

УДК 159.923

Стояцька Ганна Михайлівна

кандидат філософських наук, доцент

доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

Stoyatska Ganna

Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor

Associate Professor of the Department of Pedagogical and Age Psychology,

Oles Honchar Dnipro National University, Ukraine

ORCID 0000-0002-6501-6703

Батовська Тетяна Олександрівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

Batovska Tetiana

higher education applicant at the second (Master's) level

Oles Honchar Dnipro National University, Ukraine

ORCID 0009-0000-8113-9968

[https://doi.org/10.60022/3\(2\)-12-GF](https://doi.org/10.60022/3(2)-12-GF)

ФЕНОМЕН ЗАЗДРОСТІ ТА ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА КОРЕЛЯТИ

ENVY AND SOCIAL MEDIA ADDICTION: PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AND CORRELATES

Анотація. У цьому дослідженні розглядається зв'язок феномену заздрості у дорослих – складного психологічного явища, що проявляється на когнітивному, емоційному та соціальному рівнях особистості – з самооцінкою особистості та рівнем її залежності від соціальних мереж. У емпіричному дослідженні використовуються українські версії шкал BeMaS (Benign and Malicious Envy Scale), самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale), залежності від соціальних мереж (Social Networking Addiction Scale). Вибірку дослідження склали 148 респондентів віком від 18 до 60 років. Здійснюється поетапний аналіз внутрішньої узгодженості факторів використаних психодіагностичних інструментів, відтворено структури мультишкальних діагностичних інструментів за допомогою конфірмаційного факторного аналізу (CFA) та перевірка якості моделей, отриманих на вибірці, проведено кореляційний аналіз показників. Відтворені моделі шкал BeMaS демонструє хорошу якість припасування: $\chi^2(34) = 34,522$, $p < .043$; CFI = .998; TLI = .998; RMSEA = .014, 90% CI [.000, .086]; SRMR = .096; шкали залежності від соціальних мереж (SNAS): $\chi^2(27) = 53,817$, $p < .022$; CFI = .935; TLI = .968; RMSEA = .071, 90% CI [.049, .08]; SRMR = .095. Виявлено статистично значущий від'ємний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки дорослих людей та рівнем злаякісної заздрості ($r = -0,328$; $p = 0,004$), наявність додатних кореляційних зв'язків між рівнем злаякісної заздрості та загальним рівнем залежності від соціальних мереж ($r = 0,234$, $p = 0,043$), між рівнем злаякісної заздрості та показником приховування часу проведеного у соціальних мережах ($r = 0,377$, $p < 0,001$), між рівнем злаякісної заздрості та показником погіршення емоційного стану в моменти неможливості доступу до соціальних мереж ($r = 0,429$, $p = 0,004$).

Ключові слова: доброякісна заздрість, злаякісна заздрість, самооцінка, залежність від соціальних мереж, соціальні мережі, конфірмаційний факторний аналіз.

Abstract. This study examines the relationship between benign and malicious envy, self-esteem, and social networking addiction in a Ukrainian adult sample. Envy is highlighted as a complex emotional-cognitive phenomenon that influences interpersonal dynamics and behavior on social networks. A total of

148 participants (18–60 years) completed the Ukrainian versions of the BeMaS, Rosenberg Self-Esteem Scale, and Social Networking Addiction Scale. Internal consistency and factorial structure were assessed using Confirmatory Factor Analysis. The BeMaS model demonstrated excellent fit ($CFI = .998$; $TLI = .998$; $RMSEA = .014$), while the SNAS model showed acceptable fit ($CFI = .935$; $TLI = .968$; $RMSEA = .071$). Malicious envy was negatively associated with self-esteem and positively related to overall social networking addiction, concealment of time spent on social media, and emotional discomfort when access was limited. Correlation analyses revealed a significant negative association between self-esteem and malicious envy ($r = -0,328$; $p = 0,004$), suggesting that lower self-worth predisposes individuals to more hostile, destructive forms of envy. Malicious envy was also positively associated with overall social networking addiction ($r = 0,234$, $p = 0,043$), concealment of time spent online ($r = 0,377$, $p < 0,001$), and emotional discomfort when access to social media was restricted ($r = 0,429$, $p = 0,004$). These findings confirm the structural validity of the Ukrainian adaptations of the instruments and highlight malicious envy as an important psychological factor linked to problematic digital behavior. These findings highlight envy – particularly its malicious dimension – as a relevant psychological mechanism that contributes to maladaptive digital patterns and intensified social comparison online. The study contributes to cross-cultural research on envy and enriches cross-cultural evidence on the psychometric robustness of the Ukrainian scales.

Keywords: benign envy, malicious envy, self-esteem, social networking addiction, social media, confirmatory factor analysis.

Постановка проблеми. Сучасне життя все більше переводить формат соціальної взаємодії у інтернет-мережу. Масштабна ізоляція, спричинена епідемією COVID-19, сприяла стрімкому зростанню активності використання соціальних мереж. Інтернет-спілкування стало не просто способом комунікації, а життєво важливою можливістю продовження здійснення професійної та соціальної активності. В Україні другою хвилею зростання значення спілкування в соціальних мережах стала повномасштабна війна. Масові вимушені переміщення, розрив соціальних зв'язків, втрата відчуття безпеки призвели до того, що соціальні мережі стали не лише простором спілкування або сторітейлінгу, а й важливим ресурсом емоційної підтримки та, подекуди, збереження ментальної цілісності.

