

УДК 159.9.

*Общая психология, психология личности, история психологии*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАВИСТИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК ПРЕДИКТОРОВ СОЦИАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

**Федосеева Т.Е., Козлова Г.В.**

В статье рассматривается взаимосвязь зависти и субъективного благополучия как факторов, определяющих уровень социальной успешности личности. Анализируются конструктивные и деструктивные формы зависти, а также их влияние на восприятие собственного социального статуса. Представлены результаты эмпирического исследования, выявившие преобладание конструктивной зависти у респондентов при среднем уровне субъективного благополучия. Установлено, что деструктивная зависть выступает отрицательным предиктором социальной успешности, в то время как субъективное благополучие — положительным. Подчеркивается значимость внутреннего психологического состояния личности для оценки собственной успешности в социуме.

Ключевые слова: зависть, субъективное благополучие, социальная успешность, личность, психологические предикторы

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN ENVY AND SUBJECTIVE WELL-BEING AS PREDICTORS OF A PERSON'S SOCIAL SUCCESS**

**Fedoseeva T.E., Kozlova G.V.**

The article examines the relationship between envy and subjective well-being as factors determining the level of social success of an individual. Constructive and destructive forms of envy are analyzed, as well as their influence on the perception of one's own social status. The results of an empirical study are presented, which revealed the predominance of constructive envy among respondents with an average level of subjective well-being. Destructive envy has been found to be a negative predictor of social success, while subjective well-being is a positive predictor. The importance of the internal psychological state of a person for assessing his own success in society is emphasized.

Keywords: envy, subjective well-being, social success, personality, psychological predictors

### **Введение**

В условиях современного общества, ориентированного на достижения, конкуренцию и демонстрацию успеха, особое значение приобретает проблема социальной успешности личности. При этом восприятие собственного положения в социальной иерархии определяется не только объективными факторами, но и внутренними психологическими состояниями.

Одним из таких состояний является зависть - сложное эмоциональное переживание, возникающее в процессе социального сравнения и сопровождающееся негативными эмоциями. Однако, в современных подходах она интерпретируется неоднозначно: наряду с деструктивными проявлениями выделяются и конструктивные формы, способные выполнять мотивационную функцию. В частности, в рамках психоаналитической традиции зависть трактуется как проявление глубинных внутренних конфликтов, тогда как когнитивные теории связывают её с интерпретацией социального неравенства, а теория социального сравнения объясняет её через сопоставление себя с другими людьми. Существенным является и деление

зависти на доброкачественную и злокачественную, где первая стимулирует личностный рост, а вторая сопровождается враждебностью и снижением самооценки.

Субъективное благополучие - многокомпонентное психологическое образование, включающий эмоциональную и когнитивную оценку собственной жизни, а также элементы психологического функционирования, такие как самопринятие, наличие жизненных целей и качество социальных отношений. Данный показатель зависит от совокупности факторов - от социально-экономических условий до личностных характеристик и особенностей межличностного взаимодействия, при этом он выступает важным ресурсом адаптации и психологической устойчивости личности. Высокий уровень субъективного благополучия связан с позитивным восприятием жизни, большей уверенностью в себе и эффективностью социального взаимодействия.

Социальная успешность личности - интегративная характеристика, отражающая степень адаптации человека в обществе, его способность достигать целей, выстраивать отношения и получать признание. Она определяется не только объективными показателями (статус, доход), но и субъективными оценками, а также зависит от таких факторов, как социальная компетентность, адаптивность, уровень самооценки и мотивации. Социальная среда и личностные ресурсы имеют особое значение в формировании успешности.

Зависть, субъективное благополучие и социальная успешность образуют взаимозависимую систему. Несмотря на традиционно негативную оценку, зависть может выполнять как деструктивные, так и стимулирующие функции. Наряду с этим важную роль играет субъективное благополучие, отражающее общее ощущение удовлетворенности жизнью и эмоционального комфорта.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью уточнения роли этих факторов в формировании социальной успешности личности. Понимание данных взаимосвязей позволяет глубже раскрыть механизмы социальной адаптации и личностного развития.

Цель статьи - выявить взаимосвязь зависти и субъективного благополучия как предикторов социальной успешности личности.

## **Методы исследования**

Участники исследования. Эмпирическое исследование проведено в апреле 2025 года. В исследовании приняли участие 46 человек в возрасте от 25 до 60 лет, проживающих в городе Нижний Новгород. Выборка включала 44 (95%) женщины и 2 мужчин (5%).

