

УДК 159.923+616.89-008.444.7+17.023.34

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТЕЙ, СХИЛЬНИХ ТА НЕ СХИЛЬНИХ ДО ЗАЗДРОЩІВ

Лісовенко А.Ф., аспірант
кафедри загальної та диференціальної психології
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського

У статті надаються результати теоретико-емпіричного дослідження та аналізу кореляційних взаємозв'язків між психологічним благополуччям і схильністю до заздрощів, а також профілів показників психологічного благополуччя в групах досліджуваних із максимальною та мінімальною схильністю до заздрощів.

Ключові слова: заздрість, схильність до заздрощів, заздрісність, психологічне благополуччя, особистість.

В статье даются результаты теоретико-эмпирического исследования и анализа корреляционных взаимосвязей между психологическим благополучием и склонностью к зависти, а также профилей показателей психологического благополучия в группах испытуемых с максимальной и минимальной склонностью к зависти.

Ключевые слова: зависть, склонность к зависти, завистливость, психологическое благополучие, личность.

Lisovenko A.F. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INDIVIDUALS EXPOSED AND NOT EXPOSED TO ENVY

The article provided the results of theoretical and empirical research and analysis of the correlation relationships between psychological well-being and prone to envy, and profiles of psychological well-being indicators in the groups studied with maximum and minimum tendency to envy.

Key words: envy, proneness to envy, capability to envy, psychological well-being, personality.

Постановка проблеми. Для сучасного українського суспільства характерні бурхливі політичні, культурні, економічні та правові зміни, що гостро впливають як на соціальні відносини, так і на внутрішній світ людини. Звертаючись до проблеми соціальної напруженості, слід згадати про зростання нерівності та розшарування у суспільстві, значне зниження рівня життя та соціальну незахищеність більшої частини населення, зростання безробіття тощо. Це породжує збільшення числа стресогенних та конфліктних ситуацій, підвищення загального рівня тривожності членів нашого суспільства, загострення проблеми соціально-психологічного благополуччя. У цих умовах актуалізуються проблеми соціальної та психологічної дисгармонії, жорсткої конкуренції, гострої необхідності боротися за власне виживання, загострення почуття несправедливості і переживання почуття заздрощів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтерес дослідників до проблеми психології заздрощів в останні десятиліття значно посилюється, про що свідчить ряд робіт, опублікованих як пострадянськими, так і зарубіжними авторами (К.К. Муздибаєв, Т.В. Бескова, Р.М. Шаміонов, Л.С. Архангельська, О.Р. Бондаренко, У. Лукан,

П. Куттер, Г. Шек та інші). У словниках і наукових джерелах існує інтерпретація заздрості на рівні переживань, емоцій, почуттів, установок тощо. Водночас залежно від наукових підходів дослідників заздрість розглядалася як неприязно-вороже ставлення, агресивне прагнення, особлива форма тривоги, особлива форма фрустрації, захисна реакція, прояв мотивації досягнення, прояв нездорового перфекціонізму та нарцисизму, прояв незрілості особистості тощо. Це знаходить своє відображення в різноманітті визначень поняття «заздрість», наприклад, «це почуття невдоволення, викликане бажанням володіння особистими якостями, соціальним статусом, продуктами матеріальної і духовної діяльності, які є в розпорядженні інших людей, але відсутні у суб'єкта» [3, с. 116–167]; «прояв мотивації досягнення, при якій чийсь реальні чи уявні переваги у надбанні соціальних благ сприймаються суб'єктом як загроза цінності «Я» і супроводжуються афективними переживаннями та діями» [1, с. 112]; «негативний стан психіки, що викликає, як правило, руйнівні для людини почуття, вчинки, діяння» [2, с. 5–9] тощо.

К.К. Муздибаєв вважає, що заздрість різноманітна і багатогранна, може проявлятися на різних рівнях: на рівні свідомості



(як виявлення свого більш низького становища), на рівні емоційного переживання (почуття досади, роздратування або злості через таке положення), на рівні поведінки (руйнування, усунення предмета заздрості) [2, с.5]. Таким чином, заздрість – збиткове почуття, що намагається заповнити порожнечу або який-небудь особистісний недолік, відсутність світоглядної, психологічної рівноваги і гармонії [2, с.12].

