

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗЛОБЛИВОЇ ТА НЕЗЛОБЛИВОЇ ФОРМ ЗАЗДРОСТІ

Наталія ТКАЧ

Copyright © 2005

Суспільна проблема. В останнє десятиріччя ХХ століття в Україні відбулися соціальні зміни, пов'язані із переорієнтацією суспільного ладу на норми ринкової економіки. На жаль, процеси трансформації та диференціації нашого суспільства мають низку негативних наслідків, які знаходять своє безпосереднє відображення в емоційно-моральній сфері життя кожної людини. Складні, нестабільні умови існування призводять до стану фрустрації, а відтак ускладнюють соціальну адаптацію особистості та провокують прояв негативних емоційних реакцій. Зокрема, аналіз сучасної соціальної ситуації вказує на те, що у суспільстві діє багато чинників, які створюють сприятливу атмосферу для розвитку почуття заздрості. Як “пристрасть” це почуття потенційно містить великий мотиваційний потенціал, що зумовлює певне спрямування особистості і визначає характер її взаємин з іншими людьми. Якщо припустити, що заздрість може проявлятися у різних формах, що вона має певні позитивні якості, то це дає змогу відшукати способи керівництва її могутнім конструктивним потенціалом, щонайперше задля самоактуалізації особистості.

Мета статті – обґрунтувати емпіричний підхід до вивчення феномена заздрості за його формовиявами та проаналізувати результати експериментальних досліджень злобливої та незлобливої форм заздрості.

Сутнісний зміст: подаються результати експериментального дослідження

проявів злобливої та незлобливої форм заздрості у студентів, аналізуються відмінності цих форм за предметом та обсягом, а також за емоційним складом цього почуття.

Ключові слова: *почуття, базові та похідні емоції, соціальне порівняння, подібність, почуття неповноцінності, ворожість, злоблива заздрість, незлоблива заздрість, об'єкт та предмет заздрості, ревності, проекція, ідентифікація, суперництво, фрустрація, мотивація самовдосконалення, співпереживання.*

Актуальність теми. Політика ринкової економіки, яку реалізує наша держава, у своєму підґрунті має механізми конкуренції. Це спонукає сучасну людину долучатися до процесів змагання задля досягнення успіху в житті, що призводить до зростання соціальної диференціації населення. Саме порушення соціальної ситуації рівності між людьми спричинює заздрість, дія якої тенденційно спрямована на усунення цієї нерівності. Подібні прояви заздрості, безперечно, пов'язані із відповідним соціальним досвідом нашого суспільства, котре тривалий час існувало у рамках командно-адміністративної системи та її політики загального зрівняння, що піднесло це явище до рівня дієвих елементів культури. Однак зліквідувати нерівність можливо двома шляхами: або забути про переваги іншого, або самому досягти бажаного, панівного. У будь-якому разі заздрість може виступати деструктивною або конструктивною силою розвитку як особистості, так і суспільства в цілому.

Яскравим прикладом цього є підростаюче покоління, студентство. Крім того, саме конкурентне освітнє довкілля, трансформуючи суспільні тенденції, самодостатньо містить фактори, що впливають на виникнення заздрості. Ось чому важливо пізнати психологічну природу заздрості, її чинники, механізми функціонування та вплив на особистість та міжособистісні стосунки.

Сучасний стан проблеми. Заздрість – це багатовимірний феномен мотиваційної сфери людини, який містить когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Як показує аналіз різних літературних джерел, інтерес до цього почуття існує ще з античних часів. Але його систематичне наукове дослідження розпочате тільки у 80-х роках ХХ століття. У центрі уваги аналізування та інтерпретації перебували перш за все негативні властивості заздрості, передусім через їх безперечну соціальну значущість. Найчастіше заздрість визначається як почуття, котре базується на усвідомленні людиною свого нижчого становища стосовно суперника, який володіє певними очевидними перевагами, а тому воно наповнене різними негативними емоціями, котрі результативно породжують деструктивний імпульс, спрямований на зруйнування предмета заздрості. Основними детермінантами виникнення цього почуття є процес соціального порівняння з кимось собі подібним на тлі безумовної особистісної вагомості відсутності у себе упредметнених переваг.

