

СОЦІАЛЬНЕ ПОРІВНЯННЯ ЯК ФАКТОР СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У статті висвітлюються підходи до вивчення зв'язків між соціальним порівнянням та суб'єктивним благополуччям. Показано, що на протизвагу поширеній думці, часте звертання до порівнянь себе з іншими людьми знижує показник суб'єктивного благополуччя. Висхідні порівняння використовуються у випадку невдачі, низхідні – у випадку зовнішньої загрози або низької самооцінки. Соціальні порівняння впливають на самоповагу, регулюючи відчуття благополуччя.

Ключові слова: соціальне порівняння, суб'єктивне благополуччя, висхідні та низхідні порівняння.

Постановка проблеми. Соціальне порівняння – важливий, якщо не центральний, елемент соціального життя людини. Воно має сильне фізичне, біологічне джерело, оскільки сприяє адаптації (порівняння себе з іншими) та виживанню (адекватне оцінювання конкурентів). Людина, як істота соціальна, змушена, щоб стати повноцінним членом суспільства, постійно оцінювати соціальні явища, аналізувати свою поведінку та поведінку оточуючих з точки зору "вписування" в існуючі соціальні рамки. Більшість соціально-психологічних параметрів особистості практично неможливо перевірити через відсутність чітко окреслених об'єктивних критеріїв для порівняння (наприклад, для оцінки особистісних якостей немає жодних об'єктивних орієнтирів). Однак, незважаючи на адаптивну цінність соціального порівняння для функціонування людини в соціумі, до середини 80-х років ХХ ст. соціальні психологи вважали його периферійним явищем. Наразі ситуація змінилася і соціальне порівняння привернуло увагу вчених як одне з явищ, на якому базується людське соціальне буття. Вивчення аспектів, чинників та власне процесу соціального порівняння стало окремою науковою проблемою (наприклад, Сутужко, 2013; Самойленко, 2010; Mussweiler, 2003; Suls et al., 2000).

Слід зауважити, що особливого сенсу соціальне порівняння набуває при визначенні життєвої успішності особистості, а відповідно й при переживанні індивідуального благополуччя. С. Кейєс та А. Шапіро (2004) підкреслюють, що люди можуть адекватно оцінити якість свого життя та особистісного функціонування тільки по відношенню до соціальних критеріїв [35]. Р. Еммонс (1992) зауважує, що соціальні цілі ("жити гарно") незрозумілі самі по собі, а тому відсутні чіткі критерії досягнення успіху. Адекватність соціальної оцінки є чи не найголовнішим чинником соціалізації та соціальної адаптації, оскільки "соціальна оцінка – похідна від соціальних цінностей, що виробляються та проявляються у системі міжсуб'єктивних відносин різного рівня" [3, с. 27]. Такі критерії можуть бути як внутрішніми (з погляду особи) – досягнення індивідуальних цілей та прагнень, так і зовнішніми (з позиції суспільства) – у вигляді суспільного визнання. Очевидно, що подібні критерії не завжди співпадають. Зовнішня оцінка кристалізується у "громадській думці", її мета – змусити особу відповідати соціальним нормам, тоді як внутрішня оцінка виступає критерієм індивідуальної успішності соціального функціонування особистості.

Теоретичний аналіз результатів. У психології накопичено чимало даних щодо закономірностей соціального порівняння, однак *метою* нашої *статті* є аналіз особливостей соціального порівняння у контексті переживання суб'єктивного благополуччя.

Суб'єктивність оцінок як психічне явище вимагає знаходження певної точки відліку, спираючись на яку, людина оцінює власне благополуччя – "минуле в цілому, наявність або відсутність певного критичного життєвого випадку або референтної групи чи структури" (Holmes, Rahe, 1967). Очевидно, що суб'єктивне благополуччя є продуктом пізнання, який спирається на певний порівняльний процес між плінним досвідом та засвоєними стандартами, що має на увазі зворотний зв'язок (зокрема, й соціальну оцінку). Ця ідея відображається в існуючих теоріях по-різному. Так, на думку В. Рансімена, невідповідність набуває вигляду "відносної недостатності", де орієнтир визначається шляхом соціального порівняння (Runciman, 1966). Даний підхід найбільш повно відображений в теорії множинних розбіжностей А. Міхалоса (1986), яка інтегрує соціальне порівняння та особистий досвід [42]. Отже, теорії невідповідності постулюють залежність суб'єктивного благополуччя від оцінки особистістю якості свого наявного життя від певного засвоєного уявлення про його стандарт, джерелом чого є інші люди та особливості власного життя.