Отже, спираючись на літературні джерела з означеної проблематики, можна розрізнити заздрість як адекватну або неадекватну короточасну реакцію, котра виникає в певних ситуаціях, як психічний стан і як стійку рису особистості – заздрісність. При цьому схильність до заздрощів може бути потенційною (зумовленою певним поєднанням рис особистості, котрі сприяють і супроводжують заздрість), що проявляється за певних умов і обставин, а може бути і постійно діючою проявленою рисою особистості, близькою до патології (хронічна заздрісність). У дослідженні заздрісність розглядається як усталена властивість особистості, котра проявляється пристрасним бажанням того, чим володіє об'єкт порівняння і характеризується специфічними емоціями (відчуття приниженості, злості, роздратування, гніву, неприязні, невдоволення, розчарування, печалі, зневіри тощо); певними думками та міркуваннями стосовно себе та інших (думками про невдоволеність матеріальним становищем, статусом, якостями, життям в цілому, нестачі чого-небудь, думки про власну неповноцінність, або ж незаслуженість переваг об'єкта заздрості, побажання зла супернику, думки про помсту); проявами специфічної поведінки (суперництво або конкуренція, недоброчинність, злобливість, дратівливість, депресивність, апатія, підозрілість, плітки, сарказм, ігнорування, підлі вчинки відносно об'єкту заздрощів) [4, с.72–75].

Отже, теоретичний аналіз поняття заздрісності дає змогу зробити припущення, що схильність до переживання заздрощів певним чином пов'язана з психологічним неблагополуччям особистості.

Благополуччя як таке є складним взаємозв'язком духовних, психологічних, культурних, соціальних, економічних та фізичних чинників.

Найбільш часто у психологічно благополучної особистості психологи виділяють такі риси, як інтерес до навколишнього світу, наявність близьких контактів з оточуючими, спрямованість на суспільно корисну справу, духовність, гармонійність, цілісність особистості, орієнтація на саморозвиток. Та відчуття психологічного бла-

гополуччя особистості за своєю природою є суб'єктивним, оскільки задоволеність життям пов'язана з оцінкою наближення до бажаного, ідеального життя як сукупності еталонів у житті людини, з якими вона порівнює власне життя. Отже, психологічне благополуччя можна розглядати як душевний комфорт, відчуття внутрішньої гармонії, цілісності та рівноваги, задоволеності собою та своєю діяльністю.

На сьогодні поняття психологічного благополуччя розуміється по-різному, але ці тлумачення можна об'єднати у два взаємодоповнюючих підходи: гедоністичний та евдемоністичний [6]. У межах гедоністичних теорій (Н. Бредб'орн, Е. Дінер) психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення та розуміється як «суб'єктивне благополуччя» або «щастя і задоволення від життя». При цьому виділяється когнітивна (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) та емоційна (наявність поганого чи хорошого настрою) сторони самоприйняття [7]. В евдемоністичній теорії (А. Вотермен) психологічне благополуччя описується як максимальна самореалізація людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, оптимальна узгодженість між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності (проявом свого справжнього Я). Відповідно до цього підходу особистісне зростання та самоприйняття вважаються головними аспектами психологічного благополуччя. Таким чином, гедоністичні теорії близькі до когнітивного напрямку в психології, а евдемоністичні – до гуманістичного [6].

Використовуючи надбання вищезгаданих теорій, спираючись на узагальнення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості (теорій А. Маслоу, К. Роджерса, К.Г. Юнга, Е. Еріксона, М. Яходи), К. Ріфф розробила багатокомпонентну модель психологічного благополуччя, що включає такі складові психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, керування оточенням, мета в житті, особистісне зростання [8, с. 367]. Отже, під психологічним благополуччям ми, слідом за К. Ріфф, розуміємо «базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття і оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини» [8].

