

# МОТИВАЦИЯ И ДУХОВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

М.И. Розенова

## ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ЗАВИСТИ

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию проблемы зависти. Представлены различные трактовки понимания зависти, ее проявлений и особенностей в статусе переживания и в статусе личностной черты. Рассмотрены существующие типологии зависти в анализе их характеристик. Приводятся научные взгляды на происхождение, источники и факторы зависти. В работе, со ссылкой на различные источники, констатируется недостаточность изученности феномена зависти, как части человеческой природы в сравнении, например, с феноменом ревности, хотя присутствие зависти, особенно в формате неосознаваемых доминант в личности или состояниях человека, или в качестве детерминант поведения, может таить социальную опасность. Автор описывает четырехфакторную систему детерминант, определяющих активизацию или блокировку потенциалов зависти на уровне личности. В статье приводится феноменологический анализ проявлений не прямой, скрытой зависти, обеспеченной проективными механизмами психологической защиты. Рассмотрены возможные направления и составляющие такой зависти в различных вариантах личностного развития и особенностей жизненной или профессиональной ситуации. Обобщается феноменологический анализ зависти выделением системы и вариаций психологических защит, маскирующих и реализующих бессознательные аспекты зависти. В заключение работы автор приводит пошаговую модель («десять шагов от зависти») возможной профилактической (просветительской и образовательной) и коррекционно-терапевтической работы по снижению потенциалов зависти.

**Ключевые слова:** зависть, проекция, исследование, состояние, личностная, черта, свойство, детерминанты, профилактика, развитие.

### Вводный обзор

Изучение феномена зависти никак нельзя отнести к разряду приятных исследовательских задач, однако разбор в хитросплетениях этого потаенного переживания человеческой души может представлять известный интерес, особенно если он реализуется в формате эвристического научного поиска. Последний же, в свою очередь может быть инициирован эмпирически, через случаи в клинической практике или практике жизненных наблюдений, которые помогают ставить не стандартные вопросы для традиционного понимания и рассмотрения какой-либо проблемы.

Итак, — зависть. Определяется данный феномен как свойство личности (Е.П. Ильин) и как черта личности (А.А. Дьяченко, М.И. Кандыбович), как неотъемлемая часть человеческой природы или конституции (М. Кляйн, Шопенгауэр) и как аспект мотивации человека (С.Ю. Головин), как эмоция и переживание (К. Муздыбаев, Г. Бреслав, И. Котова), и как социальный феномен (Т. Бескова, В. Гусова) и, наконец, как один из тяжких

смертных грехов, за который в чистилище полагается страшная пытка шивания век (Данте)<sup>1</sup>.

Определения зависти довольно многообразны, но принципиально похожи и отражают факт того, что зависть — есть состояние ненависти, проецируемое на другую личность, которая сравнительно с субъектом зависти обладает некими преимуществами или возможностями, или находится в более благоприятном положении (физическом, социальном, психологическом)<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Бескова Т.В. Социальная психология зависти. Саратов, 2010; Бреслав Г.М. Ненависть как предмет психологического исследования // Вопросы психологии. 2011. № 2. С. 138-148; Бреслав Г.М. Психология эмоций. М.: Смысл; Академия, 2004. С. 367-376; Гусова В.А. Зависть как социальный феномен: дис. ... канд. философ. наук. М., 2006; Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. 752 с.; Котова И.Б. Зависть как личностный феномен // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов, 25-28 июня 2003 г.: в 8 т. СПб, 2003.

<sup>2</sup> Короленко Ц.П., Шпикс Т.А. Психология и психопатология зависти у женщин // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2011. № 4. С. 93-96.

Словарь по этике (1983) трактует зависть как неприязненное, враждебное отношение к успеху, популярности, *моральному превосходству* (курсив автора), преимущественному положению другого<sup>3</sup>.

В психологии зависть относится к числу обобщенных понятий, используемых для описания и характеристики черты личности, переживаний, эмоций и чувств, мотиваций, защитных реакций, проявляемых по отношению к другим людям.

Л.А. Дьяченко и М.И. Кандыбович определяют зависть как социально-психологическую черту личности, проявляющуюся в недоброжелательности по отношению к другим; считают это пороком, признаком ограниченности ума и мелочности<sup>4</sup>. В данном определении присутствует некий морально-оценочный компонент, который затмевает возможность эвристического поиска сути зависти. Хотя замечание по поводу мелочности характера и ограниченности ума, как раз раскрывают возможность интересного направления исследований в области зависти, завистливости и завистливых натур. Возможно, кто-то из читателей подхватит эти идеи и это направление и надежно обоснует сказанное научно-эмпирическим путем.

