

Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С.Д. – К. : Видавець ІПП Лисенко М.М., 2013. – Том III. Консультативна психологія та психотерапія. – Вип. 9. – С. 56–66 (фахове видання).

УДК 159.923.32 : 616.89-008.444.7

С.П. Яланська

ЗАЗДРІСТЬ – ПРОБЛЕМА ЧИ ПОШТОВХ ДО ДІЇ?

Почуття роздратування, викликане якою-небудь перевагою, вищістю, добробутом іншого, досить часто приховується людиною від інших, а іноді, і від самої себе. Чому виникає почуття заздрості, яким чином і навіщо? Це питання є дуже важливим як для розуміння психології поведінки окремої людини, так і пояснення ряду подій в суспільстві, що склалися історично і відбуваються на сьогодні.

Ключові слова: заздрість, почуття, психологія поведінки, особистість.

Чувство раздражения, вызванное которым либо преимуществом, превосходством, благополучием другого, довольно часто скрывается человеком от других, а иногда и от самого себя. Почему возникает чувство зависти, каким образом и зачем? Этот вопрос является очень важным как для понимания психологии поведения отдельного человека, так и объяснения ряда событий в обществе, исторически сложившихся и происходящих на сегодняшний день.

Ключевые слова: зависть, чувство, психология поведения, личность.

Актуальність проблеми.

Бажання бути найкращим в людини закладено психогенетично. Це дає змогу конкурувати з іншими, ставити перед собою важливі цілі, долати значну кількість перешкод на життєвому шляху. Але несформоване ставлення до іншого як до самого себе, відсутність почуття радості його успіхам, обумовлює постійний знижений настрій, незадоволеність собою, оточенням, а то й призводить до нервових розладів, що ведуть до «самознищення».

Заздрість проявляється ще з раннього дитинства. Наприклад, коли дитина маючи свої різноманітні іграшки хоче мати іграшку свого однолітка, не розуміючи навіть її цінності. Пізніше така поведінка може повторюватись як у шкільному так і дорослому віці, вже враховуючи матеріальне чи духовне значення об'єкту заздрості: бажання мати такий же зошит чи ранець як у

сусіда по парті, таку ж сукню як у подруги, телефон, автомобіль, дружину друга, мати таку ж посаду як у знайомого, тощо.

Прояв заздрості може розглядатися як на рівні поведінкових ознак окремої людини – мікрорівні, так і на рівні окремих етносів, народностей – макрорівні. Прикладом може бути боротьба етносів за територію, їжу та ін.

Тому проблема заздрості має бути важливим об'єктом психолого-педагогічних досліджень, перш за все бути в центрі уваги практичних психологів у закладах освіти, педагогів дошкільних, шкільних та вищих навчальних закладів.

Аналіз досліджень з проблеми.

Важливе місце у розкритті проблеми заздрості належить працям зарубіжних та вітчизняних науковців і філософів: М. Кляйн (деструктивний вплив немовлячої заздрості); П. Куттер (психоаналіз заздрості як однієї з пристрастей); В. Моляко (зміст заздрості, та рівні її розвитку); Ф. Ніцше (екзистентна заздрість); З. Фрейд (статева заздрість) та ін.

Мета статті полягає у психологічному аналізі проблеми розвитку заздрості особистості, визначенні її змісту, структури, та основних шляхів уникнення.

Основний матеріал дослідження.

На основі аналізу літературних джерел досліджено тлумачення поняття заздрості.

У психологічному тлумачному словнику заздрість розглядається як прояв мотивації досягнення, при якій чийсь реальні або уявлювані переваги в придбанні соціальних благ – матеріальних цінностей, успіху, статусу, особистих якостей тощо – сприймаються суб'єктом як загроза цінності свого Я і супроводжуються афективними переживаннями. Психологічна основа заздрості – несформоване в індивіда моральне почуття гуманності (ставлення до іншого як до самого себе) і відсутність почуття радості його успіхам. Існує так звана «біла заздрість» – коли визнання чужого успіху виявляється стимулом творчої активності та змагання. Є «чорна заздрість» – негативна

емоція, що спонукає робити зловмисні дії, спрямовані на усунення чужого успіху, благополуччя, радості. Виникаючі при цьому в суб'єкта мотиви блокування чужого успіху або його дискредитації, а часом і пряма агресія щодо об'єкта заздрості (синдром Сальєрі) впливають на самого заздрісника, призводять до розвитку в нього невротичної симптоматики [8, с. 145].

