

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

## **Зв'язок заздрості та тривожно-депресивних станів особистості**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Клінічна психологія з  
основами психотерапії»)

Фіалковської Наталії Павлівни

Науковий керівник: доктор психологічних наук,

доцент кафедри психодіагностики

та клінічної психології

Кравчук Світлана Леонтіївна

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №\_**

**Протокол №\_\_\_\_\_ від\_\_\_\_\_ року**

**Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології**

\_\_\_\_\_ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1</b> .....	<b>11</b>
<b>ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЗДРОСТІ ТА ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ</b> .....	<b>11</b>
1.1. Теоретичні аспекти визначення концепту “заздрість” .....	11
1.2. Соціально-психологічні чинники заздрості .....	20
1.3. Роль соціальних мереж у розвитку заздрості та її вплив на психоемоційний стан особистості .....	26
1.4. Заздрість як психологічний чинник ресентименту .....	29
1.5. Феномен заздрості в умовах збройної агресії .....	34
1.6. Заздрість, як соціально-психологічний чинник розвитку тривожно- депресивних станів .....	36
Висновки до розділу 1 .....	40
<b>РОЗДІЛ 2</b> .....	<b>42</b>
<b>МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ ТА ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ</b> .....	<b>42</b>
2.1. Методи емпіричного дослідження .....	42
2.2. Етапи емпіричного дослідження .....	50
2.3. Характеристика вибірки респондентів .....	53
Висновки до розділу 2 .....	56
<b>РОЗДІЛ 3</b> .....	<b>57</b>
<b>АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ</b> .....	<b>57</b>
<b>ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ ТА ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ</b> .....	<b>57</b>
3.1. Статистичний аналіз основних психологічних показників .....	57
3.2. Порівняння рівня тривожно-депресивних станів в різних групах респондентів .....	71
3.3. Особливості зв’язку заздрості з тривожно-депресивними станами .....	74

3.4. Зв'язок між заздрістю та задоволеністю життям респондентів .....	76
3.5. Роль доброякісної та злоякісної заздрості як медіаторів зв'язку задоволеності життям та тривожно-депресивних станів.....	81
3.6. Практичні рекомендації щодо зниження рівня заздрості у осіб з тривожно-депресивними станами.....	83
Висновки до розділу 3.....	87
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>89</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>92</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>103</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Вивчення зв'язку заздрості та тривожно-депресивних станів в контексті сучасних соціальних трансформацій є особливо значущим, оскільки в умовах глобалізації, швидкого розвитку технологій та активного використання соціальних мереж, люди дедалі частіше стикаються з явищем розшарування. Величезний потік інформації, зокрема на платформах соціальних медіа, сприяє постійному порівнянню себе з іншими, створює ілюзію, що у інших людей усе "краще", що, у свою чергу, викликає відчуття незадоволеності, неповноцінності та може стати тригером для розвитку тривожно-депресивних станів, виникнення яких зумовлене почуттям заздрості.

Високі стандарти, що диктуються суспільством, і зростаючий тиск на індивідів відповідати цим вимогам, часто породжують феномен заздрості. Соціокультурні цінності сучасного суспільства, такі як культ матеріального успіху, багатих і знаменитих, сили і влади, конкурентності та індивідуалізму, об'єднуючись у макросоціальні чинники, відіграють значну роль у розвитку феномену заздрості. Таким чином, культ досконалості перетворює в масову, гарячкову гонитву за престижними атрибутами високого соціального статусу.

У світі телебачення, реклами, глянцевого журналістики та інтернет-соціальних мереж з'являється безліч приводів для соціального порівняння. Постійне ідеалізоване споглядання чужого життя (яскравого, розкішного, багатого) породжує заздрість спостерігачів і незадоволеність життям через часте порівняння себе з об'єктом ідеалізації. Заздрість визначається найбільш цінними речами в суспільстві чи соціальній групі, адже соціальні цінності є критеріями соціальної ієрархії. Крім того, заздрість може виникати до тих, хто досяг якихось значних переваг у певних сферах (духовній, соціальній, психологічній, фізичній, матеріальній, тощо).

Потужним стимулом для розвитку та самовдосконалення, конкуренції та досягнення цілей є властивість прагнення досягати кращого, проте, якщо це

прагнення не збалансовано повагою до інших, вмінням співпереживати та здатністю радіти чужим успіхам, воно може призвести до незадоволеності життям, погіршення настрою та спричинити ланцюг психологічних та психічних проблем, які матимуть руйнівні наслідки для особистості.

Феномен заздрості в сучасному українському контексті набуває особливої гостроти та болісного емоційного забарвлення через наявність незліченної кількості тригерів, що не притаманні для мирного часу. Війна створює сприятливе середовище для цілої низки соціальних порівнянь, що в свою чергу зумовлюють виникнення заздрості. Населення країни знаходиться в критично нерівних умовах. Нерівність стосується безлічі аспектів, які охоплюють питання безпеки, доступу до ресурсів та допомоги (в тому числі медичної), економічного становища, втрат, спричинених війною (близькі, домівки, робота), доєднання до захисту країни.

Отже, в умовах війни, коли люди постійно порівнюють свої травматичні переживання з відносним благополуччям інших, почуття заздрості стає додатковим фактором психологічного тиску, який може підірвати ментальне здоров'я та сприяти виникненню або загостренню тривожно-депресивних станів.

Феномен заздрості викликав інтерес філософів (Аристотеля, Платона, Аквінського, Р. Декарта, Френсіса Бекона, Іммануїла Канта, Франсуа де Ларошфуко, А. Шопенгауера, Спінози), релігійних діячів (Т.Аквінського) та був теоретично дослідженим у різних напрямках психології: психоаналітичному (З. Фройд, К. Юнг, М. Кляйн, К.Хорні) та гуманістичному (Е. Фромм, А. Маслоу), індивідуальній психології (А. Адлер), соціальній психології (Л. Фестінгер, Л. Аблясамова) та екзистенціальній психології (В. Франкл) та ін. Заздрість є предметом дослідження нейропсихології та еволюційної психології (Hill&Buss).

Вивчення різних аспектів феномену заздрості (причини виникнення, особливості та наслідки переживання) та їх вплив на психічне здоров'я привертають увагу і сучасних дослідників, що підсвічує актуальність даної

теми. Проблематику заздрості опрацьовували та продовжують розглядати як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Приміром, українські психологи Л. Аблясамова (2023) та С.П. Яланська (2013) вивчали вплив заздрості на атмосферу в робочих групах, її вплив на когнітивні процеси, особистісне зростання, приділяли увагу мотиваційним складовим. Ключову роль когнітивних інтерпретацій у формуванні переживань різних типів заздрості («доброякісної» та «злоякісної») та їх поведінкового переживання підкреслено в дослідженні N. Ven, M. Zeelenberg та R. Pipers (2009, 2011). В. Шапар (2007) представив у «Сучасному психологічному словнику» достатньо розлоге визначення заздрості, що пропонує розуміння природи заздрості та крайні форми її прояву, а М. Сінельнікова (2023, 2024), П.В. Сліпченко та О.І.Хромова (2017) вивчали заздрість, як підґрунтя формування почуття ресентименту. Крім того, М. Сінельнікова описала онтологічну, або «екзистенційну» заздрість, що зазвичай зустрічається у особистостей невдоволених своєю ідентичністю. Дослідженню чинників заздрості, в тому числі ролі соціальних мереж у розвитку та переживанні заздрості приділили увагу А.Ф. Лісовенко (2018), Я.В. Кайманова, П.О. та Дмитренко (2023), а J. Gressel (2015) наголосив, що пропінквітність, як соціально-психологічний чинник заздрості збільшує частоту соціальних порівнянь та підвищує ризик виникнення заздрості. S. Hill, J. DelPriore, та W.P. Vaughan (2011) в своєму дослідженні довели, що посилена увага та пам'ять щодо об'єктів заздрості призводить до зменшення наполегливості у виконанні складних завдань, що свідчить про виснаження ресурсів саморегуляції. Поведінкові дослідження заздрості В. McDonald, К. Becker (2020) встановили, що чим сильніше людина порівнює себе з іншими, тим сильніше вона відчуває заздрість, а задоволеність життям у такої людини нижча. Н. Takahashi та Y. Okubo (2009) під час дослідження нейрокогнітивних механізмів заздрості встановили, що переживання заздрості активує ділянки мозку, які задіяні в обробці емоційного компоненту болю, а перманентне переживання таких станів сприяє підвищенню вразливості до тривожно-депресивних станів. Дослідження Y.

Hong та L. Rongmao (2022) поглибили розуміння механізму впливу заздрості на тривожно-депресивні стани через вивчення зв'язків заздрості з румінативним мисленням. P. Soraci та N. Bevan (2025) підкреслюють важливість розрізнення типів заздрості для розуміння її впливу на психічне здоров'я, оскільки доброякісна заздрість чинить незначний ефект на психологічне благополуччя особистості, в той час як злоякісна заздрість є одним з потужних каталізаторів виникнення тривожно-депресивних станів.

Слід відмітити, що аналіз представлених в наукових джерелах визначень заздрості демонструє певну варіативність у формулюваннях та акцентах. Проте, попри всю різноманітність формулювань, сутність феномену заздрості залишається незмінною.

Не зважаючи на значну кількість досліджень феномену заздрості як за кордоном, так і у вітчизняному просторі, в українському контексті вивчення цього питання лишається актуальним, особливо через призму ситуації, спричиненої збройною агресією. Дослідження механізмів та сили впливу заздрості на розвиток тривожно-депресивних станів потребує поглибленого та різнобічного вивчення на різних вибірках не лише для теоретичного розуміння проблеми, але й для формування науково-практичних підходів, що допоможуть у формуванні ефективних стратегій профілактики та корекції психопатологічних станів, зумовлених або посиленіх переживанням заздрості.

**Мета дослідження:** виявити та проаналізувати зв'язок заздрості та тривожно-депресивних станів.

**Об'єкт дослідження:** заздрість як соціально-психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** зв'язок заздрості з тривожно-депресивними станами особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення концепту “заздрість” в психології та зв'язок заздрості із феноменом ресентименту.

2. Визначити психологічний зміст та особливості зв'язку заздрості з тривожно-депресивними станами.
3. Виявити особливості зв'язку диференційованих типів заздрості з тривожно-депресивними станами, задоволеністю життям та рисами особистості.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня заздрості у осіб з тривожно-депресивними станами.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань була використана сукупність теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження:

1. Теоретичні: аналіз наукових джерел з метою порівняння, класифікації, узагальнення та систематизація ключових понять, положень та закономірностей, які розкривають зміст феномену “заздрості” та взаємозв'язок заздрості з тривожно-депресивними станами.
2. Емпіричні: анкетування, що включало в себе такі психодіагностичні методики: Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS), розроблена американськими психологами Ed Diener, Robert Emmons, Randy J. Larsen та Sharon Griffin у 1985 році; Шкала доброякісної та злорякісної заздрості (Benign and Malicious Envy Scale, BeMas), розроблена та опублікована в 2015 році німецькими дослідниками Jan Lange та Jens Crusius; Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (Ten-Item Personality Inventory, TIPI), створений у 2003 році Samuel D. Gosling, Peter J. Rentfrow, and William B. Swann Jr; Шкали тривоги та депресії Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI, Beck Depression Inventory, BDI), розроблені А. Беком в 1961 році.

Обробку емпіричних даних проведено з використанням комплексу методів математичної статистики: описових статистик для аналізу середніх значень, стандартних відхилень, медіан та частотних розподілів; тесту для перевірки нормальності розподілу (тест Колмогорова-Смірнова); коефіцієнту рангової кореляції Спірмена для дослідження взаємозв'язків між між психологічними конструктами, що вивчаються, параметричного коефіцієнту t-критерій Стюдента та непараметричного аналогу – U-критерія Манна-Уїтні

для порівняння даних двох незалежних груп; теста Крускала-Уолліса для порівняння трьох і більше незалежних груп (наприклад, при аналізі вікових відмінностей у рівнях тривоги та депресії). У разі виявлення статистично значущих відмінностей застосовувались апостеріорні парні порівняння за методом Dwass-Steel-Critchlow-Fligner. Вивчення опосередкованого впливу показників для оцінки прямих та непрямих ефектів проведено за допомогою медіаційного аналізу. Статистична обробка даних проводилась за допомогою MS Excel 16.96.1 та програмного модуля Jamovi 2.6.44.0.

**Дослідницька вибірка.** В дослідженні взяло участь 143 респондента. Критерієм включення респондентів до вибірки був їхній вік. Середній вік респондентів становив 40 років. Мінімальний вік респондентів становив 21 рік, максимальний – між 46 та 55 роками включно (точне значення відсутнє через використання в дослідженні вікової періодизації). Збір емпіричних даних проводився онлайн за допомогою платформи Google Forms, що гарантувало анонімність респондентів, забезпечило оптимізацію та оперативність збору даних, що, в свою чергу позитивно вплинуло на ефективність подальшої обробки зібраних даних.

**Наукова новизна** дослідження полягає в тому, що:

- теоретично розмежовано психологічні характеристики феноменів “заздрості” та “ресентименту”;
- здійснено комплексний емпіричний аналіз на українській вибірці в умовах екстремальних соціально-психологічних викликів, який дозволяє розширити та поглибити наукові уявлення про взаємозв'язок між задоволеністю життям, тривожно-депресивними станами та різними типами заздрості;
- виявлено специфічну роль зляканої заздрості, яка виступає повним медіатором у структурі зв'язку між задоволеністю життям та рівнем тривожно-депресивних станів;
- вперше на українській вибірці досліджено опосередковану роль між задоволеністю життям та різними типами заздрості таких рис особистості, як

дружелюбність, емоційна стабільність та екстраверсія, сумлінність та відкритість до досвіду;

- отримано дані щодо специфіки проявів заздрості, тривоги та депресії у представників різних гендерних та вікових груп.

**Практичне значення роботи** полягає у тому, що одержані результати дослідження можуть бути застосовані у розробці цілеспрямованих стратегій психопрофілактики та психокорекції та удосконаленні методів психологічної допомоги особам, які переживають тривожно-депресивні стани, зумовлені переживанням різних типів заздрості.

**Достовірність та обґрунтованість результатів** забезпечувалися завдяки вивченню теоретичного підґрунтя досліджуваної проблематики, чіткому визначенню мети та завдань дослідження та їх дотриманню, враховуючи припущення та обмеження. Емпірична база характеризувалася гетерогенністю за віком та статтю, дозволяючи враховувати в аналізі соціально-демографічні аспекти досліджуваних феноменів. Збір даних здійснювався із застосуванням стандартизованих, надійних та валідних психодіагностичних методик, що, з урахуванням вибору статистичних та може слугувати підґрунтям для наукової достовірності і можливості узагальнення зроблених висновків.

**Структура та обсяги роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 89 джерел, з них – 61 іноземною мовою та 18 додатків. Дослідження містить 7 таблиць і 10 рисунків. Основний зміст викладено на 87 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 120 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЗДРОСТІ ТА ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ

### 1.1. Теоретичні аспекти визначення концепту “заздрість”

Envy shoots at others and wounds itself.

Заздрість – є однією з найдавніших та найскладніших емоцій, яку переживало людство з часів його виникнення. Як одна з найбільш багатогранних емоцій, заздрість відображена у найдавніших культурних, філософських та релігійних наративах та є об'єктом численних досліджень у психології.

Хрестоматійним прикладом, який яскраво демонструє деструктивний прояв заздрості є історія суперечки та трагедія братовбивства, що розгорнулася вже на перших шпальтах Святого Письма. Каїн, сповнений заздрості до свого молодшого брата Авеля через Божу прихильність, вчинив тяжкий злочин. Цей сюжет свідчить не лише про глибинну психологічну сутність заздрості, але і підкреслює її духовний вимір. Не дарма у християнській релігії заздрість вважається одним із самих найважчих семи гріхів, адже вона суперечить заповіді любові до ближнього (Біблія).

Тема заздрості завжди привертала увагу дослідників різних галузей науки. Протягом певного часу феномен заздрості був об'єктом дослідження філософів, а саме: Аристотеля, Платона, Т. Аквінського, Р. Декарта, Френсіса Бекона, Іммануїла Канта, Франсуа де Ларошфуко, А. Шопенгауера, Спінози та інших (Кучманіч&Отреп'єва, 2013).

Тома Аквінський, визначив заздрість як «смуток через добро іншого», підкреслював, що заздрість не виникає по відношенню до людей, які віддалені місцем, в часі, чи статусі, а лише до тих, хто наблизений і кого ми хочемо перевершити. Особистості, що схильні до заздрості є з одного боку амбіційними, а з іншого – малодушними боягузами (Яланська, 2013).

Так, наприклад, німецький філософ Іммануїл Кант зазначав, що людина відчуває заздрість, або «темну пристрасть, коли порівнює своє становище зі своїми можливостями та статусом іншої людини і, в разі, незадоволення собою виникає почуття заздрості, як негатив, що проявляється до людства». Артур Шопенгауер зауважував, що заздрість є іншим полюсом співчуття і зазвичай виявляється по відношенню до людей, яких ми не любимо, що в свою чергу перекликається із біблійською тематикою любові до Бога та ближнього (Шмат, 2021).

Перші психологічні праці, які стосуються проблематики заздрості були запропоновані представниками психоаналітичної школи, зокрема З. Фройд, А. Адлер, К.Юнг, Мелані Кляйн та Карен Хорні (Кучманич&Отреп'єва, 2013).

З.Фройд визначив заздрість в контексті психосексуального розвитку, пов'язуючи її з фалічною стадією. Карен Хорні спростовувала теорію заздрості «до пеніса» та зауважувала, що вона є принизливою для жінок. Натомість, вона припускала, що чоловікам притаманне почуття неповноцінності через те, що вони не можуть народжувати дітей («заздрість до матки»), а також розмежовувала дві форми заздрості: "нормальну" та "невротичну". "Нормальна заздрість", за її визначенням, проявляється як бажання людини володіти перевагами, що мають інші. На противагу цьому, "невротична заздрість" характеризується не лише жалем про власні нестачі, але й надмірним підкресленням переваг інших людей. (Кучманич&Отреп'єва, 2013).

Мелані Кляйн вперше в психологічній науці оголосила, що почуття заздрості «з'являється в людини з перших миттєвостей життя» та демонструється як почуття гніву, яке зароджується у відповідь на нагоду іншого мати та отримувати задоволення від того об'єкту який є бажаним для самої особи (Кучманич&Отреп'єва, 2013, Католик&Мілорадова,2023).

А. Адлер розглядав заздрість через призму почуття неповноцінності та вважав, що ця емоція є «агресивною за своєю сутністю». На його думку, заздрість виникає як реакція на нерівність на фоні низької самооцінки та

супроводжується відчуттям безсилля і безпорадності, яке парадоксально поєднується з прагненням до влади та переваги. Адлер вважав, що заздрість є універсальним людським переживанням, яке може бути навіть конструктивним, стимулюючи продуктивність, прагнення до успіху та подолання перешкод, якщо воно не є занадто інтенсивним (Лифар, 2024)

К. Юнг надавав заздрості архетипного сенсу, відносячи до «Тіні», що синтезує в собі негативні риси та якості особистості, які людина зазвичай прагне приховати (Лифар, 2024)

Так чи інакше, психоаналітична теорія розглядає заздрість, як емоцію, яка глибоко вкорінена в несвідомих процесах.

В гуманістичній психології, власне у А.Маслоу, заздрість розглядається, як «неподоланий пережиток психологічного нездоров'я, властивий особистості на шляху до самоактуалізації» (Navy, 2020).

Через призму еволюційної теорії заздрість розглядається, як еволюційно адаптований механізм, який сприяв виживанню та репродуктивному успіху наших предків, мотивуючи їх до конкуренції за обмежені ресурси (партнери, харчування, соціальний статус, безпека) (Hill&Buss, 2010). Отже, заздрість є функціонально логічною в контексті еволюційної теорії, не зважаючи на її переважно негативне забарвлення в сучасному світі (Ramachndran&Jalal, 2017).

Відповідно до теорії соціального порівняння Л. Фестінгера (1954) люди мають вроджену потребу оцінювати свої думки та здібності, часто роблячи це шляхом порівняння себе з іншими. Заздрість у цій теорії постає як наслідок висхідного соціального порівняння, коли інша людина сприймається як більш успішна або така, що володіє бажаними якостями чи ресурсами, викликаючи почуття неповноцінності та бажання мати те ж саме. Таким чином, заздрість розглядається як емоційна реакція на результати соціального порівняння, що підкреслює її соціальну природу (Festinger, 1954).

Дослідження заздрості в соціальній психології (Абсалямова, 2023) розглядають заздрість, як емоцію, що може викликати як позитивні, так і

негативні наслідки, зосереджуються здебільшого на її негативних наслідках. Зазначається, що заздрість часто сприяє неетичній поведінці, шахрайству, погіршенню атмосфери в робочих групах та послабленню лідерства. Також встановлено прямий зв'язок між заздрістю та діями, що спрямовані на завдання шкоди та приниження об'єктів заздрості, навіть в тому випадку, якщо це шкодить самому заздріснику. Крім того, науковці підкреслюють, що заздрість може негативно впливати на процеси навчання та особистісного зростання, обмежуючи обсяг та різноманітність когнітивних ресурсів (Абсалямова, 2023).

В дослідженні Ven&Zeelenberg (2011) підкреслено ключову роль когнітивних інтерпретацій у формуванні переживань різних типів заздрості («доброякісної» та «злроякісної») та їх поведінкового переживання. Тобто, не сама ситуація порівняння викликає феномен заздрості, а те, як ця ситуація когнітивно обробляється та пояснюється (Ven, Zeelenberg&Pieters, 2011).

Дослідженнями підтверджено, заздрість може відігравати важливу роль у системах уваги та пам'яті, а також виснажувати ресурси самоконтролю, необхідні для вольових дій. За результатами експериментів було встановлено, що (заздрість покращує увагу та підвищує запам'ятовування інформації про тих, кому заздять. Проте, посилена увага та пам'ять щодо об'єктів заздрості призводить до зменшення наполегливості у виконанні складних завдань, що свідчить про виснаження ресурсів саморегуляції (Hill, DelPriore&Vaughan, 2011).

Цікаве дослідження нейронних механізмів різних типів заздрості було проведене китайськими науковцями на основі метааналізу вивчення результатів нейровізуалізації. Так, під час дослідження виявлено, що «злроякісна» заздрість корелює з активністю в областях, що пов'язані з болем, агресією та моральною неприязню, тоді як «доброякісна» заздрість пов'язана з областями, що беруть участь у мотивації та винагороді (Dai, Liu, Chai&Zang, 2024).

Не зважаючи на прогрес, що призвів до п'ятого видання DSM, досягнення в психофармакології та психотерапії, наше розуміння людської

емоції заздрості залишається неповним (Ramachandran & Jalal, 2017). Тим не менш, заздрість визнавалася протягом всієї історії людства та описувалася як одна з найбільш гідних осуду емоцій, антропоморфізувалася як «змія», порівнювалася з сатаною і є першим гріхом, скоєним на Небесах і на землі (Khan & Ghani, 2018).

Прийнято вважати, що заздрість є виключно негативною емоцією незадоволення та образи, яка породжена бажанням володіти майном, атрибутами, якостями, чеснотами чи досягненнями іншого (об'єкта заздрощів) (APA, 2025). В той же час, дослідники зазначають (Яланська С.П., 2015), що заздрість може мати не лише негативний прояв, але й стати стимулом та катализатором для творчого розвитку та здорової конкуренції. Заздрість може мотивувати до досягнення більш високих цілей, або ж стати джерелом натхнення, яке спонукає людину прагнути до самореалізації та розвитку своїх здібностей, аби досягти вищих результатів. В такому випадку, заздрість виступає не як руйнівна емоція, а як стимул для розвитку та досягнення більш високих стандартів у житті (Кучманич&Отреп'єва, 2013). За цих умов, феноменологія заздрості представлена проявом так званої «білої заздрості», тобто рушійною силою, коли визнання успіху інших перетворюється у стимул креативної активності та прагнення до досягнень (Шапар, 2007).

У тлумачному психологічному словнику Шапара (2007) заздрість визначається, як «прояв мотивації досягнення, при якій чийсь реальні або уявлювані переваги в придбанні соціальних благ - матеріальних цінностей, успіху, статусу, особистих якостей тощо - сприймаються суб'єктом як загроза цінності свого Я і супроводжуються афективними переживаннями» (Шапар, 2007). Вважається, що психологічним ядром заздрості є несформоване у особистості «моральне почуття гуманності» (відношення до іншого як до самого себе) і відсутність здатності радості його досягненням (Шапар, 2007). Тобто, іншою крайньою формою прояву заздрості є «чорна заздрість», що представляє собою згубну емоцію, яка спонукає вчиняти негативні руйнівні дії, що спрямовані на усунення чужого успіху, щастя, досягнень. Мотивація,

що виникає у суб'єкта для блокування чужого успіху або його дискредитації, а іноді й пряма агресія щодо об'єкта заздрості (як у випадку "синдрому Сальєрі"), має вплив на самого заздрісника і може призвести до розвитку у нього невротичних симптомів (Шапар, 2007).

Поділ заздрості на «доброякісну» («білу») та «злякісну» («чорну») залежить від того, як люди реагують на цей феномен (Crusius, Gonzalez, & Cohen-Charash, Y., 2019).

Факт наявності та розмежування цих типів заздрості підтверджується тим, що в певних культурах (голландська, польська, тайська) існують різні слова для позначення відмінних типів заздрості. А в тих мовах, які мають кілька слів для позначення заздрості (англійська, іспанська, українська) виокремлюють доброякісну та злякісну заздрість, незважаючи на те, що зазвичай стандартною формою заздрості вважається злякісна заздрість. Таку подвійну класифікацію описує двокомпонентна модель структури заздрості, що представлена в табл.1.1 (Ven, Zeelenberg & Pieters 2009).

*Таблиця 1.1*

Структура «доброякісної» та «злякісної» заздрості

		«Доброякісна»	«злякісна»
<b>Структурні компоненти</b>	Фокус уваги	Бажаний об'єкт/Стан	Суперник/Почуття несправедливості
	Ключові емоційні елементи	Біль від нестачі водночас з прагненням володіти об'єктом	Біль від нестачі водночас з почуттям меншовартості Ворожість/Обурення/Злість
	Мотивація	Покращити власне становище, досягти	Бажання, щоб суперник втратив перевагу, побажання йому невдачі

		рівня об'єкта зздрості	
	Поведінкові тенденції	Навчання, акумулявання зусиль	Плітки, агресія, саботаж, прагнення завдати шкоди
	Потенційні наслідки	Самовдосконалення, зростання	Зниження самооцінки, руйнування стосунків

Окрім розділення заздрості на «доброякісну» та «зляжкісну», кожен з цих видів заздрості має певну структуру, що базується на трьох компонентах: когнітивному, афективному та мотиваційно-поведінковому, які розглянуто в табл. 1.2. Між компонентами існує тісний взаємозв'язок. Від того, як інтенсивно співвідносяться зазначені складові, буде залежати загальний характер переживання заздрості, тобто, чи буде вона «доброякісною» чи «зляжкісною» (Parrot&Smith, 1993; Smith&Kim, 2007; Ven, Zeelenberg&Pieters).