Р. Kutter полагает, что зависть является следствием чувства неполноценности, первично возникающей между родителями и детьми, братьями и сестрами, мужчинами и женщинами. Предметом зависти становятся молодость, красота, интеллект и способности, богатство, власть, успех, радость жизни, психологические преимущества (например, возможность противостоять жизненным испытаниям или выраженная подлинная моральная составляющая человека)<sup>5</sup>.

Н. Schoeck определяет зависть базовой антропологической категорией, отмечает, что она широко и практически повсеместно (т.е. в каждом) распространена, но тщательно маскируется<sup>6</sup>.

М. Кляйн (M. Klein) выводит зависть из конституциональной природы человека и его объектных отношений в ранний период. Зависть полагается внутриспсихическим феноменом, связанным с инстинктом смерти: люди рождаются с разными конституциональными тенденциями в плане выражения зависти и эти задатки могут быть усилены или снивелированы в зависимости от ряда факторов, в числе которых опыт внутриутробного развития, особенности рождения, специфика взаимодействия с материнской грудью и матерью как целостным объектом<sup>7</sup>.

М. Лоуренс и М. Магуир солидарны с М. Кляйн в части того, что потенциалы зависти формируются на ранних этапах онтогенеза в процессе диадных отношений<sup>8</sup>.

В тоже время, W.G. Joffe утверждает обратное предшествующим авторам: младенцы не удерживают чувство зависти, а рождается зависть как следствие психологических проблем, которые постепенно формируются и накапливаются в личности. Позитивное преодоление психологических проблем способствует и снижению зависти<sup>9</sup>.

Подробный анализ положений объектной психологии М. Кляйн и критического анализа Joffe, позволяет утверждать, что радикальных противоречий в этих концептуальных моделях нет, поскольку авторы немного о разном говорят в принципе, хотя и находятся в рамках одной обсуждаемой проблемы. Нам представляется, что, когда М. Кляйн рассуждает о младенческих переживаниях она, скорее, имеет ввиду некие специфические потенции ощущений и не имеет ввиду те реальные ощущения зависти, которые свойственны уже более зрелому организму, и о которых говорит Joffe.

Е.П. Ильин полагает, что зависть формируется на более поздних этапах онтогенетического развития, когда ребенок может испытать действие конкуренции в отношениях (в игровой деятельности, например), депривации потребности в признании и сделать оценку своего положения среди других не в пользу своей персоны<sup>10</sup>.

Нам представляются более близкими и более органичными взгляды Карла Абрахама и Эрнса Джонса о том, что зависть как любой сложный феномен чело-

<sup>3</sup> Дмитриева Н.В. Психология зависти // Сибирский педагогический журнал. 2005. № 2. С. 133-141.

<sup>4</sup> Дмитриева Н.В. Психология зависти // Сибирский педагогический журнал. 2005. № 2. С. 133-141; Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю. Головин. М.: АСТ, 2001. 976 с.; Солова Е.Е. Психология зависти [электронный ресурс] // Педагогика. Новый век. 2010. № 10. (RLL.m.niirus.ru/22.08.2008).

<sup>5</sup> Kutter P. Liebe, Haß, Neid, Eifersucht. 2. Aufl — Götti gen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1998. 109 s.

<sup>6</sup> Schoeck H. Der Neid. Eine Theorie der Gesellschaft — Freiburg/München: Verlag Karl Alber, 1966, 2. Auflage 1968 (späterer itel: Der Neid und die Gesellschaft ). 164 s.; Schoeck H. Envy: A Theory of Social Bthavior. N.Y.: Hacourt, Brace and Word, 1969.

<sup>7</sup> Klein M. Envy and Gratitude // The Writing of Melanie Klein. N.Y., 1957. Vol. 3. P. 176-235.

<sup>8</sup> Лоуренс М., Магуир М. Психотерапия женщин. СПб: Питер, 2003. 208 с.

<sup>9</sup> Joffe W.G. A critical review of the status of the envy concept // International Journal of Psycho-Analysis. 1969. № 50. P. 533-545.

<sup>10</sup> Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.

веческой природы формируется постепенно в процессе развития ребенка и его контактов с окружающим миром<sup>11</sup>. Если этот подход соединить с основами объектной психологии М. Кляйн, тогда проявления человеческой зависти и их понимание-трактовка могут быть более точными, соответственно влияния на характер профилактики, терапии и психокоррекции данных состояний или свойств личности.