Спираючись на теорію К. Ріфф, П.П. Фесенко і Т.Д. Шевеленкова запропонували розуміти психологічне благополуччя особистості як доволі складне переживання людиною задоволення власним життям,

що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості (пов'язані з базовими людськими цінностями і потребами). На основі складного переживання людиною задоволеності власним життям авторами було виділено «актуальне психологічне благополуччя» і «ідеальне психологічне благополуччя», в якому уявлення про «ідеальне» виступає глобальним інструментом оцінки людиною свого буття [6, с. 105]. При цьому необхідно зазначити, що, оскільки ця внутрішня оцінка формується в процесі засвоєння людиною наявних в соціумі і культурі уявлень, то, вочевидь, вона залежить від соціальної норми та соціально-культурного ідеалу особистості.

Для нас особливий інтерес представляє, яким чином переживання почуття заздрощів впливає на психологічне благополуччя особистості.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у викладі результатів дослідження психологічного благополуччя особистостей, схильних і не схильних до заздрощів.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою діагностики заздрісності були застосовані оригінальний тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до заздрощів» (ДІЗА) та опитувальник «Соціальні настанови особистості відносно заздрощів» О.П. Саннікової, А.Ф. Лісовенко, за допомогою котрих можна виявити як структурні компоненти переживання почуття заздрощів, так і загальний показник заздрісності. Задля діагностики вираження основних складових

актуального психологічного благополуччя (на відміну від благополуччя потенційного) була застосована методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, в адаптації П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкової [6, с. 95–130]. Слід зазначити, що цей варіант методики має найвищу психометричну надійність.

Дослідження проводилося на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (м. Одеса). В ньому брали участь студенти першого курсу денної форми навчання за різними спеціальностями, а також слухачі денної та заочної форм навчання факультету післядипломної освіти відділення перепідготовки кадрів зі спеціальності «Психологія». Вік досліджуваних: від 17 до 45 років; загальна кількість: 253 особи. Обробка даних здійснювалася за допомогою кількісного (метод кореляції за Спірменом) та якісного (метод «асів» і «профілів») аналізу.

У таблиці 1 наведені значимі кореляційні зв'язки між показниками заздрощів і психологічного благополуччя.

Аналіз таблиці показує наявність тільки від'ємних значимих на 1% і 5% рівні зв'язків, отриманих між майже усіма показниками заздрощів і майже усіма показниками психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що зі зменшенням рівня вираження складових психологічного благополуччя підвищуються показники заздрощів (настановний, емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційний). І навпаки, зі зростанням заздрісності знижуються показники психологічного благополуччя: по-

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками заздрощів і психологічного благополуччя

	ZNst	Zem	ZKg	ZPv	ZMt	ZKR	Zzag
ПБ1	-369**	-361**	-400**	-273**	-359**	-326**	-415**
ПБ2	-209**	-311**	-273**	-338**	-388**	-357**	-385**
ПБ3	-268**	-333**	-448**	-247**	-352**	-301**	-407**
ПБ4	-177**	-168**	-201**		-207**	-279**	-197**
ПБ5	-130*	-159*	-214**		-162**	-175**	-179**
ПБ6	-320**	-317**	-475**	-234**	-348**	-260**	-408**
ПБ7			-168**			-268**	-138*
ПБ8	-131*	-170**	-231**		-198**	-268**	-209**
ПБ9	-183**	-210**	-232**	-157*	-201**	-292**	-236**
ПБ10	-331**	-358**	-449**	-273**	-399**	-365**	-438**

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення ** – значущість зв'язку на 1% рівні; позначення * – значущість зв'язку на 5% рівні; 3) компоненти заздрісності: ZNst – настановний, Zem – емоційний, ZKg – когнітивний, ZPv – поведінковий, ZMt – мотиваційний, ZKR – контрольно-регулятивний, Zzag – загальний показник заздрісності; 4) позначення показників психологічного благополуччя: ПБ1 – позитивні стосунки, ПБ2 – автономія, ПБ3 – керування середовищем, ПБ4 – особистісне зростання, ПБ5 – цілі в житті, ПБ6 – самоприйняття, ПБ7 – баланс афекту, ПБ8 – осмисленість життя, ПБ9 – людина як відкрита система, ПБ10 – індекс психологічного благополуччя.