Психологічне благополуччя ґрунтується на порівнянні особистістю себе, свого буття з суб'єктивними нормами, еталонами, ідеалами. На думку дослідників, оцінка завжди має соціальний характер [3]. Оцінка будь-якого аспекту благополуччя орієнтується на об'єктивні показники. Передбачається співвіднесення особливостей життя конкретної людини з чимось, що наперед визнане в суспільстві як норма, стандарт соціального життя. Найчастіше це зовнішньо запропоновані критерії

якості життя, що відображають ступінь задоволення нормативних потреб, показники здоров'я, соціальні, психологічні та інші можливості розвитку, наявність/відсутність зовнішніх ознак добробуту та соціальної успішності.

На початку XXI ст. американськими дослідниками Дж. Бейкером та К. Лінчем була запропонована теорія благополуччя, ключовим принципом якої виступає досягнення рівності та процес соціального порівняння (Baker, Linch, 2004). Вони вважають, що для людського життя фундаментальними є п'ять вимірів. По-перше, це економічна рівність, яка означає егалітарний розподіл ресурсів. По-друге, це рівні можливості у навчанні та роботі. Третім є культурна рівність, що означає повагу та визнання різних людей. Четвертий вимір – політична рівність, що являє собою рівність у співвідношенні влади. І останній – емоційна рівність (рівність в отриманні турботи, любові та солідарності). Даний вимір інтерпретується досить детально: "бути позбавленим здатності побудувати сприятливі емоційні стосунки, відчувати любов, турботу та солідарність, досвіду залучення до подібних взаємин є серйозною втратою для більшості людей; це – головний вимір емоційної нерівності" (Linch, Baker, Lyons, 2009). Таким чином, у даній теорії благополуччя підкреслюється, що для людей важливими є різні сфери життя, які не є взаємозамінними. Неможливо досягти благополуччя, вдовольнивши основні економічні потреби, але страждаючи від сильної культурної нерівності.

Поняття "соціальне порівняння" було запропоноване Л. Фестінгером (Festinger, 1954), який визначав його як співставлення людиною себе (своїх думок та здібностей) з іншими людьми. У сучасній психології є кілька тлумачень феномену соціального порівняння. Соціальне порівняння трактується як співставлення людиною самої себе з іншими людьми, власними ідеалами, прагненнями, своїм минулим (Ryan, Deci, 2001). Соціальне порівняння являє собою встановлення схожості та відмінності між двома або декількома суб'єктами (Suls et al., 2002, p. 259). Соціальне порівняння є фундаментальним аспектом психологічного функціонування людини (Mussweiler, 2003) і відіграє важливу роль у формуванні уявлення про себе (Festinger, 1954), сприйманні людини людиною (Higgins, Lurie, 1983), виникненні емоційних переживань (Higgins, 1987). Соціальне порівняння визначають як "процес "використання" інших людей для осмислення себе та світу" (Buunk, Gibbons, 2000, p. 487); "проведення аналогії між собою та іншою людиною" (Lockwood, Kunda, 1997, p. 92); "процес, завдяки якому люди створюють, підтримують, вдосконалюють або прикрашають уявлення про себе" (Alicke, 2000, p. 271). На думку американського психолога-когнітивіста Дж. Вуд, соціальне порівняння – це процес обмірковування суб'єктом інформації, що стосується однієї або кількох персон, при співвіднесенні з власним Я – пошук або ідентифікація суб'єктом схожості або відмінності за певним параметром між собою та іншою людиною (Wood, 1996). Не обов'язково мається на увазі усвідомлене мислення.

У найбільш широкій трактовці поняття "соціальне порівняння" підкреслюється, що це процес порівняльного судження про будь-який соціальний суб'єкт за змістовими параметрами (Kruglanski, Mauser, 1990), причому суб'єкт, що здійснює порівняння, може бути взагалі відсутнім у переліку соціальних об'єктів. Останнім часом поняття було суттєво розширене: в якості референта може виступати не лише індивід та соціальна група, а й будь-яка інформація соціального аспекту, що стосується конкретних прикладів або узагальнює неіснуючі в реальності характери та стереотипи [2]. Складність здійснення соціального порівняння полягає в тому, що значна частина інформації про індивідів, суспільне життя, політичні та економічні факти не піддається перевірці з боку споживачів інформації. Незважаючи на те, що в масових прошарках (особливо серед людей з високим рівнем освіченості) недовіра до інформації, що надається засобами масової комунікації, досить поширена, для сучасної людини інших джерел соціально-політичної та економічної інформації часто просто немає.