Проте, навіть за таких обставин, не можна говорити про абсолютно однакове сприйняття соціальних мереж дорослими людьми, адже велику роль відіграють індивідуальні психологічні чинники – рівень задоволеності власним життям, ментальне здоров'я, самооцінка та, зокрема, схильність до заздрості. Відтак, коли для одних контент, який вони споживають, стає мотивацією, ресурсом та тим, що їх надихає до власних дій, то для інших – навпаки місцем прояву особистого невдоволення, яке провокує емоційне виснаження, агресію, або погіршення психоемоційного стану у вигляді тривоги чи депресії.

Однією з ключових емоцій, які проявляються під час перегляду контенту в соціальних мережах може стати заздрість, адже саме вона часто стає внутрішнім тригером, який спонукає людину до порівняння себе із іншими, та може впливати не тільки на самооцінку, а і на збільшення потреби використання соціальних мереж для компенсації негативних переживань.

Варто зазначити, що спосіб життя, який транлюється в мережі часто не є об'єктивним відображенням буденності людини, а навпаки створює картинку естетичних досягнень, романтизації та ідеалізації життя, а також моменти легкого успіху та радості. Спостерігаючи за нав'язаним образом «успішного» успіху людина не лише може втратити віру в себе чи свої можливості в періоди особистих труднощів, а і реально відчувати заздрість до тих хто знаходиться по «той бік екрану».

Таким чином, можна говорити про те, що у сучасному цифровому середовищі однією із важливих емоційних реакцій стає саме заздрість, адже для когось вона може стати стимулом до розвитку, а для інших навпаки деструктивним психологічним процесом. Заздрість тісно пов'язана із особливостями самооцінки людини та її здатністю до саморефлексії. А тому, з огляду на зростання використання соціальних мереж дорослим населенням (на початку 2025 року інтернетом користуються 31,5 мільйона українців, що відповідає 82,4% населення, а кількість користувачів соціальних мереж досягла 21,6 мільйона, що становить 56,4% від загальної чисельності населення [1]) та на їх вплив на психоемоційний стан, постає необхідність у дослідженні взаємозв'язку між заздрістю, самооцінкою дорослих людей та залежністю від соціальних мереж.

Мета статті полягає у виявленні та аналізі взаємозв'язку між рівнем заздрості, самооцінкою особистості та схильністю до залежності від соціальних мереж людей дорослого віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нами було проаналізовано низку наукових публікацій, які повертає наукометрична база Scopus за запитом «envy» and «social media addiction». Частина з них

нами не розглядалися через глибину архіву, а наступні публікацій було проаналізовано з огляду на регіон та специфіку вибірки.

Так, зокрема, Tarigan R. E., Andanawari G. A., Haryani C. A., Hery Widjaja A. E. описують феномен «Phubbing Behavior» – поведінку нехтування особистим спілкуванням на користь спілкуванню в соціальних мережах і використанню мобільного пристрою, що може призвести до негативного почуття соціальної ізоляції та незадоволеності у стосунках [2]. Їхня вибірка в Індонезії показала, що заздрість, страх щось пропустити та інфлюенсерство в соціальних мережах є значними предикторами залежності від соціальних мереж, що згодом призводить до фабінгу («зневажливого ставлення»).

Tandoc E. C. та Goh Z. H. звертають увагу що у багатьох роботах досліджувались причинно-наслідкові зв'язки між використанням соціальних мереж, заздрістю та депресією. Однак висновки щодо спрямованого впливу між цими змінними були неоднозначними. Їхнє дослідження, що тривало у 2016-2021 роках спиралось на трихвильову поздовжену панель з кількістю вибірки 355 зі Сполучених Штатів та Сингапуру і зосереджується на зв'язку між використанням Facebook і депресією [3]. Результати панельного аналізу з перехресними затримками показали, що збільшення використання Facebook призводить до посилення депресії, що також призводить до більшого використання Facebook. Цей взаємозв'язок ще більше посилюється, коли враховується роль заздрості. Зокрема, більше використання Facebook призводить до більшої заздрості користувачів, що призводить до більшої депресії.

R. Jayadi та Y. Audri Pranata досліджують фактори, які впливають на використання Instagram та феномен нейротизму (тривожність, занепокоєння, низьку самооцінку) і дістаються висновку, що особи, залежні від Instagram, демонструють стійкі прояви нестабільного настрою, індивідуалізму, гедонізму, невпевненості у чужих досягненнях, заздрість, FOMO тощо [4].

Дослідження Kim H., Schlicht R., Schardt M., Florack A. [5] було спрямоване на вивчення внеску соціального порівняння в залежність від сайтів соціальних мереж (social network sites – SNSs). Результати засвідчили, що залежність від СНС тісно пов'язана з психологічними конструктами, що мають відношення до соціального порівняння, опосередковують зв'язок між соціальним порівнянням здібностей і шкідливими наслідками (тобто стресом, благополуччям) і демонструє, як емоції соціального порівняння співвідносяться як з позитивними, так і з негативними асоціаціями між залежністю від СНС і самооцінкою.