В окремих роботах зустрічаються вказівки на існування позитивних компонентів заздрості [6; 8], що вказує на доречність розмежування принаймні двох видів заздрості – деструктивних і конструктивних. Незважаючи на тенденцію проводити більш тонку диференціацію різновидів заздрості, найчастіше дослідники обмежуються описом “злобливої” та “незлобливої”, зіставляючи їх поняттями “чорної” та “білої” заздрості, що існують у життєвій психології [2; 4; 5].

У літературі зустрічаються два основних критерії, зі якими умовно розріз-

няють й відповідні види заздрості – афективний та поведінковий [2; 5]. Афективний критерій передбачає наявність ворожих почуттів до людини, якій зазд-рять. Зрозуміло, що у випадку незлобливої заздрості ворожість відсутня. Більше того, ця форми заздрості може супроводжуватися позитивними емоціями, такими як радість за іншого, захоплення ним. Поведінковий критерій спирається на спосіб дії заздрісника. Злоблива заздрість проявляється в деструктивних діях, котрі спрямовані на пошкодження чи зруйнування предмета заздрості задля усунення переваг людини, якій зазд-рять. А оскільки немає предмета, то й відсутнє почуття заздрості. Незлоблива заздрість, навпаки, характеризується поведінкою, спрямованою на отримання того, що є в іншого, однак не припускає шкідливих вчинкових дій щодо нього. Саме через описані властивості злоблива заздрість підлягає соціальному осуду, тому має прихований характер, тоді як незлоблива більш соціально прийнятна і набула окультурених форм вираження.

Проблема видів заздрості розробляється переважно на теоретичному рівні аналізу, хоча й спирається на якісний аналіз даних спостереження. В експериментальних дослідженнях заздрість вивчалася або як цілісний феномен емоційної сфери людини, поза врахуванням її різновидів, або виключно у своїх негативних проявах [3; 5; 6; 7; 8]. Тільки в одній з останніх робіт [1] було встановлено, що “біла” заздрість існує тільки на знаннєвому рівні, тоді як у ситуаціях реальної поведінки за нею можна знайти або “чорну” заздрість, або інші афективні феномени. Тому питання диференціації заздрості на форми і види потребує детального психологічного вивчення, щонайперше у напрямку пізнання її структурно-параметричного наповнення як цілісного людського почуття.

Авторський підхід до проблеми. На наш погляд, є підстави говорити не про види, а про *форми заздрості*. Різновидами останньої є гендерне зазіхання,

заздрість між дорослими та дітьми, братами чи сестрами та ін. Відтак формовияви заздрості першочергово зумовлені базовими характеристиками цього унікального психологічного феномена. Зокрема, встановлено, що в основі заздрості знаходиться почуття неповноцінності, яке виникає внаслідок соціального порівняння [4; 7], тобто людина відчуває себе гіршою за когось через те, що в неї немає певних якостей чи об'єктів, що надають перевагу. Другий важливий параметр у структурі заздрості – сильне бажання володіти цими привабливими якостями, об'єктами чи чимось іншим. Отож із первинних емоцій формується цілий комплекс похідних, спричинених сукупністю внутрішніх та зовнішніх чинників: силою первинних почуттів, особистими рисами заздрісника, соціальними умовами досягнення бажаного, характеристиками людини, якій заздять, тощо. При цьому важливу роль у переживанні заздрості відіграє суб'єктивне сприйняття умов її виникнення. Похідні емоції як реакція на базові почуття самі собою зумовлюють спосіб поведінки заздрісника, мета якої – позбутися неприємного відчуття неповноцінності. Особа спроможна віднайти у собі сили здолати його, або може відчувати своє безсилля, котре визнавати ще гірше. Тому у випадку злобливої заздрості неприємні почуття шукають інший вихід – обирається об'єкт, на який вони проєктуються, тобто людина, якій заздять і яка у зв'язку з цим сприймається як причина неприємних почуттів. На наше переконання, розбіжності між формами заздрості знаходять відображення на всіх рівнях функціонування почуттів – когнітивному, емоційному, поведінковому. Проте саме емоційний рівень (сполучний між двома іншими) головно визначає формовияв заздрості, акумулює у собі мотиваційний потенціал. Від якості та сили емоцій, а також від способу внутрішньої роботи з ними та ступеня їх усвідомлення, заздрість феноменологічно утворюється або як де-

структивний, або як конструктивний чинник розвитку особистості.