У великому тлумачному словнику сучасної української мови поняття заздрість та заздрісність розглядаються як почуття роздратування, викликане якою-небудь перевагою, вищістю, добробутом іншого. Чорна заздрість до суперника «Нема щастя без заздрості», «Залізо іржа з'їдає, а заздрий від заздрощів погібає». Заздрісний – схильний до заздрості. Заздрісник – той, хто має заздрість. Заздрий – який відчуває заздрість. «Заздрий від чужого щастя сохне». «Заздрий на чуже добро» [1, с. 316].

За коротким тлумачним словником української мови, заздрити – відчувати прикрість від успіхів іншого [2, с. 316].

У педагогічному словнику поняття заздрість розкрито як почуття, що зумовлюється сприйманням і порівнянням людиною чиїхось переваг у соціальних благах (матеріальних цінностей, успіху, статусу, особистих якостей тощо) з собою. Таке явище сприймається суб'єктом як загроза цінності власного «Я» і супроводжується негативними емоційними переживаннями. Психологічною основою заздрості є несформованість у людини морального почуття гуманності і відсутність у неї радості успіхам іншої людини [6, с. 153].

Тома Аквінський, один з найвизначніших та найвпливовіших філософів і теологів в історії, визначив заздрість як «смуток через добро іншого». Він зазначав, що ми не заздriamo людям, далеким від нас місцем, в часі, чи статусі, але лише тим, хто близько нас і кого ми сподіваємося перевершити чи суперничати з ним. Люди найбільш схильні до заздрості є з одного боку амбіційними, а з іншого – боягузами, що роблять кротячі горби і думають про себе, що вони кращі в будь-якому добрі в стосунку до інших. Бути обуреним через те, що ми думаємо, що людина не варта такого матеріального

добра, через те, що це добро перевершує наше власне, є заздрістю і завжди хибним. Любов добродіє радіє добром наших ближніх, а заздрість є пригніченою [7].

Філософ Джон Ролз зазначає, що головним психологічним джерелом схильності до заздрості є відсутність впевненості у власній значимості, поєднане з почуттям безсилля [4].

Петтер Куттер, німецький психоаналітик, професор, член Німецької психоаналітичної спільноти (DPV), визначає заздрість як почуття, яке можна зарахувати до пристрастей, оскільки воно являє собою особливий рід пристрасті і приносить страждання. Автор стверджує, що значення заздрості не можна недооцінювати, але не варто його і переоцінювати. Своєчасно помічена заздрість може бути подолана, що дозволить людям уникнути багатьох неприємностей [3].

Нами було здійснено опитування науковців, фахівців різних спеціальностей, ветеранів праці, аспірантів, магістрантів, студентів щодо розуміння поняття заздрості. Отримали такі відповіді.

В.О. Моляко, академік НАПН України, заслужений діяч науки і техніки України, доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторією психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України виділяє дві основні форми заздрості. Перша, пов'язана з бажанням досягти того ж, що і сам предмет заздрості. Друга, з тенденцією до руйнування того, чому заздять. Тут і дві стратегії поведінки, а саме: перша стратегія заключається в тому, щоб піднятися до рівня іншого, друга – в тому, щоб іншому зробити погано – «підпалити хату сусіда».

У своїй праці «Творческая конструкторология (пролегомены)» автор зазначає, що заздрість може мати декілька рівнів розвитку:

перший – ситуативна, епізодична заздрість, що легко звільняє свідомість завдяки власним досягненням, турботам, тощо.;

другий – циклічна заздрість, що періодично виникає і потім знову зникає (виникає, наприклад, коли з'являється перед очима сам предмет заздрості);

третій – хронічна заздрість, біль чи менш постійно переслідує людину;

четвертий – патологічна заздрість – гостра форма, маніакальна, що поглинає людину, заставляючи приймати різні рішення, здійснювати злорадні дії, щоб якось утамувати голод заздрості [5].