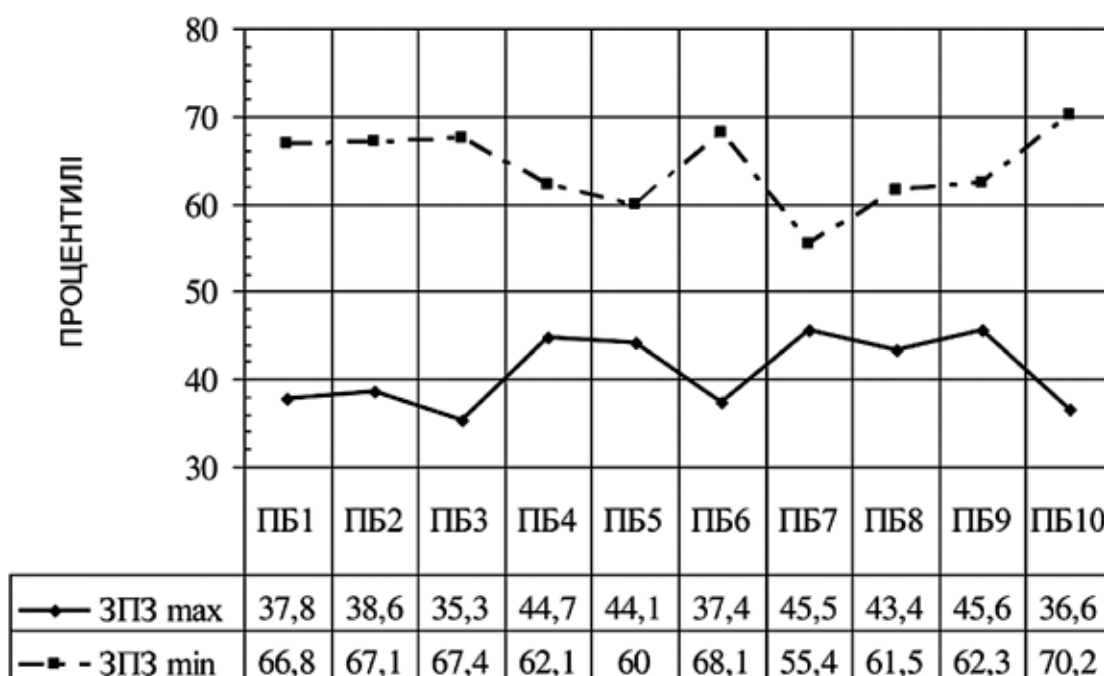
зитивні стосунки, самоприйняття, керування середовищем, автономія, особистісне зростання, людина як відкрита система, цілі в житті, осмисленість життя. Також психологічне неблагополуччя супроводжується зниженням здатності контролювати прояви заздрощів особистістю, оскільки за теоретичним конструктом методики ДІЗА, високі значення показника ZKR свідчать про невірність контролювати свою заздрість.

Неочікуваним виявився зворотний значимий зв'язок показника психологічного благополуччя «баланс афекту» із деякими показниками заздрісності (когнітивним, контрольно-регулятивним і загальним показниками). За теоретичним конструктом методики «Шкала психологічного благополуччя», високі бали цієї шкали свідчать про негативний афект, а низькі – про позитивний афект. Таким чином, за результатами кореляційного аналізу, позитивна самооцінка, впевненість в собі та власних силах, висока думка про власні можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами супроводжуються збільшенням думок і роздумів про заздрощі, деяким підвищенням схильності до заздрощів, а також зниженням контролю над ними. А негативна самооцінка, відчуття власної нікчемності і безсилля, невіра у власні сили, недооцінка власних здібностей

супроводжуються зменшенням заздрісних думок та підвищенням контрольованості заздрощів. З одного боку, це суперечить отриманому у цьому ж дослідженні зворотному зв'язку заздрісності з самоприйняття (-408**), але з іншого боку, це можна пояснити наявністю у осіб, схильних до заздрощів, нестабільної самооцінки (то надто завищеної, то занадто низької), про що зазначали деякі дослідники заздрощів.

Перейдемо до якісного аналізу результатів. На основі даних, отриманих із застосуванням оригінальних методик, з обраного контингенту за допомогою методу «асів» [5] було виділено 2 групи досліджуваних: 1) з максимальними значеннями загального показника заздрощів, 2) з мінімальними значеннями загального показника заздрощів. Попередньо отримані результати цього емпіричного дослідження були переведені у самоприйняття, що дало змогу виявити як високі (від 75 до 100 процентиль), так і низькі значення загального показника заздрощів (від 1 до 25 процентиль). Отже, на рис. 1 зображені профілі показників психологічного благополуччя у досліджуваних з максимальними (n=64) та мінімальними (n=66) значеннями загального показника заздрощів.