Структура зависти определяется самым обычным образом, легко доступным даже обыденным трактовкам: есть субъект зависти (тот, кто завидует), объект зависти (тот, кому завидуют) и предмет зависти (то, чему завидуют). К.К. Платонов в структуре зависти выделяет: наличие соревнования и страдание от мысли, что у другого есть то желаемое, чего нет у субъекта<sup>12</sup>.

Упомянутые структуры лаконичны (это большой плюс), но далеко несовершенны, поскольку не учитывают дифференциацию зависти как переживания и зависти как личностной особенности. Сложный феномен лучше рассматривать как сложный, а не как эпифеномен (сводимый к сумме простых). В этом смысле, структурные компоненты зависти-переживания и зависти — личностной особенности будут не так лаконичны, поскольку, наверняка, включают источники своего происхождения, внешние и внутренние проявления и т.п. Поскольку же в данной работе мы не ставим целью определить структурный каркас зависти, то просто ограничимся этими небольшими ремарками.

Исследование зависти с точки зрения ее **разновидностей и форм** проявления позволяет констатировать, что традиционно выделяют:

- *открытую зависть*, когда субъект напрямую выражает свое не самое положительное отношение к объекту, что хорошо иллюстрирует высказывание Г. Гельмгольца о том, что по усиливающейся грубости противника можно судить о размерах собственного успеха<sup>13</sup>. Но сразу заметим и акцентируем внимание на то, что речь идет об отношении «противника» и, видимо, реальных фактах неприязни, потому что в человеческом восприятии иногда происходят странные трансформации, в силу которых нейтральные и безобидные, обыденно-бытовые стимулы со стороны других могут оцениваться как враждебные и

направленные против субъекта или его статуса, хотя на самом деле это не так.

- *Скрытая зависть*: более сложная по архитектонике переживаний и, как правило, более опасная, поскольку имеет не прямое выражение неприязни (к чему человек уже может быть готов), а окольно-манипулятивное на фоне спрессованности сдерживаемого недовольства.

Это, видимо, более распространенный тип зависти, поскольку подобное чувство и личностное свойство является общественно порицаемым, табуируемым и негативно воспринимаемым. По данным К. Муздыбаева подавляющее число исследуемой в его опросе выборки (участвовало в исследовании 700 человек) оценили зависть как отрицательное понятие<sup>14</sup>.

- *«Черная зависть»* — крайняя и наиболее отрицательная форма выражения зависти, сопровождающаяся сильными негативными эмоциями с тенденцией совершать злонамеренные действия по устранению чужого успеха, радости или благополучия<sup>15</sup>.

- *«Белая зависть»* — социально-адаптированный вариант зависти, являющийся источником мотивации достижения, двигателем прогресса, обретения конкурентоспособности, азарта и стимулом творческой активности (чужой успех выступает в качестве зарядной батареи для собственного продвижения и роста).

Продолжая «цветную» классификацию, А.Б. Орлов выделяет еще «красную зависть» и «зеленую зависть»<sup>16</sup>.

- *«Красная зависть»* или «зависть-поклонение»: понимается как влюбленность и обожание, непреодолимое желание обладания и восхищения объектом.

- *«Зеленая зависть»* или «зависть любовь»: это любовь к Единому, возвышенное редкое катарсическое состояние подлинной влюбленности.

На наш взгляд последние «цветовые» решения вышеприводимой классификации выглядят надуманными и малообоснованными и скорее укладываются в совершенно иную проблематику — проблематику

<sup>11</sup> Klein M. Envy and gratitude, in Envy and Gratitude and Other Essays, Delta edition. N.Y.: Dell Co, 1977.

<sup>12</sup> Дмитриева Н.В. Психология зависти // Сибирский педагогический журнал. 2005. № 2. С. 133-141.

<sup>13</sup> Там же. С. 135.

<sup>14</sup> Муздыбаев К. Психология зависти // Психологический журнал. 1997. № 6. С. 3-11.

<sup>15</sup> Дмитриева Н.В. Психология зависти // Сибирский педагогический журнал. 2005. № 2. С. 136.

<sup>16</sup> Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции и практики: учебное пособие для студентов психологического факультета вузов. М.: Академия, 2002. 272 с.

любви<sup>17</sup>. Но, как любое предположение и эти классификации могут иметь авторскую необходимость — мы всего лишь выразили свое мнение в контексте рассмотрения классификации зависти.