О.І. Цебржинський, доктор біологічних наук, професор Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, автор книги «Психогенетика», переконаний, що кожна людина схильна до заздрості. Це пов'язано з генотипом людини. Автор вважає, що для розуміння даної проблеми цінними в науковому відношенні є дослідження американських учених університету Баффало з Каліфорнії, які довели, що доброта, щедрість, великодушність, чуйність і схильність до благодійності частково формуються під впливом певних генів, а не тільки виховання. Вченим на практиці вдалося виявити взаємозв'язок між великодушною поведінкою і певними модифікаціями рецепторних генів гормонів окситоцину, та вазопресину. Як правило, гормони зв'язуються з клітинами людського організму за допомогою рецепторів. Функції рецепторів окситоцину і вазопресину контролюють декілька генів. Ці гени визначають ставлення людини до навколишнього світу і ступінь його великодушності. Тому, рахуючись з надзвичайно важливою роллю виховання, значимість генів теж не варто недооцінювати.

В.В. Оніпко, доктор педагогічних наук, доцент Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка вважає, що заздрість не може мати чіткого визначення, оскільки кожна людина індивідуальна від природи, внаслідок соціального оточення, авторського світобачення, та духовно-практичної реальності створеного нею, тому цей стан може по різному сприйматися, впливати на становлення людини. На її думку доцільним є вислів «Заздрість плаче через тих, хто радіє, і радіє через

тих, хто плаче». Заздрість – це: 1) гріх, який засуджується всіма релігіями (непокора волі бога); 2) результат порівняння себе з кимось, змагань за звання кращого; 3) стан, коли людина перестає жити власним життям; 4) почуття муки, досади, яке виникає унаслідок переваг іншої людини; 5) бажання позбавити суперника якихось переваг; 6) форма вияву агресії; 7) найвища форма компліменту; 8) самолюбне невдоволення; 9) «печаль душі» з благополуччя ближнього; 10) відсутність впевненості в собі; 11) почуття, що породжує ворожнечу та ненависть, зарозумілість, гордовитість, алчність та скупість.

С.В. Гапон, доктор біологічних наук, професор Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка розглядає заздрість як негативне почуття, що «руйнує людину із середини», як «некомфортний стан душі». Вона стверджує, що можуть бути випадки, коли заздрість виступає стимулом для досягнення кращого результату. Наприклад, хтось досяг кар'єрного зростання, чи захистив дисертацію, а людина, яка відчула прояви заздрості, використовує це для себе як приклад, щоб і собі досягти цього ж, а то й ще кращого. У християнській релігії заздрість розглядається як гріх. І пройде ще життя не одного покоління, коли заздрість дійсно стане вважатися гріхом, і народна вікова мудрість, закладена в релігії, буде допомагати людині жити. Чи можна навчитися жити без заздрості? Рецепт від заздрості є: 1) необхідно навчитися «опиратися» цьому почуттю, що властиво духовно сильній людині; 2) самостійно ставити перед собою бажану мету та завдання.

М.М. Янковчук, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, стверджує, що заздрість існує на всіх «рівнях». Спостерігається у різних колективах: дитячих, педагогічних, та ін. Має деструктивний характер, руйнує як особистість заздрісника, так і міжособистісні стосунки. Нічого позитивного заздрість не лишає як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому.

В.В. Буйдін, кандидат біологічних наук, доцент Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка вважає, що для вирішення проблеми заздрості варто звернутися до досвіду США. Коли хтось там купує автомобіль, то це є стимулом для інших до придбання ще кращого авто. Тому рецептом для кожного з нас має бути виконання правила «У когось гарне, а у мене буде ще краще!!!..»

П.М. Пескун, вчитель хімії та біології, наголошує на тому, що людина – це біосоціальна істота, яка підпорядкована закономірностям існування природи та суспільства. «У суспільстві, як у своєрідній природній ніші, для забезпечення власних потреб, та нащадків, люди завжди вступали між собою в боротьбу або змагання. З біологічної точки зору, це не що інше як боротьба за існування. Одним із чинників, що обумовлює цю боротьбу є заздрість. Чи може людина відмовитися від неї? Думаю, що ні. І в цьому немає нічого поганого. Оскільки людина є найрозумнішою істотою серед представників класу ссавців, то і методи боротьби за існування мають бути гуманні. Краще щоб це були змагання з максимальним використанням свого творчого потенціалу». «Неправильно спрямовані» заздрощі підривають авторитет заздрісника, призводять до нервових розладів, втрати здоров'я, та відсутності власних успіхів. А якщо й здається, що успіху досягнуто, то це судження помилкове, і не на тривалий час, оскільки заздрісник завжди знайде новий об'єкт заздрощів. Тому потрібно батькам та вчителям прикладати значних зусиль для виховання дітей.