Liu C. і Ma J. на вибірці китайських студентів продемонстрували, що залежність, заздрість і занепокоєння щодо використання соціальних мереж були значними предикторами вигорання, а заздрість і тривожність у використанні соціальних мереж опосередкували відносини між залежністю від соціальних мереж і вигоранням [6].

У статті Majid A, Yasir M, Javed A, Ali P. [7] пакистанська вибірка медичних працівників стала основою для виявленні впливу залежності від соціальних мереж та психічних станів, таких як заздрість, соціальна тривожність та роздуми, на відволікання уваги від завдань.

Дослідники Priyadarshini C., Dubey R. K., Kumar Y., Jha R. R. на прикладі індійської вибірки демонструють результати інтерпретаційного феноменологічного аналізу (IPA) наслідків надмірного використання соціальних мереж на робочому місці і звертають увагу, що такими наслідками, зокрема, є заздрість та схильність до пошуку схвалень [8].

Дослідження Abbasi I. S. на американській вибірці підтвердило, що надмірне використання СНС негативно впливає на стосунки через ревності, заздрість, підозрілість, стеження та невірність [9]. А в іншому своєму дослідженні Abbasi I. Та Drouin M. підкреслюють, що люди, які використовують СНС як інструмент для покращення свого настрою, насправді можуть відчувати більше негативних наслідків через соціальне перевантаження, ревності та заздрість [10].

Виклад основного матеріалу. Соціальні мережі з кожним роком стають все більш важливим каналом соціальної взаємодії та обміну інформацією. Надаючи можливість ділитися особистим, створюючи публічний або напівпублічний профіль, формувати пул користувачів з яким підтримується постійний зв'язок та спілкування, соціальні мережі є надважливим засобом зв'язку, що об'єднує різноманітних людей, місця, ідеї та культури, а також стає потужним інструментом міжкультурної адаптації [11].

Говорячи про соціальні мережі, не можна ігнорувати їх вплив на те, як себе сприймає людина, адже це і можливості самопрезентації і отримання підтримки та схвалення від інших. Але в той же час це і ймовірність порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж. А таке порівняння змушує користувачів соціальних мереж висвітлювати кращу версію себе та свої успіхи, а особливо, коли вони отримують соціальне схвалення. Часто емоційна невимушеність, підміна справжньої картини життя на ідеалізоване стають факторами, які допомагають створювати «вигаданий образ» та «вигадану реальність», якою легко маніпулювати у соціальних мережах заради схвалення.

Також ризик полягає в тому, що в процесі соціального порівняння люди починають оцінювати і себе через призму чужих досягнень та образів, які вони отримують із мережі. А це, в свою чергу може призводити до відчуття неповноцінності та зниження власної самооцінки, особливо якщо людина в основному слідує за контентом, який орієнтований на ідеалізацію життя та зовнішності [12].

Люди можуть порівнювати себе з іншими за їхньою зовнішністю, особистістю, успіхом та стосунками. Оскільки для одних може бути важливішою тема особистого життя, а для інших питання особистості, то можна сказати, що порівняння також може бути вирішальним. Тому, соціальне порівняння, яке може бути наслідком використання соціальних мереж набуває особливої сили, так як відбувається не в реальному середовищі, а там де має місце ідеалізація образів. Саме це надає явищу більше емоційного забарвлення і як наслідок може з'являтися відчуття заздрості. Так, деякі науковці розглядають заздрість як таку, що проявляється у недоброзичливості по відношенню до тих людей, які досягли більше успіхів та мають більше визнання. Вказане почуття може виникати в моменти, коли хтось інший здобуває те, про що мріє чи чого бажає сама особа [13].

Поняття заздрості завжди залишатиметься актуальним, тим більше зважаючи на те, що сучасне суспільство все більше висвітлює різницю між багатими та менш забезпеченими, між успішними та тими, хто лише прагне самореалізації, між щасливими та тими, хто переживає часи нестабільності. І саме простір соціальних мереж, який відкриває безмежні можливості для спостереження за життям інших, часто стає середовищем, де ці контрасти стають більш видимими, а отже, і стають підґрунтям для виникнення або посилення почуття заздрості.

Тому, можна говорити про те, що поняття заздрості є багатовимірним психологічним явищем, яке охоплює когнітивний, емоційний та соціальний рівні особистості та може мати зв'язок із самооцінкою людини. Крім того, люди які мають вищий рівень заздрості можуть частіше вступати у конфлікти із оточуючими саме через незадоволення своїм становищем у порівнянні з ними. Заздрісні особистості можуть мати ще і занижену самооцінку, а це, в свою чергу, робить їх більш вразливими до процесу порівняння з іншими та як наслідок може збільшувати прояв агресивної поведінки [14].

