

## ФЕНОМЕН ЗАЗДРОСТІ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ У СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

### THE PHENOMENON OF ENVY AND ITS PECULIARITIES IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH

У статті розглядаються теоретичні та прикладні аспекти дослідження феномену заздрості у сучасних філософських, соціологічних та психологічних концепціях, актуальність яких визначається умовами соціально-економічної нестабільності та нерівності, що призводить до проявів та наслідків суб'єктивного переживання заздрості людиною. Основою дослідження є філософське розуміння заздрості як негативного почуття, соціальний аспект заздрості як фактор порушення соціальних зв'язків, а також психологічне підґрунтя заздрості з огляду на її емоційне походження та індивідуальні відмінності у виникненні.

Сучасні підходи до вивчення феномену заздрості та особливостей свідчать, що специфічною особливістю заздрості є наявність та непостійність об'єктів заздрості: заздять завжди людям, які є власниками певних якостей, достоїнств або переваг. При цьому виникає цілий комплекс негативних емоцій, який викликається досягненнями іншої людини, що й постає об'єктом заздрості.

Одним із важливих аспектів сучасних досліджень феномену заздрості є висновок щодо наявності двох видів заздрості як переживання, які в дослідженнях різних учених позиціонуються як позитивна та негативна заздрість.

Дослідники визначають джерела виникнення почуття заздрості: особливості, рівень самооцінки та її нестійкість; неадекватне соціальне порівняння; особистісні відмінності у схильності до заздрості; наявність емоцій, які продукують заздрість тощо.

Сьогодні дослідження заздрості, які здійснюються на теоретичних засадах диспозиційної заздрості, набувають актуальності та досить активно використовуються як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній практиці.

За результатами проведеного аналізу сучасних психологічних досліджень феномену заздрості окреслено актуальні теоретичні підходи та психодіагностичний інструментарій, які можуть допомогти в розробці та практичній реалізації досліджень цього феномену.

**Ключові слова:** заздрість, об'єкт заздрості, соціальні порівняння, схильність до заздрості, самооцінка.

The article examines the theoretical and applied aspects of the phenomenon of envy in modern philosophical, sociological, and psychological concepts, the relevance of which is determined by the conditions of socio-economic instability and inequality, which leads to the manifestations and consequences of the subjective person's experiencing of envy. The basis of the study is the philosophical understanding of envy as a negative feeling, the social aspect of envy as a factor in the violation of social relationship, as well as the psychological basis of envy in view of its emotional origin and individual differences in its genesis.

Modern approaches to the study of the phenomenon of envy and its characteristics indicate that a specific feature of envy is the presence and impermanence of the objects of envy: people who are the owners of certain qualities, merits or advantages are always envied. At the same time, a whole complex of negative emotions arises, caused by the achievements of another person who becomes the object of envy. One of the important aspects of modern studies of the phenomenon of envy is the conclusion regarding two types of envy as an experience, which in the studies of various scientists are positioned as positive and negative envy.

Researchers determine the sources of the feeling of envy: peculiarities, level of self-esteem and its instability; inadequate social comparison; personal differences in the propensity to envy; the presence of emotions that produce envy, etc.

Nowadays, the studies of envy which have been carried out on the theoretical basis of dispositional envy, are gaining relevance and are quite actively used both in domestic and foreign psychological practice.

According to the results of the analysis of modern psychological studies of the phenomenon of envy, relevant theoretical approaches and psychodiagnostic tools are outlined, which can help with the development and practical implementation of the studies of this phenomenon.

**Key words:** envy, object of envy, social comparisons, propensity to envy, self-esteem.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2023.51.26

#### Лефтеров В.О.

д.психол.н., професор,  
перший проректор  
Міжнародний гуманітарний університет

#### Онщенко Н.В.

д.психол.н., професор,  
начальник кафедри психології  
діяльності в особливих умовах  
Національний університет цивільного  
захисту України

#### Тімченко О.В.

д.психол.н., професор,  
головний науковий співробітник  
навчально-наукової  
лабораторії екстремальної та кризової  
психології  
Національний університет цивільного  
захисту України

**Вступ.** У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності та нерівності прояви та наслідки суб'єктивного переживання заздрості людиною стають значущими, що визначає таку проблему як актуальну для психологічного вивчення.