За результатами анкетування співробітників, викладачів, студентів та магістрантів Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (166 осіб), працівників ТОВ Полтаварайагробуду, Полтавського міського відділу Управління Держтехногенбезпеки в Полтавській області стосовно питання «Заздрість – проблема, чи поштовх до дії?» отримали такі результати: 60,7% переконані, що заздрість може бути як проблемою, так і стимулом до нових звершень; 31,8% сприймають заздрість як негативне явище; 7,5% не можуть відповісти на це запитання.

Тож такі відповіді свідчать про важливе значення заздрості, як механізму різних поведінкових реакцій у суспільстві.

Розглядаючи проблему заздрості варто звернути увагу на те, що кожна людська особина (індивід) являє собою систему індивідуальних стійких морфологічних, фізіологічних, психічних і соціальних якостей організму, обумовлених спадковістю, а також результатом тривалого й інтенсивного впливу навколишнього середовища, які проявляються в його типові реакції на різні зовнішні подразники. Це дає можливість віднесення індивіда до конкретного генетичного типу, на основі певної підстави поділу (який повинен існувати об'єктивно) з використанням певної типології, що представляє собою виділення якихось загальних ознак у різних груп людей, за якими ці групи відрізняються один від одного. Генетичні типи об'єктивно відрізняються один від одного особливостями поведінки людини (а саме, домінуючим архетипом поведінки), тобто, якостями психологічного характеру, тому, генетичні типи людини позначають терміном «Психогенетичні типи».

Основні психогенетичні типи:

1. Аристократичний психогенетичний Тип (А) – сформувався на основі архетипів з домінуючою індивідуальною альтруїстичною поведінкою, пристосований до пізнавальної діяльності, творчості.

2. Тиранічний психогенетичний Тип (Г) – сформувався на основі архетипів з домінуючою індивідуальною егоїстичною поведінкою агресивного вигляду.

3. Ієрархічний психогенетичний Тип (Д) – сформувався на основі архетипів з домінуючою колективною егоїстичною поведінкою ієрархічного вигляду.

4. Демократичний психогенетичний Тип (З) – сформувався на основі архетипів з домінуючою колективною егоїстичною поведінкою стадного вигляду.

5. Авантюристичний психогенетичний Тип (М) – сформувався на основі архетипів з домінуючою колективною альтруїстичною поведінкою захисного вигляду.

6. Паразитичний психогенетичний Тип (П) – сформувався на основі архетипів з домінуючою егоїстичною поведінкою паразитичного вигляду.

Додаткові (вироджені) психогенетичні типи:

1. Психогенетичний тип Б – найбільш пристосований до пізнавальної діяльності та творчості шляхом образного мислення і релігійного шляху пізнання.

2. Психогенетичний тип В – найбільш пристосований до виживання на основі паразитування в умовах середовища проживання, шляхом пристосування, отримання відсутньої енергії, використовуючи «духовний вампіризм» і творіння особистих запасів ресурсів для життя.

3. Психогенетичний тип Е – найбільш пристосований до виживання на основі паразитування в умовах середовища проживання, шляхом експлуатації природи і людей, пристосування і творіння колективних запасів ресурсів для життя [9].

Більш схильними до заздрості, на нашу думку, є «носії» психогенетичних типів, що спрямовані на паразитування в умовах середовища проживання з домінуючою егоїстичною поведінкою.

Отже, на основі аналізу літературних джерел, досліджень різних науковців, оцінки думок опитуваних, переконані, що за змістом заздрість – це почуття неоднозначне, яке полягає у:

1) сприйнятті суб'єктом переваг, досягнень інших (духовних, соціальних, матеріальних) як загрози цінності свого Я і супроводжується психофізіологічними механізмами, що негативно впливають на емоційний стан, та здоров'я людини;

2) прагненні суб'єкта розділити переваги, досягнення оточуючих, беручи їх за приклад для власного самовдосконалення, та відчутті, що він здатен досягти більшого.

