

Секція С4 Психологія	
УДК 159.923:159.942.3:355.01	
Дата першого надходження статті до видання	2026-07-30
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-08-30
Дата публікації/оприлюднення	2026-08-30

Трансформація психологічної функції заздрості в процесі адаптації та підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах війни

Лефтеров Василь Олександрович

доктор психологічних наук, професор, перший проректор Міжнародного гуманітарного університету,

Фонтанська дорога, 33, м. Одеса, Україна,

e-mail: lifterov.vasil@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9163-0555>

Балабанова Любов Матвіївна

доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки і психології,

Харківська державна академія фізичної культури,

вул. Клочківська, 99, м. Харків, Україна,

e-mail: balabanova05@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4112-6270>

Швалб Антон Юрійович

кандидат психологічних наук, доцент кафедри прикладної психології,

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,

майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна,

e-mail: shvalb.anton@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7975-6024>

Анотація. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування трансформації психологічної функції заздрості в умовах війни та визначення можливих механізмів її зв'язку з психологічним благополуччям особистості на основі інтеграції підходів до соціального порівняння, збереження ресурсів і функціональної неоднорідності заздрості. Методологія дослідження ґрунтується на теоретико-концептуальному дизайні із застосуванням інтегративного аналізу наукових джерел і концептуального синтезу положень теорії соціального порівняння, сучасних концепцій доброзичливої та зляканої заздрості, теорії збереження ресурсів та евдемонічного підходу до психологічного благополуччя. Основні результати. Обґрунтовано припущення, що воєнний контекст може трансформувати суб'єктивну ієрархію значущих ресурсів і критерії соціального порівняння: поряд зі статусними та досягальними характеристиками особливого значення можуть набувати безпека, здоров'я, збереження близьких відносин і житла, соціальна підтримка, стабільність, автономія та можливість контролювати власне життя. Концептуалізовано суб'єктивно значущий ресурсний дефіцит як потенційну проміжну ланку між несприятливим соціальним порівнянням і переживанням заздрості, а саму заздрість запропоновано розглядати як можливий емоційний сигнал суб'єктивно значущої ресурсної асиметрії. Теоретично виокремлено адаптивний і дезадаптивний вектори когнітивно-емоційної переробки заздрості, які не ототожнюються з її доброзичливою та зляканою формами. Адаптивний вектор передбачає можливий перехід від фіксації на перевазі іншої людини до усвідомлення власної потреби, переоцінки досяжних цілей і пошуку доступних або

альтернативних ресурсів, тоді як дезадаптивний пов'язаний зі збереженням фіксації на ресурсній асиметрії, власному дефіциті та безсиллі. Потенційний зв'язок заздрості з психологічним благополуччям запропоновано розглядати як функціонально опосередкований характером подальшої психологічної переробки переживання, а не як прямий наслідок наявності негативної емоції. Наукова новизна полягає в розробленні концептуальної моделі трансформації психологічної функції заздрості в умовах війни, яка інтегрує зміну критеріїв соціального порівняння, суб'єктивно значущий ресурсний дефіцит, когнітивно-емоційну переробку заздрості та її потенційний зв'язок із психологічним благополуччям. Авторський підхід полягає не у виокремленні нового виду заздрості, а в концептуалізації можливих напрямів трансформації її функції в процесі психологічної адаптації. Практичне значення полягає в можливості використання запропонованої моделі як концептуальної основи для психологічного аналізу переживання заздрості в осіб, які зазнали пов'язаних із війною втрат і ресурсних обмежень, а також для визначення перспективних напрямів психологічної та психоедукаційної роботи. Водночас модель має теоретико-концептуальний статус і потребує подальшої операціоналізації та емпіричної перевірки.

Ключові слова: заздрість, доброзичлива заздрість, злаякісна заздрість, соціальне порівняння, суб'єктивно значущий ресурсний дефіцит, ресурсна асиметрія, психологічне благополуччя, психологічна адаптація, війна.

TRANSFORMATION OF THE PSYCHOLOGICAL FUNCTION OF ENVY AS A FACTOR OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING UNDER WAR CONDITIONS

Lefterov Vasyl Oleksandrovykh Lefterov

Doctor of Psychological Sciences, Professor, First Vice-Rector, International Humanitarian University,
33 Fontanska Road, Odesa, Ukraine,
e-mail: lefterov.vasil@gmail.com
ORCID: [0000-0002-9163-0555](https://orcid.org/0000-0002-9163-0555)

Balabanova Liubov Matviivna

Doctor of Psychological Sciences, Professor at the Department of Pedagogy and Psychology, Kharkiv State Academy of Physical Culture,
99 Klochkivska Street, Kharkiv, Ukraine,
e-mail: balabanova05@gmail.com
ORCID: [0000-0002-4112-6270](https://orcid.org/0000-0002-4112-6270)

Shvalb Anton Yuriiovych

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Applied Psychology, V. N. Karazin Kharkiv National University,
4 Svobody Square, Kharkiv, Ukraine,
e-mail: shvalb.anton@gmail.com
ORCID: [0009-0001-7975-6024](https://orcid.org/0009-0001-7975-6024)

Abstract. The aim of the study is to provide a theoretical rationale for the transformation of the psychological function of envy under wartime conditions and to identify possible mechanisms underlying its relationship with individual psychological well-being by integrating approaches to social comparison, resource conservation, and the functional heterogeneity of envy. The methodology of the study is based on a theoretical and conceptual design employing an integrative analysis of scientific literature and a conceptual synthesis of social comparison theory, contemporary concepts of benign and malicious envy, conservation of resources theory,

and the eudaimonic approach to psychological well-being. The main results suggest that the wartime context may transform the subjective hierarchy of significant resources and the criteria for social comparison: alongside status- and achievement-related characteristics, safety, health, preservation of close relationships and housing, social support, stability, autonomy, and the ability to maintain control over one's life may acquire particular significance. The concept of a subjectively significant resource deficit is introduced as a potential intermediate link between unfavorable social comparison and the experience of envy, while envy itself is conceptualized as a possible emotional signal of subjectively significant resource asymmetry. Adaptive and maladaptive trajectories of the cognitive-emotional processing of envy are theoretically distinguished and are not equated with its benign and malicious forms. The adaptive trajectory involves a possible shift from fixation on another person's advantage toward awareness of one's own needs, reassessment of attainable goals, and the search for accessible or alternative resources, whereas the maladaptive trajectory is associated with continued fixation on resource asymmetry, one's own deficit, and helplessness. The potential relationship between envy and psychological well-being is proposed to be functionally mediated by the subsequent psychological processing of the experience, rather than viewed as a direct consequence of the presence of a negative emotion. The scientific novelty of the study lies in the development of a conceptual model of the transformation of the psychological function of envy under wartime conditions, integrating changes in social comparison criteria, subjectively significant resource deficit, cognitive-emotional processing of envy, and its potential relationship with psychological well-being. The author's approach does not propose a new type of envy but conceptualizes possible trajectories through which its psychological function may be transformed in the process of psychological adaptation. The practical significance of the study lies in the potential use of the proposed model as a conceptual framework for the psychological analysis of envy among individuals who have experienced war-related losses and resource constraints, as well as for identifying promising directions for psychological and psychoeducational work. At the same time, the model has a theoretical and conceptual status and requires further operationalization and empirical validation.

Keywords: envy, benign envy, malicious envy, social comparison, subjectively significant resource deficit, resource asymmetry, psychological well-being, psychological adaptation, war.

Вступ

Актуальність проблеми. Заздрість належить до складних соціальних емоцій, що виникають у ситуації несприятливого для особистості соціального порівняння та пов'язані з усвідомленням переваги іншої людини у суб'єктивно значущій сфері. Традиційно вона розглядається переважно як негативне переживання, асоційоване з незадоволеністю власним становищем, міжособистісним напруженням і ворожістю. Водночас сучасні підходи засвідчують функціональну неоднорідність заздрості та необхідність аналізувати не лише її негативну емоційну валентність, а й мотиваційні та регулятивні наслідки. Зокрема, розмежування доброзичливої (*benign envy*) і злоякісної (*malicious envy*) заздрості показує, що несприятливе соціальне порівняння може бути пов'язане як із мотивацією до покращення власного становища, так і з прагненням зменшити перевагу іншої людини [1; 2; 18–20]. Емпірична основа такого розмежування добре підтверджена в класичних і подальших дослідженнях заздрості.