Помимо, выше перечисленных разновидностей зависти выделяют еще следующие ее виды-уровни:

- *осознанную зависть*, при которой субъект отдает себе отчет, осознает и оценивает свое положение как более низкое по отношению к окружению; и
- *бессознательную (неосознаваемую) зависть*, которая активизирует бессознательные защитные механизмы, комплексы и архетипы, задающие многообразие форм ее проявления.

Продолжая идею уровневого подхода к пониманию проявлений зависти, Н.В. Дмитриева приводит следующую градацию:

- эмоциональный уровень — отражает переживание чувства обиды, досады, раздражения, злости из-за более низкого своего положения;
- поведенческий уровень — отражает реальные намерения и действия по дискредитации чужого успеха, разрушению, устранению и прямой агрессии в адрес объекта зависти;
- мотивационный уровень — в мотивационной сфере преобладают соревновательные мотивы и мотивы блокировки чужого успеха;
- невротический уровень — развитие невротической симптоматики и деструктивных реакций на чужой успех;
- депрессивный уровень — отражает развитие депрессивных состояний;
- деструктивный уровень — течение зависти носит хронический характер, приводит к деформации личности, с постоянным переживанием недовольства собой и миром, ощущением неполноценности, повышенной скрытности, тревожности и жалости к себе, возможными психосоматическими расстройствами<sup>18</sup>.

Приводимые уровни носят несколько смешанный характер, но самое важное, что здесь есть — это отражение *симптоматики зависти* и особенности переживаний завистника.

На основе приведенного выше, мы можем выделить в качестве **значимых критериальных и**

**диагностических маркеров зависти** и завистника следующие:

- наличие негативных переживаний и страданий по поводу нехватки каких-либо субъективно ценных аспектов внешней или внутренней реальности;
- наличие *реальных* (не вымышленных, не фантазийных (т.е., в силу искажений восприятия, субъективно раздутых до уровня опасных и враждебных нейтральных стимулов)) негативных проявлений в отношении объекта зависти вплоть до деструктивных действий (наносящих вред или ущерб объекту или сопряженным с ним живым и неживым объектам), в число которых попадает и инициация разрыва в отношениях с обвинительными претензиями.

Выяснив симптоматику и ключевые признаки зависти, мы можем перейти к следующей части нашей работы, в которой будет отражена сложность и не прямолинейность проявления человеческой зависти.

### Проекции зависти

Как мы уже отметили, в обычной зависти, которая весьма распространена в человеческой жизни и отношениях, основания недопонимания (конфликтогены, конфликты, недовольство и пр.), охлаждение или даже разрыв отношений *инициирует именно та сторона (тот человек), которая завидует* (субъект зависти) в силу непереносимости тягостных и угнетающих эмоций и состояний.

Когда же это происходит со стороны того, кто считает, что *ему завидуют*, и это происходит избыточно и чрезмерно по отношению к фактам реальности — имеет место субъективная надуманность: усилены малозначимые компоненты ситуаций (что приводит, обычно, в недоумение партнеров по общению или отношениям), то это является одним из *ведущих критериев* возможной *имеющейся зависти со стороны того, кто в этом обвиняет других*. В этих ситуациях тот человек, который позиционирует себя объектом зависти является, по сути, подлинным субъектом зависти. Механизмами, обеспечивающими такие сложности отношений, выступают проективные психологические защиты личности.

Действительно, с психологической точки зрения, более интересными представляются случаи *завуалированной, скрытой, проецируемой зависти*, когда человек *приписывает зависть к себе со стороны других* лиц, при полном наборе вышеуказанной симптоматики у него самого. Довольно часто это может происходить в ситуации, когда в

<sup>17</sup> Розенова М.И. Отношения любви в контексте образования и развития личности: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2006. 500 с.; Розенова М.И. Семантика восприятия современной молодежью базовых отношений личности: психологические парадоксы // Психология и психотехника. 2013. № 6 (57). С. 536-545.

<sup>18</sup> Дмитриева Н.В. Психология зависти // Сибирский педагогический журнал. 2005. № 2. С. 138.

объективной реальности человек с потенциалом скрытой зависти имеет некие преимущества перед другими людьми (материальные, социальные и т.п.). Эти преимущества могут иметь даже чисто символический условный характер (но они субъективно глобализируются, когда в системе ценностей такого человека преобладают формально сравнительные оценки бытия) и используются в качестве ширмы, маскирующей подлинное положение дел.

Чаще всего провокаторами такой скрытой, проецируемой зависти лежат проблемы большого самолюбия, которые в свою очередь, порождаются некими тонкими психологическими нюансами отношений с родителями в детстве и опытом отношений с другими в процессе роста и развития человека.