Таблиця 1.2

## Структурні компоненти заздрості

<b>Компоненти заздрості</b>	<b>Структура компоненту</b>
Когнітивний	Соціальне порівняння
	Переживання дефіциту
	Оцінка бажаності
	Переживання меншовартості
	Оцінка справедливості/Несправедливості
Афективний	Біль/Фрустрація/Дискомфорт
	Бажання володіти
	Почуття меншовартості
	Гнів, неприязнь, сум, сором
	Захоплення («доброякісна» заздрість)
Мотиваційно-	Самовдосконалення («доброякісна» заздрість)

поведінковий	Завдання шкоди («злаякісна» заздрість)
	Уникнення
	Знецінення

Слід відзначити, що в сучасних наукових джерелах феномен заздрості визначається, як:

- заздрість – це «реакція на нерівність, бажання справедливості лише до себе» (Мохорєва, 2022);
- емоція, здатна породжувати спотворене сприйняття та розуміння. Інтенсивна заздрість пов'язана з такими несприятливими станами, як сором, депресія, почуття неповноцінності, ізоляція, тривога, параноя, а також сприяти насильницькій злочинна поведінка (Knoll, White, & Meloy, 2022);
- неприємна емоція, що виникає в результаті соціального порівняння через що людина відчуває себе гіршою за інших. Заздрість часто включає в себе почуття неповноцінності, розчарування та ворожості щодо людини, яка має те, чого заздрісник бажає (Dai, Liu, Chai&Zang, 2024);
- складний емоційний досвід, який включає поєднання первинних емоцій, таких як гнів, страх і смуток. З еволюційної точки зору, заздрість запобігає тому, щоб людина поступалася прямому конкуренту у важливій для виживання сфері (Dai, Liu, Chai&Zang, 2024);
- болісне усвідомлення переваги іншого, поєднане з бажанням володіти тією ж перевагою (Crusius & Lange, 2017);

Аналіз представлених визначень заздрості демонструє певну варіативність у формулюваннях та акцентах. Проте, попри всю різноманітність формулювань, сутність феномену заздрості залишається незмінною.

Реакції на заздрість можна поділити на два основні компоненти: психологічний та поведінковий. Заздрість часто пов'язана з негативними психологічними наслідками, такими як депресія, тривожність, обурення та фрустрація. Заздрість є неприємним емоційним станом, а в поєднанні з

різноманітними почуттями, що її супроводжують, викликає низку дій (часто несвідомих реакцій), спрямованих на погіршення негативних фізіологічних і психологічних наслідків. Заздрість може виступати як потужним мотиватором, що спонукає до дій, які мають на меті відновити рівновагу між індивідом та об'єктом заздрості так і руйнівною емоцією. Відповідно, можна виокремити три основні типи реакцій на заздрість (Wenninger, Cheung&Chmielinski, 2021):

- зниження статусу іншої особи (полягає в позбавленні об'єкта заздрості, переваг) (Wenninger, Cheung&Chmielinski, 2021);
- підвищення власного статусу (стосується прагнення досягти того, чим володіє об'єкт заздрості) (Wenninger, Cheung&Chmielinski, 2021);
- уникнення ситуацій, що викликають заздрість. (передбачає запобігання ситуаціям, що викликають заздрість, зокрема шляхом уникнення контакту з об'єктом заздрості) (Wenninger, Cheung&Chmielinski, 2021).

Теоретичні підходи сходяться на тому, що ситуації заздрості включають три елементи: дві особи та об'єкт. Одна людина отримує перевагу, маючи об'єкт. Інша людина перебуває в не вигідному становищі через його відсутність. Об'єктами заздрості може бути будь що: досягнення, власність, ресурси, статус, стосунки, зовнішність, або риси характеру. Важливо, що в усіх ситуаціях об'єкт є дуже важливим для людини, яка перебуває в несприятливому становищі. Інакше кажучи, соціально незахищена людина відчуває заздрість настільки, наскільки відсутність об'єкта негативно відбивається на її самооцінці (Lange&Crusius). «Людина не може відчувати заздрість на самоті. Для цього і потрібна інша людина, проте не будь-яка, а так, яку вона вважала подібно і навіть рівною собі» (Кучманіч&Отреп'єва, 2013).

За результатами дослідження С. Френкель і І. Шерік (Мохорєва, 2022) виявлено цікавий факт: перша глибинна психологічна сторона заздрості полягає в тому, що люди не стільки хочуть отримати благо, скільки прагнуть досягти недоступного та відчуття від досягнення недоступного. Проведений

С. Френкелем та І. Шерік (Мохорєва, 2022) експеримент встановив, що діти відчують заздрість до іграшки лише тоді, коли нею зацікавлюється інша дитина, тому виникає бажання отримати від володіння іграшкою таке ж задоволення, не зважаючи на те, що спочатку вона не була йому цікава (Мохорєва, 2022).

Коли для людини, об'єктом заздрості постають не здобутки окремої особистості, або щось, чим особистість володіє, або, власне, особистість, а всі, хто впевнені у власних силах та досягли певного успіху в житті, така заздрість є онтологічною, або «екзистенційною». Онтологічну заздрість викликають талант, багатство, успіх в цілому, а не окремої людини. Така заздрість зазвичай зустрічається у людей, що невдоволені своєю ідентичністю (Сінельнікова, 2023).

Таким чином, теоретичний аналіз наукових джерел свідчить про складність та багатогранність феномену “заздрості”, демонструє тривалу історію його вивчення у філософії, соціології та психології. Сучасні науковці підкреслюють необхідність диференціації типів заздрості на доброякісну та злоякісну, оскільки кожна з них має в своїй структурі відмінні когнітивні, афективні та мотиваційно-поведінкові компоненти. Теоретичний огляд доводить, що заздрість, зокрема, її злоякісна форма, негативно впливає на загальну якість життя особистості, а також виступає чинником, що зумовлює низку негативних психологічних наслідків.

## **1.2. Соціально-психологічні чинники заздрості**

Заздрість, як міжособистісне явище, розвивається в процесі міжособистісного спілкування та соціальних взаємодій. Ключову роль у виникненні цього феномену відіграють різноманітні соціально-психологічні чинники, що визначають її спрямованість та інтенсивність. Формуванню та переживанню заздрості сприяють ряд внутрішніх (індивідуальних) та зовнішніх чинників (соціально-психологічних).

Аналіз наукових джерел дозволив нам виділити ряд соціально-психологічних чинників феномену заздрості: соціальне порівняння, соціальна ідентичність, відчуття несправедливості, близькість об'єкта порівняння, релевантність сфери порівняння, культурні норми, індивідуальні особливості (низька самооцінка, риси особистості, рівень емоційного інтелекту, стилі прихильності). Перші шість належать до зовнішніх чинників, останній – до внутрішніх.

Соціальне порівняння ґрунтується на нашій тенденції до саморозуміння і бачення свого місця в певному соціальному контексті. Це дає нам відчуття приналежності та сенсу. За результатами досліджень, заздрість, як соціальна емоція переважно передбачає порівняння себе з кимось, хто сприймається як член «своєї референтної групи» (Salice & Sanchez, 2018).

Заздрість починається з порівняння себе з іншими людьми, які схожі за своїми характеристиками на того, хто відчуває заздрість, і тому вона часто виникає у відповідь на успіхи осіб тієї ж статі. Це порівняння повинно відбуватися в важливій для особистості сфері, але заздрість може стосуватися широкого спектра об'єктів, таких як репутація, соціальний статус, атрибути, досягнення, успіх, щастя або володіння чимось. Отже, для того, щоб виникла заздрість, людина повинна порівнювати себе з подібною, але, більш успішною особою (або групою осіб) у важливій для неї сфері. Враховуючи умови, які повинні бути виконані (перевага інших, схожість з іншими та важливість об'єкта), заздрість часто сприймається як соціальна загроза (Wenninger, Cheung&Chmielinski, 2021).

Поведінкові дослідження заздрості встановили, що чим сильніше людина порівнює себе з іншими, тим сильніше вона відчуває заздрість. Крім того, заздрість вважається центральною рисою нарцисичних особистостей, а її наявність є діагностичним критерієм нарцисичного розладу особистості. Задоволеність життям також нижча у людей, які повідомляють, що часто відчувають заздрість (McDonald, Becker, Meshi, & Scheve, 2020).

Сучасні дослідження підкреслюють важливість впливу соціальної ідентичності, а саме її типу, у формуванні різних видів заздрості. У статті Maciantowicz et al. (2023) вивчається зв'язок між національною ідентичністю та заздрістю всередині групи. За результатами дослідження встановлено, що те, як ми ставимося до своєї національної ідентичності, впливає на наші почуття заздрості до інших людей з тієї ж країни. Безпечна національна ідентифікація (здорове почуття приналежності до нації, засноване на позитивних зв'язках та прийнятті) зменшує злості заздрість і сприяє альтруїзму, тоді як національний нарцисизм (нездорова форма ідентифікації, що характеризується перебільшеним почуттям величчя своєї нації та переконанням, що її недостатньо цінують інші) збільшує схильність до заздрості. (Maciantowicz et al., 2023). На нашу думку, результати дослідження можна екстраполювати на різні соціальні групи, що дасть можливість розуміти особливості групової динаміки та потенційних конфліктів.

Одним із чинників заздрості є відчуття несправедливості. Наприклад, результати дослідження Malakouti & Yarivand (2025), яке стосувалось вивчення заздрості на робочому місці встановили, що коли люди відчувають до себе несправедливе ставлення, їх заздрість посилюється, спонукає до деструктивних, мстивих дій по відношенню до колег та організації. Це, в свою чергу, призводить до контрпродуктивної поведінки на робочому місці. Таким чином, несправедливість "підживлює" заздрість, роблячи її більш деструктивною (Malakouti & Yarivand 2025).

Розглянемо наступний соціально-психологічний чинник - близькість об'єкта порівняння, або пропінквітність. Gressel (2015) стверджує, що пропінквітність (фізична, соціальна, або психологічна) збільшує частоту соціальних порівнянь. Чим ближчі люди, тим більше вони схильні порівнювати себе один з одним, і тим вищою є ймовірність виникнення заздрості, особливо якщо існує істотна різниця в досягненнях, володінні майном або статусі. Близькість формує більшу релевантність для самооцінки, оскільки успіхи близьких людей сприймаються як більш значущі, ніж успіхи

незнайомців. Дослідження підкреслює, що пропінквітність створює сприятливі умови для заздрості, хоча на її виникнення також впливають інші фактори (Gressel, 2015).

Релевантність сфері порівняння, як чинник виникнення заздрості. Особистість зазвичай порівнює себе не з кимось абстрактним, а з тим, хто має з нею щось спільне, а саме: вік, стать, соціальний статус, цінності, професійну сферу, особисті цілі, тощо. Заздрість виникає зазвичай до тих, з ким себе ідентифікує заздрісник. Згідно з Festinger (1954), якщо ті, кому заздрять належить до релевантної сфери, то сильніше активується порівняння. Наприклад, рибак більше буде заздрити іншому рибаку, ніж футболісту, або студент може відчувати заздрість до одногрупника, який опублікував статтю, а не до свого викладача. Тобто, люди набагато частіше порівнюють себе в сферах, де можуть досягнути подібного успіху, адже сфера, в якій людина себе порівнює важлива для самооцінки, в той час, як порівняння з «недосяжними» відбувається рідше. Слід зауважити, що особистість сама вирішує, хто для неї є «подібним» для порівняння, навіть в тому випадку, якщо об'єктивно це не так (Tesser, 1988).

На виникнення, переживання та вияв заздрості значно впливають культурні норми. Кожне соціокультурне середовище встановлює, що є в ньому прийнятним, а що ні. Наприклад, в роботі Tan, Tai & Wang (2016) розглянуто вплив культурних чинників на заздрість через призму таких контрпозицій, як індивідуалізм-колективізм та горизонтальні та вертикальні культури. У культурах, де панує колективізм, зазвичай цінується гармонія в групі, тому заздрість може пригнічуватись, або трансформуватись у форми які спонукатимуть до групової згуртованості, в той час, як в індивідуалістичних культурах заздрість може виражатися, як мотивація до особистісного розвитку. Чітка ієрархія вертикальних культур спонукає до виникнення заздрості, що спрямована на досягнення вищого статусу, в той час, як заздрість може порушити рівність, яка цінується в горизонтальних культурах (Tan, Tai & Wang 2016).

Крім того, Tan, Tai & Wang (2016) аналізують етапи функціонування заздрості (еліцитація, переживання, вираження через призму впливу культурного середовища). Результати дослідження свідчать, що культурні цінності зумовлюють сфери, які є найбільш значущими для соціального порівняння і здебільшого стають об'єктами заздрості. Наприклад, в індивідуалістичних культурах (США, Канада), заздрість зазвичай виникає щодо успіху особистості, статусу чи матеріальних благ, тобто тих мірил, які визначають успіх. У колективістських культурах (Китай, Корея), де цінується гармонія та належність до групи, тригером для виникнення заздрості може стати перевага іншого у соціальних стосунках, відповідність груповим нормам, отримання соціального схвалення. Еліцитація заздрості в колективістських культурах стримується через те, що гармонія в групі важливіша за особисту конкуренцію. Якщо говорити про відчуття заздрості, то у вертикальних культурах ця емоція переживається, як почуття сорому, або неповноцінності, в той час, як у горизонтальних, де переважає ідея рівності - супроводжується відчуттям емоційної несправедливості (чому у мене ні?). Вираження заздрості теж залежить від культурних норм – «культурних правил прояву емоцій», тому емоція може виражатися (через критику, конкуренцію), або приховуватись (Tan, Tai & Wang 2016).

Нарешті розглянемо, як певні індивідуальні особливості можуть бути чинниками заздрості. Дослідженням доведено (Li, Zhang & Xiang, 2023), що такі риси особистості, як екстраверсія, відкритість до досвіду, сумлінність та доброзичливість негативно корелюють із заздрістю, в той час, як нейротизм має позитивну кореляцію. В даному дослідженні встановлено вплив рис особистості на заздрість через призму емоційного інтелекту: чим вищий емоційний інтелект тим менша схильність до заздрості (Li, Zhang & Xiang, 2023).

Заздрість як стійка риса особистості тісно інтегрована в структуру нейротизму – однієї з базових рис особистості, що характеризується схильністю до переживання негативних емоцій (тривоги, смутку, гніву, провини). Високий нейротизм сам по собі є вагомим фактором ризику для

розладів настрою та тривожних розладів. Заздрість, як одна з емоційних складових нейротизму, посилює цю вразливість, оскільки підживлює негативне світосприйняття, чутливість до соціальних загроз та міжособистісні труднощі, що є підґрунтям для розвитку депресивних станів (Cassady, Pierson&Starling, 2019).

Розглядаючи індивідуальні особливості особистості, які можуть вплинути на виникнення заздрості, ми не можемо не згадати про самооцінку та стиль прив'язаності. Так, Lang, Blatz&Cruslus (2018) відмічають, що одним з ключових чинників заздрості є низька самооцінка (Lang, Blatz&Crusius, 2018).

Результати іншого дослідження Baume & Berant (2014) зазначають, що особистості з безпечним стилем прив'язаності найменш схильні до злоякісної заздрості через вищу самооцінку, вміння регулювати емоції та позитивне ставлення до інших, в той час, як особистості з тривожним, уникаючим та тривожно-уникаючим стилями продемонстрували більш високу схильність до проявів злоякісної заздрості (Baume & Berant 2014).

Слід відзначити, що в наукових джерелах розглядаються і інші чинники заздрості, такі як: сімейне виховання (депривація, неприйняття особистості дитини, порівняння дитини з іншими, нехтування заохочення до конкуренції, завищені вимоги до дитини, жорсткий контроль, оцінка досягнень дитини у порівнянні з іншими, потурання лінощам, жадібності), соціальне розшарування, вимушене обмеження соціальної активності, нереалістичні стандарти, спонукання до амбітності та досягнень, система захисних механізмів, тощо (Лісовенко, 2018).

Отже, схильність до заздрощів є результатом складної взаємодії між індивідуальними особливостями людини та впливом соціального середовища

### 1.3. Роль соціальних мереж у розвитку заздрості та її вплив на психоемоційний стан особистості

Сучасне життя практично неможливе без використання інтернету, зокрема соціальних мереж. З одного боку це надає численні можливості для комунікації та інформаційного обміну, з іншого - створює віртуальне середовище для інтенсивного соціального порівняння, що в свою чергу зумовлює появу, або ж посилення переживань заздрості. На основі актуальних наукових даних розглянемо детальніше, як використання соціальних мереж впливає на виникнення феномену “заздрості” та дослідимо його подальший зв'язок із загальним психоемоційним станом особистості.

Поява Інтернету зблизила людей, а запровадження соціальних мереж змінило спосіб їх взаємодії. За даними Statista<sup>1</sup> в 2024 щоденний час, проведений користувачами в соціальних мережах в усьому світі становив 143 хвилини (2,4 години). (Daily time), тому, на нашу думку питанню ролі соціальних мереж у розвитку заздрості слід приділити особливу увагу (рис. 1.1).

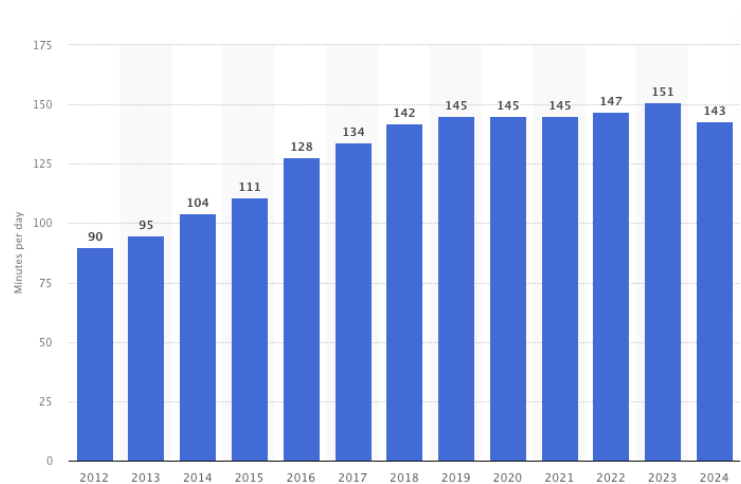


Рис. 1.1. Щоденний час, проведений користувачами в соціальних мережах у всьому світі з 2012 по 2024 рік (Daily time).

<sup>1</sup> Німецька компанія, яка у форматі онлайн надає доступ до статистичних даних з різних галузей.

Щоденні онлайн-взаємодії включають спілкування з близькими друзями, партнерами, компаніями, відомими особистостями та чужими людьми. Люди схильні довіряти вмісту в соціальних мережах без перевірки. Однак те, що ми бачимо в Інтернеті, визначається набором правил, відмінним від тих, що діють офлайн. «Фотошоповані» та позовані фотографії є нормою, а не винятком у соціальних мережах. Алгоритм Facebook віддає перевагу вмісту користувачів з високою залученістю в стрічках новин (Daily time).

Різні дослідження, що зосереджуються на вивченні використання соціальних мереж (Wenninger, Cheung&Chmielinski, 2021), виявили, що середовище цих платформ тісно пов'язане з рядом негативних психологічних наслідків, таких як тривожність, депресія, заздрість, залежність (Wenninger, Cheung&Chmielinski,2021).

З огляду на зростаючу кількість користувачів соціальних мереж у всьому світі та частоту їхнього контакту з соціальною інформацією на цих платформах, заздрість у контексті використання соціальних мереж привертає значну увагу науковців. Доведено, що поширене соціальне почуття заздрості негативно впливає на наше благополуччя не лише в традиційних офлайн-середовищах а й в онлайн-середовищі. Дослідження показали, що заздрість, викликана використанням соціальних мереж, може впливати на прийняття важливих життєвих рішень, а також сприяти розвитку ряду психоемоційних проблем (Wenninger, Cheung&Chmielinski, 2021).

Цікавим є факт, що під час пандемії коронавірусу люди по всьому світу стали проводити більше часу в соціальних мережах. Хоча традиційні дописи про подорожі та ресторани стали рідшими, почуття заздрості не зникли, а змінили свій фокус, перенесенням уваги на нові об'єкти — домівки, інших людей і їх дозвілля під час локдауна (Wenninger, Cheung&Chmielinski, 2021).

У метааналізі McComb, Vanman & Tobin (2023) досліджувався вплив висхідного соціального порівняння в соціальних мережах на психічне здоров'я. Результати аналізу 52-х емпіричних досліджень встановили, що постійний перегляд контенту користувачів із "вищими" статусами підвищує

рівень заздрості, негативно впливає на самооцінку та спричиняє тривожно-депресивні стани. Жінки, молодь і люди з вираженою схильністю до соціальних порівнянь є надзвичайно вразливими до цього. Коли користувачі використовують соціальні мережі у пасивному форматі, не виявляючи безпосередню участь у процесі спілкування, відчуття заздрості та тривога посилюється (McComb, Vanman&Tobin, 2023).

Аналогічні результати отримані в іншому дослідженні (Krasnova, 2013), яке таж встановило зв'язок між регулярним пасивним спостереженням за контентом соціальної мережі Facebook та підвищеним рівнем заздрості, що в свою чергу негативно впливає на рівень психологічного благополуччя користувачів соціальної мережі та знижує задоволеність життям (Krasnova, Wenninger, Widjaja&Buxmann, 2013).

Дослідження, в якому взяло участь 600 дорослих (Кайманова, 2023) свідчить, що третина респондентів відчуває заздрість під час перегляду дописів в соціальних мережах, яка викликана порівнянням якості свого життя з іншими. Під час регулярного перегляду відповідного контенту може виникнути «спіраль заздрості» - коли збільшується кількість тих світлин і дописів, яким заздять (Кайманова, 2023).

Крім того, дослідження (Wang, Wang, Gaskin & Hawk, 2017) доводить, що соціальні порівняння, особливо висхідні (порівняння себе з тими, кого сприймають як більш успішних), залишається ключовим соціально-психологічним чинником, що провокує заздрість. Постійне зіткнення з такими порівняннями, особливо в онлайн-середовищі, може викликати стійкі почуття неповноцінності та фрустрації. Дослідження підтверджують, що схильність до частих соціальних порівнянь значуще пов'язана з підвищенням рівня депресивної симптоматики та тривожності, причому заздрість часто виступає медіатором у цьому зв'язку, посилюючи негативний вплив порівнянь на психічне здоров'я (Wang, Wang, Gaskin & Hawk, 2017).

Таким чином, аналіз наукових джерел переконливо свідчить, що соціальні мережі каталізують виникнення заздрості через постійне зіткнення

користувачів з ідеалізованими образами, що спонукає до висхідного соціального порівняння, та, в свою чергу, має негативний вплив на психоемоційний стан особистості, оскільки зумовлює не лише зниження самооцінки, але й погіршує загальне психологічне благополуччя.

#### **1.4. Заздрість як психологічний чинник ресентименту**

Заздрість виступає ключовим психологічним чинником виникнення ресентименту - складного емоційного феномену, який характеризується прихованою ворожістю, бажанням помсти та знеціненням, особливо, коли заздрість проявляється у хронічних та пов'язаних з відчуттям безсилля формах. Розглянемо детальніше механізми трансформації заздрісного переживання в ресентимент, а також наукові філософські та психологічні підґрунтя, що пояснюють цю динаміку та її наслідки для особистості.

Ресентимент є різнобічним афективним явищем, що охоплює «різноманітні почуття та емоційні стани, серед яких переважають гнів, образа, заздрість та бажання мстивості» (Сінельнікова, 2023).

Ресентимент – «це почуття ворожості до того, що суб'єкт вважає причиною своїх невдач, безсила заздрість», нездатність щось змінити у власному житті, що сприяє плеканню людиною ненависті до всього, де він вбачає свободу (Хромова & Сліпченко, 2017).

Ядерним зародком ресентименту, та емоцій, пов'язаних з ним (образи, ненависті та бажання помститися) є заздрість. Якщо ображена людина досягає успіху на якомусь етапі свого життя, ресентимент переходить у латентну форму, але перед обличчям будь-яких негараздів він активується і загострюється так, що симптоми ворожості і ненависті повертаються (Villalobos, 2022; Сінельнікова, 2024).

“Повільно та поступово поглинаючи людину, заздрість починає нагадувати голод та ненаситність, які розкривають істинну природу даного почуття. Заздрісна людина ніколи не знає вдоволення, оскільки її заздрість

народжується всередині неї і тому завжди знаходить для себе новий. З огляду на це можна стверджувати, що чим більше людина схильна до заздрості, тим вірніше вона торує шляхом ресентименту” (Сінельнікова, 2023).

Ресентимент не виникає, як короткотривала зміна настрою, не є реактивним, він являє собою стале почуття, яке розкривається через низку особливих схильностей, що з’єднуються в сталу рису людського характеру, яка має тенденцію до постійного поступу. В цьому є головна відмінність заздрості від ресентименту: заздрість - тимчасове явище, а ресентимент – довготривалий процес. При цьому заздрість може існувати, як самостійний феномен, в той час, як ресентимент – це складна емоція, що включає в себе цілий каскад переживань. При переживанні заздрості, заздрісник доволі часто переходить до дії («активна емоція», що здатна завдавати реальної шкоди), в той час як, як людина ресентименту в більшості довго розмірковує та затагує з діями, а то й взагалі зволікає («пасивна емоція», рідко спонукає реагує «лише знишка, пасивно, підпільно»), оскільки вона боїться зазнати ще глибших страждань (Сінельнікова, 2023).

Перебіг ресентименту, як соціального явища, часто супроводжується майже тотальною відмовою від цінностей, моральних переконань та етичних орієнтирів «ворога». Особа ресентименту втрачає здатність перейняти, або хоча б просто помітити якісь позитивні риси чи аспекти діяльності іншої, «ворожої» особи. Відбувається тотальне занурення в суцільний негатив, призначення винних та нездатність помітити сильні та здорові сторони опонента (Ніколенко & Козинець, 2022). Тобто, ресентимент, на відміну від заздрості є суто негативним явищем, яке суцільно поглинає людину, в той час, як ми зазначали, що заздрість може мати як негативний характер так і позитивний, мотивуючий аспект.

Для кращого розуміння та розрізнення феноменів заздрості та ресентименту, пропонуємо розглянути відмінності між ними, які продемонстровано в табл. 1.3.

Таблиця 1.3

## Порівняльна характеристика феноменів заздрості та ресентименту

<b>Ознака</b>	<b>Заздрість</b>	<b>Ресентимент</b>
<b>Тривалість</b>	Переважно короткочасна, ситуативна	Хронічний, стійкий стан
<b>Фокус уваги</b>	Об'єкт бажання, якість іншого	Особа, яка володіє бажаним; несправедливість ситуації
<b>Первинна мотивація</b>	Бажання володіти тим, що має інший	Знецінення об'єкта/особи заздрості, помста (часто уявна)
<b>Тенденція до дії</b>	Прагнення досягти, змагання (доброякісна форма)	Внутрішнє "отруєння", пасивна агресія, пошук винних
<b>Роль безсилля</b>	Може бути присутня, але не є визначальною	Центральна, каталізуюча; відчуття неможливості змінити ситуацію
<b>Вплив на систему цінностей</b>	Мінімальний або відсутній	Потенційна інверсія, спотворення цінностей (знецінення бажаного)

Механізм переходу від заздрості до ресентименту є складним психологічним процесом, що виходить за межі простого бажання мати те, що є в іншого (Seibert, 2024).

