

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАЗДРОСТІ ІЗ ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

*Юрчинська Ганна Кирилівна<sup>1</sup>, Денисенко Оксана Андріївна<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри загальної психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8569-3309>

<sup>2</sup> Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-1202-6067>

UDC: 159.923:316.6

### АНОТАЦІЯ

**Передумови.** Зростання ролі цифрового середовища як простору соціальних порівнянь суттєво впливає на емоційні стани, самооцінку та суб'єктивне благополуччя особистості. Соціальні мережі як ключовий компонент цього середовища інтенсифікують процеси висхідного соціального порівняння, що може сприяти виникненню заздрості та впливати на психологічне благополуччя.

**Мета.** Метою статті є виявлення особливостей впливу різних типів заздрості на психологічне благополуччя користувачів соціальних мереж на основі теоретико-емпіричного аналізу їх взаємозв'язку.

**Методи.** Методологічну основу дослідження становлять стандартизовані психодіагностичні інструменти, зокрема шкала самооцінки Розенберга, шкала доброякісної та злоякісної заздрості (BeMaS) та індекс щастя Пембертона (PHI). Для виявлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними застосовано кореляційний та регресійний аналізи.

**Результати.** Отримані результати свідчать про наявність сильного позитивного зв'язку між самооцінкою та індексом щастя, а також евдемонічним благополуччям, що підкреслює роль самооцінки як базового чинника психологічного добробуту. Встановлено, що злоякісна заздрість чинить негативний вплив на самооцінку та загальне самопочуття, виступаючи чинником психологічного неблагополуччя та емоційного напруження. Натомість доброякісна заздрість демонструє позитивні кореляції з евдемонічним і соціальним благополуччям, що свідчить про її потенційно адаптивний і мотиваційний характер. Регресійний аналіз показав, що заздрість у соціальних мережах є статистично значущим предиктором зниження рівня щастя та самооцінки, пояснюючи відповідно 14,9% і 12,8% варіації цих показників. Крім того, заздрість може порушувати міжособистісні стосунки, спричиняючи відчуження та внутрішні конфлікти, тоді як її конструктивне осмислення може виступати каталізатором особистісного зростання.

**Висновки.** Заздрість у цифровому середовищі має амбівалентний характер: вона може як знижувати психологічне благополуччя, так і за умов адекватної емоційної регуляції бути ресурсом особистісного розвитку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розроблення психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження деструктивних проявів заздрості та посилення її конструктивного потенціалу.

**Ключові слова:** заздрість, психологічне благополуччя, соціальні мережі, самооцінка.

**Постановка проблеми.** Актуалізоване особливої уваги потребує проблема психологічного благополуччя особистості в умовах суспільно-політичне життя країни зумовило появу низки гострих проблем, серед яких економічної напруги, соціальної нестабіль-

Address for correspondence, e-mail: [editpsychas@gmail.com](mailto:editpsychas@gmail.com)  
Copyright: © Hanna Yurchynska, Oksana Denysenko

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**. Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

ності та воєнного стану. У цьому контексті важливо враховувати зростаючий вплив соціальних мереж, які дедалі більше трансформуються у середовище конструювання та демонстрації ідеалізованих аспектів життєдіяльності людини. Постійне зіставлення власного досвіду з досягненнями інших зумовлює виникнення складних емоційних реакцій, серед яких особливе місце посідає заздрість як вагомий чинник впливу на внутрішній стан особистості.

Важливість дослідження цієї проблематики посилюється тим, що в умовах сьогодення соціальні мережі стають не лише джерелом інформації та підтримки, але й простором інтенсивних соціальних порівнянь, які можуть загострювати відчуття несправедливості, на підґрунті чого виникає заздрість. Вона в свою чергу може виступати як фактором ризику для психологічного благополуччя, знижуючи рівень самооцінки та життєвої задоволеності, або ж за умови її адекватної регуляції, як потенційний ресурс особистісного зростання.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У сучасних джерелах заздрість розглядають як стійке негативне ставлення особистості до інших, що виникає внаслідок усвідомлення або уявлення про наявність у них переваг, благ чи соціального статусу, недосяжних для суб'єкта [Lisovenko, 2016]. Доведено, що заздрість має амбівалентний характер: вона може бути як і проблемою, так і мотиватором для досягнень [Vem, 1972].