Чувствительное большое самолюбие, обеспеченное чрезмерной эгоцентрической (фиксированной исключительно на своих интересах и своем комфорте) позицией внутреннего мира *делает восприятие человека искаженным*: поведение окружающих (любые действия, в том числе невербальная информация (взгляды, интонации, жесты и т.п.) рассматривается не само по себе, как особенность их природы или просто ситуативные действия, порождаемые массой разнообразных обстоятельств, не имеющих отношения непосредственно к другим, а рассматривается *применительно к СЕБЕ*, к своей персоне и, чаще всего, в ракурсе того, что: «меня намеренно проигнорировали», «ко мне намеренно опоздали и, тем самым, выразили пренебрежение МНЕ» и т.п.

В результате, это самое большое самолюбие заикленено на личном комфорте человека, высылает «карательные отряды» обвинений в адрес других по поводу их недостойности и несовершенства. Но, поскольку прямое обвинение в стиле: «ты меня недостойн», все-таки, имеет очевидность (даже на бытовом уровне) некой паранойяльности в попытках самовозвышения и, безусловно, социально порицается и может быть осуждено со стороны других (а значит человек «не сохранит свое лицо»), или уж во всяком случае, может быть недостаточно адекватно понято, то в качестве аргумента выдвигается: «Они мне завидуют». Этот аргумент, при условии, которое мы обозначили выше (наличие некоего объективного, хотя и возможно условного преимущества) для личности завистника является приемлемым, в силу его «обработки» со стороны бессознательных психологических защит (ведущими из которых выступают механизмы проекции) и помогает сохранить идею собственной безупречности, т.е. возвеличивания над остальными и снятия напряжения угрозы разоблачения.

В качестве объектов такой проекции (т.е. тех на кого обрушивается обвинение в зависти) могут выступать и достаточно нейтральные объекты, но чаще это те, с кем человек находится в каких-либо отношениях (профессионально-служебных, личностно-дружеских и пр.).

Эти объекты проекции зависти Скрытого завистника чаще всего находятся либо в зоне объективной конкуренции (например, коллеги по работе, которые могут претендовать на определенные статусы или блага, наравне с самим завистником) или не находятся в области прямой конкуренции, но обладают неким психологическим преимуществом. Например, выраженными нравственными составляющими природы (хотя человек их не выпячивает, но они естественно и органично в нем проявлены, без особых напряжений) или широтой, разнообразием и интенсивностью опыта переживаний (даже негативного или трагического, но обогащающего человека, делающего его более пронизательным и глубоким), или наличие широкого круга способностей, в том числе по стрессоустойчивости и оптимистичности и т.п.).

К обладанию кем-то широким спектром подлинных переживаний особенно бывают восприимчивы люди творческих профессий, для которых одним из источников и существенных факторов глубины и подлинности их творчества является широта и разнообразие опыта и переживаний. Кроме того, люди данных профессий пребывают в некой, уже задолго до них созданной, высококонкурентной и завистливой среде (многообразие интервью с людьми актерских, писательских и т.п. профессий это наглядно иллюстрирует), и, постепенно, привычка рассматривать «сквозь зависть» многие аспекты человеческого бытия входит, что называется в «кровь».

Последнее способствует утрате способности дифференцировать профессиональные и личные отношения, а так же отношения с посторонними и с близкими (родственники, друзья), которые довольно часто и могут явиться объектом безопасной разрядки, т.е. объектом обвинения в зависти или неких близких к тому вещах. Безопасность разрядки для Скрытого, проецирующего завистника, в таких случаях, обеспечена подсознательной уверенностью, что эти «близкие» вряд ли «нанесут ответный удар», хотя бы просто потому, что по инерции будут исходить из близких или дружеских отношений, что и выступит опорой «безопасной их критики» — в крайнем случае, они просто не ответят и отойдут.

Довольно распространенная ситуация проецируемой зависти возникает и в случаях, когда человек выстраивает для самого себя (и старается

акцентировать это для других) образ социально-нормативной безупречности и непогрешимости — «Мисс-мистер Совершенство» («Я всегда поступаю по правилам». «Я никогда не перехожу границы». «Я веду себя исключительно по этикету и максимально нравственно») — что типично, например, для людей с выраженной эпилептоидной акцентуацией. В реалиях же своего поведения и отношений с другими такая натура может запросто попирать самые элементарные и естественные человеческие нормы: проявляет черствость, отличается формальностью отклика на нужды других, не чувствует подлинного сопереживания (или оно затмевается рационализацией ситуации), не испытывает подлинной благодарности, связанной с отдачей нервно-психических ресурсов (особенно в адрес родителей) и т.п.