Гіпотеза дослідження. Як афективно-когнітивний комплекс заздрість містить у своїй структурі базові, інваріантні та варіативні елементи – властивості. Вона може проявлятися не тільки у злобливій, але й у незлобливій формах, які мають певні розбіжності. У свідомості людей перша асоціюється з негативними психологічними характеристиками, друга – позитивними. Розбіжності між аналізованими формами заздрості зумовлені не стільки об'єктом та предметом заздрості, скільки конкретно-ситуативним вмістом похідних емоцій.

Методика дослідження. Дослідження здійснювалося у два етапи. На підготовчому вибірці дослідження складалася із 167 осіб – студентів-психологів 1–5-х курсів. Дослідну групу основного етапу склали 80 студентів-психологів 2–4-х курсів віком 18–24 роки.

Підготовчий етап дослідження був спрямований на виявлення конструктів, якими злоблива та незлоблива форми заздрості функціонують у свідомості людини. Були здійснені дві спроби, результати яких дали взаємозалежне підтвердження. У першій серії обстежувани характеризували “чорну” та “білу” заздрість за допомогою прикметників. Із 107 осіб 5 не вказали на розходження між цими протилежними визначеннями заздрості, 8 зазначили те, що заздрість у будь-якій формі являє собою негативне явище. Аналіз висловлювань, наданих більшістю обстежуваних, виявив, що злоблива та незлоблива її психоформи мають певні розбіжності, які знаходять конкретизацію у використанні антонімічних прикметників.

У іншій серії обстежень вивчалися відмінності людей, схильних до “чорної” чи “білої” заздрості. 60-ти студентам треба було описати заздрісника залежно від того, яку заздрість він відчуває з допомогою 30 відібраних антонімічних пар-характеристик за методом семантично-

го диференціала. В результаті встановлено, що за 27 характеристиками розбіжності виявилися статистично значимі ($p < 0,001$).

Аналіз зарубіжних публікацій [3; 6] і результати поданих досліджень дали змогу нам розробити “Шкалу самооцінки переживань заздрості”, що містить дві частини. Перша обіймає 36 тверджень, що стосуються змістовних аспектів заздрості, усвідомлення та тривалості цього почуття. При цьому обстежувані оцінюють кожне твердження за 5-бальною шкалою, де 1 – “повністю не відповідає”, а 5 – “повністю відповідає”. Друга частина шкали – це 29 пар протилежних прикметників, що відповідають різним емоційним переживанням: тут треба було кожному оцінити свій емоційний стан за 7-бальною симетричною шкалою за методом семантичного диференціала.

Основне дослідження здійснювалося у два етапи. На першому був застосований ретроспективний метод, тобто метод споминів. Обстежуваних просили пригадати будь-яку ситуацію, коли вони відчували заздрість, та докладно описати її у письмовій формі. При цьому була здійснена рандомізація обстежуваних за такими умовами: 40 учасників пригадували ситуації злобливої (“чорної”) заздрості і, відповідно, 40 – ситуації незлобливої (“білої”). На другому етапі їм треба було за допомогою “Шкали самооцінки переживань заздрості” охарактеризувати свій емоційний стан у згаданій авторській ситуації.

Результати та їх обговорення. Конвент-аналіз описаних ситуацій переживання заздрості дав змогу виявити об’єкти (кому заздять) і предмети (чому

заздять) цього почуття, що розподілені нами за категоріями залежно від частоти процентного об’єктного співпадання форм заздрості.

Порівняння об’єктів злобної та незлобної заздрості не виявило істотних відмінностей між ними (*див. табл. 1*).