Особливої актуальності дослідження психологічної функції заздрості набуває в умовах тривалої війни. Загроза життю та здоров'ю, втрата близьких, житла або роботи, вимушене переміщення, порушення соціальних зв'язків, невизначеність і обмеження можливостей довгострокового планування змінюють не лише об'єктивні умови життєдіяльності, а й суб'єктивну ієрархію значущих ресурсів. Поряд із традиційними статусними та досягальними критеріями соціального порівняння особливої цінності набувають безпека, здоров'я, збереження близьких відносин, стабільність, соціальна

підтримка, автономія та можливість контролювати власне життя [13–17]. За таких умов перевага іншої людини може переживатися не стільки як володіння нею більшими статусними благами, скільки як наявність або збереження ресурсу, який сама людина втратила, вважає загроженим чи недоступним.

Це актуалізує необхідність переосмислення психологічної функції заздрості в умовах війни та її потенційного зв'язку з психологічним благополуччям. Принципово важливим стає питання не лише про інтенсивність негативної емоції, а й про те, на який суб'єктивно значущий дефіцит вона вказує та якої функціональної спрямованості набуває її подальша психологічна переробка.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап дослідження заздрості значною мірою пов'язаний із розмежуванням її доброзичливої та злоякісної форм. N. van de Ven, M. Zeelenberg і R. Pieters показали, що доброзичлива заздрість характеризується мотиваційною тенденцією до поліпшення власного становища, тоді як злоякісна пов'язана з тенденцією до зменшення переваги іншої людини [1; 18–20]. J. Lange і J. Crusius поширили це розмежування на диспозиційний рівень і продемонстрували відмінності мотиваційної динаміки двох форм заздрості [2]. Подальші дослідження засвідчили значення когнітивного оцінювання ситуації, зокрема контрфактичного осмислення несприятливого порівняння, для диференціації доброзичливої та злоякісної заздрості [7].

Важливим теоретичним підґрунтям аналізу заздрості залишається концепція соціального порівняння L. Festinger, відповідно до якої людина оцінює власні характеристики й можливості шляхом їх співвіднесення з характеристиками інших [3]. Сучасні дослідження уточнюють цю логіку, показуючи, що психологічні наслідки соціального порівняння не є однозначними та залежать від його спрямованості, індивідуальних характеристик, контексту і способу інтерпретації переваги іншої людини [8; 9]. Відповідно, соціальне порівняння доцільно розглядати не лише як передумову виникнення заздрості, а як процес, психологічний результат якого визначається взаємодією ситуаційних та особистісних чинників.

Окремий напрям сучасних досліджень становить співвідношення заздрості та благополуччя. Зокрема, щоденникове дослідження L. Ma, X. Li та Y. Xiang виявило відмінності у зв'язках доброзичливої та злоякісної заздрості із суб'єктивним благополуччям, а також значення самооцінки та сприйнятої соціальної підтримки в цих взаємозв'язках [10]. Дані L. Liu та співавторів указують також на можливий двоспрямований характер взаємозв'язків між формами заздрості та суб'єктивним благополуччям [11]. Сукупність цих результатів не дозволяє зводити співвідношення заздрості та благополуччя до простої лінійної залежності, за якої посилення заздрості автоматично означало б погіршення благополуччя.

Для пояснення психологічних процесів в умовах війни продуктивним є також ресурсний підхід. Відповідно до теорії збереження ресурсів S. Hobfoll, стрес виникає у зв'язку з реальною або потенційною втратою значущих ресурсів, а також недостатністю їх відновлення [4]. Сучасні дослідження українського населення під час повномасштабної війни демонструють взаємозв'язки психологічного стану та благополуччя з травматичною експозицією, змінами повсякденного життя, якістю життя, соціальними й контекстуальними ресурсами та стратегіями подолання стресу [13–17]. Це створює теоретичні підстави розглядати зміну доступності та суб'єктивної значущості ресурсів як один із контекстуальних чинників трансформації соціального порівняння в умовах війни.

Особливого значення для досліджуваної проблеми набувають нові емпіричні дані, отримані безпосередньо серед дорослого населення України в умовах війни. М. Velykodna та співавтори дослідили 3026 дорослих українців і встановили, що диспозиційні доброзичлива та злоякісна заздрість мали вкрай низьку пояснювальну

спроможність щодо вираженості депресивної симптоматики: обидва типи заздрості пояснювали не більше 0,2 % її варіативності [12]. Ці результати не стосуються безпосередньо психологічного благополуччя та не є емпіричною перевіркою запропонованої в цій статті моделі, проте вони додатково застерігають від прямого ототожнення заздрості з психопатологічним неблагополуччям у кризовому контексті.

У цій роботі психологічне благополуччя розглядається передусім у межах евдемонічного підходу С. Ryff, відповідно до якого воно охоплює самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономію, керування середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання [5; 6]. Такий підхід дозволяє не ототожнювати психологічне благополуччя з відсутністю негативних емоцій. Відповідно, переживання заздрості саме по собі не є достатньою підставою для висновку про низьке психологічне благополуччя; важливим стає його функціональне значення в системі психологічної адаптації особистості. При цьому результати досліджень *subjective well-being* [10; 11; 13] використовуються в роботі як суміжні емпіричні дані й не ототожнюються з конструктором *psychological well-being*.

Виділення не вирішеної частини проблеми. Незважаючи на значний розвиток досліджень заздрості, соціального порівняння, ресурсних втрат і психологічного благополуччя, ці напрями переважно розвиваються як відносно самостійні дослідницькі поля. Недостатньо концептуалізованим залишається питання про те, як тривалий воєнний контекст і пов'язані з ним зміни структури суб'єктивно значущих ресурсів можуть трансформувати критерії соціального порівняння, предметний зміст і психологічну функцію заздрості та яким чином ця трансформація потенційно пов'язана з психологічним благополуччям особистості.

Окремого теоретичного уточнення потребує роль суб'єктивно значущого ресурсного дефіциту в цьому процесі. Наявні моделі заздрості пояснюють значення несприятливого соціального порівняння та різних способів оцінювання переваги іншої людини [1; 2; 7; 18–20], однак недостатньо враховують ситуацію, коли предметом порівняння стають ресурси, суб'єктивна цінність яких істотно змінюється внаслідок війни. Відкритим залишається також питання, за яких умов переживання заздрості може підтримувати фіксацію на дефіциті та безсиллі, а за яких — виконувати інформаційно-регулятивну функцію, сприяючи усвідомленню актуальної потреби, переоцінці цілей і пошуку доступних способів відновлення суб'єктності.

Мета статті — теоретично обґрунтувати трансформацію психологічної функції заздрості в умовах війни та визначити механізми її потенційного зв'язку з психологічним благополуччям особистості на основі інтеграції підходів до соціального порівняння, збереження ресурсів і функціональної неоднорідності заздрості.

Наукова новизна полягає в теоретичному обґрунтуванні трансформації психологічної функції заздрості в умовах війни та розробленні концептуальної моделі, що інтегрує соціальне порівняння, суб'єктивно значущий ресурсний дефіцит, когнітивно-емоційну інтерпретацію заздрості та психологічне благополуччя особистості.

Практичне значення полягає в можливості використання запропонованої моделі як концептуальної основи для психологічного аналізу переживання заздрості та визначення напрямів психологічної роботи з особами, які зазнали пов'язаних із війною втрат і ресурсних обмежень.

