

ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА

УДК 159.923

А.К. БЕГМАТОВА
(amina_martlet@bk.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ЗАВИСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Анализируется чувство зависти как психологический феномен. Рассматривается двойственная природа зависти: «черная» и «белая», «злобная» и «незлобная», «депрессивная» и «восхищенная». Актуализируется проблема осознания негативных переживаний личности в контексте успешной – неуспешной деятельности.

Ключевые слова: зависть, «черная» зависть, «белая» зависть, соперничество, самооценка, семантический подход, сравнение.

Чувство зависти знакомо каждому из нас, каждый человек порой испытывает чувство досады, наблюдая за успехами и достижениями других людей и сравнивая свою жизнь с их жизнью. С самого раннего возраста человеку, находясь под влиянием социума, приходится сравнивать себя с другими. Сравнивая себя с кем-то, человек уничтожает себя и теряет свою личность. Вместе со сравнением появляется чувство зависти к тому, что есть у знакомого, друга или коллеги. Зависть естественна и свойственна человеку, и в большинстве случаев она наносит вред здоровью, затрагивая каждый его компонент: физическое здоровье, психическое, психологическое и нравственное.

Актуальность данного исследования определяется необходимостью изучения данного психологического феномена, так как к сегодняшнему дню эта проблема не изучена достаточно углубленно. Связанно это с тем, что на протяжении многих лет философы и психологиотказывались изучать феномен зависти, считая это явление табуированным, а изучение его – постыдным. Феномен зависти маскировался учеными под такими явлениями как агрессия, амбивалентность, напряжение, соперничество, ревность и другие. Тем не менее, есть и положительная сторона зависти, которая является важной составляющей жизни каждого человека.

Прежде всего необходимо обратиться к понятию зависти. Однако привести какое-то одно определение понятия зависти достаточно трудно. Философы и психологи размышляли об этом с разных точек зрения в течение многих лет, в том числе, разделяя зависть на «черную» и «белую», на «злобную» и «незлобную», на «депрессивную» и «восхищенную». Рассматривая природу зависти, следует анализировать каждую ее сторону отдельно, чтобы понять её влияние на человека.

Об отрицательной стороне зависти впервые стали писать философы. Одна из точек зрения принадлежит Р. Декарту, который писал: «Нет ни одного порока, который так бы вредил благополучию людей, как зависть, ибо те, кто им заражен, не только огорчаются сами, но и, как только могут, омрачают радость других» [2]. Испытывая это разрушающее чувство зависти, человек способен на самые страшные и жуткие действия, с целью получить желаемое или лишить этого своего соперника. Зависть – это самое настоящее соперничество, а вместе с тем – борьба: борьба с тем, из-за кого в человеке рождается чувство зависти или борьба с самим собой. Негативная зависть, несомненно, порождает и другие чувства, например, ненависть. Б. Спиноза, размышляя над проблемой зависти, писал: «Зависть есть ненависть, поскольку она действует на человека таким образом, что он чувствует неудовольствие при виде чужого счастья, и наоборот – находит удовольствие в чужом несчастье». И если у Б. Спинозы зависть – это ненависть, то Ф. Ларошфуко считал, что зависть еще непримиримее, чем ненависть [3].

Позднее феномен зависти начали исследовать психологи. В словаре «Психология» [6] зависть рассматривается как проявление мотивации достижения, при которой чьи-либо реальные или воображаемые преимущества в приобретении социальных благ (материальных ценностей, успеха, статуса, личных качеств) воспринимаются субъектом как угроза ценности собственного «Я» и сопровождаются аффективными переживаниями и действиями. «Черная зависть», с точки зрения автора этой статьи, является негативной эмоцией. Однако как эмоция зависть может рассматриваться только в случае ситуативного ее появления. Когда же зависть устойчива по отношению к какому-либо объекту, она становится эмоциональной установкой, т.е. чувством.

Рассматривая зависть как психологический феномен, Е.П. Ильин выделяет три уровня, которые влияют на самооценку и поведение личности:

1. Уровень сознания – осознание более низкого своего положения;
2. Уровень эмоционального переживания – чувство досады, раздражения или злобы из-за такого положения;
3. Уровень реального поведения – разрушение, устранение предмета зависти [3].

Компоненты зависти, которые выделяет К. Муздыбаев:

1. Социальное сравнение – особенно ярко это проявляется сейчас, когда люди привыкли и считают это абсолютно нормальным демонстрировать свои достижения на работе, в спорте, в отношениях и других аспектах жизни, автоматически провоцируя тех, кто этого не достиг и находится в менее благоприятном положении, сравнивать и испытывать чувство зависти;
2. Восприятие субъектом чьего-либо превосходства – происходит при достаточно близких отношениях субъекта и объекта зависти;
3. Переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу – безусловная связь эмоций и исследуемого психологического феномена, реакция на превосходство соперника;
4. Неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит – чувство зависти, порождаемое униженным положением, связанное с возникшим чувством несправедливости;
5. Желание или причинение ему вреда;
6. Желание или реальное лишение его предмета превосходства [3].