Значення конкретних показників у профілі є середнім арифметичним значенням,



Примітка: групи досліджуваних: ЗПЗ max – з максимальними значеннями загального показника заздрощів; ЗПЗ min – з мінімальними значеннями загального показника заздрощів.

Рис. 1. Профілі психологічного благополуччя в групах досліджуваних з максимальними та мінімальними значеннями загального показника заздрощів

котре отримане усіма представниками кожної групи. На осі ОХ відмічені показники психологічного благополуччя, на осі ОУ – їхні значення. Середня лінія ряду проходить через 50-й процентиль. Ступінь вираження того чи того показника визначається за його відхиленням від середньої лінії ряду. Значення показників, що розташовані у просторі вище середньої лінії ряду (50–75 процентиль), характеризують тенденцію до додатного полюсу параметру, що вивчається, або високу ступінь вираження означених показників. Значення показників нижче середньої лінії ряду (50–25 процентиль) свідчать про тенденцію до слабкого його вираження або ж слабке вираження показника.

Спочатку розглянемо кожний профіль окремо для того, щоб виявити домінуючі тенденції цих показників, а потім їх порівняємо.

Аналіз профілів (див. рис. 1) свідчить про те, що в групі з максимальними значеннями загального показника заздрощів спостерігаються знижені значення за багатьма показниками психологічного благополуччя, а в групі з мінімальними значеннями загального показника заздрощів спостерігаються підвищені значення багатьох факторів. У цілому профілі свідчать про протилежні тенденції у проявах визначених властивостей особистості у представників виділених груп.

Далі (див. табл. 2) проранжуємо найбільш виражені показники кожного профілю по їхньому відхиленню від середньої лінії ряду зі зменшенням значень, що дасть змогу упорядкувати домінуючі показники й описати індивідуально-психологічні особливості представників кожної групи.

Отже, дамо характеристику представників групи з максимальними значеннями загального показника заздрощів (ЗПЗ max), спираючись на рис.1 і табл.2, а також на характеристики складових психологічного благополуччя [6]. За результатами дослідження, особистості з більшою схильністю до заздрощів характеризуються такими особливостями:

- зазнають труднощів в організації повсякденної діяльності, відчувають себе нездатним змінити або поліпшити оточуючі обставини, нерозважливо відносяться до життєвих можливостей, позбавлені почуття контролю над тим, що відбувається навколо (ПБ3-);

- мають низький рівень актуального психологічного благополуччя – суб'єктивного самовідчуття цілісності і осмисленості свого життя (ПБ10-);

- незадоволені собою, розчаровані подіями свого минулого, відчувають занепокоєння і засудження з приводу деяких особистих якостей, можуть не усвідомлювати або пригнічувати певні переживання в собі, бажають бути не тим, ким вони є насправді (ПБ6-);

- мають обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: їм складно бути відкритим, проявляти теплоту і піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах бувають ізольовані і фрустровані; не бажають йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими (ПБ1-);

- залежать від думки і оцінки оточуючих, в прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших, піддаються спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином (ПБ2-);

- цим особистостям притаманна недостатність або повна відсутність усвідомленості життя. Минуле і сьогодення сприймаються ними як безглузді. Переважає почуття нудьги і безцільності існування та відсутність видимих життєвих перспектив, які б мали для них достатню привабливість (ПБ8-).