Методологія

Дослідження виконано в межах теоретико-концептуального дизайну із застосуванням інтегративного аналізу наукових джерел та концептуального синтезу. Методологічною метою було не кількісне узагальнення результатів попередніх досліджень, а виявлення теоретичних зв'язків між психологічною функцією заздрості, соціальним порівнянням, суб'єктивним оцінюванням ресурсів і психологічним

благополуччям особистості та їх інтеграція в єдину пояснювальну модель адаптації до умов війни.

Теоретичну основу дослідження становили чотири взаємопов'язані напрями: сучасні концепції психології заздрості, зокрема розмежування її доброзичливих і злостісних форм [1; 2; 7–9]; теорія соціального порівняння та сучасні дослідження його зв'язку із заздрістю [10; 14]; теорія збереження ресурсів С. Гобфолла, що пояснює психологічне значення втрати, загрози втрати та відновлення особистісно значущих ресурсів [11]; концепції психологічного благополуччя, зокрема модель К. Ріфф [12]. Для контекстуалізації цих положень в умовах повномасштабної війни враховувалися сучасні дослідження психологічної адаптації, трансформації життєвих цінностей, копінг-стратегій, емоційного благополуччя та заздрості серед населення України [3–6; 13].

Концептуальний аналіз здійснювався послідовно у кілька етапів. На першому етапі було систематизовано основні підходи до розуміння заздрості та визначено її емоційні, когнітивні, мотиваційні й регулятивні характеристики. На другому — проаналізовано соціальне порівняння як психологічний механізм виникнення заздрості та розглянуто можливість трансформації його критеріїв під впливом воєнного контексту. На третьому етапі положення теорії збереження ресурсів використано для інтерпретації суб'єктивно пережитого дефіциту життєво значущих ресурсів як можливої проміжної ланки між соціальним порівнянням і переживанням заздрості. На четвертому етапі проаналізовано потенційні адаптивні й дезадаптивні наслідки переживання заздрості залежно від когнітивно-емоційної інтерпретації ресурсного дефіциту та їх можливий зв'язок із психологічним благополуччям. На завершальному етапі результати теоретичного аналізу інтегровано в авторську концептуальну модель трансформації психологічної функції заздрості в умовах війни.

Запропонована модель має теоретичний характер і розглядається як пояснювальна гіпотеза щодо взаємозв'язків між воєнним контекстом, зміною критеріїв соціального порівняння, суб'єктивним оцінюванням ресурсного дефіциту, переживанням заздрості, когнітивно-емоційною інтерпретацією та психологічним благополуччям. У межах цієї роботи не здійснювалася емпірична перевірка напрямів або сили зазначених зв'язків, тому модель не передбачає встановлення причинно-наслідкових залежностей і потребує подальшої операціоналізації та емпіричної валідації.

Результати

Психологічна функція заздрості: від негативної емоції до регулятивного сигналу. Результати теоретичного аналізу дають підстави розглядати заздрість не лише як негативно забарвлене емоційне переживання, що виникає внаслідок несприятливого соціального порівняння, а й як психологічний сигнал суб'єктивно значущої невідповідності між актуальним і бажаним станом особистості. Така невідповідність може стосуватися матеріального становища, соціального статусу, професійних можливостей, міжособистісних відносин, безпеки, автономії, життєвих перспектив та інших ресурсів, яким людина надає особистісної цінності [1; 2; 7–10].

У цьому контексті психологічна функція заздрості не зводиться до переживання негативного афекту. Вона може полягати у фіксації суб'єктивно значущого дефіциту та актуалізації потреби у зміні власного становища. Сам факт переживання заздрості вказує не лише на наявність переваги іншої людини, а й на значущість об'єкта порівняння для самого суб'єкта. Отже, заздрість може виконувати інформаційно-регулятивну функцію, позначаючи ті сфери життя, в яких людина переживає невідповідність між власними потребами, можливостями та доступними ресурсами.

Водночас подальша психологічна функція заздрості залежить від способу інтерпретації цієї невідповідності. Розмежування доброзичливої (*benign envy*) та злостісної (*malicious envy*) заздрості демонструє, що подібне вихідне переживання

несприятливого порівняння може бути пов'язане з різними мотиваційними тенденціями [1; 2; 7–9]. У першому випадку перевага іншої людини потенційно може сприйматися як орієнтир для самовдосконалення та мобілізації власних зусиль; у другому — як загроза самооцінці, джерело ворожості, знецінення іншого або прагнення скоротити дистанцію шляхом символічного чи реального погіршення його становища.

Таким чином, у межах запропонованого підходу заздрість розглядається як *функціонально варіативне переживання*, психологічний наслідок якого визначається не лише інтенсивністю емоції, а й змістом соціального порівняння, суб'єктивною значущістю дефіцитного ресурсу та способом когнітивно-емоційної інтерпретації виявленої нерівності.

Трансформація соціального порівняння в умовах війни. Соціальне порівняння є одним із базових психологічних механізмів оцінювання власного становища, можливостей та досягнень [10; 14]. Водночас критерії такого порівняння не є незмінними: вони залежать від соціального контексту, актуальних потреб та доступності ресурсів. Тривала війна радикально змінює середовище життєдіяльності людини, а разом із ним — і психологічну значущість окремих об'єктів порівняння.

За умов відносної стабільності соціальне порівняння значною мірою може бути організоване навколо статусних і досягальних характеристик: професійного успіху, доходу, престижу, зовнішньої привабливості, соціального визнання, споживчих можливостей. Воєнний контекст не усуває цих критеріїв, однак поряд із ними особливої значущості набувають ресурси, безпосередньо пов'язані з безпекою, збереженням близьких, житлом, здоров'ям, територіальною стабільністю, доступом до підтримки, можливістю працювати, навчатися, планувати майбутнє та зберігати контроль над власним життям [3–6; 13].

Унаслідок цього потенційний простір соціального порівняння розширюється. Об'єктом заздрості може ставати не стільки соціальна перевага у традиційному розумінні, скільки *нерівномірність розподілу базових життєвих ресурсів і втрат*. Людина може порівнювати власне становище з тими, хто не втратив житло, перебуває у відносній безпеці, зберіг роботу, має поруч родину, не пережив безпосередньої втрати близьких, має можливість виїхати або, навпаки, залишатися у звичному середовищі.

Така трансформація критеріїв порівняння змінює і психологічний зміст заздрості. Перевага іншої людини може переживатися не як надлишок бажаного блага, а як наявність того, що сам суб'єкт утратив, чого позбавлений або що сприймає як недоступне в актуальних умовах. Тому в умовах війни заздрість доцільно аналізувати у взаємозв'язку не лише із соціальною нерівністю, а й із переживанням втрати, загрози та суб'єктивного ресурсного дефіциту.

Ресурсний дефіцит як психологічний механізм переживання заздрості. Для пояснення зазначеної трансформації продуктивною є теорія збереження ресурсів С. Гобфолла, відповідно до якої психологічний стрес пов'язаний із реальною або потенційною втратою значущих ресурсів, а також із недостатністю ресурсного відновлення після їх інвестування [11]. В умовах війни ресурсні втрати можуть набувати кумулятивного характеру та одночасно охоплювати матеріальну, соціальну, професійну, емоційну й екзистенційну сфери.

На основі концептуального синтезу пропонується розглядати *суб'єктивно пережитий ресурсний дефіцит* як одну з можливих проміжних психологічних ланок між соціальним порівнянням та переживанням заздрості. У такому розумінні значення має не лише об'єктивна відсутність певного ресурсу, а те, наскільки людина оцінює його як важливий для власної безпеки, автономії, самореалізації, належності, контролю над життям або відновлення психологічної рівноваги.

Соціальне порівняння робить цей дефіцит психологічно видимим. Наявність у іншої людини значущого ресурсу може підсилювати усвідомлення власної втрати або

недоступності бажаного стану. Відповідно, у запропонованій концептуалізації заздрість постає як емоційний сигнал не самого факту нерівності, а *суб'єктивно значущої ресурсної асиметрії*, виявленої в процесі соціального порівняння.