Зачастую, завидуя другим людям, мы понятия не имеем о том, какой путь они прошли к достижению цели. Предположим, что молодой человек, мечтающий учиться в Эдинбургском университете, завидует другому, который уже находится в Великобритании и живет счастливой студенческой жизнью. Завидующего охватывает угнетающее чувство, мечта оказаться на месте этого успешного английского студента. Но здесь стоит задуматься над тем, действительно ли важно заполучить то, что сейчас есть у другого и проложить тот же тернистый путь? Человеку, возможно, пришлось ежедневно тратить много сил, времени, здоровья и денежных средств, изучая английский язык, сдавая вступительные экзамены, уезжая из родной страны, оставляя любимых и дорогих людей. Если бы люди знали в подробностях каждый шаг, который помог прийти поставленной цели, если бы они понимали, насколько трудна пройденная дорога, чувство зависти сменилось бы уважением и признанием.

Таким образом, поддаваясь чувству зависти, мы позволяем ему затмить наш разум и управлять нами. Зависть разрушает нас изнутри и снаружи, деформирует личность и делает нас несчастными.

Предметом дальнейшего рассмотрения является положительная сторона чувства зависти. Выше уже было отмечено, что психологический феномен «зависть» имеет двойную природу. Исследуя работы ученых, можно понять, что зависть как помощник человеку, как стимул и мотивация для улучшения себя и своей жизни рассматривается не столько обширно и развернуто.

Существуют люди, которые не испытывают зависть, желая другим зла, лишения достигнутых вершин и худшей жизни. Такие люди чувствуют исключительно восхищение, радость и с «белой завистью» получают вдохновение на совершение новых дел. «Вместо того чтобы зариться на чужую собственность и расходовать все силы на зависть, – пишет П. Куттер, – мы могли бы, следуя мысли Гёте, постараться самостоятельно получить то, чем желаем владеть. Необходимо критически анализировать

сложившуюся ситуацию каждый раз, когда возникает соблазн недооценивать собственные и переоценивать чужие возможности. Завистнику следовало бы обратить внимание на собственные преимущества, которые он не замечает, зачарованный совершенствами человека, вызывающего его зависть» [5].

Чем дольше человек живет с чувством зависти, тем сильнее оно поглощает его. Зависть ослепляет, превращая человека в личность, неспособную оценивать себя адекватно и использовать свои сильные стороны. Вовремя осознанная зависть может стать прекрасной мотивацией. Таким образом негативное чувство превращается в положительное и ведет к лучшей жизни. «Белая» зависть характеризует человека как сильного, честолюбивого и рационального, который направляет свои чувства и эмоции в правильное русло. «Восхищенная» зависть является стимулом к прогрессу. Например, восхищаясь хореографом, мы тренируемся дольше и усерднее. Мы танцуем, заполняя в этот момент все свои мысли тем, что желаем двигаться так же грациозно и пластично, как наш хореограф. Мы не желаем зла тренеру, мы радуемся его успехам и стараемся достичь определенного уровня в танцевальном направлении, которым будем удовлетворены. В этом и заключается главное отличие отрицательной зависти от положительной: отрицательная зависть пробуждает враждебные чувства, положительная – радость и стремление.

Находясь в том или ином эмоциональном состоянии, которое происходит в результате появления чувства зависти, необходимо понять, что именно это чувство управляет им в этот момент. Для того чтобы помочь человеку справиться с переживанием этого чувства, можно использовать метод семантического дифференциала. Данный метод позволяет определить эмоционально-личностное отношение человека к ситуации или к другому человеку. Например, можно воспользоваться составленным нами следующим семантическим рядом: ревность, восхищение, презрение, ненависть, жалость, несчастье, соперничество, напряжение, превосходство, досада, злоба, радость, уважение, признание, несправедливость, стимул, сожаление, враждебность, воодушевление, возмущение, вдохновение. Необходимо выбрать три понятия, с помощью которых вы можете оценить каждую ситуацию. И осознание того, какие чувства и эмоции движут вами, поможет вам легче справиться с этим и культивировать положительные эмоции. Этот способ можно использовать не только для исследования ваших неудач, но также для рассмотрения успеха другого человека, чтобы провести двустороннее наблюдение и тщательнее разобраться в каждой ситуации.

Сравнение – это неизбежный процесс, который тесно связан с чувством зависти. Аристотель отмечал, что «...люди завидуют тем, кто к ним близок по времени, по месту, по возрасту и по славе...» [1]. Из этого следует, что близкие отношения с кем-то позволяют человеку лучше и более детально рассматривать жизнь других, тем самым создавая благоприятные условия для сравнения.

Чаще всего человек завидует тому, кто одинакового с ним возраста или младше. Очевидно, что в большинстве случаев люди, которые старше и выше стоят на социальной лестнице, вызывают у человека лишь положительные и восхищенные чувства. Есть понимание того, что это естественно, что у человека было больше времени для достижения глобальных целей. Однако когда завидующий видит, что кто-то младшего возраста поднимается выше по социальной лестнице, его охватывает желание помешать этому или достичь того же любым, и даже не самым достойным и корректным, способом.