Особистості з меншою схильністю до заздрощів характеризуються високим рівнем актуального психологічного благополуччя (ПБ10+); позитивним ставленням до себе, знанням і прийняттям різних сторін свого Я, включаючи хороші і погані якості, позитивною оцінкою свого минулого та оптимістичним поглядом на майбутнє (ПБ6+); компетентністю в управлінні оточенням, здатністю контролювати зовнішню діяльність, ефективним використанням можливостей, здат-

Таблиця 2

Найбільш виражені показники кожного профілю за відхиленням значень від середньої лінії ряду

Ранг	Група 1 (ЗПЗ max)	Група 2 (ЗПЗ min)
1	ПБ3- (керування середовищем)	ПБ10+ (індекс психологічного благополуччя)
2	ПБ10- (індекс психологічного благополуччя)	ПБ6+ (самоприйняття)
3	ПБ6- (самоприйняття)	ПБ3+ (керування середовищем)
4	ПБ1- (позитивні стосунки)	ПБ2+ (автономія)
5	ПБ2- (автономія)	ПБ1+ (позитивні стосунки)
6	ПБ8- (осмисленість життя)	ПБ9+ (людина як відкрита система)



ністю вловлювати або створювати умови і обставини, що сприяють задоволенню особистих потреб та досягненню цілей (ПБЗ+); самостійністю та незалежністю, здатністю протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; саморегуляцією поведінки та оцінюванням себе відповідно до особистих критеріїв (ПБ2+); наявністю задовольняючих, довірчих відносин з оточуючими; піклуванням про благополуччя інших; здатністю співпереживати, наявністю прихильностей та розумінням, що людські стосунки будуються на взаємних поступках (ПБ1+); високою здатністю засвоювати нову інформацію; сформованим цілісним, реалістичним поглядом на життя, відкритістю новому досвіду, безпосередністю і природністю переживань (ПБ9+).

Отже, заздрісність можна розглядати як чинник, що руйнує психологічне благополуччя, а відсутність психологічного благополуччя, в свою чергу, цілком може стати причиною схильності до заздрощів. У цілому результати дослідження підтверджують і значно розширюють психологічні уявлення про особистостей, котрі схильні або не схильні до переживання заздрощів. Уточнення потребує характер зв'язку заздрісності з самооцінкою.

Висновки з проведеного дослідження.

З наведеного вище можна зробити такі висновки.

1) Теоретично встановлено, що заздрісність можна розглядати як усталену властивість особистості, котра проявляється пристрасним бажанням того, чим володіє об'єкт порівняння, і характеризується специфічними емоціями, думками та міркуваннями стосовно себе та інших, що проявляється у специфічній поведінці.

2) Для пошуку співвідношення показників схильності до заздрощів з психологічним благополуччям в емпіричному дослідженні було застосовано оригінальний тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності особистості до заздрощів» (ДІЗА) та опитувальник «Соціальні настанови особистості відносно заздрощів» О.П. Саннікової, А.Ф. Лісовенко, методу «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкової).

3) Отримані значимі кореляційні взаємозв'язки від'ємного знаку між показниками заздрісності та усіма показниками психологічного благополуччя. Проаналізовано профілі психологічного благополуччя в групах досліджуваних з максимальними та мінімальними значеннями загального показника заздрощів, на основі чого надані «психологічні портрети» особистостей, схильних та не схильних до переживання заздрощів.

4) Емпірично доведено, що особистості, котрі більшою мірою схильні до заздрощів, характеризуються низьким контролем над середовищем і обставинами свого життя, відчуттям суб'єктивного неблагополуччя, неприйняттям певних якостей в собі, обмеженістю позитивних стосунків з оточуючими, залежністю від думки й оцінки інших, недостатньою осмисленістю життя та власних цілей у ньому.

5) Подальшого наукового пошуку потребує дослідження зв'язку схильності до переживання заздрощів з типом емоційності та іншими індивідуально-психологічними особливостями особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 112 с.
2. Муздыбаев К.К. Психология зависти / К.К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 6. – С. 3–12.
3. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. – М. : ВЕЧЕ, 2002. – 358 с.
4. Саннікова О.П. Уявлення студентів про феномен «заздрість» / О.П. Саннікова, А.Ф. Лісовенко // Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology, III (29). – 2015. – Issue: 57. – P. 72–75. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://seanewdim.com/published-issues.html>.
5. Саннікова О.П. Эмоциональность в структуре личности / О.П. Саннікова. – Одесса : Хорс, 1995. – 364 с.
6. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
7. Diener E. Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators / E. Diener, E. Suh // Social Indicators Research. – 2013. – V. 40. – № 1–2. – P. 189–216.
8. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff, C. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 69. – P. 719–727.