Водночас ресурсний дефіцит не розглядається як достатня або універсальна причина заздрості. Його психологічне значення опосередковується особистісними оцінками, сприйняттям справедливості ситуації, доступності бажаного ресурсу, можливості змінити власне становище та характером ставлення до об'єкта порівняння. Саме на рівні такої інтерпретації формується подальший адаптивний або дезадаптивний вектор переживання.

Адаптивний і дезадаптивний вектори трансформації заздрості. Проведений концептуальний аналіз дозволяє виділити два умовні вектори психологічної трансформації заздрості. Їх не слід розглядати як жорсткі типи або взаємовиключні стани; вони відображають різну функціональну спрямованість переживання залежно від його когнітивно-емоційної переробки.

Адаптивний вектор передбачає можливість використання інформаційного змісту заздрості для усвідомлення актуальних потреб, уточнення особистісних пріоритетів і пошуку доступних способів відновлення або заміщення значущих ресурсів. За такої трансформації несприятливе порівняння не усуває негативного переживання, однак може сприяти переходу від фіксації на перевазі іншого до запитання про те, яка власна потреба або цінність проявляється через це переживання і які дії залишаються доступними для її реалізації. Такий напрям концептуально близький до мотиваційної функції доброзичливої заздрості, пов'язаної з прагненням покращити власне становище [1; 2; 7–9].

В умовах війни адаптивна трансформація не обов'язково означає досягнення ресурсу, еквівалентного тому, яким володіє об'єкт порівняння. Частина втрат є незворотною, а частина ресурсів — об'єктивно недоступною. Тому функціональна перебудова переживання може полягати також у переоцінці цілей, пошуку альтернативних джерел підтримки, відновленні суб'єктивної агентності та перенесенні психологічних зусиль із недоступного об'єкта на ті сфери, де зберігається можливість впливу.

Дезадаптивний вектор формується тоді, коли соціальне порівняння закріплює переживання власної неспроможності, несправедливості або безвиході, а увага залишається переважно сфокусованою на перевазі іншої людини. За таких умов заздрість може супроводжуватися ворожістю, знеціненням, румінацією, посиленням почуття депривації та зниженням суб'єктивної спроможності до конструктивної дії [1; 2; 7–9]. У ситуації тривалого стресу та повторюваних ресурсних втрат така спрямованість потенційно може підтримувати психологічне неблагополуччя.

Отже, адаптивність або дезадаптивність заздрості в запропонованій концептуалізації визначається не самим фактом її виникнення. Ключове значення має *напрямок подальшої психологічної переробки виявленого ресурсного дефіциту* — до відновлення суб'єктності та доступної дії або до фіксації на нерівності, безсиллі й перевазі іншого.

Заздрість у контексті психологічного благополуччя особистості. Психологічне благополуччя в межах евдемонічного підходу К. Ріфф пов'язане не лише з переважанням позитивних емоцій, а із самоприйняттям, автономією, позитивними відносинами, здатністю керувати середовищем, наявністю життєвих цілей та особистісним зростанням [12]. Такий підхід особливо важливий для аналізу благополуччя в умовах війни, оскільки дозволяє не ототожнювати його з відсутністю негативних переживань.

У цьому контексті наявність заздрості сама по собі не може розглядатися як однозначний індикатор низького психологічного благополуччя. Її функціональне значення залежить від того, чи сприяє переживання усвідомленню значущих потреб і

відновленню суб'єктності, чи, навпаки, поглиблює фіксацію на дефіциті, соціальній нерівності та власній безпорадності.

Адаптивна трансформація заздрості потенційно може бути пов'язана з такими складовими психологічного благополуччя, як здатність впливати на доступні обставини, формувати або переглядати життєві цілі, підтримувати автономність рішень і знаходити можливості особистісного розвитку навіть за умов істотних зовнішніх обмежень. Деадаптивний вектор, навпаки, може супроводжуватися зниженням суб'єктивного контролю, посиленням негативного самоствавлення, погіршенням міжособистісних відносин і звуженням перспективи майбутнього.

Таким чином, у межах запропонованого підходу зв'язок між заздрістю та психологічним благополуччям має розглядатися не як прямий і однозначний, а як функціонально опосередкований. Вирішальним стає не питання про наявність або відсутність заздрості, а те, яку психологічну функцію вона набуває у процесі адаптації особистості.

Концептуальна модель трансформації психологічної функції заздрості в умовах війни. Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволило сформувати концептуальну модель, що описує можливу послідовність психологічних процесів, через які воєнний контекст може бути пов'язаний із трансформацією функції заздрості та психологічним благополуччям особистості.

Вихідною ланкою моделі є воєнний контекст, що включає реальні й потенційні втрати, загрозу життю та здоров'ю, невизначеність, вимушене переміщення, порушення звичних соціальних зв'язків і життєвих планів. Ці обставини можуть змінювати структуру суб'єктивно значущих ресурсів і, відповідно, критерії соціального порівняння.

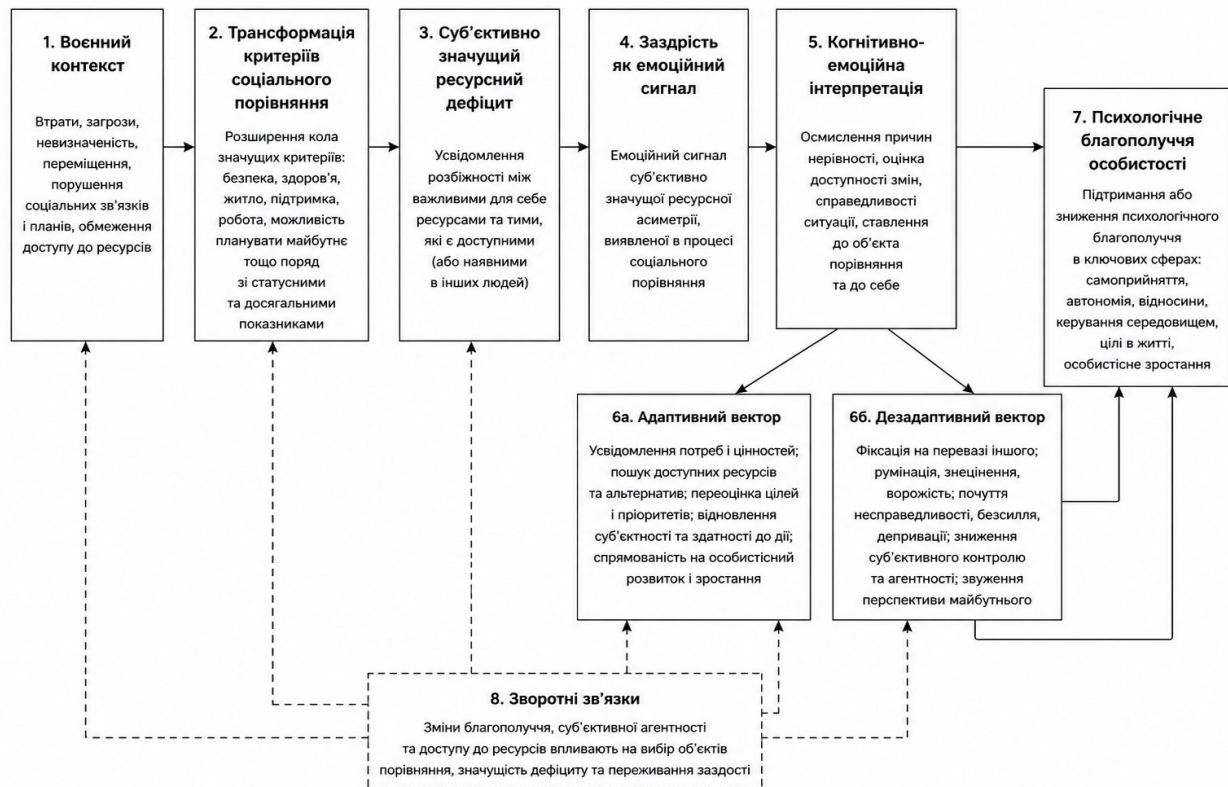
Наступною ланкою є соціальне порівняння, у процесі якого людина співвідносить власне становище зі становищем інших. У воєнних умовах таке порівняння може актуалізувати усвідомлення суб'єктивного ресурсного дефіциту — розбіжності між ресурсами, які людина вважає важливими для власного життя та благополуччя, і ресурсами, які вона сприймає як реально доступні.