При этом человек может завидовать не только родственнику и другу, но также и случайному прохожему или человеку, стоящему в очереди. Здесь речь идет о социальной несправедливости, которая порой настолько очевидна, что для появления чувства зависти нет никакой необходимости в близости между людьми.

П. Куттер пишет о социальном качестве зависти: «Зависть произрастает еще и на почве реальной социальной несправедливости. Как избежать зависти ребенку из малообеспеченной семьи, который видит, насколько велика разница между его ограниченными возможностями и перспективами, открывающимися перед другими детьми? Может ли безработный юноша смотреть без зависти наотпрысков солидной буржуазной семьи, посещающих гимназию?» [5]. Кроме того, П. Куттер утверждает, что «Полагать, что зависть, продиктованную социальной несправедливостью, можно интерпретиро-

вать исключительно с психологической точки зрения, значит, умышленно ограничивать себя рамками одного метода исследования. Стремясь дать зависти исчерпывающее психо-аналитическое толкование, исследователи допускают ошибку. В данном случае более ощутимую пользу способны принести политические мероприятия, направленные на то, чтобы предоставить всем гражданам более или менее равные шансы» [5].

Е.П. Ильин пишет о таких политических доктринах, как эгалитаризм (требование равенства) и демократия, стремление к свержению «несправедливого строя» [3]. Возвращаясь к процессу сравнения, невозможно обойти стороной проблему самооценки завидующего. Когда человек сравнивает себя кем-то более успешным, его самооценка становится ниже с каждым разом. Чем ярче сравнения – тем ниже самооценка, соответственно, это приносит страдания человеку, а также дисгармонию с собой и своей жизнью. В этом случае важно понять, что жить без постоянных сравнений, без высоких и низких критериев – возможно. Осознание человеком того, кем он является на самом деле, недостижимо, пока процесс сравнения автоматически срабатывает в его голове при каждом удобном случае. Самопознание – намного более захватывающий процесс, чем наблюдение за жизнью других. Занимаясь собой, у человека не будет времени, желания и сил сравнивать себя с кем-то другим, а значит – завидовать этим людям.

Говоря о самопознании, необходимо упомянуть о психологической культуре личности, ведь она играет значительную роль в построении процессов поведения и управления ими. Для начала необходимо рассмотреть понятие «культура» и ее влияние на человека.

Существует множество определений понятия «культура», этот термин является универсальным, поэтому его используют не только во всех социально-гуманитарных науках, но также он употребляется и в обыденной жизни. В рамках данного исследования достаточно определения, которое раскрывает культуру как практическую реализацию общечеловеческих и духовных ценностей. Культура и личность взаимосвязаны друг с другом. Культура оказывает мощное влияние на человека, как и человек на культуру. Культура позволяет человеку становиться интеллектуально-духовной, нравственной, творческой личностью. Культура формирует внутренний мир человека, раскрывает содержание его личности.

Психологическая культура личности – это составляющая, имеющая большое значение, которая помогает человеку в самопознании, реализации себя в жизни и способствует саморазвитию и удовлетворенности собственной жизнью. Психологически культурный человек умеет слушать и слышать, управлять эмоциями, понимать свои внутренние психологические состояния, осознает ответственность за свое поведение, такой человек толерантен и демократичен. Развивая психологическую культуру с помощью постановки развивающих задач и их осуществлением, человек работает над собой, расширяя свои возможности. И если человек старается понять себя, стремительно самосовершенствоваться и строить успешную и счастливую жизнь, это эффективнее всего поможет ему достичь эмоционального благополучия.

Важно быть лучше, чем ты был вчера, а не лучше, чем кто-то другой. Философ Д. Кришнамурти писал: «Понимание того, кто ты есть – это начало мудрости» [4]. Таким образом, зависть – это интереснейший психологический феномен, привлекающий внимание ученых своей двойственной природой, показывающий внутреннее состояние человека и актуализирующий социальное сравнение и самооценку.

Литература

1. Аристотель. Риторика// Античные риторика. М.: Издательство МГУ, 1978.
2. Декарт Р. Страсти души. Сочинения в 2-х т. М.: Мысль, 1989. Т. 1.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. С. 318–322
4. Кришнамурти Д. Первая и последняя свобода. Весть, 1994.
5. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. СПб., 1998. С. 78–79
6. Психология. Словарь. М.: Политиздат, 1990.

BEGMATOVA A.K.

Volgograd State Socio-Pedagogical University

ENVY AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

The study analyzes envy as a psychological phenomenon. The double nature of envy: “white” and “black”, “malignant” and “nonmalignant”, “depressive” and “admiring” is considered. The problem of realizing of negative experience of personality in the context of successful – unsuccessful activity is actualized.

Key words: envy, “black” envy, “white” envy, rivalry, self-esteem, semantic approach, comparison.