Ця трансформація активується за умов, коли індивід сприймає неможливість або фундаментальну несправедливість у досягненні бажаного об'єкта чи статусу. Відбувається зміщення фокусу: замість концентрації на самому бажанні ("Я хочу мати це"), виникає фіксація на особі, яка цим володіє, забарвлена ворожістю ("Несправедливо, що він/вона це має, я ненавиджу

його/її за це"). Ресентимент формується тоді, коли початковий біль заздрості не знаходить виходу через активні дії (досягнення бажаного чи відкрите вираження ворожості) і через це багаторазово переживається та пригнічується. Ця пригнічена негативна енергія накопичується всередині, поступово "отруюючи" психіку (Сінельнікова, 2023). Таким чином, ресентимент є не просто інтенсивною заздрістю, а заздрістю, що пройшла крізь призму відчуття власної неспроможності та нелегітимності чужого успіху, що вказує на якісну зміну емоційного стану, а не лише на кількісне посилення (Сінельнікова, 2023).

Ключову роль у формуванні та закріпленні ресентименту відіграє відчуття безсилля (імпотенції). Саме воно розмежує потенційно деструктивну заздрість, що веде до ресентименту, від доброякісної заздрості, яка може стимулювати особистісний розвиток чи конкуренцію (Ferran, 2021). Ресентимент пускає коріння тоді, коли індивід відчуває фундаментальну нездатність подолати розрив між собою та об'єктом заздрості. Важливо підкреслити, що це безсилля часто є сприйнятним, а не об'єктивним. Індивід вірить, що не може ефективно діяти, що призводить до фрустрації, прихованої ворожості та формування позиції жертви (Capelos & Demertzis, 2022). Цей суб'єктивний досвід блокування можливостей стає живильним середовищем для ресентименту. У філософському дискурсі, зокрема у Фрідріха Ніцше, це безсилля розглядалося як визначальна риса "моралі рабів", де індивіди, позбавлені сили прямо протистояти своїм "панам", розвивають ресентимент як внутрішню форму помсти, спрямовуючи негативну енергію всередину через неможливість зовнішньої дії (Hornqvist, 2021). Отже, безсилля функціонує як психологічний каталізатор, що перетворює біль заздрості на отруту ресентименту, визначаючи траєкторію розвитку заздрісного почуття.

Зіткнувшись із хронічною, болісною заздрістю та відчуттям неможливості досягти бажаного (Ferran, 2021), індивід, схильний до ресентименту, часто вдається до потужного захисного механізму – знецінення того, чому він спочатку заздрив (Capelos & Demertzis, 2022). Це явище, подібне

до байки про "зелений виноград", у випадку ресентименту набуває систематичного характеру. Така когнітивна стратегія допомагає зменшити внутрішній конфлікт та емоційний біль, спричинений заздрістю. Переконуючи себе, що об'єкт заздрості насправді не був бажаним ("його успіх – лише везіння", "її талант – поверховий", "їхнє щастя – фальшиве"), індивід послаблює гостроту власної нестачі. Макс Шелер детально проаналізував цю "переоцінку цінностей" як центральний елемент ресентименту. Він показав, що людина, сповнена ресентименту, не просто не може досягти позитивної цінності (успіху, краси, таланту), але починає сприймати її та особу, що її втілює, як щось негативне або хибне. Це не просто ситуативне виправдання, а глибока зміна у системі цінностей індивіда, що свідчить про потенційно руйнівний вплив ресентименту на особистість, адже він є формою самообману, що маскує заздрість та безсилля шляхом фундаментальної зміни сприйняття реальності (Delmos, 1971).

Фундаментальні філософські концепції Фрідріха Ніцше та Макса Шелера надають глибшого концептуального розуміння витоків ресентименту у заздрості та безсиллі. Ніцше у праці "Генеалогія моралі" визначив ресентимент як творчу силу "моралі рабів". Він стверджував, що ті, хто нездатний проявляти владу зовні ("раби"), розвивають інтерналізовану, реактивну систему цінностей, народжену із заздрості та ненависті до сильних ("панів"). Їхнє безсилля породжує мораль, яка засуджує сильні сторони панів (владу, здоров'я, багатство) як "зло", водночас вихваляючи власні слабкості (смирення, жалість) як "добро" (Hornqvist, 2021). Заздрість до атрибутів панів у поєднанні з неможливістю їх досягти живить цю моральну інверсію. Макс Шелер, розвиваючи та водночас критикуючи ідеї Ніцше, запропонував детальний феноменологічний аналіз у своїй роботі "Ресентимент". Він ретельно розібрав психологічні компоненти, наголошуючи, як заздрість, поєднана з безсиллям та бажанням помсти, яке неможливо реалізувати, призводить до хронічного "самоотруєння" духу. Шелер висвітлив

систематичне спотворення цінностей, коли індивід несвідомо знецінює те, чого таємно прагне, але не може досягти (Delmos, 1971).

Обидва мислителі, попри відмінності у своїх аналізах, сходяться на думці, що ресентимент – це не просто пасивна образа, а активна, хоч і часто несвідома, психологічна сила, що значною мірою походить від безсилої заздрості та здатна переформатовувати сприйняття, цінності і, зрештою, саму мораль (Hornqvist, 2021). Це підкреслює негативний потенціал ресентименту, що живиться заздрістю, виходячи за межі індивідуальної психології та набуваючи роль потужного соціокультурного та морального чинника.

Таким чином, заздрість в поєднанні з переживанням безсилля виступає ключовою психологічною основою формування ресентименту. Такий процес трансформації сприяє виникненню стійкого та деструктивного стану, який несе в собі приховану ворожість та спотворення системи цінностей.

### **1.5. Феномен заздрості в умовах збройної агресії**

Феномен заздрості в сучасному українському контексті набуває особливої гостроти та болісного емоційного забарвлення через наявність незліченної кількості тригерів, що не притаманні для мирного часу. Війна створює сприятливе середовище для цілої низки соціальних порівнянь, що в свою чергу зумовлюють виникнення емоції заздрості. Населення країни знаходиться в критично нерівних умовах. Нерівність стосується безлічі аспектів, які охоплюють питання безпеки, доступу до ресурсів та допомоги (тому числі медичної), економічного становища, втрат, спричинених війною (близькі, домівки, робота), доєднання до захисту країни.

В колективній монографії «Українське суспільство в умовах війни» (2022) під редакцією Є. Головахи та С. Макеєва проведено ґрунтовний аналіз трансформацій, що відбулися в суспільстві з початком повномасштабної агресії РФ. Не зважаючи на те, що цей доробок не спрямований безпосередньо на вивченні заздрості в контексті війни, але його результати є надзвичайно

цінними для розуміння ситуації, яка, на наше припущення може каталізувати виникнення цього почуття та посилювати його переживання в українському суспільстві під час війни. За результатами моніторингу та низки опитувань авторський колектив монографії продемонстрував значну диференціацію досвідів та умов життя українців, що створює численні підстави для соціальних порівнянь, які є основою виникнення заздрості, та представив матеріал щодо об'єктивних умов та суб'єктивних переживань людей під час війни, що є передумовами для вивчення передумов, форм, переживання та наслідків заздрості в екстремальних ситуаціях. (Дембіцький, Злобіна, 2022).

Розглянемо більш детально тригери, що можуть стати чинниками заздрості. Якщо зважати на порівняння в середині військової спільноти, то можна припустити, що військові можуть заздрити цивільним, оскільки вони не перебувають на лінії фронту, крім того, військові, що працюють в тилу мають перевагу у більш відносній безпеці, ніж ті, що безпосередньо стикаються з бойовими діями. Серед військових може виникати порівняння і, як наслідок, - заздрість стосовно якості військового забезпечення (обмундирування, наявність та якість зброї, умови проживання, якість харчування, тощо), адекватності командирського складу. Певна частина військових має змогу частіше бачитись зі своїми близьким, що теж може стати об'єктом заздрості. Серед цивільних феномен заздрості виникає на фоні порівняння безпечного середовища перебування. Крім того, можливе розшарування серед тих осіб, хто не втратив дімівку та тих, чиє майно зруйноване. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) можуть відчувати заздрість до тієї частини населення, якій не прийшлося покидати свої помешкання. Заздрість може виникати по відношенню до осіб, які емігрували, отримали за кордоном житло та фінансову допомогу. Дружини тих військових, які знаходяться на лінії фронту ставляться з нерозумінням до жінок, чиї чоловіки не служать.

Між різними групами цивільного населення може виникати заздрість стосовно рівня безпечності регіону в якому вони проживають та віддаленості

від зони бойових дій, доступу до ресурсів та гуманітарної допомоги, або ж можливості швидкої евакуації.

Ми припускаємо, що переживання заздрості властиве волонтерам через оцінку та порівняння свого вкладу в справу перемоги. Такі порівняння можуть стосуватися докладених зусиль, обсягу та ефективності допомоги, особистих ризиків, на які наражаються добровольці під час реалізації своїх проєктів, рівня визнання суспільством, доступу до ресурсів, які використовуються для благодійності, тощо.

Ще одним чинником заздрості в контексті війни може стати фактор «патріотичного внеску» у спільну справу, що може виражатися в рівні проявленого «патріотизму» та сприяти знеціненню досвіду інших людей. Крім того. В контексті внеску в загальну перемогу може виникати заздрість через те, що комусь вдається незаслужено уникати ризиків та труднощів, або ж отримувати переваги від ситуації збройного конфлікту. Може виникати почуття, що чийсь внесок у справу війни є менш героїчним, проте «герой» отримує визнання та переваги, в тому числі через висвітлення героїзму в засобах масової інформації.

Отже, якщо розглядати заздрість через призму трагічного контексту збройного конфлікту, то цей феномен стає не просто особистою емоцією, а віддзеркалює глибокі соціальних нерівності, зумовлені війною.

### **1.6. Заздрість, як соціально-психологічний чинник розвитку тривожно-депресивних станів**

Переживання заздрості, як складної соціальної емоції, що виникає внаслідок соціального порівняння, розглядається в сучасній психології як вагомий чинник, який здатний суттєво впливати на психічне здоров'я та сприяти розвитку тривожно-депресивних станів.

Заздрість, як стійка риса особистості, може впливати на психічне здоров'я людини. Зокрема, встановлено, що заздрість може зумовлювати

розвиток тривожно-депресивних станів, однак механізм впливу заздрості на ці стани досі залишається остаточно незрозумілим (Xiang, Dong & Zhao, 2020).

Тривожні та депресивні стани є одними з найпоширеніших психічних станів; вони часто коморбідні один з одним, і разом вони вважаються такими, що належать до ширшої категорії розладів, що інтерналізуються (Kalin, 2020).

За даними Глобального дослідження впливу наслідків хвороб, тривожно-депресивні стани є найпоширенішою групою психічних розладів і шостою причиною інвалідності в усьому світі (Narmandakh, Roest, Jonge & Oldehinkel, 2021).

Науковці пропонують безліч факторів, що зумовлюють виникнення тривоги та депресії, проте жоден з цих факторів не може претендувати на виключність, оскільки тривожно-депресивні стани є мультифакторним, що не лише ускладнює діагностику та з'ясування механізмів, які стають причинами їх розвитку, але й утруднюють їх профілактику та лікування на різних рівнях. Тривога та депресія є джерелом потужних психологічних переживань та фізичних страждань, які впливають на рівень життя людини, на якість її соціального та трудового функціонування, що, в свою чергу може призводити до інвалідизації (Бортнікова, Охріменко, Тодорова, 2021).

Ganotis, Thomas & Louka (2023) провели глибокий аналіз ряду наукових досліджень та в своїй роботі виділили ряд чинників, що впливають на розвиток тривоги та депресії. До таких чинників автори віднесли: біологічні чинники (генетичні фактори та особливості функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі) та соціально-психологічні аспекти. Розглянемо більш докладно останні. (Ganotis, Thomas & Louka, 2023).

Автори (Ganotis, Thomas & Louka 2023) наголошують, що інтенсивність впливу соціально психологічних факторів на виникнення тривожно-депресивних станів потрібно розуміти з урахуванням біологічних схильностей людини і навпаки, адже, наприклад, генетичний фактор не завжди буде експресувати розвиток тривожно-депресивних станів. Він лише формує схильність та робить людей більш сприйнятливими до їх виникнення.

Насамперед соціальне середовище має значний вплив на розвиток психологічних негараздів. Проте, фактор соціального середовища не є визначальним для людей, що мають генералізовані тривожні розлади та клінічні депресії. В цьому випадку вирішальну роль відіграють саме біологічні фактори (Ganotis, Thomas & Louka, 2023).

Під час дослідження нейрокогнітивних механізмів заздрості встановлено Takahashi&Okubo (2009), що переживання заздрості активує ділянки мозку, які задіяні в обробці емоційного компоненту болю. Даний факт пояснює, чому заздрість є настільки неприємним та виснажливим переживанням. Перманентне переживання таких станів може призводити до змін у нейрохімії мозку, зокрема до дисбалансу нейромедіаторів, таких як серотонін і дофамін, що безпосередньо пов'язано з розвитком тривожних та депресивних станів. Отже, заздрість може розглядатися як своєрідний стресор, що на нейробіологічному рівні сприяє підвищенню вразливості до тривожно-депресивних станів (Takahashi& Okubo 2009).

Хронічна заздрість може впливати на фізіологічну реактивність на стрес (де заздрість виступає подразником), зокрема на функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі (ГГН-осі). В цьому випадку відбувається зміна рівня кортизолу (як підвищення, так і зниження), що в свою чергу сприяє розвитку тривожно-депресивних станів (Dickerson&Kemeny, 2004).

Крім того, розуміння механізму впливу заздрості на тривожно-депресивні стани поглибилось завдяки вивченню когнітивних процесів. Зокрема, встановлено, що заздрість тісно пов'язана з румінативним мисленням – нав'язливим прокручуванням в голові думок про власні недоліки та переваги інших. Така когнітивна зацикленість не лише посилює негативні емоції, пов'язані із заздрістю, але й виснажує когнітивні ресурси, сприяє формуванню негативних атрибутивних стилів та підтримує тривожно-депресивні стани, перешкоджаючи адаптивним стратегіям подолання труднощів (Hong, Liu, Rongmao&Lian 2022).

Дослідженнями доведена важливість розрізнення типів заздрості, якщо розглядати критичність її впливу на психічне здоров'я. Так, злякисна заздрість характеризується ворожістю до об'єкта заздрості та бажанням позбавити його переваги, що живить почуття власної неповноцінності та безсилля. Саме цей тип заздрості тісно пов'язаний зі зростанням симптомів тривоги, депресії та загального стресу. Натомість доброякісна заздрість, хоч і виникає через усвідомлення чужої переваги, може трансформуватися у мотивацію до самовдосконалення та досягнення схожих результатів, і не асоціюється з таким вираженим негативним впливом на психічний стан (Soraci, Bevan, Pisanti, Servidio&Griffiths, 2025).

Виявлено двосторонній зв'язок між депресією та заздрістю: не лише заздрість сприяє депресії, але й депресивний стан робить людину більш сприйнятливою до заздрості. Це пояснюється тим, що для депресії характерні низька самооцінка та негативні когнітивні упередження, які змушують людину гостріше сприймати соціальні порівняння та фіксуватися на власних недоліках на тлі успіхів інших. Експериментально підтверджено (Pera, 2018), що люди з депресією сильніше переживають заздрість, особливо стикаючись з ідеалізованими образами, що поглиблює їхній пригнічений стан (Pera, 18).

Травматичний досвід дитинства, а саме різні форми жорстокого поводження чи емоційного нехтування, сприяє формуванню стійкої схильності до переживання саме злякисна заздрості у дорослому віці. Дослідження (Li, Tu&Jiang, 2022) показують, що злякисна заздрість стає своєрідним психологічним каталізатором, через який ранні травми продовжують впливати на психічне здоров'я, значно підвищуючи ризик розвитку та тяжкість перебігу тривожних і депресивних розладів. Таким чином, заздрість виступає не лише реакцією на поточну ситуацію, але й може бути довгостроковим наслідком ранніх несприятливих умов розвитку (Li, Tu&Jiang, 2022).

Використання соціальних мереж відіграють істотну роль у посиленні заздрості та, як наслідок, у зростанні тривожно-депресивних настроїв,

особливо серед молоді через постійне зіткнення з ідеалізованими образами життя інших людей створює нереалістичні стандарти для порівняння. Це може призводити до так званої "Facebook-депресії", де почуття неповноцінності та заздрості через соціальне порівняння в онлайн-середовищі безпосередньо корелюють зі зниженням настрою, підвищенням тривожності та сприяють розвитку депресивних станів через неспроможність досягти ілюзорних стандартів (Appel, Gerlach & Crusius, 2016).

Таким чином, за результатами теоретичного аналізу ми переконались, що заздрість, особливо її злаякісна форма, з урахуванням комплексу нейробіологічних, когнітивних та особистісних механізмів виступає вагомим соціально-психологічним чинником, який суттєво підвищує вразливість до розвитку та посилення тривожно-депресивних станів.

## **Висновки до розділу 1**

В першому розділі проведено аналіз класичних та сучасних підходів до вивчення феномену заздрості, що дало змогу окреслити процеси розвитку концепту заздрості в історичному, релігійному, філософському, соціальному та психологічному аспектах. Проаналізовано сучасні визначення феномену заздрості, її структурні компоненти, типи заздрості.

Виокремлено та систематизовано основні соціально-психологічні чинники, що впливають на виникнення заздрості: зовнішні (соціальна порівняння, соціальна ідентичність, відчуття несправедливості, близькість до об'єкта порівняння, релевантність сфери порівняння та соціокультурні норми) та внутрішні (індивідуальні особливості низька самооцінка, риси особистості, емоційний інтелект, стилі прихильності).

З'ясовано наявність нейрокогнітивних чинників, через які заздрість, особливо злаякісна, може розглядатися, як каталізатор виникнення тривожно-депресивних станів, та виявлено, що соціальні мережі відіграють роль потужного каталізатора виникнення заздрості через механізми вихідного

соціального порівняння та пасивного споживання контенту соціальних мереж. В зазначеному контексті заздрість може посилювати розвиток тривожно-депресивних станів.

Проаналізовано феномен ресентименту, базовим ядром якого є заздрість. Визначено основні відмінності зазначених понять та встановлено, що процес трансформації від заздрості до ресентименту сприяє виникненню, хронічного стійкого та деструктивного стану, який несе в собі приховану ворожість та спотворення системи цінностей.

Встановлено, що заздрість в контексті війни віддзеркалює соціальні нерівності, виходить за межі особистого переживання та стає болісним відображенням соціальних розколів, спричинених збройною агресією як між цивільними так і між військовим

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ ТА ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ

#### 2.1. Методи емпіричного дослідження

Емпірична частина нашої роботи спрямована на кількісну перевірку теоретичних припущень та досягнення мети через аналіз взаємозв'язків між досліджуваними психологічними феноменами на сформованій вибірці респондентів.

Для того, щоб зібрати дані, ми провели онлайн опитування на платформі Google. Форма опитування включала в себе ряд розділів, починаючи із демографічних даних респондентів. Вибір методик, які ми застосували в дослідженні, зумовлений їхньою валідністю, надійністю та здатністю оцінювати ключові змінні дослідження. З огляду на необхідність комплексного аналізу проблеми, для більшого розуміння зв'язків між конструктами та отриманні більш загальної картини психологічних особливостей респондентів в контексті нашого дослідження, окрім оцінки заздрості, вираженості симптомів тривоги та депресії, ми досліджували рівень задоволеності життям та риси особистості, які можуть впливати на характер взаємозв'язків між змінними, що вивчались.

Для того, щоб провести різнобічну оцінку психологічних характеристик респондентів, ми включили в опитування показники, які ширше відобразять контекст суб'єктивного сприйняття особистістю власного життя, адже заздрість, тривога та депресія демонструють переважно негативні переживання, в той час, як комплексна оцінка психічного стану потребує оцінки і позитивних аспектів функціонування людини. Одним із узагальнених показників суб'єктивного благополуччя є загальна задоволеність життям,

оскільки вона відображає когнітивну оцінку респондентів своєї життєвої ситуації та успіхи загалом. На нашу думку, цей показник пов'язаний із соціальним порівнянням та переживанням заздрості, тому теоретично можна припустити, що високий рівень заздрості та явна вираженість тривожно-депресивних симптомів може суттєво впливати, а саме знижувати загальне відчуття благополуччя та задоволеності життям. Для дослідження зазначених аспектів ми використали «Шкалу задоволеності життям» - Satisfaction with Life (Додаток А).

Оригінальна версія «Шкали задоволеності життям» (satisfaction with life scale, SWLS) була розроблена американськими психологами Ed Diener, Robert Emmons, Randy J. Larsen та Sharon Griffin у 1985 році. В нашому дослідженні застосовувалась україномовна версія шкали дослідників А.В. Стадніка та Ю.Б. Мельника (2023).

Зазначена шкала використовується для вимірювання загальних когнітивних тверджень стосовно задоволеності своїм життям. Коли респондент відповідає на запитання, що сформульовані на шкалі, він зазвичай не витрачає більше однієї хвилини, що спрощує процес опитування та не навантажує респондентів. Всі запитання достатньо відкриті для інтерпретації, тому ця шкала є придатною для дорослих з різним досвідом (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Стаднік & Мельник, 2023).

Суб'єктивне благополуччя складається з таких компонентів: емоційний, або афективний та судження, або когнітивного компонента. Шкала SWLS була розроблена саме для того, щоб вимірювати компонент судження. Конвергентна валідність зазначеної шкали була встановлена завдяки високій кореляції з іншими показниками благополуччя, в той же час SWLS має низьку кореляцію (.09) з показниками інтенсивності емоційного переживання, що демонструє надійність шкали щодо низького впливу ефективних станів (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Стаднік & Мельник, 2023).

Шкала SWLS складається з п'яти наступних тверджень (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Стаднік & Мельник, 2023):

1. В основному моє життя близьке до ідеалу.
2. Обставини мого життя виключно сприятливі.
3. Я повністю задоволений своїм життям.
4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.
5. Якщо я почав би життя спочатку – залишив би як є.

Оцінка тверджень проводиться за семи бальною шкалою Лайкерта та дозволяє обрати респонденту ступінь своєї згоди з кожним твердженням від «повністю не погоджуюсь» (1 бал) до «повною мірою згоден/згодна» (7 балів). Оцінка шкали здійснюється по сирих балах (від 5 до 35). Чим вищий бал, тим, відповідно, вища задоволеність життя. Під час інтерпретації результатів, автори пропонують розділити результати на 6 категорій благополуччя: дуже задоволений, задоволений, дещо задоволений, дещо незадоволений, незадоволений, дуже незадоволений (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Стаднік&Мельник, 2023).

Дослідженням доведено ефективність використання Google Forms при проведенні опитування за шкалою SWLS (Стаднік&Мельник, 2023).

Наступна методика, яку ми використали при проведенні дослідження – шкала доброякісної та злоякісної заздрості (Bening and Malicious Envy Scale, або BeMas), яка була розроблена та опублікована в 2015 році німецькими дослідниками Jan Lange та Jens Crusiuse (Додаток Б). Це психологічний інструмент, метою використання якого є вимірювання та розмежування двох якісно відмінних типів заздрості: доброякісної заздрості, яка мотивує людей до досягнень та самовдосконалення та злоякісна заздрості, що характеризується ворожим ставленням до тих, кому заздять (Пилат, Галецька, 2022).

Шкала BeMas являє собою опитувальник, що об'єднує дві підшкали, які вимірюють доброякісну та злоякісну заздрості, оскільки вважається, що заздрість є не єдиним монолітним конструктом, а може виявлятися у різних формах, що мають відмінні мотиваційні аспекти та поведінкові наслідки. BeMas складається з 10 пунктів (5 – для вимірювання доброякісної заздрості,

5 – для вимірювання злякисна заздрості) та аналізується за шестибальною шкалою типу Лайкерта, де 1 – категорично не погоджуюсь, а 6 – повністю погоджуюсь (Додаток Б). Обидві підшкали, що включені в ВеMas виявилися надійними та внутрішньо узгодженими (альфа Кронбаха .80-.85). ВеMas допомагає прояснити різні мотивації (сподівання на успіх та страх невдачі), а також узгодити ці мотивації із певними поведінковими результатами (або ж це уникнення, або ж прагнення до досягнення вищих цілей). Перевірка ретестової надійності ВеMas продемонструвала високий рівень надійності української версії, що дозволяє підтвердити стійкість результатів дослідження у часі та створює можливість застосовувати ВеMas з науковою метою для аналізу результатів оцінювання особистістю себе в соціальному середовищі (Пилат, Галецька, 2022).

Феномен заздрості являє собою достатньо складну соціально-емоційну конструкцію. Саме тому, при оцінюванні досліджуваного феномену, ми пропонуємо застосовувати комплексний підхід, який включатиме огляд та аналіз окремих особистісних рис (доброзичливість, сумлінність, нейротизм (емоційна стабільність), відкритість досвіду, екстраверсія). Для цього під час опитування ми використали Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (Ten Item Personality Inventory, TIPI) (Додаток В), який був розроблений Семюелем Гослінгом, Пітером Ренфру та Вільямом Свонном (2003) в адаптації М.Кліманської та І. Галецької (2019). І хоча цей інструмент не може застосовуватись, як пряма техніка вимірювання заздрості, але він є опосередкованим засобом для встановлення зв'язків між певними особистісними характеристиками та їх впливом на схильність індивіда до переживання заздрості, тобто показники TIPI можуть сприяти виявленню опосередкованих індикаторів потенційної чутливості до заздрості (Кліманська & Галецька, 2019).

TIPI являє собою екстремально коротку методику, яка розроблена на основі П'ятифакторної теорії особистості, що розглядає п'ять базових вимірів для опису особистості як «універсальні, надкультуральні та наддемографічні»,

тобто такі, що є найбільш загальними та спроможні визначити повні та різносторонні характеристики особистості. «Велику п'ятірку розглядають як канонічну структуру для опису особистості на «побутовому» рівні та “в контексті складання особистісних опитувальників» (Кліманська & Галецька, 2019).

Зручність застосування методики ТІРІ полягає в її лаконічності та швидкості використання, що є доцільним та практичним під час проведення великих досліджень, особливо тоді, коли риси особистості є не основними вимірювальними показниками, а становлять одну із вимірюваних змінних. Такий підхід підвищує ефективність збору даних через врахування обмеженості часу та уваги респондентів (Thorrisen&Sadeghi, 2023).

Саме потреба в дуже короткому, нашвидкому інструменті для вимірювання п'яти рис особистості стала обґрунтуванням для розробки ТІРІ (Gosling, Rentfrow&Swann, 2023).

