

### Частина 3.

## Теоретико-психологічні дослідження

### Алеїнікова Катерина.

### Заздрість та прояви жорстокості особистості

Проаналізовано основні підходи психологів до розуміння заздрості, висвітлено природу виникнення почуття заздрості та механізми психологічного захисту, що приховують її. Також подано можливі варіанти боротьби із заздрістю.



Ключові слова: заздрість, почуття неповноцінності, усвідомлювана і неусвідомлювана заздрість, приховані прояви заздрості, низька самооцінка, соціальне порівняння, гнів, агресія, жорстокість.

*«Найголовнішою від усіх згубних пристрастей є заздрість – мати інших пристрастей і беззаконня». (Г. Сковорода)*

*«Заздрість- корінь зла, джерело спустошень та причина злочинів». Кипріяні Карфагенський «Книга про ревність та заздрість»*

**Актуальність.** Метою статті є виявити природу заздрості, яким чином вона провокує прояви жорстокості і як цьому запобігти. Заздрість є таємною складовою внутрішнього світу людини. Зазвичай, особистість старається приховати від інших це почуття, хоча воно «роз'їдає» її зсередини. Часто заздрість не усвідомлюється, що стає причиною різноманітних негативних проявів у поведінці та діяльності особистості. Зокрема, це прояви агресії, неприязні, гніву та навіть жорстокості.

На явище заздрості звертали увагу філософи Т. Аквінський, Р. Декарт, Б. Спіноза, Ф. Бекон, І. Кант, Г. Сковорода, А. Шопенгауер, які описували її негативний вплив на особистість.

Психологи також звертались до проблеми заздрості

М.Кляйн, З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, Г. Зайдлер, У.Джемс, Е. Фромм, В. Мясищев та ін., як аспекту мотивації досягнення, особливої захисної реакції, прояву нездорового нарцизму, комплексу неповноцінності, незрілості особистості. Хоча до теми заздрості звертались неодноразово, це питання ще недостатньо досліджене, адже заздрість є однією з причин усіх негативних переживань, почуттів, дій та вчинків особистості, зокрема жорстокості.

Заздрість – негативна моральна якість людини, яка виявляється в переживанні ворожого почуття щодо успіхів, благополуччя, щастя, матеріальної чи духовної переваги іншої людини чи групи людей. Заздрість нерідко виявляється в негативних бажаннях: бажання людині, якій заздять, невдач, принижень, нещастя. Через заздрість людина вдається до активних дій – наклепів, жорстокості [11].

Людина може заздрити, не усвідомлюючи цього, при цьому намагається шкодити іншій людині, пояснюючи свою поведінку тим, що її не задовольняють вчинки, зовнішній вигляд, слова іншої особистості. Будь-який вчинок людини, якій заздять, сприймається як негативний, що викликає відчуття внутрішньої агресії, гніву. Таке стається, коли в особистості занижена самооцінка, слабка сила волі, страх визнати свою меншовартість і бажання помститись через таку «несправедливість».

М. Кляйн визначає заздрість як почуття гніву, що виникає у відповідь на можливість іншого володіти та насолоджуватись тим об'єктом, котрий є бажаним для самої особистості [6]. Поєднання завищеного рівня домагань, владолюбства, користюлюбства з почуттям неповноцінності, приниженості, нікчемності, «посередності» призводить до формування такої системи стосунків з іншими, що включає переживання низки емоцій та почуттів ненависті, ворожості, агресивності та заздрості [7].

Жорстокість – це морально-психологічна характеристика особистості, яка проявляється у нанесенні моральної або фізичної шкоди, в грубому і деспотичному ставленні до інших, в отриманні внутрішнього задоволення від

страждань інших. Прояви жорстокості можуть бути свідомими і несвідомими, навмисними або імпульсивними [10].

Можна простежити чітку паралель між заздрістю, гнівом і жорстокістю. Джерелами гніву є фрустрація. Якщо бажання бути першим не задовольняється, то в людини виникає заздрість до тих, у яких ці бажання задовольняються [9].

Багато авторів схиляються до думки, що причиною заздрості є соціальне порівняння себе з іншими. «У заздрості завжди прихованим є порівняння, а де неможливо порівняти, немає і заздрості», – писав Ф.Бекон [8]. Порівняння - джерело емоційного підкріплення почуття переваги над іншим; акт порівняння необхідний у багатьох ситуаціях, коли людина приймає рішення і обирає найбільш сприятливе. Людина не усвідомлює, що заздрість провокується порівнянням з іншими. Доречно говорити про т.зв. «чорну заздрість», адже саме вона провокує людину до необдуманих егоїстичних вчинків на шкоду іншій людині, аби придушити в собі почуття заздрості [2].

Порівняння є звичним когнітивно-психологічним процесом, воно є основою розумових операцій, за допомогою яких здійснюється пізнання. Відмовившись повністю від порівняння, людина втратила би здібність до мислення [9].

Неусвідомлювана заздрість, яка спричинена порівнянням, може активізувати деякі механізми психологічного захисту за З. Фрейдом [3]:

- Уникнення – відсторонення чи прояв байдужості до ситуації, аби позбавити себе від травмуючих переживань;
- Компенсація – почуття неповноцінності за рахунок приниження інших;
- Раціоналізація – знецінення предмету заздрості;
- Проекція – приписування почуття заздрості іншим;
- Почуття невідповідності певним нормам, применшення власної цінності.

