

Санкт-Петербургский государственный университет

Председатель ГАК,

---

**ПЕРЕЖИВАНИЕ ЗАВИСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ В  
РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ВЗРОСЛОСТИ**

Диссертация

на соискание степени Магистра по направлению 030300 - Психология  
основная образовательная программа «Психическое здоровье»

1-ый рецензент:  
к. пс. н., доцент  
[кафедры психологии развития и  
дифференциальной психологии](#) СПбГУ  
Трошихина Е.Г.

(подпись)

2-ой рецензент:  
д.пс.н, зав. кафедрой общей и  
дифференциальной психологии СПбИПСР  
Щукина М.А.

(подпись)

Исполнитель:  
Студентка  
Кудрявцева Р.А.

(подпись)

Научный руководитель:  
к. пс. н., доцент  
[кафедры психологии развития и  
дифференциальной психологии](#) СПбГУ,  
Манукян В.Р.

(подпись)

Санкт-Петербург  
2016

## АННОТАЦИЯ

Изучалась взаимосвязь переживания зависти и психологического благополучия личности по следующим параметрам: уровень завистливости («Методика исследования завистливости личности» Т.В. Бесковой), содержательные характеристики переживания зависти и социально-демографические особенности выборки (анкета «Переживание зависти»), малоосознаваемые особенности переживания зависти (Модификация методики незаконченных предложений), уровень психологического благополучия («Шкала психологического благополучия К.Рифф» в адапт. Жуковской Л.В., Трошихиной Е.Г.), уровень удовлетворенности жизнью (опросник «Удовлетворенность жизнью», Н.Н. Мельникова). Выборка: 73 взрослых человека в возрасте 19-55 лет, из которых 32 мужчины и 41 женщина, возрастные различия оценивались путем сравнения двух возрастных групп «молодые взрослые» - 43 человека (19-35 лет) и «зрелые взрослые» - 30 человек (36-55 лет). Отличий в уровневых характеристиках зависти и психологического благополучия для различных подпериодов взрослости не выявлено. С помощью факторного анализа выделены пять форм переживания зависти (61% дисперсии), описывающие ее малоосознаваемые, содержательные характеристики: «Отсутствие или отрицание зависти» (16,58%), «Мотивирующая функция зависти» (12,99%), «Отсутствие внешних проявлений зависти» (12,51%), «Трансформация зависти в негативное отношение к другому» (9,94%), «Самоосуждение» (9,12%). Показатели переживания зависти образуют множественные отрицательные корреляции с параметрами психологического благополучия, имеющие возрастную специфику. В целом у зрелых взрослых данные взаимосвязи менее тесные, чем у молодых взрослых. В результате множественного регрессионного анализа выявлены факторы, влияющие на уровень завистливости у молодых взрослых – «Автономность» ( $\beta_1 = -0,812$ ), «Разочарование в жизни» ( $\beta_2 = 0,955$ ), «Беспокойство о будущем» ( $\beta_3 = 0,558$ ), у

зрелых взрослых - «Компетентность» ( $\beta_1 = -1,294$ ), «Разочарование в жизни» ( $\beta_2 = 0,95$ ). Выявленные предикторы переживания зависти в разных подпериодах взрослости взаимосвязаны с решением возрастных задач.

*Ключевые слова:* зависть, завистливость личности, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью.

## ABSTRACT

The relationship between the experiences of envy and psychological well-being of the person were explored. The following parameters were considered: the level of envy (T. Beskova Methods of study of personality envy), substantial characteristics of envy experience and socio-demographic characteristics of the sample (The experience of envy profile), features envy experience, which awareness lies on low level (Modification sentence completion test), the level of psychological well-being (L. Zhukovsky, E. Troshikhin adaptation Scale of psychological well-being K. Riff), life satisfaction (N. Melnikov Life satisfaction questionnaire). Sample. The study involved 73 adults aged 19 to 55 (32 men and 41 women). Age differences were estimated by comparing the two groups: "young adults" - 43 persons (aged 19 to 35) and "mature adults" - 30 persons (aged 36 to 55). The characteristics of envy level and psychological well-being for different subperiods of adulthood did not differ. As a result of factorial analysis, five forms of envy feelings were found (61% of the dispersion): "The lack of envy or the negation of envy" (16,58%), "Motivating function of envy" (12,99%), "The lack of envy external manifestations"(12,51%), "Envy transformation in a negative attitude to the other person"(9,94%), "Self-condemnation" (9,12%). Indicators of envy experiences are negatively correlated with the parameters of psychological well-being, which are age appropriated. In general, in adult relationship this correlations are less closed than in young adult relationship. As a result of the multiple regression analysis, the factors,

which affect on the envy level of young adults, were revealed: "Autonomy» ( $\beta_1 = -0,812$ ), «The life disappointment» ( $\beta_2 = 0,955$ ), «Anxiety about the future» ( $\beta_3 = 0,558$ ); on mature adults: "Competence» ( $\beta_1 = -1,294$ ), «The life disappointment» ( $\beta_2 = 0,95$ ). The predictors of envy feelings in different subperiods of adulthood linked to the decision of the age problems.

*Keywords:* envy, personal envy, psychological well-being, life satisfaction.

## СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. Теоретический обзор по проблеме переживания зависти и психологического благополучия личности во взрослом периоде развития.....	9
1.1 Разработка проблемы переживания зависти в психологии.....	9
1.1.1 Зависть: определение понятия, объекты и предметы зависти.....	9
1.1.2 Виды зависти и ее влияние на личность.....	15
1.1.3 Детерминанты появления зависти в онтогенезе.....	21
1.1.4 Характеристика процесса переживания зависти.....	23
1.1.5 Функции зависти.....	26
1.2 Проблема психологического благополучия.....	29
1.2.1 Понятие психологического благополучия в различных подходах.....	29
1.2.2 Факторы психологического благополучия.....	36
1.2.3 Личностные особенности в контексте психологического благополучия.....	39
1.3 Развитие личности в период взрослости.....	44
1.3.1 Периодизации, хронологические границы и фазы взрослости.....	44
1.3.2 Личностное развитие и нормативные кризисы в период взрослости.....	47
Выводы к главе 1.....	50
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования.....	54
2.1 Постановка проблемы.....	54
2.2 Методы и методики исследования.....	55
2.3 Описание выборки исследования.....	62
2.4 Математико-статистические методы обработки данных.....	62
ГЛАВА 3. Эмпирическое исследование переживания зависти и психологического благополучия личности в разные периоды взрослости.....	64
3.1 Общая характеристика переживания зависти по выборке в целом и в выделенных возрастных группах.....	64
3.2 Формы переживания зависти.....	74
3.3 Общая характеристика психологического благополучия и удовлетворенности жизнью по выборке в целом и в возрастных группах.....	80
3.4 Взаимосвязь показателей переживания зависти и параметров психологического благополучия по выборке в целом и в возрастных группах.....	84

3.5 Влияние показателей психологического благополучия на завистливость личности по выборке в целом и в различные возрастные периоды.....	90
ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	94
ВЫВОДЫ.....	98
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	101
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	103
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Анкета «Переживания зависти».....	107
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Стандарты по методике «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой.....	109
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Кодировочная таблица по показателям «белой» зависти.....	111
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Кодировочная таблица по показателям переживания зависти.....	112
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Результаты корреляционного анализа между шкалами методики психологического благополучия К. Рифф и методики удовлетворенности жизнью Н.Н. Мельниковой.....	113
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Корреляционный анализ между шкалами методики психологического благополучия К.Рифф и методики завистливости личности для разных периодов взрослости.....	114

## ВВЕДЕНИЕ

Тема зависти привлекала внимание исследователей из разных областей во все времена, сейчас наблюдается более пристальное изучение феномена зависти с точки зрения современных научных подходов. Такой интерес можно объяснить тем, что наше общество отличается высоким уровнем конкуренции и соперничества (с самого детства - конкурсы портфолио в детском саду, любая система оценивания в школе, в вузах, собеседования), что не может не отражаться на ценностях, установках людей. При помощи средств массовой информации, рекламы формируется образ успешного человека, который обладает материальными ценностями, определенными качествами личности (например, уверенность в себе, коммуникабельность, деятельностная активность и др.), непрерывным профессиональным ростом и многим другим. Стремление соответствовать нарисованному идеалу, а также достижению заведомо высоких планок, неизбежно связано с возникновением зависти, если у человека в настоящий момент отсутствует желаемое.

На данный момент не существует единого понимания термина “зависть”. Одни исследователи определяют данный феномен как свойство личности (Е.П. Ильин) и как черту личности (А.А. Дьяченко), как неотъемлемую часть человеческой природы (М. Кляйн) и как аспект мотивации человека (А.В. Петровский), как эмоцию и чувство (К. Муздыбаев, В. Н. Куницына, N. Van de Ven и M. Zeelenberg, Hamman J.J.), и как систему отношений (Т. Бескова, В.Н.Мясищев).

Помимо неоднозначности определения зависти, существуют различия во взглядах в отношении видов и форм зависти, а также их влияния на личность. Авторы выделяют злобную или черную зависть (Е.П. Ильин, М.И. Розенова, Т.В. Бескова, Л.С. Архангельская, Vande Ven N. и др., Lange J. и Crusius J.), незлобивую, доброкачественную или белую зависть (Е.П. Ильин М.И. Розенова, Vande Ven N. и др., Lange J. и Crusius J.), зависть-уныние или зависть-

безнадежность (Т.В. Бескова, Л.С. Архангельская, Е.П. Ильин), зависть-соперничество (Л.С. Архангельская). Многие авторы не признают «белую» зависть (Т.В. Бескова, Л.С. Архангельская, К.Муздыбаев, Н.В.Дмитриева, В.А. Лабунская).

Таким образом, в настоящее время сосуществуют разнообразные подходы к трактовке и исследованию феномена зависти, причем исследования в данной области все еще немногочисленны. Основное внимание при изучении зависти уделяется выявлению ее внешних детерминант, реже — внутренних.

Изучение переживания зависти в связи психологическим благополучием, на наш взгляд, позволяет изучить ее предикторы – внутренние детерминанты в наиболее обобщенном виде. В последние десятилетия изучение психологического благополучия является широко изучаемой темой – исследователи сейчас обращаются к понятиям счастья, благополучия и их предикторов более активно, чем раньше. В свою очередь, тема зависти также интересует исследователей, но она менее изучена в сравнении с психологическим благополучием и практически не изучена в соотношении с психологическим благополучием. На данный момент в отечественной психологии проведено лишь несколько эмпирических исследований на выявление взаимосвязей зависти и субъективного благополучия (Муздыбаев К., Бескова Т.В., Шамионов Р.М.), отражающие их обратно пропорциональную взаимозависимость. Возрастной аспект поставленной проблемы также практически не раскрывается в исследованиях. Все это обуславливает ее актуальность.

В данном исследовании мы определяем психологическое благополучие широко – как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, предложенный в концепции психологического благополучия американским психологом К. Рифф (личностный рост, самопринятие, компетентность,



автономия, цели в жизни, позитивные отношения с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении удовлетворённости собственной жизнью, включенности в жизнь, в том числе и степени неудовлетворенности, выражающееся в разочаровании в жизни, жизненной пассивности и излишней угнетенности беспокойством о будущем.

Научная новизна данной работы состоит в постановке проблемы взаимосвязи переживания зависти и психологического благополучия в различных возрастных периодах. В данном исследовании предпринята попытка комплексного подхода к изучению феномена зависти, выявление взаимосвязей между психологическим благополучием и завистливостью личности с учетом возрастных особенностей, а так же поиске тех показателей психологического благополучия, которые оказывают влияние на завистливость личности для каждого из периодов взрослости (молодые и зрелые взрослые).

Цель исследования: изучить соотношение особенностей переживания зависти и психологического благополучия в разные периоды взрослости.

Объект исследования: переживание зависти, психологическое благополучие личности

Предмет исследования: особенности переживания зависти в разные периоды взрослости в связи с психологическим благополучием личности.

Гипотеза исследования раскрывается в следующих предположениях:

1) Переживание зависти в целом отрицательно взаимосвязано с психологическим благополучием.

2) Характер взаимосвязей переживания зависти и психологического благополучия будет различен в разных подпериодах взрослости.

3) Переживание зависти в разных подпериодах взрослости будет больше различаться по структурно-содержательным характеристикам, чем по уровневым.

4) Компоненты психологического благополучия могут оказывать влияние на переживание зависти взрослых людей, возможно также, что в разные периоды взрослости эти предикторы будут различны.

# **ГЛАВА 1. Теоретический обзор по проблеме переживания зависти и психологического благополучия личности во взрослом периоде развития**

## **1.1 Разработка проблемы переживания зависти в психологии**

### **1.1.1 Зависть: определение понятия, объекты и предметы зависти**

Анализ современных психологических трудов показал, что до сих пор в научной литературе не существует единого подхода к определению понятия «зависть». Трактуются данное понятие в зависимости от позиции исследователей, зависть может рассматриваться как "чувство", "состояние", "неприязненное, враждебное отношение», «порок», «проявление мотивации достижения», "личностное свойство". Более часто встречается интерпретация зависти как эмоционального состояния, в том числе как эмоции и чувства.

Определение зависти дано в толковом словаре русского языка С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой, в котором говорится, что зависть – это «чувство досады, вызванное благополучием, успехом другого» [CITATION Оже94 \l 1049 ].

В свою очередь, приверженец психоанализа М. Кляйн (1997) определяет зависть как гнев по поводу того, что другой человек владеет и наслаждается желаемым человеком объектом. Автор считает, что зависть является злобным чувством, возникающим, когда кто-то другой обладает желаемым предметом и направленным на лишение или порчу всего [CITATION Кля97 \l 1049 ].

В отечественной психологии А.В.Петровский относит зависть к «высшим чувствам», что они включают в себя не только нравственные, но и безнравственные чувства, в том числе себялюбие, жадность и другие (Т.В.Бескова, 2010г).

Персонолог К.К. Платонов определяет зависть как некоторую структуру, которая включает в себя соревнование, страдание от мысли, что у другого есть то желанное, чего у тебя нет, что, несомненно, вызывает ненависть к другому. Однако

рассматривая зависть как чувство, он включает в структуру, помимо эмоционального компонента, когнитивный и конативный компоненты, что соотносится со структурой психологических отношений по В.Н. Мясищеву [ CITATION Иль14 \l 1049 ].

Т. В. Бескова считает, что при объяснении концепта зависти ведущей категорией должна стать категория «отношение». Она отмечает, что еще в концепции отношений личности, выдвинутой А. Ф. Лазурским и разработанной В. Н. Мясищевым, основной акцент делается на том, что именно система отношений определяет характер переживаний личности, особенности восприятия действительности, характер поведенческих реакций на внешние воздействия [CITATION Бес10 \l 1049 ].

Т.В.Бескова дает следующее определение: «зависть – враждебное отношение к другому человеку, детерминированное его превосходством в значимых сферах, сопровождающееся негативными эмоциями, имеющими двунаправленный характер (на другого и на себя), комплексом негативных эмоций, снижением самооценки и желанием нивелировать прямо или косвенно это превосходство». [CITATION Бес11 \p 58 \t \l 1049 ]

К.Муздыбаев определяет зависть исключительно как разрушительное личностное явление: “Зависть - неприязненно-враждебное чувство, возникающее, когда индивид не имеет того, чем обладает другой человек, и страстно желает иметь этот предмет, либо страстно желает лишить предмета зависти другого человека. Зависть враждебна любому превосходству, касается ли это материальной обеспеченности, высоких наград, хорошо выполненной работы, человеческой красоты и т. д. Завистники не просто доставляют какие-то неудобства людям, которым завидуют, “они ломают даже судьбу преуспевающих” [CITATION Муз97 \p 4 \l 1049 ].

Во всех вышеперечисленных определениях зависть рассматривается как эмоциональное состояние. Однако не менее распространенным взглядом на зависть является ее понимание как враждебного отношения к успехам, популярности, моральному превосходству или преимущественному положению другого.

Довольно распространен взгляд на зависть в контексте соперничества. В настоящее время многие исследователи (Л.С. Архангельская, Е.В. Золотухина-Аболина, Е.П. Ильин, И.Б. Котова, В.А. Лабунская, К. Муздыбаев, Е.Е. Соколова, Г. Шек и др.) рассматривают эту диаду в попытках прийти к единому пониманию взаимодействия двух феноменов - зависти и соперничества. Основная проблема, порождаемая этими понятиями связана с вопросом о том - может ли зависть являться стимулом развития человека (Бескова Т.В., Шамяионов Р.М., 2011)

В словаре «Психология» (1990) зависть рассматривается как проявление мотивации достижения, при которой чьи-либо реальные или воображаемые преимущества в приобретении социальных благ (материальных ценностей, успеха, статуса, личных качеств) воспринимаются субъектом как угроза ценности собственного Я и сопровождаются аффективными переживаниями и действиями. Данное определение заведомо отрицает существование той зависти, которая может выполнять мотивирующую функцию [CITATION АВП90 \l 1049 ].

В. Н. Куницына с соавторами пишет, что «зависть – это чувство, возникающее, когда индивид не имеет того, чем обладает другой человек, и страстно желает иметь этот предмет (качество, достижение, успех) либо лишить предмета зависти другого человека» [CITATION Кун01 \p 225 \l 1049 ].

Немецкий социолог и философ Г.Зиммель пишет, что завистливый человек при определённых обстоятельствах даже не стремится иметь то, чему он завидует, но ему нестерпимо, что этим обладает другой. Человек может завидовать даже в том случае, когда объект зависти ему вовсе не нужен. Е.П.Ильин развивает мысль

Г.Зиммеля и говорит о том, что завистнику необходим не сам объект, а возможность им обладать [ CITATION Иль14 \l 1049 ].

Исследователи (М.Шелер, К. Муздыбаев, В.А. Лабунская) обнаружили зависимость между завистью и беспомощностью. Зависть возникает при осознании собственной беспомощности, когда не удается получить желаемый предмет.

Исследователи зависти в контексте гипотетического мышления определяют зависть как эмоцию, возникающую в ситуациях, когда кто-то более успешен в той области, которая кажется нам важной. При этом авторы обращают внимание на то, что зависть носит конструктивный характер. Зависть способствует адаптации и научению способам реагирования в разных ситуациях, а также более эффективному функционированию в целом (Van de Ven N., Zeelenberg M., 2015a).

Сходное определение дает Hamman J.J. определяя зависть как чувство злости, возникающее при обладании другого человека чем-то желанным для нас. В его работе зависть рассматривается в контексте счастья. Когда мы наблюдаем счастье других, то сразу вспоминаем о том, что сейчас нам не хватает нашего личного счастья, которое раньше у нас было. В результате, зависть возникает в борьбе с болезненными воспоминаниями о своем счастье (Hamman J.J., 2015).

Психоаналитики Maijala H., Munnukka T., Nikkonen M. рассматривают зависть с позиции слабости Эго: “зависть – болезненная эмоция, вызванная опытом слабости Эго, что приводит к снижению самооценки и потере самоуважения”(Maijala H., Munnukka T., Nikkonen M., 2000, стр. 1347). В то же время зависть является неотъемлемой частью хорошо сбалансированного Эго, другими словами, в каждом человеке должна присутствовать зависть для нормального гармоничного развития. Важно отметить, что в зависти человек не признает свои реальные ограничения (это и характеристика ревности), здесь главное желание – быть всемогущим (Maijala H., Munnukka T., Nikkonen M., 2000).

Все определения трактуют зависть по-разному. В одних случаях зависть проявляет себя как желание достичь чего-либо, в другом случае - отобрать, а в третьем - могут сочетаться и использоваться обе стратегии одновременно. Данное положение свидетельствует о том, что представление о зависти носит разнонаправленный характер. Но, если принять тот факт, что все определения верны, просто отражают разную суть одного и того же феномена, то мы возвращаемся к проблеме научного определения термина “зависть”.

Особенностью многих определений является то, что зависть трактуется только как враждебное чувство по отношению к объекту зависти. Е.П.Ильин считает, что наиболее точное определение должно учитывать возможность восхищения успехами другого. Автор предлагает следующее определение: “зависть – это отношение (острое – как эмоция или долговременное – как чувство) к человеку, вызванное осознанием неосуществимости (вообще или в данный момент) желания иметь то же, что есть у другого человека, сопровождаемое разочарованием в своих достижениях вследствие своей несостоятельности, несовершенства”. От многих факторов будет зависеть то, какую эмоциональную окраску получит это отношение – враждебность или восхищение, а, следовательно, какие будут возникать сопровождающие зависть эмоции [CITATION Иль14 \p 21 \l 1049 ].

Несмотря на то, что отсутствие единого понятия в отношении зависти порождает определённые проблемы методологического характера, различные ученые все же согласны с тем, что у зависти всегда присутствует как объект, так и предмет.

Объект – это человек, которому завидуют. Несмотря на то, что зависть может испытываться не к конкретному человеку, а только к образу человека, тем не менее, она всегда имеет свой объект - реальный или вымышленный.

Предмет – это то, из-за чего завидуют. Как правило, предметы разделяют на материальные и нематериальные, которые в свою очередь подразделяются на возможности человека, физические данные, духовные, успех в чем-либо, социальный статус [ CITATION Иль14 \l 1049 ].

Т. В. Бесковой в своей работе “Социально-демографическая структура завистливости” поставила одну из целей выявить наиболее значимые предметы зависти. Другими словами, выяснить то, чему люди больше всего завидуют в зависимости от пола и возраста.

Т.В. Бескова разделила предметы зависти на две группы по результатам исследования. Первая группа была названа инвариантными предметами зависти, которые проявляются у всех людей вне зависимости от гендерной принадлежности. К данной группе относятся: материальный достаток (2,76 балла у мужчин и 2,98 балла – у женщин), карьерный рост (у тех и других по 2,69 балла), досуг (соответственно 2,6 и 2,82 балла).

Вторая группа была названа вариативными предметами зависти, которые проявляется у людей в зависимости от гендерной принадлежности. Для мужчин это следующие предметы: социальный статус, профессиональные (учебные) успехи. У женщин были выделены следующие предметы зависти: внешняя привлекательность, дорогие или модные вещи, наличие преданных друзей, интеллект [CITATION Бес11 \t \l 1049 ].

Однако, описанные С.К. Летягиной результаты, связанные с иерархией предметов зависти несколько отличаются от результатов, ранее полученных Т.В.Бесковой. У мужчин во главе иерархии располагаются такие предметы зависти, как проведение досуга (1,6 балла), карьерный рост (1,24), умение общаться (1,12), здоровье (1,06), способности и интеллект (1,06), молодость (1,03), профессиональные успехи (1,03).



В группе женщин на первых позициях расположились следующие предметы зависти: материальный достаток (2 балла), проведение досуга (1,92), способности и интеллект (1,54), умение общаться (1,5), карьерный рост (1,48), уверенность и независимость (1,44), здоровье (1,4), наличие преданных друзей (1,26).

Таким образом, у С.К.Летягиной инвариантными для всех опрошенных респондентов, вне зависимости от половой принадлежности, являются карьерный рост, проведение досуга, способности и интеллект, умение общаться, здоровье. К вариативным предметам зависти в женской выборке можно отнести материальный достаток, уверенность и независимость, наличие преданных друзей, в мужской — молодость и профессиональные успехи.

Такое несовпадение результатов исследования С.К. Летягина объясняет тем, что у респондентов срабатывает защитный механизм рационализации («я этого не имею, потому что мне этого не нужно», «не во внешности счастье», «не родись красивой, а родись счастливой») в ответ на выработанные в обществе социальные и гендерные стереотипы [ CITATION Лет10 \l 1049 ].

Интересным является тот факт, что в другой своей работе Т.В. Бескова изучала стереотипы общества, связанные с завистью. Она выявила, что существует стереотип о большей склонности к зависти женщин, чем мужчин. Так, 54, 8% респондентов убеждены, что чаще и сильнее завидуют женщины, 38, 7% предполагают, что зависть не зависит от пола. Только 6,5% респондентов считают, что мужчины более завистливы. При сравнении трех выделенных групп ответов было обнаружено, что их эмпирические частоты статистически значимо различаются (между первой и второй группами ответов  $z = 2,39$ , между второй и третьей  $z = 6,99$  (различия значимы,  $p = 0,01$ ). То есть завистливость женщин в представлениях респондентов значительно выше мужской [CITATION Бес10 \t \l 1049 ].

Одними из первых попыток сравнить уровень склонности к зависти у мужчин и женщин были предприняты К.Муздыбаевым и Р.Векчио. К.Муздыбаев применил разработанную им шкалу завистливости, получив отсутствие достоверных различий по полу респондентов. Но результаты Р.Векчио показали большую склонность к завистливости мужчин по сравнению с женщинами. Автор, в свою очередь, объясняет эти различия тем, что мужчины больше настроены на соперничество, на занятия определённого положения в обществе и на работе, что порождает более высокий уровень завистливости. В исследовании Т.В. Бесковой не было выявлено значимых различий в общем уровне завистливости мужчин и женщин [CITATION Бес11 \t \l 1049 ].

Можно предположить, что в обыденном сознании нет чёткого понимания значения «зависти», что порождает различные стереотипы. Правда, наличие трёх исследований не дает ответа на вопрос существуют ли различия между мужчинами и женщинами по уровню зависти. Все три исследования проводились оригинальными тестовыми методиками, что не позволяет сравнивать данные исследований между собой.

### **1.1.2 Виды зависти и ее влияние на личность**

На протяжении многих веков рассмотрения зависти имелись различные подходы к выделению ее видов. В Древней Греции выделяли деструктивную и конструктивную зависть. Деструктивная зависть имела агрессивный характер, приводила к вражде. Конструктивная зависть, называвшаяся агон, была неагрессивной, вызывала желание соревноваться (соревновательная зависть), приводила к появлению мотива самосовершенствования личности. Декарт, например, выделял справедливую и несправедливую зависть. Справедливая (морально оправданная) зависть возникает к людям, которые заняли вождеденное

нами место, должность, но при этом мы не убеждены, что они достойны этого, или даже знаем, что они могут превратить пребывание в этой должности во зло.

Л. Архангельская выделяет существование трех типов зависти у субъектов, испытывающих трудности общения: зависть-требовательность, зависть-безнадежность (бессилие) и зависть-соперничество. Зависть-требовательность проявляется в наращивании требований, нетерпимости, увеличении критики, обвинений в адрес партнера. Зависть-безнадежность сопровождается отказом от общения, уходом в себя, одиночеством. Зависть-соперничество актуализирует такие способы поведения, как клевета, обман, унижение другого, присвоение его достижений [ CITATION Арх04 \l 1049 ].

Выделяют также осознанную и неосознанную зависть. При осознанной зависти субъект отдает себе отчет, осознает и оценивает свое положение как более низкое по отношению к окружению. Бессознательная зависть активизирует бессознательные защитные механизмы, комплекс и архетипы, задающие многообразие форм её проявления. Последнюю распознать труднее хотя бы просто потому, что человек не допускает мысли, что может кому-то завидовать [ CITATION Роз13 \l 1049 ].

Некоторые исследователи выделяют не просто виды зависти, а формы:

- **Депрессивная зависть** – возникает от чувства униженного положения, но для нее характерно чувство несправедливости, обделенности и обреченности.
- **Незлобная зависть** – человек хочет иметь то же, что и объект зависти, и стремится к этому, не испытывая враждебных чувств.
- **Злобная зависть** – человек стремится не столько получить то же, а лишить объект зависти его превосходства [ CITATION Иль14 \l 1049 ].

Стоит заметить, что у Т.В. Бесковой выделены 2 вида зависти: зависть-неприязнь и зависть-уныние, которые соотносятся с приведенными выше формами.

Субъект "зависти-неприязни" испытывает озлобленность, гнев, раздражение, направленные на того, кто добился большего. Это находит выражение в таких отношениях к другому, как ненависть, неприязнь, подозрительность, враждебность. Для такого человека является характерным желание превзойти другого любым способом. Однако чаще всего стремление обладать вожаемым, но недостижимым превосходством сменяется желанием лишиться другого предмета зависти, навредить ему (хотя бы в своих мыслях и фантазиях). Завистник убежден, что успехи и достижения другого принижают его, обесценивают его собственные достижения.