Слід зазначити, що феномен заздрості доволі глибоко та багатогранно досліджувався філософами різних часів починаючи з Давньої Греції, а саме Арістотелем, Р. Декартом, Ф. Беконом, І. Кантом, Ф. де Ларошфуко, Б. Спінозою та іншими, які відзначали неоднозначність цього явища, а саме наявність

як негативної (агресивної), так і позитивної (неагресивної) сторін, акцентували увагу на її деструктивних функціях, на представленості в різних сферах спілкування у вигляді «нестерпного» захоплення досягненнями іншої людини, у прагненні володіти тим, що належить іншому, тощо [1, с. 177]. Отже, з огляду на філософське трактування заздрості – це здебільшого негативне почуття, наслідками якого може бути руйнація особистості та її соціальних зав'язків.

Соціально-психологічний аналіз феномену заздрості, який протягом ХХ століття базувався на різних концептуальних засадах,

також розрізняє нормальну (позитивну) заздрість, коли акцентується увага на прагненні людини досягнути чогось, і аномальну (негативну) заздрість, коли особистість шкодує про те, чого немає та підкреслює наявність цього в іншого.

На додачу до цього вчені розвивали теоретичні положення, що поєднання завищеного рівня домагань, владолюбства, користолюбства з почуттям неповноцінності, приниженості, нікчемності, «посередності» призводить до формування такої системи стосунків з іншими, що включає переживання низки емоцій та почуттів (ненависті, ворожості, агресивності), серед яких є і заздрість. При цьому теоретичне осмислення феномена заздрості у психологічній науці вказувало на те, що це почуття є доволі складним за своєю структурою, неоднозначним за механізмом виникнення та більшою мірою негативним [1, с. 178].

Слід підкреслити, що в основі соціального буття людини лежить прагнення здобути високий соціальний статус, який забезпечує належну самооцінку, знижує депресивні прояви, покращує суб'єктивне самопочуття та психічне здоров'я людини. Зрозуміло, що відповідний соціальний статус є відображенням та наслідком соціального порівняння, коли людина аналізує свої досягнення, порівнює їх зі здобутками інших людей, робить висновок про своє статусне положення у соціальному середовищі. Якщо людина відчуває невідповідність власних якостей, здобутків у матеріальній та нематеріальній сферах своєму баченню високого соціального статусу порівняно з іншими людьми, у неї виникають відповідні сильні переживання. При цьому емоційні реакції можуть призводити як до негативних проявів (заздрість, ревності, образи тощо), так і до позитивних (прагнення до самовдосконалення, спрямованість на нові досягнення тощо).

Саме тому, на нашу думку, є актуальним звернутися до сучасних теоретичних та практичних підходів у вивченні феномену заздрості, які наявні у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці, що і становить основну мету цієї статті.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні підходи до вивчення феномену заздрості, її психологічних особливостей та проявів свідчать, що специфічною особливістю заздрості є наявність та непостійність об'єктів заздрості, тобто інших індивідів: заздять завжди людям, які є власниками певних якостей, достоїнств або переваг. При цьому виникає цілий комплекс негативних емоцій (роздратування, неприязнь, ворожість тощо), який викликається досягненнями та успіхами іншої людини, яка і постає об'єктом заздрості.

Таким чином, ми можемо підкреслити, що заздрість як реакція – це ситуативне і короткочасне відчуття незадоволення через від-

сутність того, що є в іншого, яке виявляється у гострому бажанні того ж для себе. Ця реакція може бути викликана як незадоволеними внутрішніми потребами (наприклад, голодом), так і певними зовнішніми впливами-спонуканнями (соціальним порівнянням, нав'язливою рекламою, хвастощами інших тощо), коли те, що вважається цінним для інших, сприймається як власна необхідність.

Серед умов, в яких виникає цей комплекс негативних емоцій, можна виділити як об'єктивні, незалежні від людей, та суб'єктивні, що виникли внаслідок їхньої незадовільної діяльності або неадекватної оцінки себе та реальності, яка оточує людину.