Також заздрість може вносити конфлікти у взаємини із іншими людьми і, крім того, стає стримувальним фактором у розвитку людей. Часто через страх викликати заздрість, людина зупиняється на шляху реалізації власних ідей бо нею керує небажання отримати негативні реакції від свого оточення. Хоча, здається, що заздрість виконує захисну функцію для особистості (маскування некомпетентності, прагнення до рівного положення і т. п.), вона також прирікає заздрісника на самотність, на поступову ізоляцію від оточуючих. Внаслідок чого, заздрісник терпить особистісну деформацію: стає скритним, тривожним, жаліє себе, його охоплює почуття неповноцінності та невдоволення, що в подальшому може призвести до викривлення сприйняття себе та зниження рівня самооцінки [15].

О. Мохорева зауважує, що часто людина може навіть не усвідомлювати, що відчуває заздрість, при цьому її слова та вчинки по відношенню до інших можуть бути шкідливими та образливими. Тоді будь-яка дія чи досягнення того кому заздять, сприйматиметься як щось негативне та таке, що викликає багато внутрішньої агресії та гніву. Це може статися тоді, коли людина має занижену самооцінку, слабку силу волі та страх того, що вона є менш цінною серед інших [16].

Тому, можна говорити, що з одного боку заздрість може проявлятися у вигляді мотивуючої складової, яка може стимулювати людину до розвитку та самовдосконалення, проте з іншого – ставити тим негативним когнітивним процесом, який здебільшого формує установки та негативні поведінкові стратегії, в т.ч. у спілкуванні у мережі. Так, соціальні мережі часто створюють сприятливу атмосферу для розвитку саме злоякісної заздрості, адже тут люди активно демонструють переважно власний успіх та добробут.

Н. І. Пилат та І. І. Галецька пропонують поділяти заздрість на доброякісну – ту, яка спонукає людей до саморозвитку замість того, щоб викликати почуття недоброзичливості, та злоякісну – заздрість, яка характеризується ворожістю до тих, хто є вище статутом та мають більше результатів у житті [17].

У своїй статті Я. Пономаренко говорить, що заздрість може переживатися як сукупність різноманітних станів (досада, відчай, печаль, злість та ін.) та супроводжується певним ставленням у проявленні ворожості або ненависті до людини, котрій заздирить. Крім того, особливу роль у проявленні заздрості буде відігравати і те, на скільки людина є егоїстичною, марнославною, самолюбивою або навіть лінивою [18].

Провівши аналіз наукових робіт ми здійснили емпіричне дослідження з метою встановити взаємозв'язок між проявами злоякісної заздрості, самооцінкою дорослих людей та залежністю від соціальних мереж. Для вказаного дослідження нами було висунуто гіпотезу про те, що існує статистично значущий зв'язок між рівнем самооцінки дорослих людей та вираженістю злоякісної заздрості, яка сформована через те, що регулярний процес соціального порівняння (Леон Фестінгер),

та спостереження за успіхами інших осіб може викликати почуття заздрості. Основним положенням теорії Фестінгера є «гіпотеза подібності», яка стверджує, що люди віддають перевагу порівнюванню себе з подібними іншими.

Втім, коли об'єктивні стандарти недоступні, людина порівнюватиме себе з іншими щоб підвищити свою самооцінку. Через те, що людина з відчуттям внутрішньої незадоволеності може сприймати успіхи інших як загрозу власній цінності, низький рівень самооцінки можна поєднати з вищими показниками злоякісної заздрості. Враховуючи це, нами було винесено ще одне припущення про те, що особи із вищими показниками злоякісної заздрості мають вищий рівень залежності від соціальних мереж.

Соціальні мережі, у свою чергу, підсилюють прояв не лише заздрості, а і внутрішньої напруги, агресії та конфліктів, оскільки людина фіксується на розриві між бажаним і реальним образом себе. А тому, для осіб із вищими показниками злоякісної заздрості соціальні мережі можуть ставати засобом компенсації власної незадоволеності та способом підтримки ілюзії стосовно соціальної значущості. Це може проявлятися у збільшенні часу, проведеного на платформах та перегляді контенту інших людей.

У дослідженні були використані наступні методики: Опитувальник доброякісної та злоякісної заздрості BeMaS (Benign and Malicious Envy Scale, 2015), адаптація Н. Пилат, І. Галецька [17], Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965), адаптація О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецька [19] та Шкала залежності від соціальних мереж (Social Networking Addiction Scale, 2020), адаптація П. Севост'янов, С. Яновська, Р. Туренко, Д. Пивовар [20]. Окрім психодіагностичних методик для отримання додаткової інформації про досліджуваних було сформовано особисту анкету. Її метою було зібрати соціально-демографічні дані такі як вік, стать, освіта та сімейний стан, а також виявити особливості використання соціальних мереж та їх ставлення до контенту, який вони споживають.

Вибірку дослідження склали особи, які проводять в соціальних мережах більше 10 годин на тиждень. Загалом для здійснення емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку між самооцінкою дорослих людей та використанням соціальних мереж, впродовж літніх місяців 2025 року було опитано 148 респондентів віком від 18 до 60 років. З них 53,33% є представниками молодшого дорослого віку (20–39 років), 46,67% є представниками старшого дорослого віку (40–60 років). При проходженні опитування респонденти вказували якими саме соціальними мережами користуються (Інстаграм, Фейсбук, Тік-ток, Ютуб, Телеграм). 21 особа вказала, що є активною в усіх зазначених соціальних мережах, а загалом дані щодо користування соцмережами представлено на рисунку 1.