Методический инструментарий. В соответствии с целями и задачами исследования применялся следующий комплекс методик:

1. Опросник конструктивной и деструктивной зависти – русскоязычная адаптация методики ВеМаS, разработанная Люсиным Д.В., Амираслановой А.Н. Цель опросника конструктивной и деструктивной зависти заключается в том, чтобы выявить и дифференцировать два основных типа зависти, которые по-разному влияют на поведение и эмоциональное состояние человека. Методика состоит из 10 утверждений, с которым респондент должен согласиться или не согласиться. 5 утверждений направлены на выявление «доброкачественной» зависти, 5 на выявления «злокачественной» зависти.

2. Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale, SWLS) (E. Diener et al., 1985), адаптация Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев (2004). Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS), разработанная Эдом Динером и коллегами в 1985 году, предназначена для оценки субъективного уровня удовлетворенности жизнью человека. Цель этого инструмента — измерить общую когнитивную оценку собственной жизни, то есть насколько человек в целом доволен своей жизнью, исходя из своих собственных критериев и стандартов. В отличие от инструментов, которые фокусируются на конкретных аспектах жизни (работа, семья, здоровье), SWLS оценивает именно глобальное восприятие жизни как целого. Это помогает понять, насколько человек ощущает свою жизнь успешной, полноценной и гармоничной.

3. Шкала субъективной социальной успешности (Subjective Social Status Scale) (Adler et al., 2000). Шкала субъективной социальной успешности предназначена для оценки субъективного восприятия человеком своего социального статуса и положения в социальной иерархии. В отличие от объективных показателей (уровень дохода, образование, профессия), эта шкала измеряет, как человек сам оценивает своё место в обществе по сравнению с другими.

## **Результаты исследования**

### **Зависть**

Анализ показал, что у респондентов в большей степени выражена конструктивная зависть ( $M = 16,17$ ), тогда как деструктивная зависть имеет более низкие значения ( $M = 10,17$ ). Полученные результаты представлены нами в таблице 1.

**Таблица 1.**  
**Результаты изучения зависти (n=46)**

<b>Показатель</b>	<b>Среднее значение (M)</b>	<b>Стандартное отклонение (<math>\sigma</math>)</b>
Конструктивная зависть	16,17	3,8
Деструктивная зависть	10,17	3,9

В исследуемой группе респондентов преобладает конструктивный тип зависти - люди склонны воспринимать зависть как мотиватор для самосовершенствования, развития и

достижения целей. Более низкое среднее значение по деструктивной зависти свидетельствует о том, что негативные, разрушительные аспекты зависти (злость, обида, желание навредить объекту зависти) менее выражены.

Показатели стандартных отклонений по обеим шкалам примерно равны (3,8 и 3,9), что указывает на схожий уровень вариативности ответов в группе. Относительно среднего значения, вариативность умеренная, что говорит о том, что у участников есть разнообразие в выраженности как конструктивной, так и деструктивной зависти, но в целом тенденция к конструктивной зависти более выражена.

### **Субъективное благополучие**

Далее мы исследовали субъективное благополучие участников. Полученные нами результаты представлены в таблице 2.

**Таблица 2.**

#### **Результаты изучения субъективного благополучия (n=46)**

<b>Показатель</b>	<b>Среднее значение (M)</b>	<b>Стандартное отклонение (<math>\sigma</math>)</b>
Субъективное благополучие	21,85	5,39

Среднее значение 21,85 по шкале SWLS, где максимальный балл - 35 (5 пунктов по 7-балльной шкале), говорит о среднем уровне удовлетворённости жизнью. Это указывает на то, что в среднем респонденты оценивают свою жизнь как достаточно удовлетворительную, но при этом не достигают высокого уровня субъективного благополучия. Стандартное отклонение 5,39 относительно велико, что свидетельствует о значительной вариативности оценок в группе. Среди участников есть как люди с высоким уровнем удовлетворённости, так и те, у кого этот показатель ниже среднего. Такая неоднородность может отражать различия в жизненных обстоятельствах, личностных особенностях и эмоциональном состоянии респондентов.

### **Социальная успешность**

Среднее значение субъективной социальной успешности составило 5,91 балла, что немного превышает средний уровень. Данные представлены в таблице 3.