Слід підкреслити, що неоднозначність та складність феномену заздрості проявляється в її функціях, які розглядаються у двох вимірах: як з позитивного боку, так і з негативного. З позитивного боку функція заздрості полягає у створенні умов для змагання та конкуренції у процесі досягнення цінностей. При цьому якщо людина досягла стану, коли вона може пишатися собою, почуття заздрості зникає. І навпаки, з негативного боку функція заздрості призводить до виникнення низки негативних переживань та станів.

Слід зазначити, що у найбільш загальному плані заздрість сприяє регулюванню асиметричного положення між індивідами і між групами людей.

Тому, на нашу думку, є актуальним розглянути саме сучасні підходи до теоретичного та практичного дослідження феномену заздрості, які здійснені останніми роками у психологічній науці.

Одним із важливих аспектів, який супроводжує всі сучасні дослідження феномену заздрості, є висновок щодо наявності двох видів заздрості як переживання (емоції), які у дослідженнях різних учених позиціонуються як позитивна («біла», «нормальна», «доброякісна» тощо) та негативна («чорна», «невротична», «зловмисна», «злісна» тощо) заздрість.

При цьому дослідники джерелами виникнення почуття заздрості визначають:

- особливості та рівень самооцінки, в тому числі її нестійкості;
- неадекватне, в тому числі й упереджене соціальне порівняння;
- індивідуальні особистісні відмінності у схильності до заздрості;
- наявність трьох груп емоцій, які продукують заздрість, а саме антагоністичні почуття, почуття болю та почуття неадекватності тощо.

Доречно буде розглянути їх більш ретельно. Дослідження С. Смаллетс, Л. Стріммер, Ч. Кондрак, М. Сепі (S. Smallets, L. Streamer, C. Kondrak, M. Seery) [5] показало зв'язок між рівнем самооцінки, соціальним порівнянням та виникненням феномену заздрості, а саме:

а) невідповідна висока (висока явна, низька прихована) самооцінка людини призводить до негативних переживань, бажання знищити об'єкт заздрості, що відповідає злісній заздрості, яка виникає після соціального порівняння вниз, а не вгору;

б) конгруентна висока самооцінка (висока явна, висока прихована) людини призводить до позитивних переживань, бажання підняти себе до рівня об'єкта заздрості, що відповідає доброякісній заздрості, яка виникає після соціального порівняння вгору, а не вниз.

Зазначене вище дослідження щодо соціального порівняння як джерела заздрості перекликається із висновками Н. Вена, М. Зеленберга, Р. Пітерса (N. Ven, M. Zeelenberg, R. Pieters) [7], що висхідне (вгору) соціальне порівняння викликає доброякісну заздрість і подальшу кращу продуктивність за умови, коли люди вважають самовдосконалення досяжним.

Слід згадати, що термін «соціальне порівняння» у науковий обіг ввів Л. Фестінгер, який стверджував, що схильність до соціальних порівнянь є природною потребою людини, яка пов'язана з пошуком критеріїв для точної оцінки себе. Згідно з його теорією, люди вважають за краще оцінювати себе, використовуючи об'єктивні та несоціальні стандарти, але якщо така об'єктивна інформація недоступна, тоді люди оцінюватимуть себе за допомогою порівняння з іншими, спираючись на соціальні стандарти.

Цей феномен є важливою рисою людських міжособистісних взаємодій. Соціальне порівняння не на свою користь викликає болісне падіння самооцінки, що сприймається людиною як біль. Це запускає механізми «знеболювання», а саме механізми уявної психологічної компенсації, коли чужа поразка сприймається як власна перемога.

Тобто заздрість зазвичай сприймається як складне і багатогранне переживання, яке впливає з висхідного (догори) соціального порівняння та призводить до різноманітних думок та почуттів, таких як відчуття незадоволення, неповноцінності, розчарування, гніву та у крайньому випадку зла об'єкту заздрості.

Крім того, дослідники акцентують увагу, що заздрість іноді порівнюють із ревностями, але наявні чіткі відмінності: заздрість виникає, коли інша людина має щось, чого їй не вистачає, а ревності виникають, коли людина щось має, але боїться це втратити через іншу людину.