В результате, карательные инстанции Супер-эго и Совести начинают давить чувством вины, тревоги, внутреннего напряжения, которые для эгоцентричного человека, с идеей личной безупречности и сосредоточенного на личном комфорте, просто не переносимы. Субъект начинает искать выход, и если в окружении есть некто, кто в нравственном и естественно-человеческом аспекте (компоненты которого мы только что перечислили) превосходит претендента на «звездный олимп совершенства», то на него и обрушится та самая проекция зависти.

Таким образом, обвинения окружающим в том, что они завидуют достижениям кого-либо, чаще всего есть проекция собственной зависти скрытого завистника. А в качестве аргументов приводятся поверхностные, субъективно раздутые придирки уязвленного самолюбия по поводу неких ситуативных или просто индивидуально-специфических моментов в поведении других.

При этом, субъект скрытой зависти не только не высказывает напрямую свои возникающие неудовольствия другим, что само по себе могло бы внести корректировку в ситуацию и возможно даже исключить основания этого неудовольствия<sup>19</sup>, но скрывает

и накапливает это неудовольствие иногда годами, для того чтобы получить побольше субъективно раздутых болезненным самолюбием оснований для обвинений другого «во всех грехах» разом. И в этой ситуации субъект скрытой зависти получает бессознательную катарсическую разрядку снятия с себя вины за наличие у себя такой неприятной вещи как зависть, спроецировав ее на другого.

Результатом такого развития события в отношениях, чаще всего, выступает охлаждение или полный разрыв (потому как для окружающих приводимая аргументация является надуманной, огульной и малопривлекательной<sup>20</sup>), что так же является предметом вождения скрытого завистника: эгоцентризм внутреннего мира и сосредоточенность на идее выгод для себя заставляет его избегать и уничтожать любые отношения (кроме тех, которые непосредственно питают и обеспечивают защищенное бытие), потому, что они провоцируют необходимость «вкладов», пусть даже и минимальных не в себя, а в другого, а это уже сопряжено с опасностью генеральной линии бытия — сохранения любой ценой личного комфорта<sup>21</sup>. Под такой «расклад» скрытого завистника могут попадать любые лица, включая родителей, детей, друзей и т.п. и все, что субъективно воспринимается как угроза личному комфорту или идее-образу личного величия-совершенства.

Нетрудно догадаться, что лучшим средством сохранения жизненных и значимых отношений, по прежнему остается святая правда о том, что перед тем как указать на соринку в глазу другого, рассмотри бревна в собственных очах, и перед тем как сделать карательный обвинительный реверанс в сторону других, хорошо бы посмотреть в зеркало на самого себя.

Но не всегда такое доступно: потребности статуса и личного возвеличивания (даже на уровне мысли), болезненность и уязвимость самолюбия человека выступают препятствием и блокиратором нормального самоанализа и саморефлексии. Тогда,

<sup>19</sup> Если человеку напрямую сказать (а это практически всегда можно сделать, выбрав соответствующую форму и ситуацию), что именно в его поведении раздражает, не нравиться, приносит напряжение, то почти всегда, другие реагируют на это изменением своего поведения (просто начинают в большей мере себя контролировать, чтобы не досаждать конкретному другому, поскольку спонтанно человек может об этом не догадываться, не обращать внимание, не фиксировать сознание, не замечать и пр. В случае, когда люди стремятся к сохранению, поддержанию или оптимизации отношений, самое простое всегда было и будет — прямая просьба или обратная связь: «Мне не нравится, что ты часто опаздываешь на встречу со мной», «Меня бесит, что

когда мы разговариваем, ты можешь ответить кому-то по телефону» и т.п. Практически в 100% такие коммуникации обеспечивают снятие напряжений неудовольствия и более оптимальную подстройку людей друг к другу.

<sup>20</sup> В ситуации такого обвинения у людей (особенно с которыми были длительные и возможно близкие, непосредственные, а не официальные отношения) возникает масса вопросов: «Почему раньше не поднималась эта проблема?», «Почему отказывался выяснить напрямую суть и источники непонимания-охлаждения?» и т.п.

<sup>21</sup> Гуревич П.С. Крещендо нарциссического безумия // Психология и психотехника. 2009. № 11. С. 9.