З'ясовано, що наукові підходи до розуміння заздрості є певною мірою неоднозначними, що пов'язано із різними теоретико-методологічними засадами її дослідження. Заздрість переважно розглядається через призму теорії соціального порівняння, відповідно до якої вона виникає як результат зіставлення власних досягнень із досягненнями інших [Festinger, 1954]. Систематичне порівняння себе з найближчим оточенням сприяє зростанню особистісної незадоволеності, зокрема серед дівчат, для яких зовнішність відіграє ключову роль у формуванні самооцінки [Kelley, 1973].

Значна увага в сучасних дослідженнях приділяється також психологічному благополуччю особистості. Його часто трактують як співвідношення позитивних і негативних емоцій у житті людини, її особисте відчуття щастя та рівень задоволеності життям [Danylchenko, 2017]). Одними з перших ознак психоемоційного неблагополуччя виступають симптоми внутрішньої невпевненості, неадекватного сприйняття власних емоцій та сумнівів щодо доречності власної поведінки [Pakhol, 2017]. Важливо зазначити, що деякі дослідження показують, що молоді люди часто порівнюють себе в соціальних мережах. Це порівняння часто призводить до зниження самооцінки, оскільки вони відчувають, що не відповідають високим стандартам [Berezovska, 2023].

**Мета статті** – розкрити взаємозв'язок

між заздрістю та психологічним благополуччям у користувачів соціальних мереж.

**Виклад основного матеріалу та результатів дослідження.** У дослідженні взяло участь 100 осіб, віком від 18 до 30 років, серед них 75 дівчат, 25 юнаків, студенти 4 курсу бакалаврату та 1 курсу магістратури закладу вищої освіти.

Для дослідження взаємозв'язку заздрості із психологічним благополуччям у користувачів соціальних мереж були використані валідні стандартизовані методики, а саме: методика «Шкала самооцінки М. Розенберга /

злаякісної заздрості / *Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)*» (Дж. Ланге, Дж. Крузіус, в адаптації Н. Пилат, І. Галицької); методика «Індекс щастя Пембертона / *Pemberton Happiness Index (PHI)*» (Е. Гонсало, В. Кармело, в адаптації О. Власової).

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити низку важливих закономірностей, що стосуються впливу заздрості в соціальних мережах на психологічне благополуччя особистості.

Відповідно до даних, наведених у таблиці 1, можна побачити, що самооцінка тісно по-

Таблиця 1

### Статистично значущі кореляційні зв'язки між досліджуваними змінними

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

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

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

*Rosenberg Self-Esteem Scale*» в адаптації Л. Тихонової; методика «Шкала доброякісної та

в'язана зі щастям та благополуччям: існує сильна позитивна кореляція між самооцінкою

та індексом щастя ( $\rho = ,711^{**}$ ), що свідчить: чим вища самооцінка, тим вища суб'єктивна оцінка щастя. Також самооцінка позитивно пов'язана з евдемонічним благополуччям ( $\rho = ,633^{**}$ ), тобто з відчуттям сенсу життя, розвитку та самореалізації.

Шкідлива заздрість негативно впливає на психологічний стан: вона має негативний зв'язок із самооцінкою ( $\rho = -,379^{**}$ ), що означає: чим більше людина відчуває шкідливу заздрість, тим нижча її самооцінка. Також вона знижує загальне самопочуття ( $\rho = -,288^{**}$ ), тобто може бути чинником психоемоційного дискомфорту.

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

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

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

Отримані результати свідчать, що побудована модель пояснює невелику, проте статистично значущу частину варіації індексу щастя. Зокрема, 14,9% змін у рівні щастя можна пояснити інтенсивністю переживання заздрості в соціальних мережах. Коефіцієнт кореляції  $R = 0,386$  вказує на помірний, але достовірний лінійний зв'язок між цими змінними. Це дає підстави стверджувати, що зростання рівня заздрості супроводжується зниженням суб'єктивного відчуття щастя (див. табл. 2).

Значення  $F = 17,164$  при рівні значущості  $p < 0,001$  свідчить про те, що модель є статистично значущою, тобто вплив заздрості в соціальних мережах на рівень щастя є до-

Таблиця 2

**Таблиця «Model Summary»:**  
загальна характеристика регресійної моделі

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

стовірним і не випадковим. Це підтверджує наявність реального зв'язку між частотою переживання заздрості та суб'єктивним відчуттям щастя (див.табл. 3).