При цьому якісний аналіз отриманих результатів свідчить про те, що почуття заздрості виникає більшою мірою до людей із найближчого оточення заздрісника, з якими він має нагоду достатньо часто зустрічатися, спілкуватися, а також певні подібності, вік, стать, статусне положення та ін. Скажімо, кращим орієнтиром стосовно інформації про самооцінку визнаються люди, подібні до нас, ми більш чутливі до зворотного зв’язку, отриманого від чимось схожої до нас особи [5].

Для студентів такими найкращими об’єктами для порівняння є однокурсники чи співробітники, друг чи подруга, окремі знайомі. Така подібність створює ситуацію психологічної рівноваги: від схожої людини очікуються і аналогічні результати поведінки. Якщо ж вона раптом випереджає нас у чомусь – рівновага порушується, то саме це може спричинити зародження почуття заздрості. У випадках, коли об’єктом заздрості стає незнайома людина, також спостерігався фактор подібності, але найчастіше за віком і статтю. Отже, цей чинник – основна причина розвитку почуття заздрості, хоча він і не зумовлює відмінностей у його формовиявах.

Порівняльний аналіз предметів злобної та незлобної заздрості виявив певні якісні та кількісні розбіжності в отриманих даних (*табл. 2*).

Таблиця 1

Частота співпадання форм заздрості за об’єктами, котрі її викликають

№ п/п	Об’єкти заздрості	Частота співпадання форм заздрості (у %)	
		“злоблива”	“незлоблива”
1	Однокурсник, співробітник	32	33
2	Друг, подруга	29	27
3	Знайомий, приятель	28	19
4	Незнайома людина	14	13
5	Сестра	7	8

Майже третина випадків зловливої заздрості пов'язана із відносинами з протилежною статтю. Невдачі у любовних стосунках переживаються дуже сильно, що вказує на первинну значущість цієї сфери у житті молоді. Крім того, свій вагомий внесок до емоційного стану в описаних ситуаціях можуть привносити ревності, котрі своєрідно поєднують емоційні компоненти цих двох почуттів, що було предметом вивчення зарубіжних психологів [6]. Зокрема, доведено, що ревність практично завжди супроводжується заздрістю, але не навпаки.

Якісні відмінності між предметним формовиявом заздрості стосуються родинних стосунків, насамперед дитячо-батьківських відносин, коли наявна незловлива заздрість, а щодо атрибутів зовнішнього вигляду – зловлива. Виникнення позитивних почуттів у першому випадку можна пояснити кількома причинами: по-перше, родина сприймається як певна даність, тому можливість щось змінити в неї відбувається дуже рідко, або навпаки, інша родина береться за взірць, до якого можна прагнути; по-друге, сім'я як соціальна цінність захищена певними моральними нормами суспільства, котрі передаються у процесі виховання; по-третє, оскільки ці почуття переживаються стосовно друга чи подруг, то позитивне ставлення до них переноситься на всю родину. Крім того, дружні стосунки дають змогу відчувати бажане ставлення до себе під час взаємного від-

відування родин, що сприяє розвитку процесу ідентифікації з другом чи подругою, його чи її сім'єю.

Атрибути зовнішнього вигляду, що притаманні іншій людині, навпаки, викликають переважно негативні емоції. Приваблива зовнішність розглядається як важлива умова досягнення будь-якого успіху, щонайперше у привертанні уваги до себе. За цих умов заздрісник більшою мірою відчуває свої природні обмеження, а бажані атрибути сприймаються ним як недосяжні. Крім того, він може переживати суб'єктивне почуття несправедливості у зв'язку з тим, що чимось обділений.

Воднораз не слід забувати про обмеженість та недоліки використаного нами методу споминів, тому питання причин подібних відмінностей потребує окремого детального вивчення. До того ж, більшу частину вибірки склали жінки, котрим притаманні свої предметні особливості заздрості. Якщо за якісним складом та інтенсивністю переживання стану заздрості в попередніх дослідженнях не було виявлено гендерних відмінностей, то, безсумнівно, вони існують за предметним спрямуванням [5].