Суб'єкт може отримати соціальну інформацію з декількох джерел, зокрема, цілеспрямовано шукаючи конкретних індивідів для здійснення порівняння з ними (референтні особи). Також інформація надходить при неочікуваній зустрічі з іншими людьми. Третім шляхом отримання соціальної інформації є її конструювання, наприклад, створення уявних образів, що не існують в реальності (Wood, 1996). Найбільш розповсюдженими функціями соціального порівняння виступають: керування негативним афектом (Aspinwall, Taylor, 1993), підвищення самооцінки (Wood et al., 1994), підвищення афіліації (Collins, 1996), копінг-механізми (Wills, 1981; Wood et al., 1985). У повсякденному житті соціальне порівняння здійснює всі ці функції (Wheeler, Miyake, 1992).

У більшості теорій, присвячених вивченню суб'єктивного благополуччя, соціальне порівняння розглядається або як механізм, або як фактор впливу. В останньому випадку соціальне порівняння вивчається у двох ракурсах: вплив на суб'єктивне благополуччя кількості звернень до порівняння та його характеру. Як вже зазначалося, порівняння – невід'ємний атрибут людського соціального буття, однак існують значні індивідуальні варіації у потребі порівнювати власні досягнення з результатами інших. Соціальне порівняння – важливий засіб підсилення благополуччя. Наприклад, в дослідженнях К. Клейнка та В. Міллера (1998) показана пряма залежність між тим, наскільки часто досліджувані думали, що вони кращі за інших, та рівнем благополуччя [35]. Однак інші дослідження довели, що такий ефект короточасний і в подальшому часті порівняння знижують суб'єктивне благополуччя.

Відомий фахівець з психології щастя С. Любомирські в одній із своїх останніх праць закликає людей, що прагнуть благополуччя, взагалі не порівнювати себе з іншими [1]. Вона спирається на власні

наукові розвідки за результатами яких, нещасні люди здійснюють більш часті порівняння себе з іншими (Lyubomirsky, Ross, 1997). Вони більш чутливі до негативного зворотного зв'язку як стосовно діяльності групи, так і стосовно власної діяльності в ній. Причому нещасні люди також більш, ніж щасливі, чутливі до позитивного зворотного зв'язку, який стосується їх власного становища в групі.

Ф. Гіббонс і Б. Буунк (1999) виявили, що тенденція шукати соціальну інформацію для порівняння, корелювала з низькою самоповагою, депресією та нейротизмом [26]. Таким чином, існує реципрокний зв'язок: з одного боку, часті соціальні порівняння здійснюються тоді, коли у людини немає чітких, внутрішніх стандартів, вона невпевнена у своїх здібностях та можливостях, з іншого боку, – такі люди надзвичайно вразливі як щодо позитивного, так і негативного афекту. Так, за даними Дж. Вайт та інших (2006), люди, що спонтанно здійснюють часті соціальні порівняння, переживають більш руйнівні емоції: заздрість, провину, беззахисність, звинувачують інших та вважають, що їх дурять. Ці люди упередженого ставляться до представників інших груп та отримують менше задоволення від роботи [61].

Отже, головний висновок дослідників полягає в тому, що чим більшою є кількість звертань до соціального порівняння (незважаючи на їх характер), тим нижчим є рівень суб'єктивного благополуччя. Вони пояснюють цю закономірність так: порівнюючи себе з іншими, рано чи пізно людина стикається з негативними оцінками на свою адресу. У випадку негативного афекту виникає замкнене коло: зниження благополуччя призводить до більш частих соціальних порівнянь, які людина здійснює, щоб підвищити суб'єктивне благополуччя, але оскільки вразливість до наслідків таких порівнянь зростає, людина переживає незадоволення і ще частіше звертається до соціального порівняння – цикл замикається.