Переживання цієї розбіжності може супроводжуватися заздрістю як емоційним сигналом суб'єктивно значущої ресурсної асиметрії. Подальше функціональне значення заздрості визначається її когнітивно-емоційною інтерпретацією. Якщо переживання сприяє усвідомленню потреби, пошуку доступних ресурсів, переоцінці цілей і відновленню суб'єктності, формується переважно адаптивний вектор. Якщо воно підтримує румінацію, ворожість, знецінення, переживання безсилля та фіксацію на перевазі іншого, більш імовірним стає деадаптивний вектор.

Відповідно, психологічне благополуччя в моделі розглядається не як безпосередній наслідок інтенсивності заздрості, а як результат складнішої системи взаємозв'язків між соціальним порівнянням, суб'єктивним ресурсним дефіцитом та способом психологічної переробки переживання.

Запропонована модель передбачає також можливість зворотних зв'язків. Зміни психологічного благополуччя, суб'єктивної агентності та доступності ресурсів можуть впливати на подальший вибір об'єктів соціального порівняння, значущість виявленої ресурсної асиметрії та характер переживання заздрості. Отже, модель доцільно розглядати не як жорстку лінійну послідовність, а як динамічну систему взаємопов'язаних психологічних процесів.

Принциповим положенням моделі є те, що трансформація психологічної функції заздрості не означає перетворення негативної емоції на позитивну. Йдеться про зміну її функціонального значення в системі психологічної адаптації: від переживання, переважно сфокусованого на перевазі іншого та власному дефіциті, до можливого сигналу значущої потреби, який за певних умов може сприяти переоцінці цілей, мобілізації доступних ресурсів і відновленню суб'єктності.



Примітка. Стрілки на рисунку відображають теоретично передбачувані напрями взаємозв'язків між компонентами моделі, а не встановлені причинно-наслідкові залежності.

Рисунок 1. Концептуальна модель трансформації психологічної функції заздрості в умовах війни.

Водночас запропонована послідовність має статус теоретичної моделі. Проведений аналіз не дозволяє визначити силу зв'язків між її компонентами, встановити їх причинний напрям або емпірично підтвердити виділені адаптивний і дезадаптивний вектори. Це потребує подальшого дослідження із застосуванням валідизованих методик оцінювання заздрості, соціального порівняння, ресурсних втрат і психологічного благополуччя.

Обговорення

Інтерпретація результатів. Результати теоретико-концептуального аналізу дають підстави розглядати заздрість в умовах війни не лише як негативну емоційну реакцію на перевагу іншої людини, а як функціонально варіативне переживання, психологічне значення якого залежить від змісту соціального порівняння, суб'єктивної значущості виявленого ресурсного дефіциту та способу його когнітивно-емоційної інтерпретації. Такий підхід не заперечує негативної емоційної валентності заздрості, однак переносить аналітичний акцент із самого факту її виникнення на те, яку функцію переживання може виконувати в подальшому процесі психологічної адаптації.

Порівняння з іншими дослідженнями. Запропонована концептуалізація співвідноситься із сучасним розмежуванням доброзичливої (*benign envy*) та злоякісної (*malicious envy*) заздрості. У дослідженнях N. van de Ven, M. Zeelenberg і R. Pieters показано, що несприятливе висхідне соціальне порівняння може супроводжуватися різними мотиваційними тенденціями: прагненням поліпшити власне становище або орієнтацією на зменшення переваги іншої людини [1; 18–20]. J. Lange і J. Crusius продемонстрували відповідні відмінності на диспозиційному рівні [2], а подальші дослідження засвідчили роль когнітивної інтерпретації, зокрема контрфактичного осмислення ситуації, у диференціації доброзичливої та злоякісної заздрості [7].

Водночас запропоновані в цій роботі адаптивний і дезадаптивний вектори не є синонімами доброзичливої та злоякісної заздрості. Розмежування *benign/malicious envy* стосується різних форм і мотиваційної спрямованості заздрості, тоді як адаптивний та дезадаптивний вектори в авторській моделі описують ширший процес подальшої психологічної переробки переживання в контексті ресурсного дефіциту. Це розмежування є принциповим, оскільки не дозволяє механічно класифікувати одну форму заздрості як психологічно «корисну», а іншу — як однозначно «шкідливу».

Однією з центральних ланок запропонованої моделі є соціальне порівняння. У класичній концепції L. Festinger воно розглядається як механізм, за допомогою якого людина оцінює власні характеристики й можливості шляхом співвіднесення їх із характеристиками інших [3]. Сучасні дослідження розширюють цю логіку, показуючи, що наслідки соціального порівняння залежать від його контексту, спрямованості, особистісних характеристик та способу інтерпретації виявленої переваги [8; 9]. Тому сама наявність висхідного порівняння не визначає однозначно його психологічного результату.

У контексті війни це положення набуває особливого значення, оскільки потенційно змінюються самі критерії та об'єкти соціального порівняння. Дані досліджень українського населення демонструють, що психологічний стан і благополуччя під час повномасштабної війни пов'язані з травматичною експозицією, змінами повсякденного життя, соціальними й контекстуальними чинниками, копінг-стратегіями та якістю життя [13–17]. За таких умов психологічно значущими об'єктами порівняння можуть ставати не лише статус, матеріальні досягнення або соціальне визнання, а й безпека, збережене житло, фізичне здоров'я, присутність близьких, можливість працювати, залишатися у звичному середовищі, отримувати підтримку або планувати майбутнє.

При цьому наявні дослідження [13–17] не перевіряли безпосередньо трансформацію критеріїв соціального порівняння як механізм виникнення заздрості. Тому відповідна ланка авторської моделі має статус теоретичного припущення. Її значення полягає у можливості пояснити, чому за умов масштабних і нерівномірно розподілених воєнних втрат перевага іншої людини може сприйматися не як володіння «більшим», а як збереження того ресурсу, який сам суб'єкт утратив, вважає загроженим або недоступним.

Додаткові пояснювальні можливості для такого припущення надає теорія збереження ресурсів S. Hobfoll [4]. У межах цієї теорії стрес пов'язується з реальною або потенційною втратою значущих ресурсів та недостатністю їх відновлення. Інтеграція ресурсного підходу з теорією соціального порівняння дозволяє перейти від спрощеної послідовності «перевага іншого → заздрість» до складнішої концептуальної логіки, за якої соціальне порівняння може робити психологічно більш помітною власну втрату або недоступність значущого ресурсу.

Саме в цій логіці в авторській моделі введено поняття суб'єктивно значущого ресурсного дефіциту. Воно не є тотожним об'єктивній депривації або фактичній кількості ресурсів, якими володіє людина. Йдеться про суб'єктивно пережиту невідповідність між ресурсом, який набуває особистісної цінності, та його сприйнятою доступністю або збереженістю. Однакова об'єктивна ситуація тому потенційно може мати різне психологічне значення залежно від потреб, цінностей, попередніх втрат, життєвих цілей та доступності альтернативних ресурсів.

У такому контексті заздрість запропоновано інтерпретувати як можливий емоційний сигнал суб'єктивно значущої ресурсної асиметрії. Це не означає, що будь-який ресурсний дефіцит породжує заздрість або що будь-яка заздрість обов'язково є наслідком ресурсної втрати. Йдеться про теоретичну ланку, яка може бути релевантною саме тоді, коли несприятливе соціальне порівняння актуалізує для людини значущу

відмінність між власною ресурсною ситуацією та становищем іншого. Така інтерпретація потребує окремої емпіричної перевірки.