При «зависти-унынии» субъект переживает несколько иной спектр чувств: обиду, досаду, грусть, уныние, отчаяние. Он чувствует себя неуверенным, обиженным, отчаявшимся, бессильным что-либо изменить. Стартовым механизмом запуска "зависти-уныния" является ощущение "незаслуженной непреодолимой обделенности". Субъект предпринимает, как ему кажется, все возможное для достижения желаемой цели, вкладывая все свои силы, но успех (материальный достаток, признание и др.) так и не приходит. И как результат придуманной им же тотальной несправедливости и в конечном итоге неудовлетворенных потребностей возникает завистливое отношение к тем, кто, на его взгляд, менее упорен, трудолюбив и активен, но имеет все то, что не имеет, но очень желает иметь он. Субъект "зависти--уныния" часто умалчивает, игнорирует достижения конкурента как несуществующие или же намеренно восхваляет достоинства менее достойного человека. Кроме того, он часто прибегает к ограничению числа объектов зависти (нисходящее сравнение), а также к изобретению других параметров сравнения [CITATION Бес12 \t \l 1049 ].

М.И. Розенова в своей работе «Феноменология зависти» попыталась объединить разновидности и формы проявления зависти разных исследователей. Традиционно выделяют следующие разновидности: открытая зависть, скрытая зависть, черная зависть, белая зависть [ CITATION Роз13 \l 1049 ].

Н.В.Дмитриева дает градацию проявлений зависти по уровням:

- эмоциональный уровень — отражает переживание чувства обиды, досады, раздражения, злобы из-за более низкого своего положения;
- поведенческий уровень — отражает реальные намерения и действия по дискредитации чужого успеха, разрушению, устранению и прямой агрессии в адрес объекта зависти;
- мотивационный уровень — в мотивационной сфере преобладают соревновательные мотивы и мотивы блокировки чужого успеха;
- невротический уровень — развитие невротической симптоматики и деструктивных реакций на чужой успех;
- депрессивный уровень — отражает развитие депрессивных состояний;
- деструктивный уровень — течение зависти носит хронический характер, приводит к деформации личности, с постоянным переживанием недовольства собой и миром, ощущением неполноценности, повышенной скрытности, тревожности и жалости к себе, возможными психосоматическими расстройствами [ CITATION Дми05 \l 1049 ].

В исследовании Jankowski K.F., Takahashi H. рассматриваются нейронные корреляты смущения, вины, зависти и злорадства.

Ученые выделяют социальные эмоции, то есть такие аффективные состояния, которые возникают в процессе социальных взаимодействий возникают из-за несоответствия своего идеального и текущего Я). Такие эмоции можно разделить на два вида: 1) связанные с послушанием/нарушением общественных норм (смущение, вина, стыд, гордость), 2) эмоции, возникающие на основе социального сравнения

(здесь акцент на несоответствие своего текущего статуса и статуса другого человека); Последний вид социальных эмоций включает в себя зависть.

Зависть рассматривается как эмоция, выражающая недовольство состоянием другого человека; негативное влияние, вызываемое восходящим социальным сравнением. Авторы обращают внимание на то, что зависть может являться личностной чертой, такую зависть они называют диспозициональной. Такой тип зависти связан с чувством неполноценности, в то время как эпизодическая зависть связывается с размышлениями о бессмысленности сравнения (Jankowski K.F., Takahashi H, 2014).

Исследователи Van de Ven N., Hoogland C.E., Smith R. H., Van Dijk W.W., Breugelmans S.M., Zeelenberg M. рассматривали зависть в контексте злорадности. Ученые выделили два вида зависти: вредоносная зависть, связанная со злорадством, и доброкачественная, которая не связана. (VandeVenN., и др., 2015).

Авторы Lange J., Crusius J. объединили недавние исследования в отношении зависти как реакции на угрозу сравнения статусов. В результате, человек может реагировать двумя разными формами зависти: диспозициональная зависть, эпизодическая зависть. В свою очередь эпизодическая зависть имеет два вида:

- доброкачественная зависть связана с мотивацией двигаться вверх, т.е. связана с надеждой на успех;
- злонамеренная зависть связана с принижением превосходства других, т.е. связана со страхом неудачи;

Исследователи Crusius J., Lange J. так же изучали зависть двух видов: доброкачественную (внимание человека смещается на улучшение собственного результата) и злонамеренная (внимание смещается на воспоминания об опыте конкуренции с другими людьми). Гипотеза авторов заключается в том, что внимание смещается в сторону определенного стимула, которые вызывают тот или иной вид зависти. (Crusius J., Lange J., 2014)

Общепризнанно, что «черная» зависть негативно влияет на личность человека. Завистник становится скрытным, тревожным, обуреваемым чувством неполноценности и недовольства, жалеющим себя. При этом страдают обе стороны – и тот, кто завидует, и тот, кому завидуют, обращаясь к проблеме зависти в социальной жизни субъекта, говорит о том, что зависть «связана с разрушением не только чужой жизни, но и своей, так как завидующий сам в немалой степени испытывает деструкции на уровне своей личности, что не позволяет ему добиваться реального успеха и становится преградой в самореализации» [CITATION Шам101 \t \l 1049 ].

К. Муздыбаев выявил, что завистливые хуже адаптировались к преобразованиям в экономике, произошедшим в нашей стране за последние годы. У них изменились в худшую сторону взаимоотношения с окружающими, стали более отчужденными. Завистливые редко бывают довольны своей жизнью, ощущают себя счастливыми.

Для нейтрализации отрицательных переживаний завидующий прибегает либо к саморазрушительным фантазиям, либо к проявлению равнодушия, цинизма, к насмешкам, позволяющим избегать травматизации, связанной с ощущением дефицита и неполноценности своего существования. Зависть может выродиться и в самобичевание [ CITATION Муз97 \l 1049 ].

Нередко зависть мотивирует человека на то, чтобы овладеть желаемым объектом даже преступным способом или испортить его [ CITATION Кля97 \l 1049 ].

Показательны данные Т. В. Бесковой: средний балл собственной зависти к другим ( $M_x = 2,32$ ) у опрошенных ею людей оказался значительно ниже среднего балла предполагаемой зависти других к себе ( $3,02$ ) ( $t = 12,44$ ,  $p < 0,001$ ). Иначе говоря, человеку свойственно предполагать, что он завидуют другим меньше, нежели другие завидуют ему. Т. В. Бескова предполагает, что причин этому

несколько: во-первых, собственная зависть не всегда осознается субъектом; во-вторых, у человека присутствует желание выглядеть лучше перед самим собой; в-третьих – худшее ожидается чаще со стороны, и, наконец, в-четвертых, предполагаемая зависть других повышает самооценку [CITATION ТВБ10 \t \l 1049 ].

К.Муздыбаев исследовал личностные корреляты завистливости. Его исследование показало, что завистливые люди обладают низким уровнем надежды на будущее, более обострённым чувством неадекватности и низкой степенью самоуважения. Обнаружена тесная корреляция завистливости с эгоистичностью и мстительностью личности [ CITATION Муз97 \l 1049 ].

Зависть может оказывать влияние и на профессиональную сферу человека. Ярким примером такого влияния может служить работа психотерапевтов. Hirsch I. в своей работе “Narcissism, Mania, and Analysts’ Envy of Patients” обращает внимание на то, что у психоаналитиков при работе может возникать чувство зависти, вызванное материальным положением или социальным статусом клиентов. Данное чувство, в свою очередь, может привести к приписыванию клиентам различных патологий. Личная терапия, супервизии и обсуждение своего опыта с другими психологами, написание книг и статей способствуют снижению данной тенденции. Также автор говорит о том, что приписываемые пациентам качества психотерапевт может приписать и себе, что соответствует проекции как механизм защиты (Hirsch I., 2014).

Baumel A., Berant E. провели исследование по поиску взаимосвязи между различными стилями привязанности и появлением злонамеренной зависти. Они выявили, что такая форма зависти чаще встречается при пренебрежительном стиле воспитания, чем при воспитании в обстановке страха. При злонамеренной зависти отрицается потребность в других людях, люди рассматриваются с негативной точки зрения.



Обстановка страха в семье формирует у ребенка негативное представление о себе и других. Такие люди знают, что контактировать с другими людьми надо, но считают себя недостойными такого контакта, так как при уменьшении контакта будет причинено меньше вреда как ему, так и другим.

Ученые полагают, что предиктором зависти является высокая разница между ожидаемыми успехами и фактическими успехами (Baumel A., Verant E., 2015).

### 1.1.3 Детерминанты появления зависти в онтогенезе

Безусловно, что наиболее интересным представляется вопрос о факторах развития зависти и завистливости как характеристики личности. Если все же попытаться систематизировать хотя бы в первом приближении, поскольку для такой работы необходимы масштабные и направленные эмпирические исследования, факторы развития зависти, то мы получим следующее:

М.И. Розенова рассматривает факторы развития зависти и завистливости как характеристики личности. Автор выделяет следующие факторы:

- **Ноль-фактор** - конституциональные основания. Не известно, существует ли «ген зависти», поэтому, в силу нерасшифрованности полного генома человека, нельзя не учитывать данную позицию.
- **Первичный фактор** - выступает самый ранний (возможно даже персональный дородовой и родовой) опыт переживаний и опыт, получаемый при взаимодействии с теми, кто о ребенке заботится буквально в первые дни и месяцы жизни (мать, лица ее заменяющие).
- **Вторичный фактор** лежит в сфере расширения опыта ребенка: начала его более активного взаимодействия с предметным миром и миром людей, получения опыта явных деприваций (например, не дали или отобрали желанную игрушку), опыта выраженной конкуренции (за внимание, похвалу и благосклонность взрослого, соревновательности в

игре (кто первый, кто быстрее и т.п.), борьбе за обладание (игрушками, какими-то вещами).

- **Третичный фактор** лежит в сфере наблюдаемых образцов поведения и более широкого социального контекста, в котором развивается человек. Этот фактор включает наблюдение и «впитывание» личности родителя и опыт взаимодействия с разными людьми [ CITATION Poz13 \l 1049 ].

Т.В. Бескова и Р.М. Шамионов выделяют детерминанты зависти разного типа, соотношение между которыми динамично: предпосылки (предварительные, минимально необходимые условия, создающие «почву» для действия других детерминант); факторы (универсальные обстоятельства, оказывающие существенное влияние на формирование завистливого отношения) и условия (благоприятные для формирования зависти особенности внешней и внутренней среды, определяющие специфику ее характеристик).

В структуре детерминант зависти внутренние условия представляют собой совокупность различных феноменов, включенных в данное явление и характеризующих результат изменений, происходящих в личности в процессе социализации. К ним относятся:

**1) уровень онтогенетического развития личности.** Зависть как ситуативная реакция появляется в онтогенезе тогда, когда ребенок способен адекватно оценивать социальные отношения со сверстниками и свое реальное место в этих отношениях.

**2) сложная конфигурация разнопорядковых психологических свойств человека,** «вклад» которых в ее формирование возрастает от индивидуально–психологических к социально–психологическим (ценности, установки, социальные представления, убеждения личности). То есть, психологические качества, ставшие устойчивыми интегральными образованиями, сами впоследствии могут создавать благоприятные условия для формирования зависти

и определять качественные особенности ее протекания. Однако необходимо понимать, что не отдельные компоненты этой структуры детерминируют зависть, а их сложные соотношения между собой [CITATION PMБ11 \t \l 1049 ].

#### **1.1.4 Характеристика процесса переживания зависти**

В результате, при попытке объединить взгляды исследователей в отношении зависти, мы получим трех-уровневую структуру зависти. Первый уровень - когнитивный, который отвечает за осознание своего неуспешного положения по сравнению с другим. Второй уровень - эмоциональный, отвечающий за переживания сопутствующих с досадой чувств: досады, злости, обиды, уныния и др. На поведенческом уровне совершаются непосредственные действия, связанные с устранением предмета зависти. При этом действия могут быть направлены на разрушение и уничтожение (деструктивный аспект), а так же на достижение и соревнование (мотивационный аспект) [ CITATION Иль14 \l 1049 ].

В соответствии с этим К. Муздыбаев выделяет ряд компонентов зависти, последовательно проявляющихся друг за другом: 1) социальное сравнение; 2) восприятие субъектом чьего-либо превосходства; 3) переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу; 4) неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит; 5) желание или причинение ему вреда; 6) желание или реальное лишение его предмета превосходства. Последовательность появления данных компонентов характеризует процесс переживания зависти [CITATION КМу02 \t \l 1049 ].

Е.П. Ильин предлагает немного дополнить и уточнить схему К. Муздыбаева. В результате, Ильин выделяет следующие стадии:

- 1) Первая стадия** – социальное сравнение и восприятие чьего-либо превосходства, то есть сравнения себя и своих успехов с кем-либо.

- 2) **Вторая стадия** – возникновение потребности в идентификации с объектом зависти.
- 3) **Третья стадия** – оценка своих возможностей.
- 4) **Четвертая стадия** – осознание невозможности удовлетворить свое желание, иметь то, что есть у другого.
- 5) **Пятая стадия** – поиск причины обнаруженного превосходства другого. От осознания причины чьего-то превосходства зависит, какого вида зависть – «черная» или «белая» – возникнет у человека.
- 6) **Шестая стадия** – возникновение чувства ущемленного самолюбия.
- 7) **Седьмая стадия** – проявление враждебного поведения. Появляется желание, часто реализуемое, причинить вред объекту зависти, лишить его предмета превосходства.

Возникающие отрицательные эмоции по отношению к объекту зависти (досада, злость, ненависть) – это защитные механизмы, которые маскируют чувство собственной неполноценности рациональным объяснением, находя множество недостатков в объекте зависти («разве такому можно завидовать...»). Это снижает значимость объекта зависти, а также уменьшает напряжение.

Другое дело, когда человек понимает, что предмет его зависти ничем перед ним не провинился. Тогда агрессия разворачивается внутрь самого завистника, трансформируясь в эмоцию вины.

Только седьмая стадия связана с непосредственными поведенческими реакциями [ CITATION Иль14 \l 1049 ].

Яркими примерами поведенческих реакций завистников являются сплетни, клевета, заведомо ложная информация как о себе, так и об объекте зависти. Могут быть и открытые нападения на того, кому завидуют. Как заметил К.Муздыбаев: “завистники - это люди, склонные к девиантному поведению, к нечистоплотным поступкам” [CITATION КМу02 \p 43 \t \l 1049 ] .

Другой способ унижения и оскорбления достоинств конкурента – намеренное чрезмерное восхваление менее достойного человека или уравнивание его заслуг. Часто практикуемым методом завистников является умалчивание или игнорирование достижений конкурента, как не существующих. Стремясь настроить членов коллектива против преуспевающих индивидов, некоторые завистники пытаются вызвать чувство недовольства, раздражения по отношению к добившимся успеха

К.Муздыбаев выделил поведенческие корреляты завистливости, из 27 видов поведения, которые выходят за рамки традиционной морали или прямо нарушают нормы закона, завистливые респонденты считают приемлемыми в большей степени 24 вида поведения в отличие от менее завистливых опрошенных, среднее значение для 27 видов поведения соответственно 2.78 и 2.37 [CITATION KMy02 \t \l 1049 ].

К. Муздыбаев, анализируя завистливость в разных возрастных периодах, автор выделил три, в которых она достигает максимального значения: 18– 24 года, 30–34 года и 55–59 лет. Во всех трех случаях ее рост исследователь связывает со сравнительной оценкой собственных достижений на значимом этапе жизненного цикла. В первый период оценивается образовательная и профессиональная деятельность, ориентированная на преуспевание молодых людей; во второй — реальные жизненные успехи; в третий — жизненные достижения в связи с окончанием трудовой деятельности (Муздыбаев К., 2002, с. 42).

Некоторые исследователи рассматривают появление зависти как процесс взросления человека. Например, Steinbeis N., Singer T. провели исследование, в котором зависть вызывалась социальным сравнением в специальных лабораторных условиях. Были протестированы 182 ребенка в возрасте от 7 до 13 лет. Дети были вознаграждены или наказаны, в зависимости от результатов их скорости работы. Обратная связь давалась всем детям одновременно, чтобы они

слышали результаты друг друга. Затем измерялось самочувствие детей, которые были более успешными (они испытывали злорадство), а так же самочувствие менее успешных детей (они испытывали зависть). Ученые сделали заключение, что уровни зависти и злорадства уменьшаются с возрастом. Правда есть вероятность, что с возрастом просто увеличивается способность в их регуляции (Steinbeis N., Singer T., 2013).

В теории объектных отношений М.Кляйн говорит о том, что зависть первоначально развивается по отношению к «хорошей» груди и «хорошей» матери, которым приписываются все мыслимые и немыслимые достоинства, но также и вся ответственность за лишения, испытываемые ребенком. Hamman J.J. рассматривает теорию М.Кляйн с точки зрения счастья человека, которое определяется тем, как его кормили грудью. Когда есть угроза кормлению, или оно осуществляется неправильно, закладываются предпосылки зависти. И как раз первые счастливые воспоминания связаны с этим кормлением. Зависть можно преодолеть, только если первые хорошие отношения достаточно сильны. Повторные счастливые переживания способствуют созданию достаточно хорошего объекта, что позволит человеку преодолевать зависть в будущем (Hamman J.J., 2015).

Таким образом, зависть начинает свое развитие с младенческого возраста и, в зависимости от того, как будет проходить этап кормления грудью, человек либо будет справляться с деструктивной составляющей зависти, либо нет.

### **1.1.5 Функции зависти**

Т. В. Бескова, обобщая ряд психологических и социологических взглядов на роль зависти, выделяет следующие ее функции:

- 1) **Утверждающая (констатирующая)**- посредством зависти познаются собственные стремления, что определяет ценность и значимость предмета зависти.

Т.В. Бескова связывает данную функцию с присутствием когнитивного и рефлексивного компонентов в структуре зависти. По мнению К. Баррет, зависть играет роль механизма выделения в сознании, сохранения или достижения доступа к тому, что нравится, сообщая одновременно другим, что ценно для данного человека.

При этом корреляционный анализ, проведенный Т. В. Бесковой, выявил положительную (хотя и не очень тесную) связь между расхождением (рассогласованностью) ценностей по критерию значимость/доступность и общим уровнем зависти. Другими словами, чем больше человек считает, что та или иная значимая ценность ему недоступна, тем выше уровень зависти человека к тому, кто этой ценностью обладает [CITATION Бес10 \t \l 1049 ].

**2) Защитная функция.** С помощью этой функции происходит защита самооценки и социальной репутации человека.

Сходную функцию выделяют М. Силвер и Дж. Сабини (Silver M., Sabini J., 1986), которые считают, что реакция зависти в форме критики и агрессии направлена на то, чтобы сохранить самооценку.

A.D. Rosenblatt рассматривает зависть как мотивационный потенциал для защитных реакций – таких, например, как отрицание ценности предмета зависти, компенсаторные фантазии и самоуспокоение (усмотрение скрытой пользы в невозможности обладать предметом), вовлечение инстанций высшей справедливости («так угодно Богу»), самовнушение («стоит мне только захотеть...»), идеализирование обладателя предмета зависти или дистанцирование от него (Rosenblatt A.D., 1988).

Сходным образом считает Н. В. Дмитриева: «...зависть – защитная реакция на угрозу Я, возникающая при невозможности реализовать свою потребность, например, в любви, власти, тяге к знаниям и др.» [ CITATION Дми05 \l 1049 ].

Однако существует и иное мнение, когда зависть рассматривается как показатель бесполезности предпринятых усилий защиты самооценки и возникает при ее неудавшейся защите. Обоснование данного подхода представлено в работе О. Р. Бондаренко и У. Лукан. Авторы считают, что если способы защиты самооценки не помогли и самооценка начинает снижаться, тут же возникает зависть, т. е. она является результатом неудавшихся попыток регуляции самооценки [ CITATION Бон08 \l 1049 ]

Кроме защиты самооценки самого субъекта с помощью зависти обеспечивается защита его социальной репутации. Когда превосходство Другого становится «невыносимым», для субъекта зависти становится важным защитить не только свою самооценку, но и свое «социальное» лицо. В. А. Лабунская отмечает, что в качестве фактора, определяющего итоги сравнения, выступает страх быть обесцененным в результате достижений другого человека [CITATION Лаб06 \l 1049 ].

**3) Функция социального контроля.** Г. Шек, выделяя эту функцию зависти, пишет, что человек, получивший какие-либо существенные преимущества, подвергается воздействию со стороны других людей. Задавшись вопросом, откуда у простого врача деньги на покупку трехкомнатной квартиры, любой может обратиться в соответствующие инстанции для прояснения законности ее приобретения. И с большой долей вероятности это сделает завистливый человек (Ильин Е.П., 2014).

Именно эта функция затрагивает нравственную сторону. Социальный контроль, как правило, является сдерживающим фактором для противоправных и безнравственных поступков в обществе. С другой стороны, зависть может спровоцировать завистника совершить нелицеприятные действия, чтобы получить желаемое или попытаться отомстить объекту зависти.



4) Еще одной функцией, тесно связанной с нравственными основаниями, является **функция регуляции асимметричного социального положения**. К. Муздыбаев, как и другие ученые, постулируя эту функцию, имеет в виду стремление завидующего человека устранить выявленное превосходство других людей, стремление к равенству [CITATION Муз97 \t \l 1049 ].

5) **Стимулирующая функция**, связанная с побуждением к активности (созидательной или разрушительной) человека (мотивационный, аффективный компоненты). Данная функция отражает мотивационный и аффективный компоненты.

Именно стимулирующая функция вызывает постоянные споры, так как эта функция скорее относится к «белой» зависти, наличие которой многими отрицается.

Стимулирующая функция зависти в развитии человека признается В. А. Гусовой, которая считает, что, несмотря на доминирующий негативный оттенок, содержащийся в феномене зависти, функционально он может играть и положительную роль, стимулируя дух соперничества, конкуренции, стремления к успеху или, во всяком случае, к изменению своего социального положения [ CITATION Гус06 \l 1049 ].

Е. Е. Соколова и Ю. М. Орлов также рассматривают зависть как совершеннейший инструмент стимулирования людей к активности, как стимул к самосовершенствованию, самореализации [ CITATION Иль14 \l 1049 ].

Сходная точка зрения имеется у Van de Ven N. с коллегами: конструктивная (доброкачественная) зависть стимулирует человека на прогрессирование только в том случае, если он считает, что это ему по силам. Кстати, этими же исследователями показано, что простое восхищение достижениями другого (как и «черная» вредоносная зависть) не приводит к такому эффекту, что и понятно: для зависти необходимо возникновение потребности в предмете восхищения. Если же

восхищение не вызывает такую потребность, то оно не приобретает характер стимулятора к совершенствованию себя (Van de Ven N., Zeelenberg M., 2015).

## **1.2 Проблема психологического благополучия**

### **1.2.1 Понятие психологического благополучия в различных подходах**

Изучение проблемы психологического благополучия имеет глубокие корни в истории философии, психологии, социологии и других наук. В настоящий момент данный феномен все больше интересует исследователей, в связи с чем количество работ по данной тематике с каждым годом растет. При знакомстве с различными трудами выявляется, что сегодня определение психологического благополучия соотносят с рядом нескольких синонимичных понятий: «субъективное благополучие», «личностное благополучие», «счастье», «оптимизм», «удовлетворенность жизнью», «комфорт».

В настоящий момент нет единого общепринятого мнения о том, как соотносятся между собой понятия субъективного и психологического благополучия; субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью; субъективного благополучия и счастья. К. Рифф, Э. Динер, С. Ю. Семенов считают, что субъективное благополучие является составляющей психологического благополучия, в то время как Н. К. Бахарева, Л. В. Куликов, М. В. Соколова, Р. М. Шамионов, Г. Л. Пучкова и другие полагают, что психологическое благополучие часть субъективного. Некоторые исследователи используют данные понятия как синонимичные (Н. Брэдбурн, Е. Н. Панина, Е. Е. Бочарова и др.).

В работах исследователей «благополучие представляют как многофакторный конструкт, характеризующийся сложной взаимосвязью социальных, культурных, экономических, психологических, физических и духовных факторов» [CITATION Kap14 \p 172 \l 1049 ].

Карапетян Л.В. провел семантический анализ термина «субъективное благополучие», которое определяется человеком как субъектом состоянием удовлетворения, основанное на достижении необходимых благ, не всегда совпадающее с объективными условиями [ CITATION Кар14 \l 1049 ].

По мнению Р.М. Шамионова, субъективное благополучие - понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности. Наиболее общее психологическое определение счастья связано с пониманием его как ощущения полноты бытия, радости и удовлетворенности жизнью, лежащих в основе оптимального, здорового и эффективного функционирования личности [CITATION Шам12 \t \l 1049 ].

Р. М. Шамионов, выделил основные структурные компоненты субъективного благополучия — различные виды удовлетворенности. При этом удовлетворенность понимается им как сложное, динамическое социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением (к себе, жизни, окружению, труду) и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами.

Удовлетворенность жизнью связана с самооценкой здоровья, образованием, полом, социальным статусом и соотносится с удовлетворением потребностей, остротой и значимостью этих потребностей, общей оценкой комфортности и показателями профессиональной успешности (Шамионов Р.М., 2003).

Определение психологического благополучия, содержащееся в работах различных авторов, Р.М. Шамионов группирует в три категории:

1. Нормативное благополучие, которое определяется по внешним критериям, таким как добродетельная «правильная» жизнь. Условием благополучия является степень соответствия той системе ценностей, которая принята в данной культуре.

2. Определение психологического благополучия сводится к понятию удовлетворенности жизнью и связывается со стандартами респондента в отношении того, что является хорошей жизнью.

3. Третье значение понятия психологического благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья, как превосходства положительных эмоций над отрицательными [CITATION Шам12 \t \l 1049 ].

Современный польский философ предлагает различать 2 разных понятия счастья:

1. Объективное счастье – как высшее благо, которое доступно человеку. Такое счастье измеряется достигнутыми благами.
2. Субъективное счастье – как удовлетворенность жизнью в целом [ CITATION Тат81 \l 1049 ].

В зарубежной психологии впервые психологическое благополучие стало предметом исследования в позитивной психологии, которая пыталась выяснить, какие факторы способствуют расцвету личности.

**М. Селигман**, американский психолог, основоположник позитивной психологии, считает, что объектом исследования должны стать сильные стороны человека, его созидательный потенциал и позитивное функционирование; в качестве новой цели психологии выдвинул благополучие личности или процветание. Он разложил благополучие на «осуществимые условия»: позитивные эмоции, вовлеченность и смысл жизни, а основной человеческой потребностью провозгласил счастье [ CITATION Сел06 \l 1049 ].

**Э. Динер**, также стоявший у истоков позитивной психологии, ввел понятие «субъективного благополучия». Данный термин наиболее приближен к

феномену счастья и отражает внутреннюю оценку человеком своей жизни, своего эмоционального отношения к ней.

В структуре благополучия подчеркивается роль когнитивной (интеллектуальная оценка жизни) и эмоциональной (плохое или хорошее настроение) сторон самопринятия. Э. Динер полагает, что в основе интеллектуальной оценки лежит эмоциональная, которая и окрашивает ее. Соответственно, высоким уровнем субъективного благополучия будет являться такое состояние, когда человек в большинстве случаев испытывает удовлетворение от жизни, минимизируя негативные чувства.

Э. Динер, анализируя литературные данные, выделил следующие признаки субъективного благополучия:

1. Субъективность – благополучие существует внутри индивидуального опыта.
2. Позитивность измерения – наличие позитивных показателей в субъективном благополучии.
3. Глобальность измерения - субъективное благополучие обычно включает глобальную оценку всех аспектов жизни личности в период от нескольких недель до десятков лет [ CITATION Арг07 \l 1049 ].

Один из первых литературных обзоров по вопросам счастья с точки зрения психологии был опубликован еще в 1967 г. Уилсоном. С 1974 г. регулярно стали появляться издания и публикации, так или иначе касающиеся вопросов счастья и благополучия. Стали выходить такие значительные работы, как трёхтомное издание «Корреляты счастья», автор – Венховен (книга содержит анализ 630 крупнейших исследований со всего мира), книга «Основы гедонистической психологии», авторы – Канеман, Динер и Шварц [ CITATION Арг07 \l 1049 ].