Підтвердженням того, що методика ТІРІ користується попитом, є факт її адаптації понад двадцятьма мовами та висока діагностична спроможність.

Адаптація ТІРІ українською мовою проводилась з урахуванням мовно-культурних особливостей та передбачала кілька етапів, на першому з яких був здійснений переклад методики кількома перекладачами з виробленням у подальшому єдиної узгодженої версії, що перевірялась зворотним перекладом. Завершальним етапом стала верифікація психометричних характеристик. Показники внутрішньої узгодженості альфа Кронбаха (Екстраверсія - 0,6, Дружелюбність - 0,6, Сумлінність - 0,73, Нейротоизм (емоційна стабільність) - 0,44, Відкритість новому досвіду - 0,74), показники валідності та ретестової надійності демонструють достатні психометричні якості адаптованої методики (Кліманська, Галецька, 2019).

ТІРІ складається з 10 пунктів. Кожне твердження пункту описує один із полюсів п'яти основних рис: дружелюбність, екстраверсію, відкритість до досвіду, сумлінність, нейротизм та емоційну стабільність (нейротизм). Кожен пункт представлений двома аспектами, які висвітлюють обидві сторони

(полюси) рис особистості та оцінюється відповідно до семибальної шкали Лайкерта, в якій 1 вказує на абсолютну незгоду із твердженням пункту, а 7 – повну згоду (Коқун, Мороз, Лозінська & Пішко 2021).

Для оцінювання рівня тривожних та депресивних станів ми використали шкали тривоги та депресії Бека. Відповідно до наказу міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року №21118, обидві шкали відносяться до переліку валідних методів психологічної діагностики, які можуть використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги (Наказ №21118).

Опитувальник тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) (Додаток Г) розроблений в 1988 році Аароном Беком. Він призначений для вимірювання ступеня вираженості симптомів тривоги, які людина переживає протягом останніх двох тижнів. Основною метою створення BAI було створення інструменту, що міг би надійно розрізняти симптоми тривоги та депресії та мінімізувати їх змішування. Шкала включає переважно поширені соматичні та афективні симптоми тривоги, проте особлива увага надається саме фізіологічним проявам. Слід зазначити, що за отримання високих балів за даною методикою, які можуть свідчити про наявність клінічно значущої тривоги, для встановлення остаточного діагнозу необхідно провести комплексне клінічне обстеження. BAI був розроблений як спосіб оцінки ступеня тривожності, незалежно від будь-яких потенційних симптомів депресії чи інших розладів, які перекривають тривожність.. Опитувальник тривожності Бека не призначений для використання як єдиний діагностичний інструмент. Натомість це інструмент оцінки, який вимірює клінічні симптоми тривожності, які можуть бути присутніми у людини, та їх ступінь (Brant&Pitts, 2025).

В структуру BAI входить 21 пункт, кожен з яких описує певний симптом, який може бути характерним для тривожності. Рівень вираженості симптому оцінюється за шкалою Лайкерта від 0 (відсутність симптомів – «зовсім не турбує») до 3 (сильний симптом – «дуже турбує»).

Шкала ВАІ досить широко застосовується в Україні психологами, психіатрами, та іншим медперсоналом, а також є інструментом для проведення наукових досліджень. Вона застосовується у роботі з різними віковими та гендерними групами, часто у контексті війни, є доступною, простою та швидкою для скринінгу, чутливою до змін у стані досліджуваних.

Але, хоча ВАІ була валідизована багатьма мовами та в різних культурах, її широке міжнародне застосування не гарантує автоматичної екстраполяції в контексті кожного конкретному культурного середовищі, адже соціокультурні фактори можуть впливати на те, як люди переживають, інтерпретують та повідомляють про симптоми тривоги. Тому, попри задокументоване використання ВАІ в Україні, критична оцінка її застосовності та статусу валідизації саме в українському контексті є необхідною. Припущення про пряму переносимість без урахування місцевих даних несе в собі певні психометричні ризики, що потребує ретельного розгляду. ВАІ рекомендується використовувати, як частину комплексної оцінки, поєднуючи результати з даними, отриманими під час клінічного інтерв'ю та інших діагностичних методів (Oh, Park&Yoon, 2018).

Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI) – ще один із найвідоміших та найпоширеніших у світі психометричних інструментів, які призначені для визначення наявності та ступеня вираженості симптомів депресії (Додаток Д). Існують три основні версії шкали: оригінальна BDI (1961), модифікована BDI-IA (1978) та друга редакція BDI-II (1996). В своєму дослідженні ми використали шкалу BDI-IA. BDI у різних версіях використовується клініцистами та науковцями для оцінки рівня прояву депресії підлітків та дорослих. Зазначена методика відіграє важливу роль, як метод емпіричного дослідження в психології, психіатрії та медицині. Її зручність полягає в ефективності використання та швидкому скринінгу (до 10 хвилин). Теоретична основа BDI полягає в припущенні, що саме негативні спотворені когніції є основною характеристикою депресії, тому в структурі шкали наведені негативні переконання щодо особистості («Я абсолютний

невдаха в усьому»), щодо навколишнього світу («Люди мені глибоко байдужі» та щодо майбутнього («Мені немає чого чекати від майбутнього»). Не зважаючи на те, що найбільш ефективною версією шкали депресії є BDI-II, українські дослідники досі застосовують вільну шкалу BDI-IA через політику захисту авторських прав, якими володіє компанія Harcour Assessment Incorporated (Pearson Education plc) на підставі контракту з автором та складну і дорожу процедуру отримання дозволу на розробку української редакції шкали депресії. Аналіз адаптації україномовної версії свідчить про високу внутрішню узгодженість (альфа Кронбаха – 0.91), значимі кореляції із пов'язаними змінними (0.74 для шкали депресії DASS-21, 0.67 для шкали тривоги DASS-21, 0.64 для шкали стресу DASS-21), достатню дискримінативність ( $\delta$  Фергюсона – 0.98) (Нікітчук, 2020).

Під час проходження опитувальника дослідженням пропонується 21 твердження, яке потрібно оцінити за шкалою Лайкерта від 0 до 4. Оцінка результатів припускає наступні ступені депресії: депресія відсутня, легкий, середній та високий ступені депресії. (Агаєв, Кокун, Пішко & Остапчук 2016).

Отже, методики, які ми застосували для проведення опитування, дали можливість сформулювати та сформулювати комплексне уявлення про досліджувані феномени, встановити взаємозв'язки між явищами, які вивчались, що сприяло досягненню мети дипломної роботи.

Ми побудували дослідження таким чином, щоб максимізувати його наукову обґрунтованість та достовірність враховуючи водночас зручність для досліджуваних. В пріоритеті стали наступні аспекти: валідність (для впевненості, що ми вимірюємо саме те, що мали виміряти), надійність (для стабільності та відтворюваності результатів) та комфорт для досліджуваних. Це і зумовило вибір методів емпіричного дослідження.

## 2.2. Етапи емпіричного дослідження

Проведення дослідження мало на меті вивчення зв'язків заздрості з тривожно-депресивними станами, особистісних рис та задоволеності життям у цих зв'язках. На основі методології дослідження ми використали кроссекційний кореляційний та регресійний аналізи, що дало змогу з'ясувати взаємозв'язки між змінними в одному часовому проміжку, а також медіаційну модель, яка дозволила виявити механізми впливу окремих змінних на інші змінні через медіатора. Такий підхід дозволив отримати релевантні результати для вивчення загальних закономірностей, певних проявів та тенденцій в межах залученої сукупності респондентів.

Збір даних проводився в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms методом «снігового кому». Такий підхід з одного боку забезпечив швидкий та зручний доступ до опитувальників для респондентів, з іншого — створив певні незручності для дослідника і перших учасників, які розсилали посилання на опитування, через те, що на сьогодні люди отримують достатньо велику кількість спаму та вірусної інформації, тому бояться заходити за посиланнями навіть коли посилання надходять від знайомих, або близьких людей. Останній факт зумовив досить тісний зворотній зв'язок між дослідником та респондентами, оскільки досліджувані прагнули розуміння, що проходження опитування не спричинить додаткових незручностей та небезпек у подальшому. Незважаючи на те, що опитування проводилось в анонімному форматі, 10% респондентів після проходження анкети просили пояснити їм результати.

Онлайн опитування сформоване із семи блоків, що склалися з:

1. Інформації для респондентів, яка включала опис змісту, мети та умов дослідження, пояснювала гарантії конфіденційності, добровільності та анонімності опитування, надавала дані про дослідника, а також включала пропозицію інформованої згоди;
2. Соціально-демографічної анкети;

3. Шкали задоволеності життям;
4. Шкали доброякісної та злоякісної заздрості (BeMas);
5. Короткого п'ятифакторного опитувальника ТІРІ;
6. Шкали тривоги Бека (BAI);
7. Шкали депресії Бека (BDI).

Зазначена будова опитувальника була сформована з урахуванням оптимального поєднання зручності проходження його респондентами та необхідності отримання релевантної інформації для досягнення дослідницьких цілей. До проходження опитування респонденти могли приступити тільки після ознайомлення з інформацією про дослідження та підтвердження інформованої згоди.

На проходження опитування респонденти витрачали близько 15-17 хвилин. Під час складання анкети враховувалась потенційна тривалість процесу її заповнення респондентами, що обумовило вибір нами компактних методик. Ми врахували важливість часу респондентів, їх комфорт та забезпечили повну анонімність.

Проведення дослідження складалось з 5 етапів.

Перший етап включав розроблення анкети опитування, включаючи демографічну частину, підбір релевантних, зручних, зрозумілих та ергономічних методик, а також тестування нами підготовленої сукупності шкал для визначення середнього часу їх проходження.

На другому етапі опитування проходило пілотне тестування на малій вибірці досліджуваних (N=10), що дозволило уникнути технічних та змістових помилок.

Третій етап полягав у поширенні опитування через засоби мережевого зв'язку: месенджери, соціальні мережі. Поширення відбулося через особисті повідомлення, в тому числі, як зазначено вище, методом «снігового кому», через особисте офлайн спілкування із потенційними респондентами з подальшим обміном контактами для можливості зв'язку. До опитування залучались чоловіки і жінки з 21 року. В опитуванні фактично взяли участь

респонденти у віковій категорії від 21 року до 55 років, різного соціального статусу, професій, без будь-яких інших (крім віку) категоріальних обмежень.

Слід зазначити, що під час збору даних в демографічну частину анкети, ми керувались віковою періодизацією Я.В. Васильєва (2021). Четвертий етап можна назвати кінцево-проміжним, оскільки він полягав у реагуванні на зворотній зв'язок досліджуваних. Біля 20% респондентів цікавилися особливостями формування анкети, специфікою формулювання питань, проясненням значення феноменів, що досліджуються, в процесі заповнення анкети (що потребувало миттєвого реагування з боку дослідника) та після закриття форми.

П'ятий етап полягав у перевірці отриманих під час опитування даних. Слід зазначити, що в нашому дослідженні всі анкети були заповнені належним чином, без пропусків у відповідях та відповідали критеріям включення, тому не потребували корекції. Але для зручності статистичного аналізу ми вилучили три вікових періоди, що були включені в анкету (56-66 років, 67-78 років та 79 і більше років), оскільки не отримали жодної відповіді у цих вікових проміжках. На цьому ж етапі відбулося кодування даних для подальшого проведення статистичного аналізу, який здійснювався за допомогою програми Jamovi, що дало можливість проаналізувати дані, отримані під час опитування, встановити взаємозв'язки між окремими змінними за допомогою підходящих інструментів аналізу та перевірити дослідницькі гіпотези.

Вибір платформи Google Forms для реалізації завдань нашого дослідження забезпечило гнучкість процесу збору даних та створило можливість широкого доступу респондентів, що у поєднанні із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик забезпечило об'єктивність накопичених даних, валідність та надійність дослідження.

### 2.3. Характеристика вибірки респондентів

До дослідження долучилися 143 респонденти різного соціального статусу, професій, статі без будь-яких категоріальних обмежень, окрім віку, оскільки опитування проводилось для респондентів з 21 року.

Як ми зазначали вище, під час збору даних в демографічну частину анкети, ми керувались віковою періодизацією Я.В. Васильєва (2021). В анкеті було представлено 3 періоди дорослості (молодість - 21-28 років; подорослішання – 29-36 років; дорослість - 37-45 років) та три періоди зрілості (зрілість – 45-55 років; похилий вік – 56-66 років; старість – 67-78 років і далі) (Васильєв, 2012). Два періоди зрілості (похилий вік та старість за періодизацією Я.Васильєва) ми виключили через відсутність респондентів в цих проміжках та аналізували 4 вікових періоди.

Отже, за віковими категоріями респонденти розподілені наступним чином, що представлено на рис. 2.1.: 21-28 років – 16.8% (N=24); 29-36 років – 12.6% (N=18); 37-45 років – 38.5% (N=55); 46-55 років – 32.2% (N=46). Як видно з рис. 2.1, найбільші частки респондентів припадають на вікові періоди дорослості та зрілості, що сумарно становить 70.7% вибірки.

Цей факт обумовлений особливостями розповсюдження опитування. Як ми зазначали, опитування проводилось за методом «снігового кому». Вихідними респондентами були досліджувані, що належали до вікових категорій дорослості та зрілості, відповідно розповсюдження анкети відбувалось переважно в колі людей зазначених груп.

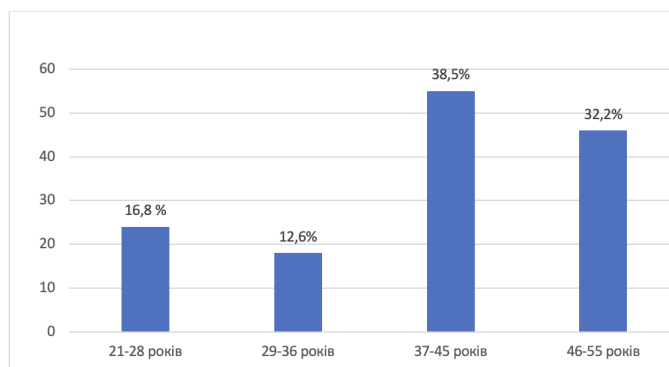


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком

Гендерна структура вибірки демонструє, що серед респондентів переважали жінки 59.4% (N=85), в той час, як чоловіки становили 40.6% (N=58) вибірки, що наочно продемонстровано на рис. 2.2.

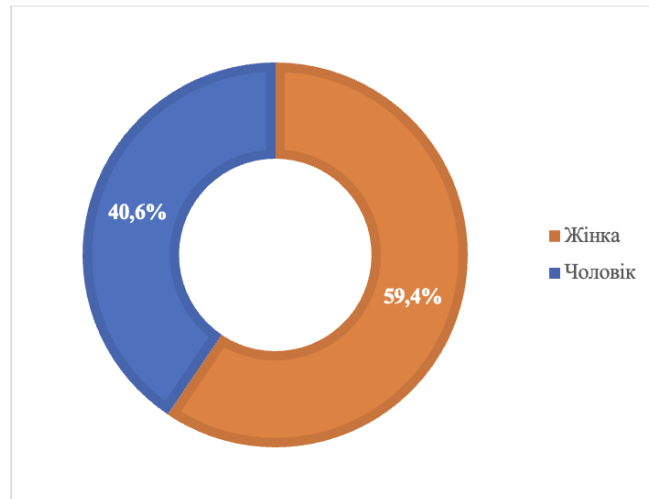


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю

Переважна більшість респондентів 87.4% (N=125) мешкає в місті, в той час, як невелика частина досліджуваних проживає в селищах 12,6% (N=18). Графічно розподіл за місцем проживання відображений на рис. 2.3.

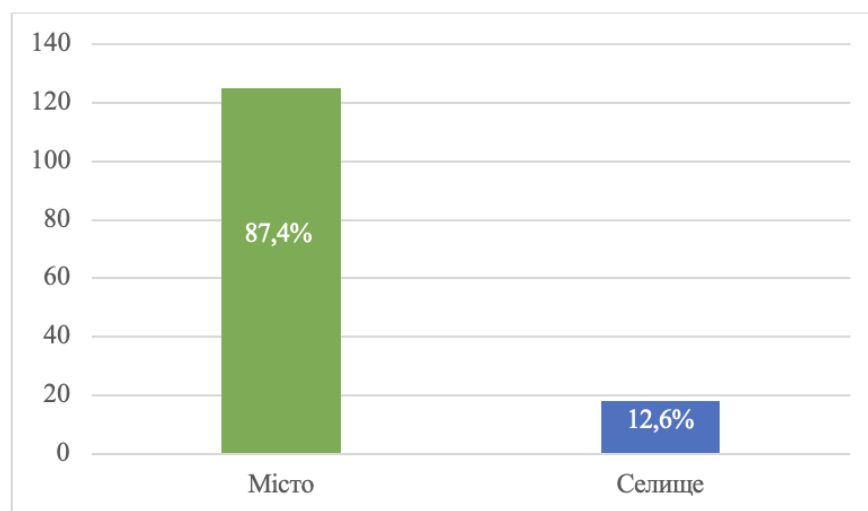


Рис.2.3. Розподіл респондентів за місцем проживання

Поточний статус працевлаштування за результатами дослідження демонструє, що основна частина опитуваних має роботу 80,4% (N=115), в той

час як 11,2% (N=16) – безробітні, 5,6% (N=8) – студенти, а 2,8% (N=4) – пенсіонери. Графічно розподіл респондентів за робочим статусом відображено в рис. 2.4.

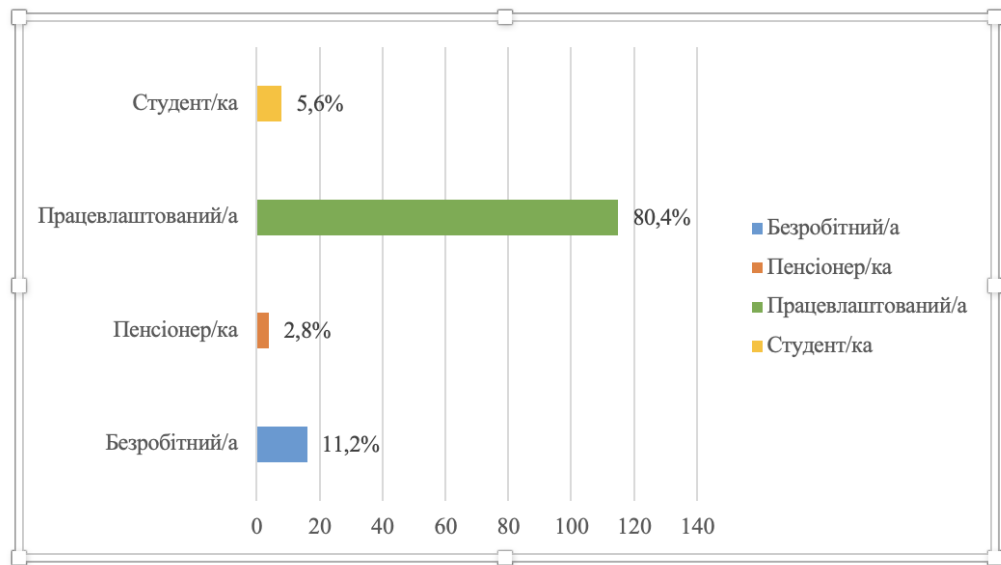


Рис.2.4. Розподіл респондентів за робочим статусом

Що ж стосується рівня освіти, то вагома частина опитуваних – 82,5% (N=118) здобули вищу освіту, проти незначного відсотка респондентів, що мають професійно-технічну освіту – 9,1% (N=13) та загальну середню освіту – 8,4% (N=8,4). Графічно дані щодо рівня освіти представлені на рис. 2.5.

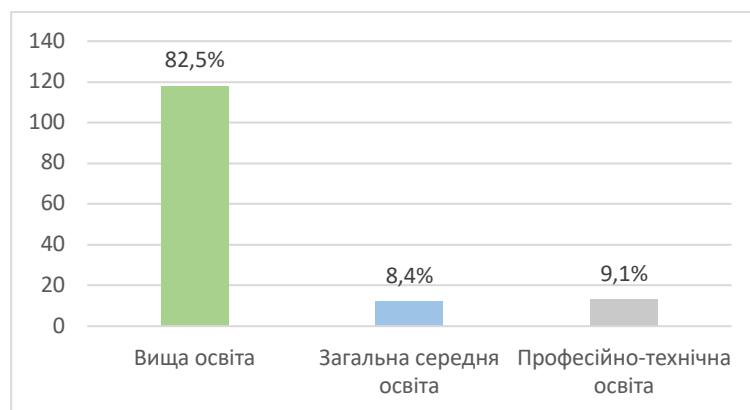


Рис.2.5. Розподіл респондентів за рівнем освіти

## Висновки до розділу 2

Отримання емпіричних даних забезпечено використанням наступних психометричних методик: Шкала задоволеності життям, Шкала доброякісної та злорякісної заздрості (VeMas), Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI), Шкала тривоги Бека (BAI), Шкала депресії Бека (BDI). Обрані методологічні інструменти дали можливість зібрати необхідні для аналізу дані, що дозволило вивчити взаємозв'язки між змінними дослідження. Збір емпіричних даних проводився онлайн за допомогою платформи Google Forms, що гарантувало анонімність респондентів, забезпечило оптимізацію та оперативність збору даних, що, в свою чергу позитивно вплинуло на ефективність подальшої обробки зібраних даних.

До дослідження долучилися 143 респонденти різного соціального статусу, професій, статі без будь-яких категоріальних обмежень, окрім віку, оскільки опитування проводилось для респондентів з 21 року. Середній вік респондентів становив 40 років.

Інтегрований підхід до опрацювання, аналізу та інтерпретації даних сприяв надійності та валідності отриманих результатів, що може стати основою для подальшого вивчення зв'язків заздрості з тривожно-депресивними станами.

### РОЗДІЛ 3

## АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗАЗДРОСТІ ТА ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ

### 3.1. Статистичний аналіз основних психологічних показників

На початку дослідження ми розглянули загальні описові статистики, які розраховували для всіх задіяних у аналізі шкал: задоволеність життям, заздрість (доброякісна та зляккісна) (BeMas), особистісні риси (TIPI), тривога за Беком (BAI), депресія за Беком (BDI). Це дало можливість отримати інформацію про центральні тенденції (середні значення, мода та медіана), варіативність вибірки (стандартні відхилення). Описові статистики та інформація щодо нормальності розподілу представлена у табл. 3.1.

Аналіз описових статистик для “задоволеності життям” встановив близькість середнього значення (22,0) та медіани (23,0), що з урахуванням  $SD=5,18$  та результатами тесту Колмогорова-Смірнова ( $D=0,08$ ,  $p=0,319$ ) свідчить, що показник “задоволеності життям” не має статистично значущих відхилень від нормального розподілу при наявності помірних (17,3%) індивідуальних відмінностей у відповідях (табл. 3.1).

При дослідженні описових статистик шкали “доброякісної заздрості” ми спостерігаємо подібну ситуацію: середнє значення становить 18,04 при медіані 19,00.  $SD = 5,43$  демонструє наявність індивідуальних відмінностей у відповідях при помірній (23,6%) варіативності ( $SD=5,43$ ). Результати тесту Колмогорова-Смірнова ( $D=0,0913$ ,  $p=0,184$ ) свідчать, що розподіл шкали “доброякісної заздрості” близький до нормального через відсутність значущих відхилень (табл. 3.1).

“Емоційна стабільність” - ще один показник, що продемонстрував відсутність значущих відхилень від нормального розподілу ( $D=0,0974$ ,  $p=0,133$ ). З урахуванням середнього значення (7,89), медіани (8,00) при

$SD=2,48$  можемо припустити відносно симетричний розподіл показника “емоційної стабільності” у досліджуваній вибірці та збалансованість вибірки за цим показником без явних асиметрій.

Аналіз середніх тенденцій дає підстави припустити, що у вибірці конструктивна (доброякісна) форма заздрості виражена більше, ніж деструктивна (зляквісна). Про це свідчить контраст у центральних тенденціях між форматами заздрості. В той час, як середні та медіанні значення доброякісної заздрості становлять 18,00 та 19,00 відповідно (при максимальному значення 28), зляквісна заздрість демонструє середнє значення на рівні 8,66, медіану на рівні 8,00 (при максимальному значенні 22). Цей феномен є очікуваним через соціальну неприйнятність емоції заздрості та тенденції приховувати її прояви.

Ми можемо говорити, що представники нашої вибірки в цілому помірно позитивно сприймають життя. Так показник медіани “задоволеності життям” становить 23,00 (при максимальному значенні 35,00) та знаходиться вище середини можливого діапазону шкали (17,5 у випадку для шкали від 0, або 20 для шкали від 5 до 35) (табл.3.1.).

Особливості центральних тенденцій показників шкал особистісних рис свідчать що такі риси, як “дружелюбність” (медіана 11,00 при максимальному значенні 14), “сумлінність” (медіана 11,00 при максимальному значенні 14) та “відкритість до досвіду” (медіана 11,00 при максимальному значенні 14) мають досить високі медіанні значення, які, крім того, перевищують середні (10,71; 10,38 та 10,15 відповідно), що може свідчити про те, що більшість досліджуваних вибірки прагнули оцінювати себе позитивно, або, у разі адекватності оцінки респондентами самих себе, вибірка дійсно відображає високий рівень прояву зазначених рис.

Дані загальних описових статистик (табл. 3.1.) свідчать, що показники шкал тривоги та депресії бека мають у вибірці найвищу варіативність серед інших показників (8,52 та 6,52 відповідно) та демонструють виражену позитивну асиметрію через те, що середні значення шкали тривоги (13,17) та шкали депресії (8,40) вищі від медіан відповідних шкал (11,00 для тривоги,

7,00 для депресії, що свідчить про наявність у вибірці підгрупи з високими рівнями симптомів тривоги та депресії, а саме: значний рівень тривоги спостерігається у 25.9% (N=37), а 16.8% (N=24%) переживають високий рівень депресивної стани.