Важливим результатом концептуального аналізу є також уточнення співвідношення заздрості та психологічного благополуччя. В евдемонічному підході С. Ryff психологічне благополуччя охоплює самоприйняття, позитивні відносини, автономію, здатність керувати середовищем, життєві цілі та особистісне зростання [5; 6]. З цієї позиції наявність негативної емоції сама по собі не є достатньою підставою для висновку про низьке психологічне благополуччя. Значення має те, як переживання інтегрується в систему цілей, цінностей, відносин і способів реагування особистості.

Сучасні емпіричні дані також не підтримують надмірно спрощеного трактування зв'язку заздрості з благополуччям. L. Ma, X. Li та Y. Xiang виявили різні зв'язки доброзичливої й злоякісної заздрості із суб'єктивним благополуччям, а також опосередковувальне значення самооцінки та сприйнятої соціальної підтримки [10]. L. Liu та співавтори показали можливий двоспрямований характер зв'язків між формами заздрості та суб'єктивним благополуччям [11]. Ці результати підтримують необхідність розглядати взаємозв'язок заздрості й благополуччя як складний та потенційно опосередкований, хоча *subjective well-being*, досліджуване в цих роботах, не є тотожним *psychological well-being* моделі С. Ryff.

Особливо важливими для контексту цієї роботи є результати М. Velykodna та співавторів, отримані серед дорослого населення України в умовах війни. Автори встановили, що диспозиційні доброзичлива та злоякісна заздрість мали мінімальну пояснювальну спроможність щодо вираженості депресивної симптоматики [12]. Ці результати не дозволяють робити висновок про зв'язок заздрості з психологічним благополуччям, оскільки депресивна симптоматика і психологічне благополуччя є різними конструктами. Водночас вони є важливим аргументом проти автоматичного трактування заздрості як безпосереднього показника психопатологічного неблагополуччя та підсилюють доцільність дослідження її контекстуального й функціонального значення.

У запропонованій моделі це відображено через розмежування адаптивного та дезадаптивного векторів психологічної переробки переживання. Адаптивний вектор передбачає можливий перехід від фіксації на перевазі іншого до усвідомлення власної потреби, уточнення значущого ресурсу, переоцінки цілей, пошуку доступних або альтернативних способів його відновлення та посилення суб'єктності. Дезадаптивний вектор характеризується переважною фіксацією на ресурсній асиметрії та власному безсиллі й потенційно може супроводжуватися румінацією, ворожістю, знеціненням об'єкта порівняння та звуженням сприйняття доступних можливостей.

Водночас адаптивна трансформація не повинна інтерпретуватися як обов'язкове досягнення того самого ресурсу, яким володіє об'єкт порівняння. У воєнному контексті частина втрат є незворотною, а деякі бажані ресурси об'єктивно недоступні. Тому функціональна зміна переживання потенційно може полягати не у ліквідації самого дефіциту, а в переоцінці досяжних цілей, пошуку альтернативних ресурсів та відновленні можливості діяти в тих сферах, де особистість зберігає певний рівень контролю.

Це положення є важливим і для інтерпретації самого поняття «трансформація психологічної функції заздрості». Йдеться не про перетворення негативної емоції на позитивну і не про нормативне «використання заздрості на користь». Трансформація означає можливу зміну місця й функції цього переживання в системі психологічної адаптації: від переважної фіксації на перевазі іншого та власному дефіциті — до розпізнавання суб'єктивно значущої потреби й визначення доступного напряму реагування. За іншої когнітивно-емоційної переробки те саме переживання може, навпаки, підтримувати дезадаптивний цикл порівняння та фіксації на дефіциті.

Обмеження дослідження. Інтерпретація отриманих результатів потребує врахування низки обмежень. Насамперед запропонована модель сформована в межах теоретико-концептуального дослідження і не проходила безпосередньої емпіричної перевірки. Тому представлені в ній напрями взаємозв'язків не можуть трактуватися як встановлені причинно-наслідкові залежності, а адаптивний і дезадаптивний вектори — як емпірично валідовані типи реагування.

Другим обмеженням є інтеграція результатів досліджень, у яких використовувалися різні концептуалізації благополуччя. Дані щодо *subjective well-being* [10; 11; 13], психологічного благополуччя [5; 6; 14], якості життя та психічного здоров'я [15–17] описують взаємопов'язані, але не тотожні феномени. Тому вони використані для контекстуалізації моделі, але не розглядаються як взаємозамінні емпіричні показники.

Третє обмеження пов'язане з неоднорідністю воєнного досвіду. Характер і психологічне значення ресурсних втрат можуть істотно відрізнятися залежно від безпосередньої експозиції до бойових дій, втрати близьких або житла, вимушеного переміщення, військового чи цивільного статусу, віку, соціально-економічного становища, сімейної ситуації та доступності соціальної підтримки. Відповідно, поняття «умови війни» не повинно розглядатися як однорідний психологічний контекст.

Крім того, запропонований конструкт суб'єктивно значущого ресурсного дефіциту потребує подальшої операціоналізації. Необхідно емпірично визначити його співвідношення із суміжними конструктами — сприйнятою депривацією, ресурсною втратою, відносною депривацією, сприйнятим контролем та незадоволеними психологічними потребами — і перевірити, чи має він самостійну пояснювальну цінність у моделі виникнення та функціональної трансформації заздрості.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні трансформації психологічної функції заздрості в умовах війни та розробленні концептуальної моделі, яка інтегрує положення теорії соціального порівняння, сучасних концепцій доброзичливої та злоякісної заздрості, теорії збереження ресурсів і евідемонічного підходу до психологічного благополуччя [1–7; 18–20]. На відміну від підходів, у яких заздрість аналізується переважно як результат несприятливого висхідного соціального порівняння або диференціюється за мотиваційною спрямованістю, у запропонованій моделі акцент перенесено на можливу зміну її психологічної функції внаслідок трансформації соціального та ресурсного контексту життєдіяльності особистості.

Уточнено теоретичне значення воєнного контексту для соціального порівняння. Запропоновано виходити з того, що тривала війна потенційно змінює не лише інтенсивність стресового навантаження, а й суб'єктивну ієрархію ресурсів, за якими людина оцінює власне становище порівняно зі становищем інших. За таких умов поряд із традиційними статусними та досягальними характеристиками особливої значущості можуть набувати безпека, здоров'я, збереження житла та близьких відносин, соціальна підтримка, стабільність, автономія, можливість працювати, планувати майбутнє й контролювати власне життя [13–17]. Це дало підстави концептуалізувати трансформацію критеріїв соціального порівняння як одну з вихідних ланок зміни функціонального значення заздрості в умовах війни.

Запропоновано поняття суб'єктивно значущого ресурсного дефіциту як теоретичної проміжної ланки між соціальним порівнянням і переживанням заздрості. На відміну від об'єктивної ресурсної недостатності, цей конструкт відображає усвідомлену людиною невідповідність між ресурсами, які набувають для неї особистісної цінності, та ресурсами, які вона сприймає як реально доступні або збережені. У такій концептуалізації наявність значущого ресурсу в іншій людини може робити психологічно більш помітною власну втрату, загрозу втрати або недоступність

бажаного стану. Відповідно, заздрість запропоновано розглядати як емоційний сигнал суб'єктивно значущої ресурсної асиметрії, виявленої у процесі соціального порівняння.

Подальший розвиток отримало уявлення про функціональну неоднорідність заздрості. Теоретично виокремлено адаптивний і дезадаптивний вектори її психологічної переробки, які не ототожнюються безпосередньо з доброзичливою та злоякісною формами заздрості [1; 2; 7; 18–20]. Адаптивний вектор характеризує можливий перехід від фіксації на перевазі іншого до усвідомлення власної потреби, переоцінки цілей, пошуку доступних або альтернативних ресурсів і відновлення суб'єктності. Дезадаптивний вектор передбачає збереження фіксації на ресурсній асиметрії, власному безсиллі та перевазі іншого і може супроводжуватися румінацією, ворожістю та знеціненням. Отже, адаптивність або дезадаптивність пов'язується не із самим фактом виникнення заздрості, а з напрямом подальшої когнітивно-емоційної переробки переживання.