Однако настоящий расцвет исследований в области счастья и психологического благополучия приходится на начало 21 века, когда данная тема

была развернута в концепциях гуманистических психологов. До этого, в основном, существовало общепринятое мнение о том, что наличие какой бы то ни было проблемы – это симптом неблагополучия, а идеалом является отсутствие всяких проблем.

Ярким примером такого воззрения является психоанализ, в котором много внимания уделяется бессознательным конфликтам, источником которых, как правило, является неблагоприятный опыт из детства. Межличностные конфликты являются проекцией внутренних проблем человека. Наличие конфликтов воспринимается как симптом неблагополучия, а идеалом является «беспроблемность» человека, смягчение конфликтов и ослабление их разрушительного воздействия на человека.

В бихевиоризме внимание акцентируется на поведенческих конфликтах, которые тоже трактуются как признаки неблагополучия, а неким идеалом является «хорошо приспособленный человек» [ CITATION Гри08 \l 1049 ].

В исследованиях субъективного благополучия личности уделяется большое внимание соответствию актуальных (актуализируемых) потребностей субъективным возможностям человека по их удовлетворению. Иначе говоря, сфера потребности получает теснейшую связь со сферой самосознания. Соответственно, можно предположить, что при высоких потребностях, но низком уровне оцениваемой самостоятельно возможности удовлетворения потребности, наступает субъективное неблагополучие, обратное соотношение, вероятно, ведет к благополучию. Таким образом, устанавливается связь между актуализацией потребностей и осознанием их реализации [ CITATION Кул00 \l 1049 ].

А. Маслоу одним из первых заговорил о том, что приспособленность и отсутствие проблем разного рода не является гарантией психологического благополучия. В работах Маслоу появляется концепция роста как движения к

самоактуализации, необходимой, по его мнению, для достижения психологического благополучия [ CITATION Mac99 \l 1049 ].

К. Роджерс во многом разделяет взгляды Маслоу. Он также считал основным мотивом человека тенденцию к самоактуализации. Для описания человека, которому в высшей степени доступно достижение психологического благополучия, Роджерс использует собственное понятие «полноценно функционирующей» личности. Полноценно функционирующие люди стараются максимально использовать свои способности и таланты, осуществить свои желания и возможности, они движутся к наиболее полному познанию себя и своих переживаний [ CITATION Род94 \l 1049 ].

А. Маслоу и К. Роджерс хотя и очень близко подошли к феномену психологического благополучия, которое, безусловно, включает в себя самоактуализацию и личностный рост, но напрямую о нём не говорили, и фактически не рассматривали способы его достижения как цели гуманистической психологии. Следующий шаг в данном направлении был сделан приверженцами позитивной психологии, предметом которой является психологическое благополучие.

Наиболее известную точку зрения на природу психологического благополучия предложила американская исследовательница, доктор психологии К. Рифф. К. Рифф рассматривает психологическое благополучие как интегральный показатель, включающий в себя различную степень выраженности основных его составляющих: личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цели в жизни, позитивные отношения с окружающими) [CITATION Фес05 \l 1049 ].

М.Селигман вывел некую «формулу счастья»:  $S = U + O + Z$ . «Здесь S характеризует уровень устойчивого, продолжительного счастья, U — унаследованный уровень "счастливости" (генетический аспект), O —

обстоятельства жизни (семейное положение, возраст, пол, включенность в общественную жизнь, здоровье, религия и т.д.), 3 — факторы, зависящие от нас (чувства человека, определяющие отношение к прошлому, настоящему и будущему)» [CITATION Сел06 \p 69 \l 1049 ].

Стоит обратить внимание на тот факт, что в разработанной концепции М. Селигмана объективные факторы жизни человека являются гораздо менее значимыми для психологического благополучия человека, чем субъективные.

И. Бонивелл в своей книге «Ключи к благополучию» пишет о субъективном благополучии, используя данное понятие как синоним счастья. И. Бонивелл утверждает, что понятия «субъективного благополучия» и «психологического благополучия» имеют разные названия только по той причине, что принадлежат концепциям разных авторов [ CITATION Бон09 \l 1049 ].

М. Аргайл, известный по своей книге «Психология счастья», считает, что счастье состоит из трёх, по большей степени независимых, факторов: удовлетворенность жизнью, наличие положительных эмоций, отсутствие отрицательных эмоций [ CITATION Арг07 \l 1049 ].

Еще одним важным направлением в психологии, которое разработало свой взгляд на психологическое благополучие является экзистенциальный подход, который предлагает новую трактовку психологического благополучия, связанную с экзистенциальной исполненностью.

Экзистенциальная исполненность – термин, введенный В. Франклом для описания качества жизни. Проблема экзистенциальной исполненности активно разрабатывается в трудах современного психолога и психотерапевта Альфреда Лэнгле. Он считает, что уровень экзистенциальной исполненности отражает субъективную оценку человеком степени осмысленности его жизни, внутренней гармоничности и соответствия его поступков и решений ценностям и внутренним убеждениям. Для того чтобы чувствовать высокую экзистенциальную



исполненность, человек должен как минимум обладать 4-мя базовыми антропологическими способностями:

- уметь абстрагироваться от собственных желаний, мотивов и чувств, чтобы оценить ситуации со стороны, для принятия верного решения;
- быть способным ощущать близость к кому-либо или чему-либо, при необходимости – откликаться эмоционально;
- уметь правильно расставлять приоритеты в ситуации выбора, взвешивать все реальные возможности и принимать решение, в соответствии со всеми внешними и внутренними условиями;
- уметь доводить до конца принятые решения, чувствуя свою личную включенность в дело и ответственность за происходящее [ CITATION Лэн09 \l 1049 ].

Современные отечественные исследователи П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленкова понимают психологическое благополучие как целостное переживание, выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности своей жизнью и собой. Согласно их подходу, благополучие — это субъективное явление, которое напрямую зависит от системы внутренних оценок самого носителя данного переживания.

В своих работах они опирались на идеи К. Рифф и предлагали понимать психологическое благополучие как достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности [ CITATION Шев05 \l 1049 ].

Исследовательница А. В. Воронина говорит о том, что психологическое благополучие проявляется у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей и является условием реализации его

потенциальных возможностей и способностей. А. В. Воронина разработала уровневую модель психологического благополучия, на разных уровнях пространства бытия человека, формируемых в разных типах деятельности, закладываются внутренние интенции (сознательные и бессознательные ресурсные установки). Уровни психологического благополучия человека: психосоматического здоровья, социальной адаптации, психического здоровья, психологического здоровья [ CITATION Бек14 \l 1049 ].

Сегодня в мировой психологической науке все исследования благополучия принято делить на две основные группы - гедонистическое и эвдемонистическое направления.

Данные определения возникли благодаря основным концепциям счастья, появившимся еще в эпоху античной философии. В психологии они получили развитие на основе классификации теорий благополучия Р. Райана и Э. Диси, разделивших все разработанные к этому времени подходы по осмыслению понятия «благополучия» на гедонистическое и эвдемонистическое течения.

Гедонистические теории подошли к понятию благополучия с точки зрения удовлетворения потребностей, уменьшения напряжения. Яркий представитель - Н. Бредберн был убежден, что психологическое благополучие заключается в балансе между позитивным и негативным аффектами.

Эвдемонистический подход, опираясь на идеи Аристотеля о реализации человеческого потенциала, постарался рассмотреть психологическое благополучие с точки зрения личностного роста. Личностный рост рассматривался как основной показатель психологического благополучия. Шестифакторная теория психологического благополучия К.Рифф. является примером эвдемонистического подхода. К. Рифф отмечает, что выделенные компоненты психологического благополучия соотносятся с различными структурными элементами теорий, в

которых так или иначе речь идет о позитивном функционировании личности [ CITATION Жук11 \l 1049 ].

### **1.2.2 Факторы психологического благополучия**

М. Аргайл проводит анализ различных факторов жизни человека с точки зрения их значимости для удовлетворенности жизнью и психологического благополучия. Он пишет о том, что «ряд исследователей, занимавшихся вопросами благополучия, пришли к выводу, что объективные факторы не играют определяющей роли: более важны индивидуальные различия, а также эмоции и когнитивные процессы. Эта точка зрения подтверждается, в частности, двумя выводами. Во-первых, между доходами и удовлетворенностью, очевидно, обнаруживается весьма низкая корреляция. Во-вторых, люди с серьезными повреждениями оценивают свою удовлетворенность и счастье достаточно высоко» [CITATION Arg07 \p 56 \l 1049 ].

Некоторые объективные факторы наиболее часто определяются людьми как важные источники благополучия:

1. Семья и другие социальные взаимоотношения. Существует экспериментальное подтверждение тому, что увеличение числа социальных контактов способствует увеличению счастья, а прекращение взаимоотношений – несчастью (Reich and Zautra, 1981). Исследование М.Селигмана и Э.Динера, показали, что наиболее счастливые люди имеют жизнь максимально наполненную межличностными отношениями.

2. Деньги. Исследования свидетельствуют о том, что для плохо обеспеченных людей деньги действительно во многом определяют психологическое благополучие. Деньги могут определять благополучие человека скорее в том случае, если человек имеет склонность сравнивать свой доход с доходами других.

3. Работа. Значительное влияние оказывает отношение человека к своей работе, способность находить в ней удовольствие и пользу, степень удовлетворенности от труда и т.д. [ CITATION Arg07 \l 1049 ].

Шамионов Р.М. выделяет модусы субъективного благополучия: модус материального пополнения, модус социального самоопределения, модус смыслового самоопределения, модус физического и психологического здоровья, модус профессионального самоопределения и роста, модус личностного (характерологического) благополучия [ CITATION Шам12 \l 1049 ].

Компоненты психологического благополучия по К.Рифф:

- автономия - самостоятельность в решениях, ответственность за них,
- самопринятие - позитивное отношение к себе и своей жизни,
- позитивные отношения с окружающими - отношения, основанные на доброжелательности, доверии и эмпатии,
- компетентность - способность адекватно реагировать на вызовы повседневной жизни,
- цели в жизни - осознание индивидуальных ценностей и смыслов,
- личностный рост - чувство самореализации и развития [ CITATION Жук11 \l 1049 ].

И.Бонивелл пишет о том, что «позитивные эмоции и благополучие приводят к более успешной социализации, лучшему здоровью, успеху, саморегуляции и стремлению помогать другим. <...> благополучие усиливает творческие способности и дивергентное мышление, которое генерирует множество решений для единственной задачи. <...> Недавние работы показали также, что счастливые люди дольше могут оставаться сосредоточенными на деле, которое само по себе не доставляет особого удовольствия, <...> лучше справляются с многозадачностью, а также более методичны и внимательны. Еще

поразительнее то, что благополучие связано с долголетием» [CITATION Бон09 \p 48 \l 1049 ].

Голландский социолог R.Veenhoven эмпирически подтвердил тот факт, что счастье связано с долголетием. Он провел масштабное исследование, сравнивая истории болезней и продолжительность жизни сотен людей. В результате, он пришел к выводу, что психологическое благополучие защищает людей от недугов. Те, кто находится в полной гармонии с собой и с окружающим миром, в ответ получают крепкий иммунитет, а значит, забывают о болезнях и соответственно живут дольше (Veenhoven R., 2000).

Mills R.J., Grasmick H.G., Morgan C.S., Wenk D.A. рассматривают влияние удовлетворенности семейной жизнью и финансовое благополучие на психологическое благополучие в зависимости от пола.

Люди в браке вообще больше удовлетворены жизнью, чем люди не в браке.

Для многих женщин качество отношений в семье – важнейший фактор благополучия (эмоциональность, теплота и нежность, удовлетворение потребностей друг друга). Для мужчин важнее их роль в семье. Таким образом, благополучие женщины больше зависит от эмоционального климата в семье.

Наличие детей также влияет на благополучие в браке, но это также больше влияет на женщин, т.к. роль матери несет с собой больше ответственности, чем роль отца. Благополучие мужей в значительной степени зависит от благополучия жен.

Экономические трудности одинаково влияют на мужчин и женщин (вне зависимости от того, работает или не работает жена) (Mills R.J., Grasmick H.G., Morgan C.S., Wenk D.A., 1992).

Treadway C.R. выявил корреляты психологического благополучия с женским полом, отсутствие супруга (особенно люди в разводе, вдовы/вдовцы); отсутствие работы (у мужчин по этому показателю есть как негативный, так и позитивный

аффекты), потеря регулярного дохода – мощнейший предиктор негативного аффекта. Тем не менее, человек может компенсировать неблагополучие в одной сфере благополучием в другой. С отрицательным аффектом высоко коррелируют тревожность и слабое ментальное здоровье (Treadway C.R. 1971).

Исследователи Garcia-Cadena C.H., Moral de la Rubia J., Diaz-Diaz H.L., Martinez-Rodríguez J., Sánchez-Reyes L., López-Rosales F. вводят такое понятие как «сила семьи», которое включает в себя открытое общение, взаимную поддержку, интерес к другим членам семьи, проведенное вместе время, духовность, просоциальные значения. Сила семьи влияет на благополучие человека: чем выше сила – тем более человек психологически благополучен и тем выше внутренний локус контроля (Garcia-Cadena C.H. и др., 2014).

### **1.2.3 Личностные особенности в контексте психологического благополучия**

Исследовательница Я.И. Павлоцкая в работе “Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности” [ CITATION ИПа14 \l 1049 ] выявила, что в зависимости от уровня психологического благополучия личность наделяется различными характеристиками, проявляемыми в системе отношений.

При высоком уровне психологического благополучия: позитивное, принимающее и доброжелательное отношение к матери и отцу, основанное на раннем детском опыте общения; конструктивное отношение личности к себе; вера в собственные силы и спокойное допущение возможных ошибок; мир воспринимается как условно «правильная система», ему доверяют, полагаются на его законы; другие люди воспринимаются как добропорядочные, понимающие, толерантные; отношение к проблемам и трудностям характеризуется стойкостью и ощущением собственных возможностей к изменению ситуации; позитивное,

принимаящее восприятие своего прошлого и оптимистический настрой на будущее; умеренный уровень страха выступает скорее как следствие переживания неопределенности, нежели как невротическая установка; чувства вины и сожаления не носят болезненный характер – возникая, они рефлексированы и могут привести к качественным изменениям отношений; не свойственно подавление чувства злости и обиды, она обладает достаточными ресурсами для разрешения возникающих конфликтов и осознания собственных переживаний; значимо наличие позитивных отношений с другими людьми и включенность в различные социальные группы; не нуждаются в постоянном контроле за окружающей средой и управлении другими, доверяя как себе, так и социуму; личность активна, но при этом ощущает внутреннее спокойствие, готовность действовать и своевременно реагировать на жизненные обстоятельства; свойственна относительная устойчивость эмоциональных состояний и в целом – удовлетворенность ходом жизни и собой; сама жизнь воспринимается такой личностью как источник возможностей и перспектив.

При низком уровне психологического благополучия: базовые отношения к родителям, в особенности к матери, носят негативный характер; в них прослеживаются чувства обиды и злости, сожаления; те же самые чувства сопровождают отношение к собственному прошлому, детству и прогнозам на будущее; будущее кажется неопределенным, пугающим; другие люди вызывают чувство отторжения, желание уйти от контакта; характерны однозначные оценки и суждения о личности другого; отношение к себе характеризуется неприятием, осуждением низким уровнем рефлексии собственной деятельности; прослеживаются две стратегии: либо целостная система отношений личности воспринимается как сильно дифференцируемая (человек не склонен связывать между собой различные отношения, находить в них взаимосвязи, причины и следствия – они предстают как самостоятельные единицы, не образуя при этом

собственно системы) и вторая стратегия – наоборот, нахождение для всей системы отношений единой причины и приписывание всей объективной и субъективной реальности одной характеристики, сопровождающееся чувством тревоги, обиды и одиночества; мир предстает угрожающим и малопонятным, не поддающимся объяснению; ожидание неудач и тревога; «закрытость» личности от конструктивных способов выхода из трудных жизненных ситуаций; отсутствуют эмоциональные и психологические ресурсы;

Средний уровень благополучия предполагает: позитивное отношение как к своей личности, так и доверительное, открытое отношение к миру, его упорядоченности и законам; конструктивное отношение к проблемам, видение в них скорее возможности, нежели угрозы, сопровождается стремлением к самоопределению и приоритету внутренних стандартов; конструктивное отношение к собственному прошлому и будущему; отношение к родителям скорее доброе, принимающее; позитивные ожидания от будущего, проработка личных планов, опирающееся как на собственный потенциал, так и на определенную степень доверия к миру; индивид включен в межличностные отношения, принадлежит к различным социальным группам и реализует различные социальные роли [CITATION ИПа14 \l 1049 ].

Одним из важнейших обстоятельств в переживании субъективного благополучия является то, что оно вовсе не предполагает отсутствие объективных трудностей или страдания. В действительности, главным его основанием выступает отношение человека к этим обстоятельствам [ CITATION Шам12 \l 1049 ].

Процукович Е.П. подтвердил в своем исследовании представления о том, что чем более благополучна личность, тем больше она ориентирована на разрешение проблем, выбирает активные, деятельностные копинги [ CITATION Про11 \l 1049 ].



Белоусова А.Б., Рахимгараева Р.М. в своей работе «Особенности личности, влияющие на психологическое благополучие субъекта (на примере студентов технологического вуза)» используют термины «психологическое благополучие» и «удовлетворенность жизнью» как взаимозаменяющие. Авторы выявили, что общая удовлетворенность жизнью тем выше, чем в большей степени субъект способен жить настоящим, переживать настоящий момент во всей полноте, а не просто как фатальное последствие прошлого или подготовку к будущей жизни; ощущать целостность жизни, т.е. неразрывность прошлого, настоящего и будущего. Именно такое мироощущение присуще социально зрелости личности [ CITATION Бел11 \l 1049 ]

Первое эмпирическое исследование, направленное на выявление взаимосвязей зависти и субъективного благополучия личности, было проведено К.Муздыбаевым. Респондентам задавались вопросы, которые, по мнению автора, являлись индикаторами субъективного благополучия. Вопросы были открытыми: в какой мере они счастливы и удовлетворены жизнью; как бы оценили свое настроение в последние дни; в какой мере чувствуют усталость и ощущают себя отвергнутыми, забытыми в обществе; удовлетворены ли они своим материальным и социальным положением. В результате выяснилось, что по сравнению с менее завистливыми высоко завистливые респонденты выражают низкую удовлетворенность своей жизнью. Они говорят, что чувствуют себя несчастными. В дни проведения опроса у них наблюдалось плохое настроение; они были также недовольны своим материальным и социальным положением [ CITATION Муз97 \l 1049 ].

Т.В.Бескова и Р.М.Шамянов выявили межфункциональные связи между характеристиками зависти и субъективным благополучием личности.

Исследование проводилось в два этапа. В первом выявлялись характеристики субъективного благополучия в соотнесении с вариантами зависти,

то есть выявление ценностно-смыслового характера связи. Так как зависть имеет определенный предмет, а не всеобъемлющий характер, авторы полагают, что и субъективное благополучие имеет подобную ориентированность на сферы жизни человека. В связи с чем, они попытались найти взаимосвязи между различными сферами переживания зависти и субъективным благополучием. Второй этап эмпирического исследования был направлен на выявление взаимосвязей завистливости с когнитивным и эмоциональным компонентами субъективного благополучия.

Изначально исследователи анализировали межфункциональные связи общего уровня завистливости личности, который определяется как сумма показателей двух шкал («зависти-неприязни» и «зависти-уныния»), с компонентным составом субъективного благополучия, что позволило констатировать высокий уровень значимости корреляций между ними: с когнитивным компонентом ( $r=0,207$ ,  $p<0,01$ ), с аффективным ( $r=0,281$ ,  $p<0,001$ ). Иначе говоря, субъект зависти не может ощущать себя счастливым и благополучным, пока он видит преимущества другого.

По результатам исследования авторы формулируют следующие выводы:

Субъект, испытывающий «зависть-неприязнь» не испытывает неудовлетворенность в основных аспектах своей жизнедеятельности, однако наличие у него значительно выраженного эмоционального дискомфорта не вызывает сомнения. То есть, «зависть-неприязнь» казалось бы, не имеет никаких объективных источников (отсутствие взаимосвязей с неудовлетворенностью основными сферами жизнедеятельности, тому подтверждение). Человек может быть доволен своим положением, иметь материальный достаток, интересную работу, хорошие отношения с окружающими его людьми, возможность проводить досуг и др., однако, осознание того, что кто-то превзошел или может его превзойти (не обязательно в сфере его удовлетворенности), определенно порождает

негативные эмоции. Таким образом, при переживании зависти с доминированием чувств озлобленности, гнева, раздражения, направленных на того, кто добился большего, и находящихся свое выражение в таких отношениях к другому как ненависть, неприязнь, враждебность, наблюдается рассогласованность компонентов субъективного благополучия: удовлетворенность на когнитивном уровне будет сопровождаться ощущением эмоционального неблагополучия.

В случае «зависти-уныния» можно говорить о том, что она имеет некие объективные предпосылки – неудовлетворенность основными сферами жизнедеятельности, которая естественным образом отражается на эмоциональной сфере (хотя также можно предположить, что неудовлетворенность является следствием «мрачного мироощущения»). Иначе говоря, при переживании «зависти-уныния», сопровождающейся чувствами обиды, досады, грусти, уныния, отчаяния, стартовым механизмом которой является ощущение «незаслуженной непреодолимой обделенности», неудовлетворенность на когнитивном уровне будет сопровождаться ощущением эмоционального неблагополучия [CITATION Бес101 \t \l 1049 ].

### **1.3 Развитие личности в период взрослости**

#### **1.3.1 Периодизации, хронологические границы и фазы взрослости**

Из всех периодов развития человека считается, что период взрослости наиболее сложно исследуется и до сих пор недостаточно освещен. Связано это, прежде всего, с тем, что взрослость имеет наибольшую вариативность в отношении личностных особенностей и охватывает довольно большой диапазон возраста.

Понятие возрастных особенностей, возрастных границ не имеет абсолютного значения — границы возраста подвижны, изменчивы, имеют конкретно-исторический характер и не совпадают в различных социально-

экономических условиях развития личности, что приобретает еще большее значение для развития в период взрослости.

Согласно психологическому словарю «Зрелость — наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей личности» [CITATION Кар98 \t \l 1049 ].

В целом большинство зарубежных исследователей рассматривают взрослость как динамический период жизни, когда человек оценивает достигнутое, подвергает сомнению прежние ценности, пересматривает жизненную стратегию, ищет новое содержание и смысл жизни. Эти концепции описывают путь становления зрелости личности, которая, проходя в своем развитии через стабильные и критические периоды, стадии и жизненные циклы, достигает определенного уровня психологической и социальной зрелости, на основании тех требований, которые предъявляются к ней как со стороны общества, так и со стороны самой личности [CITATION Бол12 \l 1049 ].

Несмотря на то, что авторы по-разному определяют возрастные границы взрослости, тем не менее, они сходятся в том, что взрослость расчленяется на подпериоды, и, может быть поделена, как минимум, на раннюю и позднюю взрослость. Однако относительно возрастных границ периода взрослости среди психологов отсутствует единое мнение. В таблице 1 отображены различные позиции авторов, которые определяют возрастные границы взрослости.

Таблица 1. Возрастные границы зрелости [CITATION Иль12 \t \l 1049 ].

Автор	Возрастные границы зрелости	
	ранняя взрослость, лет	поздняя взрослость, лет
Ананьев Б.Г.	18-25	47-60
Биррен Д.	17-25	50-75

Бромлей Д.	21-25	40-55
Бунак В.В.	25-35 (м.) 20-30 (ж.)	после 35 (м.) после 30 (ж.)
Бюлер Ш.	25-45	45-65
Гинзбург В.В.	24-40	45-50
Годфруа Ж.	20-40	40-60
Векслер Д.	20-35	46-53
Карандашев Ю.Н.	30-28	36-44
Крайг Г.	21-40	от 60 и далее
Левинсон Д.	17-45	от 60 и далее

Ныне принята следующая возрастная периодизация периода взрослости: первый период (21—35 лет), второй период (35—60 лет) [CITATION Ерм04 \t \l 1049 ].

Д. Б. Бромлей в цикле взрослости выделил четыре стадии: 1) ранней взрослости (21 —25 лет); 2) средней взрослости (25 — 40 лет); 3) поздней взрослости (40 — 55 лет); 4) предпенсионного возраста (55 — 65 лет), и данный цикл является переходным к циклу старости.

Ранняя взрослость — это овладение ролью взрослого человека, правовая зрелость, избирательные права, экономическая ответственность — в общем, полное включение во все виды социальной активности своей страны. На этой стадии складывается собственная семья и строится собственный образ жизни: вступление в брак, рождение первого ребенка, установление круга знакомств, связанных с общей работой. На работе осваиваются профессиональные роли, продолжается профессиональная подготовка и начинается совершенствование мастерства [ CITATION Бол12 \l 1049 ].

Стадия ранней взрослости (молодости) характеризуется получением избирательного права, полной юридической и экономической ответственности,

возможностью включения во все виды социальной активности. На этой стадии принимаются смысложизненные решения, выстраивается стратегия (стиль жизни), продолжается или завершается получение профессионального образования, осваиваются профессиональные роли и складывается соответствующий круг общения. Большинство людей образует собственную семью, появляются первые дети. Осваиваются и реализуются супружеские и родительские роли.

Представители поколения средней зрелости занимают срединное положение между родителями, вступающими в старость, и зрелыми детьми, начинающими самостоятельную жизнь, покидающими родительскую семью. Как правило, в социальном плане достигается относительная материальная независимость, высокий уровень профессиональной и общественной карьеры, выполняются функции кормильца и главы семьи, управления в обществе [ CITATION Муч04 \l 1049 ].

Среднюю зрелость Д. Б. Бромлей характеризует как годы «пик», или оптимума, для интеллектуальных достижений, как период консолидации социальных и профессиональных: ролей по роду службы, накопление сравнительно постоянных материальных средств и социальных связей, лидерство в различных видах деятельности и старшинство по возрасту среди многих сотрудников и знакомых, небольшое снижение некоторых физических и умственных функций, проявляющееся при максимальной деятельности [ CITATION Бол12 \l 1049 ].

Поздняя зрелость чаще ознаменовывается окончанием профессиональной карьеры, подготовкой себя к роли пенсионера, переживанием феномена «опустевшего гнезда» в связи с уходом детей из родительского дома, исполнением роли бабушек и дедушек. В то же время это возраст, когда люди не хотят признавать неизбежность своего старения, ухудшения своих физических состояний и внешнего вида [ CITATION Муч04 \l 1049 ].

Поздняя зрелость по Д.Б. Бромлею имеет своими главными чертами продолжение установления специальных (по роду занятий) и социальных ролей с доминированием некоторых из них и ослаблением других, уход детей из семьи и изменение в связи с этим образа жизни (возвращение некоторых женщин к служебной роли), менопауза, дальнейший упадок физических и умственных функций. По многим экспериментальным данным, средняя точка этой стадии развития находится между 45 — 50 годами [ CITATION Бол12 \l 1049 ].

### **1.3.2 Личностное развитие и нормативные кризисы в период взрослости**

В каждом возрастном периоде человек проходит через кризисы. Принято разделять все кризисы на два вида: нормативные и ненормативные кризисы.

Нормативные кризисы связаны с развитием – они ведут к формированию психологических новообразований, изменяющих структуру личности и ее отношения со средой на каждом этапе развития. Такие кризисы являются разноуровневыми психологическими новообразованиями человека «созревающими» внутри него, и которые изменяют существующую структурную организацию. В свою очередь человек, соответственно им, производит изменения во внешней среде.

Ненормативные кризисы детерминированы извне различными критическими ситуациями, предшествующими кризису, такими как: смерть близких, переезды, разводы, тяжелое заболевание, отделение от родителей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной обстановки, статуса и т.д.

Нами будут рассмотрены нормативные кризисы, так как они представляют собой интерес для исследования в данной работе.