Рис. 1. Розподіл вибірки щодо використання соціальних мереж
Джерело: сформовано авторами

На першому етапі нашого дослідження було здійснено перевірку внутрішньої узгодженості факторів використаних психодіагностичних інструментів. Результати перевірки наведено у Таблиці 1.

Таблиця 1

Результати перевірки внутрішньої узгодженості факторів, використаних в дослідженні психодіагностичних інструментів

	Coefficient ω	Coefficient α
Шкала самооцінки Розенберга	0,909	0,882
Шкала доброякісної заздрості	0,864	0,848
Шкала злоякісної заздрості	0,746	0,777

Продовження таблиці 1

Значущість соціальних мереж	0,541	0,73
Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами	0,837	0,864
Конфлікт через соціальні мережі	0,936	0,817
Загальний показник залежності від СМ	0,893	0,838

Джерело: складено авторами

На другому етапі за допомогою конфірмаційного факторного аналізу (CFA) нами було відтворено структури мультишкальних діагностичних інструментів та перевірка якості моделей, отриманих на нашій вибірці.

Для шкал доброякісної та зляканої заздрості було отримано дуже високі показники моделі, які засвідчили, що існуюча модель вимірювання результатів дуже добре прилягає до наших даних і підтверджує високу ефективність діагностичного інструменту. Результати цієї перевірки наведено у таблиці 2 та на рисунку 2.

Таблиця 2

Індекси придатності модифікованої факторної моделі шкал доброякісної та зляканої заздрості

Chi-square test			
Model	X ²	df	P
Baseline model	375,879	45	
Factor model	34,522	34	0,043
Fit indices			
Index	Value		
Comparative Fit Index (CFI)	0,998		
Tucker-Lewis Index (TLI)	0,998		
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0,014		
RMSEA 90% CI	0,000-0,086		
Standardized root mean square residual (SRMR)	0,096		

Джерело: складено авторами

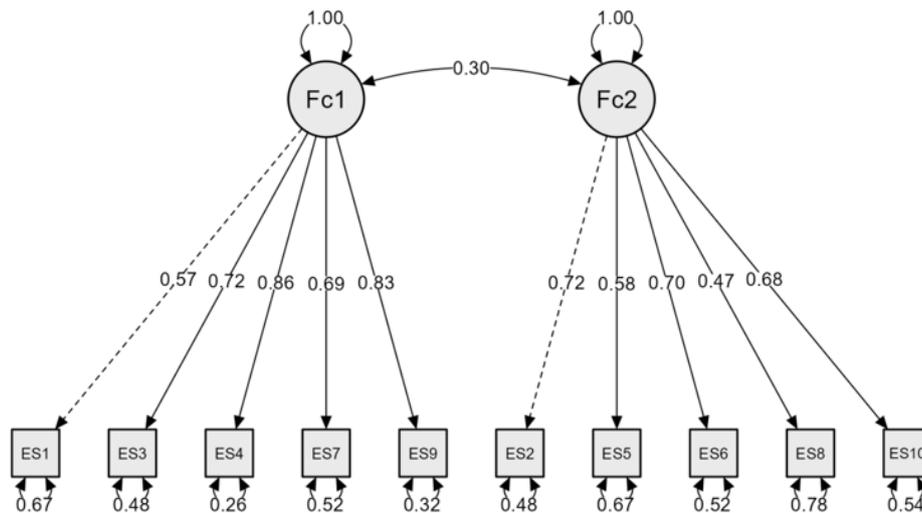


Рис. 2. Факторна структура моделі Шкал доброякісної та зляканої заздрості

Джерело: сформовано авторами

Для шкали залежності від соціальних мереж на першому етапі, при аналізі моделюванням з трьома факторами першого порядку і одним фактором другого порядку, на наших даних ми не змогли отримати цілком задовільні результати (показник Tucker-Lewis Index (TLI) склав 0,868, тоді як показник

Root mean square error of approximation (RMSEA) – 0,09). Але при повторному аналізі було здійснено аналіз іншої конфігурації – було застосовано біфакторну модель, чого не було в описі оригінального інструменту. Результати цього аналізу виявились цілком придатними і продемонстрували, що модель достатньо добре прилягає до даних. Результати цієї перевірки наведено у таблиці 3 та на рисунку 3.

Таблиця 3

Індекси придатності модифікованої факторної моделі шкали залежності від соціальних мереж

<i>Chi-square test</i>			
Model	X ²	df	P
Baseline model	468,153	55	
Factor model	53,817	27	0,022
<i>Fit indices</i>			
Index	Value		
Comparative Fit Index (CFI)	0,935		
Tucker-Lewis Index (TLI)	0,968		
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0,071		
RMSEA 90% CI	0,049-0,08		
Standardized root mean square residual (SRMR)	0,095		