Уточнено також теоретичний характер зв'язку заздрості з психологічним благополуччям. На відміну від лінійної схеми, за якою негативна емоція розглядається як безпосередній показник неблагополуччя, запропонована модель передбачає функціонально опосередкований зв'язок: значення має не лише наявність або інтенсивність заздрості, а її предметний зміст, суб'єктивна значущість виявленого ресурсного дефіциту та характер його подальшої психологічної переробки. Така концептуалізація узгоджується із сучасними даними про неоднозначні та потенційно реципрокні зв'язки різних форм заздрості із суб'єктивним благополуччям [10; 11], а також із результатами дослідження українського населення, які не підтверджують значної прогностичної ролі диспозиційної заздрості щодо депресивної симптоматики в умовах війни [12]. Водночас ці емпіричні результати розглядаються як суміжні дані, а не як безпосередня валідація запропонованої моделі.

Таким чином, авторський внесок полягає не у введенні нового різновиду заздрості, а в побудові контекстуальної моделі трансформації її психологічної функції, у якій воєнний контекст пов'язується зі зміною критеріїв соціального порівняння та суб'єктивної значущості ресурсів, переживання заздрості — з усвідомленням ресурсної асиметрії, а її потенційний зв'язок із психологічним благополуччям — із характером подальшої когнітивно-емоційної переробки цього переживання. Запропоновані взаємозв'язки мають статус теоретичних припущень і потребують подальшої операціоналізації та емпіричної перевірки.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання запропонованої концептуальної моделі як теоретичної основи для психологічного аналізу переживання заздрості в осіб, які зазнали пов'язаних із війною втрат, вимушених життєвих змін і ресурсних обмежень. Модель зміщує фокус із нормативної оцінки заздрості як виключно небажаної емоції на аналіз її предметного змісту та можливого інформаційного значення: який саме ресурс або потреба актуалізуються у процесі соціального порівняння, чому цей ресурс набув особливої суб'єктивної цінності та яким чином людина інтерпретує виявлену ресурсну асиметрію.

У психологічному консультуванні та психоедукаційній роботі така логіка може бути використана для структурування аналізу переживання заздрості за послідовністю: ситуація соціального порівняння → значущий об'єкт або ресурс → суб'єктивно пережитий дефіцит → емоційна реакція → спосіб її інтерпретації → доступні напрями реагування. Це дозволяє перенести увагу з питання «чому людина заздрить» як оцінного судження на визначення того, про яку актуальну потребу, втрату, цінність або обмеження може сигналізувати це переживання.

Запропонований підхід потенційно може бути особливо корисним у роботі з переживаннями, пов'язаними з нерівномірністю воєнних втрат. Предметом соціального порівняння можуть ставати безпека, збережене житло, присутність близьких,

можливість залишатися у звичному середовищі, професійна стабільність, мобільність, доступ до підтримки або здатність планувати майбутнє. Визнання того, що заздрість у таких ситуаціях може відображати переживання значущої втрати або недоступності ресурсу, дозволяє уникати надмірної моралізації цієї емоції та зосередити психологічну роботу на її функціональному змісті.

Для адаптивного вектора психологічної роботи модель орієнтує на виявлення потреби, що стоїть за переживанням, диференціацію відновлюваних, частково відновлюваних і об'єктивно недоступних ресурсів, визначення сфер збереженого контролю, пошук альтернативних або функціонально еквівалентних ресурсів, переоцінку досяжних цілей та підтримання суб'єктності. Це особливо важливо у випадках незворотних воєнних втрат, коли психологічна допомога не може бути спрямована на буквальне «усунення дефіциту», а потребує роботи з прийняттям змінених життєвих обставин, відновленням доступної активності та формуванням нових способів реалізації значущих потреб.

Водночас модель дозволяє концептуально визначити ознаки дезадаптивної спрямованості переживання: стійку фіксацію на перевазі іншої людини, румінативне порівняння, знецінення, ворожість, переживання безсилля та звуження сприйняття доступних можливостей. У практичній роботі це може орієнтувати фахівця не на механічне придушення заздрості, а на аналіз когнітивно-емоційних механізмів, які підтримують несприятливе порівняння та перешкоджають переходу до доступної конструктивної дії.

Запропонована модель може також бути використана як концептуальна основа для розроблення психоедукаційних матеріалів, програм психологічної підтримки та подальших діагностичних і дослідницьких протоколів, спрямованих на аналіз соціального порівняння, ресурсних втрат, заздрості й психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу. Практично перспективним є використання її компонентів для формулювання запитань психологічного інтерв'ю та визначення мішеней подальшої психологічної роботи.

Водночас практичне застосування моделі має враховувати її теоретико-концептуальний статус. Вона не є валідованим діагностичним інструментом, клінічним алгоритмом або самостійним методом психологічного втручання. До проведення емпіричної перевірки її доцільно використовувати насамперед як концептуальну рамку для формулювання гіпотез, аналізу психологічного змісту переживання та проектування подальших досліджень і психологічних інтервенцій.

Висновки

Проведений теоретико-концептуальний аналіз дозволив обґрунтувати трансформацію психологічної функції заздрості в умовах війни та визначити можливі механізми її зв'язку з психологічним благополуччям особистості. Інтеграція підходів до соціального порівняння, функціональної неоднорідності заздрості, збереження ресурсів і психологічного благополуччя дала підстави сформулювати такі висновки.

1. Війна створює специфічний контекст для трансформації критеріїв соціального порівняння. Поряд із традиційними статусними та досягальними характеристиками особливої суб'єктивної значущості можуть набувати ресурси безпеки, здоров'я, збереження близьких відносин і житла, соціальної підтримки, стабільності, автономії, можливості працювати, планувати майбутнє та зберігати контроль над власним життям. Тому психологічне значення переваги іншої людини визначається не лише величиною об'єктивної відмінності, а й цінністю ресурсу, щодо якого здійснюється порівняння.

2. Суб'єктивно значущий ресурсний дефіцит концептуалізовано як потенційну проміжну ланку між соціальним порівнянням і переживанням заздрості. Він відображає усвідомлену людиною невідповідність між суб'єктивно значущим ресурсом та його

сприйнятою доступністю або збереженістю. У цьому контексті заздрість може розглядатися як емоційний сигнал суб'єктивно значущої ресурсної асиметрії, актуалізованої у процесі соціального порівняння.

3. Психологічна функція заздрості не визначається виключно негативною валентністю цього переживання. Її функціональне значення залежить від подальшої когнітивно-емоційної переробки виявленого ресурсного дефіциту. Запропоновано розрізняти адаптивний і дезадаптивний вектори такої переробки, які не є тотожними доброзичливій (*benign envy*) та злостісній (*malicious envy*) формам заздрості.

4. Адаптивний вектор передбачає можливий перехід від фіксації на перевазі іншої людини до усвідомлення власної потреби, уточнення суб'єктивно значущого ресурсу, переоцінки досяжних цілей, пошуку доступних або альтернативних ресурсів і відновлення суб'єктності. Дезадаптивний вектор характеризується збереженням фіксації на ресурсній асиметрії та власному безсиллі й потенційно може супроводжуватися румінацією, ворожістю, знеціненням об'єкта порівняння та звуженням сприйняття доступних можливостей.

5. Зв'язок заздрості з психологічним благополуччям доцільно розглядати як функціонально опосередкований, а не прямий. Наявність негативної соціальної емоції сама по собі не є достатньою підставою для висновку про низьке психологічне благополуччя. Потенційне значення для благополуччя має не лише факт переживання заздрості, а предмет соціального порівняння, суб'єктивна значущість виявленого дефіциту та характер його подальшої психологічної переробки.