Порівняльний аналіз результатів за "Шкалою самооцінки переживань заздрості" виявив, що справді є спільні риси, які характеризують обидві форми заздрості, тобто притаманні цьому феномену взагалі. До них відносяться почуття неповноцінності, усвідомлення переваг

Таблиця 2
Частота співпадання форм заздрості за предметами, що її викликають (у %)

Рейтинг	Предмети "зловливої" заздрості	%	Рейтинг	Предмети "незловливої" заздрості	%
1	Різні аспекти взаємовідносин з протилежною статтю	32	1	Матеріальні блага	27
2	Атрибути зовнішнього вигляду	18	2	Різні аспекти взаємовідносин з протилежною статтю	24
3	Матеріальні блага	18	3	Різні аспекти сімейних відносин	20
4	Успіхи та досягнення	14	4	Успіхи та досягнення	15
5	Особистісні якості	7	5	Особистісні якості	5
6	Інше (поодинокі випадки)	11	6	Інше (поодинокі випадки)	9

Таблиця 3

Статистично значимі розходження показників злобливої та незлобливої форм заздрості за пунктами “Шкали самооцінки заздрості” (частина 1) за *t*-критерієм Ст’юдента

Пункти опитувальника	Середнє значення		Вірогідність розбіжностей за <i>t</i> -критерієм Ст’юдента
	злоблива заздрість	незлоблива заздрість	
Захоплення іншим	2,10	4,40	-7,32***
Радість за іншого, його успіхи	2,03	4,27	-7,15***
Повага до іншого	3,10	4,40	-3,80***
Образа	3,67	2,07	4,33***
Болісність переживань	2,97	1,57	3,70***
Бажання принизити іншого	2,17	1,10	3,54***
Усвідомлення справедливості ситуації	2,57	3,70	-3,06**
Почуття провини через недобррозичливість	2,47	1,63	2,34*
Бажання перевершити іншого	3,40	2,60	2,01*

Примітка. Рівні вірогідності: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

іншої людини, сильне бажання мати предмет заздрості, а також намагання самовдосконалюватися та примножувати у собі відчуття спроможності у досягненні того ж самого, чого домагалася особа, котрій заздять. Ці дані цілком узгоджуються із теоретичними уявленнями про

заздрість, а також із результатами інших експериментальних досліджень [6; 8].

Найбільші розбіжності між формами заздрості встановлені на емоційному рівні дії цього почуття. Статистично значимі розходження за пунктами опитувальника наведені у *табл. 3 і 4*. Із презентованих

Таблиця 4

Статистично значимі розходження показників злобливої та незлобливої форм заздрості за пунктами “Шкали самооцінки заздрості” (частина 2) за *t*-критерієм Ст’юдента

Пункти опитувальника	Середнє значення		Вірогідність розбіжностей за <i>t</i> -критерієм Ст’юдента
	злоблива заздрість	незлоблива заздрість	
злий – добрий	2,90	5,83	-7,74***
ворожий – доброзичливий	3,87	6,43	-7,19***
жорстокий – м’який	3,53	6,00	-6,95***
заздрісний – незаздрісний	2,17	4,10	-4,91***
засмучений – радісний	2,43	4,63	-4,83***
нещирий – чесний	4,77	6,17	-4,57***
пригнічений – натхнений	3,43	5,50	-4,56***
зарозумілий – поважливий	3,90	5,60	-4,43***
мстивий – немстивий	4,43	6,33	-4,32***
байдужий – чуйний	3,87	5,57	-4,29***
лицемірний – щирий	4,77	6,10	-3,68***
стурбований – розслаблений	3,27	4,83	-3,63***
обурений – незворушний	3,03	4,63	-3,56**
нещасний – щасливий	3,23	4,87	-3,45**
незадоволений – вдоволений	2,57	4,13	-3,47**
потайливий – відкритий	3,83	5,37	-3,10**
несправедливий – справедливий	4,47	5,57	-2,93*
песимістичний – оптимістичний	4,47	5,67	-2,51*
корисний – безкорисний	4,27	5,37	-2,51

Примітка. Рівні вірогідності: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

результатів логічно слідує, що при незлобливий формі заздрості люди схильні відчувати себе більш заспокійливо. Тоді ситуація отримання іншим переваг усвідомлюється як справедлива. Стосовно людини, котрій заздрять, заздрісник схильний поводитися доброзичливо та чуйно, радіти за неї, поважати її, захоплюватися нею та її досягненнями. Ймовірно, що подібні почуття пояснюються повною чи частковою ідентифікацією з об'єктом заздрості. У такому разі легше відкрито виявляти свої почуття на тлі своєї впевненості у їх чесності та щирості.