Джерело: складено авторами

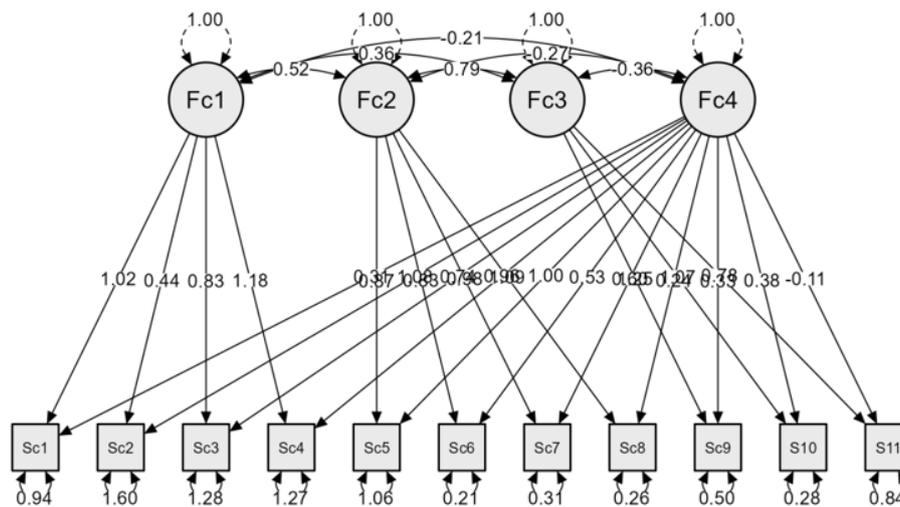


Рис. 2. Факторна структура моделі Шкали залежності від соціальних мереж

Джерело: сформовано авторами

Враховуючи результати перевірки моделей, наступним етапом нашого дослідження було проведено кореляційний аналіз показників. Дані переважно не відповідали закону нормального розподілу, тому було застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена. Було виявлено статистично значущий від'ємний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки дорослих людей та рівнем зляканої заздрості ($r = -0,328$; $p = 0,004$). Також було встановлено наявність додатних кореляційних зв'язків між рівнем зляканої заздрості та загальним рівнем залежності від соціальних мереж ($r = 0,234$, $p = 0,043$), між рівнем зляканої заздрості та показником приховування часу проведеного у соціальних мережах ($r = 0,377$, $p < 0,001$), між рівнем зляканої заздрості та показником погіршення емоційного стану в моменти неможливості доступу до соціальних мереж ($r = 0,429$, $p = 0,004$).

Результати дослідження на нашій вибірці засвідчили, що особи із нижчим рівнем самооцінки схильні до зростання заздрості, яка характеризується ворожістю по відношенню до тих, хто досягли більшого успіху в тих чи інших сферах. Нижча самооцінка супроводжується більш високими показниками зляканої заздрості, що підтвердило основну гіпотезу нашого дослідження. Крім того, у ході дослідження було встановлено, що особи з вищими показниками за шкалою зляканої заздрості демонструють вищий рівень залежності від соціальних мереж та більш схильні до конфліктів із оточенням на ґрунті неможливості доступу до соціальних мереж.

Висновки. У результаті теоретичного та емпіричного аналізу на нашій вибірці було підтверджено

високу якість моделей, що формуються такими діагностичними інструментами як українська версія Шкали доброякісної та зляканої заздрості [17] та українська версія Шкали залежності від соціальних мереж [20]. Значення отриманих індексів відповідають рекомендованим критеріям [21, 22], що свідчить про адекватне припасування моделі до емпіричних даних. Усі стандартизовані факторні навантаження були статистично значущими ($p < .001$), що підтверджує конвергентну валідність індикаторів.

Встановлено, що заздрість є багатограним феноменом, який тісно пов'язаний із самооцінкою людини та значущістю соціальних мереж у її житті. Саме в просторі соціальних мереж часто формується така емоційна реакція як заздрість, що спричиняється порівнянням себе із іншими особами, які висвітлюють яскраві та успішні аспекти свого життя.

Результати нашого емпіричного дослідження підтвердили існування статистично значущого зворотного зв'язку між рівнем самооцінки дорослих людей та зляканою заздрістю: відтак, чим нижчою є самооцінка – тим вищою є схильність особистості до переживання зляканої заздрості.

Крім того, у ході дослідження було встановлено прямий зв'язок між зляканою заздрістю та залежністю від соціальних мереж, що може свідчити про те, що соціальні мережі виступають певним компенсатором власної незадоволеності та підтвердження соціальної значущості.