Таблиця 3.1

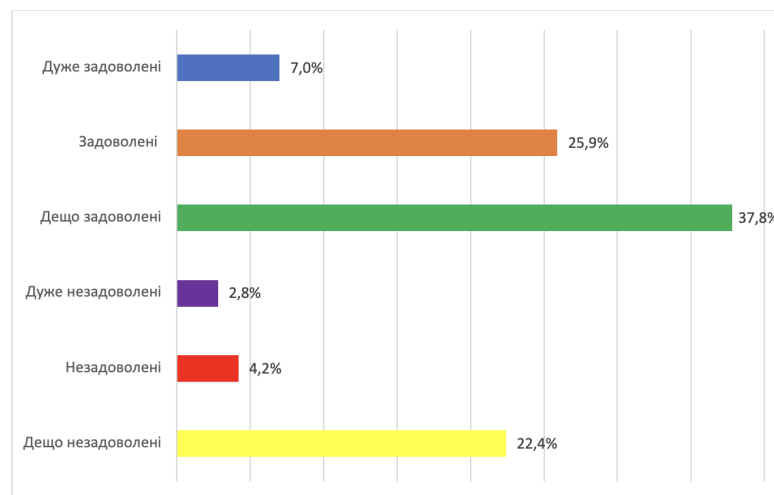
## Загальні описові статистики та розподіл шкал

	Серед нє	Медіана	Станд. відх.	Мін.	Макс	Колмог. Смірнов	
						D	p
<b>Задоволеність житттям</b>	<b>22,00</b>	<b>23,00</b>	<b>5,18</b>	<b>5,00</b>	<b>35,00</b>	<b>0,0800</b>	<b>0.319</b>
<b>Доброякісна заздрість</b>	<b>18,04</b>	<b>19,00</b>	<b>5,43</b>	<b>5,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,0913</b>	<b>0.184</b>
Злоякісна заздрість	8,66	8,00	3,69	5,00	22,00	0,1605	0.001
Екстраверсія	9,24	9,00	2,25	4,00	14,00	0,1212	0.030
Дружелюбність	10,71	11,00	1,59	6,00	14,00	0,1888	<.001
Сумлінність	10,38	11,00	2,36	3,00	14,00	0,1739	<.001
<b>Емоційна стабільність (нейротизм)</b>	<b>7,89</b>	<b>8,00</b>	<b>2,48</b>	<b>2,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,0974</b>	<b>0.133</b>
Відкритість новому досвіду	10,15	11,00	2,41	2,00	14,00	0,1556	0.002
Шкала тривоги Бека	13,17	11,00	8,52	0,00	37,00	0,1205	0.032
Шкала депресії бека	8,40	7,00	6,52	0,00	41,00	0,1398	0.007

Для того, щоб описати певні характеристики вибірки та отримати початкове уявлення про розповсюдженість різних рівнів ключових

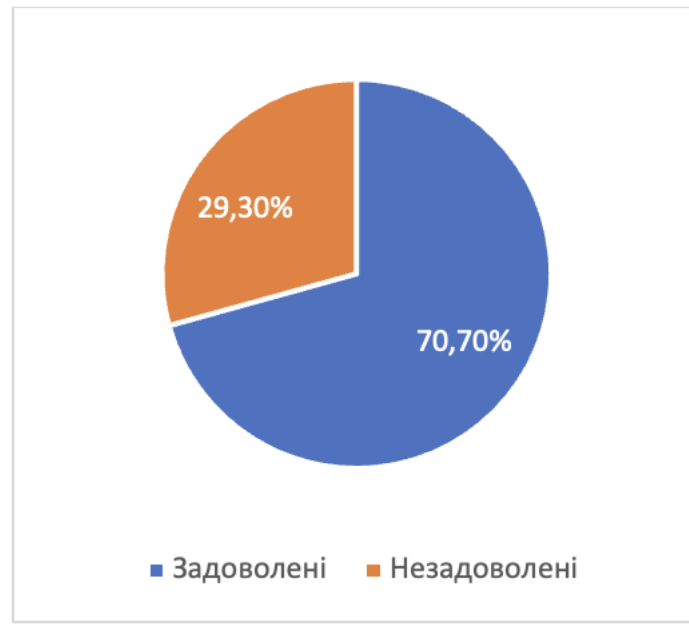
психологічних показників нашого дослідження, ми провели аналіз частотного розподілу для змінних, що відображають рівні задоволеності життям, тривоги за Беком (BAI) та депресії за Беком (BDI). Такий аналіз дозволив кількісно визначити представленість окремих категорій шкал в межах досліджуваної вибірки та надав вихідну інформацію про психологічний профіль вибірки за досліджуваними показниками, що є основою для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації результатів дослідження.

Аналіз розподілу рівнів задоволеності життям у вибірці (N = 143) показав, що найбільш чисельною категорією респондентів є "Дещо задоволені" (37.8% вибірки). Достатньо значна частка респондентів також ідентифікувала себе як "Задоволений" (25.9%). Графічно частота розподілу рівнів задоволеності життя відображена на рис. 3.1.



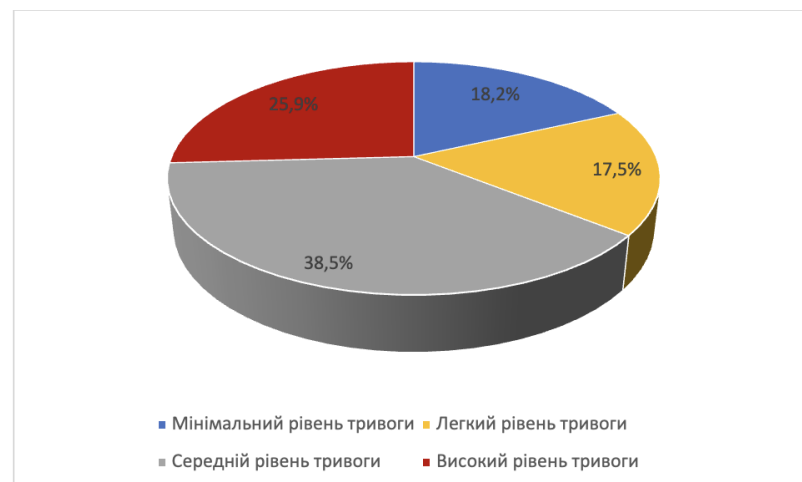
*Рис.3.1* Розподіл рівнів задоволеності життям

Отже, 70.7% респондентів повідомили про певний ступінь задоволеності життям (від "дещо задоволені" до "дуже задоволені"), тоді як різні форми незадоволеності висловило 29.3% респондентів, серед яких лише 2.8% вказали на крайню незадоволеність. Кумулятивні частоти задоволених та незадоволених респондентів на рисунку 3.2.



*Рис.3.2* Кумулятивна частота задоволеності життям

Аналіз частот рівнів тривоги за шкалою Бека (N = 143) свідчить, що найпоширенішим серед респондентів був середній рівень тривоги, який відзначили 38.5% (N=55) учасників. Також значні частки вибірки продемонстрували високий - 25.9% (N=37) та легкий - 17.5% (N=25) рівні тривоги. Мінімальний рівень тривожності був зафіксований у 18.2% (N=26) респондентів. Сукупно, середній або високий рівень тривоги спостерігався у 64.4% учасників, що свідчить про значну поширеність клінічно релевантних тривожних станів у цій вибірці. Графічно розподіл рівнів тривоги представлений в рис. 3.3.



*Рис.3.3* Розподіл рівнів тривоги

Щодо рівнів депресії за шкалою Бека (N = 143), встановлено, що найбільша частка респондентів - 31.5% (N=45) не мала діагностованих ознак депресії ("депресія відсутня"), проте симптоми депресії різного ступеня вираженості спостерігались у більшості вибірки: 30.1% (N=43) учасників повідомили про середній рівень депресії, 21.7% (N=31) – про легкий рівень, і 16.8% (N=24%) – про високий рівень. В цілому, 68.6% респондентів мали певні депресивні симптоми (від легкого до високого рівня), що підкреслює актуальність проблематики депресивних станів для досліджуваної групи.

Даний розподіл зображено на рис. 3.4.

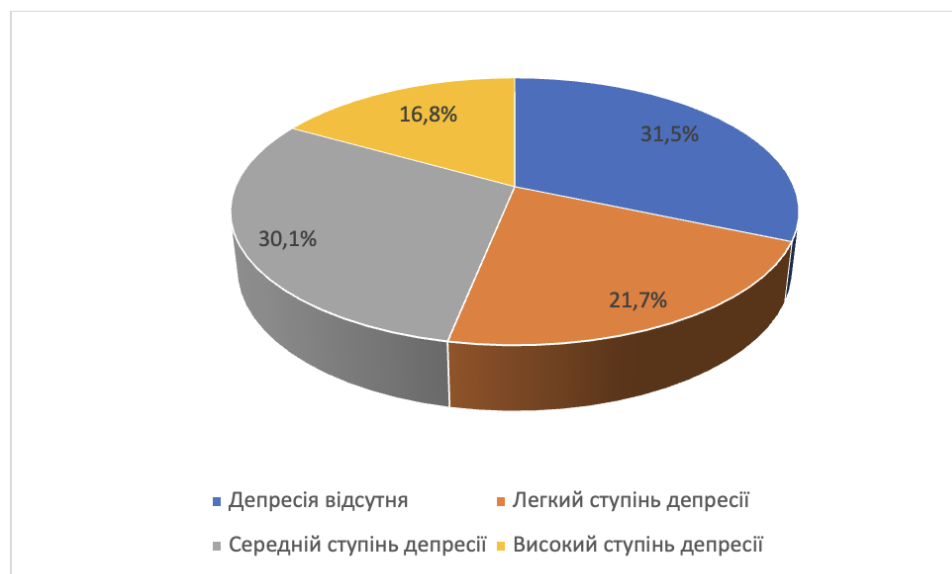


Рис.3.4 Розподіл рівнів депресії

За результатами проведення тесту Колмогорова-Смірнова встановлено, що лише три досліджувані шкали продемонстрували розподіл, близький до нормального (табл.3.1.) Як було зазначено вище, розподіли для змінних "задоволеність життям" ( $D=0.0800$ ,  $p = 0.319$ ), "доброякісна заздрість" ( $D=0.0913$ ,  $p=0.184$ ) та "Емоційна стабільність" ( $D=0.0974$ ,  $p=0.133$ ) статистично значуще не відрізняються від нормального ( $p > 0.05$ ). Відсутність істотних відхилень від нормальності розподілу для цих змінних дозволяє використовувати для їх аналізу параметричні статистичні методи (наприклад, коефіцієнт кореляції Спірмена, t-критерій Стьюдента).

Водночас, для решти досліджуваних змінних було виявлено статистично значущі відхилення від нормального розподілу ( $p \leq 0.05$ ): "Злоякісна заздрість" ( $p=0.001$ ), "Екстраверсія" ( $p=0.030$ ), "Дружелюбність" ( $p<0.001$ ), "Добросовісність" ( $p<0.001$ ), "Відкритість новому досвіду" ( $p = 0.002$ ), "Шкала тривоги Бека" ( $p = 0.032$ ) та "Шкала депресії Бека" ( $p = 0.007$ ).

Відхилення від нормального розподілу зазначених змінних можна пояснити особливістю природи самих конструктів, адже певні психологічні характеристики за своєю суттю не можуть бути рівномірно розподілені в популяції. Наприклад, такий феномен, як злоякісна заздрість є небажаною соціальною рисою, тому більшість людей прагнуть повідомляти про низький рівень цієї ознаки, яка оцінюється суспільством, як неприйнятна. Добросовісність може демонструвати відхилення в межах певних вікових груп, яким притаманні певні вікові особливості, або професійних груп, в яких шануються різні рівні організованості та відповідальності. Окремі риси особистості за своєю природою не обов'язково розподілятимуться в популяції нормально

Отже, результати перевірки нормальності розподілу свідчать про необхідність застосування диференційованого підходу до вибору методів статистичного аналізу. Для змінних "Задоволеність життям", "доброякісна заздрість" та "Емоційна стабільність" можливе застосування параметричних критеріїв, тоді як для аналізу решти змінних та їхніх взаємозв'язків доцільно використовувати непараметричні аналоги або методи, аби забезпечити стійкість до відхилень від нормальності.

Враховуючи, що за результатами аналізу значна частина даних не відповідає припущенню про нормальність розподілу, в нашому випадку доцільно використовувати коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, оскільки він не вимагає припущення про нормальність розподілу даних. Саме тому, ми вважаємо, що вибір цього коефіцієнта для вивчення взаємозв'язків між нашими шкалами є методологічно правильним, цілком обґрунтованим та доцільним.

З метою дослідження взаємозв'язків між вивченими психологічними конструктами було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена ( $r_s$ ), вибір якого обґрунтовано результатами попередньої перевірки даних на нормальність розподілу, яка виявила значущі відхилення для більшості змінних. Рівень статистичної значущості для інтерпретації кореляцій було встановлено на рівні  $\alpha=0.05$ .

Аналіз кореляційної матриці виявив низку теоретично узгоджених взаємозв'язків між показниками в межах нашого дослідження (Додаток Е).

В нашому дослідженні найбільш показник задоволеності життя демонструє слабкі кореляційні зв'язки із злоякісною заздрістю, дружелюбністю, шкалами тривоги та депресії Бека. За показниками дружелюбності та сумлінності ці зв'язки позитивні, в той час як за показником злоякісної заздрості та шкали депресії Бека зв'язки негативні. Негативні зв'язки свідчать про те, що чим вищий рівень переживання злоякісної заздрості, тривожності та депресивних симптомів, тим нижче суб'єктивна оцінка задоволеності життям. Позитивні зв'язки свідчать про те, що соціально схвальні риси добре впливають на рівень задоволеності життям. Найбільш значущий показник зв'язку задоволеності життям і шкалою депресії ( $r_s = -0.373$ ,  $p < .001$ ). Представники нашої вибірки демонструють помірний, але значущий зв'язок між цими показниками, що свідчить про зниження задоволеності життям при переживанні депресивних симптомів. Аналогічна ситуація стосується зв'язку задоволеності життям і злоякісної заздрістю ( $r_s = -0.234$ ,  $p = 0.005$ ), де спостерігається слабкий негативний але значущий зв'язок (табл.3.2.)

*Таблиця 3.2.*

Значущі кореляційні зв'язки за показником задоволеності життям

Показник 1	Показник 2	Коефіцієнт Спірмена ( $r_s$ )	Рівень значущості (p)

Задоволеність життям	Злоякісна заздрість	-0.234	** (p=0.005)
Задоволеність життям	Дружелюбність	0.273	*** (p<.001)
Задоволеність життям	Сумлінність	0.188	* (p=0.024)
Задоволеність життям	Шкала тривоги Бека	-0.177	* (p=0.035)
Задоволеність життям	Шкала депресії Бека	-0.373	*** (p<.001)

Достатньо цікавими є відмінності у кореляційних паттернах для двох типів заздрості (табл. 3.3.).

Виявлено слабкий, але статистично значущий позитивний зв'язок між доброякісною та злоякісною заздрістю ( $r_s=0.217$ ,  $p=0.009$ ), що може свідчити про те, що особи, які схильні переживати один тип заздрості, мають дещо вищу схильність переживати й інший (Табл. 3.3).

Хоча доброякісна та злоякісна заздрість розглядаються як два різних конструкти з відмінними мотиваційними та емоційними наслідками, вони обидва виникають в ситуаціях соціального порівняння, коли людина усвідомлює перевагу іншої особи в значущій для неї сфері. Спільним підґрунтям може бути сама схильність до соціального порівняння та переживання фрустрації через невідповідність бажаного та дійсного стану. Теоретики (Ven, Zeelenberg&Pieters, 2009) припускають, що початкове переживання різних форм заздрості може бути схожим. Чи трансформується це переживання в доброякісну заздрість чи в злоякісну визначає подальша когнітивна оцінка і лише подальша когнітивна оцінка та особистісні диспозиції (Ven, Zeelenberg&Pieters, 2009).

Виявлено слабкий та слабо значущий позитивний зв'язок між доброякісною заздрістю та екстраверсією ( $r_s=0.181$ ,  $p=0.030$ ), що може свідчити що особистості які мають вищий рівень екстраверсії дещо частіше переживають саме доброякісну заздрість. Такої ж сили зв'язок встановлено у доброякісній заздрості із тривогою ( $r_s=0.191$ ,  $p=0.022$ ), тобто переживання доброякісної заздрості може бути пов'язане з певним дискомфортом

фрустрації у прагненні досягти бажаного, оскільки таке прагнення пов'язане з внутрішнім напруженням та занепокоєнням щодо можливої невдачі (Табл.3.3).

Кореляційні зв'язки злоякісної заздрості виражено асоціюють з дезадаптивними особистісними рисами та негативними афективними станами. Зокрема, виявлено статистично значущий помірний негативний зв'язок злоякісної заздрості з дружелюбністю ( $r_s = -0.313$ ,  $p < .001$ ), що свідчить про те, що особи, схильні до переживання злоякісної заздрості, характеризуються нижчим рівнем доброзичливості.

Теоретично, переживання злоякісної заздрості супроводжується ворожим ставленням до об'єкта заздрості та бажанням бачити його невдачі, що прямо суперечить сутності дружелюбності. Таким чином, низька дружелюбність може стати і передумовою для розвитку злоякісної заздрості, і бути її наслідком, оскільки постійне переживання негативних емоцій щодо успіхів інших ускладнює формування теплих та конструктивних стосунків (Lou, Wang, & Gao, 2023).

Аналогічно, злоякісна заздрість демонструє помірний, але значущий негативний зв'язок з емоційною стабільністю ( $r_s = -0.323$ ,  $p < .001$ ), тобто особи з вищим рівнем злоякісної заздрості частіше переживають емоційну нестабільність, тривожність, дратівливість та мають нижчу здатність контролювати власні емоційні реакції (табл.3.3.). З теоретичної точки зору, злоякісна заздрість є інтенсивним негативним переживанням, яке саме по собі розхищує емоційну рівновагу. Постійне порівняння себе з іншими не на свою користь, відчуття власної неповноцінності та фрустрації, притаманні злоякісній заздрості, є потужними стресорами, що сприяють зниженню емоційної стабільності та підвищують вразливість до негативних афектів (Lou, Wang, & Gao, 2023).

Зв'язок злоякісної заздрості із сумлінністю є слабким негативним ( $r_s = -0.174$ ,  $p=0.037$ ). Злоякісна заздрість може виникати як реакція на нездатність або небажання докладати зусиль для досягнення бажаного. Хоча зв'язок у

даному випадку слабкий, він підкреслює, що злаякісна заздрість не асоціюється активною та конструктивною діяльністю, яка притаманна для сумлінних особистостей (табл.3.3).

Також виявлено слабкий, але значущий негативний зв'язок злаякісної заздрості (табл.3.3.) з відкритістю новому досвіду ( $r_s = -0.268$ ,  $p = 0.001$ ). Особи, які частіше переживають злаякісну заздрість, як правило, менш відкриті до нових досвідів та є менш гнучкими у своєму мисленні, адже злаякісна заздрість, характеризується ригідністю, фіксацією на об'єкті заздрості та проблемами з переключенням на власні цілі. В свою чергу, низька відкритість до досвіду може обмежувати здатність людини знаходити нові шляхи самореалізації, що посилює фрустрацію та сприяє виникненню заздрості до тих, хто видається успішнішим (Lou, Wang, & Gao, 2023).

Найбільш виражені, але помірні, та значущі позитивні зв'язки злаякісної заздрості (табл. 3.3.) спостерігаються зі шкалою тривоги Бека ( $r_s = 0.299$ ,  $p < .001$ ) та шкалою депресії Бека ( $r_s = 0.338$ ,  $p < .001$ ), що свідчить про те, що вищий рівень злаякісної заздрості тісно пов'язаний із сильнішою тривожно-депресивною симптоматикою, адже заздрість є чинником психологічного дистресу, оскільки супроводжується переживання ворожості, обурення, відчуття власної неповноцінності, що призводять до зростання тривоги (Smith, Parrott, Diener, Hoyle&Kim, 1999). Перманентне відчуття незадоволення, фіксація на чужих успіхах та власних невдачах, є факторами, що значно підвищують ризик розвитку депресивних станів. Таким чином, злаякісна заздрість виступає як важливий психологічний конструкт, тісно інтегрований у структуру негативних афективних переживань та пов'язаний із рисами особистості, що ускладнюють адаптацію та психологічне благополуччя (Xiang, Zhao, & Yuan, 2020).

Значущі кореляційні зв'язки за показниками  
доброякісної та злоякісної заздростей

Показник 1	Показник 2	Коефіцієнт Спірмена ( $r_s$ )	Рівень значущості (p)
Доброякісна заздрість	Злоякісна заздрість	0.217	** (p=0.009)
Доброякісна заздрість	Екстраверсія	0.181	* (p=0.030)
Доброякісна заздрість	Шкала тривоги Бека	0.191	* (p=0.022)
Злоякісна заздрість	Дружелюбність	-0.313	*** (p<.001)
Злоякісна заздрість	Емоційна стабільність	-0.323	***(p<.001)
Злоякісна заздрість	Сумлінність	-0.174	* (p=0.037)
Злоякісна заздрість	Відкритість нов. досв.	-0.268	** (p=0.001)
Злоякісна заздрість	Шкала тривоги Бека	0.299	*** (p<.001)
Злоякісна заздрість	Шкала депресії Бека	0.338	*** (p<.001)

Показники тривоги та депресії за Беком, як і очікувалося, сильно позитивно корелюють між собою ( $r_s=0.696$ ,  $p<.001$ ), що підтверджує коморбідність цих явищ. Обидва показники демонструють значущі негативні зв'язки з адаптивними рисами особистості, особливо з емоційною стабільністю (для тривоги  $r_s=-0.418$ ,  $p<.001$ ; для депресії  $r_s=-0.484$ ,  $p<.001$  – найсильніший виявлений зв'язок), а також із сумлінністю (для тривоги  $r_s=-0.184$ ,  $p = 0.028$ ; для депресії  $r_s=-0.327$ ,  $p <.001$ ) та дружелюбністю (лише для депресії,  $r_s=-0.242$ ,  $p =0.004$ ). Відкритість до досвіду також слабо негативно, але значуще корелює з депресією ( $r_s=-0.264$ ,  $p = 0.001$ ). Ці результати узгоджуються з уявленнями про роль особистісних диспозицій у розвитку та підтримці афективних розладів (Додаток Е).

Подальшим кроком у нашому аналізі буде перевірка гіпотез про наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за досліджуваними показниками (Додаток Є). Враховуючи необхідність дотримання припущень статистичних методів, зокрема нормальності розподілу даних для параметричного t-критерію Стьюдента, цей тест було застосовано для порівняння груп лише для тих змінних, які під час попередньої перевірки не показали значущого відхилення від нормального розподілу. До таких змінних належать "Задоволеність життям", "доброякісна заздрість" та "Емоційна стабільність". Результати t-тесту для незалежних вибірок не виявили статистично значущих гендерних відмінностей для показника задоволеності життям,  $t(141)=0.788$ ,  $p=.432$ . Аналогічно, не було зафіксовано значущих відмінностей між чоловіками та жінками у середньому рівні доброякісної заздрості,  $t(141)=0.515$ ,  $p=.608$ , що може свідчити про схожість переживань у цих в різних гендерних групах.

Натомість, для показника емоційної стабільності було виявлено статистично значущу різницю між статями,  $t(141) = -2.407$ ,  $p=.017$ . Для з'ясування напрямку цієї різниці було проаналізовано середні значення показника емоційної стабільності окремо для чоловіків та жінок. Середній бал емоційної стабільності у чоловіків ( $M=8.48$ ,  $SD=2.74$ ) виявився вищим порівняно з жінками ( $M = 7.48$ ,  $SD = 2.21$ ) при умовно однаковому розкиді даних, що наведено в табл.3.3. Це вказує на те, що чоловіки у даній вибірці продемонстрували статистично значуще вищий рівень емоційної стабільності.

*Таблиця 3.4.*

Середні значення показника емоційної стабільності  
окремо для чоловіків та жінок

Стать	Середнє	Стандартне відхилення
Жінка	7,48	2,21
Чоловік	8,48	2,74

Проаналізуємо потенційні відмінності у рівні переживання зляканої заздрості між чоловіками та жінками. Попередня перевірка розподілу даних для цієї змінної виявила статистично значуще відхилення від нормального розподілу ( $D=0.1605$ ,  $p=.001$ ). Оскільки ключове припущення для застосування параметричного t-критерію Стьюдента було порушено, для порівняння двох незалежних груп (чоловіки,  $n=58$ ; жінки,  $n=85$ ) було обрано відповідний непараметричний аналог – U-критерій Манна-Уїтні. Результати тесту Манна-Уїтні (Додаток Є) показали наявність статистично значущої різниці у розподілі показників зляканої заздрості між чоловіками та жінками ( $U = 1874$ ,  $p=.014$ ). Для з'ясування напрямку цієї різниці було проаналізовано описові статистики для кожної гендерної групи. Порівняння медіанних значень, які є найбільш адекватним показником центральної тенденції для інтерпретації результатів U-критерію Манна-Уїтні, виявило, що медіана зляканої заздрості у групі жінок ( $Mdn = 9.00$ ) була вищою, ніж у групі чоловіків ( $Mdn = 7.50$ ). Ця тенденція підтвердилася і при порівнянні середніх арифметичних значень ( $M = 9.34$  для жінок та  $M = 7.67$  для чоловіків), що відображено в табл.3.1.

Таким чином, отримані дані дозволяють зробити науково обґрунтований висновок про те, що жінки у даній вибірці демонструють статистично значуще вищий рівень зляканої заздрості порівняно з чоловіками. Крім того, встановлено, що задоволеність життям негативно пов'язана із зляканою заздрістю, тривогою за Беком, та особливо сильно з депресією за Беком, Що вказує на негативний вплив психологічного дистресу та деструктивних емоційних станів на загальне сприйняття якості життя. Виявлено що доброякісна заздрість демонструє слабкі, але значущі позитивні зв'язки з тривогою та депресією, в той час, як зляканою заздрістю виявляє помірний позитивний зв'язок з тривогою та сильний позитивний зв'язок з депресією, що підкреслює дезадаптивний характер зляканої заздрості. Показники тривоги та депресії за Беком, як і очікувалося, сильно позитивно корелюють між собою, що підтверджує коморбідність цих явищ. Крім того, аналіз результатів

дослідження продемонстрував значущі негативні зв'язки тривоги та депресії з адаптивними рисами особистості, що узгоджується з уявленням про роль особистісних диспозицій розвитку та підтримці ефективних розладів.

### **3.2. Порівняння рівня тривожно-депресивних станів в різних групах респондентів**

Для дослідження потенційних відмінностей у рівнях тривоги та депресії, виміряних за відповідними шкалами Бека, серед респондентів різних вікових категорій (21-28 років (N=24), 29-36 років (N=18), 37-45 років (N=55) та 46-55 років (N=46)) було застосовано процедуру статистичного порівняння. Оскільки попередня перевірка припущень щодо нормальності розподілу встановила, що розподіл даних за двома шкалами статистично значущо відрізняється від нормального, для подальшого аналізу було обрано непараметричний метод – тест Крускала-Уолліса. У випадках, коли цей тест вказував на наявність загальних статистично значущих відмінностей між групами, проводилися апостеріорні парні порівняння за методом Dwass-Steel-Critchlow-Fligner для виявлення конкретних міжгрупових розбіжностей.

Аналіз рівня тривоги за шкалою Бека за допомогою тесту Крускала-Уолліса не виявив статистично значущих загальних відмінностей між чотирма досліджуваними віковими групами ( $\chi^2(3)=7.28$ ,  $p=0.063$ ). Незважаючи на те, що отримане р-значення близьке до порогового рівня 0.05, воно його не перетинає, що свідчить про недостатність доказів для відхилення нульової гіпотези про рівність розподілів показників тривоги між віковими групами. Розрахована величина ефекту ( $\epsilon^2=0.0513$ ) також вказує на незначний розмір потенційних відмінностей (Додаток Є).