Дуже цікавим ми вважаємо висновки дослідження М. Савада (M. Sawada) [4], у якому йдеться про виявлення емоцій, пов'язаних із заздрістю, а саме те, що ним виявлено три причинні фактори: антагоністичні почуття, почуття болю та почуття неадекватності. Разом із тим автором дослідження вказується, що результати аналізу не мають універсального

характеру, вони залежать від вибірки та її соціальних характеристик, а запропонований підхід є одним із можливих у виявленні структури та джерел феномену заздрості.

Дослідження Д. Врбель, В. Зейглер-Хілла, А. Саутарда (J. Vrabel, V. Zeigler-Hill, A. Southard) [8] щодо встановлення зв'язку між рівнем самооцінки рис характеру та нестабільністю стану самооцінки з доброякісною заздрістю (тобто бажанням покращити власне становище) та злісною заздрістю (тобто бажанням завдати шкоди об'єкту заздрості) підтвердило наявність важливого зв'язку із доброякісними та злісними формами заздрості, але цей зв'язок не є однозначним, а потребує подальших досліджень для різних соціальних груп та прошарків.

На нашу думку, перспективними залишаються результати досліджень Р. Сміта, В. Паррота, Е. Дінера, Р. Хоула, С. Кім (R. Smith, W. Parrott, E. Diener, R. Hoyle, S. Kim) [6] щодо диспозиційної заздрості, яка відображає індивідуальні відмінності у схильності до заздрості. Саме вони розробили та запропонували науковому товариству однофакторну шкалу диспозиційної заздрості DES (оригінальна назва: Dispositional Envy Scale) для вимірювання індивідуальних відмінностей у схильності до заздрості та дослідили деякі наслідки таких відмінностей.

Дослідники зазначають, що диспозиційна заздрість являє собою певну конструкцію, яка визначається двома характеристиками: по-перше, неповноцінністю, яка викликана негативною інтерпретацією висхідного (догори) соціального порівняння; по-друге, злопам'ятністю, яка виникає внаслідок суб'єктивного відчуття несправедливості.

Виходячи з цього, можна стверджувати, заздрісники більш чутливі до несприятливих соціальних порівнянь і, як правило, найчастіше вороже реагують на кращих за себе. Це підтверджує існування заздрості як риси особистості, яка визначається чутливістю до загроз статусу людини та схильністю реагувати негативними почуттями та вчинками.

Натепер наявні та використовуються у практиці психологічних досліджень декілька шкал вимірювання певних параметрів диспозиційної заздрості, окрім згаданої вище DES. Особливості згаданих шкал ретельно розглянуті у дослідженні Н. Пилат та І. Галецької [2], а саме: шкала заздрості Йорка YES (оригінальна назва: The York Enviousness Scale), підшкала заздрості у Шкалі пороків і чеснот, яка фіксує заздрість як рису особистості на основі традиційної християнської класифікації основних людських гріхів і недоліків VAVS, шкала предметно-специфічної заздрості DSES (оригінальна назва: Domain-Specific Envy Scale), що визначає заздрість як стійку тенденцію особи

відчувати інтенсивні неприємні почуття, коли вона стикається з негативним соціальним порівнянням.

Слід зазначити, що нині саме дослідження заздрості, які здійснюються на вищезгаданих теоретичних засадах диспозиційної заздрості, набувають актуальності та досить активно використовуються як у вітчизняній, так і у зарубіжній психологічній практиці, що підтверджується публікаціями М. Квятковської, Р. Рогози, Т. Волкодав (М. Kwiatkowska, R. Rogoza, T. Volkodav) [3], які ґрунтуються на сучасних вимірюваннях із застосуванням Шкали доброякісної та злісної заздрості як одновимірного підходу до оцінки диспозиційної заздрості. Цілі цього дослідження полягали в тому, щоб вивчити надійність, структуру та еквівалентність вимірювань Шкали доброякісної та злісної заздрості у різних незалежних групах зі Сполучених Штатів, Німеччини та Польщі.

Слід зазначити, що англomовний опитувальник, створений Д. Ланге і Д. Крусіусом для вимірювання диспозиційної заздрості «Шкала для вимірювання доброякісної та злякисної заздрості «BEMAS» (оригінальна назва: The Benign and Malicious Envy Scale), який застосовується для вимірювання відмінностей у схильності людей реагувати доброякісною чи злякисною заздрістю внаслідок висхідних порівнянь, про який ішлося вище, вже має практичне застосування завдяки дослідженню Н. Пилат та І. Галецької [2], метою якого була культурна адаптація та апробація опитувальника доброякісної та злякисної заздрості українською мовою. За результатами вказаного дослідження підтверджена двофакторна структура, ретестова надійність та внутрішня узгодженість шкали заздрості (BEMAS), що дозволяє констатувати стійкість отримуваних результатів у часі та дає можливість отримати сучасний фаховий інструмент для наукового дослідження феномену заздрості.