Список використаних джерел

1. Інтернет, соцмережі, стримінги та відео. Найцікавіше зі звіту Digital 2025 про взаємодію з цифровими технологіями. Інтернет ресурс сайт Медіамейкер. URL: <https://mediamaker.me/najczikavishezizvitu-digital-2025-pro-vzayemodiyu-z-czyfrovymu-tehnologiyamy-16257/>
2. Riswan Tarigan E., Gurnita Andanawari A., Calandra Haryani A., Hery, Andree Widjaja E. An Examination into the Causes of Social Media Addiction and Its Effects on Phubbing Behavior. *Procedia Computer Science*, Volume 234, 2024, Pages 978-986, <https://doi.org/10.1016/j.procs.2024.03.087>.
3. Tandoc E. C., Goh Z. H. Is Facebooking really depressing? Revisiting the relationships among social media use, envy, and depression. *Information, Communication & Society*, 26(3), 2021. pp. 551–567. URL: <https://doi.org/10.1080/1369118X.2021.1954975>
4. Audri Pranata J. and Y. A Qualitative Study on Addiction and Neuroticism of Instagram Users. *Journal of System and Management Sciences*, Vol. 12 (2022) No. 6, pp. 356-378. URL: DOI:10.33168/JSMS.2022.0622
5. Kim H., Schlicht R., Schardt M., Florack A. The contributions of social comparison to social network site addiction. *PLOS ONE* 16(10): 2021, e0257795. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257795>
6. Liu C., Ma J. Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Curr Psychol* 39, pp. 1883–1891, 2020. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9998-0>
7. Majid A., Yasir M., Javed A., Ali P. From envy to social anxiety and rumination: How social media site addiction triggers task distraction amongst nurses. *J Nurs Manag.* 2020; 28: pp. 504–513. URL: <https://doi.org/10.1111/jonm.12948>
8. Priyadarshini C., Dubey R. K., Kumar Y., Jha R. R. Impact of Social Media Addiction on Employees' Wellbeing and Work Productivity. *The Qualitative Report*, 25(1), 2020. pp. 181-196. URL: <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4099>
9. Abbasi, I. S. Social Media and Committed Relationships: What Factors Make Our Romantic Relationship Vulnerable? *Social Science Computer Review*, 37(3), 2018. pp. 425-434. URL: <https://doi.org/10.1177/0894439318770609>
10. Abbasi, I., Drouin, M. Neuroticism and Facebook Addiction: How Social Media can Affect Mood? *The American Journal of Family Therapy*, 47(4), 2019. pp. 199–215. URL: <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1624223>
11. Гаврилюк О. П. Соціальні мережі як чинник соціальної адаптації і соціалізації. *Культурологічний альманах*, № 2, с. 225-231. 2023. URL: 10.31392/cult.alm.2023.2.31
12. Mehmet Kavakli, Gülten Ünal. The effects of social comparison on the relationships among social media addiction, self-esteem, and general belongingness levels. *Current Issues In Personality Psychology*. 2021. pp.114-124. URL: DOI:10.5114/cipp.2021.105349
13. Кузнецов О. І., Лифар Н. Л. Психологічні кореляти переживання заздрості особистості. *Наукові перспективи*, № 2(44). 2024. С.1333-1346. URL: 10.52058/2708-7530-2024-2(44)-1333-1346
14. Остополець І. Ю., Медвідь І. В., Кухар Т. В., Раджабова С. Ш., Ткаченко О. А. Заздрість як чинник конфліктності та агресивності особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, № 1(66) 2025, с. 31-42. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-66-1-31-42>
15. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Лифар Н. Л. Методика психодіагностики видів заздрості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 69. 2023. С.115-129. URL: <https://doi.org/10.34142>

/23129387.2023.69.09.

16. Мохорєва О. М. Феномен задрості у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. Вип.41, 2022. С.261-266. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/41-2022/46.pdf>

17. Пилат Н., Галецька І. Опитувальник доброякісної та зляканої задрості ВеМаS. *Український психологічний журнал*, № 1 (17), 2022. С.118-141. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1755240>

18. Пономаренко Я. С. Специфіка взаємозв'язків задрості з психологічною розумністю у чоловіків і жінок поліцейських. *Особистість, суспільство, закон*. Харків, 2020. С.276-280 URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f1641062-97ec-4508-9557-dcacbd9814d2/content>

19. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, №13. 2025. С.142-172. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/292>

20. Севост'янов П., Яновська С., Туренко Р., Пивовар Д. Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Socialnetworking Addiction Scale). *Вісник Харківського Національного університету ім. В.Н.Каразіна. Серія Психологія*. Випуск 77. 2024. С.21-27 URL: https://www.researchgate.net/publication/388218363_Psihometricni_pokazniki_ta_adaptacia_ukrainomovnoi_versii_skali_zaleznosti_vid_socialnih_merez_M_G_Shahnawaz_U_Rehman_Social_Networking_Addiction_Scale

21. Hu L., Bentler P. M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1999. pp. 1–55. URL: doi: 10.1080/10705519909540118.

22. Kline R. B. Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.). New York, NY: Guilford Press. 2016. URL: <https://dl.icdst.org/pdfs/files4/befc0f8521c770249dd18726a917cf90.pdf>

References

1. Internet, sotsmerezhi, stryminhy ta video. Naitsikavishe zi zvitu Digital 2025 pro vzaiemodiiu z tsyfrovymy tekhnolohiiamy. *Internet resurs sait Mediameiker*. URL: <https://mediamaker.me/najczikavishe-zi-zvitu-digital-2025-pro-vzayemodiyu-z-cyfrovymy-tehnologiyamy-16257/>

2. Riswan Tarigan E., Gurnita Andanawari A., Calandra Haryani A., Hery, Andree Widjaja E. An Examination into the Causes of Social Media Addiction and Its Effects on Phubbing Behavior. *Procedia Computer Science*, Volume 234, 2024, Pages 978-986, <https://doi.org/10.1016/j.procs.2024.03.087>.