Согласно обзору исследований, предпринятого Манукян В.Р., особенности кризисов взрослого периода описываются следующими ключевыми

моментами:

1. Кризисы взрослости обусловлены возрастными ожиданиями, в связи с чем, существует возможность их прогнозирования, подготовки к новому этапу возрастного развития, и, следовательно, возможность нивелирования остроты кризисных переживаний. Данный подход отражен в «модели перехода», которая является альтернативой кризисной модели жизненного цикла (Г. Крайг, Х. Томе, Boom J., A. Caspi, P. Neymans, R. Navighurst и др.).

2. Кризисы взрослости носят возрастно-биографический характер, поскольку не могут быть рассмотрены только в рамках жизненного цикла, все большее значение приобретают особенности индивидуального жизненного пути, что подтверждается биографическими исследованиями Д. Левинсона, Д. Вейланта, Г. Шихи, Р. Гоулда.

3. Кризисы взрослости в меньшей степени привязаны к хронологическому возрасту, возраст становится все менее информативным и более условным.

4. Кризисы взрослого периода не могут быть рассмотрены в отрыве от половых особенностей.

5. Общей особенностью кризисов взрослости являются также и существенно возрастающая вариативность, осознанность, обусловленность стилевыми и индивидуальными особенностями, зависимость от предшествующего опыта решения возрастных задач [CITATION Ман \1 1049 ].

Можно обозначить некоторые возрастные периоды, на которые чаще всего приходится личностные сдвиги: около 20 лет, около 30 лет (28—34), 40—45, 55— 60 лет и, наконец, в позднем возрасте. Хронологические сроки нормативных возрастных кризисов имеют весьма приблизительный характер. Момент возникновения, продолжительность, острота прохождения кризисов в период взрослости могут заметно варьировать в зависимости от личных обстоятельств



жизни. Движущей силой развития признается внутреннее стремление к росту и самосовершенствованию, имеет значение также ряд внешних факторов, действующих по принципу «спускового крючка». Среди обстоятельств, провоцирующих кризис, выделяют резкие изменения состояния здоровья (внезапная болезнь, длительное и тяжелое заболевание, гормональные сдвиги), экономические и политические события, смену условий, требований, социальных ожиданий и т.д. [ CITATION Шоп05 \l 1049 ].

Так, первый кризис (20 — 22 года) — переход к ранней взрослости, кризис «отрывания от родительских корней». Основные задачи и проблемы молодости: уточнение жизненных планов и начало их осуществления; поиски себя, выработка индивидуальности; окончательное осознание себя как взрослого человека со своими правами и обязанностями, выбор супруга и создание собственной семьи; специализация и приобретение мастерства в профессиональной деятельности [ CITATION Шоп05 \l 1049 ].

У тридцатилетних, как показано в работе Л. А. Головей с соавторами, наблюдается кризис в профессиональном развитии. Отмечается низкая удовлетворенность профессиональной деятельностью и возможностью своего профессионального развития, снижается направленность на самореализацию. Все взрослые возрастные группы уже со средних лет существенно сокращают свою социальную активность и локализуют жизнедеятельность преимущественно в узком семейном кругу. Ухудшаются социально-психологические показатели: обнаруживаются неадекватность межличностного общения, неудовлетворенность самоконтролем и поддержкой со стороны коллег, доверительными отношениями с коллегами, негативное оценивание организации и условий труда. Происходит переоценка личных достижений. Возрастают показатели эмоционального истощения и деперсонализации [CITATION Иль12 \t \l 1049 ].

В период кризиса середины жизни, с одной стороны, происходит переоценка

прошлого и неудовлетворенность настоящим, а с другой – появляются новые возможности последовать за личными мечтами и выбрать новое направление приложения собственных усилий.

Характеристики кризиса середины жизни: убывание физических сил и привлекательности; осознание расхождения между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его существования; «социализация», принятие других людей как личностей, как потенциальных друзей.

Кризис сорокалетних на фоне повышения удовлетворенности профессиональной деятельностью и снижения показателей эмоционального истощения и деперсонализации наблюдаются повышение конфликтности, низкая оценка поддержки со стороны друзей и коллег, снижение эмоциональной устойчивости, увеличение тревожности, фиксирование на неудачах, снижение инициативности, возрастание чувства долга [CITATION Иль12 \t \l 1049 ].

В работе Манукян В.Р. «Нормативные кризисы взрослого периода развития» сравнивались возрастные различия кризисных переживаний в группах 30- и 40-летних взрослых. У 30-летних переживания нереализованности в большей степени связаны с ориентацией на возрастно-ролевые ожидания и сопровождаются желанием достичь определенной профессиональной позиции и независимости. У 40-летних осознание нереализованности, ведет к пересмотру “образа-я” и жизни в целом. Эти данные можно также трактовать как показатель большей глубины и тяжести протекания кризиса середины жизни по сравнению с кризисом 30-летия [ CITATION Ман \l 1049 ].

Описанные психологические кризисы хоть и имеют высокую хронологическую вариативность, но носят нормативный, развивающий характер. Это критические точки личностного развития, в которые происходят существенные изменения в системе отношений, ценностных ориентациях, мировоззрении взрослого человека. Центральным этапом развития в период

взрослости является переход середины жизни, когда процессы интеграции становятся преобладающими и отмечается появление такого системного качества как психологическая зрелость личности [ CITATION Гол14 \l 1049 ].

### **Выводы к главе 1**

- На данный момент не существует единого понимания термина “зависти”. Одни исследователи определяют данный феномен как свойство личности (Е.П. Ильин) и как черту личности (А.А. Дьяченко), как неотъемлемую часть человеческой природы (М. Кляйн) и как аспект мотивации человека (А.В. Петровский), как эмоцию и чувство (К. Муздыбаев, В. Н. Куницына, N. Van de Ven и M. Zeelenberg, Hamman J.J.), и как систему отношений (Т. Бескова, В.Н.Мясищев). Существующий понятийный плюрализм свидетельствует не только о многообразии подходов в трактовке рассматриваемого проблемного направления, но и о неоднозначности в сущностном понимании феноменологических проявлений зависти.
- Помимо неоднозначности определения зависти, существуют различия во взглядах в отношении видов и форм зависти, а также их влияния на личность. Авторы выделяют злобную или черную зависть (Е.П. Ильин, М.И Розенова, Т.В. Бескова, Л.С. Архангельская, Vande Ven N. и др., Lange J. и Crusius J.), незлобивую, доброкачественную или белую зависть (Е.П. Ильин М.И. Розенова, Vande Ven N. и др., Lange J. и Crusius J.), зависть-уныние или зависть-безнадежность (Т.В. Бескова, Л.С. Архангельская, Е.П. Ильин), зависть-соперничество (Л.С. Архангельская). Многие авторы не признают «белую» зависть (Т.В. Бескова, Л.С. Архангельская, К.Муздыбаев, Н.В.Дмитриева, В.А. Лабунская). Таким образом, большинство изученных нами подходов выделяют конструктивную (доброкачественную) и неконструктивную (злокачественную) зависть. В первом случае – внимание смещается на улучшение собственного

результата (стимулирующая функция), во втором – на опыт конкуренции и неудач, актуализируются негативные эмоциональные переживания. Наиболее выраженные формы неконструктивной зависти – зависть-враждебность и зависть – уныние были выделены Т.В. Бесковой, но также просматриваются и в других приведенных в обзоре подходах.

- Мы придерживаемся в данной работе позиции Е.П. Ильина, которые предлагает следующее определение: “зависть – это отношение (острое – как эмоция или долговременное – как чувство) к человеку, вызванное осознанием неосуществимости (вообще или в данный момент) желания иметь то же, что есть у другого человека, сопровождаемое разочарованием в своих достижениях вследствие своей несостоятельности, несовершенства”, отношение к человеку может быть с положительной или отрицательной окраской

- У зависти всегда присутствует как объект (человек, которому завидуют), так и предмет (то, из-за чего завидуют).

- Т. В. Бескова, обобщая ряд психологических и социологических взглядов на роль зависти, выделяет следующие ее функции: 1) Утверждающая (констатирующая) 2) Защитная функция. 3) Функция социального контроля. 4) функция регуляции асимметричного социального положения. 5) Стимулирующая функция.

- Существующие исследования, измеряющие взаимосвязь зависти и субъективного благополучия (К. Муздыбаев, Р.М. Шамионов и Т.В. Бескова) отражают их обратно-пропорциональную зависимость. Исследования зависти в большей степени касаются гендерных и социально-психологических аспектов изучения взаимосвязей с другими личностными свойствами.

- Многие авторы по-разному определяют соотношение понятий «психологическое благополучие», «субъективное благополучие», «личностное благополучие», «счастье», «удовлетворенность жизнью». Одни исследователи считают, что субъективное благополучие является составляющей

психологического благополучия (К. Рифф, Э. Динер, С. Ю. Семенов), в то время как другие полагают, что психологическое благополучие часть субъективного (Н. К. Бахарева, Л. В. Куликов, М. В. Соколова, Р. М. Шамионов, Г. Л. Пучкова). Некоторые исследователи используют данные понятия как синонимичные (Н. Брэдбурн, Е. Н. Панина, Е. Е. Бочарова и др.). В целом, исследователи представляют благополучие как многофакторный конструкт, характеризующийся сложной взаимосвязью социальных, культурных, экономических, психологических, физических и духовных факторов.

- Все исследования благополучия принято делить на две основные группы - гедонистическое и эвдемонистическое направления. Гедонистические направления в большей степени акцентируются на изучении субъективного благополучия, основными составляющими которого являются позитивное эмоциональное состояние, удовлетворенность, счастье. Эвдемонистическое направление акцентируется на изучении внутренних коррелятов позитивного функционирования, где основным компонентом является личностный рост. В данной работе мы придерживаемся наиболее широкого представления о психологическом благополучии, сторонники которого считают, что субъективное благополучие является частью психологического (К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова). Таким образом психологическое благополучие представляет собой интеграл удовлетворенности жизнью и сущностных психологических характеристик, выделенных К.Рифф – личностного роста, автономии, самопринятия, компетентности, жизненных целей и позитивных отношений с окружающими.

- В целом большинство отечественных и зарубежных исследователей рассматривают взрослость как динамический период жизни, когда человек оценивает достигнутое, подвергает сомнению прежние ценности, пересматривает жизненную стратегию, ищет новое содержание и смысл жизни.

- Относительно возрастных границ периода взрослости среди психологов отсутствует единое мнение. Нами принята следующая возрастная периодизация периода взрослости: первый период (21—35 лет), второй период (35—60 лет) (Ермолаева М.В., 2004). Данный подход позволяет выделить два основных этапа в развитии взрослого человека: вхождение в пространство «взрослости», начало реализации в основных жизненных сферах и период интеграции, осмысления и переосмысления сделанного. Эти представления являются ключевыми для проверки гипотезы о взаимосвязи переживания зависти и психологического благополучия в разные периоды взрослости.

## **ГЛАВА 2. Методы и организация исследования**

### **2.1 Постановка проблемы**

**Цель исследования:** изучить соотношение особенностей переживания зависти и психологического благополучия в разные периоды взрослости.

Для решения поставленной цели были выдвинуты следующие эмпирические задачи:

1. Проанализировать содержательные характеристики переживания зависти в целом по выборке взрослых (на основании контент-анализа открытых вопросов), выделить формы переживания зависти;
2. Изучить уровневые и частотные характеристики по параметрам переживания зависти в целом по группе (общая характеристика выборки), а также изучить половые и возрастные различия переживания зависти двух возрастных групп («молодые взрослые» 19-35 лет и «зрелые взрослые» 36-55 лет);
3. Изучить уровневые характеристики психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в целом по группе, а также половые возрастные различия данных характеристик в выделенных группах взрослых;
4. Изучить взаимосвязи переживания зависти и психологического благополучия в целом по группе и в выделенных возрастных группах, описать различия.
5. Изучить взаимовлияние параметров переживания зависти и психологического благополучия.

**Объект исследования:** переживание зависти, психологическое благополучие личности

**Предмет исследования:** особенности переживания зависти в разные периоды взрослости в связи с психологическим благополучием личности.

**Гипотеза исследования** раскрывается в следующих предположениях:

1) Переживание зависти отрицательно взаимосвязано с психологическим благополучием.

2) Характер взаимосвязей переживания зависти и психологического благополучия будет различен в разных подпериодах взрослости.

3) Переживание зависти в разных подпериодах взрослости будет больше различаться по структурно-содержательным характеристикам, чем по уровневым.

4) Компоненты психологического благополучия могут оказывать влияние на переживание зависти взрослых людей, возможно также, что в разные периоды взрослости эти предикторы будут различны.

## **2.2 Методы и методики исследования**

Для решения поставленных в исследовании задач был составлен диагностический комплекс, включающий методики, направленные на изучение переживания зависти и психологического благополучия.

Для изучения переживания зависти использовались: опросник «Методика исследования завистливости личности» Т.В. Бесковой; анкета «Переживание зависти» и методика незаконченных предложений, специально составленные для данного исследования.

Для изучения параметров психологического благополучия использовались: шкала психологического благополучия К.Рифф (адаптация Жуковской Л.В., Трошихиной Е.Г.); Опросник «Удовлетворенность жизнью» Н.Н.Мельниковой.

Далее представлена более подробная характеристика методик исследования.

1. Опросник «Методика исследования завистливости личности» (МИЗЛ) Т.В. Бесковой включает в себя 47 вопросов, которые распределяются между тремя шкалами: зависть-неприязнь, зависть-уныние, маскировочная шкала. Маскировочная шкала была разработана авторами для маскировки цели



исследования. Данная методика измеряет уровень завистливости личности по выделенным шкалам, а также общий уровень завистливости личности [ CITATION Бес12 \l 1049 ]. Шкала «зависть-неприязнь» имеет 17 вопросов, а шкала «зависть-уныние» - 15 вопросов.

Шкала зависть-неприязнь. Субъект "зависти-неприязни" испытывает озлобленность, гнев, раздражение, направленные на того, кто добился большего. Это находит выражение в таких отношениях к другому, как ненависть, неприязнь, подозрительность, враждебность. Для такого человека является характерным желание превзойти другого любым способом. Однако чаще всего стремление обладать вожаемым, но недостижимым превосходством сменяется желанием лишить другого предмета зависти, навредить ему (хотя бы в своих мыслях и фантазиях). "Зависть-неприязнь" может проявлять себя и в злопыхательстве, т.е. в исполненном злобы раздраженно-придирчивом отношении к более успешному человеку, а также в таких низменных формах, как клевета, сплетни и беспочвенная критика. Субъект "зависти-неприязни" может быть вполне удовлетворен основными сферами своей жизнедеятельности, однако эмоциональный дискомфорт, вызванный осознанием того, что кто-то имеет больше, присутствует. Завистник убежден, что успехи и достижения другого принижают его, обесценивают его собственные достижения.

Шкала зависть-уныние. Испытывая ее, субъект переживает несколько иной спектр чувств: обиду, досаду, грусть, уныние, отчаяние. Он чувствует себя неуверенным, обиженным, отчаявшимся, бессильным что-либо изменить. Стартовым механизмом запуска "зависти-уныния" является ощущение "незаслуженной непреодолимой обделенности". Субъект зависти-уныния избегает открытых действий, характерных для активного субъекта зависти, часто умалчивает, игнорирует достижения конкурента как несуществующие или же намеренно восхваляет достоинства менее достойного человека. Кроме того, он

часто прибегает к ограничению числа объектов зависти (нисходящее сравнение), а также к изобретению других параметров сравнения. Для субъекта "зависти-уныния" приемлемой является дискредитация соперника ("бедный, да честный, богатый, да лукавый") или же дискредитация желаемого предмета.

Нормативные показатели по методике завистливости личности приведены в таблице 2.

Таблица 2. Нормативные показатели МИЗЛ.

Диапазон значений	Интерпретация	Зависть-неприязнь		Зависть-уныние		Итоговый показатель	
		Чел.(%)	Интервал	Чел.(%)	Интервал	Чел.(%)	Интервал
Более $M+2\sigma$ ( $\geq 2$ )	Значительно выше нормы	6 (2,5%)	$\geq 54$	6 (2,5%)	$\geq 54$	5 (2,1%)	$\geq 97$
$[M+\sigma; M+2\sigma]$ ( $[1;2]$ )	Несколько выше нормы	30 (12,5%)	42-53	32 (13,3%)	40-50	30 (12,5%)	77-96
$[M-\sigma; M+\sigma]$ ( $[-1;+1]$ )	Норма	164 (68,3%)	18-41	164 (68,3%)	19-39	166 (69,2%)	43-76
$[M-2\sigma; M-\sigma]$ ( $[-2;11]$ )	Несколько ниже нормы	33 (13,8%)	7-17	33 (13,8%)	10-18	31 (12,9%)	27-42
Менее $M-2\sigma$ ( $\leq 2$ )	Значительно ниже нормы	7 (2,9%)	$\leq 6$	5 (2,1%)	$\leq 9$	8 (3,3%)	$\leq 26$

Перевод сырых баллов методики завистливости личности в станайны приведены в таблице 3.

Таблица 3. Перевод сырых баллов МИЗЛ в станайны.

Шкалы	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Зависть-неприязнь	$\leq 5$	6-12	13-18	19-24	25-30	31-35	36-41	42-48	49-56	$\geq 57$

Зависть-уныние	≤10	11-13	14-18	19-23	24-29	30-34	35-39	40-45	46-52	53
МИЗЛ	≤16	17-31	32-42	43-50	51-58	56-67	68-76	77-87	88-98	≥100

2. Анкета «Переживание зависти». Данная анкета включает в себя 15 вопросов для выявления содержательных характеристик переживания зависти - предметы зависти, сопровождающие зависть чувства, проявления зависти, представления о «белой зависти», а также для сбора социально-демографических характеристик респондента (приложение А).

3. Модификация методики незаконченных предложений для целей настоящего исследования [ CITATION Пах12 \l 1049 ]. Выбор полупроективного метода исследования связан с деликатностью предмета исследования, ее тесной связью с морально-нравственными установками и защитными механизмами. Методика "незаконченных предложений" позволяет получить ассоциации, вызываемые отдельным словом или словосочетанием, дает возможность лучше определять контекст, проникать в тон, качество установок и специфические объекты или области внимания. Нами были сформированы следующие предложения-стимулы:

- Я завидую, если...
- Если я завидую...
- Моя зависть...
- Когда я завидую...
- Я завидую, когда...

4. Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Жуковской Л.В., Трошихиной Е.Г.[ CITATION Жук11 \l 1049 ]. Данная методика содержит 54 вопроса, которые составляют 6 шкал (табл. 4). Значение каждой шкалы может варьировать от 9 до 45 баллов, поскольку каждая шкала содержит по 9 утверждений.

Таблица 4. Характеристика шкал методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф».

Шкалы	Характеристика человека, имеющего высокий балл	Характеристика человека, имеющего низкий балл
Позитивные отношения с другими	Получает удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими; заботится о благополучии других; способен к сильной эмпатии, привязанности и близости; понимает необходимость идти на уступки во взаимоотношениях	Недостаток близких, доверительных отношений с другими; ему трудно заботится о других, быть теплым и открытым; изолирован и фрустрирован в межличностных отношениях; не стремится идти на компромисс для поддержания важных связей с другими
Самопринятие	Обладает позитивным отношением к себе и своему прошлому; осознает и принимает разные стороны своего Я, включая как положительные, так и отрицательные качества	Неудовлетворен собой; разочарован своим прошлым; обеспокоен определенными личностными качествами; желает не быть тем, кем является
Автономность	Самоопределение и независимость; способен противостоять социальному давлению, мыслить и вести себя независимо; саморегулирует свое поведение; оценивает себя, исходя из личных стандартов	Озабочен ожиданиями и оценками других; при принятии важных решений опирается на суждения других; его мышление и поведение подвержено социальному давлению
Компетентность	Обладает чувством мастерства и компетентности в овладении средой; осуществляет разнообразные виды деятельности; способен выбирать или создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей	Трудно справляться с повседневными делами; чувствует, что неспособен улучшить или изменить окружающие обстоятельства; не осознает возможности, предоставляемые окружающей средой; отсутствует чувство контроля над внешним миром
Цели в жизни	Имеет цели в жизни и чувство направленности; чувство осмысленности своего прошлого и настоящего; имеет убеждения, придающие жизни цель; у него есть основания и причины для того, чтобы жить	Нет чувства осмысленности жизни; недостаток целей, чувства направленности; не видит целей и в своем прошлом; отсутствуют воззрения и убеждения, придающие жизни смысл

Личностный рост	Обладает чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала; видит свой рост и экспансию; открыт новому опыту; наблюдает все большее совершенствование себя и своего поведения с течением времени; изменения отражают все большее познание себя и эффективность	Чувство личностной стагнации; отсутствует ощущение улучшения и экспансии со временем; чувство скуки и незаинтересованности в жизни; чувствует себя неспособным приобретать новые установки и способы поведения
-----------------	---	--

Тестовые нормы разработаны для женщин 20-39 лет, данные приведены в таблице 5. А также для женщин 40-70 лет, данные приведены в таблице 6.

Таблица 5. Тестовые нормы, женщины 20-39 лет.

Шкала	Стенайны (n = 239)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Автономность	9-21	22-24	25-26	27-24	30-31	32-33	34-36	37-38	39-45
Компетентность	9-20	21-22	23-25	26-27	28-30	31-32	33-35	36-37	39-45
Личностный рост	9-25	26-28	29-31	32-33	34-35	36-37	38-40	41-42	43-45
Позитивные отношения	9-25	26-27	28-30	31-33	34-35	36-38	39-40	41-42	43-45
Жизненные цели	9-25	26-28	29-31	32-33	34-35	36-38	39-40	41-42	43-45
Самопринятие	9-21	22-25	26-28	29-31	32-34	35-36	37-38	39-41	42-45
Общий показатель ПБ	54-157	158-169	170-180	181-192	193-203	204-214	215-222	223-232	233-324

Таблица 6. Тестовые нормы, женщины 40-70 лет.

Шкала	Стенайны (n = 217)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Автономность	9-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-33	34-36	37-39	40-45
Компетентность	9-20	21-22	23-24	25-27	28-29	30-32	33-35	36-37	38-45
Личностный рост	9-22	23-26	27-28	29-31	32-33	34-35	36-38	39-41	42-45
Позитивные отношения	9-23	24-26	27-29	30-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-45
Жизненные цели	9-23	24-26	27-29	30-31	32-33	34-36	37-38	39-40	41-45
Самопринятие	9-21	22-25	26-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-39	40-45
Общий показатель	54-152	153-162	163-172	173-183	184-193	194-201	202-213	214-228	229-324

Средние значения шкал методик приведены в таблице 7.

Таблица 7. Средние значения шкал методики (женщины n = 500).

Шкала	М	σ
Автономность	30,50	4,60
Компетентность	29,15	5,01
Личностный рост	33,61	4,86
Позитивные отношения	33,74	5,17
Жизненные цели	33,56	5,15
Самопринятие	32,08	5,46
Общий показатель	192,64	22,29

4. Опросник «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой. Опросник УДЖ включает 46 утверждений, которые испытуемый должен оценить по пятибалльной шкале, в зависимости от того, насколько часто в последнее время для него характерны указанные в тексте мысли, чувства, состояния [ CITATION Мел04 \l 1049 ]. Используется шкала: 1 – почти никогда; 2 – редко; 3 – периодически; 4 – достаточно часто; 5 – постоянно.

В общей структуре опросника УДЖ выделены четыре фактора, отражающие качество взаимодействия Я – Жизнь. Первый фактор обрисовывает положительный компонент удовлетворенности, а три других – различные составляющие неудовлетворенности жизнью.

- Фактор 1 (F1) – “актуальная включенность” объединяет утверждения, содержание которых отражает три компонента удовлетворённости жизнью: (1) чувство насыщенности и полноты жизни, проживание текущего момента, вкус жизни; (2) динамический компонент: активность, желание что-то делать; (3) наличие и выраженность таких положительных состояний, как удовлетворенность, наслаждение, душевное спокойствие. Качество взаимодействия Я – Жизнь в рамках фактора 1 описывается метафорами: Я в контакте с Жизнью, Я в потоке Жизни, Я Живу!

- Фактор 2 (F2) – “разочарование в жизни” объединяет выражения, акцентирующие внимание на переживаниях расстройства, досады, обиды, чувства несправедливости из-за расхождения желаемого с реальным, когда прилагаемые усилия неэффективны. Обычные выражения содержат такие элементы, как:

достоин наилучшего..., не так, как хотелось..., делаешь, а результатов нет.... Содержание фактора 2 отражает неудовлетворенность деятельностью и реализацией, чувство отсутствия результатов, невозможность реализации планов, отсутствие перспектив и описывается метафорой Жизнь проходит мимо меня.

- Фактор 3 (F3) – “вялость от жизни” объединяет утверждения, свидетельствующие о выраженности у человека астенических состояний: вялости, истощения, физической беспомощности, также сопутствующих им пассивности, апатии, чувства разбитости и отсутствия желаний. Качество взаимодействия Я – Жизнь в рамках фактора 3 описывается метафорой: Жизнь изматывает меня.

- Фактор 4 (F4) – “беспокойство о будущем” включает выражения, выражающие тревожные ожидания неблагоприятных актуальных событий и неуверенность в следующем дне, связанные с чувством непостоянности окружающего и чувством небезопасности мира. Качество взаимодействия Я – Жизнь отражено в метафоре: Жизнь несёт угрозы.

Стандартные величины представлены в станайнах. Стандарты различаются: для студентов и работающих взрослых, для мужчин и женщин.

Чтобы перевести полученные сырые баллы в стандартные следует воспользоваться таблицами, которые приведены в приложении Б. В каждой таблице обозначены интервалы сырых баллов, соответствующие тому или иному станайну.

Поскольку фактор 1 («Жизненная включённость») имеет положительную направленность, а три других фактора – отрицательную (отражают разные составляющие неудовлетворённости), то для факторов 2, 3, 4 станайны расположены в обратном порядке: высокий балл соответствует низкой стандартной величине, и наоборот. Такой способ стандартизации позволяет расположить все четыре фактора на одной оси когда высокий стандартный балл будет говорить о благополучии [ CITATION Мел04 \l 1049 ].

1–3 станайна тракуются как показатели ниже среднего;

4–6 станайнов – средний уровень;

7–9 станайнов – выше среднего.

Разработанные нормы также представлены в приложении Б.

### **2.3 Описание выборки исследования**

Всего приняли участие в исследовании 73 человека в возрасте : от 19 до 55 лет. Среднее значение возраста равняется 34,5 лет. В исследовании приняли участие 32 мужчины (43,8%) и 41 женщина (56,2%).

Больше половины исследуемых не испытывают каких-либо материальных затруднений - 56,1%, из всех исследуемых 38,4% ответили, что денег хватает только на самое необходимое, то есть на продукты питания, одежду, лекарства. 4,1% опрошиваемых ответили, что денег не хватает на самое необходимое, 1,4% - затрудняются оценить свое материальное положение.

Высшее образование на момент исследования имели 82,2% исследуемых, незаконченное высшее у 8,2%, средне-специальное образование получили 9,6% исследуемых.

Из всех опрошенных 83,6% являются работающими, 5,5% исследуемых являются студентами и 11% респондентов являются неработающими.

Большинство исследуемых состоят в браке – 63%, разведены или живут отдельно - 13,7% , никогда не состояли в браке – 21,9%.

В связи с задачами исследования выборка была поделена на 2 возрастные группы: «молодые взрослые» - 43 человека (19-35 лет, средний возраст- 28,6) и «зрелые взрослые» - 30 человек (36-55 лет, средний возраст – 43,0)

### **2.4 Математико-статистические методы обработки данных**

При обработке эмпирических данных, полученных в процессе исследования, были использованы следующие математико-статистические методы



обработки данных: анализ частот, таблицы сопряженности, Т-критерий для независимых выборок, Т-критерий Вилкоксона, критерий U-Манна-Уитни, факторный анализ, корреляционный анализ, множественный регрессионный анализ. Для обработки данных использовался статистический пакет для социальных наук SPSS Statistics 23 [ CITATION Нас06 \l 1049 ].