Серед причин частих соціальних порівнянь називаються: низький рівень почуття власної гідності (Kernis et al., 2000; Aspinwall, Taylor, 1993; Buunk et al., 1990), невпевненість у собі (Maslow, Hirsh, Stein, Honigmann, 1945), залежність самосвідомості від порівняння з іншими (Crocker, Wolfe, 2001; Deci, Ryan, 1995), нечіткість концепції Я (Campbell, 1990), актуалізація механізму навчання – люди вчаться здійснювати часті соціальні порівняння, а потім потрапляють в залежність від них (Bandura, 1977). Отже, існують важливі індивідуальні відмінності у ступені порівняння людиною себе з іншими та у способах інтерпретації інформації про порівняння (Wheeler, 2000). У деяких людей є стійкий не випадковий стиль самооцінки, тоді як інші залежать від зовнішнього підтвердження, найчастіше у вигляді низхідного соціального порівняння. Ф. Гіббонс та Б. Буунк (1999) пропонують концепт орієнтації на соціальне порівняння та розробляють методику для його оцінки [26]. За їх даними, люди з високими показниками соціального порівняння схильні пов'язувати між собою те, що відбувається з ними та з іншими, а також цікавитися інформацією про думки та поведінку інших у схожих обставинах.

Важливо зазначити, що в більшості аналогічних досліджень йдеться про порівняння людиною себе із значущими іншими (референтною групою), водночас очевидним є ще один різновид порівняння: себе з самим собою. Наприклад, розглядається порівняння у часі (Albert, 1977), коли людина порівнює саму себе на різних проміжках життєвого шляху; порівняння особливостей, притаманних людині в даний момент, з гіпотетичними особливостями, які могли б бути (Olson et al., 2000); порівняння з тим ідеальним образом, до якого прагне людина (Sanitioso et al., 2006). Даний аспект представлений в евдемонічному підході щодо вивчення суб'єктивного благополуччя, однак вплив процесу соціального порівняння тут вивчається здебільшого у термінах самоактуалізації.

Стосовно впливу характеру соціального порівняння на суб'єктивне благополуччя вчені наразі ще не дійшли згоди. Відповідно до класичної теорії соціального порівняння, якщо людина, порівнюючи себе з іншими, приходять до висновку, що вона краща за інших (низхідне порівняння), то переживає задоволення – благополуччя підсилюється; в іншому випадку (гірша за інших – висхідне порівняння) – відчуває невдоволення, переживання благополуччя знижується (Wills, 1981). Однак дана закономірність не абсолютна. Була виділена низка чинників, що опосередковують виникнення емоцій з різною спрямованістю. Так, низька самооцінка, низький рівень контролю та незадоволеність подружнім життям провокують переживання негативних емоцій при соціальному порівнянні (Buunk et al., 1990). Виділяють внутрішні чинники – афективно-емоційна сферу суб'єкта, його відчуття, симпатії та антипатії, потреби, і зовнішні чинники – знання суб'єкта, що формуються під впливом соціального середовища [3].

П. Брікман та Р. Булман (1977) показали, що у випадку потенційного зниження самооцінки люди можуть уникати висхідних порівнянь, щоб уникнути почуття тривоги та загрози. А ось низхідні порівняння стають особливо актуальними у випадку, коли інструментальні дії для зміни наявного стану неможливі. Так, в ситуації, що призводить до зменшення благополуччя, люди порівнюють себе з іншими, що перебувають у ще гіршій ситуації, на фоні яких вони будуть виглядати виграно (наприклад, у випадку оцінки матеріального благополуччя або у випадку серйозної чи невиліковної хвороби).

Сукупність негативних емоційних переживань, що виникають внаслідок соціального порівняння, отримала назву "біль від порівняння" (Salovey, Rodin, 1984). Одним з специфічних негативних емоційних переживань, що виникають внаслідок соціального порівняння, може бути відчуття заздрощів (Bergs, Rodin, 1984; Salovey, Rodin, 1984; Silver, Sabini, 1978). На думку деяких дослідників, таке почуття виникає у людини в тому випадку, коли порівняння себе з іншими людьми за певними характеристиками та досягненнями, призводить до відчуття зниження власного статусу (Silver, Sabini, 1978).

Статистика свідчить, що більшість людей зазвичай обирає для порівняння з собою того, хто заздалегідь програє за певною якістю. Пояснення цього факту наводиться у теорії А. Тессера та колег

(1988), що запропонували теорію збереження самооцінки, згідно з якою людина, що досягла більшого успіху, ніж інші, відчуває позитивні емоції і зберігає високу самооцінку, особливо якщо порівнює себе з близькими людьми в галузі, значущій для самовизначення (Tesser, Collins, 1988). Навпаки, якщо близькі досягають більшого успіху, вона відчуває загрозу своєму благополуччю. При цьому, чим ближчою людиною є для суб'єкта референт порівняння, тим сильніші емоції виникають у нього в тому випадку, коли він виявляється гіршим від еталона за значущим параметром (Tesser et al., 1988). Тобто позитивна самооцінка можлива лише за умови дистанціювання від близьких людей. А. Тессером були отримані результати, що підтверджують цю теорію в області статевих відмінностей: хлопчики частіше за дівчаток товаришують з тими, хто досягає гірших результатів у вирішенні важливих для них завдань, а також схильні дистанціюватися від тих однолітків, які успішні в навчанні, спорті та інших галузях більше, ніж вони самі. У жінок же (в студентському віці), всупереч передбаченням теорії, такий ефект не виявлявся – жінки вважали, що їх друзі досягнуть більших успіхів, ніж вони самі [55].