3. Tandoc E. C., Goh Z. H. Is Facebooking really depressing? Revisiting the relationships among social media use, envy, and depression. *Information, Communication & Society*, 26(3), 2021. pp. 551–567. URL: <https://doi.org/10.1080/1369118X.2021.1954975>

4. Audri Pranata J. and Y. A Qualitative Study on Addiction and Neuroticism of Instagram Users. *Journal of System and Management Sciences*, Vol. 12 (2022) No. 6, pp. 356-378. URL: DOI:10.33168/JSMS.2022.0622

5. Kim H., Schlicht R., Schardt M., Florack A. The contributions of social comparison to social network site addiction. *PLOS ONE* 16(10): 2021, e0257795. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257795>

6. Liu C., Ma J. Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Curr Psychol* 39, pp. 1883–1891, 2020. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9998-0>

7. Majid A., Yasir M., Javed A., Ali P. From envy to social anxiety and rumination: How social media site addiction triggers task distraction amongst nurses. *J Nurs Manag.* 2020; 28: pp. 504–513. URL: <https://doi.org/10.1111/jonm.12948>

8. Priyadarshini C., Dubey R. K., Kumar Y., Jha R. R. Impact of Social Media Addiction on Employees' Wellbeing and Work Productivity. *The Qualitative Report*, 25(1), 2020. pp. 181-196. URL: <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4099>

9. Abbasi, I. S. Social Media and Committed Relationships: What Factors Make Our Romantic Relationship Vulnerable? *Social Science Computer Review*, 37(3), 2018. pp. 425-434. URL: <https://doi.org/10.1177/0894439318770609>

10. Abbasi, I., Drouin, M. Neuroticism and Facebook Addiction: How Social Media can Affect Mood? *The American Journal of Family Therapy*, 47(4), 2019. pp. 199–215. URL: <https://doi.org/10.1080/1926187.2019.1624223>

11. Havryliuk O. P. Sotsialni merezhi yak chynnyk sotsialnoi adaptatsii i sotsializatsii. *Kulturolohichnyi almanakh*, № 2, s. 225-231. 2023. URL: 10.31392/cult.alm.2023.2.31

12. Mehmet Kavakli, Gülten Ünal. The effects of social comparison on the relationships among social

media addiction, self-esteem, and general belongingness levels. *Current Issues In Personality Psychology*. 2021. pp.114-124. URL: DOI:10.5114/cipp.2021.105349

13. Kuznetsov O. I., Lyfar N. L. Psykholohichni koreliaty perezhyvannya zazdrosti osobystosti. *Naukovi perspektyvy*, № 2(44). 2024. S.1333-1346. URL: 10.52058/2708-7530-2024-2(44)-1333-1346

14. Ostopolets I. Yu., Medvid I. V., Kukhar T. V., Radzhabova S. Sh., Tkachenko O. A. Zazdryst yak chynnyk konfliktnosti ta ahresyvnosti osobystosti. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, № 1(66) 2025, s. 31-42. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-66-1-31-42>

15. Kuznetsov M. A., Fomenko K. I., Lyfar N. L. Metodyka psykholohodnostyky vydiv zazdrosti. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia*. Vyp. 69. 2023. S.115-129. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.69.09>.

16. Mokhorieva O. M. Fenomen zazdrosti u zarubizhnykh ta vitchyznianskykh doslidzhenniakh. *Habitus. Naukovyi zhurnal z sotsiologii ta psykholohii*. Vyp.41, 2022. S.261-266. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/41-2022/46.pdf>

17. Pylat N., Haletska I. Opytuvalnyk dobroiakisnoi ta zloiakisnoi zazdrosti BeMaS. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal*, № 1 (17), 2022. S.118-141. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1755240>

18. Ponomarenko Ya. S. Spetsyfika vzaiemozviazkiv zazdrosti z psykholohichnoiu rozumnistiu u cholovikiv i zhinok politseiskykh. *Osobystist, suspilstvo, zakon*. Kharkiv, 2020. S.276-280 URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f1641062-97ec-4508-9557-dcacbd9814d2/content>

19. Veldbrekht O., Zinchenko N., Tavrovska N. Shkala samoostinky Rozenberha: ukrainska adaptatsiia ta psykometrychni vlastyvoli. *Insait: psykholohichni vymiry suspilstva*, №13. 2025. S.142-172. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/292>

20. Sevostianov P., Yanovska S., Turenko R., Pyvovar D. Psykometrychni pokaznyky ta adaptatsiia ukrainomovnoi versii shkaly zalezhnosti vid sotsialnykh merezh (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Socialnetworking Addiction Scale). *Visnyk Kharkivskoho Natsionalnoho universytetu im. V.N.Karazina. Seriia Psykholohiia*. Vypusk 77. 2024. S.21-27 URL: https://www.researchgate.net/publication/388218363_Psihometricni_pokazniki_ta_adaptacia_ukrainomovnoi_versii_skali_zalezhnosti_vid_socialnih_merez_M_G_Shahnawaz_U_Rehman_Social_Networking_Addiction_Scale

21. Hu L., Bentler P. M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1999. pp. 1–55. URL: doi: 10.1080/10705519909540118.

22. Kline R. B. Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.). New York, NY: Guilford Press. 2016. URL: <https://dl.icdst.org/pdfs/files4/befc0f8521c770249dd18726a917cf90.pdf>