**Таблица 3.**

#### **Результаты исследования субъективного восприятия социальной успешности личности**

<b>Показатель</b>	<b>Среднее значение (M)</b>	<b>Стандартное отклонение (<math>\sigma</math>)</b>
Субъективная социальная успешность	5,91	1,7

Данные исследования говорят о том, что участники склонны воспринимать себя как социально успешных, располагающихся ближе к верхним ступеням социальной иерархии. Такая оценка отражает чувство значимости, уважения и достаточного материального и социального положения. Стандартное отклонение 1,7 указывает на умеренную вариативность в ответах. Это значит, что среди респондентов есть как те, кто оценивает себя значительно выше среднего, так и те, кто воспринимает своё социальное положение ниже среднего.

Таким образом, проведенное исследование зависти, субъективного благополучия и социальной успешности показало, что у респондентов преобладает конструктивный тип зависти, субъективное благополучие находится на среднем уровне и нуждается в улучшении, а также, что участники исследования склонны воспринимать себя как социально успешных.

### **Анализ взаимосвязей**

Корреляционный анализ проводился с помощью компьютерной программы SPSS, используя непараметрический коэффициент Спирмена. Связь считается значимой, если уровень значимости  $p \leq 0,05$ . Результаты корреляционного анализа приведены в Таблице 4.

**Таблица 4**

#### **Корреляционный анализ показателей уровня зависти, субъективного благополучия и социальной успешности**

		<b>Зависть</b>	<b>Конструктивная зависть</b>	<b>Деструктивная зависть</b>	<b>Субъективное благополучие</b>	<b>Социальная успешность</b>
<b>Субъект благополучие</b>	коэффициент корреляции	-0,09	0,02	-0,22	1,00	<b>0,47</b>
	уровень значимости	0,54	0,87	0,14	.	0,00
	кол-во	46,00	46,00	46,00	46,00	46,00
<b>Социальная успешность</b>	коэффициент корреляции	-0,20	0,01	<b>-0,33</b>	<b>0,47</b>	1,00
	уровень значимости	0,18	0,93	0,02	0,00	.
	кол-во	46	46	46	46	46

Из приведённой таблицы видно, что между некоторыми показателями выявилась значимая связь. Она проявилась в следующем:

-социальная успешность обратно связана с деструктивной завистью ( $r = -0,33$ ,  $p = 0,02$ .) Это можно проинтерпретировать следующим образом: чем ниже социальная успешность человека (низкий уровень образования, низкий достаток, неудовлетворённость работой), тем более враждебно настроен испытуемый к другому человеку, стремится принести ему вред, хочет низвести того, кому завидует, до своего уровня,

-субъективное благополучие прямо связано с социальной успешностью ( $r = 0,47$ ,  $p = 0,00$ .) То есть, чем выше эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия, тем выше его социальная успешность,

Связь между уровнем зависти и субъективным благополучием личности не подтвердилась. Причём, связь оказалась незначимой ни с общей, ни с конструктивной, ни с деструктивной завистью.

Не выявилось ни отрицательной, ни положительной значимой связи и между социальной успешностью и конструктивной завистью. То есть стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов, желанию подняться до уровня того, кому завидуют, никак не связано с эмоциональным переживанием собственной жизни.

### **Обсуждение результатов**

Полученные результаты позволяют уточнить характер взаимосвязей между завистью, субъективным благополучием и социальной успешностью личности, а также конкретизировать их роль в системе психологических предикторов социального функционирования.

Прежде всего, установлено преобладание конструктивной формы зависти в исследуемой выборке ( $M = 16,17$ ). Данный факт свидетельствует о том, что зависть в данном случае выполняет преимущественно адаптивную функцию, выступая в качестве механизма мотивации к самосовершенствованию и достижению социально значимых целей. Подобная интерпретация согласуется с современными представлениями о дифференциации зависти на конструктивную и деструктивную формы, где первая ассоциируется с личностным ростом и активной жизненной позицией.

Вместе с тем, выявленная отрицательная корреляционная связь между деструктивной завистью и социальной успешностью ( $r = -0,33$ ,  $p = 0,02$ ) указывает на дезадаптивный потенциал данного феномена. Повышенный уровень деструктивной зависти сопровождается снижением субъективной оценки собственного социального статуса, что может быть обусловлено усилением негативных социальных сравнений, снижением самооценки и формированием враждебных установок по отношению к окружающим. Таким образом, деструктивная зависть выступает фактором, препятствующим эффективной социальной адаптации личности.