Аналогічні результати отримано при аналізі впливу заздрості на самооцінку. Регресійна модель є статистично значущою ( $F = 14,338$ ;  $p < 0,001$ ) та пояснює 12,8% варіації

Таблиця 3

**Перевірка значущості моделі  
впливу заздрості в соціальних мережах на рівень щастя  
(«ANOVA»)**

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

\* $p < 0,05$  — зв'язок статистично значущий

самооцінки ( $R^2 = 0,128$ ). Встановлено негативний вплив заздрості на самооцінку ( $B = - 3,325$ ;  $\beta = - 0,357$ ;  $t = - 3,787$ ;  $p < 0,001$ ), що свідчить про зниження суб'єктивної оцінки власної цінності зі зростанням рівня заздрості в соціальних мережах ( див. табл. 4).

Отже, результати дослідження показали, що заздрість у соціальних мережах є негативним і статистично значущим предиктором рівня самооцінки особистості. Побудована ре-

віртуальному просторі відбувається зниження суб'єктивної оцінки власної цінності та значущості. Інакше кажучи, що частіше людина заздрить у соціальних мережах, то нижчою, як правило, є її самооцінка.

**Висновки.** Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити низку важливих закономірностей, що стосуються впливу заздрості в соціальних мережах на психологічне

Таблиця 4

**Перевірка значущості моделі впливу заздрості на самооцінку  
(«ANOVA»)**

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

\* $p < 0,05$  - зв'язок статистично значущий

гресійна модель пояснює приблизно 13% варіації показників самооцінки, що можна розглядати як помірний рівень детермінації. Це свідчить про наявність реального впливу: зі зростанням рівня переживання заздрості у

благополуччя особистості. Виявлено сильний позитивний кореляційний зв'язок між самооцінкою та індексом щастя, а також між самооцінкою та евдемонічним благополуччям, що

підкреслює фундаментальну роль самооцінки у формуванні загального психологічного добробуту. Шкідлива заздрість демонструє стабільний негативний зв'язок із самооінкою та загальним самопочуттям, що вказує на її деструктивний характер і потенційний ризик зниження життєвої задоволеності. Водночас доброякісна заздрість має позитивні зв'язки з евдемонічним і соціальним благополуччям, що дозволяє розглядати її як адаптивну емоційну реакцію, здатну виступати джерелом конструктивної мотивації.

Регресійний аналіз підтвердив, що заздрість у соціальних мережах є значущим предиктором зниження як індексу щастя, так і рівня самооцінки. У першому випадку модель пояснює 14,9% варіації, у другому – 12,8%. Хоча ці значення не є високими, виявлений вплив є стабільним і негативним. Це дозволяє зробити висновок, що підвищений рівень заздрості в цифровому середовищі має негативні наслідки для психологічного функціонування особистості, зокрема для її самооцінки та суб'єктивного благополуччя.

*Перспективи подальших досліджень* вбачаємо у розробленні та апробації психологічних інтервенцій і програм, спрямованих на зниження рівня шкідливої заздрості та розвиток емоційної регуляції, критичного мислення й навичок усвідомленого використання соціальних мереж.