Водночас, детальніший аналіз за допомогою апостеріорних парних порівнянь Dwass-Steel-Critchlow-Fligner (Додаток Ж) виявив одну статистично значущу відмінність: респонденти віком 29-36 років продемонстрували вищий рівень тривоги порівняно з респондентами віком 46-55 років ( $W = -3.711$ ,

$p=0.043$ ). Дані, які ми отримали в результаті даного порівняння можуть свідчити про вплив специфічних соціально-психологічних факторів та життєвих завдань, характерних для вікових періодів 29-36 років (наприклад, активне кар'єрне становлення, фінансові зобов'язання, виховання малолітніх дітей) та 46-55 років (можлива більша стабільність, професійний досвід, дорослішання дітей), на загальний рівень тривожності особистості.

Натомість, при аналізі рівня депресії за шкалою Бека тест Крускала-Уолліса (Додаток Є) показав наявність статистично значущих загальних відмінностей між віковими групами ( $\chi^2(3)=13.14$ ,  $p=0.004$ ). Величина ефекту в цьому випадку ( $\epsilon^2=0.0925$ ) вказує на помірний вплив вікового фактору. Апостеріорні парні порівняння за методом Dwass-Steel-Critchlow-Fligner (Додаток Ж) дозволили конкретизувати ці відмінності: було встановлено, що вікова група 29-36 років характеризується статистично значуще вищим рівнем депресії (як і у випадку з тривогою) як порівняно з групою 37-45 років ( $W = -4.13$ ,  $p=0.018$ ), так і порівняно з групою 46-55 років ( $W = -4.73$ ,  $p=0.005$ ). Інші парні порівняння не виявили статистично значущих розбіжностей на прийнятому рівні значущості. Отже, як і у випадку з тривогою вищий рівень депресії у віковій групі 29-36 років може бути зумовлений певними психосоціальними та економічними факторами, характерними для цієї групи респондентів в нашій виборці (“тиск “пікових досягнень”, конфлікт “робота-родина”, фінансова нестабільність, екзистенційні питання). Схожість патернів для депресії та тривоги у віковій групі 29-36 років може свідчити про те, що ці стани часто є коморбідними (виникають разом) і можуть бути реакцією на схожі життєві стресори та виклики.

Для з'ясування можливих відмінностей у проявах тривожно-депресивних станів між чоловіками та жінками було проведено аналогічне статистичне порівняння їхніх показників за шкалами тривоги та депресії Бека.

Аналіз рівня тривоги за шкалою Бека виявив статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками ( $\chi^2(1)=6.85$ ,  $p=0.009$ ). Це свідчить про те, що гендерний фактор пов'язаний із різним рівнем переживання тривоги.

Розрахована величина ефекту ( $\epsilon^2=0.0482$ ) вказує на малий до помірного розмір цих відмінностей. Результати апостеріорного парного порівняння ( $W = -3.70, p=0.009$ ) підтвердили цей висновок та, у поєднанні з аналізом описових статистик, дозволяють стверджувати, що жінки у досліджуваній вибірці демонструють вищий рівень тривожності порівняно з чоловіками.

Щодо рівня депресії, виміряного за шкалою Бека, статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками виявлено не було ( $\chi^2(1)=2.16, p=0.142$ ). Отримане p-значення перевищує встановлений рівень значущості 0.05, що не дає підстав відхилити нульову гіпотезу про відсутність розбіжностей у рівнях депресії між гендерними групами. Величина ефекту в цьому випадку є дуже малою ( $\epsilon^2=0.0152$ ), що також підтверджує незначущість відмінностей. Апостеріорне парне порівняння ( $W = -2.08, p=0.142$ ) узгоджується з результатом загального тесту Крускала-Уолліса.

Таким чином, проведене дослідження з використанням адекватних непараметричних методів статистичного аналізу дозволило зробити висновок, що хоча рівень тривоги суттєво не відрізняється між віковими групами в цілому (за винятком окремої відмінності між групами 29-36 та 46-55 років), рівень депресії має чіткі вікові особливості. Зокрема, період 29-36 років виділяється як такий, що характеризується значно вищими показниками депресивних станів порівняно зі старшими віковими групами (37-45 та 46-55 років). Результати проведеного непараметричного аналізу свідчать про наявність гендерних особливостей у проявах тривоги, де жінки демонструють вищі показники, тоді як у рівнях депресії статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками у даній вибірці не встановлено. Ці дані можуть бути корисними для розуміння специфіки емоційних переживань у представників різної статі та вікових груп та для розробки гендерно-чутливих підходів у психологічній практиці.

### 3.3. Особливості зв'язку заздрості з тривожно-депресивними станами

Одним із ключових завдань даного дослідження було вивчення диференційованих зв'язків двох форм заздрості – доброякісної (Benign Envy, BE) та злоякісної (Malicious Envy, ME) – з показниками психологічного дистресу, зокрема з тривогою та депресією, вимірними за шкалами Бека (BAI та BDI). Ми очікуємо, що ці дві форми заздрості, маючи різну феноменологію та мотиваційну основу, будуть по-різному пов'язані з афективними станами. Для перевірки цих зв'язків було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ( $r_s$ ) через виявлені раніше відхилення розподілу більшості змінних від нормального. Статистично значущими вважалися результати при  $p < 0.05$ . Результати перевірки зазначені в додатку Е.

Аналіз кореляційних зв'язків доброякісної заздрості з показниками тривожно-депресивної симптоматики виявив лише слабкі позитивні асоціації (Додаток Е). Коефіцієнт кореляції між доброякісною заздрістю та тривогою за Беком склав  $r_s=0.191$  ( $p=0.022$ ), а між доброякісною заздрістю та депресією за Беком –  $r_s=0.172$  ( $p=0.040$ ). Хоча обидва зв'язки є статистично значущими, їхня величина свідчить про дуже обмежену силу зв'язку через низький рівень показників. Ми припускаємо, що переживання доброякісної заздрості лише незначною мірою або опосередковано пов'язане з підвищенням рівня тривоги чи депресії у досліджуваній вибірці, оскільки її часто пов'язують із прагненням до самовдосконалення задля досягнення бажаного та захопленням об'єктом заздрості. Можливо, певний дискомфорт у вигляді незначної фрустрації від соціального порівняння присутній через розрив між бажаним та дійсним, але він не трансформується у виражений психологічний дистрес на відміну від впливу злоякісної заздрості, яка в нашому дослідженні показала більш значущі зв'язки з тривогою та депресією. Таким чином, отримані дані узгоджуються з теоретичними моделями, що розглядають доброякісну заздрість переважно як

конструктивне, а не патогенне переживання (Ven 2009, 2011; Crusius et al., 2019).

Всупереч цьому, аналіз зв'язків зляканої заздрості з тривожно-депресивними станами продемонстрував значно сильніші та високо значущі позитивні кореляції. Було виявлено помірний, але значущий позитивний зв'язок зляканої заздрості з рівнем тривоги ( $r_s=0.299$ ,  $p <.001$ ). Ще більш вираженим виявився зв'язок зляканої заздрості з депресією, де коефіцієнт кореляції досяг досить високого рівня ( $r_s=0.338$ ,  $p <.001$ ). Такі результати вказують на те, що схильність до переживання зляканої заздрості, яка характеризується ворожістю до об'єкта заздрості та бажанням його знецінення, є суттєвим корелятом психологічного неблагополуччя.

Високі показники зляканої заздрості стійко асоціюються з підвищеним рівнем тривожності та, особливо виражено, з депресивною симптоматикою.

Порівняльний аналіз отриманих коефіцієнтів підкреслює якісну відмінність у психологічних корелятах двох форм заздрості. Зв'язок зляканої заздрості з тривогою та депресією є значно сильнішим (особливо з депресією), ніж аналогічний зв'язок для доброякісної заздрості. Це повністю узгоджується з теоретичними моделями, які розглядають злякану заздрість як деструктивну, дезадаптивну емоцію, тісно пов'язану з негативним афектом, румінаціями, низькою самооцінкою та міжособистісними проблемами, що, у свою чергу, є факторами ризику для розвитку тривожних та депресивних станів. доброякісна заздрість, навпаки, демонструє мінімальний зв'язок з цими показниками дистресу.

Таким чином, результати кореляційного аналізу чітко вказують на те, що саме злякану заздрість, а не доброякісна, є значущим психологічним фактором, асоційованим з вищим рівнем тривожно-депресивних станів у досліджуваній вибірці.

### 3.4. Зв'язок між заздрістю та задоволеністю життям респондентів

Для дослідження характеру взаємозв'язку між різними типами заздрості та загальним рівнем задоволеності життям респондентів було застосовано комплекс методів математичної статистики. На першому етапі, з метою виявлення наявності, напрямку та сили асоціації між цими конструктами, було проведено кореляційний аналіз. Враховуючи, що попередня перевірка даних на нормальність розподілу виявила значущі відхилення від нормального розподілу для показника злоякісної заздрості, для забезпечення надійності результатів було вирішено використовувати непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ( $r_s$ ) для аналізу всіх зв'язків. Результати кореляційного аналізу (Додаток Е) показали диференційований зв'язок типів заздрості із задоволеністю життям. Було виявлено статистично значущий слабкий негативний зв'язок між злоякісною заздрістю та задоволеністю життям ( $r_s = -0.234$ ,  $p = 0.005$ ). Натомість, статистично значущої кореляції між доброякісною заздрістю та задоволеністю життям виявлено не було ( $r_s = -0.072$ ,  $p = 0.394$ ).

Для глибшого розуміння механізмів, що можуть лежати в основі виявленого зв'язку між доброякісною (злоякісною заздрістю), було проведено медіаційний аналіз. Цей метод дозволяє оцінити, чи впливає незалежна змінна (задоволеність життям) на залежну змінну (доброякісна або злоякісна заздрість) безпосередньо, чи цей вплив відбувається через третю змінну – медіатор. Медіаторами виступали дружелюбність, емоційна стабільність, екстраверсія, сумлінність та відкритість до досвіду.

Результати медіаційного аналізу для злоякісної заздрості за участі дружелюбності як медіатора (Додаток З) підтвердили наявність значущого загального негативного ефекту задоволеності життям на цей тип заздрості (Total Effect =  $-0.1550$ ,  $p = 0.008$ ). Вищий рівень задоволеності життям асоціюється зі зниженням рівня злоякісної заздрості, обто, особи, які відчувають себе більш задоволеними власним життям, менше схильні до

переживання негативних емоцій, які пов'язані із соціальним порівнянням та відчуттям власної неповноцінності, що лежать в основі зловмисної заздрості.

Аналіз показав наявність як значущого прямого негативного ефекту (Direct Effect = -0.1177,  $p = 0.042$ ), так і значущого непрямого негативного ефекту через дружелюбність (Indirect Effect = -0.0373,  $p = 0.048$ ). Це свідчить про те, що дружелюбність виступає частковим медіатором: вища задоволеність життям пов'язана з вищою дружелюбністю, яка, в свою чергу, асоціюється з нижчим рівнем зляканої заздрості. Водночас, якість задоволеність життям має і прямий негативний вплив на злякану заздрість, не опосередкований дружелюбністю, а зумовлений іншими, окрім дружелюбності механізмами та факторами.

На противагу цьому, медіаційний аналіз для доброякісної заздрості (Додаток 3) не виявив значущих ефектів. Ані загальний ( $p = 0.533$ ), ані прямий ( $p = 0.794$ ), ані непрямий ( $p = 0.163$ ) ефекти задоволеності життям на доброякісну заздрість (через дружелюбність) не досягли рівня статистичної значущості. Це повністю узгоджується з результатами кореляційного аналізу та підтверджує відсутність вираженого зв'язку між задоволеністю життям та переживанням доброякісної заздрості у даній вибірці.

Отже, аналіз емпіричних даних дозволяє зробити висновок про диференційований взаємозв'язок між типами заздрості та задоволеністю життям. Злякана заздрість демонструє стійкий негативний зв'язок із задоволеністю життям, причому цей зв'язок частково пояснюється через рівень дружелюбності особистості. Вищий рівень задоволеності життям асоціюється зі зниженням схильності до деструктивних заздрісних переживань, зокрема, через сприяння розвитку дружелюбності. Водночас доброякісна заздрість, яка теоретично пов'язана з мотивацією до досягнень, у даному дослідженні не виявила значущого зв'язку із загальним рівнем задоволеності життям, що підкреслює її відмінну психологічну природу порівняно зі зляканою заздрістю.

Медіаційний аналіз зв'язку задоволеності життям на злоякісну заздрість через емоційну стабільність (Додаток II) виявив наявність значущого прямого негативного ефекту задоволеності життям на злоякісну заздрість (Direct Effect = -0.1244,  $p=0.027$ ). Водночас, непрямий ефект через емоційну стабільність не досяг статистичної значущості на рівні (Indirect Effect = -0.0306,  $p=0.102$ ). Розглядаючи окремі шляхи моделі (Додаток II), зв'язок між задоволеністю життям та емоційною стабільністю показав позитивну тенденцію, проте не був статистично значущим (Estimate = 0.0729,  $p=0.065$ ). Натомість зв'язок між емоційною стабільністю та злоякісною заздрістю був сильним, негативним та високо значущим (Estimate = -0.4196,  $p<0.001$ ). Це свідчить про те, що хоча емоційна стабільність не виступає статистично значущим медіатором у даній моделі (при  $p<0.05$ ), вища задоволеність життям безпосередньо пов'язана з нижчим рівнем злоякісної заздрості, а вища емоційна стабільність сама по собі сильно асоціюється зі зниженням цього типу заздрості, що вже підтверджувалось вище.

На противагу цьому, медіаційний аналіз для доброякісної заздрості (з емоційною стабільністю як медіатором) не виявив значущих ефектів. Ані загальний ефект задоволеності життям на лагідну заздрість (Total Effect = -0.05456,  $p=0.533$ ), ані прямий ефект (Direct Effect = -0.04789,  $p=0.588$ ), ані непрямий ефект через емоційну стабільність (Indirect Effect = -0.00667,  $p=0.632$ ) не досягли рівня статистичної значущості. Шлях від задоволеності життям до емоційної стабільності (Estimate = 0.0729,  $p=0.065$ ) був таким самим, як і в моделі для злоякісної заздрості, тобто не значущим. Зв'язок же між емоційною стабільністю та доброякісною заздрістю також виявився статистично незначущим (Estimate = -0.0915,  $p=0.620$ ). Ці результати підтверджують відсутність вираженого зв'язку між задоволеністю життям, емоційною стабільністю та переживанням доброякісної заздрості у даній вибірці та моделі.

Аналіз емпіричних даних дозволяє зробити висновок про диференційований взаємозв'язок між типами заздрості та задоволеністю

життям, коли розглядається медіаційна роль емоційної стабільності. Злоякісна заздрість демонструє стійкий негативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям (загальний та прямий ефекти). Хоча опосередкований ефект через емоційну стабільність не був статистично підтверджений на рівні  $p < 0.05$ , емоційна стабільність сама по собі виступає потужним чинником, негативно пов'язаним зі злоякісною заздрістю. Вищий рівень задоволеності життям асоціюється зі зниженням схильності до деструктивних заздрісних переживань. Водночас доброякісна заздрість, яка теоретично може бути пов'язана з мотивацією до досягнень, у даному дослідженні з емоційною стабільністю як медіатором не виявила значущого зв'язку із загальним рівнем задоволеності життям, що підкреслює її відмінну психологічну природу та/або специфіку взаємодії з емоційною стабільністю порівняно зі злоякісною заздрістю.

Аналіз медіаційної ролі екстраверсії у зв'язку між задоволеністю життям та різними типами заздрості показав наступне (Додаток I).

Щодо злоякісної заздрості, результати вказують на значущий загальний негативний ефект задоволеності життям (Total Effect = -0.15504,  $p = 0.008$ ). Цей зв'язок переважно реалізується через значущий прямий негативний вплив задоволеності життям на злоякісну заздрість (Direct Effect = -0.15284,  $p = 0.009$ ). Однак непрямий ефект через екстраверсію виявився статистично незначущим (Indirect Effect = -0.00220,  $p = 0.636$ ). Розглядаючи окремі шляхи ми встановили, що зв'язок між задоволеністю життям та екстраверсією не був значущим (Estimate = 0.0228,  $p = 0.528$ ), так само як і зв'язок між екстраверсією та злоякісною заздрістю (Estimate = -0.0962,  $p = 0.473$ ). Таким чином, хоча вища задоволеність життям безпосередньо асоціюється зі зниженням злоякісної заздрості, екстраверсія не виступає значущим медіатором цього зв'язку в даній моделі.

На противагу цьому, медіаційний аналіз для доброякісної заздрості з екстраверсією як медіатором (Додаток I) не виявив значущих ефектів. Ані загальний ефект задоволеності життям на доброякісну заздрість (Total Effect =

-0.05456,  $p=0.533$ ), ані прямий ефект (Direct Effect = -0.06294,  $p=0.467$ ), ані непрямий ефект через екстраверсію (Indirect Effect = 0.00838,  $p=0.551$ ) не досягли рівня статистичної значущості. Шлях від задоволеності життям до екстраверсії, як і в попередній моделі, був незначущим (Estimate = 0.0228,  $p=0.528$ ). Зв'язок між екстраверсією та доброякісною заздрістю показав лише тенденцію до значущості (Estimate = 0.3671,  $p=0.066$ ), але не був статистично значущим.

Отже, підсумовуючи, екстраверсія не виступає значущим медіатором у взаємозв'язку між задоволеністю життям та обома типами заздрості. Задоволеність життям демонструє прямий негативний зв'язок зі злоякісною заздрістю. Щодо доброякісної заздрості, у цій моделі не було виявлено значущих зв'язків ані з задоволеністю життям, ані з екстраверсією як медіатором. Схоже, що рівень екстраверсії, у свою чергу, не зазнає значущого впливу від задоволеності життям у контексті даних моделей.

Аналіз зв'язку задоволеності життям та різних типів заздрості за медіаційної участі сумлінності та відкритості до досвіду не виявив значущих взаємозв'язків у досліджуваній вибірці (Додатки І, Й).

Таким чином, аналіз медіаційної ролі особистісних рис у взаємозв'язку між задоволеністю життям та типами заздрості встановив, що задоволеність життям чинить стійкий негативний вплив на зловмисну заздрість, що проявляється у вигляді значущих загальних та прямих ефектів. Значуща часткова медіація цього зв'язку була встановлена для дружелюбності, Натомість, інші досліджені особистісні риси – емоційна стабільність, екстраверсія, сумлінність та відкритість до досвіду – не продемонстрували статистично значущої медіаційної ролі у цьому зв'язку.

### **3.5. Роль доброякісної та злоякісної заздрості як медіаторів зв'язку задоволеності життям та тривожно-депресивних станів.**

У межах даного дослідження було проведено серію медіаційних аналізів з метою з'ясування опосередковуючої ролі злоякісної та доброякісної заздрості у взаємозв'язках між задоволеністю життям (незалежна змінна) та рівнем тривоги і депресії за шкалами Бека (залежні змінні). Для кожної моделі оцінювалися прямі, непрямі (опосередковані) та загальні ефекти, а також статистична значущість окремих шляхів: від задоволеності життям до відповідного типу заздрості та від типу заздрості до показника тривоги або депресії. Розгляд медіаційної ролі різних типів заздрості у зв'язку між задоволеністю життям та рівнем тривоги за шкалою Бека дав наступні результати.

При аналізі злоякісної заздрості як медіатора (Додаток К) було встановлено, що задоволеність життям значуще негативно впливає на злоякісну заздрість (Estimate = -0.155,  $p=0.008$ ), а злоякісна заздрість, у свою чергу, значущо позитивно пов'язана з рівнем тривоги (Estimate = 0.556,  $p=0.003$ ). Непрямий ефект задоволеності життям на тривогу через злоякісну заздрість виявився статистично значущим (Indirect Effect = -0.0862,  $p=0.048$ ), тоді як прямий ефект задоволеності життям на тривогу був незначущим (Direct Effect = -0.1884,  $p=0.163$ ). Загальний ефект задоволеності життям на тривогу був значущим (Total Effect = -0.2747,  $p=0.043$ ). Сукупність цих даних свідчить про повну медіацію: негативний вплив задоволеності життям на рівень тривоги повністю опосередковується зниженням рівня злоякісної заздрості, до візуально продемонстровано в додатку

Натомість, при аналізі доброякісної заздрості як медіатора у зв'язку з тривогою, зв'язок між задоволеністю життям та доброякісною заздрістю виявився статистично незначущим (Estimate = -0.0546,  $p=0.533$ ). Хоча сама доброякісна заздрість значущо позитивно корелює з рівнем тривоги (Estimate = 0.2965,  $p=0.020$ ), непрямий ефект задоволеності життям на тривогу через

доброякісну заздрість не досяг статистичної значущості (Indirect Effect = -0.0162,  $p=0.547$ ). Прямий ефект задоволеності життям на тривогу в цій моделі був на межі значущості (Direct Effect = -0.2585,  $p=0.052$ ), а загальний ефект залишався значущим (Total Effect = -0.2747,  $p=0.043$ ). Таким чином, доброякісна заздрість не виступає значущим медіатором у зв'язку між задоволеністю життям та рівнем тривоги, що продемонстровано (Додаток К).

Далі було досліджено медіаційну роль заздрості у зв'язку між задоволеністю життям та рівнем депресії за шкалою Бека. При розгляді злоякісної заздрості як медіатора було підтверджено значущий негативний зв'язок між задоволеністю життям та злоякісною заздрістю (Estimate = -0.155,  $p=0.008$ ). Також встановлено значущий позитивний зв'язок між злоякісною заздрістю та рівнем депресії Estimate = 0.348,  $p=0.011$ ). Однак, непрямий ефект задоволеності життям на депресію через злоякісну заздрість не досяг статистичної значущості на рівні  $\alpha=0.05$ , хоча й був близький до нього (Indirect Effect = -0.0539,  $p=0.065$ ). При цьому, прямий негативний вплив задоволеності життям на депресію був сильним та високо значущим (Direct Effect = -0.4308,  $p<.001$ ), як і загальний ефект (Total Effect = -0.4848,  $p<.001$ ). Це вказує на те, що злоякісна заздрість не є статистично підтвердженим медіатором у даному взаємозв'язку, і задоволеність життям впливає на депресію переважно напряму (Додаток Л).

Аналіз ролі доброякісної заздрості як медіатора зв'язку між задоволеністю життям та депресією не виявив значущих опосередкованих впливів. Зв'язок задоволеності життям з доброякісною заздрістю (Estimate = -0.0546,  $p=0.533$ ) та зв'язок доброякісної заздрості з депресією (Estimate = 0.1182,  $p=0.200$ ) були статистично незначущими. Відповідно, непрямий ефект також був незначущим (Indirect Effect = -0.00645,  $p=0.575$ ). Проте, як і в попередній моделі з депресією, прямий негативний вплив задоволеності життям на депресію (Direct Effect = -0.47833,  $p<.001$ ) та загальний ефект (Total Effect = -0.48478,  $p<.001$ ) залишалися високо значущими (Додаток Л).

Підсумовуючи результати медіаційних аналізів, можна констатувати диференційовану роль різних типів заздрості. Злоякісна заздрість виявилася повним медіатором у зв'язку між задоволеністю життям та рівнем тривоги, що вказує на її ключову деструктивну роль у цьому механізмі: вища задоволеність життям знижує злоякісну заздрість, що, у свою чергу, веде до зменшення тривожності. Однак, злоякісна заздрість не продемонструвала статистично значущої медіаційної ролі у зв'язку між задоволеністю життям та депресією, де переважав прямий вплив задоволеності життям. доброякісна заздрість не виявила себе як значущий медіатор ані для тривоги, ані для депресії у контексті її зв'язку із задоволеністю життям. Ці дані підкреслюють важливість розрізнення злоякісної та доброякісної заздрості та їх специфічних функцій у структурі суб'єктивного благополуччя та емоційних станів особистості.

### **3.6. Практичні рекомендації щодо зниження рівня заздрості у осіб з тривожно-депресивними станами**

Як зазначалось вище, у сучасному суспільстві спостерігається невпинне зростання рівня тривожних та депресивних станів та розладів, що зумовлено цілою низкою біологічних, психологічних та соціальних факторів. Однією з причин, що каталізує виникнення стану неспокою та пригнічення є переживання почуття заздрості. На жаль, роль заздрості у емоційному неблагополуччі особистості часто недооцінюється через те, що зазвичай, це почуття є прихованим через соціальну несхвальність, проте, водночас, заздрість являє собою потужну силу, яка підживлює негативні емоції та чинить значний вплив на психоемоційний стан особистості.

Переживання заздрості часто спотворює реальність, викривлюючи, через сприйняття та розуміння особистістю, успіхи та досягнення інших людей. Особи, що заздять, у прагненні володіти об'єктом заздрості, часто вбачають в здобутках інших незаслуженість, що в свою чергу провокує та

підсилює внутрішню напругу, незадоволеність, відчуття несправедливості, знижує самооцінку, підживлює почуття меншовартості.

Як зазначалось вище, заздрість тісно пов'язана з румінативним мисленням – нав'язливим прокручуванням в голові думок про власні недоліки та переваги інших. Така когнітивна зацикленість не лише посилює негативні емоції, пов'язані із заздрістю, але й виснажує когнітивні ресурси, сприяє формуванню негативних атрибутивних стилів та підтримує тривожно-депресивні стани, перешкоджаючи адаптивним стратегіям подолання труднощів (Hong, Liu, Rongmao&Lian 2022).

Саме тому, важливою складовою при роботі з тривожно-депресивними станами є розпізнавання заздрості, як чинника.

Переживання заздрості при тривожно-депресивних станах супроводжується низкою психологічних труднощів, що проявляються через дисрегуляцію, когнітивні викривлення, дезадаптивну поведінку, глибоко вкорінені схеми, труднощі у міжособистісному спілкуванні. Саме тому, робота із переживанням заздрості при тривожно-депресивних станах повинна враховувати комплексний терапевтичний підхід та інтегрувати різні підходи, але попри помітний інтерес до вивчення психоемоційних проблем, у сучасних наукових джерелах бракує систематизованої інформації щодо терапевтичних технік та методів, які б фокусувалися саме на корекції заздрості, як окремого феномену, такі і у взаємозв'язку з тривожно-депресивними станами.

Враховуючи, що потужним чинником переживання заздрості є когнітивний компонент (селективна увага, атрибуційні викривлення, стереотипне мислення, надмірне узагальнення), який виражається в упереджених оцінках досягнень інших, одним з ефективних підходів при роботі з тривожно-депресивними станами, зумовленими почуттям заздрості, буде когнітивно-поведінкова терапія. Саме когнітивна реструктуризація через оскарження “заздрісних” думок сприятиме роботі з дисрегуляцією та зміні дезадаптивної поведінки (Wolitzky-Talor&LeBeau, 2023).

Інтегративний когнітивно-поведінковий підхід дає можливість для концептуалізації проблеми та стратегічних втручань. Це включає допомогу клієнтам у розпізнаванні джерел заздрості, які знаходяться поза їхнім контролем, включаючи еволюційні, культурні та соціалізаційні фактори, перевагу прийняття досвіду заздрості, а не спроби придушити його або відчувати сором за нього, метод розробки плану перетворення заздрості на захоплення і навіть на наслідування, стратегії зменшення уникнення, саботажу інших або відмови, методи вирішення проблем, пов'язаних з румінаційними аспектами заздрості, методи виявлення та модифікації автоматичних думок, дезадаптивних припущень та особистих і міжособистісних схем, а також методи дослідження та усунення некорисних переконань щодо емоції заздрості (Leahy, 2021).