**Висновки.** Наведені вище теоретичні та прикладні аспекти сучасних досліджень феномену заздрості у соціально-психологічних та психологічних концепціях підтверджують філософське розуміння заздрості як негативного почуття, соціальний аспект заздрості як фактор порушення соціальних зв'язків, а також психологічне підґрунтя заздрості з огляду на її емоційне походження та індивідуальні відмінності у виникненні та переживанні.

При цьому заздрість як психологічне явище залишається актуальним під час вивчення її окремих проявів та взаємозв'язків з особистісними особливостями та характеристиками.

Одним із важливих аспектів сучасних досліджень феномена заздрості є висновок щодо наявності двох видів заздрості як переживання (емоції), які у дослідженнях різних учених пози-

ціонуються як позитивна («біла», «нормальна», «доброякісна» тощо) та негативна («чорна», «невротична», «зловмисна», «злісна» тощо) заздрість.

Дослідники визначають джерела виникнення почуття заздрості: особливості, рівень самооцінки та її нестійкість; неадекватне соціальне порівняння; особистісні відмінності у схильності до заздрості; наявність емоцій, які продукують заздрість, тощо.

Нині дослідження заздрості, які здійснюються на теоретичних засадах диспозиційної заздрості, набувають актуальності та досить активно використовуються як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній практиці.

Дослідники зазначають, що диспозиційна заздрість являє собою певну конструкцію, яка визначається двома характеристиками: по-перше, неповноцінністю, яка викликана негативною інтерпретацією висхідного (догори) соціального порівняння; по-друге, злопам'ятністю, яка виникає внаслідок суб'єктивного відчуття несправедливості.

За результатами проведеного аналізу сучасних психологічних досліджень феномену заздрості окреслено актуальні теоретичні підходи та відповідний психодіагностичний інструментарій, які можуть допомогти в розробці та практичній реалізації досліджень зазначеного феномену.

Перспективами подальших наукових пошуків у цьому напрямі можуть бути дослідження феномену заздрості у різних сферах соціального буття із використанням сучасних психодіагностичних методів та технологій, у тому числі і зарубіжних, які нині потребують українськомовної адаптації.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Кучманіч І.М., Отреп'єва Г.Р. Феномен заздрості як об'єкт психологічного аналізу. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки.* 2013. № 10. С. 177–181.
2. Пилат Н.І., Галецька І.І. Українськомовна адаптація шкали доброякісної та злякисної заздрості (BEMAS): аналіз психометричних показників. *Український психологічний журнал.* 2022. № 1. С. 118–141.
3. Kwiatkowska M., Rogoza R., Volkodav T. Psychometric properties of the benign and malicious envy scale: Assessment of structure, reliability, and measurement invariance across the United States, Germany, Russia, and Poland. *Current Psychology.* 2022. Vol. 4. Pp. 2908–2918.
4. Masato Sawada. Envy and its Emotional Structure. *The Japanese Journal of Educational Psychology.* 2005. Vol. 53. № 2. Pp. 185–195.
5. Smallets S., Streamer L., Kondrak C., Seery M. Bringing you down versus bringing me up: Discrepant versus congruent high explicit self-esteem differentially predict malicious and benign envy. *Personality and Individual Differences.* 2016. Vol. 94. Pp. 173–179.

6. Smith R., Parrott W., Diener E., Hoyle R., Kim S. Dispositional Envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1999. Vol. 25. № 8. Pp. 1007–1020.
7. Van de Ven N., Zeelenberg M., Pieters R. Why Envy Outperforms Admiration. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2011. Vol. 37. № 6. Pp. 784–795.
8. Vrabel J., Zeigler-Hill V., Southard A. Self-esteem and envy: Is state self-esteem instability associated with the benign and malicious forms of envy? *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 123. Pp. 100–104.