У ході досліджень був виявлений специфічний механізм викривлення суджень при соціальному порівнянні в напрямку підтримки позитивної самооцінки, який отримав назву "позитивне когнітивне упередження" – "загальний людський імпульс максимізувати відчуття благополуччя щодо об'єктивних обставин настільки позитивно, наскільки це можливо" [2, с. 89].

На перших етапах вивчення соціального порівняння головний акцент робився на когнітивному, процесуальному аспекті (Mussweiler, 2003; Wheeler, 2000). Однак, на нашу думку, особливої уваги заслуговує соціальний контекст переживання благополуччя. Деякі дослідники вважають, що у соціальній взаємодії майже неможливо уникнути соціального порівняння (Brickman, Bulman, 1977). Люди не здійснюють соціального порівняння у соціальній ізоляції (наприклад, виключно в діаді). Вплив соціального середовища на цей процес частково відображений у теоріях соціальної ідентичності [54; 58]. З одного боку, групи сприймають власну ситуацію порівняно з тим, що відбувається в інших групах; з іншого, – соціальні порівняння завжди мають комунікативний аспект, коли інформація надається значущими іншими. Необхідність співставлення себе з іншими людьми може нав'язуватися соціальним середовищем, наприклад у випадку, коли група складається з яскравих особистостей або їм притаманні суб'єктивно значущі характеристики, що змушує спостерігача співвіднести себе з ними (Goethals, 1986). Сучасний потік інформації незалежно від бажання людини забезпечує її знаннями щодо існування інших індивідів, які схожі або відрізняються від неї (Suls, 1986). Крім того, оточуючі можуть давати оцінні порівняльні судження поза бажанням його адресата, наприклад, коли батьки порівнюють своїх дітей (Alicke, 2000).

Тому наслідки соціального порівняння критично залежать від особливостей групового членства та стандартів групи (Brewer, Weber, 1994). Останні "звіряються" в групі і можуть суттєво змінюватися, забезпечуючи самопідсилення. Так, за даними А. Тессера (1988), такий механізм повинен запобігти конфронтації в групі та забезпечити єдність: надто велика диференціація може призвести до розпаду групи [56]. Оскільки люди є водночас членами різноманітних соціальних груп і відповідно мають множинні соціальні ідентичності, процеси соціального порівняння є досить гнучкими, що може використовуватися як захисний механізм та підвищувати рівень переживання благополуччя.

Як вже зазначалося, соціальне порівняння може здійснюватися на індивідуальному, груповому та суспільному рівнях. Більшість досліджень зосереджена на груповому рівні, оскільки саме соціальне буття людини у взаємодії з конкретними людьми вимагає актуалізації механізму соціального порівняння. Низка теоретичних та емпіричних робіт вказує на важливість референтних груп для оцінки благополуччя людини. Дослідження свідчать про негативний зв'язок між індивідуальним благополуччям та благополуччям інших – так званий "ефект референтного зсуву" [55]. Так, за даними Т. Вілса (1981), знання, що група в цілому не впоралася з завданням, полегшує переживання власної невдачі [62].

У ході вивчення глобального (соціетального) рівня соціального порівняння, були отримані такі дані: в країнах, де зменшується соціальна нерівність, середній рівень суб'єктивного благополуччя має тенденцію до підвищення (Hagerty, 2000). У депресивному середовищі важче бути благополучним, ніж у прогресуючому (незалежно від особистих якостей) (Ballas, Tranmer, 2012). Ед Дінер (2013) запропонував поняття культурної конгруентності: люди більш щасливі (суб'єктивно благополучні), якщо у них є особливості, що відповідають культурним нормам. Наприклад, релігійні люди більш щасливі, порівняно з нерелігійними, у релігійних спільнотах (хоча є виключення, наприклад, Швеція, де нерелігійні люди мають невелику перевагу в суб'єктивному благополуччі). Було виявлено, що відвідування церкви сильніше впливає на суб'єктивне благополуччя у США порівняно з Канадою, однак виконання релігійних обрядів у США вдвічі вище, ніж в Канаді (Helliwell, Putnam, 2004).