## ГЛАВА 3. Эмпирическое исследование переживания зависти и психологического благополучия личности в разные периоды взрослости

### 3.1 Общая характеристика переживания зависти по выборке в целом и в выделенных возрастных группах

С целью изучения мнений респондентов о существовании зависти и отношении к ней был сформулирован ряд закрытых вопросов. Первый вопрос: «Каждый ли человек в своей жизни испытывает зависть?» - играет роль вводного, позволяет оценить степень «табуированности» темы зависти для человека. Как видно из таблицы 8 подавляющее большинство опрошиваемых уверены (83,6%), что всем людям приходилось завидовать. Чуть больший процент ответов респондентов, по сравнению с предыдущим вопросом, набрал вопрос о том, приходилось ли им когда-либо завидовать – 87,7% согласий.

С целью изучения мнения о том, существует ли такой феномен как «белая» зависть, респондентам был задан закрытый вопрос о существовании «белой» зависти. Из всех опрошенных 86,3% считают, что «белая» зависть существует (Табл. 8).

Таблица 8. Распределения положительных ответов на вопросы о переживании зависти.

Утверждения		Взрослые (до 35 лет)	Зрелые (после 35 лет)	Выборка в целом
«Каждый ли человек в своей жизни испытывает зависть?»	Кол-во	35	26	61
	Процент	81,4%	86,7%	83,6%
«Приходилось ли Вам когда-нибудь завидовать?»	Кол-во	39	25	64
	Процент	90,7%	83,3%	87,7%
«Как Вы считаете, существует ли такой феномен как «белая» зависть?»	Кол-во	39	24	63
	Процент	90,7%	80,0%	86,3%

Таким образом, большая часть респондентов сталкивалась с завистью, и признает зависть в себе, что говорит о согласованности мнений респондентов о

собственном переживании зависти и переживании её другими. В связи с тем, что процент признания зависти в себе или других достаточно высок, можно предположить, что тема зависти не является табуированной.

Для изучения содержательной характеристики зависти как эмоционального переживания в анкете было предложено отметить те эмоции и чувства, которые наиболее сходны, близки к зависти.

Согласно рисунку 1 самой частой эмоцией, которая присуща переживанию зависти, является злость (60,3%), на втором месте – досада (46,6%), на третьем месте – обида (42,5%), на четвертом – сожаление (30,1%), на пятом – восхищение и уныние (24,7%).

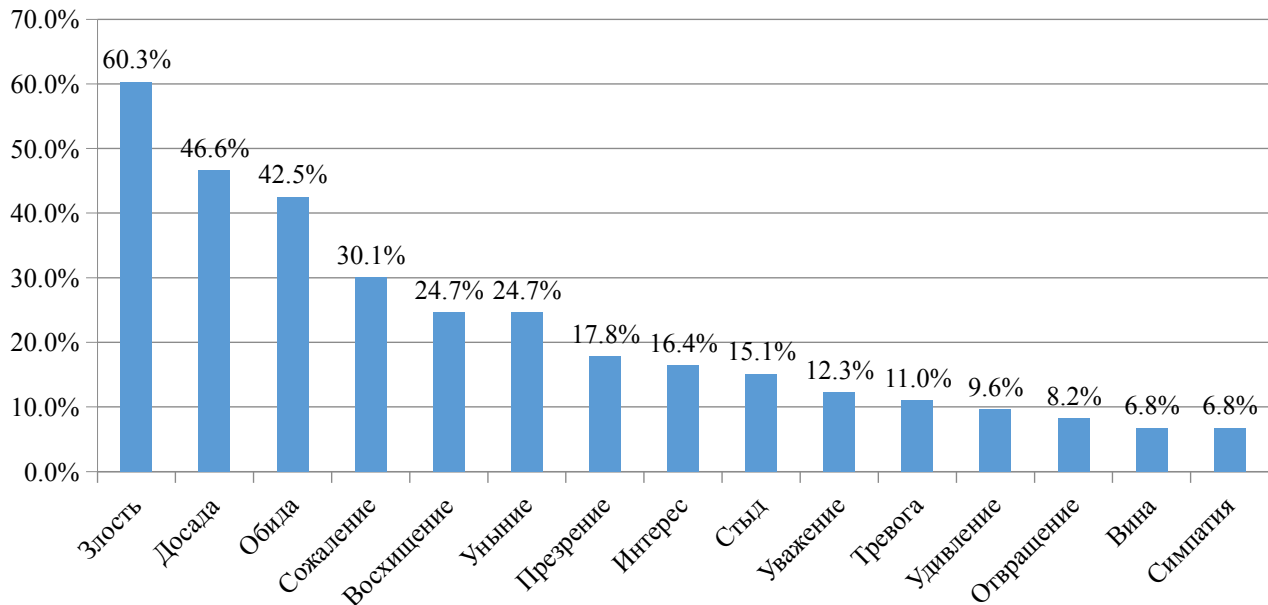


Рисунок 1. Распределение сопровождающих зависть эмоций.

Более весомый процент набрали отрицательные эмоции и чувства, наиболее тесно связанные с переживанием зависти. Тем не менее, респонденты выбирали и положительные эмоции, такие как восхищение, интерес, уважение, удивление и симпатию. Это может говорить о том, что переживание зависти включает амбивалентные чувства и эмоции. Можно предположить, что разные исследователи, изучая зависть, делают различные акценты, концентрируясь на

определенных чувствах и эмоциях, не учитывая другие. Как результат такой амбивалентности могут появляться множество трактовок и определений зависти, без единого мнения относительно её переживания.

В связи с тем, что зависть всегда имеет предмет, была предпринята попытка выявить те предметы, которые наиболее часто вызывают зависть. Респондентам был предложен список предметов зависти (предложенный К. Муздыбаевым). Вопрос был сформулирован следующим образом - «Чему, наиболее вероятно, будет завидовать Вам ровесник одного с Вами пола?». После этого им снова предлагались те же пункты, но выбрать следовало те предметы, которые могли бы вызвать зависть у них.

Согласно рисунку 2 самыми частыми предметами зависти, которые могут вызывать зависть у других, респонденты выделили семейное благополучие (35,6%), материальный достаток (34,2%), карьерный рост (34,2%), социальный статус (30,1%) и личностные качества (31,5%). Предметы, которым будут завидовать сами респонденты – материальный достаток (35,6%), личностные качества (34,2%), здоровье (27,4%), семейное благополучие (27,4%). При этом респонденты полагают, что они чаще будут завидовать здоровью (27,4%), чем их здоровью позавидует кто-то другой (11%). При этом семейное благополучие распределилось обратным образом, респонденты считают, что им позавидует скорее (35,6%), чем они позавидуют чьему-то семейному благополучию (27,4%). Сходным образом распределились показатели по карьерному росту и социальному статусу.

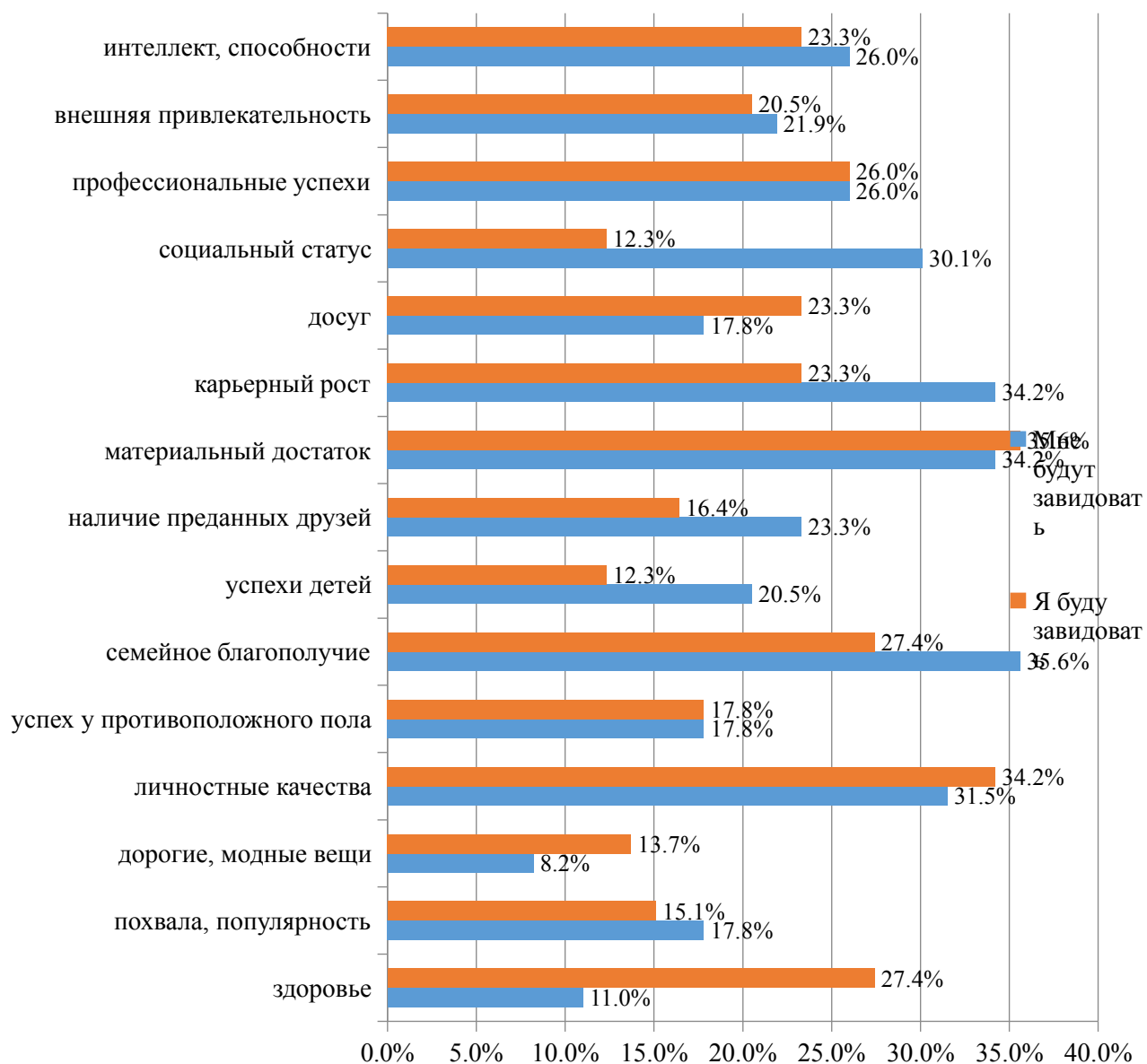


Рисунок 2. Распределение предметов зависти по выборке в целом.

Согласно критерию рангов Вилкоксона для зависимых выборок значимые различия обнаружены для здоровья ( $Z= 2,558$ ,  $p=0,011$ ) и социального статуса ( $Z=-2,600$ ,  $p=0,009$ ). Это говорит о том, что вероятно, люди склонны проецировать предметы зависти, поскольку то, чему они завидовали бы сами не отличается значимо от ожидаемых предметов зависти. Исключения составляют сферы

здоровья (люди больше завидуют сами, чем ожидают этого от других) и социального статуса (здесь больше ожидают, чем завидуют сами).

В результате, наиболее частыми предметами зависти взрослых выступают следующие: семейное благополучие, материальный достаток, карьерный рост, личностные качества, социальный статус. Данные предметы представляют наиболее важные сферы жизни в целом. Например, семейное благополучие представляет важность семьи, материальный достаток – деньги, карьерный рост – успех в профессии, личностные качества – удовлетворенность собой, социальный статус – место в обществе. Как результат, в предметах зависти прослеживаются наиболее значимые ценности для респондентов в целом.

Поведенческий уровень в анкете был представлен внешними проявлениями зависти (предложенный К. Муздыбаевым). В анкете респондентам было предложено выбрать те проявления, с которыми им приходилось сталкиваться.

Как видно из рисунка 3, в целом, респонденты сталкиваются чаще с клеветой, сплетнями, критикой и агрессией (50,7%). На втором месте – умалчивание успехов конкурента составило 31,5% от всех опрошенных респондентов. Третье место по частоте встречаемости разделили между собой 2 проявления зависти – искажение успехов соперника (например, занижение его успехов) и попытки вызвать раздражение у других по отношению к сопернику (по 24,7%). При этом 24,7% респондентов ответили, что им не приходилось сталкиваться ни с одним из предложенных пунктов проявления зависти. Восхваление менее достойного кандидата выбрали 19,2%, то есть с таким проявлением респонденты встречались реже всего.

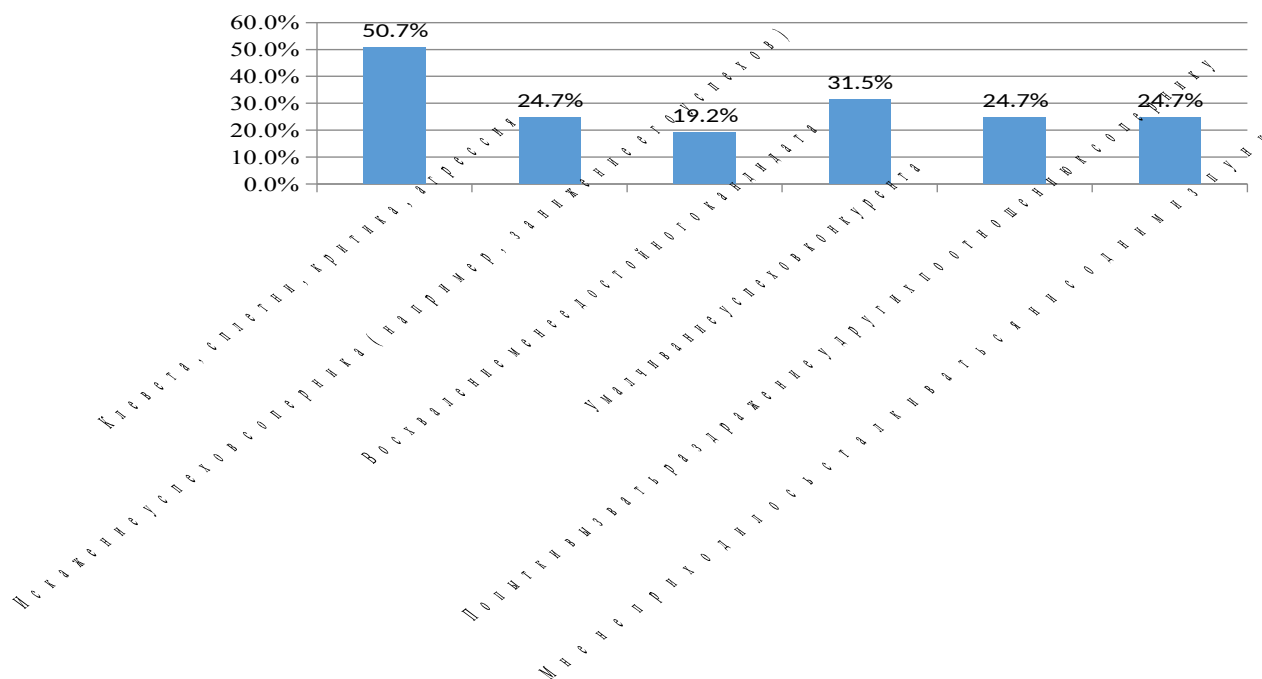


Рисунок 3 Распределение проявлений зависти по выборке в целом.

На уровне статистической значимости ( $\chi^2$ - Пирсона=8,610,  $p<0,01$ ) женщины чаще встречались с таким проявлением зависти, как клевета, сплетни, критика, агрессия. В свою очередь мужчины чаще сталкивались с умалчиванием успехов конкурента ( $\chi^2$ - Пирсона=3,958,  $p<0,05$ ). Молодые взрослые чаще сталкиваются с попытками вызвать раздражение у других по отношению к сопернику, чем зрелые взрослые ( $\chi^2$ - Пирсона=3,516,  $p<0,05$ ). Данные приведены в таблице 9.

Таблица 9. Распределение проявлений зависти по полу, возрасту и выборке в целом.

Проявления зависти	По полу		По возрасту		Выборка в целом
	Мужчины	Женщины	Молодые	Зрелые	
Клевета, сплетни, критика, агрессия	31,3%**	65,9%**	51,2%	48,8%	50,7%
Искажение успехов соперника (например, занижение его успехов)	28,1%	22,0%	18,6%	33,3%	24,7%
Восхваление менее достойного кандидата	21,9%	17,1%	25,6%	10%	19,2%

Умалчивание успехов конкурента	43,8%*	22,0%*	27,9%	36,7%	31,5%
Попытки вызвать раздражение у других по отношению к сопернику	21,9%	26,8%	32,6%*	13,3%*	24,7%
Мне не приходилось сталкиваться ни с одним из пунктов, приведенных выше	31,3%	13,5%	30,2%	16,7%	24,7%

Примечание: \* – значимые различия на уровне  $p < 0,05$ ;  
 \*\* – значимые различия на уровне  $p < 0,01$ ;

По результатам теоретического обзора было выявлено, что существуют разногласия у исследователей в отношении существования такого феномена как «белая» зависть (конструктивная, доброкачественная). Для того чтобы раскрыть представления респондентов о «белой» зависти, им был предложен открытый вопрос - «Что означает белая зависть?». Все ответы были разделены на 6 показателей посредством контент-анализа.

В приложении В приведена кодировочная таблица по показателям «белой» зависти. Распределение данных по показателям переживания «белой» зависти приведены в таблице 10.

Наиболее часто как значимую особенность «белой» зависти респонденты выделяют уважение и восхищение по отношению к человеку, к которому эта зависть испытывается (56,2%). Такое отношение сопровождается радостью за успехи другого и интересом к объекту зависти.

На втором месте по частоте оказались ответы, отражающие такую особенность «белой» зависти как желание того, что есть у объекта зависти (27,4%) - черта, которая роднит ее с переживанием собственно зависти. Отсутствие желания навредить, а так же отсутствие негативных чувств по отношению к объекту зависти или ситуации в целом является немаловажной составляющей «белой» зависти – 26% респондентов.



Конструктивная составляющая «белой» зависти, направленная на достижение предмета зависти, нашла свое отражение в показателе «Мотивирующая функция» (13,7%)

Таблица 10. Распределение показателей "белой" зависти по результатам контент-анализа открытого вопроса.

Показатель	Название показателя	Процент, %	Кол-во человек
B1	Позитивное отношение к объекту зависти	56,2%	41
B2	Желание того, что есть у другого	27,4%	20
B3	Белая зависть не существует	9,6%	7
B4	Мотивирующая функция	13,7%	10
B5	Отсутствие негативных чувств; отсутствие желания навредить	26%	19
B6	Другое	2,7%	2

Значимые различия обнаружены по показателю B5 ( $\chi^2$ -Пирсона=9,916,  $p=0,002$ ). Молодые взрослые до 35 лет значительно чаще выделяли отсутствие негативных чувств и желания навредить объекту зависти (39,5%), чем зрелые взрослые после 35 лет (6,7%).

Достоверных различий по показателям «белой» зависти в связи с полом респондентов не обнаружено.

В результате, «белая» зависть характеризуется тем, что человек желает того, чем обладает другой, но при этом объект зависти не вызывает негативных чувств, а, скорее, наоборот переживается как позитивное отношение к объекту зависти. Кроме того, «белая» зависть может выступать в роле помогающего мотивирующего фактора для достижения желаемого предмета.

Для более глубокого изучения переживания зависти в целом была использована модифицированная методика незаконченных предложений, обработанная с помощью контент-анализа. Каждый респондент заканчивал пять предложений про свою зависть, следовательно, у каждого респондента было до пяти ответов, которые могли распределиться между 14-ю выделенными нами

показателями. Кодировочная таблица по показателям переживания зависти приведена в приложении Г.

Была подсчитана частота встречаемости каждого показателя, данные представлены в таблице 11.

Самый большой процент встречаемости набрал показатель «Кто-то лучше меня» - 45,2%. На втором месте по частоте встречаемости два показателя – «Желание того, что есть у другого» и «Мне плохо, я расстраиваюсь» набрали 37%. Немаловажной особенностью зависти респонденты выделили «Отсутствие внешних проявлений» - 34,3%. И пятым показателем является «Мотивирующая функция», которая набрала 24,7%. . Наименее распространенными оказались показатели позитивного и негативного отношения к объекту зависти и открытого ее выражения.

Таблица 11. Распределение показателей переживания зависти по результатам контент-анализа незаконченных предложений.

Показатель	Название показателя	Процент, %	Кол-во человек
Z2	Кто-то лучше меня	45,2%	33
Z1	Желаю того, что есть у другого	37,0%	27
Z8	Мне плохо, я расстраиваюсь	37,0%	27
Z3	Отсутствие внешних проявлений	34,3%	25
Z4	Мотивирующая функция	24,7%	18
Z6	Сопровождающие негативные эмоции	23,3%	17
Z9	Самоосуждение	21,9%	16
Z10	Испытываю редко, не сильно, быстро проходит	21,9%	16
Z12	Не завидую	17,8%	13
Z7	Когнитивная переработка	16,4%	12
Z11	Позитивное отношение к объекту зависти	9,6%	7
Z5	Негативное отношение к другому	8,2%	6
Z13	Выражаю открыто	2,7%	2

Таким образом можно заключить, что зависть респондентов больше адресуется личности другого, чем конкретным предметам, которыми им хотелось

бы обладать. Причем респонденты указывают здесь только на негативные эмоциональные состояния, где недифференцированные состояния (Z8) преобладают над конкретными более ясно осознаваемыми эмоциями (Z6). Для респондентов нехарактерно открыто выражать зависть.

При сопоставлении показателей по «белой» зависти и зависти в целом, можно заметить, что некоторые из них дублируются. Показатель В1 «Позитивное отношение к объекту зависти» соответствует показателю Z11, показатель В2 «Желание того, что есть у другого» - соответствует показателю Z1, показатель В4 «Мотивирующая функция» - показателю Z4. Спецификой «белой» зависти выступает показатель В5, который характеризуется отсутствием негативных чувств, а так же отсутствием желания навредить объекту зависти. Таким образом, «белая» зависть представляется как разновидность зависти, но при этом имеет свою специфику.

При изучении переживания зависти важной составляющей является уровень завистливости личности. Данная характеристика измерялась при помощи стандартизированной методики МИЗЛ Т.В.Бесковой.

При сравнении средних значений с нормами по методике исследования завистливости личности относительно данной группы респондентов было выявлено, что показатели не отличаются от норм. «Зависть-неприянь» со средним значением по выборке 28,66 интерпретируется по методике как 5 станайнов. Шкала «Зависть-уныние» со средним значением 31,96 соответствует 6 станайнам. Среднее значение итогового показателя зависти равно 60,62, что соответствует 6 станайнам (Табл. 12).

Таблица 12. Сравнение с нормами показателей завистливости по шкалам МИЗЛ.

Шкалы	М	σ	Станайны (нормы)
Зависть-неприянь	28,66	8,140	5

Зависть-уныние	31,96	8,911	6
Общий показатель зависти	60,62	16,214	6

Примечание: М – среднее,  $\sigma$  – стандартное отклонение.

Статистически достоверных различий по возрасту и полу обнаружено не было, что подтверждается результатами, приводимыми Т.В. Бесковой при стандартизации опросника.

Таким образом, эмоциональный уровень переживания зависти представлен довольно амбивалентными чувствами и эмоциями, с преобладанием отрицательных переживаний.

Для зависти наиболее характерно субъективное мнение о том, что кто-то лучше меня, желание объекта зависти, часто переживание зависти сопровождается плохим самоощущением и негативными эмоциями, отсутствием внешних проявлений своей зависти и др. Спецификой «белой» зависти является отсутствие негативных чувств, а так же отсутствие желания навредить объекту зависти.

На поведенческом уровне наиболее частой реакцией являются клевета, сплетни, критика, агрессия. Кроме того, женщины достоверно чаще встречались с данной реакцией. В свою очередь мужчины чаще сталкивались с умалчиванием успехов конкурента. Молодые взрослые чаще сталкиваются с попытками вызвать раздражение у других по отношению к сопернику, чем зрелые взрослые.

### **3.2 Формы переживания зависти**

С целью выявления основных форм переживания зависти был проведен факторный анализ показателей зависти, полученных в результате контент-анализа незаконченных предложений.

Для проведения факторного анализа были отобраны 12 показателей (Z1-Z12). Из анализа были исключены показатели Z13, из-за малочисленности ответов респондентов (2 человека), и показатель Z14, включающий в себя не

содержательные ответы или ответы, которые сложно расшифровать и отнести к каким-то другим показателям.

В результате факторного анализа было принято решение использовать повернутую матрицу компонентов после варимакс-вращения. Было выделено пять факторов. Кумулятивный процент дисперсии составил 61,1%.

Первый выделенный фактор имеет 16,577% дисперсии и является самым мощным. Данный фактор характеризуется отсутствием желания какого-либо предмета зависти (Z1), отсутствием проявлений негативных переживаний (Z8), постулируется факт того, что человек не завидует (Z12). Предполагается, что данная группа показателей свидетельствует о том, что зависть не признается или отрицается (Табл. 13).

Таблица 13. Фактор 1 Отсутствие или отрицание зависти.

Показатели	Факторная нагрузка	Процент дисперсии	Название фактора
(-)Z8	-,778	16,577	Отсутствие или отрицание зависти.
(-)Z1	-,645		
Z12	,406		

Второй фактор имеет 12,998% дисперсии и включает в себя четыре показателя: Z2 – признание того, что объект зависти в чем-то лучше; Z6 – сопровождающие зависть негативные эмоции; (-)Z12 – отсутствие отрицания своей зависти; Z4 – мотивирующая функция зависти (Табл.14). Данный фактор говорит о том, что человек принимает и в определенной мере осознает свою зависть. Признание того факта, что кто-то лучше тебя ведет к появлению негативных переживаний на этот счет (вина, злость, обида), но, кроме того, прослеживается стремление переработать свою зависть таким образом, чтобы она стала движущей мотивирующей силой.

Таблица 14. Фактор 2 Мотивирующая функция зависти.

Показатели	Факторная нагрузка	Процент дисперсии	Название фактора
Z2	,713	12,998	Мотивирующая функция зависти.
Z6	,685		
(-)Z12	-,493		
Z4	,409		

Из таблицы 15 видно, что фактор 3 набрал 12,507% дисперсии и характеризуется отсутствием внешних проявлений зависти (Z3), негативным отношением к другому (Z5), отсутствием отрицания своей зависти (-Z12). В данном факторе признается наличие зависти, а так же отрицательных переживаний по отношению к объекту зависти, но делается акцент на том, что зависть не находит своего проявления во внешнем мире. Сама зависть переживается только во внутреннем мире человека, не причиняет вреда объекту.

Таблица 15. Фактор 3 Отсутствие внешних проявлений зависти.

Показатели	Факторная нагрузка	Процент дисперсии	Название фактора
Z3	,831	12,507	Отсутствие внешних проявлений зависти.
Z5	,647		
(-)Z12	-,425		

Согласно таблице 16 фактор 4 имеет 9,943% дисперсии. Данный фактор включил в себя показатели: Z10 – испытываю редко, быстро проходит, Z5 – негативное отношение к другому, (-)Z9 – отсутствие самоосуждения. Данный фактор характеризуется тем, что зависть испытывается, но она мимолетна или довольно редка. Тем не менее, зависть находит свое отражение в негативном отношении к объекту зависти. Вероятно, что самоосуждение отсутствует в виду того, что человек в последствии не может осознавать причин своего негативного отношения к другому, следовательно, не чувствует за собой вины.

Таблица 16. Фактор 4 Трансформация зависти в негативное отношение к другому.

Показатели	Факторная нагрузка	Процент дисперсии	Название фактора
Z10	,871	9,943	Трансформация зависти в негативное отношение к другому.
Z5	,406		
(-)Z9	-,386		

Последний фактор имеет 9,122% дисперсии. Фактор 5 включает в себя 3 показателя: Z9 – самоосуждение; (-)Z11 – отсутствие позитивного отношения к объекту зависти; (-)Z12 - отсутствие отрицания своей зависти (Табл. 17). Данный фактор характеризуется тем, что зависть не признается однозначно и не отрицается, но при этом прослеживаются негативные переживания в отношении себя.

Таблица 17. Фактор 5 Самоосуждение.