Отсутствие статистически значимой связи между завистью и субъективным благополучием требует отдельного анализа. С одной стороны, данный результат может свидетельствовать о независимости когнитивной оценки жизненной удовлетворенности от эмоциональных реакций, возникающих в процессе социального сравнения. С другой стороны, это может указывать на опосредованный характер влияния зависти, реализующийся через иные психологические механизмы, такие как самооценка или уровень притязаний. Полученные данные частично расходятся с рядом теоретических положений, предполагающих наличие прямой взаимосвязи между завистью и субъективным благополучием, что требует дальнейшего эмпирического уточнения.

Наиболее значимым представляется выявление положительной связи между субъективным благополучием и социальной успешностью ( $r=0,47$ ,  $p=0,00$ ). Данный результат подтверждает положение о том, что субъективное восприятие собственной жизни выступает важным ресурсом социальной адаптации. Высокий уровень удовлетворенности жизнью способствует формированию позитивной самооценки, уверенности в собственных возможностях и готовности к эффективному взаимодействию с окружающими, что, в свою очередь, отражается на восприятии собственной социальной успешности.

Таким образом, результаты исследования демонстрируют, что социальная успешность личности определяется не столько объективными характеристиками, сколько особенностями внутренней психологической регуляции. В частности, ключевую роль играют характер переживания зависти и уровень субъективного благополучия. Полученные данные позволяют рассматривать данные переменные в качестве значимых психологических предикторов социальной успешности личности.

В целом, выявленные закономерности согласуются с современными подходами в психологии личности и социальной психологии, подчеркивающими значимость субъективных факторов в формировании социального поведения и восприятия собственного положения в обществе.

## **Выводы**

1. В исследуемой выборке выявлено преобладание конструктивной зависти ( $M=16,7$ ) над деструктивной ( $M=10,7$ ), что свидетельствует о доминировании адаптивных форм социального сравнения, ориентированных на личностное развитие и достижение значимых целей.
2. Уровень субъективного благополучия респондентов ( $M=21,85$ ) в среднем соответствует умеренным значениям, при этом наблюдается выраженная вариативность показателей, указывающая на неоднородность группы по параметру удовлетворенности жизнью.

3. Субъективная социальная успешность участников ( $M=5,91$ ) исследования оценивается на уровне, превышающем средние значения шкалы, что отражает тенденцию к позитивному восприятию собственного положения в социальной иерархии.

4. Установлена статистически значимая отрицательная взаимосвязь между деструктивной завистью и социальной успешностью личности, что позволяет рассматривать деструктивную зависть в качестве фактора, снижающего уровень социальной адаптации и субъективной оценки собственного статуса.

5. Выявлена статистически значимая положительная взаимосвязь между субъективным благополучием и социальной успешностью, что подтверждает роль внутреннего психологического состояния как ресурса эффективного социального функционирования.

6. Отсутствие значимой взаимосвязи между завистью и субъективным благополучием указывает на относительную автономность данных явлений в рамках исследуемой модели и требует дальнейшего уточнения механизмов их взаимодействия.

7. В целом полученные результаты подтверждают, что субъективное благополучие выступает положительным предиктором социальной успешности личности, тогда как деструктивная зависть - отрицательным, что частично подтверждает выдвинутые гипотезы исследования.

### **Заключение**

Проведенное исследование позволило уточнить характер взаимосвязей между завистью, субъективным благополучием и социальной успешностью личности и определить их роль в структуре психологических предикторов социального функционирования.

Установлено, что зависть представляет собой неоднородный феномен, включающий как конструктивные, так и деструктивные компоненты, оказывающие различное влияние на личность. В частности, деструктивная зависть связана со снижением субъективной оценки социальной успешности и может рассматриваться как фактор дезадаптации. Конструктивная форма зависти, напротив, не демонстрирует значимого влияния на данный показатель, что позволяет интерпретировать ее как нейтральный или потенциально адаптивный механизм.

Субъективное благополучие, отражающее интегральную оценку человеком собственной жизни, выступает значимым положительным предиктором социальной успешности. Это подтверждает положение о том, что внутреннее ощущение удовлетворенности жизнью является важным ресурсом, обеспечивающим уверенность в себе, социальную активность и эффективное взаимодействие с окружающими.

Отсутствие прямой взаимосвязи между завистью и субъективным благополучием указывает на более сложный, опосредованный характер их взаимодействия, что открывает перспективы для дальнейших исследований в данном направлении.

Теоретическая значимость работы заключается в уточнении роли эмоционально-ценностных факторов в формировании социальной успешности личности. Практическая значимость состоит в возможности использования полученных результатов при разработке программ психологического сопровождения, направленных на снижение деструктивных форм зависти и повышение уровня субъективного благополучия.

Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением выборки, включением дополнительных личностных и социально-психологических переменных, а также анализом медирующих механизмов, опосредующих влияние зависти на социальную успешность личности.

### **Список используемых источников**

1. Андреева, Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений [Текст] / Г.М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва : Аспект Пресс, 2010. - 363 с.
2. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология [Текст] / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов - М.:Юнити, 2001. - 552 с.
3. Бескова Т.В. Методика исследования завистливости личности - Вопросы психологии [Текст] /Т.В. Бескова - Москва, 2012. - №2. 127 - 139с.
4. Бескова Т.В. Особенности проявления зависти в межличностном взаимодействии субъектов [Текст] / Т.В. Бескова - Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Т. 12. № 5 (37). 2010. - С. 103-109.
5. Бескова Т. В. Представления о сущности и причинах зависти в массовом сознании // Социология власти. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-o-suschnosti-i-prichinah-zavisti-v-massovom-soznanii> (дата обращения: 21.05.2025).
6. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других[Текст] / В.В. Бойко. - Москва : Филинь, 1996. - 472 с.
7. Бондаренко О.Р., Лукан У., Социология. Психология. Философия. [Текст] / О.Р.Бондаренко, У.Лукан - Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского, 2008. № 2
8. Буртовая Е.В. Конфликтология. Учебное пособие [Текст] / Е.В. Буртовая - М.: ЮНИТИ, 2003. - 512 с.
9. Ворожейкин И.Е. Конфликтология [Текст] / И.Е. Ворожейкин - М.: Инфра-М, 2004. - 240 с.
10. Ильин Е. П. Психология зависти, враждебности, тщеславия [Текст] / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер, 2014. - 208 с.
11. Ильин Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 2001 - 752 с.
12. Комарова Динара Наримановна Парадоксы субъективного благополучия личности // Актуальные исследования. 2020. №1 (4). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/paradoksy-subektivnogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 21.05.2025).

13. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности [Текст] / Д.А. Леонтьев. - 2-е, испр. изд. - Москва : Смысл, 2003. - 487 с.
14. Люсин, Д. В. Разработка русскоязычной версии опросника конструктивной и деструктивной зависти / Д.В. Люсин, А.Н. Амирасланова // Психологическая диагностика. - 2014. - № 4. - С. 3-22. URL: [https://bemas-envy-scale.github.io/translations/BeMaS\\_Russian\\_Lyusin\\_Amiraslanova\\_2022.pdf](https://bemas-envy-scale.github.io/translations/BeMaS_Russian_Lyusin_Amiraslanova_2022.pdf) (дата обращения: 05.04.2025)
15. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. - Москва : Прайм-Еврознак, 2003. - 672 с. URL: <https://spbguga.ru/files/03-5-01-005.pdf> (дата обращения: 12.06.2025)
16. Муздыбаев К. Завистливость личности [Текст] / К. Муздыбаев - Психологический журнал - М.: 2002. Т. 23, №6. -С.39-48.
17. Тайсон, Ф. Психоаналитические теории развития / Ф. Тайсон, Р. Тайсон , пер. с англ. - Екатеринбург : Деловая книга, 1998. - 528 с.
18. Smith, R. H. Comprehending envy / R. H. Smith, S. H. Kim // Psychological Bulletin. - 2007. - Vol. 133, № 1. - P. 46–64. - URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1037/0033-2909.133.1.46?ysclid=mbutq01rvj462928246> (дата обращения: 19.05.2025).
19. Van de Ven, N. Leveling up and down: The experiences of benign and malicious envy / N. Van de Ven, M. Zeelenberg, R. Pieters // Emotion. - 2009. - Vol. 9, № 3. - P. 419-429. - URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1037/a0015669?ysclid=mbuu50nhdn100787250> (дата обращения: 19.05.2025).

---

**Федосеева Татьяна Евгеньевна**, кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: larry7@mail.ru

**Козлова Галина Владимировна**, магистрант, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail:

---

**Fedoseeva Tatiana Evgenievna**, Candidate of Psychology, Associate Professor, Nizhny Novgorod State Pedagogical University after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: larry7@mail.ru

**Kozlova Galina Vladimirovna**, Master's student, Nizhny Novgorod State Pedagogical University after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail:

---

### *5.3.1 Общая психология, психология личности, история психологии*

10 стр.