Культура впливає на те, що люди розглядають в якості найбільш важливого чинника задоволеності життям. Наприклад, в індивідуалістичних спільнотах найбільшої ваги набувають емоції як головний компонент індивідуальності, тоді як у колективістських культурах особлива увага приділяється суспільним відносинам та зовнішній оцінці життєвого успіху. Відповідно, люди мають більший рівень благополуччя, якщо у них є особливості, що відповідають соціальним нормам та цінностям.

Стосовно групового рівня були виявлені такі закономірності. Люди, сусіди яких мають більший дохід, почуваються менш благополучними (Luttmer, 2005). Задоволення від роботи залежить не стільки від абсолютної плати, скільки від її порівняння з платою інших працівників з аналогічною освітою та

посадою (Clark, Oswald, 1996). Також люди мають нижчий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо інші члени їхньої родини заробляють більше, ніж вони, особливо це актуально для чоловіків (Neumark, Postlewaite, 1998). Благополуччя безробітних сильно корелює з референтною групою безробітних як на регіональному рівні, так і на рівні домогосподарства: "безробіття ображає, однак завдає болю менше, коли безробітних навколо більше" [21, р. 346]. Зв'язок прибутку та суб'єктивного благополуччя стає неоднозначним, оскільки люди орієнтуються у своїх фінансових прагненнях на образ життя у найбагатших спільнотах, про який їм відомо з засобів масової комунікації (Becchetti, Castriota, Giachin, 2010). А отже, економічне зростання не обов'язково сприяє підвищенню благополуччя.

Висновки. Отже, соціальне порівняння у психологічних дослідженнях розглядається і як фактор, і як механізм суб'єктивного благополуччя. Воно може використовуватися як адаптивний механізм підтримання суб'єктивного благополуччя через позитивне когнітивне упередження: тенденцію розглядати ситуацію максимально позитивним чином.

Виявлені висхідні та низхідні соціальні порівняння. Перші використовуються у випадку невдачі: суб'єкт вважає, що навіть людина, яка перевершує його за певними параметрами, зазнає невдачі в подібних обставинах; відповідно невдача пояснюється обставинами. Низхідні порівняння використовуються у ситуаціях загрози або низької самооцінки. Таким чином, подібні порівняння використовуються у випадках загрози самоповазі, слугуючи механізмом підтримки відчуття благополуччя.

У перших дослідженнях зв'язків соціального порівняння та суб'єктивного благополуччя вважалося, що порівняння сприяє підсилению переживання благополуччя. Однак сучасні наукові розвідки довели, що такий ефект короткочасний, і в подальшому часті порівняння знижують суб'єктивне благополуччя.

Соціальне середовище (мікро- і макрорівнів) впливає на зміст та особливості інтерпретації соціальної інформації. Стандарти порівняння частково спираються на досвід людини, до певної міри відображають соціальні та культурні цінності та норми суспільства, в якому вона живе, або тих соціальних груп, до яких людина себе відносить (соціальні уявлення).