Потенційним методом для роботи із переживанням заздрості може бути схема-терапія. Вона є ефективною при виявленні та зміні ранніх дезадаптивних спогадів, що можуть включати в себе саморуйнівні моделі думок, які спотворюють світогляд, тому якщо заздрість є вкоріненою в усталених негативних переконаннях та спричиняє психоемоційний дискомфорт, то використання схема-терапії може забезпечити трансформацію її деструктивних переконань шляхом ідентифікації та модифікації ранніх схем дефектності, роботи з модальностями “я”, повторного проживання й вираження емоційної вразливості, тощо. (Leahy, 2021).

Ще один підхід, який можна інтегрувати в роботу із переживанням заздрості, - терапія прийняття та відповідальності - ТПВ, (Acceptance and commitment therapy, АСТ), що допомагає приймати складні почуття та брати на себе відповідальність щодо дій за умови узгодження із цінностями особистості у протиположності спроб усунути такі почуття. ТПВ спрямована на підвищення психологічної гнучкості особистості, що сприяє зниженню тривожно-депресивних симптомів. В терапії особистість заохочується до фіксації та прийняття заздрості без осуду та використовувати емоцію, як інформацію про власні цінності (Lopez-Pinar, Lara-Merín&Masias, 2025).

Запропонувати розуміння глибоких та несвідомих витоків заздрості може психодинамічна терапія, в той час як міжособистісна психотерапія допоможе в зосередженні на покращенні міжособистісних стосунків та соціальної взаємодії.

Використання вказаних напрямків має враховувати необхідність формування психологічної стійкості особистості та соціальної підтримки, оскільки ці дві характеристики негативно корелюють із заздрістю. Психологічна стійкість в цьому випадку слугує захисним механізмом та може пригнічувати тривогу та депресію, зумовлено переживанням заздрості, а також захищати від негативних наслідків заздрості та сприяти кращому подоланню афективних симптомів. Соціальна підтримка є потужним зовнішнім ресурсом, який забезпечує підвищення самооцінки через підтримку, емоційне підкріплення, інформаційну допомогу, почуття належності та спільності, зразки адаптивної поведінки. (Xiang, Dong, Zhao&2020).

Слід враховувати, що злаякісна заздрість дуже тісно пов'язана з соромом та почуттям неповноцінності. Крім того низька самооцінка є одним з факторів який сприяє виникненню заздрості та тривожно-депресивних станів, тому терапія може допомогти дослідити та опрацювати почуття сорому, а також підвищити самооцінку. Сором сильно негативно корелює із самооцінкою (Budiarto&Helmi, 2021), а тісний зв'язок між заздрістю, соромом та низькою самооцінкою свідчить про те що терапія, яка стосується заздрості повинна одночасно включати вирішення і цих супутніх проблем.

Таким чином, для роботи із заздрістю в контексті тривожно-депресивних станів ефективними можуть бути мультимодальні терапевтичні підходи, що інтегрують техніки з КПТ (когнітивна реструктуризація, поведінкова активація), ТПВ (прийняття, ціннісно-орієнтовані дії), практик усвідомленості та самоспівчуття, схема-терапії (робота з ранніми дезадаптивними схемами), а також психодинамічної та міжособистісної терапії. Важливими є також стратегії, спрямовані на підвищення

психологічної стійкості, соціальної підтримки та подолання сорому й низької самооцінки.

### **Висновки до розділу 3**

Описові статистики свідчать, що у досліджуваній вибірці доброякісна заздрість виражена більше, ніж злякисна; респонденти в цілому демонструють помірно позитивне сприйняття життя, а також високі значення медіани за рисами дружелюбності, сумлінності та відкритості до досвіду. Водночас, показники тривоги та депресії характеризуються високою варіативністю та позитивною асиметрією, із значною часткою респондентів, що переживають клінічно релевантні рівні цих станів.

Попередній кореляційний аналіз вказав на диференційовані зв'язки задоволеності життям з іншими показниками: виявлено слабкі негативні кореляції зі злякисною заздрістю, тривогою та депресією, та слабкі позитивні – з дружелюбністю та сумлінністю, причому найсильніший зв'язок зафіксовано між задоволеністю життям та депресією (помірний негативний).

Аналіз групових відмінностей показав, що респонденти віком 29-36 років мають значуще вищий рівень тривоги порівняно з групою 46-55 років, та значуще вищий рівень депресії порівняно з групами 37-45 і 46-55 років. Жінки у вибірці продемонстрували значуще вищий рівень тривожності порівняно з чоловіками, тоді як значущих гендерних відмінностей у рівнях депресії не виявлено.

Медіаційний аналіз ролі особистісних рис у зв'язку між задоволеністю життям та зловмисною заздрістю встановив, що лише дружелюбність виступає значущим частковим медіатором: вища задоволеність життям пов'язана з вищою дружелюбністю, що, своєю чергою, асоціюється зі зниженням зловмисної заздрості, при цьому зберігається і прямий негативний вплив задоволеності життям. Інші риси (емоційна стабільність, екстраверсія, сумлінність, відкритість до досвіду) не показали значущої медіаційної ролі для

зловмисної заздрості, а для доброякісної заздрості значущих медіаційних ефектів через досліджені особистісні риси не виявлено.

Дослідження ролі типів заздрості як медіаторів показало, що злякисна заздрість повністю опосередковує негативний зв'язок між задоволеністю життям та рівнем тривоги. Водночас, злякисна заздрість не виявилася статистично значущим медіатором у зв'язку між задоволеністю життям та депресією, де домінував прямий вплив. Доброякісна заздрість не виступила значущим медіатором у зв'язках задоволеності життям ані з тривогою, ані з депресією.

Визнано важливість розпізнавання та роботи із заздрістю як значущим чинником, що підтримує та посилює тривожно-депресивні стани, з огляду на її зв'язок з румінативним мисленням та негативними когнітивними схемами.

Обґрунтовано доцільність застосування комплексного, мультимодального терапевтичного підходу до корекції заздрості в контексті тривожно-депресивних станів, що може інтегрувати техніки з когнітивно-поведінкової терапії, схема-терапії, терапії прийняття та відповідальності, а також психодинамічної та міжособистісної терапії. Наголошено на важливості стратегій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, соціальної підтримки, самооцінки та опрацювання почуття сорому як супутніх аспектів терапевтичної роботи із заздрістю.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що заздрість є складною, багатогранною емоцією, що вивчалася впродовж тривалої історії у філософському, релігійному, соціологічному та психологічному дискурсах. Сучасні психологічні підходи наголошують на необхідності диференціації типів заздрості, зокрема на доброякісну та злякисну, кожна з яких характеризується відмінними когнітивними, афективними та мотиваційно-поведінковими компонентами. Доброякісна заздрість частіше асоціюється з мотивацією до самовдосконалення та захопленням, тоді як злякисна – з ворожістю та бажанням знецінити об'єкт заздрості. З'ясовано, що заздрість, особливо її злякисна форма, за певних умов, зокрема при поєднанні з відчуттям безсилля та неможливості змінити ситуацію, виступає ключовим психологічним підґрунтям для формування ресентименту. Ресентимент, на відміну від переважно ситуативної заздрості, є стійким, хронічним афективним станом, що характеризується прихованою ворожістю, бажанням помсти, знеціненням об'єкта заздрості та потенційним спотворенням системи цінностей особистості.
2. Психологічний зміст заздрості розкривається через її тісний зв'язок з процесами соціального порівняння, самооцінкою та афективною сферою особистості. Емпіричне дослідження підтвердило диференційований зв'язок типів заздрості з тривожно-депресивними станами. Встановлено, що злякисна заздрість, яка характеризується ворожістю до об'єкта заздрості та бажанням його знецінення, демонструє значущі позитивні кореляції з рівнем тривоги та, особливо виражено, з рівнем депресії. Це свідчить про те, що схильність до переживання злякисної заздрості є суттєвим корелятом психологічного неблагополуччя та підвищеної вразливості до афективних розладів. Теоретично, цей зв'язок пояснюється тим, що злякисна заздрість супроводжується інтенсивними негативними емоціями, румінативним мисленням про власні недоліки та переваги інших, відчуттям

несправедливості та власної неповноцінності, що є стресогенними факторами та можуть сприяти розвитку або посиленню тривожно-депресивної симптоматики. Натомість, доброякісна заздрість, пов'язана з прагненням до самовдосконалення, виявила лише слабкі позитивні зв'язки з тривогою та депресією, що вказує на її значно менш виражену асоціацію з психологічним дистресом порівняно зі зляканою формою. Ці дані узгоджуються з теоретичними моделями, що розглядають злякану заздрість як деструктивну емоцію, тісно пов'язану з негативним афектом, тоді як доброякісна заздрість може мати більш конструктивні або нейтральні наслідки для психічного здоров'я.

3. Емпіричне дослідження підтвердило диференційований характер зв'язків зляканої та доброякісної заздрості з досліджуваними психологічними конструктами. Зв'язок різних типів заздрості з тривожно-депресивними станами: злякана заздрість продемонструвала помірні позитивні кореляції з тривогою та депресією, тоді як доброякісна заздрість мала лише слабкі позитивні зв'язки з цими показниками, що підкреслює більшу дезадаптивність саме зляканої форми. Зв'язок різних типів заздрості із задоволеністю життям: виявлено статистично значущий слабкий негативний зв'язок між зляканою заздрістю та задоволеністю життям; значущої кореляції між доброякісною заздрістю та задоволеністю життям не встановлено. Медіаційний аналіз показав, що дружелюбність виступає частковим медіатором у негативному зв'язку між задоволеністю життям та зляканою заздрістю, тоді як інші риси особистості (емоційна стабільність, екстраверсія, сумлінність, відкритість до досвіду) не продемонстрували значущої медіаційної ролі в цьому зв'язку. Зв'язок різних типів заздрості з рисами особистості: злякана заздрість негативно корелює з дружелюбністю, емоційною стабільністю, сумлінністю та відкритістю новому досвіду. Доброякісна заздрість виявила слабкий позитивний зв'язок з екстраверсією. Роль заздрості як медіатора: встановлено, що злякана заздрість повністю опосередковує негативний зв'язок між задоволеністю

життям та рівнем тривоги. Однак, злаякісна заздрість не виявилася статистично значущим медіатором у зв'язку між задоволеністю життям та депресією, де домінував прямий вплив задоволеності життям. Добраякісна заздрість не виступила значущим медіатором у зв'язках задоволеності життям ані з тривогою, ані з депресією. Ці результати підкреслюють відмінні психологічні профілі та функціональне значення доброякісної та злаякісної заздрості.

4. На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних обґрунтовано важливість психологічної роботи щодо корекції заздрості у осіб, що страждають на тривожно-депресивні стани, оскільки заздрість, особливо її злаякісна форма, виступає чинником, що підтримує та посилює психологічний дистрес. Рекомендовано застосування комплексного, мультимодального терапевтичного підходу, який би інтегрував техніки з різних напрямків психотерапії. Зокрема, ефективними можуть бути методи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на когнітивну реструктуризацію "заздрісних" думок, виявлення та модифікацію дезадаптивних припущень та особистісних схем, а також на зміну дезадаптивної поведінки. Схема-терапія може бути корисною для роботи з ранніми дезадаптивними схемами (наприклад, дефектності), що лежать в основі хронічної заздрості. Терапія прийняття та відповідальності (ТПВ) може допомогти у прийнятті складних почуттів, пов'язаних із заздрістю, без осуду та сприяти діям, узгодженим з особистісними цінностями. Психодинамічна та міжособистісна терапія можуть сприяти розумінню глибинних витоків заздрості та покращенню міжособистісних стосунків. Окрім специфічних технік та підходів, важливими є стратегії, спрямовані на підвищення психологічної стійкості, розширення соціальної підтримки, подолання почуття сорому та низької самооцінки, які тісно пов'язані із заздрістю та тривожно-депресивними станами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова, Л. (2023). Психологічна характеристика почуття заздрості в сучасному науковому дискурсі. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*, 1(51), 9–14. <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.1>
2. Агаєв, Н. А., Коқун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Остапчук, В. В., & Ткаченко, В. В. (2016). Шкала депресії Бека. В В. В. Клименко (Ред.), *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців* (с. 121–128). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/107163/1/Посібник%20НПС\\_16.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/107163/1/Посібник%20НПС_16.pdf)
3. Бортнікова, О. Г., Охріменко, І. М., & Годорова, І. С. (2021). Особливості вияву депресивних станів у різних вікових груп. *Соціально-правові студії*, 1(11), 163–172. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3713/1/22.pdf>
4. Васильєв, Я. В. (2012). Футурреальна вікова періодизація розвитку та саморозвитку особистості. *Теорія і практика сучасної психології*, 5, 63–67. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp\\_2012\\_5\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2012_5_13)
5. Головаха, Є., & Макеєв, С. (Ред.). (2022). *Українське суспільство в умовах війни: Колективна монографія*. Інститут соціології НАН України. <https://i-soc.com.ua/assets/files/monitoring/maket-vijna...2022dlya-tipografiiivse.pdf>
6. Кайманова, Я. В., & Дмитренко, П. О. (2023). Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я, самооцінку, міжособистісні відносини та різноманітні аспекти життя особистості. В *Соціально-економічна та правова політика України: виклики сьогодення: Збірник* (с. 55–59). [https://chern.maup.com.ua/wp-content/uploads/2023/12/sbornik\\_2023\\_fall.pdf#page=55](https://chern.maup.com.ua/wp-content/uploads/2023/12/sbornik_2023_fall.pdf#page=55)
7. Католик, Г. В., & Мілорадова, Н. Е. (2023). Заздрість та комунікативна толерантність студентів: гендерний аспект. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), 14(32), 687–698. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-687-698](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-687-698)

8. Кліманська, М. Б., & Галецька, І. І. (2019). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Психологічний журнал*, 5(9), 100–115. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9>
9. Кокун, О. М., Мороз, В. М., Лозінська, Н. С., & Пішко, І. О. (2021). *Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: Методичний посібник*. Видавничий дім “Освіта України”. [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725767/1/ПОСІБНИК%20ППВ\\_ISBN.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725767/1/ПОСІБНИК%20ППВ_ISBN.pdf)
10. Кучманич, І. М., & Отреп'єва, Г. Р. (2013). Феномен заздрості як об'єкт психологічного аналізу. *Збірник наукових праць: Психологічні науки*, 2(10), 279–284. [http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/37\\_8.pdf](http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/37_8.pdf)
11. Лісовенко, А. Ф. (2018). *Індивідуально-психологічні особливості переживання заздрості* [Кандидатська дисертація, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського]. <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1199/1/Лісовенко%20Анна%20Федорівна.pdf>
12. Лифар, Н. Л. (2024). *Психологічні особливості переживання заздрості особистості* [Кандидатська дисертація, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди]. [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Rada/D\\_64\\_053\\_08/2024/Lyfar\\_Nataliia\\_dis.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Rada/D_64_053_08/2024/Lyfar_Nataliia_dis.pdf)
13. Міністерство охорони здоров'я України. (2024). *Про затвердження Переліку валидних методів психологічної діагностики, які можуть використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги* (Наказ № 2218 від 13 грудня 2023 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0128-24#Text>
14. Мохорева, О. М. (2022а). Заздрісність особистості як чинник міжособистісних конфліктів. *Psychological Journal*, 8(2), 58–68. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.2.5>

15. Мохорєва, О. М. (2022b). Феномен задрісності у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Habitus*, 41, 267–271. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
16. Нікітчук, У. І. (2020). Психометричні властивості української версії опитувальника депресії А. Бека (BDI-I) на студентській вибірці. *Психологічний часопис*, 6(11), 135–146. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.11>
17. Ніколенко, К. В., & Козинець, А. О. (2022). Філософські особливості ресентименту в умовах російської збройної агресії проти України. *Інтелект. Особистість. Цивілізація*, 2(25), 80–86. <https://doi.org/10.33274/2079-4835-2022-25-2-80-86>
18. Пілат, Н. І., & Галецька, І. І. (2022). Україномовна адаптація шкали доброякісної та зляканої задрісності (BeMas): аналіз психометричних показників. *Український психологічний журнал*, 1(17), 86–100. [http://upj.com.ua/indexa.php?page=a\\_one\\_seventeen\\_7](http://upj.com.ua/indexa.php?page=a_one_seventeen_7)
19. Сінельнікова, М. В. (2023a). Задрісність як підґрунтя формування почуття ресентименту. *Психологічні перспективи*, 49, 214–227. <https://doi.org/10.30970/PPS.2023.49.17>
20. Сінельнікова, М. В. (2023b). Помста як частина досвіду ресентименту. *Актуальні проблеми філософії та соціології*, 45, 46–50. <https://doi.org/10.32782/apfs.v045.2023.8>
21. Сінельнікова, М. В. (2024). Ресентимент VS. Образа. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*, 52, 258–264.
22. Стаднік, А. В., & Мельник, Ю. Б. (2023). *Шкала задоволеності життям: Методичний посібник (українська версія)*. ХОГОКЗ.
23. *Українська Біблія*. (n.d.). Wordproject. Retrieved Травень 15, 2025, from <https://www.wordproject.org/bibles/uk/01/4.htm#0>
24. Хромова, О. І., & Сліпченко, П. В. (2017). Феномен ресентименту та його небезпека в сучасному суспільстві. В *Наукові розробки молоді на сучасному етапі: Тези доповідей XVI Всеукраїнської наукової конференції молодих вчених та студентів* (Т. 3, с. 533–534). КНУТД. <https://pm.knutd.edu.ua/handle/123456789/8273>

25. Шапар, В. Б. (2007). *Сучасний психологічний словник*. Прапор.  
[https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/427530.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf)
26. Шмат, Р. П. (2021). Аспекти розуміння проблеми справедливості Платоном, Арістотелем, Джоном Ролзом. *Актуальні проблеми філософії та соціології*, 31, 38–41. <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i31.1000>
27. Яланська, С. П. (2013). Заздрість – проблема чи поштовх до дії. В С. Д. Максименко (Ред.), *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України* (Т. III, Вип. 9, с. 56–66). ПП Лисенко М.М.  
<https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/6999/1/Заздрість.pdf>
28. Яланська, С. П. (2015). Заздрість як психологічна проблема. *Збірник наукових праць викладачів, аспірантів, магістрантів і студентів фізико-математичного факультету* (с. 310–313). Астрая.  
<https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/6998>
29. American Psychological Association. (n.d.). Envy. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved May 15, 2025, from <https://dictionary.apa.org/envy>
30. Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
31. Baumel, A., & Berant, E. (2014). The role of attachment styles in malicious envy. *Journal of Research in Personality*, 53, 11–17.  
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.11.001>
32. Brant, A., & Pitts, C. (2025). *The Beck Anxiety Inventory (BAI): What it is and its link to anxiety and depression*. BetterHelp.  
<https://www.betterhelp.com/advice/anxiety/what-is-the-beck-anxiety-inventory-and-how-does-it-work/>
33. Budiarto, Y., & Helmi, A. F. (2021). Shame and self-esteem: A meta-analysis. *Europe's Journal of Psychology*, 17(2), 84–99. <https://doi.org/10.5964/ejop.2115>

34. Capelos, T., & Demertzis, N. (2022). Sour grapes: Ressentiment as the affective response of grievance politics. *Critical Review of International Social and Political Philosophy*, 25(6), 766–787. <https://doi.org/10.1080/13511610.2021.2023005>
35. Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). Predicting student depression with measures of general and academic anxieties. *Frontiers in Education*, 4, Article 11. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00011>
36. Crusius, J., Gonzalez, M. F., & Cohen-Charash, Y. (2019). Envy: An adversarial review and comparison of two competing views. *Emotion Review*, 12(1), 10–25. <https://doi.org/10.1177/1754073919873131>
37. Crusius, J., & Lange, J. (2017). How do people respond to threatened social status? Moderators of benign versus malicious envy. In S. Protasi (Ed.), *The moral psychology of envy* (pp. 41–60). Rowman & Littlefield.
38. Dai, S., Liu, Q., Chai, H., & Zang, W. (2024). Neural mechanisms of different types of envy: A meta-analysis of activation likelihood estimation methods for brain imaging. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1335548. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1335548>
39. Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2024. (n.d.). Statista. Retrieved May 15, 2025, from <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/>
40. Delmos, O. E. (1971). *The concept of ressentiment as developed by Max Scheler and its occurrence among the Black minority group* [Master's thesis, Simon Fraser University]. Summit - Institutional Repository. [https://summit.sfu.ca/\\_flysystem/fedora/sfu\\_migrate/3490/b14010689.pdf](https://summit.sfu.ca/_flysystem/fedora/sfu_migrate/3490/b14010689.pdf)
41. Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 130(3), 355–391. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355>
42. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)

43. Ferran, I. V. (2021). Envy, powerlessness and the feeling of self-worth. In C. λακατῶς (Ed.), *Emotions in the work and life of the philosopher* (pp. 213-230). De Gruyter. <http://doi.org/10.1515/9783110698787-015>
44. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
45. Frye, S. S., Perfect, M. M., & Graham, J. W. (2018). Internalizing disorders. In S. G. Forman & J. D. Shahidullah (Eds.), *Handbook of pediatric behavioral healthcare: An interdisciplinary approach* (pp. 141–152). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-00791-1\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-030-00791-1_12)
46. Ganotis, A., Thomas, G., & Louka, P. (2023). A critical discussion of how psychological and biological factors influence the development of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience & Mental Health*, 6(2), Article 269. <https://doi.org/10.26386/obrela.v6i2.269>
47. Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504–528.
48. Gressel, J. (2015, February 12). Envy and social propinquity. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/putting-psyche-back-psychotherapy/201502/envy-and-social-propinquity>
49. Hill, S. E., & Buss, D. M. (2010). The evolutionary psychology of envy. In R. H. Smith (Ed.), *Envy: Theory and research* (pp. 60–70). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195327953.003.0004>
50. Hill, S. E., DelPriore, D. J., & Vaughan, P. W. (2011). The cognitive consequences of envy: Attention, memory, and self-regulatory depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 653–666.
51. Hong, Y., Liu, L., Lu, R., & Lian, R. (2022). The relationship between perceived control and life satisfaction in Chinese undergraduates: The mediating role of envy and moderating role of self-esteem. *Current Psychology*, 41(1), 248–257. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00863-5>

- 52.Hornqvist, M. (2021). Ressentiment. In M. D'Ambrosio (Ed.), *Nietzsche's values*. Routledge. <http://doi.org/10.4324/9780429196744-7>
- 53.Kalin, N. H. (2020). The critical relationship between anxiety and depression. *American Journal of Psychiatry*, 177(5), 365–367. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.20030305>
- 54.Khan, A. I., & Ghani, U. (2018). Hasad (malicious envy) and Ghibtah (benign envy): History, culture and philosophy. *Journal of Psychiatry*, 21(2), Article 1000337. <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000337>
- 55.Knoll, J. L., IV, White, S. G., & Meloy, J. R. (2022). Envy and extreme violence. *Behavioral Sciences & the Law*, 40(2), 215–230. <https://doi.org/10.1002/bsl.2564>
- 56.Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013, February). *Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction?* [Paper presentation]. 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik (WI), Leipzig, Germany. [https://www.researchgate.net/publication/256712913\\_Envy\\_on\\_Facebook\\_A\\_Hidden\\_Threat\\_to\\_Users'\\_Life\\_Satisfaction](https://www.researchgate.net/publication/256712913_Envy_on_Facebook_A_Hidden_Threat_to_Users'_Life_Satisfaction)
- 57.Lang, M., Blatz, L., & Crusius, J. (2018). Dispositional envy: A conceptual review. In R. H. Smith & W. G. Parrott (Eds.), *The social psychology of envy*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781526451248.n18>
- 58.Lang, M., & Crusius, J. (2022). How envy and being envied shape social hierarchies. In S. Protasi (Ed.), *The moral psychology of envy* (pp. 41–60). Rowman & Littlefield.
- 59.Leahy, R. L. (2021). Cognitive-behavioral therapy for envy. *Cognitive Therapy and Research*, 45(3), 418–427. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10135-y>
- 60.Li, X., Tu, L., & Jiang, X. (2022). Childhood maltreatment affects depression and anxiety: The mediating role of benign envy and malicious envy. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 924795. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.924795>
- 61.Li, X., Zhang, W., & Xiang, Y. (2023). Big Five personality traits and envy: The mediating role of emotional intelligence. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 51(6), Article e12046. <https://doi.org/10.2224/sbp.12046>

62. Lopez-Pinar, C., Lara-Sincero, M., & Masías-Mayor, J. (2025). Process of change and efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) for anxiety and depression symptoms in adolescents: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 368(Part A), 633–644. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.076>
63. Lou, J., Wang, H., & Gao, X. (2023). The relationship between Big Five personality and dispositional envy: A meta-analysis. *Current Psychology*, 42(17), 14387–14403. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02502-4>
64. Maciantowicz, O., Marchlewska, M., Rogoza, M., Molenda, Z., Rogoza, R., & Witkowska, D. (2023). More identified so less envious? On the links between different types of national identity and in-group envy. *The Journal of Social Psychology*, 163(6), 805–821. <https://doi.org/10.1080/00224545.2023.2240479>
65. Malakouti, M., & Yarivand, M. (2025). Workplace envy and counterproductive behaviour: A mediation model of perceived injustice and social undermining. *Middle East Journal of Management*, 12(1), 1-18. <https://doi.org/10.1504/MEJM.2025.144794>
66. McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 581–603. <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647>
67. McDonald, B. D., Becker, M. W., Meshi, D., & Scheve, C. von. (2020). Individual differences in envy experienced through perspective-taking involve functional connectivity of the superior frontal gyrus. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 20(5), 1042–1054. <https://doi.org/10.3758/s13415-020-00802-8>
68. Narmandakh, A., Roest, A. M., de Jonge, P., & Oldehinkel, A. J. (2021). Psychosocial and biological risk factors of anxiety disorders in adolescents: A TRAILS report. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(12), 1969–1982. <http://doi.org/10.1007/s00787-020-01669-3>

69. Navy, L. S. (2020). Theory of human motivation. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 5507–5510). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-43620-9\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-43620-9_2)
70. Oh, H., Park, K., Yoon, S., Kim, Y., Lee, S. H., Choi, Y. Y., & Choi, K. H. (2018). Clinical utility of Beck Anxiety Inventory in clinical and nonclinical Korean samples. *Frontiers in Psychiatry*, 9, Article 666. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00666>
71. Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 906–920. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.64.6.906>
72. Pera, A. (2018). Psychopathological processes involved in social comparison, depression, and envy on Facebook. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 22. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00022>
73. Ramachandran, V. S., & Jalal, B. (2017). The evolutionary psychology of envy and jealousy. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1619. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01619>
74. Salice, A., & Montes Sanchez, A. (2018). Envy and “us”. *European Journal of Philosophy*, 26(4), 1306–1321. <https://doi.org/10.1111/ejop.12390>
75. Seibert, C. (2024). Envy and resentment. *Neue Zeitschrift für Systematische Theologie und Religionsphilosophie*, 66(1), 101–118. <https://doi.org/10.1515/nzsth-2024-0045>
76. Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46–64. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46>
77. Smith, R. H., Parrott, W. G., Diener, E. F., Hoyle, R. H., & Kim, S. H. (1999). Dispositional envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1007–1020. <https://doi.org/10.1177/01461672992511008>
78. Soraci, P., Bevan, N., Pisanti, R., Servidio, R., & Griffiths, M. D. (2025). Evaluating the psychometric properties of the Italian version of the Benign Envy and Malicious Envy Scale (BeMas-I) among Italian workers. *Cogent Psychology*, 12(1), Article 2489823. <https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2489823>

79. Takahashi, H., Kato, M., Matsuura, M., Mobbs, D., Suhara, T., & Okubo, Y. (2009). When your gain is my pain and your pain is my gain: Neural correlates of envy and schadenfreude. *Science*, *323*(5916), 937–939. <https://doi.org/10.1126/science.1165604>
80. Tan, Y. W., Tai, K., & Wang, C. S. (2016). Culture and the elicitation, experience, and expression of envy. In R. H. Smith, U. Merlone, & M. K. Duffy (Eds.), *Envy at work and in organizations* (pp. 201–219). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780190228057.003.0011>
81. Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 181–227). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60227-0](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60227-0)
82. Thorstensen, M. M., & Sadeghi, T. (2023). The Ten-Item Personality Inventory (TIPI): A scoping review of versions, translations, and psychometric properties. *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1202953. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1202953>
83. Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2009). Leveling up and down: The experiences of benign and malicious envy. *Emotion*, *9*(3), 419–429. <https://doi.org/10.1037/a0015669>
84. Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2011). The appraisal patterns of envy and related emotions. *Motivation and Emotion*, *35*(2), 195–204. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9235-8>
85. Villalobos, M. J. (2022). Ressentiment – cultural and individual complex. *Journal of Analytical Psychology*, *67*(3), 728–740. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12809>
86. Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Hawk, S. T. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, *8*, Article 771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>
87. Wenninger, H., Cheung, C. M. K., & Chmielinski, M. (2021). Understanding envy and users' responses to envy in the context of social networking sites: A literature

review. *International Journal of Information Management*, 58, Article 102303.