Цікавим видається той факт, що обстежувані, які відчувають "білу" заздрість, вважають себе скоріше незаздрісними. Це можна пояснити кількома причинами: поперше, тому що заздрісність як особистісна риса їм справді невластива, а як психічний стан вони переживають її дуже рідко; по-друге, має місце короткочасність та поверховість дії цього почуття, яке витісняється іншими емоціями; по-третє, заздрість як факт особистої поведінки свідомо заперечується та почасти внутрішньо не приймається самою людиною.

Злобна форма заздрості супроводжується сильними негативними емоціями пригнічення, незадоволення, стурбованість (образа, засмучення), які болісно впливають на психодуховні самопочуття людини, спричинюючи час від часу стан фрустрації. У цій ситуації отримання переваг іншим заздрісники вважають несправедливим, тому відчувають обурення, злість та бажання помститися. Вони ставляться вороже до людини, якій заздрять, поводяться з нею жорстоко і навіть агресивно. Для них типовим є прагнення будь-що перевершити суперника, принизити його. А оскільки подібні почуття приховуються, то заздрісник із "чорним" когнітивним на лаштуванням почувається менш щирим та чесним.

ВИСНОВКИ

1. Цілком слушно розрізняти форми прояву заздрості, а також не інтерпретувати почуття однобічно, тобто винятково лише як негативне явище. Незалежно від формовияву, заздрості властивий певний позитивний мотиваційний потенціал, котрий спрямований на самовдосконалення особистості.

2. Доведено, що форми заздрості розрізняються за афективним критерієм. Для злобливої заздрості характерним є стан фрустрації, тобто сильна негативна реакція на перешкоди, що виникають на шляху до досягнення бажаного, та ставлення до іншої людини як до суперника. Незлобливій формі заздрості притаманні почуття співпереживання іншому, імовірно, внаслідок повної чи локальної ідентифікації з нею.

3. Дослідження двох крайніх форм заздрості (злобливої та незлобливої) є першою спробою на шляху вивчення її різноманітних формовиявлень. Водночас воно відкриває перспективи пошуку інших чинників, параметрів, критеріїв заздрості, передусім у контексті розвитку особистісних особливостей індивідів. Це дасть змогу ґрунтовніше диференціювати та пізнати феноменологію заздрості.

1. *Бабина Е.О.* Зависть как психологическая реальность // Вестник Московського университета. – Серия. 14. Психология. – 2003. – №1. – С. 76–77.

2. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.

3. *Муздыбаев К.* Завистливость личности (статья первая) // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23, №6. – С. 38–50.

4. *Муздыбаев К.* Психология зависти // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, №6. – С. 3–50.

5. *Habimana E., Masse L.* Envy manifestations and personality disorders // Eur. Psychiatry. – 2000. – Vol. 15, Suppl. 1. – P. 15–21.

6. *Parrott W.G., Smith R.H.* Distinguishing the experiences of envy and jealousy // Journal of Personality and Social Psychology. – 1993. – Vol. 64, № 6. – P. 906–920.

7. *Smith R.H., Parrott W.G., Diener E.F., Hoyle R.H., Kim S.H.* Dispositional envy // Personality and Social Psychology Bulletin. – 1999. – Vol. 25, No 8. – P. 1007–1020.

8. *Teigen K.H.* Luck, envy, and gratitude: it could have been different // Scandinavian Journal of Psychology. – 1997. – Vol. 38. – P. 313–323

Надійшла до редакції 10.03.2004.