уже в качестве арбитра или регулятора жизнедеятельности, у таких скрытых завистников с сильными эгоцентрическими тенденциями в личности, будут работать другие механизмы, например, психосоматика. Последний вариант весьма распространен, поскольку поддержание имиджа, рожденного психологическими защитами, и реальные действия по разрушению отношений и обвинению других требуют много энергии и внутренних напряжений, которые и создают многочисленные «истории болезни», в числе которых депрессии, неврозы, инсульты, тики, ослабление зрения и слепота, глухота, немота и т.п.. Мы назвали крайние варианты на шкале большого разнообразия болезней «от нервов», которые, как известно, часто сопровождают внешне вполне благополучных и успешных людей.

### Детерминанты зависти

Безусловно, что наиболее интересным представляется вопрос о факторах развития зависти и завистливости как характеристики личности. Частично нами этот аспект затрагивался в обзорной части настоящей работы. Если все же попытаться систематизировать (хотя бы в первом приближении, поскольку для такой работы необходимы масштабные и направленные эмпирические, возможно и экспериментальные исследования) факторы развития зависти, то мы получим следующее:

- *ноль-фактором*, т.е. исходным посылом присутствия феномена зависти в человеческой природе мы могли бы (вслед за М. Кляйн) предположить некоторые конституциональные основания. Доподлинно не известно, существует ли «ген зависти» (или любая иная материальная основа («митохондрия», «ДНК», «особого типа клетка» и т.п.), поэтому, в силу нерасшифрованности полного генома человека, мы, тем не менее не сбрасываем со счетов данную позицию. Но понимаем, что, скорее всего ведущими, все равно, окажутся факторы прижизненного формирования личности.
- *Первичным фактором*, скорее всего, выступает самый ранний (возможно даже перенатальный дородовой и родовой) опыт переживаний и опыт, получаемый при взаимодействии с теми, кто о ребенке заботится буквально в первые дни и месяцы жизни (мать, лица ее заменяющие). Это опыт неоднороден и может состояться из опыта отдельных и частных взаимодействий (например, с грудью как атрибутом матери, как указывала М. Кляйн), а так же отношений и взаимодействий с матерью (или ее заместителями) как целостным

объектом<sup>22</sup>. Возможно, играет значение наличие братьев и сестер в этот период. Например, при рождении близнецов или двойняшек кто-то из младенцев может получить больший комфорт (по времени присутствия, нежности и заботливости матери) от соприкосновения с материнским объектом, а кто-то окажется чуть в меньшем внимании. Например, давно известный факт, что относительно мальчиков матери проявляют большую интенсивность заботы и внимания, поэтому в случае рождения разнополых близнецов или двойняшек мальчику, возможно (хотя и не 100%-но гарантировано) будет доставаться чуть «больше мамы»<sup>23</sup>.

Эти тонкие и едва уловимые различия, тем не менее, могут быть фиксированы психикой и сублимированы бессознательным развивающейся личности.

- *Вторичный фактор* лежит в сфере расширения опыта ребенка: начала его более активного взаимодействия с предметным миром и миром людей, получения опыта явных деприваций (например, не дали или отобрали желанную игрушку), опыта выраженной конкуренции (за внимание, похвалу и благосклонность взрослого, соревновательности в игре (кто первый, кто быстрее и т.п.), борьбе за обладание (игрушками, какими-то вещами)<sup>24</sup>.

Получается, что здесь наличие сиблингов так же может приводить к повышенным потенциалам развития оснований зависти, особенно если есть опыт «поражения» (например, сынишке покупали больше интересных игрушек, чем дочурке, или чаще на руках держали и т.п.).

- *Третичный*, но не менее важный фактор, лежит в сфере наблюдаемых образцов поведения и более широкого социального контекста, в котором развивается человек. Этот фактор включает наблюдение и «впитывание» личности родителя и опыт взаимодействия с разными людьми. Если родитель по своим личностным особенностям не явля-

<sup>22</sup> Klein M. Envy and gratitude, in Envy and Gratitude and Other Essays, Delta edition. N.Y.: Dell Co, 1977.

<sup>23</sup> Дескюре Ж.Б. Зависть и ревность. СПб: Изд-во В.И. Губинского, 1989; Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психоанализ и психиатрия. Новосибирск: НГПУ, 2003. 667 с.

<sup>24</sup> Бреслав Г.М. Ненависть как предмет психологического исследования // Вопросы психологии. 2011. № 2. С. 138-148; Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. 752 с.; Лягина С.К. О проблеме зависти в аспекте психологии семейных отношений // Известия Саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2010. Т. 3. № 4. С. 37-45.