<https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102303>

88. Wolitzky-Taylor, K. B., & LeBeau, R. T. (2023). Recent advances in the understanding and psychological treatment of social anxiety disorder. *Current Psychiatry Reports*, 25(5), 171–178.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10108597/>

89. Xiang, Y., Dong, X., & Zhao, J. (2020). Effects of envy on depression: The mediating roles of psychological resilience and social support. *Psychiatry Investigation*, 17(6), 547–555. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.0266>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

### Шкала задоволеності життям

Стаднік А. В., Мельник Ю. Б.

#### ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття.

Опитування є добровільним і анонімним.

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня.

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. В основному моє життя близько до ідеалу.

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згоден/згодна;
- 6 - згоден/згодна;
- 7 - повною мірою згоден/згодна.

2. Обставини мого життя виключно сприятливі.

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згоден/згодна;
- 6 - згоден/згодна;
- 7 - повною мірою згоден/згодна.

3. Я повністю задоволений своїм життям.

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згоден/згодна;
- 6 - згоден/згодна;
- 7 - повною мірою згоден/згодна.

**Додаток**  
**Шкала доброякісної та злякисної 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 ⑥ |

## Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ в адаптації М. Кліманської, І. Галецької

### Реєстраційний бланк

П.І.Б. \_\_\_\_\_  
 Дата обстеження \_\_\_\_\_ Рік народження \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

*Інструкція:* “Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, навпроти кожного твердження позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку, визначившись, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга” [5].

	Бачу себе як людину, яка є	Абсолютно не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Важко сказати	Швидше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
		1	2	3	4	5	6	7
1	Товариська, активна							
2	Критична, конфліктна*							
3	Сумлінна, дисциплінована							
4	Тривожна, схильна перейматися *							
5	Відкрита до нового, різностороння							
6	Стримана, тиха*							
7	Тактовна, співчутлива, приязна							
8	Неорганізована, легковажна*							
9	Спокійна, емоційно стабільна							
10	Не любить змін і пошуку нових рішень*							

### “Ключ”

1. Екстраверсія: 1, 6\*
2. Дружелюбність: 2\*, 7
3. Добросовісність: 3, 8\*
4. Емоційна стабільність: 4\*, 9
5. Відкритість новому досвіду: 5, 10\*

## Шкала Тривоги Бека

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Дата дослідження \_\_\_\_\_

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

0–5 норма

6-8 легкий рівень тривоги

9-18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги

$\Sigma =$

### Шкала депресії А.Т. Бека

Методика дозволяє виявити наявність депресії та ступінь тяжкості депресивних розладів.

#### Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_  
 Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_  
 Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_  
 Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

*Інструкція:* “Прочитайте кожне твердження, розміщене проти порядкових цифр, і виберіть те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент. В рамках пронумерованих позицій можна вибрати декілька тверджень. Отже, спочатку ознайомтеся зі всіма буквеними пунктами розділу, а потім вирішіть, що вірно по відношенню до Вас”.

№ з/п	Варіанти відповідей			
	а	б	в	Г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

## Шкала депресії Бека (продовження)

*Текст опитувальника*

1. а) Я почуваю себе добре.  
б) Мені погано.  
в) Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою поробити.  
г) Мені так скучно і сумно, що я не в силах більше терпіти.
2. а) Майбутнє не лякає мене.  
б) Я боюся майбутнього.  
в) Мене ніщо не радує.  
г) Моє майбутнє безпросвітно.
3. а) В житті мені переважно щастило.  
б) Невдач і провалів було у мене більше, ніж у кого-небудь іншого.  
в) Я нічого не добився в житті.  
г) Я потерпів повне фіаско – як батько, партнер, дитина, на професійному рівні – словом, усюди.
4. а) Не можу сказати, що я незадоволений.  
б) Як правило, я скучаю.  
в) Що б я ні робив, ніщо мене не радує, я як заведена машина.  
г) Мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) У мене немає відчуття, ніби я когось образив.  
б) Може, я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо.  
в) У мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя.  
г) Я погана людина, дуже часто я кривдив інших людей.
6. а) Я задоволений собою.  
б) Іноді я відчуваю себе нестерпним.  
в) Іноді я відчуваю комплекс неповноцінності.  
г) Я абсолютно нікчемна людина.
7. а) У мене не складається враження, ніби я вчинив щось таке, що заслуговує покарання:  
б) Я відчуваю, що покараний або буду покараний за щось таке, де став винуватим.  
в) Я знаю, що заслуговую покарання.  
г) Я хочу, щоб життя мене покарало.
8. а) Я ніколи не розчаровувався в собі.  
б) Я багато разів відчував розчарування в самому собі.  
в) Я не люблю себе.  
г) Я себе ненавиджу.

## Шкала депресії Бека (продовження)

9. а) Я нічим не гірший за інших.  
б) Деколи я припускаюся помилки.  
в) Просто жахливо, як мені не щастить.  
г) Я сію навколо себе одні нещастя.
10. а) Я люблю себе і не ображаю себе.  
б) Іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся.  
в) Було краще б зовсім не жити.  
г) Я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.
11. а) У мене немає причин плакати.  
б) Буває, що я і поплачу.  
в) Я плачу тепер постійно, так що не можу виплакати.  
г) Раніше я плакав, а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться.
12. а) Я спокійний.  
б) Я легко дратуюсь.  
в) Я знаходжуся в постійній напрузі, як готовий вибухнути паровий котел.  
г) Мені тепер все байдуже; те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене і не стосується.
13. а) Прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем.  
б) Іноді я відкладаю рішення на потім.  
в) Приймати рішення для мене проблематично.  
г) Я взагалі ніколи нічого не вирішую.
14. а) Мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше, ніж раніше.  
б) Мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю.  
в) Справи йдуть дедалі гірше, – я виглядаю погано.  
г) Я бридкий, у мене просто відштовхуюча зовнішність.
15. а) Вчинити вчинок – для мене не проблема.  
б) Мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий в житті крок.  
в) Щоб зважитися на що-небудь, я повинен дуже багато попрацювати над собою.  
г) Я взагалі не здатний що-небудь реалізувати.
16. а) Я сплю спокійно і добре висипаюся.  
б) Вранці я прокидаюся більш стомленим, ніж був до того, як заснув.  
в) Я прокидаюся рано і відчуваю себе так, нібито не виспався.  
г) Іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів за ніч, в цілому я сплю не більше п'яти годин на добу.

### Шкала депресії Бека (продовження)

- 17.а) У мене збереглася колишня працездатність.  
 б) Я швидко втомлююся.  
 в) Я відчуваю себе стомленим, навіть якщо майже нічого не роблю.  
 г) Я настільки втомився, що нічого не можу робити.
- 18.а) Апетит у мене такий же, яким він був завжди.  
 б) У мене пропав апетит.  
 в) Апетит у мене набагато гірше, ніж раніше.  
 г) У мене взагалі немає апетиту.
- 19.а) Бувати на людях для мене так само приємно, як і раніше.  
 б) Мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми.  
 в) У мене немає ніякого бажання бувати в суспільстві.  
 г) Я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє.
- 20.а) Мої еротико-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні.  
 б) Секс вже не цікавить мене так, як раніше.  
 в) Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу.  
 г) Секс взагалі не цікавить мене, я абсолютно втратив до нього потяг.
- 21.а) Я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше.  
 б) У мене постійно щось болить.  
 в) Із здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю.  
 г) Моє фізичне самопочуття жахливе, болячки просто вимотують мене.

#### *Обробка результатів*

За відповіді нараховується:

“а”	– 0 балів,
“б”	– 1 бал,
“в”	– 3 бали,
“г”	– 4 бали.

Підраховується загальна сума набраних балів (в тому випадку, якщо в окремих позиціях респондент обирає не одне, а декілька тверджень, рахують їх теж).

#### *Інтерпретація результатів*

Ступінь депресії:

0-4 бали – депресія відсутня;

5-7 бали – легкий ступінь депресії;

8-15 бали – середній ступінь депресії;

16 і більше балів – високий рівень депресії.

## Результати кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена) психологічних показників

Correlation Matrix

		Задоволеність життям	Доброзичлива заздрість	Злостива заздрість	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду	Шкала тривоги Бека	Шкала депресії Бека
Задоволеність життям	Spearman's rho	—									
	df	—									
	p-value	—									
Доброзичлива заздрість	Spearman's rho	-0.072	—								
	df	141	—								
	p-value	0.394	—								
Злостива заздрість	Spearman's rho	-0.234 **	0.217 **	—							
	df	141	141	—							
	p-value	0.005	0.009	—							
Екстраверсія	Spearman's rho	0.087	0.181 *	-0.061	—						
	df	141	141	141	—						
	p-value	0.300	0.030	0.467	—						
Дружелюбність	Spearman's rho	0.273 ***	-0.158	-0.313 ***	-0.087	—					
	df	141	141	141	141	—					
	p-value	<.001	0.060	<.001	0.302	—					
Добросовісність	Spearman's rho	0.189 *	-0.092	-0.174 *	-0.083	0.410 ***	—				
	df	141	141	141	141	141	—				
	p-value	0.024	0.273	0.037	0.323	<.001	—				
Емоційна стабільність	Spearman's rho	0.138	-0.069	-0.323 ***	-0.079	0.164 *	0.247 **	—			
	df	141	141	141	141	141	141	—			
	p-value	0.100	0.410	<.001	0.346	0.050	0.003	—			
Відкритість новому досвіду	Spearman's rho	0.117	0.103	-0.268 **	0.357 ***	0.140	0.128	0.195 *	—		
	df	141	141	141	141	141	141	141	—		
	p-value	0.163	0.222	0.001	<.001	0.095	0.128	0.020	—		
Шкала тривоги Бека	Spearman's rho	-0.177 *	0.191 *	0.299 ***	-0.025	-0.162	-0.184 *	-0.418 ***	-0.267 **	—	
	df	141	141	141	141	141	141	141	141	—	
	p-value	0.035	0.022	<.001	0.763	0.053	0.028	<.001	0.001	—	
Шкала депресії Бека	Spearman's rho	-0.373 ***	0.172 *	0.338 ***	-0.121	-0.242 **	-0.327 ***	-0.484 ***	-0.264 **	0.696 ***	—
	df	141	141	141	141	141	141	141	141	141	—
	p-value	<.001	0.040	<.001	0.151	0.004	<.001	<.001	0.001	<.001	—

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Перевірка статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за досліджуваними показниками

Independent Samples T-Test				
		Statistic	df	p
Задоволеність життям	Student's t	0.788	141	0.432
Доброзичлива заздрість	Student's t	0.515	141	0.608
Зловмисна заздрість	Student's t	2.712 <sup>a</sup>	141	0.008
Екстраверсія	Student's t	1.001	141	0.319
Дружелюбність	Student's t	0.962	141	0.338
Добросовісність	Student's t	0.859	141	0.392
Емоційна стабільність	Student's t	-2.407 <sup>a</sup>	141	0.017
Відкритість новому досвіду	Student's t	-1.307	141	0.193
Шкала тривоги Бека	Student's t	2.223	141	0.028
Шкала депресії Бека	Student's t	0.629	141	0.531

Note.  $H_a \mu_{\text{Жінка}} \neq \mu_{\text{Чоловік}}$

<sup>a</sup> Levene's test is significant ( $p < .05$ ), suggesting a violation of the assumption of equal variances

Результати тесту Манна-Уїтні щодо потенційних відмінностей у рівні переживання злоякісної заздрості між чоловіками та жінками.

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
Зловмисна заздрість	Mann-Whitney U	1874	0.014

Note.  $H_a \mu_{\text{Жінка}} \neq \mu_{\text{Чоловік}}$

Тест Крускала-Уолліса для виявлення потенційних відмінностей у рівнях тривоги та депресії в різних вікових групах

Kruskal-Wallis				
	$\chi^2$	df	p	$\epsilon^2$
Шкала тривоги Бека	7.28	3	0.063	0.0513
Шкала депресії Бека	13.14	3	0.004	0.0925

Апостеріорні парні порівняння Dwass-Steel-Critchlow-Fligner між віковими групами за показниками тривоги та депресії.

### Dwass-Steel-Critchlow-Fligner pairwise comparisons

Pairwise comparisons - Шкала тривоги Бека

		W	p
21-28 років	29-36 років	2.106	0.444
21-28 років	37-45 років	-0.340	0.995
21-28 років	46-55 років	-1.919	0.527
29-36 років	37-45 років	-2.501	0.289
29-36 років	46-55 років	-3.711	0.043
37-45 років	46-55 років	-1.670	0.639

Pairwise comparisons - Шкала депресії Бека

		W	p
21-28 років	29-36 років	3.26	0.097
21-28 років	37-45 років	-1.15	0.849
21-28 років	46-55 років	-2.16	0.422
29-36 років	37-45 років	-4.13	0.018
29-36 років	46-55 років	-4.73	0.005
37-45 років	46-55 років	-1.36	0.772

## Медіаційний аналіз злякисної та доброякісної заздрості за опосередкуванням дружелюбності

### Mediation

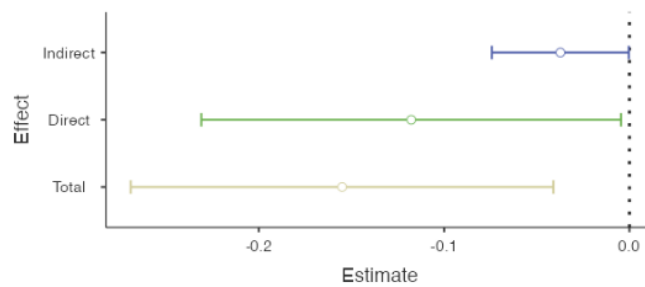
Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.0373	0.0188	-1.98	0.048
Direct	-0.1177	0.0578	-2.04	0.042
Total	-0.1550	0.0582	-2.67	0.008

Path Estimates

		Estimate	SE	Z	p	
Задоволеність життям	→	Дружелюбність	0.0658	0.0250	2.63	0.008
Дружелюбність	→	Зловмисна заздрість	-0.5663	0.1886	-3.00	0.003
Задоволеність життям	→	Зловмисна заздрість	-0.1177	0.0578	-2.04	0.042

### Estimate Plot



### Mediation

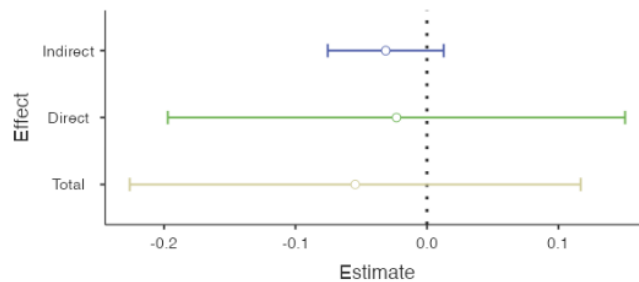
Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.0314	0.0225	-1.395	0.163
Direct	-0.0232	0.0887	-0.261	0.794
Total	-0.0546	0.0874	-0.624	0.533

Path Estimates

		Estimate	SE	Z	p	
Задоволеність життям	→	Дружелюбність	0.0658	0.0250	2.632	0.008
Дружелюбність	→	Доброзичлива заздрість	-0.4765	0.2896	-1.645	0.100
Задоволеність життям	→	Доброзичлива заздрість	-0.0232	0.0887	-0.261	0.794

### Estimate Plot



## Медіаційний аналіз злякисної та доброякісної заздрості за опосередкуванням емоційної стабільності

### Mediation

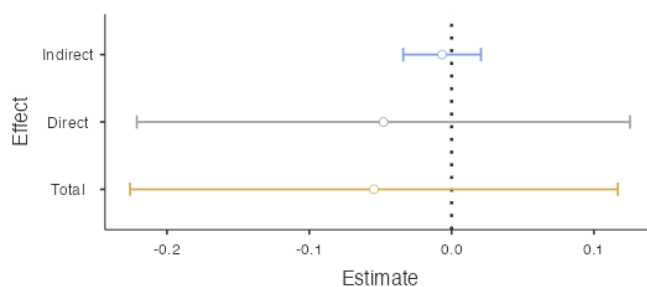
Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.00667	0.0139	-0.479	0.632
Direct	-0.04789	0.0884	-0.542	0.588
Total	-0.05456	0.0874	-0.624	0.533

Path Estimates

			Estimate	SE	Z	p
Задоволеність життям	→	Емоційна стабільність	0.0729	0.0396	1.843	0.065
Емоційна стабільність	→	Добррозичлива заздрість	-0.0915	0.1846	-0.496	0.620
Задоволеність життям	→	Добррозичлива заздрість	-0.0479	0.0884	-0.542	0.588

### Estimate Plot



### Mediation

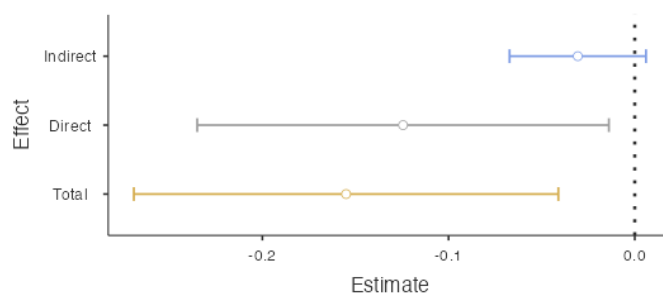
Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.0306	0.0187	-1.64	0.102
Direct	-0.1244	0.0564	-2.21	0.027
Total	-0.1550	0.0582	-2.67	0.008

Path Estimates

			Estimate	SE	Z	p
Задоволеність життям	→	Емоційна стабільність	0.0729	0.0396	1.84	0.065
Емоційна стабільність	→	Зловмисна заздрість	-0.4196	0.1178	-3.56	<.001
Задоволеність життям	→	Зловмисна заздрість	-0.1244	0.0564	-2.21	0.027

### Estimate Plot



## Медіаційний аналіз злякисної та доброякисної заздрості за опосередкуванням екстраверсії

### Mediation

Mediation Estimates

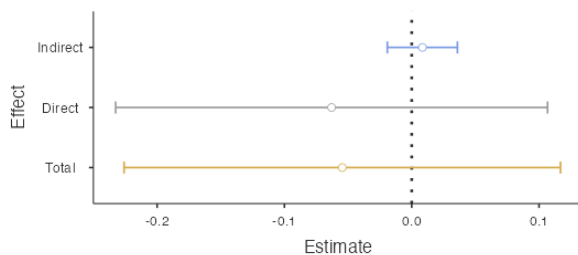
Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	0.00838	0.0140	0.596	0.551
Direct	-0.06294	0.0866	-0.727	0.467
Total	-0.05456	0.0874	-0.624	0.533

>

Path Estimates

		Estimate	SE	Z	p	
Задоволеність життям	→	Екстраверсія	0.0228	0.0362	0.630	0.528
Екстраверсія	→	Доброзичлива заздрість	0.3671	0.1996	1.839	0.066
Задоволеність життям	→	Доброзичлива заздрість	-0.0629	0.0866	-0.727	0.467

### Estimate Plot



### Mediation

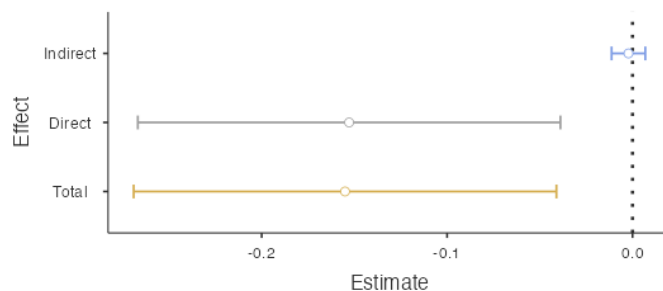
Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.00220	0.00464	-0.474	0.636
Direct	-0.15284	0.05814	-2.629	0.009
Total	-0.15504	0.05817	-2.665	0.008

Path Estimates

		Estimate	SE	Z	p	
Задоволеність життям	→	Екстраверсія	0.0228	0.0362	0.630	0.528
Екстраверсія	→	Зловмисна заздрість	-0.0962	0.1341	-0.718	0.473
Задоволеність життям	→	Зловмисна заздрість	-0.1528	0.0581	-2.629	0.009

### Estimate Plot



## Медіаційний аналіз злякисної та доброякисної заздрості за опосередкуванням сумлінності

### Mediation

#### Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.00935	0.0102	-0.916	0.359
Direct	-0.14568	0.0586	-2.486	0.013
Total	-0.15504	0.0582	-2.665	0.008

#### Path Estimates

			Estimate	SE	Z	p
Задоволеність життям	→	Добросовісність	0.0685	0.0376	1.82	0.069
Добросовісність	→	Зловмисна заздрість	-0.1366	0.1288	-1.06	0.289
Задоволеність життям	→	Зловмисна заздрість	-0.1457	0.0586	-2.49	0.013

#### Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.0105	0.0145	-0.724	0.469
Direct	-0.0441	0.0883	-0.500	0.617
Total	-0.0546	0.0874	-0.624	0.533

#### Path Estimates

			Estimate	SE	Z	p
Задоволеність життям	→	Добросовісність	0.0685	0.0376	1.820	0.069
Добросовісність	→	Доброзичлива заздрість	-0.1529	0.1939	-0.789	0.430
Задоволеність життям	→	Доброзичлива заздрість	-0.0441	0.0883	-0.500	0.617

## Медіаційний аналіз злякисної та доброякисної заздрості за опосередкуванням відкритості до досвіду

### Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.0280	0.0176	-1.59	0.112
Direct	-0.1270	0.0567	-2.24	0.025
Total	-0.1550	0.0582	-2.67	0.008

### Path Estimates

			Estimate	SE	Z	p
Задоволеність життям	→	Відкритість новому досвіду	0.0700	0.0385	1.82	0.069
Відкритість новому досвіду	→	Зловмисна заздрість	-0.3998	0.1217	-3.28	0.001
Задоволеність життям	→	Зловмисна заздрість	-0.1270	0.0567	-2.24	0.025

### Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	0.0174	0.0163	1.065	0.287
Direct	-0.0719	0.0879	-0.818	0.413
Total	-0.0546	0.0874	-0.624	0.533

### Path Estimates

			Estimate	SE	Z	p
Задоволеність життям	→	Відкритість новому досвіду	0.0700	0.0385	1.818	0.069
Відкритість новому досвіду	→	Добррозичлива заздрість	0.2480	0.1887	1.315	0.189
Задоволеність життям	→	Добррозичлива заздрість	-0.0719	0.0879	-0.818	0.413

Медіаційний аналіз зв'язку між задоволеністю життям та тривогою через опосередкований вплив злорякисної та доброякисної заздростей

Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.0862	0.0437	-1.97	0.048
Direct	-0.1884	0.1349	-1.40	0.163
Total	-0.2747	0.1356	-2.03	0.043

Path Estimates

			Estimate	SE	Z	p
Задоволеність життям	→	Зловмисна заздрість	-0.155	0.0582	-2.67	0.008
Зловмисна заздрість	→	Шкала тривоги Бека	0.556	0.1894	2.94	0.003
Задоволеність життям	→	Шкала тривоги Бека	-0.188	0.1349	-1.40	0.163

Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.0162	0.0268	-0.603	0.547
Direct	-0.2585	0.1333	-1.939	0.052
Total	-0.2747	0.1356	-2.025	0.043

Path Estimates

			Estimate	SE	Z	p
Задоволеність життям	→	Добророзичлива заздрість	-0.0546	0.0874	-0.624	0.533
Добророзичлива заздрість	→	Шкала тривоги Бека	0.2965	0.1273	2.329	0.020
Задоволеність життям	→	Шкала тривоги Бека	-0.2585	0.1333	-1.939	0.052

Медіаційний аналіз зв'язку між задоволеністю життям та депресією через  
опосередкований вплив злорякисної та доброякисної заздростей

Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.0539	0.0293	-1.84	0.065
Direct	-0.4308	0.0973	-4.43	<.001
Total	-0.4848	0.0971	-4.99	<.001

Path Estimates

			Estimate	SE	Z	p
Задоволеність життям	→	Зловмисна заздрість	-0.155	0.0582	-2.67	0.008
Зловмисна заздрість	→	Шкала депресії Бека	0.348	0.1365	2.55	0.011
Задоволеність життям	→	Шкала депресії Бека	-0.431	0.0973	-4.43	<.001

Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.00645	0.0115	-0.561	0.575
Direct	-0.47833	0.0967	-4.948	<.001
Total	-0.48478	0.0971	-4.993	<.001

Path Estimates

			Estimate	SE	Z	p
Задоволеність життям	→	Доброзичлива заздрість	-0.0546	0.0874	-0.624	0.533
Доброзичлива заздрість	→	Шкала депресії Бека	0.1182	0.0923	1.281	0.200
Задоволеність життям	→	Шкала депресії Бека	-0.4783	0.0967	-4.948	<.001