Отже, почуття власної неповноцінності, низька самооцінка є причинами заздрості. Існують ще інші чинники, які визначають неусвідомлену заздрість: а) марносластво,

егоїзм, моральний егоцентризм; б) сприйняття успіху іншої людини, як причини власних невдач [5].

Т. В. Бескова виділяє такі типи заздрісного реагування на переваги іншого:

- заздрість-неприятнь – домінують почуття озлобленості, гніву, роздратування, ненависті до того, хто домігся більшого;
- заздрість-зневіра, що супроводжується почуттями образи, смутку, відчаю [1].

Заздрість може спричинити жорстокість однієї людини до іншої з фатальними наслідками. Психологічно цей стан складається окремих етапів:

- незадоволена потреба (у визнанні, лідерстві, володінні чимось);
- порівняння себе з людиною (людьми), яка цю потребу реалізувала, що спричиняє почуття власної неповноцінності;
- виникнення прихованого почуття заздрості та озлобленості до такої людини;
- відкрита або прихована агресивна, жорстока поведінка на шкоду людини, якій заздрять.

Заздрість бажано вчасно усвідомити і скерувати зусилля, поки це почуття не опанувало особистістю. Давньоримський філософ Сенека Анней Луцій в одній зі своїх промов повчав як не піддаватись заздрісному почуттю і самому досягати бажаних цілей: «Захоплюйся людьми, які роблять щось краще за тебе, і ти зможеш вчитися у них. Люби людей, які роблять щось краще за тебе, і ти зможеш стати самим собою. Дякуй людям, які роблять щось краще за тебе, і ти відчуєш полегшення і станеш океаном. Дякуй за те, що вони показують тобі як краще можна робити те, що ти робиш. Через них життя дає тобі зрозуміти, що ти можеш бути кращим, ніж ти є зараз. Дякуй життю за цей урок, і тоді життя відповість тобі дарунком, і цей дарунок підніме тебе на нову висоту в своєму розвитку. Перестань порівнювати себе з іншими, і ти станеш самим собою». Ці слова є актуальними у будь-який час. Ці поради є основою для того, аби піднятися

над самим собою і довести, що людина сама здатна досягти в житті всього, чого забажає власними зусиллями і власною наполегливою працею.

Наведемо практичні рекомендації, щоб запобігти виникненню почуття заздрості:

- визнати, що заздрість є природною, мимовільною властивістю психіки людини;
- уважно вивчати власні можливості, навіть невеликі успіхи, свої щоденні досягнення, акцентувати власну увагу на своїх перевагах;
- формувати почуття впевненості в собі і власних силах;
- систематично слідкувати за власним розвитком, порівнювати колишні і теперішні результати своєї праці;
- сприймати іншу людину не як об'єкт заздрості, не як ворога, а як можливість почерпнути для себе новий досвід.

**Висновок.** Заздрість є негативним переживанням успіху іншої людини, вона є джерелом негативних емоцій та почуттів. Для того, аби попередити виникнення почуття заздрості не слід робити з себе невдачу, порівнюючи себе з іншими, а постійно працювати над собою, аналізувати прогресивні зміни у власних можливостях.

### **Список джерел:**

1. Бескова Т. В. Методика исследования завистливости личности / Татьяна Викторовна Бескова // Вопросы психологии. – 2012. – № 2. – С. 127-141
2. Варій М.Й. Психологія особистості: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури”, 2008. – 592 с.
3. Дмитриева Н. В. Зависть и связанные с ней виды психологических защит // Философия образования. Новосибирск: Изд. Сибирского отделения РАН. 2009. - № 2. - С. 234–242.
4. Ильин Е.П. «Психология зависти, враждебности, тщеславия»: Питер; Санкт-Петербург, 2014.
5. Каропова Е.В. Феномен зависти: палач и жертва в одном чувстве // Актуальні проблеми практичної психології (Херсонський державний університет, 23-25 квітня 2008 р.) – Херсон, ХДУ, 2009.
6. Клайн М. Зависть и благодарность. Исследование бессозна-

тельных источников. - СПб.: Б.С.К., 1997.

7. Кучманич І. М. Отреп'єва Г. Р. Феномен заздрості як об'єкт психологічного аналізу / І. М. Отреп'єва Г. Р. Кучманич // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки. - 2013. - Т. 2, Вип. 10. - С. 177-181. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2013\\_2\\_10\\_36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_36)
8. Муздыбаев К. Психология зависти // Психологический журнал. — 1997. - Т. 18, - №6. - С. 3-12.
9. Орлов Ю.М. Стыд. Зависть / Ю.М. Орлов. - М.: Слайдинг, 2005. — 96 с.
10. Пролеев С.В. Энциклопедия пороков / С.В.Пролеев. — К.: «Наукова Думка», 1996. - 237 с.
11. Тофтул М. Г. Сучасний словник з етики : Словник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 416 с.

*@ Алейнікова Катерина. Стаття надійшла 4 березня 2018 р.*