Використані джерела

1. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход / С. Любомирски. – СПб.: Питер, 2014. – 352 с.
2. Самойленко Е.С. Эмоциональное отношение к социальному сравнению / Е.С. Самойленко // Экспериментальная психология. – 2010. – №4. – С. 87-103.
3. Суужко В.В. Феномен оценки в социальном бытии и познании: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. философ. наук: спец. 09.00.11 "Социальная философия" / В.В. Суужко. – Саратов, 2013. – 36 с.
4. Abramson, L. Y., Alloy, L. B. (1981). Depression, nondepression, and cognitive illusions: Reply to Schwartz. *Journal of Experimental Psychology, General*, 110, 436–447.
5. Albert, S. (1977). Temporal comparison theory. *Psychological Review*, 84(6), 485–503.
6. Alicke, M. D. (2000). Evaluating social comparison targets. In *Handbook of Social Comparison: Theory and Research* / Eds. J. Suls, L. Wheeler. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers, pp. 271–293.
7. Aspinwall, L. G., Taylor, S. E. (1993). Effects of social comparison direction, threat, self-evaluation, and expected success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 708–722.
8. Baker, J., Lynch, K., Cantillon, S., Walsh, J. (2004). *Equality from Theory to Action*. London: Palgrave.
9. Ballas, D., Tranmer, M. (2012). Well-Being Happy People or Happy Places? A Multilevel Modeling Approach to the Analysis of Happiness and Well-Being. *International Regional Science Review*, 35(1), 70-102.
10. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Oxford, England: Prentice-Hall.
11. Becchetti, L., Castriota, S., Giachin, E. (2010). Beyond the Joneses: Inter-country income comparisons and happiness. *Journal of Socio-Economics*, 45, 187–195.
12. Bers, S. A., Rodin, J. (1994). Social comparison jealousy: a developmental and motivational study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984, 47(4), 766–779.
13. Brewer, M. B., Weber, J. G. (1994). Self-evaluation effects of interpersonal versus intergroup social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 268-275.
14. Brickman, P., Bulman, R. J. (1977). Pleasure and pain in social comparison. In *Social comparison processes: theoretical and empirical perspectives* / Eds. J. M. Suls, R. L. Miller. Washington: DC, Hemisphere, pp. 149–186.
15. Buunk, B. P., Gibbons, F. X. (2000). Toward an enlightenment in social comparison theory. In *Handbook of Social Comparison: Theory and Research* / Eds. J. Suls, L. Wheeler. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers, pp. 487–499.
16. Buunk, B. P., Taylor, S. E., Collins, R. L., VanYperen, N.W., Dakof, G. A. (1990). The affective consequences of social comparison: either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1238–1249.
17. Buunk, B. P., Mussweiler, T. (2001). New directions in social comparison research. *European journal of social psychology*, 31, 467-475.
18. Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538–549.

19. Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119, 51-69.
20. Crocker, J., Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.
21. Clark, A. E. (2003). Unemployment as a social norm: Psychological evidence from panel data. *Journal of Labor Economics*, 21, 324-351.
22. Clark, A. E., Oswald, A. J. (1996). Satisfaction and comparison income. *Journal of Public Economics*, 61, 359-381.
23. Deci, E. L., Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*. New York, NY: Plenum Press, pp. 31-49.
24. Diener, E. (2013). The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663- 666.
25. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
26. Gibbons, F. X., Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 129-142.
27. Goethals, G. R. (1986). Social comparison theory: psychology from the lost and found. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(3), 261-278.
28. Hagerty, M. R. (2000). Social comparisons of income in one's community: Evidence from national surveys of income and happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 764-771.
29. Helliwell, J. F., Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Phil. Trans. Royal Society. Lond. B*, 359, 1435-1446.
30. Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
31. Higgins, E. T., Lurie, L. (1983). Context, categorization, and recall: the change-of-standard effect. *Cognitive Psychology*, 15(4), 525-547.
32. Holmes, T. H., Rahe, R. H. (1967) The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-18.
33. Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., Goldman, B. N. (2000). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1297-1305.
34. Keyes, C. L. M., Shapiro, A. (2004). Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology. In O. G. Brim, C. Ryff, R. Kessler (Eds.), *How Healthy are We? A National Study of Well-Being at Midlife*. Chicago, IL: University of Chicago Press, pp. 350-372
35. Kleinke, C. L., Miller, W. F. (1998). How comparing oneself favorably with others relates to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17, 107-123.
36. Kruglanski, A. W., Mayseless, O. (1990). Classic and current social comparison research: expanding the perspective. *Psychological Bulletin*, 108(2), 195-208.
37. Lockwood, P., Kunda, Z. (1997). Superstars and me: predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 91-103.
38. Luttmer, E. F. P. (2005). Neighbors as Negatives: Relative Earnings and Wellbeing. *Quarterly Journal of Economics*, 120, 963-1002.
39. Lynch, K., Baker, J., Lyons, M. (2009). *Affective Equality: Love, Care and Injustice*. London: Palgrave.
40. Lyubomirsky, S., Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141-1157.
41. Maslow, A. H., Hirsh, E., Stein, M., Honigmann, I. (1945). A clinically derived test for measuring psychological security/insecurity. *Journal of General Psychology*, 33, 21-41.
42. Michalos, A. C. (1986). An application of Multiple Discrepancies Theory (MDT) to seniors. *Social Indicators Research*, 18, 349-373.
43. Mussweiler, T. (2003). Everything is relative: comparison processes in social judgment. *European Journal of Social Psychology*, 33(6), 719-733.
44. Neumark, D., Postlewaite, A. (1998). Relative income concerns and the rise in married women's employment. *Journal of Public Economics*, 70, 157-183.
45. Olson, J. M., Buhrmann, O., Roese, N. J. (2000). Comparing comparisons. An integrative perspective on social comparison and counterfactual thinking. In *Handbook of Social Comparison: Theory and Research / Eds. J. Suls, L. Wheeler*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers, pp. 379-398.
46. Runciman, W. G. (1966). *Relative deprivation and social justice*. RKP, London.
47. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
48. Salovey, P., Rodin, J. (1984). Some antecedents and consequences of social-comparison jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 780-792.
49. Sanitioso, R. B., Conway, M. A., Brunot, S. (2006). Autobiographical memory, the self, and comparison processes. In *Social Comparison and Social Psychology: Understanding cognition, intergroup relations and culture / Ed. S. Guimond*. Cambridge: MA, Cambridge University Press, pp. 55-75.
50. Silver, M., Sabini, J. (1978). The perception of envy. *Social Psychology*, 41, 105-117.