Показатели	Факторная нагрузка	Процент дисперсии	Название фактора
Z9	,757	9,122	Самоосуждение.
(-)Z11	-,571		
(-)Z12	-,464		

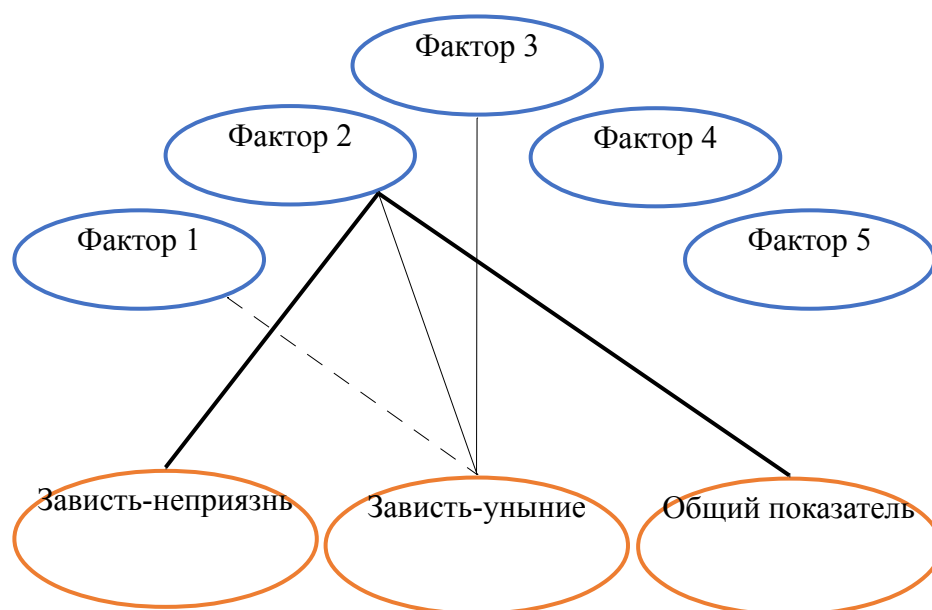
В результате факторного анализа были выделены 5 форм переживания зависти, характеризующие выборку взрослых респондентов в целом. Для того, что бы выяснять соотношение данных форм переживания зависти с предложенными Т.В. Бесковой видами зависти был проведен корреляционный анализ между шкалами методики исследования завистливости личности и пятью выделенными факторами переживания зависти.

Согласно корреляционному анализу по выборке в целом шкала «Зависть-неприятнь» имеет взаимосвязь с фактором 2 «Мотивирующая функция зависти» ( $r=0,338$ ,  $p<0,01$ ). В свою очередь, шкала «Зависть-уныние» отрицательно коррелирует с фактором 1 «Отсутствие зависти или отрицание зависти» ( $r=-0,258$ ,  $p<0,05$ ), положительно коррелирует с фактором 2 «Мотивирующая функция зависти» ( $r=0,279$ ,  $p<0,05$ ) и с фактором 3 «Отсутствие внешних проявлений

зависти» ( $r=0,238$ ,  $p<0,05$ ). Общий показатель завистливости значимо коррелирует с фактором 2 «Мотивирующая функция зависти» ( $r=0,316$ ,  $p<0,01$ ). Визуальное отображение данных представлено на рисунке 4.

Фактор 4 и 5 не коррелируют ни с одной из шкал методики исследования завистливости личности Т.В. Бесковой.

Таким образом, полученные высокосignимые взаимосвязи отражают мотивирующую функцию зависти в целом и в особенности зависти-неприязни, которая в большей степени осознается и выражается в поведении.



Примечание: ———— — значимые корреляции на уровне  $p < 0,05$ ;  
..... — значимые отрицательные корреляции на уровне  $p < 0,05$ ;  
————— — значимые корреляции на уровне  $p < 0,01$ ;

Рисунок 4. Корреляционные взаимосвязи между факторами переживания зависти и шкалами МИЗЛ по выборке в целом.

Для двух групп взрослых данные корреляционного анализа отличались.

На рисунке 5 видно, что для молодых взрослых обнаружены взаимосвязи на достоверном уровне значимости между шкалой «Зависть-неприязнь» и фактором 2 «Мотивирующая функция зависти» ( $r=0,401$ ,  $p<0,01$ ), а также



фактором 5 «Самоосуждение» ( $r=0,454$ ,  $p<0,01$ ). Шкала «Зависть-уныние» имеет одну связь с фактором 5 «Самоосуждение» ( $r=0,315$ ,  $p<0,05$ ). Общий показатель завистливости имеет связь с фактором 2 ( $r=0,318$ ,  $p<0,05$ ) и фактором 5 ( $r=0,402$ ,  $p<0,01$ ).



Примечание: — значимые корреляции на уровне  $p < 0,05$ ;  
 — значимые корреляции на уровне  $p < 0,01$ ;

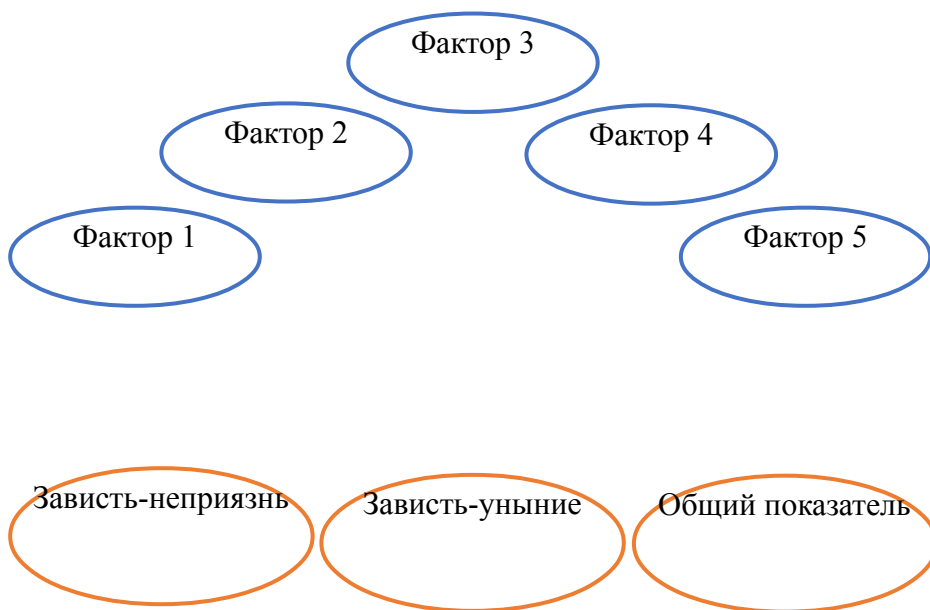
Рисунок 5. Корреляционные взаимосвязи между факторами переживания зависти и шкалами МИЗЛ у молодых взрослых.

Чем больший уровень завистливости у молодых взрослых, тем больше они испытывают негативные чувства по отношению к себе и не принимают свою зависть. Тем не менее, люди с высоким уровнем зависти-неприязни больше пытаются «переработать» свою зависть в движущую силу для достижения желаемого. Враждебное, негативное отношение к другому может способствовать активным действиям со стороны завистника, чтобы избавиться от эмоционального дискомфорта, вызванного тем, что кто-то лучше него.

В свою очередь, зависть-уныние у молодых также связана с самоосуждением по поводу переживания зависти, но вместе с тем исключает

мотивирующую составляющую зависти-неприязни. Чувство обделенности и обиженности, вероятно, порождает уничижение себя в своих глазах, откуда и возникает самоосуждение.

Для зрелых взрослых соотношение факторов переживания зависти и шкал МИЗЛ выглядит несколько иначе, что можно увидеть на рисунке 6. У зрелых взрослых зависть-неприязнь имеет только одну отрицательную взаимосвязь с фактором 1 «Отсутствие или отрицание зависти» ( $r=-0,446$ ,  $p<0,05$ ). В свою очередь, зависть-уныние имеет отрицательную связь с фактором 1 «Отсутствие или отрицание зависти» ( $r=-0,525$ ,  $p<0,01$ ) и положительную связь с фактором 2 «Мотивирующая функция зависти» ( $r=0,525$ ,  $p<0,01$ ). Общий показатель завистливости имеет взаимосвязь с фактором 2 ( $r=-0,509$ ,  $p<0,01$ ).



Примечание: ———— – значимые корреляции на уровне  $p < 0,05$ ;  
 ..... – значимые отрицательные корреляции на уровне  $p < 0,05$ ;  
 - - - - - – значимые отрицательные корреляции на уровне  $p < 0,01$ ;

Рисунок 6. Корреляционные взаимосвязи между факторами переживания зависти и шкалами МИЗЛ у зрелых взрослых.

В результате, чем больший уровень зависти у зрелых взрослых наблюдается, тем меньше они отрицают наличие у себя зависти. Другими словами, зрелые взрослые способны более точно отследить наличие своей зависти. В отличие от молодых взрослых, мотивирующая функция зависти у зрелых связана с завистью-унынием.

Итак, с помощью факторного анализа были выделены пять форм переживания зависти, отражающих ее малоосознаваемые аспекты: отсутствие или отрицание зависти, мотивирующая функция зависти, отсутствие внешних проявлений зависти, трансформация зависти в негативное отношение к другому, самоосуждение.

Выявлены взаимосвязи форм переживания зависти со шкалами методики МИЗЛ Т.В. Бесковой. Шкала «Зависть-неприязнь» имеет положительную связь с фактором 2 «Мотивирующая функция зависти», шкала «Зависть-уныние» имеет отрицательную связь с фактором 1 «Отсутствие зависти или отрицание зависти», положительную связь с фактором 2 «Мотивирующая функция зависти» и с фактором 3 «Отсутствие внешних проявлений зависти», что в целом отражает мотивирующую функцию зависти и зависти-неприязни в большей степени.

Для двух групп взрослых данные корреляционного анализа отличались. У молодых взрослых больший уровень зависти-неприязни с большей вероятностью будет сопровождаться негативными чувствами по отношению к себе, но и с большей вероятностью они будут пытаться изменить ситуацию, что проявляется в мотивирующей функции зависти. Переживание зависти-уныния у молодых взрослых отличается от переживания зависти-неприязни отсутствием мотивирующей функции.

У зрелых взрослых наблюдается другая тенденция - чем больший уровень зависти у зрелых взрослых наблюдается, тем меньше они отрицают ее

наличие у себя, т.е. они становятся более конгруэнтными в переживании зависти . В отличие от молодых взрослых, мотивирующая функция зависти у зрелых связана с завистью-унынием.

### **3.3 Общая характеристика психологического благополучия и удовлетворенности жизнью по выборке в целом и в возрастных группах**

Психологическое благополучие представляет собой интерес не только в контексте переживания зависти, но и само по себе. Для выявления особенностей психологического благополучия результаты выборки сравнивались с нормами по методикам «Шкала психологического благополучия К. Рифф» и «Удовлетворенность жизнью», а так же были выявлены взаимосвязи шкал этих двух методик.

Методика «Шкала психологического благополучия К.Рифф» в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной имеет нормативные показатели только по женской выборке. Несмотря на то, что нормы разработаны только для женской выборки, мужчины, в свою очередь, значительно различаются от женщин только по шкале «Позитивное отношение с другими», что позволяет сделать вывод о том, что показатели мужчин можно сравнить с нормами женской выборки.

Женщины получают больше удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими, чем мужчины, что было обнаружено по шкале «Позитивное отношение с другими» ( $t$ -критерий = 2,111,  $p=0,038$ ). Это согласуется с тем, что для женщин более важны социальные контакты и эмоциональная включенность в отношения, чем для мужчин.

В сравнении с разработанными нормами методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф» все шкалы попадают в средний уровень – 4-6 станайнов, то есть по выборке в целом наблюдается средний уровень психологического благополучия личности (Табл.18).

Таблица 18. Данные по шкалам методики психологического благополучия К.Рифф по мужчинам и женщинам, выборке в целом.

Шкалы	Мужчины		Женщины		Выборка в целом	
	М	$\sigma$	М	$\sigma$	М	$\sigma$
Автономность	30,53	3,759	30,05	4,289	30,26	4,045
Компетентность	29,63	4,743	29,51	4,284	29,56	4,46
Личностный рост	32,53	5,242	33,54	4,160	33,1	4,658
Позитивные отношения с другими	31,41	4,937	34,02	5,493	32,88	5,382
Жизненные цели	32,75	5,261	33,83	4,483	33,36	4,834
Самопринятие	33,25	5,187	33,10	4,317	33,16	4,685
Общий показатель ПБ	190,09	22,266	194,05	19,496	192,32	20,701

Примечание: М – среднее,  $\sigma$  – стандартное отклонение.

При сравнении выборки по возрасту с помощью Т-критерия Стьюдента значимых различий обнаружено не было. Но наблюдается тенденция у зрелых взрослых к более высоким показателям по шкалам психологического благополучия, что видно по таблице 19.

Таблица 19. Сравнение с нормами данных по шкалам методики психологического благополучия К.Рифф в соответствии с возрастом.

Шкалы	Женщины					
	До 35			После 35		
	М	$\sigma$	Нормы (Станайны)	М	$\sigma$	Нормы (Станайны)
Автономность	30,26	4,045	5	30,17	3,896	5
Компетентность	29,56	4,46	5	30,53	4,117	6
Личностный рост	33,1	4,658	4	32,23	4,833	5
Позитивные отношения с другими	32,88	5,382	4	33,03	5,48	5
Жизненные цели	33,36	4,834	4	33,23	4,994	5
Самопринятие	33,16	4,685	5	33,17	4,639	6
Общий показатель ПБ	192,32	20,701	4	192,37	19,461	5

Примечание: М – среднее,  $\sigma$  – стандартное отклонение.

По опроснику «Удовлетворенность жизнью» шкала «Жизненная включенность», «Разочарование в жизни», «Беспокойство о будущем» и Общий показатель удовлетворенности жизнью соответствуют 6 станайнам, шкала «Усталость от жизни» соответствует 5 станайнам. Все показатели трактуются как средние. Средние значения и стандартные отклонения приводятся в таблице 20.

Таблица 20. Средние значения данных по шкалам опросника "Удовлетворенность жизнью" по возрасту и выборке в целом.

Шкалы	До 35		После 35		Выборка в целом	
	М	$\sigma$	М	$\sigma$	М	$\sigma$
Жизненная включенность	53,33	9,892	52,53	10,972	53,00	10,282
Разочарование в жизни	24,84	6,69	21,00	8,538	23,26	7,687
Усталость от жизни	26,42	6,119	24,67	6,651	25,70	6,357
Беспокойство о будущем	26,14	8,043	25,33	7,246	25,81	7,684
Общий показатель УЖ	75,93	26,216	81,53	29,586	78,23	27,590

Примечание: М – среднее,  $\sigma$  – стандартное отклонение.

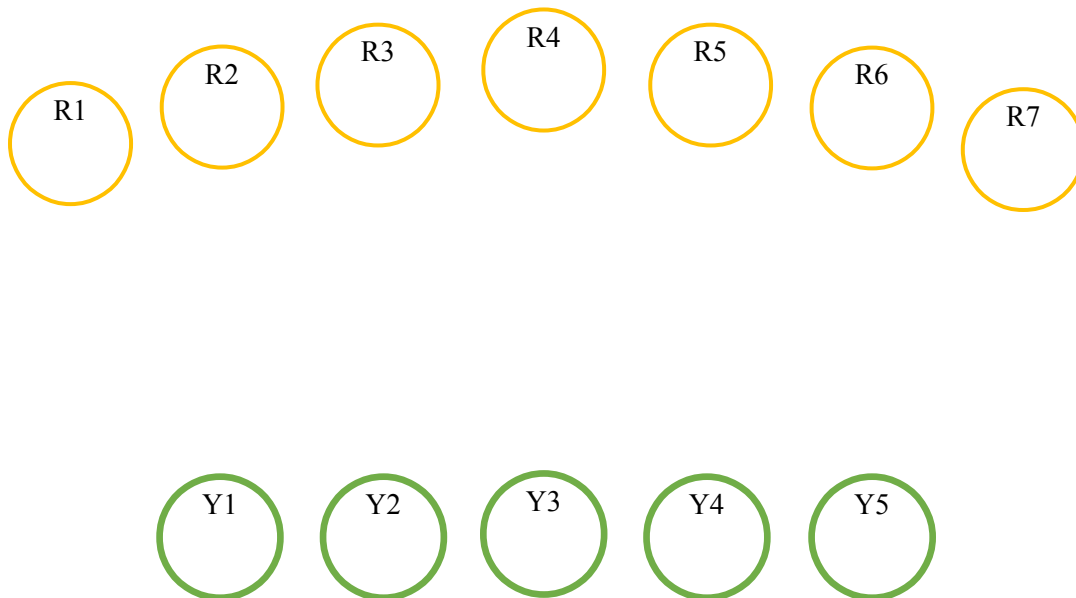
Достоверные различия обнаружены между молодыми взрослыми и зрелыми по параметру «Разочарование в жизни» ( $t$ -критерий = 2,151,  $p=0,035$ ). У молодых взрослых наблюдается более высокое разочарование в жизни, чем у зрелых взрослых, что возможно говорит об их более высоких стандартах и менее реалистичных жизненных целях.

Поскольку шкалы методики «Шкала психологического благополучия К.Рияя» и опросника «Удовлетворенность жизнью» представляют собой различные аспекты психологического благополучия в целом, между ними был проведен корреляционный анализ.

В ходе анализа были выявлены двусторонние взаимосвязи между шкалами методик «Шкала психологического благополучия К.Рифф» и «Удовлетворенность жизнью» (рис.7). Значимые взаимосвязи обнаружены между всеми шкалами данных методик, за исключением шкалы «Личностный рост» по методике К. Рифф. «Личностный рост» имеет двустороннюю связь только с «Жизненной включенностью» ( $p<0,05$ ).

Отрицательные взаимосвязи на уровне значимости  $p<0,01$  обнаружены для шкал «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни» и «Беспокойство о будущем». Именно эти шкалы, согласно методике, отражают различные составляющие неудовлетворенности, в то время как шкала «Жизненная включенность» и общий показатель удовлетворенности имеют положительную

направленность. Значения корреляций и уровень значимости можно увидеть в приложении Д.



Условные обозначения: R1 – Автономность; R2 – Компетентность; R3 – Личностный рост; R4 – Позитивные отношения с другими; R5 – Жизненные цели; R6 – Самопринятие; R7 – Общий показатель психологического благополучия; Y1 – Жизненная включенность; Y2 – Разочарование в жизни; Y3 – Усталость от жизни; Y4 – Беспокойство о будущем; Y5 – Общий показатель удовлетворенности жизнью.

Примечание: ..... – значимые корреляции на уровне  $p < 0,05$ ;  
————— – значимые корреляции на уровне  $p < 0,01$ ;  
..... – значимые отрицательные корреляции на уровне  $p < 0,01$ ;

Рисунок 7. Корреляционная плеяда взаимосвязей между шкалами «Методика психологического благополучия К.Рифф» и «Удовлетворенность жизнью».

Множественные взаимосвязи между шкалами говорят о тесной взаимозависимости показателей и возможности рассмотрения удовлетворенности жизнью в качестве показателя психологического благополучия.

Таким образом, в результате проведенного анализа, можно заключить, что выборка имеет средние значения по всем шкалам методик психологического благополучия и удовлетворенности жизнью, вне зависимости от пола или возраста.

Значимые различия обнаружены по шкале «Позитивное отношение с другими», у женщин наблюдаются достоверно более высокие результаты, чем у мужчин. Также различия обнаружены по шкале «Разочарование в жизни», у молодых взрослых разочарование в жизни достоверно выше, чем у зрелых взрослых.

Между всеми шкалами методик «Шкала психологического благополучия К.Рифф» и «Удовлетворенность жизнью» наблюдаются взаимосвязи (характер взаимосвязи различается), исключением является шкала «Личностный рост», которая имеет только одну положительную связь со шкалой «Жизненная включенность». Таким образом личностный рост является наиболее независимым показателем психологического благополучия.

### 3.4 Взаимосвязь показателей переживания зависти и параметров психологического благополучия по выборке в целом и в возрастных группах

Для проверки гипотезы о взаимосвязи переживания зависти и психологического благополучия был проведен корреляционный анализ по критерию Спирмена. Были обнаружены значимые взаимосвязи между всеми шкалами опросника «Удовлетворенность жизнью» и «Методики исследования завистливости личности» в соответствии с таблицей 21.

Таблица 21. Корреляции между шкалами завистливости личности и удовлетворенности жизнью.

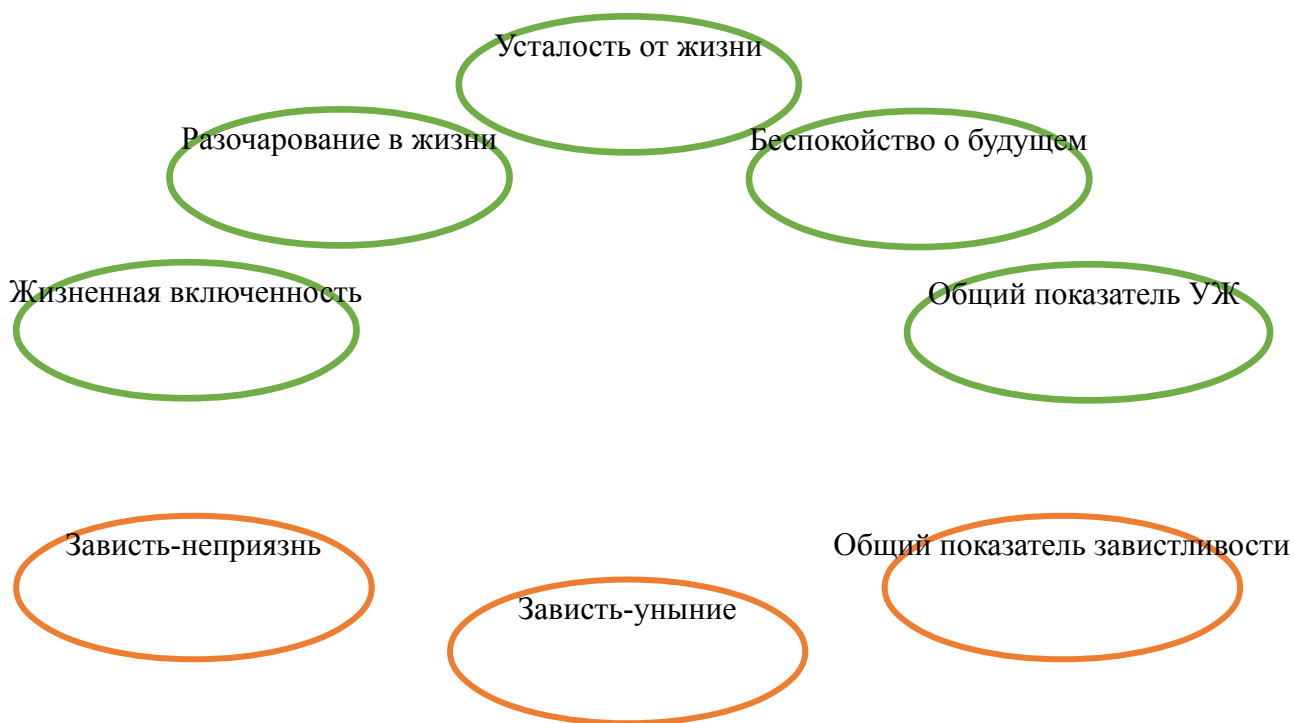
Шкалы		Зависть-неприятнь	Зависть-уныние	Общий показатель завистливости
Жизненная включенность	r- Пирсона	-,464**	-,595**	-,560**
	Знач.	,000	,000	,000
Разочарование в жизни	r- Пирсона	,636**	,767**	,741**
	Знач.	,000	,000	,000
Усталость от жизни	r- Пирсона	,499**	,640**	,602**
	Знач.	,000	,000	,000
	r- Пирсона	,531**	,704**	,654**



Беспокойство о будущем	Знач.	,000	,000	,000
Общий показатель УЖ	r- Пирсона	-,613**	-,779**	-,736**
	Знач.	,000	,000	,000

Примечание: \*\* - корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$  (двухсторонняя).

Отрицательные корреляции между шкалами «Зависть-неприязнь», «Зависть-неприязнь», «Общий показатель завистливости» со шкалами «Жизненная включенность» и «Общий показатель удовлетворенности жизнью» свидетельствует о том, что более высокие показатели зависти соответствуют более низким показателям удовлетворенности жизнью, и наоборот. Соответственно, более высокие показатели по шкалам «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни» и «Беспокойство о будущем» будут означать и более высокие показатели по шкалам завистливости личности, что отображено на рисунке 8.



Примечание: ———— — значимые корреляции на уровне  $p < 0,05$ ;

..... — значимые отрицательные корреляции на уровне  $p < 0,05$ ;

Рисунок 8. Корреляционный взаимосвязи между шкалами методики МИЗЛ и «Удовлетворенность жизнью».

Из результатов корреляционного анализа следует, что при большей склонности человека испытывать зависть, он, вероятнее всего, будет менее удовлетворен своей жизнью, как и наоборот.

При исследовании взаимосвязей шкал методики психологического благополучия и завистливости личности значимой взаимосвязи не наблюдается только со шкалой «Личностный рост». Все остальные шкалы психологического благополучия имеют статистически значимые отрицательные корреляции с параметрами завистливости на уровне  $p < 0,01$ . Отрицательные корреляции свидетельствуют о том, что более высокие показатели по шкалам завистливости личности будут соответствовать более низким значениям по шкалам психологического благополучия личности. Все значения корреляций между данными шкалами приведены в таблице 22.

Таблица 22. Корреляционные связи между шкалами завистливости личности и психологического благополучия для выборки в целом.

Шкалы психологического благополучия		Зависть- неприязнь	Зависть- уныние	Общий показатель завистливости
Автономность	г- Пирсона	-,368**	-,363**	-,384**
	Знач. (двух-я)	,001	,002	,001
Компетентность	г- Пирсона	-,517**	-,664**	-,624**
	Знач. (двух-я)	,000	,000	,000
Личностный рост	г- Пирсона	-,173	-,135	-,161
	Знач. (двух-я)	,143	,255	,173
Позитивные отношения с другими	г- Пирсона	-,379**	-,401**	-,411**
	Знач. (двух-я)	,001	,000	,000
Жизненные цели	г- Пирсона	-,345**	-,344**	-,362**
	Знач. (двух-я)	,003	,003	,002
Самопринятие	г- Пирсона	-,420**	-,553**	-,515**
	Знач. (двух-я)	,000	,000	,000
Общий показатель псих- го благополучия	г- Пирсона	-,496**	-,554**	-,554**
	Знач. (двух-я)	,000	,000	,000

Примечание: \*\* – значимые различия на уровне  $p < 0,01$ ;

В ходе корреляционного анализа были выявлены взаимосвязи между факторами переживания зависти и методиками «Шкала психологического благополучия К.Рифф», «Удовлетворенность жизнью» (рис. 9).

Взаимосвязи обнаружены с фактором 1 «Отсутствие или отрицание зависти» со шкалами «Позитивные отношения с другими» ( $r=0,271$ ,  $p<0,05$ ), «Жизненные цели» ( $r=0,233$ ,  $p<0,05$ ), «Самопринятие» ( $r=0,414$ ,  $p<0,01$ ) и Общим показателем психологического благополучия ( $r=0,293$ ,  $p<0,05$ ). Этот же фактор имеет связи со шкалами «Жизненная включенность» ( $r=0,299$ ,  $p<0,05$ ) и общим показателем удовлетворенности жизнью ( $r=0,304$ ,  $p<0,01$ ), а отрицательные связи со шкалами «Разочарование в жизни» ( $r=-0,355$ ,  $p<0,01$ ), «Беспокойство о будущем» ( $r=-0,239$ ,  $p<0,05$ ).

Фактор 2 «Мотивирующая функция зависти» имеет отрицательную взаимосвязь со шкалой «Автономность» ( $r=0,305$ ,  $p<0,01$ ).

Фактор 3 «Отсутствие внешних проявлений зависти» имеет положительную связь со шкалой «Усталость от жизни» ( $r=0,235$ ,  $p<0,05$ ).