6. Отже, трансформація психологічної функції заздрості в умовах війни може бути концептуалізована як зміна її місця в процесі психологічної адаптації: від переважної фіксації на перевазі іншого та власному ресурсному дефіциті — до можливого розпізнавання актуальної потреби, переоцінки доступних цілей і пошуку способів відновлення суб'єктності. Водночас така трансформація не є автоматичною: за інших способів когнітивно-емоційної переробки переживання заздрості може підтримувати дезадаптивний цикл несприятливого порівняння та фіксації на дефіциті.

Запропонована концептуальна модель має теоретичний статус і потребує подальшої емпіричної перевірки. Перспективи подальших досліджень пов'язані з операціоналізацією конструкта «суб'єктивно значущий ресурсний дефіцит», емпіричною перевіркою передбачених моделлю зв'язків та дослідженням чинників, які можуть визначати адаптивний або дезадаптивний напрям психологічної переробки заздрості. Особливо перспективним є використання лонгітюдних дизайнів для встановлення динаміки цих процесів у різних групах населення з неоднаковим досвідом воєнних втрат, переміщення та ресурсних обмежень.

Список використаних джерел

1. van de Ven N., Zeelenberg M., Pieters R. Leveling up and down: The experiences of benign and malicious envy. *Emotion*. 2009. Vol. 9, No. 3. P. 419–429. DOI: 10.1037/a0015669.
2. Lange J., Crusius J. Dispositional envy revisited: Unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2015. Vol. 41, No. 2. P. 284–294. DOI: 10.1177/0146167214564959.
3. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1954. Vol. 7, No. 2. P. 117–140. DOI: 10.1177/001872675400700202.
4. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.
5. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719–727. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719.

6. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, No. 1. P. 10–28. DOI: 10.1159/000353263.
7. Crusius J., Lange J. Counterfactual thoughts distinguish benign and malicious envy. *Emotion*. 2021. Vol. 21, No. 5. P. 905–920. DOI: 10.1037/emo0000923.
8. Meier A., Johnson B. K. Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 45. Article 101302. DOI: 10.1016/j.copsy.2022.101302.
9. Carraturo F., Di Perna T., Giannicola V., et al. Envy, social comparison, and depression on social networking sites: A systematic review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2023. Vol. 13, No. 2. P. 364–376. DOI: 10.3390/ejihpe13020027.
10. Ma L., Li X., Xiang Y. How does benign/malicious envy impact young women's subjective well-being in daily life? An investigation of intrapersonal and interpersonal pathway. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2024. Vol. 16, No. 1. P. 102–118. DOI: 10.1111/aphw.12471.
11. Liu L., Miao H., He L., Wang J., Guo C. The bidirectional relationship between benign/malicious envy and subjective well-being in adolescents: The mediating effect of self-esteem. *Journal of Adolescence*. 2024. Vol. 96, No. 7. P. 1603–1616. DOI: 10.1002/jad.12368.
12. Velykodna M., Popudrenko V., Yeromina V., Musiyaka E., Chernysh N., Deputatov V. Does dispositional envy predict depression severity in Ukrainian adults living in wartime? *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 17. Article 1774123. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1774123.
13. Pavlova I., Krauss S., McGrath B., Cehajic-Clancy S., Bodnar I., Petrytsa P., Synytsya T., Zhara H. Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian-Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2024. Vol. 16, No. 3. P. 886–905. DOI: 10.1111/aphw.12484.
14. Pinchuk I., Solonskyi A., Yachnik Y., Kopchak O., Klasa K., Sobański J. A., Odintsova T. Psychological well-being of Ukrainian students three months after the emerge of full-scale war. *Psychiatria Polska*. 2024. Vol. 58, No. 1. P. 121–151. DOI: 10.12740/PP/177073.
15. Wang S., Barrett E., Hicks M. H.-R., Martsenkovskyi D., Holovanova I., Marchak O., Ishchenko L., Haque U., Fiedler N. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 339. Article 116056. DOI: 10.1016/j.psychres.2024.116056.
16. Levin Y., Bachem R., Hyland P., Vallières F., Shevlin M., Karatzias T., McElroy E., Vang M. L., Lorberg B., Ben-Ezra M., Martsenkovskyi D. The association between daily life changes and anxiety among Ukrainians following the Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2023. Vol. 329. Article 115530. DOI: 10.1016/j.psychres.2023.115530.
17. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69, No. 4. P. 957–966. DOI: 10.1177/00207640221143919.
18. van de Ven N., Zeelenberg M., Pieters R. Appraisal patterns of envy and related emotions. *Motivation and Emotion*. 2012. Vol. 36, No. 2. P. 195–204. DOI: 10.1007/s11031-011-9235-8.
19. van de Ven N., Zeelenberg M., Pieters R. Why envy outperforms admiration. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2011. Vol. 37, No. 6. P. 784–795. DOI: 10.1177/0146167211400421.
20. van de Ven N. Envy and its consequences: Why it is useful to distinguish between benign and malicious envy. *Social and Personality Psychology Compass*. 2016. Vol. 10, No. 6. P. 337–349. DOI: 10.1111/spc3.12253.

References

1. Carraturo, F., Di Perna, T., Giannicola, V., Naclerio, R., Capunzo, M., & Guida, M. (2023). Envy, social comparison, and depression on social networking sites: A systematic review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(2), 364–376. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13020027>
2. Crusius, J., & Lange, J. (2021). Counterfactual thoughts distinguish benign and malicious envy. *Emotion*, 21(5), 905–920. <https://doi.org/10.1037/emo0000923>
3. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
4. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
5. Lange, J., & Crusius, J. (2015). Dispositional envy revisited: Unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(2), 284–294. <https://doi.org/10.1177/0146167214564959>
6. Levin, Y., Bachem, R., Hyland, P., Vallières, F., Shevlin, M., Karatzias, T., McElroy, E., Vang, M. L., Lorberg, B., Ben-Ezra, M., & Martsenkovskyi, D. (2023). The association between daily life changes and anxiety among Ukrainians following the Russian invasion. *Psychiatry Research*, 329, 115530. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115530>
7. Liu, L., Miao, H., He, L., Wang, J., & Guo, C. (2024). The bidirectional relationship between benign/malicious envy and subjective well-being in adolescents: The mediating effect of self-esteem. *Journal of Adolescence*, 96(7), 1603–1616. <https://doi.org/10.1002/jad.12368>
8. Ma, L., Li, X., & Xiang, Y. (2024). How does benign/malicious envy impact young women's subjective well-being in daily life? An investigation of intrapersonal and interpersonal pathway. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(1), 102–118. <https://doi.org/10.1111/aphw.12471>
9. Meier, A., & Johnson, B. K. (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101302. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302>
10. Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., Synytsya, T., & Zhara, H. (2024). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian-Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(3), 886–905. <https://doi.org/10.1111/aphw.12484>
11. Pinchuk, I., Solonskyi, A., Yachnik, Y., Kopchak, O., Klasa, K., Sobański, J. A., & Odintsova, T. (2024). Psychological well-being of Ukrainian students three months after the emerge of full-scale war. *Psychiatria Polska*, 58(1), 121–151. <https://doi.org/10.12740/PP/177073>
12. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
13. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
14. van de Ven, N. (2016). Envy and its consequences: Why it is useful to distinguish between benign and malicious envy. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(6), 337–349. <https://doi.org/10.1111/spc3.12253>
15. 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>
16. van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2011). Why envy outperforms admiration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 784–795. <https://doi.org/10.1177/0146167211400421>

17. van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2012). Appraisal patterns of envy and related emotions. *Motivation and Emotion*, 36(2), 195–204. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9235-8>
18. Velykodna, M., Popudrenko, V., Yeromina, V., Musiyaka, E., Chernysh, N., & Deputatov, V. (2026). Does dispositional envy predict depression severity in Ukrainian adults living in wartime? *Frontiers in Psychology*, 17, 1774123. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1774123>
19. Wang, S., Barrett, E., Hicks, M. H.-R., Martsenkovskiy, D., Holovanova, I., Marchak, O., Ishchenko, L., Haque, U., & Fiedler, N. (2024). Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*, 339, 116056. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>
20. Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., & Zhang, S. X. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(4), 957–966. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>