#### References :

- Asch, S. E. (1946). Forming impressions of personality. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 41(3), 258–290. <https://doi.org/10.1037/h0055756>
- Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 6, pp. 1–62). [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60024-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60024-6)
- Berezovska, L. (2023). Psykhologichne blahopoluchchia molodi, shcho proiavlaiut aktyvnist u sotsialnykh merezhakh [Psychological well-being of youth active in social networks]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 2, 21–28. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-21-28> [in Ukrainian].
- Danylchenko, T. V. (2017). Psykhologichna struktura sotsialnoho blahopoluchchia ta neblahopoluchchia [Psychological structure of social well-being and ill-being]. *Ukrainskyi psykhologichnyi zhurnal*, 2(4), 7–22. [https://doi.org/10.17721/upj.2017.2\(4\).1](https://doi.org/10.17721/upj.2017.2(4).1) [in Ukrainian].
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Filenko, I. O. (2012). Spryniattia inshoho kriz pryzmu subiektnosti [Perception of the other through the prism of subjectivity]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Seriya: Psykhohiia*, 42(2). [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2012\\_42%282%29\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_42%282%29_23) [in Ukrainian].
- Kelley, H. H. (1973). The processes of causal attribution. *American Psychologist*, 28(2), 107–128. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0034225>
- Lisovenko, A. F. (2016). Psykhologichne blahopoluchchia osobystostei, skhylnykh ta neshkhylnykh do zazdroshchiv [Psychological well-being of individuals prone and not prone to envy]. *Naukovi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 2(1), 85–90 [in Ukrainian].
- Maistruk, V. M. (2017). Teoretychna model samopryiniattia yak chynnyka psykhologichnoho blahopoluchchia suchasnoi zhinky [Theoretical model of self-acceptance as a factor of psychological well-being of a modern woman]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia". Seriya: Psykhohiia*, 1(5), 94–103. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2017-5-94-103> [in Ukrainian].
- Nesterenko, H. O., & Tyshkova, O. V. (2011). Suchasni sotsialni merezhi yak instrument neformalnoi osvity [Modern social networks as a tool of non-formal education]. *Hileia. Naukovi visnyk*, 49(7), 451–458 [in Ukrainian].
- Pakhol, B. Ye. (2017). Subiektyvne ta psykhologichne blahopoluchchia: suchasni ta klasychni pidkhody, modeli ta chynnyky [Subjective and psychological well-being: modern and classical approaches, models and factors]. *Ukrainskyi psykhologichnyi*

*zhurnal*, 1(3), 80–104. [https://doi.org/10.17721/upj.2017.1\(3\).7](https://doi.org/10.17721/upj.2017.1(3).7)  
[in Ukrainian].

Vovchuk, R. Yu. (2011). Stavlennia osobystosti do vlasnoi zovnishnosti yak predmet psykholohichnykh doslidzhen [Attitude to one's appearance as a subject of psychological research]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Seriya: Pedahohika i psykholohiia*, 17, 75–82. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp\\_2011\\_19\\_17\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2011_19_17_13) [in Ukrainian].

### Hanna Yurchynska

PhD in Psychology, Associate Professor, Head of the Department of General Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv (Ukraine)

### Oksana Denysenko

Master's Degree Student (Second Cycle of Higher Education), Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv (Ukraine)

## THE RELATIONSHIP BETWEEN ENVY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

### ABSTRACT

**Background.** The increasing role of the digital environment as a space for social comparison significantly affects individuals' emotional states, self-esteem, and subjective well-being. Social media, as a key component of this environment, intensifies processes of upward comparison, which may contribute to the emergence of envy and influence psychological well-being.

**Purpose.** The aim of the article is to identify the specific effects of different types of envy on the psychological well-being of social media users through a theoretical and empirical analysis of their interrelationship.

**Methods.** The methodological framework is based on standardized psychodiagnostic instruments, including the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS), and the Pemberton Happiness Index (PHI). Correlation and regression analyses were employed to identify statistically significant relationships between the studied variables.

**Results.** The findings indicate a strong positive relationship between self-esteem and the happiness index, as well as eudaimonic well-being, highlighting the role of self-esteem as a fundamental factor of psychological well-being. Malicious envy was found to negatively affect self-esteem and general well-being, acting as a factor of psychological distress and emotional tension. In contrast, benign

envy demonstrates positive correlations with eudaimonic and social well-being, indicating its potentially adaptive and motivational nature. Regression analysis revealed that envy in social media is a statistically significant predictor of decreased levels of happiness and self-esteem, explaining 14.9% and 12.8% of the variance, respectively. Additionally, envy may disrupt interpersonal relationships, causing alienation and internal conflicts, while its constructive reflection can act as a catalyst for personal growth.

**Conclusions.** Envy in the digital environment has an ambivalent nature: it may either undermine psychological well-being or, under conditions of adequate emotional regulation, serve as a resource for personal development. Further research should focus on developing psychological interventions aimed at reducing the destructive manifestations of envy and enhancing its constructive potential.

**Keywords:** envy; psychological well-being; social media; self-esteem.

### How to cite (як цитувати):

Yurchynska, H., & Denysenko, O. THE RELATIONSHIP BETWEEN ENVY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12(4), 86–92. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.4.7> [in Ukrainian]

Юрчинська, Г., & Денисенко, О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАЗДРОСТІ ІЗ ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 12(4), 86–92. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.4.7>

Дата отримання статті: 16.01.2026

Дата рекомендації до друку: 23.04.2026

Дата оприлюднення: 30.04.2026