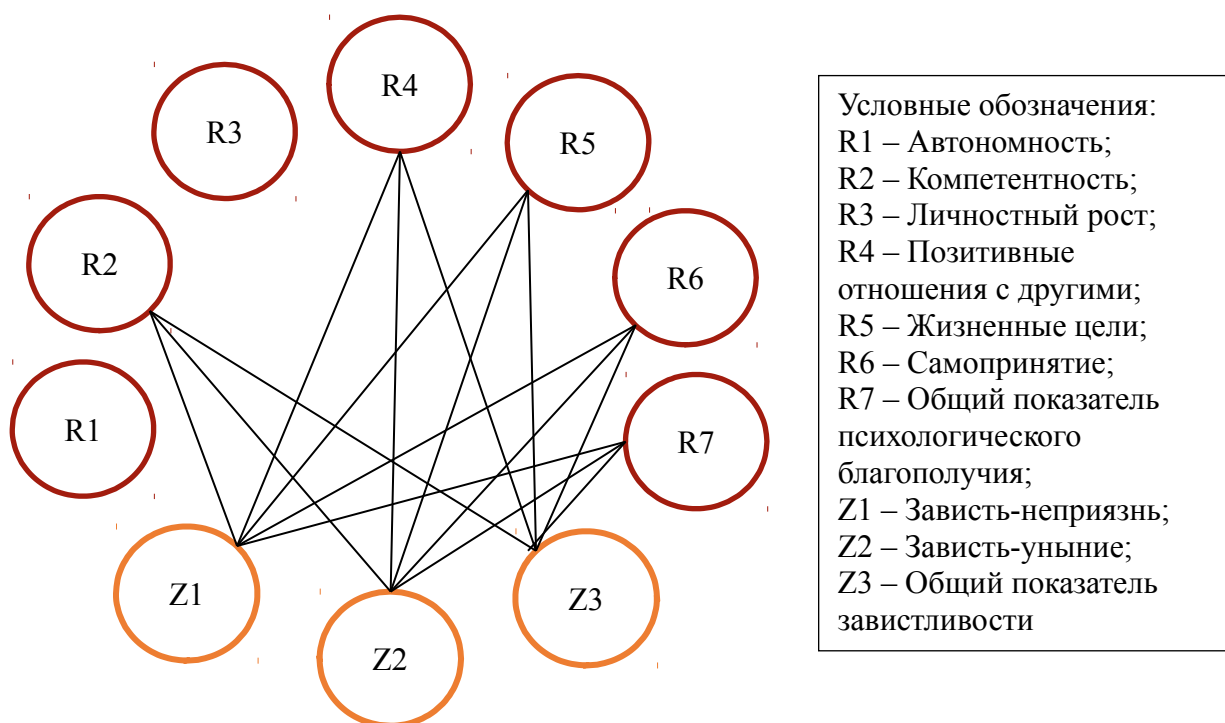
Примечание: ———— – значимые корреляции на уровне  $p < 0,05$ ;  
 ..... – значимые отрицательные корреляции на уровне  $p < 0,05$ ;

Рисунок 9. Корреляционные связи между факторами переживания зависти и шкалами психологического благополучия, удовлетворенности жизнью для выборки в целом.

Для изучения различий и характерных для каждого подпериода взрослости особенностей взаимосвязи завистливости личности и психологического благополучия был проведен корреляционный анализ между методиками «Методика исследования завистливости личности» и «Шкала психологического благополучия К.Рифф», «Удовлетворенность жизнью». В приложении Е приведены все значения корреляции между данными шкалами для молодых и зрелых взрослых.

На рисунке 10 видно, что для группы молодых взрослых «Общий показатель завистливости» имеет отрицательные связи со всеми шкалами психологического благополучия: «Автономность» ( $r=-0,440$ ,  $p<0,01$ ), «Компетентность» ( $r=-0,610$ ,  $p<0,001$ ), «Личностный рост» ( $r=-0,369$ ,  $p<0,05$ ), «Позитивные отношения с другими» ( $r=-0,365$ ,  $p<0,05$ ), «Жизненные цели» ( $r=-0,340$ ,  $p<0,05$ ), «Самопринятие» ( $r=-0,394$ ,  $p<0,01$ ) и «Общий показатель психологического благополучия» ( $r=-0,542$ ,  $p<0,001$ ).





Примечание:

Рисунок 11. Корреляционные связи между шкалами методики завистливости личности и психологического благополучия для зрелых взрослых.

В отличие от зрелых взрослых, у молодых взрослых наблюдаются связи между шкалой «Зависть-неприязнь» и шкалами «Автономность» ( $r=-0,435$ ,  $p<0,01$ ), «Личностный рост» ( $r=-0,361$ ,  $p<0,05$ ). В свою очередь, у зрелых взрослых обнаружена связь со шкалой «Самопринятие» ( $r=-0,609$ ,  $p<0,01$ ).

Взаимосвязи со шкалой «Зависть-уныние» сходны со шкалой «Зависть-неприязнь», за исключением того, что у молодых взрослых наблюдается отрицательная взаимосвязь со шкалой «Самопринятие» ( $r=-0,449$ ,  $p<0,01$ ). У зрелых взрослых так же не наблюдаются связи между шкалой «Зависть-уныние» и шкалами «Автономность», «Личностный рост».

В процессе изучения связи между шкалами завистливости личности и шкалами «Удовлетворенность жизнью» как у молодых взрослых, так и у зрелых взрослых выявлены взаимосвязи на высоком уровне значимости по всем шкалам. Следовательно, результаты идентичны для выборки в целом, которые были

описаны выше. В приложении Д приведены значения корреляций по связям данных шкал.

Таким образом, общим для периода взрослости является то, что при высокой выраженности зависти, респонденты ощущают отсутствие чувства контроля над внешним миром, недостаток близких доверительных отношений с другими, отсутствие чувства осмысленности жизни, и в целом, чувствуют себя менее благополучно. Верно и обратное – чем менее человек психологически благополучен, тем в большей степени он склонен завидовать.

У молодых взрослых, в отличие от зрелых, высокий уровень завистливости свидетельствует о значимости оценок других, подверженности социальному давлению, а так же чувстве личностной стагнации.

Для зрелых взрослых такие показатели как независимость в суждениях и действиях (автономия), личностное развитие (ощущение непрерывности личностного роста) не зависят от уровня завистливости личности. Зрелые взрослые с разной степенью автономности и личностного развития могут в разной степени переживать зависть. Таким образом, взаимосвязь переживания зависти и психологического благополучия у зрелых взрослых становится менее тесной.

### **3.5 Влияние показателей психологического благополучия на завистливость личности по выборке в целом и в различные возрастные периоды**

С целью выявления влияния показателей психологического благополучия на завистливость личности был проведен множественный регрессионный анализ (метод «шаговый отбор»). В качестве зависимой переменной был выбран показатель общей выраженности завистливости (методика исследования завистливости личности Т.В. Бесковой) в качестве предикторов выступили все показатели психологического благополучия. Мы предположили, что показатели психологического благополучия могут влиять на

проявления зависти, исходя из степени обобщенности конструктов. Психологическое благополучие является интегральной характеристикой личности, имеет раннее начало формирования в онтогенезе и, вероятно, может обуславливать проявления зависти, как более локальной характеристики.

В результате анализа по выборке в целом были выявлены 2 фактора, значимо влияющие на уровень завистливости личности. Первый – показатель удовлетворенности жизнью «Разочарование в жизни» с коэффициентом  $\beta_1 = 1,160$  и показатель «Беспокойство о будущем» с коэффициентом  $\beta_2 = 0,6$  (рис.12). Дисперсия модели составляет 59,3%, а коэффициент множественной регрессии  $R = 0,77$ .

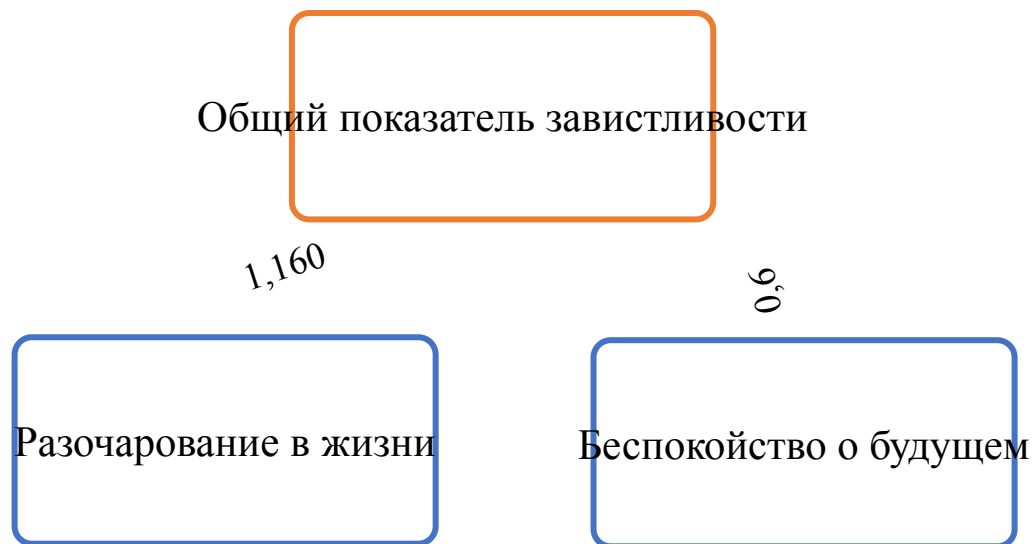


Рисунок 12. Результаты регрессионного анализа по выборке в целом.

Таким образом, общий показатель завистливости для выборки взрослых включил только предикторы, связанные с жизненной неудовлетворенностью, причем, отнесенные как к оценке результативности жизни (разочарование в жизни), так и связанные с тревогой о будущем.

В результате анализа для молодых взрослых выделено 3 фактора, значимо влияющие на уровень завистливости личности. Первый показатель психологического благополучия «Автономность» с коэффициентом  $\beta_1 = -0,812$ , второй показатель удовлетворенности жизнью «Разочарование в жизни» с



коэффициентом  $\beta_2 = 0,955$ , третий показатель «Беспокойство о будущем» с коэффициентом  $\beta_3 = 0,558$  (рис.13). Дисперсия модели составляет 56,7%, а коэффициент множественной регрессии  $R = 0,753$ .

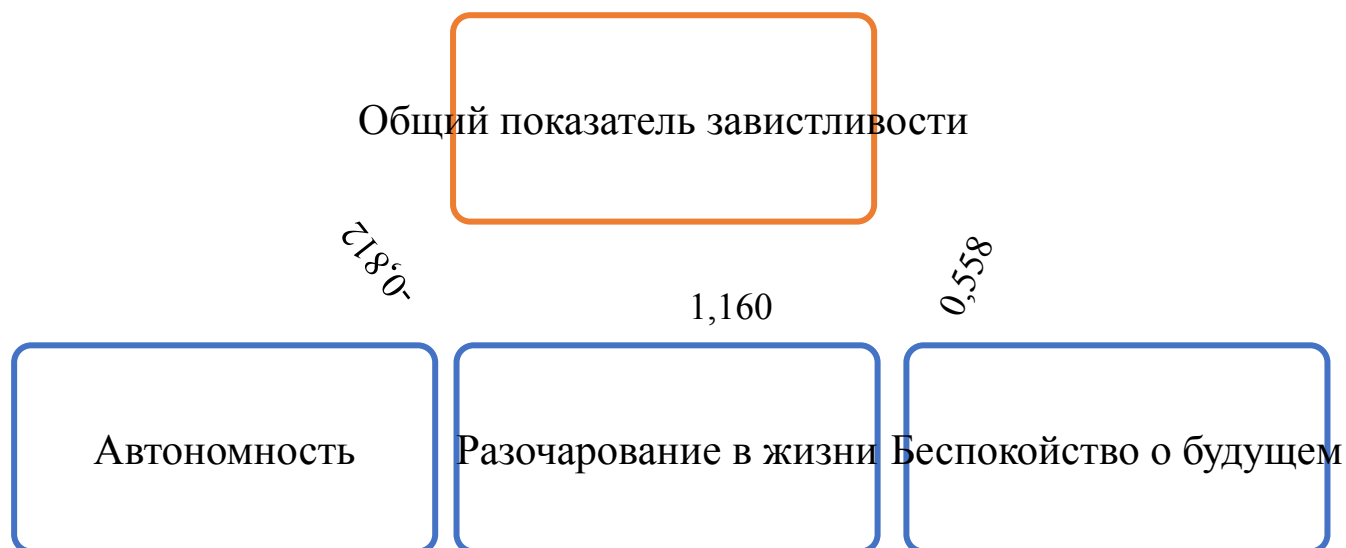


Рисунок 13. Результаты регрессионного анализа по молодым взрослым.

В результате анализа для зрелых взрослых выделено 2 фактора, значимо влияющие на уровень завистливости личности. Первый показатель психологического благополучия «Компетентность» с коэффициентом  $\beta_1 = -1,294$ , второй показатель удовлетворенности жизнью «Разочарование в жизни» с коэффициентом  $\beta_2 = 0,955$  (рис.14). Дисперсия модели составляет 69,8%, а коэффициент множественной регрессии  $R = 0,835$ .

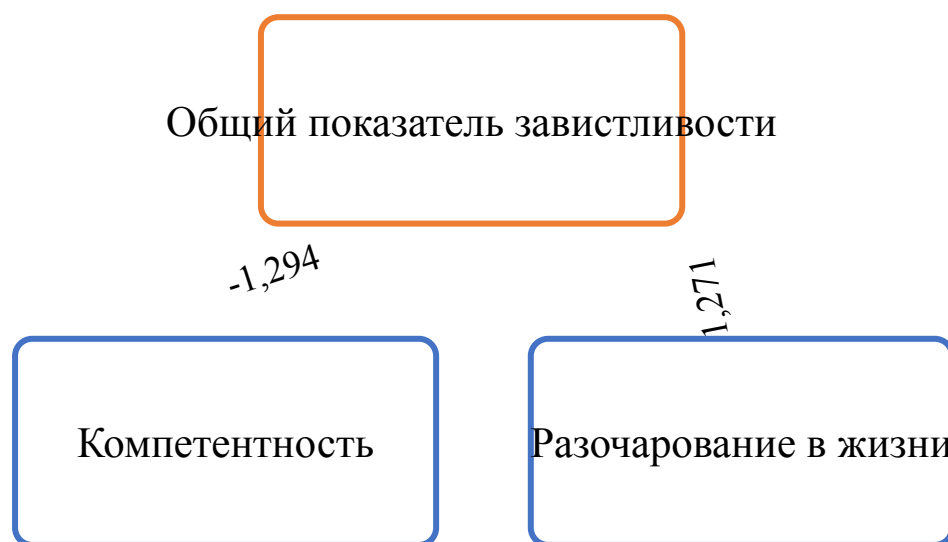


Рисунок 14. Результаты регрессионного анализа по зрелым взрослым.

Таким образом, для обеих групп характерно влияние на завистливость такого показателя как «Разочарование в жизни». Это позволяет предположить, что неудовлетворенность деятельностью и реализацией, чувство отсутствия результатов, невозможность реализации планов и отсутствие перспектив значимо влияет на завистливость личности в целом по выборке. Несмотря на то, что и для молодых, и для зрелых взрослых характерно данное соотношение, вероятно, все же, что его основания для двух групп различаются. Так, для молодых взрослых разочарование в жизни может наступать как следствие разрушения иллюзий относительно мира в целом и своего места в нем, а зрелые взрослые могут испытывать разочарование из-за столкновения с реальностью, действительно упущенных возможностей и переживания бесперспективности их деятельности.

Для молодых взрослых параметр «Беспокойство о будущем» является общим для выборки в целом, но данный показатель не присущ зрелым взрослым. Для молодых взрослых тревожное восприятие будущего и неуверенность в завтрашнем дне, связанное с чувством небезопасности мира, оказывает влияние на уровень завистливости. В свою очередь, влияние параметра «Автономность» является особенностью только молодых взрослых. Для молодых взрослых более

актуальна задача самоопределения и становления собственной независимости, и от решения этих задач зависит уровень завистливости в молодости.

Для зрелых взрослых значимым предиктором завистливости является показатель «Компетентность». У зрелых взрослых влияние на завистливость обеспечивается недостаточностью чувства мастерства и компетентности в овладении средой и значимой деятельностью.

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В нашей работе исследовалось соотношение переживания зависти и психологического благополучия личности в двух возрастных группах: молодые взрослые (19-35 лет) и зрелые взрослые (36-55 лет).

Если обобщить полученные данные, то можно отметить следующее.

В нашем исследовании, в целом, зависть признается респондентами как в себе, так и в других, что дает основания предполагать, что тема зависти не настолько табуирована и запретна, как можно предположить. Т.В. Бескова отмечала, что зависть в сознании людей является одной из «наиболее социально нежелательных человеческих чувств, что закономерно ведет к её подавлению, отрицанию, маскировке», что подтверждается в нашей работе лишь частично. Несмотря на то, что зависть действительно не очень позитивное чувство, тем не менее, в сознании людей, вероятно, есть понимание её универсального характера.

В литературе ведутся споры о том, существует ли «белая» зависть. В нашем исследовании показано, что «белая» зависть выступает разновидностью зависти в целом. Спецификой «белой» зависти является отсутствие негативных чувств по отношению к объекту зависти, либо отсутствие желания навредить объекту зависти. Вполне вероятно, что понятие «белой» зависти может являться попыткой оправдать свою зависть, придать ей более симпатичный вид. «Белая» зависть социально одобряема и не несет угрозы быть осужденным в глазах других людей, при признании в себе зависти. Но если взять во внимание тот факт, что в нашем исследовании большинство людей признавали в себе зависть без акцента на её «цвете», то допустить существование «белой» зависти вполне возможно.

Уровневых различий завистливости личности между молодыми и зрелыми взрослыми (36-55) найдено не было. Вероятно, что сама по себе зависть присуща всем людям в той или иной степени, и уровень ее переживания больше зависит от личностных особенностей, ценностно-смысловых ориентаций, которые в той или иной мере проявляются в психологическом благополучии. Наши данные

подтверждают результаты, приводимые Т.В. Бесковой, что возрастных особенностей в уровне характеристик не наблюдается.

Молодые взрослые с более высокими показателями завистливости более склонны переживать зависть-неприязнь, которая выражается в деятельной активности, стремлении изменить ситуацию при помощи достижения желаемого, либо лишить предмета объекта зависти, как следствие, снизить уровень своей зависти. Мотивирующая функция зависти у них также связывается с переживанием зависти-неприязни. Кроме того, молодые с высоким уровнем завистливости более склонны к самоосуждению на фоне негативного отношения к объекту зависти. В данном периоде молодые взрослые приобретают опыт самостоятельности и независимости, профессионального становления. В данном периоде молодые взрослые только начинают добиваться успехов в профессиональном плане, а амбиции у молодых взрослых часто бывают завышенными. В профессии молодым взрослым часто приходится сталкиваться с реальностью и видеть более успешных сокурсников, коллег, которые добиваются больших результатов. Соперничество выражает ту движущую силу, которая и мотивирует завистника на развитие и достижение важных для него результатов. Но движущая активная составляющая зависти, которая способствует деятельностной активности вовсе не исключает негативного отношения к объекту зависти. Некоторые авторы исследования завистливости считают, что существует только «черная» зависть, в основе которой заложено чувство ненависти. Таким образом, если молодой взрослый испытывает зависть, то с большой вероятностью можно предположить у него попытки изменить ситуацию, то есть нацеленность на изменение внешнего мира. При этом негативное отношение к объекту зависти порождает чувство вины, которое в свою очередь, вызывает самоосуждение из-за негативных чувств к другому.

У молодых взрослых прослеживаются более высокие показатели

разочарования в жизни, чем у зрелых взрослых. Как заметила И.В. Шаповаленко молодым взрослым приходится решать задачи, связанные с осознанием себя как взрослого и независимого человека, выбор супруга и создание собственной семьи, приобретение мастерства в профессиональной деятельности. Такие задачи для молодых взрослых являются новыми, нет еще готовых моделей поведения и готовых решений, хотя определенные представления и имеются, но они довольно часто бывают идеализированными. Мы полагаем, что переживания обиды, досады из-за расхождения желаемого с реальным связаны с разрушением иллюзий относительно своего места в мире.

Молодые взрослые с высоким уровнем завистливости более зависимы от оценок со стороны других и подвержены социальному давлению, также они больше привержены чувству личностной стагнации. Молодые взрослые находятся только в начале пути приобретения своей независимости и самостоятельности, поэтому они склонны прислушиваться не к своим внутренним ориентирам, а к внешним оценкам. В свою очередь, такая ориентация на внешние оценки снижает чувство способности контролировать и управлять своей жизнью, из-за чего уровень зависти может существенно повышаться. Так как этот период взрослости связан нахождением своего места в профессиональном плане, семейных отношений, а также попытками закрепиться и найти свою нишу, то для них характерна амбициозность, активность, желание максимально много испытать и попробовать. Таким образом, для молодых взрослых становится важным чувство развития своего потенциала, открытость новому опыту, самосовершенствование, что соответствует личностному росту.

У зрелых взрослых мотивирующая функция зависти связана с переживанием зависти-уныния, т.е. с чувствами обиды, досады, ощущением обделенности. Такая зависть больше направлена внутрь личности, не выражаясь во ярко во внешних проявлениях. Зрелые взрослые становятся менее

инициативными, у них происходит переоценка прошлого и, часто, они могут быть не удовлетворены настоящим. В совокупности с тем, что зрелые взрослые при более высоких показателях зависти склонны её не отрицать, можно предположить, что зрелые взрослые более конгруентны и лучше дифференцируют зависть.

Если молодые взрослые с высокими показателями завистливости более подвержены социальному давлению, а также чувству личной стагнации, то у зрелых взрослых не прослеживается такой тенденции. Мы предполагаем, что это связано с тем, что зрелые взрослые могут решить или не решить задачи более молодого возраста, а это дает большую вариативность в ответах зрелых взрослых.

Особенностью влияния психологического благополучия на завистливость у зрелых взрослых является чувство мастерства и компетентности в овладении средой. Для зрелых взрослых рано или поздно наступает момент, когда они пересматривают свое прошлое, оценивают свои достижения в профессии или другой важной для них деятельности. Вероятно, что неутешительные оценки своих достижений влияют на переживание зависти.

В целом тенденции взаимосвязей показателей завистливости личности и психологического благополучия таковы. Трудности в построении доверительных отношений, неудовлетворенность собой, зависимость от мнений окружающих, отсутствие контроля над внешним миром, личностная стагнация, а также чувство неудовлетворенности жизнью (разочарование в жизни, переживание бесперспективности будущего), способствуют более интенсивному переживанию зависти и более высокому уровню завистливости. Низкие показатели завистливости прослеживаются при наличии доверительных отношений с другими, жизненных целей и чувства компетентности, в удовлетворенности собой, в высокой степени самоопределения и независимости, в ощущении личностного развития, а также в чувстве субъективной удовлетворенности своей жизнью. Можно предположить, что психологическое неблагополучие создает такие условия самоощущения и сопутствующие переживания, при которых счастье и

благополучие других кажется наиболее преступным, не справедливым и недоступным, но таким желанным и ценным.

Таковы общие характеристики соотношения переживания зависти и психологического благополучия у взрослых в целом и в разных периодах взрослости, в частности. Поскольку наш анализ ограничился рассмотрением различий по фактору возраста, мы предполагаем также наличие иных факторов, оказывающих влияние на соотношение зависти и психологического благополучия. Ими могут стать особенности семейных взаимоотношений как родительских, так и собственных, сиблинговая позиция, успешность в профессиональной деятельности, а также некоторые личностные особенности.



## ВЫВОДЫ

1) При сравнении средних значений с нормами по методике исследования завистливости личности Т.В. Бесковой было выявлено, что показатели завистливости личности исследуемой выборки имеют средние значения. Статистически достоверных различий по возрасту и полу обнаружено не было, что говорит об отсутствии уровневых различий в проявлениях зависти между этими группами.

2) По результатам анализа анкеты можно сказать, что в целом, зависть признается взрослыми как в себе, так и в других. Это дает основания предположить, что тема зависти не является табуированной. Преимущественно зависть сопровождается негативными эмоциями (главным образом - злость, досада, обида, сожаление), однако позитивные эмоции (восхищение, интерес) также сопровождают процесс переживания зависти, хоть и в меньшей степени. Наиболее частыми предметами зависти взрослых выступают следующие: семейное благополучие, материальный достаток, карьерный рост, личностные качества.

3) На поведенческом уровне наиболее частой реакцией, сопровождающей переживание зависти, являются клевета, сплетни, критика, агрессия. Женщины достоверно чаще встречались с данной реакцией. В свою очередь мужчины чаще сталкивались с умалчиванием успехов конкурента. Молодые взрослые достоверно чаще сталкиваются с попытками вызвать раздражение у других по отношению к сопернику, чем зрелые взрослые.

4) На основании выделенных показателей (14 показателей) контент-анализа незаконченных предложений был проведен факторный анализ, который позволил выделить пять факторов – форм переживания зависти, отражающих ее малоосознаваемые аспекты: «Отсутствие или отрицание зависти» (16,58%), «Мотивирующая функция зависти» (12,99%), «Отсутствие внешних проявлений

зависти» (12,51%), «Трансформация зависти в негативное отношение к другому» (9,94%), «Самоосуждение» (9,12%)

5) С помощью корреляционного анализа выявлены взаимосвязи форм переживания зависти со шкалами методики МИЗЛ Т.В. Бесковой, которые в целом свидетельствуют о том, что чем выше показатели завистливости, тем в большей степени зависть признается взрослым и способна играть мотивирующую функцию, т.е. становится источником изменений.

6) Корреляционный анализ, проведенный в выделенных возрастных группах взрослых показал, что у молодых взрослых мотивирующая функция зависти связывается с переживанием зависти-неприязни, а у зрелых – с завистью-унынием. Молодые взрослые больше склонны к самоосуждению, тогда как зрелые – к принятию своей зависти.

7) Анализ показателей психологического благополучия показал, что по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» и по опроснику «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой, все шкалы попадают в диапазон средних значений по выборке в целом и в выделенных возрастных группах. Вместе с тем, наблюдается тенденция у зрелых взрослых к более высоким показателям по шкалам психологического благополучия. Значимые половые различия выявлены по шкале «позитивные отношения» - женщины получают больше удовлетворения от теплых, доверительных отношений с другими, чем мужчины. У молодых взрослых наблюдаются значимо более высокие значения по шкале «Разочарование в жизни», чем у зрелых взрослых, что возможно связано с меньшей реалистичностью их целей и более высокими притязаниями.

8) Корреляционный анализ показателей переживания зависти и параметров психологического благополучия показал, что высокой выраженности зависти соответствует снижение большинства параметров благополучия, Однако показатель «личностный рост» не включается в систему взаимосвязей с

показателями переживания зависти, что также подтверждает идеи о мотивирующей функции зависти.

9) На основании корреляционного анализа в возрастных группах, можно сказать, что у молодых взрослых, в отличие от зрелых, повышенный уровень завистливости свидетельствует о значимости оценок других, подверженности социальному давлению (шкала «Автономность»), а так же чувстве личностной стагнации (шкала «Личностный рост»). В свою очередь, зрелые взрослые с разной степенью автономности и личностного развития могут в разной степени переживать зависть, поскольку связей показателей зависти с данными шкалами не обнаружено. Таким образом, взаимосвязь переживания зависти и психологического благополучия у зрелых взрослых становится менее тесной.

10) Для выборки в целом по результатам регрессионного анализа характерно влияние на завистливость таких показателей неудовлетворенности жизнью как «Разочарование в жизни» и «Беспокойство о будущем». Это позволяет говорить о том, что неудовлетворенность деятельностью и реализацией, чувство отсутствия результатов, невозможность реализации планов, а также тревога по поводу перспектив будущего значимо влияют на завистливость личности взрослых. Для молодых взрослых перечисленные выше предикторы зависти дополняются параметром «Автономность», т.е. чем более зависимыми ощущают себя молодые люди, тем больше они склонны завидовать, что можно соотнести с решением возрастных задач данного возраста - самоопределение и становление собственной независимости. Для зрелых взрослых отличительным предиктором зависти является показатель «Компетентность», т.е их завистливость обусловлена больше нехваткой чувства мастерства и компетентности в овладении средой и значимой деятельностью, что также согласуется с возрастными задачами данного периода.