51. Slavin, R. E. (2003). *Educational Psychology. Theory and practice*. Boston: Johns Hopkins University.
52. Suls, J. (1986). Notes on the occasion of social comparison theory's thirtieth birthday. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(3), 289–296.
53. Suls, J., Lemos, K., Stewart, H. L. (2002). Self-esteem, construal, and comparisons with the self, friends, and peers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 252–261.
54. Tajfel, H. (1959). Quantitative judgment in social perception. *British Journal of Psychology*, 50, 16–29.
55. Tesser, A. (1999). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In *The Self in Social Psychology*. Edwards Brother / Ed. Roy F. Baumeister, ML, pp. 446–460.
56. Tesser, A., Collins, J. E. (1988). Emotion in social reflection and comparison situations: intuitive, systematic, and exploratory approaches. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(5), 695–709.
57. Tesser, A., Millar, M. et al. (1988). Some affective consequences of social comparison and reflection processes: the pain and pleasure of being close. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 49–61.
58. Turner, J. C. (1975). Social comparison and social identity: Some prospects for intergroup behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 5, 5–34.
59. Wheeler, L., Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 760–773.
60. Wheeler, L. (2000). Individual differences in social comparison. In *Handbook of Social Comparison: Theory and Research* / Eds. J. Suls, L. Wheeler. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers, pp. 141–158.
61. White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., Welch, J. C. IV. (2006). Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons. *Journal of Adult Development*, 13(1), 36–44.
62. Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245–271.
63. Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 520–537.
64. Wood, J. V., Giordano-Beech, M., Taylor, K. L., Michela, J. L., Gaus, V. (1994). Strategies of social comparison among people with low self-esteem: Self-protection and self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 713–731.
65. Wood, J. V., Taylor, S. E., Lichtman, R. R. (1985). Social comparison in adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1169–1183.
66. Emmons 1992

Danilchenko T.

SOCIAL COMPARISON AS THE FACTOR OF SUBJECTIVE WELL-BEING

The approaches to the study of relationships between social comparison and subjective well-being are highlighted in the article. Social comparison makes a special sense while determining the personality's life success, that is while experiencing individual well-being. People can adequately assess the quality of their lives and personal functioning only in relation to social criteria as social purposes ("to live well") are incomprehensible in themselves, and therefore there are no clear criteria for success.

In psychological research social comparison, i.e. comparing of a person (his/her thoughts and abilities) with other people, is considered as both a factor and a mechanism of subjective well-being. It can be used as an adaptive mechanism for maintaining subjective well-being through positive cognitive bias: the tendency to consider the situation in the most positive way.

Ascending and descending social comparisons are identified. The first ones are used in case of failure: the subject believes that even a person who has advantages by specific parameters fails in such circumstances; accordingly the failure is explained by the circumstances. Descending comparisons are used in situations of threat or low self-esteem. Thus, these comparisons are used in cases of threats to self-respect, serving as a support mechanism for sense of well being.

In the first studies the relations of social comparison and subjective well-being were considered that the comparison helps strengthening the experience of well-being. However, modern scientific researches have shown that this effect is short-term, and then the frequent comparisons reduce the subjective well-being.

The social environment (micro- and macrolevels) affects the meaning and the specific features of interpreting social information. Standards of comparison are partly based on human experience, to some extent they reflect the social and cultural values and norms of the society in which a person lives, or the social groups to which a person belongs in accordance with his/her ideas (social representations).

Key words: *social comparison, subjective well-being, ascending and descending comparisons*

Стаття надійшла до редакції 29.10.2014