Структура розвитку заздрості особистості передбачає такі компоненти (див. рисунок 1):

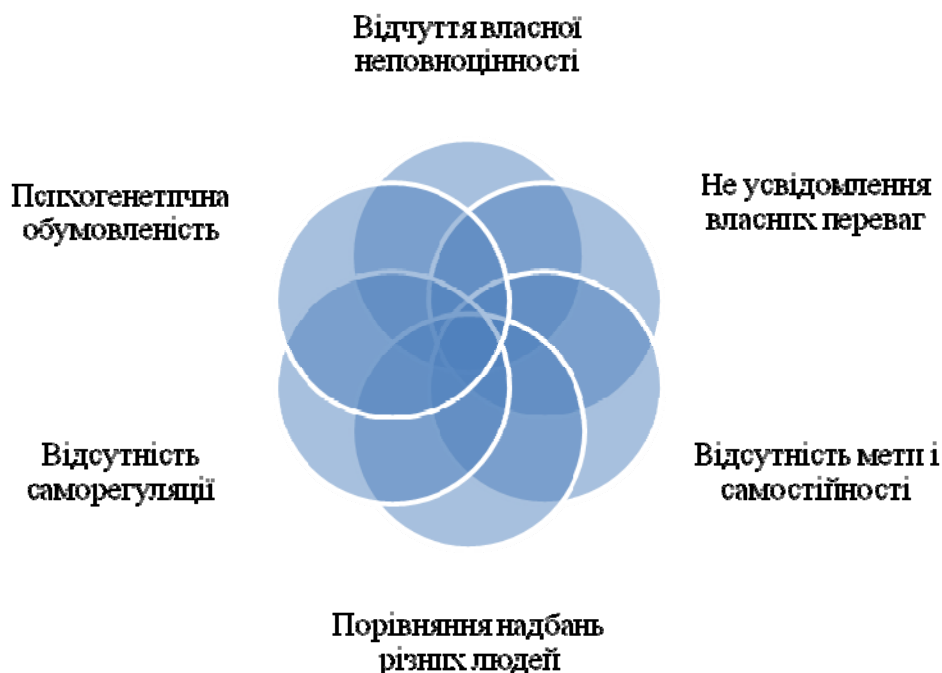


Рис. 1 Структура розвитку заздрості особистості

Згідно визначеної структури розвитку заздрості особистості пропонуємо формулу уникнення заздрості особистості:

$$УЗО = ПВП + РВП + М + ВС + НІ,$$

де: УЗО – уникнення заздрості особистості; ПВП – почуття власної повноцінності; РВП – розуміння власних переваг; М – мета, яку ставить особистість перед собою; ВС – володіння саморегуляцією; НІ – відсутність постійних порівнянь себе з іншими.

На основі визначеного змісту та структури розвитку заздрості розроблено рекомендації для її уникнення, що пояснюють зміст вище розглянутої формули уникнення заздрості особистості (УЗО):

- 1) виховувати почуття власної повноцінності;
- 2) звертати увагу на власні переваги;
- 3) ставити перед собою мету і самостійно досягати бажаного результату.
- 4) старатися не порівнювати надбання різних людей;

5) у разі відчуття безпорадності перед власною заздрістю (відсутність саморегуляції) детально ознайомитися з інформацією про негативний вплив психофізіологічних процесів, що її обумовлюють, на організм заздрісника.

Формула трансформації заздрості особистості у поштовх до дій для власного вдосконалення:

$$ТЗО = ПВП+РВП+М+ ВС+ П+Т,$$

де: ТЗО – трансформація заздрості особистості; ПВП – почуття власної повноцінності; РВП – розуміння власних переваг; М – мета, яку ставить особистість перед собою; ВС – володіння саморегуляцією; П – порівняння себе з іншими; Т – творчість.