•

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование, посвященное изучению соотношения переживания зависти и психологического благополучия в разные периоды взрослости, подтвердило выдвинутые гипотезы.

С высокой степенью достоверности можно сказать, что переживание зависти отрицательно взаимосвязано с психологическим благополучием, и положительно связано с факторами неудовлетворенности жизнью. Кроме того, неудовлетворенность своей деятельностью или отсутствие результатов деятельности закономерно влияет на уровень завистливости личности на протяжении всего периода взрослости. При более высокой выраженности зависти, респонденты склонны ощущать отсутствие контроля над внешним миром, недостаток близких доверительных отношений с другими, а так же отсутствие чувства осмысленности жизни, из чего следует, что, в целом, респонденты чувствуют себя менее благополучно. И наоборот – при повышении показателей удовлетворенности, интенсивность переживания зависти снижается.

Как и предполагалось, по уровневым характеристикам переживания зависти в возрастных периодах достоверных различий выявлено не было, но есть различия структурно-содержательных характеристик. Так, у молодых взрослых при зависти, сопровождающейся переживаниями озлобленности, гнева и раздражения на другого (зависть-неприязнь), с большей вероятностью будут возникать негативные чувства по отношению к себе. Также более высокий уровень выраженности зависти-неприязни у молодых взрослых связан и с большей выраженностью мотивирующей функции зависти. Также высокий уровень завистливости свидетельствует о значимости оценок других, подверженности социальному давлению и чувстве личностной стагнации. У молодых взрослых тревожное восприятие будущего и неуверенность в завтрашнем дне, также оказывает влияние на уровень завистливости. Особенностью только молодых

взрослых является влияние на зависть такого показателя психологического благополучия как «автономность», отражающего в целом успешность решения возрастных задач, связанных с самоопределением и становлением собственной независимости.

Зрелые взрослые более конгруэнтны в переживании своей зависти, а мотивирующая функция зависти в большей степени проявляется через переживание «зависти-уныния». Предиктором завистливости у них является такой компонент психологического благополучия как «компетентность» - чувство мастерства и компетентности в овладении средой и значимой деятельностью. Но при этом, взаимосвязь переживания зависти и психологического благополучия у зрелых взрослых становится менее тесной, чем у молодых взрослых.

Результаты, полученные в ходе данной работы, по-новому раскрывают возрастные характеристики взрослых, особенности личностного развития и благополучия в разные периоды взрослости. Переживание зависти тесно связано с ощущением благополучия, однако может по-разному соотноситься с процессом личностного роста. Продолжение исследования в данном направлении представляется нам наиболее перспективным. Результаты данного исследования могут быть использованы в области консультативной психологии, как индикаторы и мишени в поисках проблемы, с которыми обращаются клиенты.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аргайл М. Психология счастья / ред. Кларина М.В. М. : Прогресс, 2007. 403 с.
2. Архангельская Л.С. Зависть в структуре отношений субъектов, испытывающих трудности общения: дис. канд. психол. наук. Ростов н/Д : [б.н.], 2004. 222 с.
3. Бекузарова А.Т. Психологическое благополучие как предмет зарубежных и отечественных исследований. 2014. №2. С. 16-25.
4. Белоусова А.Б. и Рахимгараева Р.М. Особенности личности, влияющие на психологическое благополучие субъекта (на примере студентов технологического вуза) // Вестник Казанского технологического университета. 2011. №24. С. 94-101.
5. Бескова Т. В. Особенности проявления зависти в межличностном взаимодействии субъектов // Психологический журнал. – 2010. №5. С. 103-108.
6. Бескова Т. В. Представления о переживаниях, отношениях и личностных характеристиках субъекта зависти // Социальная политика и социология, 2010г. №2. С. 233-242.
7. Бескова Т. В. Соотношение понятий «зависть» и «соперничество» // Материалы всероссийской научно-практической конференции. Саратов : КУБиК, 2010д. С. 46-51.
8. Бескова Т.В. и Шамионов Р.М. Особенности субъективного благополучия субъектов зависти и соперничества // Российский психологический журнал, 2011а. Т.8. №2. С. 9-18.
9. Бескова Т.В. и Шамионов Р.М. Соотношение характеристик зависти и субъективного благополучия личности // Личность как субъект инноваций: сборник научных трудов / ред. М.В.Волкова. Чебоксары : НИИ педагогики и психологии, 2010. С. 61-70.
10. Бескова Т.В. Методика исследования завистливости личности // Вопросы психологии, 2012. №2. С. 127-141.
11. Бескова Т.В. Социальная психология зависти. Саратов : ИЦ Наука, 2010а. 192с.
12. Бескова Т.В. Социально-демографическая структура завистливости // Человек. Сообщество. Управление, 2011. №1. С. 58-70.
13. Бескова Т.В., Шамионов Р.М. и и др. Социально-психологические детерминанты зависти. Саратов : ООО «ИЦ “Наука”», 2011б. С. 368.
14. Болотова А.К. и Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология. М. : ЧеРо, 2005. 524 с.
15. Бондаренко О.Р. и Лукан У. Психологическое консультирование: зависть и психическое здоровье // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: "Социология. Психология. Философия". Новгород : [б.н.], 2008. №2. С. 265-273.

16. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. М.: Время, 2009.
17. Головей Л.А. Психологическая зрелость личности. СПб : Скифия-принт СПбГУ, 2014. 240 с.
18. Горшенина Н. В. Взаимосвязь завистливости личности и ценностных ориентаций // Вестник Чувашского университета. Гуманитарные науки, 2013. №4. С. 202-205.
19. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб. : Питер, 2008. С. 544.
20. Гусова В.А. Зависть как социальный феномен: Автореф.дисс.канд.филос.наук. М. : [б.н.], 2006.
21. Дмитриева Н.В. Психология зависти // Сибирский педагогический журнал. 2005. №2. С. 136.
22. Ермолаева М.В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах. Серия "Библиотека психолога". М. : Российская академия образования, Московский психолого-социальный институт., 2004. 278 с.
23. Жуковская Л. В. и Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. №2. С. 82–93.
24. Ильин Е.П. Психология взрослости. Серия "Мастера психологии". СПб. : Питер, 2012. 544 с.
25. Ильин Е.П. Психология зависти, враждебности, тщеславия. Серия "Мастера психологии". СПб : Питер, 2014. С. 208.
26. Карапетян Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры, 2014. Т. 123. №1. С. 171-182.
27. Карпенко Л.А., Петровский А.В. и Ярошевский М. Г. Краткий психологический словарь. Ростов-на-Дону : "Феникс", 1998.
28. Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников. СПб : Б.С.К., 1997. 96 с.
29. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие // Психология здоровья / ред. Никифоров Г.С. - СПб. : Питер, 2000.
30. Куница В.Н., Казаринова Н.В. и Погольша В.М, Межличностное общение. СПб : Питер, 2001. С. 225-227.
31. Лабунская В.А. // О соотношении зависти, безнадежности и надежды как способа преобразования пространства общения субъекта. М. : Материалы конференции «Психология общения — 2006: на пути к энциклопедическому знанию». Психологический институт РАО, 2006. С. 97—111.
32. Летагина С.К. О проблеме зависти в аспекте психологии семейных отношений // Ученые записки, 2010. Т.3. №4 (12). С. 38-46.
33. Лэнгле А. и Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. М. : [б.н.], 2009. С. 141-170.

34. Манукян В.Р. Нормативные кризисы взрослого периода развития. Вестник Санкт-Петербургского университета. Выпуск 1. Серия 12, 2010.
35. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М. : Смысл, 1999.
36. Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: учебное пособие. Челябинск : ЮУрГУ, 2004. С. 57.
37. Муздыбаев К. Завистливость личности // Психологический журнал, 2002. №6. С. 38-50.
38. Муздыбаев К. Психология зависти // Психологический журнал. 1997. Т.18 №6. С. 3-12.
39. Мучински П. Психология. Профессия. Карьера. СПб. : Питер, 2004. С. 652.
40. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: Учеб. пособие. СПб. : Речь, 2006. 2 изд. 391 с.
41. Ожегов С.И. Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М. : Азбуковник, 2001. 943 с.
42. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности // Теория и практика общественного развития, 2014. №14. С. 28-31.
43. Пахомов А.П. Методика "Незаконченные предложения" Сакса-Леви как учебное пособие // Экспериментальная психология, 2012. №4 : Т. 5. С. 99-116.
44. Петровский А.В. и Ярошевский М.Г. Словарь, Психология. М. : Политиздат, 1990.
45. Процукович Е.П. Взаимосвязь копинг-стратегий с субъективным благополучием // Наука и современность, 2011. №14. С. 132-136.
46. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. : "Прогресс", 1994.
47. Розенова М.И. Феноменология зависти // Психология и психотехника, 2013. №10 (61). С. 961-972.
48. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М. : София, 2006. 368 с.
49. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М. : Прогресс, 1981.
50. Фесенко П.П. Диссертация: Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. [б.м.] : Ин-т психологии им. Л.С. Выготского Российского гос. гума-го ун-та., 2005.
51. Шамионов Р.М. Завистливость и «оправдание» зависти [Конференция] // Профессиональное и личностное самоопределение в современной России : материалы третьей Всерос. науч.-практ. конф. - Самара : [б.н.], 2010. 47 с.
52. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия // Вопросы социальной психологии личности. - Саратов : Саратовский гос.ун-т, №4 2003. С. 27-41.



53. Шевеленкова Т.Д. и Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика, 2005. №3. С. 95-121.
54. Шоповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология. М. : Гардарики, 2005. 349 с.
55. Baumel A., Berant E. The role of attachment styles in malicious envy // Journal of Research in Personality. 2015. № 55. P. 1–9.
56. Berger C., Dijkstra J.K. Competition, Envy, or Snobbism? How Popularity and Friendships Shape Antipathy Networks of Adolescents // Journal of research on adolescence. 2013. № 23(3). P. 586-595.
57. Crusius J., Lange J. What Catches the Envious Eye? Attentional Biases Within Malicious and Benign Envy // Journal of Experimental Social Psychology. 2014. № 55. P. 1-11.
58. Freire T., Teixeira A., Silva E., Matias G.P. [Interventions for youth depression: from symptom reduction to well-being and optimal functioning](#) Journal of Behavior, Health & Social Issues. 2015. Vol. 6. № 2. P. 9-19.
59. García-Ramírez M., Balcázar F., Freitas C. Community psychology contributions to the study of social inequalities, well-being and social justice // Psychosocial Intervention. 2014. № 23. P. 79-81.
60. García-Cadena C.H., Moral de la Rubia J., Díaz-Díaz H.L., Martínez-Rodríguez J., Sánchez-Reyes L., López-Rosales F. [Effect of family strength over the psychological well-being and internal locus of control](#) Journal of Behavior // Health & Social Issues. 2014. Vol. 5, № 2. P. 33-46
61. Hamman J.J. The Memory of Feeling: Envy and Happiness // Pastoral Psychology. 2015. № 64. P. 437–452.
62. Hirsch I. Narcissism, Mania, and Analysts' Envy of Patients // Psychoanalytic Inquiry: A Topical Journal for Mental Health Professionals. 2014. № 34. P. 408-420.
63. Orthner D.K., Rose R. [Work Separation Demands and Spouse Psychological Well-Being](#) // Family Relations. 2009. Vol. 58. № 4. P. 392-403.
64. Riff C.D., Keyes C., Lee M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.
65. Jankowski K.F., Takahashi H Cognitive neuroscience of social emotions and implications for psychopathology: Examining embarrassment, guilt, envy, and schadenfreude. // Psychiatry and Clinical Neurosciences. 2014. № 68. P. 319–336.
66. Lange J., Crusius J. The Tango of Two Deadly Sins: The Social-Functional Relation of Envy and Pride // Journal of Personality and Social Psychology. 2015. Vol. 109. № 3. P. 453–472.
67. Lange J., Crusius J. Dispositional Envy Revisited: Unraveling the Motivational Dynamics of Benign and Malicious Envy // Personality and Social Psychology Bulletin. 2015. № 41(2). P. 284-294.

68. Majjala H., Munnukka T., Nikkonen M. Feeling of 'lacking' as the core of envy: a conceptual analysis of envy // Journal of Advanced Nursing. 2000. № 31(6). P. 1342-1350.
69. Meulenbroek L.F.P., Opstal M.J.C.M., Claes L., Marres H.A.M., de Jong F.I.C.R.S. The impact of the voice in relation to psychosomatic well-being after education in female student teachers A longitudinal, descriptive study // Journal of Psychosomatic Research. 2012. № 72. P. 230–235.
70. [Mills R.J.](#), [Grasmick H.G.](#), [Morgan C.S.](#), [Wenk D.A.](#) [The Effects of Gender, Family Satisfaction, and Economic Strain on Psychological Well-Being](#) // Family Relations. 1992. Vol. 41. № 4. P. 440-445.
71. Steinbeis N., Singer T. The effects of social comparison on social emotions and behavior during childhood: The ontogeny of envy and Schadenfreude predicts developmental changes in equity-related decisions // Journal of Experimental Child Psychology. 2013. № 115. P. 198–209.
72. [Treadway C.R.](#) [The Structure of Psychological Well-Being](#) // American Journal of Sociology. 1971. Vol. 76. № 4. P. 778-780.
73. Van de Ven N., Hoogland C.E., Smith R. H., Van Dijk W.W., Breugelmans S.M., Zeelenberg M. When envy leads to schadenfreude // Cognition and Emotion. 2015. № 29 (6). P. 1007-1025.
74. Van de Ven N., Zeelenberg M. On the counterfactual nature of envy: “It could have been me” // Cognition and Emotion. 2015. № 29(6). P. 954-971.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ А. Анкета «Переживания зависти»**

1. Укажите, пожалуйста, Ваш возраст: \_\_\_\_\_
2. Укажите, пожалуйста, Ваш пол: М Ж
3. Как Вы оцениваете свое материальное положение? (Выберите, пожалуйста, 1 вариант ответа)
  - Нет никаких материальных затруднений
  - Особых материальных затруднений нет, покупка большинства товаров не вызывает трудностей
  - Денег хватает лишь на самое необходимое, на продукты питания, одежду, лекарства
  - Денег не хватает на продукты питания, лекарства, одежду
  - Живу в крайней нужде
  - Затрудняюсь ответить
4. Пожалуйста, укажите Ваше образование:
  - Неполное среднее
  - Полное среднее
  - Среднее специальное
  - Незаконченное высшее

- Высшее
  - Несколько высших
- 5. Пожалуйста, укажите Ваш профессиональный статус:**
- Рабочий
  - Служащий
  - Специалист
  - Учащийся, студент
  - Пенсионер
  - Временно не работающий
  - Домохозяйка
  - Другое (укажите) \_\_\_\_\_
- 6. Пожалуйста, укажите Ваше семейное положение:**
- женат/замужем
  - гражданский брак
  - никогда не был женат/никогда не была замужем
  - разведен(а)/живу отдельно
  - вдовец/вдова
  - другое \_\_\_\_\_
- 7. Сколько в Вашей семье было братьев или сестер?**
- я был(а) единственным ребенком в семье
  - у меня были старшие братья и/или сестры
  - у меня были младшие братья и/или сестры
  - у меня были как старшие, так и младшие братья и/или сестры
- 8. Каждый ли человек в своей жизни испытывает зависть?**
- да, каждый человек когда-нибудь испытывал зависть
  - нет, я знаю людей, которые не испытывали зависти
- 9. Отметьте те эмоции и чувства, которые наиболее близки к зависти (можно выбрать несколько вариантов):**
- |              |              |
|--------------|--------------|
| ● восхищение | ● злость     |
| ● обида      | ● симпатия   |
| ● уныние     | ● сожаление  |
| ● интерес    | ● уважение   |
| ● досада     | ● стыд       |
| ● удивление  | ● тревога    |
| ● презрение  | ● отвращение |
| ● вина       |              |
- 10. Чему, с большей вероятностью, будет завидовать Вам ровесник одного с Вами пола? Выберите ответы из списка (можно выбрать несколько вариантов ответа):**

- здоровье
- похвала, популярность
- дорогие, модные вещи
- личностные качества
- успех у противоположного пола
- семейное благополучие
- успехи детей
- наличие преданных друзей
- материальный достаток
- карьерный рост
- досуг
- социальный статус
- профессиональные (учебные) успехи
- внешняя привлекательность
- интеллект, способности

**11. Приходилось ли Вам когда-нибудь завидовать?**

- да
- нет

**12. Укажите те пункты, которые могут вызывать у Вас зависть (можно выбрать несколько вариантов ответа):**

- здоровье
- похвала, популярность
- дорогие, модные вещи
- личностные качества
- успех у противоположного пола
- семейное благополучие
- успехи детей
- наличие преданных друзей
- материальный достаток
- карьерный рост
- досуг
- социальный статус
- профессиональные (учебные) успехи
- внешняя привлекательность
- интеллект, способности

**13. С какими последствиями зависти Вам приходилось сталкиваться, приведенными в списке (можно выбрать несколько вариантов ответа)?**

- клевета, сплетни, критика, агрессия
- искажение успехов соперника (например, занижение его успехов)
- восхваление менее достойного кандидата
- умалчивание успехов конкурента
- попытки вызвать раздражение у других по отношению к сопернику
- мне не приходилось сталкиваться ни с одним из пунктов, приведенных выше

**14. Как Вы считаете, существует ли такой феномен как “белая зависть”?**

- да, я не раз сам испытывал такое
- да, но испытывать не приходилось
- нет, такого феномена не существует

**15. Как Вы считаете, что означает “белая зависть”?**

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Стандарты по методике «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой**

Таблица 23. Перевод сырых баллов в стандартные (мужчины-студенты от 18 до 21 года).

Шкала	Станайн								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фактор 1: «Жизненная включённость»	39 и мен	40–45	46–48	49–52	53–58	59–63	64–66	67–70	71 и бол ее
Фактор 2: «Разочарование в жизни»	38 и бол	34–37	30–33	25–29	21–23	20–21	18–19	15–17	14 и мен
Фактор 3: «Усталость от жизни»	36 и бол	31–35	27–30	23–26	21–22	18–20	16–17	14–15	13 и мен
Фактор 4: «Беспокойство»	37 и бол	31–36	26–30	23–25	22–21	18–19	16–17	14–15	13 и мен
Общий балл	49 и	50–65	66–73	74–83	84–94	95–104	105–	113–	120 и

Таблица 24. Перевод сырых баллов в стандартные (женщины-студентки от 18 до 21 года).

Шкала	Станайн								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фактор 1: «Жизненная включённость»	36 и мен	37–41	42–47	48–52	53–56	57–61	62–65	66–70	71 и бол ее
Фактор 2: «Разочарование в жизни»	40 и бол	35–39	31–34	27–30	24–26	21–23	18–20	15–17	14 и мен
Фактор 3: «Усталость от жизни»	39 и бол	35–38	30–34	26–29	23–25	21–22	18–20	16–17	15 и мен
Фактор 4: «Беспокойство»	39 и бол	35–38	30–34	27–29	23–26	21–22	18–20	16–17	15 и мен

Общий балл	33 и	34– 47	48– 63	64– 76	77– 86	87– 97	98– 107	108 –	116 и
------------	---------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	----------	----------

Таблица 25. Перевод сырых баллов в стандартные (работающие мужчины от 22 до 45 лет).

Шкала	Станайн								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фактор 1: «Жизненная включённость»	33 и мен	34– 38	39– 43	44– 47	48– 54	55– 58	59– 64	65– 71	72 и бол ее
Фактор 2: «Разочарован ие в жизни»	41 и бол	36– 40	32– 35	28– 31	24– 27	20– 23	17– 19	14– 16	13 и мен
Фактор 3: «Усталость от жизни»	34 и бол	31– 33	28– 30	24– 27	21– 23	18– 20	16– 17	13– 15	12 и мен
Фактор 4: «Беспокойств о о	40 и бол	35– 39	30– 34	27– 29	23– 26	19– 22	16– 18	14– 15	13 и мен
Общий балл	32 и	33– 48	49– 60	61– 73	74– 85	86– 99	100 –	110 –	123 и

Таблица 26. Перевод сырых баллов в стандартные (работающие женщины от 22 до 45 лет).

Шкала	Станайн								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Фактор 1: «Жизненная включённость»	30 и мен	31– 34	35– 39	40– 44	45– 51	52– 56	57– 60	61– 66	67 и бол ее
Фактор 2: «Разочарован ие в жизни»	43 и бол	38– 42	35– 37	30– 34	26– 29	22– 25	19– 21	16– 18	15 и мен
Фактор 3: «Усталость от жизни»	41 и бол	37– 40	34– 36	29– 33	25– 28	22– 24	19– 21	17– 18	16 и мен
Фактор 4: «Беспокойств о о	47 и бол	42– 46	36– 41	32– 35	27– 31	23– 26	20– 22	16– 19	15 и мен

Общий балл	10 и	11– 29	30– 42	43– 58	59– 71	72– 86	87– 99	100 –	114 и
------------	---------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------

**ПРИЛОЖЕНИЕ В. Кодировочная таблица по показателям «белой»  
зависти**

Таблица 27. Кодировочная таблица по показателям «белой» зависти.

Показатель	Название показателя	Примеры
В1	Позитивное отношение к объекту зависти	1) «Уважение, восхищение благополучием другого человека в чем-либо и радость за него...»; 2) «Чувство, близкое к восхищению, удивлению тем, что есть у другого человека...»; 3) «Если тебя восхищает что у другого получилось сделать и ты рад за него...».
В2	Желание того, что есть у другого	1) «Стремление быть таким же»; 2) «Когда тебе хочется тех благ, которые есть у другого...»; 3) «Иметь желание обладать тем же».
В3	Белая зависть не существует	1) «Нет ни черной, ни белой зависти»; 2) «Оправдание обычной зависти»; 3) «Её не существует».
В4	Мотивирующая функция	1) «Это стремление достичь таких же результатов, как и тот человек. Белая зависть - двигатель прогресса»; 2) «Стимул быть лучше»; 3) «Зависть, которая заставляет совершенствовать самого себя».
В5	Отсутствие негативных чувств; отсутствие желания навредить	1) «Зависть без зла»; 2) «...ты не хочешь лишить этих благ человека, у которого есть это благо»; 3) «Зависть не вызывающая негативных эмоций».
В6	Другое	1) «Это жизненный урок»; 2) «Чувство обиды и вины по отношению к ситуации...».



## ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Кодировочная таблица по показателям переживания зависти

Таблица 28. Кодировочная таблица по показателям переживания зависти.

Показатель	Название показателя	Примеры
Z1	Желаю того, что есть у другого	1) «Я хочу получить то, чему завидую»; 2) «Мне чего-то не хватает»; 3) «Есть чему завидовать».
Z2	Кто-то лучше меня	1) «Вижу преимущества в чем-либо того, кому я завидую»; 2) «Кто-то в аналогичном деле сделал больше»; 3) «Кто-то более успешен».
Z3	Отсутствие внешних проявлений (безвредная зависть, незаметная, белая)	1) «Ничего плохого не происходит»; 2) «Моя зависть белая и никому не вредит»; 3) «В ней нет злого и плохого. Она не несет в себе негативного посыла».
Z4	Мотивирующая функция	1) «Стремлюсь к лучшему»; 2) «Становлюсь более активной»; 3) «Значит есть над чем работать».
Z5	Негативное отношение к другому	1) «Человек мне не нравится»; 2) «Например статус, положение или достаток получен не заслужено»; 3) «Могу злиться на человека, которому завидую».
Z6	Сопровождающие негативные эмоции	1) «Я этого стыжусь»; 2) «Я злюсь»; 3) «Мне грустно».
Z7	Когнитивная переработка	1) «То больше анализирую свои способности и сравниваю условия жизни»; 2) «Я думаю, как я могла бы добиться того же»; 3) «Стараюсь не пыхтеть».
Z8	Мне плохо, я расстраиваюсь	1) «У меня портится настроение»; 2) «Я нервничаю»; 3) «Мне очень плохо»; 4) «Мне это не нравится».
Z9	Самоосуждение	1) «Значит я делаю что-то не так»; 2) «Я ругаю себя»; 3) «Я понижаю свою самооценку».
Z10	Испытываю редко, не сильно, быстро проходит	1) «То быстро отхожу от этого»; 2) «Моя зависть очень слабая»; 3) «Моя зависть редка»
Z11	Позитивное отношение к объекту зависти	1) «То искренне начинаю уважать людей за то что они смогли сделать или добиться в этой жизни»; 2) «Восхищен»; 3) «То вслух выражаю восхищение».
Z12	Не завидую	1) «Не завидую»; 2) «Никому никогда не завидую»; 3) «Никогда не было такого».
Z13	Выражаю открыто	1) «Моя зависть выражается открыто»; 2) «Если я завидую, то говорю об этом».
Z14	Не понятный ответ, не содержательный	1) «Не знаю что ответить»; 2) «Когда мне делать нечего»; 3) «Смотрю видео путешественников»; 4) «Я завидую».



**ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Результаты корреляционного анализа между шкалами методики психологического благополучия К. Рифф и методики удовлетворенности жизнью Н.Н. Мельниковой**

Таблица 29. Результаты корреляционного анализа между шкалами методики психологического благополучия К. Рифф и методики удовлетворенности жизнью Н.Н. Мельниковой.

		Avtonomia	Kompetentnost	LichRost	PositOtnoshenie	Celi	Samopriniatie	RiffSum
ZiznenVkl	г-Пирсона	,314**	,706**	,234*	,480**	,588**	,797**	,709**
	Знач. (двух-я)	,007	,000	,046	,000	,000	,000	,000
RazochZizni	г-Пирсона	-,304**	-,649**	-,022	-,474**	-,308**	-,697**	-,557**
	Знач. (двух-я)	,009	,000	,851	,000	,008	,000	,000
Ystalost	г-Пирсона	-,328**	-,719**	-,161	-,454**	-,473**	-,647**	-,630**
	Знач. (двух-я)	,005	,000	,173	,000	,000	,000	,000
BespokBudushim	г-Пирсона	-,374**	-,653**	-,230	-,416**	-,398**	-,611**	-,605**
	Знач. (двух-я)	,001	,000	,051	,000	,000	,000	,000
UDZSum	г-Пирсона	,381**	,791**	,195	,531**	,525**	,811**	,733**
	Знач. (двух-я)	,001	,000	,099	,000	,000	,000	,000

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

**ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Корреляционный анализ между шкалами  
методики психологического благополучия К.Рифф и методики завистливости  
личности для разных периодов взрослости**

Таблица 30. Корреляционный анализ между шкалами психологического благополучия и завистливостью личности у молодых взрослых.

Молодые взрослые		Avtonomia	Kompetentnost	LichRost	PositOtnoshenie	Celi	Samopriiniatie	RiffSum
ZavistNepriazn	Пирсона	-,435**	-,496**	-,361*	-,339*	-,301*	-,286	-,476**
	Знач.	,004	,001	,017	,026	,050	,063	,001
ZavistYnynie	Пирсона	-,400**	-,648**	-,337*	-,351*	-,340*	-,449**	-,544**
	Знач.	,008	,000	,027	,021	,026	,002	,000
ZavistSum	Пирсона	-,440**	-,610**	-,369*	-,365*	-,340*	-,394**	-,542**
	Знач.	,003	,000	,015	,016	,026	,009	,000

Таблица 31. Корреляционный анализ между шкалами психологического благополучия и завистливостью личности у зрелых взрослых.

Зрелые взрослые		Avtonomia	Kompetentnost	LichRost	PositOtnoshenie	Celi	Samopriiniatie	RiffSum
ZavistNepriazn	Пирсона	-,295	-,526**	-,007	-,433*	-,413*	-,609**	-,545**
	Знач.	,114	,003	,972	,017	,023	,000	,002
ZavistYnynie	Пирсона	-,325	-,674**	,064	-,469**	-,363*	-,712**	-,587**
	Знач.	,079	,000	,737	,009	,048	,000	,001
ZavistSum	Пирсона	-,325	-,630**	,031	-,472**	-,405*	-,693**	-,593**
	Знач.	,080	,000	,871	,008	,026	,000	,001