Згідно формули трансформації заздрості особистості (ТЗО) пропонуємо рекомендації для педагогів та практичних психологів:

- 1) виховувати почуття власної повноцінності;
- 2) звертати увагу на власні переваги;
- 3) ставити перед собою мету і самостійно досягати бажаного результату;
- 4) старатися не порівнювати надбання різних людей, а у випадку порівняння:
 - А) не перебільшувати значення певного роду відмінностей;
 - Б) максимально використовувати його для власного самовдосконалення;
- 5) реалізувати власний творчий потенціал.

Висновки та перспективи дослідження.

Отже, почуття заздрості притаманно будь-якій людині, оскільки вона є біосоціальною істотою, поведінкові ознаки якої обумовлені як психогенетично так і соціальними впливами. Але вплив соціуму є надзвичайно потужним чинником, що може скорегувати біологічні механізми у «правильному» напрямку. Заздрість можна розглядати як проблему однієї особистості, так і проблему всього суспільства, що може негативно впливати на взаємовідносини, емоційний стан, та здоров'я

людини. Але заздрість може бути механізмом, поштовхом до дій для самовдосконалення, та відчуття можливостей досягти кращого.

Наше дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку заздрості. Воно може бути продовжене, наприклад, у напрямку порівняння проявів заздрості на різних вікових етапах в освітньому середовищі, та пошуку шляхів її уникнення.

Список використаних джерел:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Кер. вид проекту П. М. Мовчан, В. В. Німчук, В. Й. Клічак. – К.: Вид. центр «Просвіта», 2005. – 1332 с.
2. Короткий тлумачний словник української мови (Уклад. : Д. Г. Гринчишин, Л. Л. Гумецька) – К. : Рад. Школа – 1978. – 296 с.
3. Куттер Петер «Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей». Перевод с немецкого. С. С. Панкова. — СПб.: Б.С.К., 2004.
4. Литвиненко Н. Концепция справедливости Джона Ролза / Н. Литвиненко // Логос. – 2006. – № 1. – С. 26-34.
5. Моляко В. А. Творческая конструкторология (пролегомены) / В. А. Моляко. – К.: «Освита України», 2007. – 388 с.
6. Педагогічний словник для молодих батьків – К.: ДЦССМ, перевидання. 2003. – 348 с.
7. Содомора П. Терміносистема Святого Томи з Аквіну / П. Содомора, Львів, – 2010.
8. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2004. – 640 с.
9. Цебржинський О.І. Психогенетика: Вибрані лекції / О.І. Цебржинський – Миколаїв – Полтава, 2008. – 56 с.

Feeling irritation caused what some advantage supremacy, welfare more often hidden from the other person, and sometimes even from himself. Why is there a feeling of envy, how and why? This issue is very important for understanding the behavioral psychology of the individual, and explain some events in society that have developed historically and at present there is occurring.

Key words: envy, feelings, behavior psychology, personality.

С.П. Яланська. Заздрість – проблема, чи поштовх до дії?

Яланська Світлана Павлівна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Представлено новий підхід до розгляду психологічної сутності заздрості особистості, що враховує психогенетичні, психофізіологічні, соціальні фактори, що її обумовлюють. Розкрито зміст та структуру поняття «заздрість». За змістом заздрість – це почуття неоднозначне, яке полягає у: сприйнятті суб'єктом переваг, досягнень інших (духовних, соціальних, матеріальних) як загрози цінності свого Я і супроводжується психофізіологічними механізмами, що негативно впливають на емоційний стан, та здоров'я людини; прагненні суб'єкта розділити переваги, досягнення оточуючих, беручи їх за приклад для власного самовдосконалення, та відчутті, що він здатен досягти більшого.

На основі визначеного змісту та структури заздрості розроблено рекомендації для її попередження:

- 1) виховувати почуття власної повноцінності;*
- 2) звертати увагу на власні переваги;*
- 3) ставити перед собою мету і самостійно досягати бажаного результату.*
- 4) старатися не порівнювати надбання різних людей, а у випадку порівняння:
 - А) не перебільшувати значення певного роду відмінностей;*
 - Б) максимально використовувати його для власного самовдосконалення;**
- 5) у разі відчуття безпорадності перед власною заздрістю (відсутність саморегуляції) детально ознайомитися з інформацією про негативний вплив психофізіологічних процесів, що її обумовлюють, на організм заздрісника.*