ется завистливым человеком (не сравнивает себя с другими, не подчеркивает что у кого-то чего-то больше или лучше, не испытывает досады от благополучия или успеха других), обладает высокой стрессоустойчивостью (т.е. в сложных ситуациях опирается на свои силы и справляется с трудностями), обладает жизненной и профессиональной креативностью, активностью и оптимизмом, не замкнут, доступен для общения, умеет искренне помогать, имеет положительные отношения с широким кругом окружающих (соседи, коллеги, знакомые, друзья), то опыт взаимодействия и наблюдения такого образца выступает для личности ребенка серьезным блокиратором потенциалов зависти. Ребенок учится понимать и принимать мир и людей такими, каковы они есть: с противоречиями, сложностями, непоследовательностью, присутствием возможного неравенства или несправедливости. Такие установки, полученные от родительских образцов (и всей общей атмосферы ими созданной) позволяют человеку, осуществляя свой путь, ориентироваться и опираться на себя (а не на других), принимать самостоятельные решения и делать выборы, находить подходящие занятия, самореализовываться в них и принимать полученные достижения или результаты такими какие они получаются, без избыточного их сравнения с достижениями других. Общая тенденция личности в этом случае: «идти своей дорогой, принимая свою жизнь и свою судьбу», без излишних сравнительных степеней. Как правило, и уровень персональных достижений у таких людей достаточно высок<sup>25</sup>.

Если же наоборот, человек находится в поле повышенной конкуренции (наличие в детстве сиблингов или просто недостатка внимания со стороны заботящихся о ребенке людей) и к этому плюсятся некоторые личностные особенности родителей (завистливость, доминирование сравнительных характеристик в оценке себя и других, частые разговоры про зависть и завистников, некоторая закрытость, недоверчивость, эгоцентризм внутреннего мира и т.п.), то при такой атмосфере потенциалы зависти запускаются «в рост», хотя внешне могут маскироваться довольно удачно, поскольку ребенок усваивает социальное неодобрение зависти<sup>26</sup>.

<sup>25</sup> Розенова М.И. Неосознаваемые установки отношения родителей к детям. Омск: Изд-во ФГБОУ ВПО ОмГАУ им. П.А. Столыпина, 2011. 160 с.

<sup>26</sup> Архангельская Л.С. Зависть в структуре отношений субъектов, испытывающих трудности общения: дис. ... канд. психол. наук. Ростов-н/Д, 2004.

«Впитывание» идеи зависти может происходить и на более поздних уровнях развития человека (молодость и даже зрелость), если человек попадает в среду, где проблема зависти «висит» в хроническом варианте: об этом много говорят, это сопровождает профессиональную или частную жизнь, это акцентируют, этому приписывают разнообразные жизненные обстоятельства и т.п. В качестве такой среды может выступать арена профессиональной деятельности (как мы упоминали, актерская, писательская, художественная, спортивная сфера и т.п. профессии) или например, если человек в частной жизни попадает под влияние того, кто «заряжен» идеями зависти (новые члены семьи, новые значимые знакомые и т.п.). Правда, следует отметить, что подверженность такому «заражению завистью» может происходить на фоне имеющегося активированного (предыдущими названными факторами), но скрытого потенциала зависти.

*Защиты личности от зависти.* А далее, в действительности вступают механизмы психологической защиты личности, среди которых выделяют (приводится по Дмитриевой в скорректированном варианте)<sup>27</sup>:

- *отказ от деятельности:* человек готов бросить занятие, подозревая или оценивая ситуацию таким образом, что он не сможет «обойти конкурентов»;
- *компенсация:* ориентируясь на других, человек развивает собственные способности и сильные стороны. Правда, в случае сверх-компенсации (по А. Адлеру) эта ситуация может обернуться стремлением к принижению других и возвышением себя за счет их падения<sup>28</sup>.
- *Защитное фантазирование:* пассивный путь снятия негативных переживаний, посредством воображения у себя каких-либо преимуществ.
- Избегание:* удаление себя из возможной конкурентной ситуации, или проявление равнодушия, или блокирование отношений и общения, что так же может оградить от травмирующих переживаний.
- *Самовозвеличивание:* фокусировка на собственных достоинствах, стремление продемонстрировать свое превосходство перед окружающими, стремление вызвать в свой адрес почитание и

<sup>27</sup> Дмитриева Н.В. Психология зависти // Сибирский педагогический журнал. 2005. № 2. С. 133-141.

<sup>28</sup> Адлер А. Понять природу человека. СПб, 1997. Березина Т.Н. О развитии духовных способностей человека // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. 2010. № 2. С. 23-30; Березина Т.Н. Альтруистическое поведение и успех в жизни // Психология и психотехника. 2011. № 3. С. 67-76.



подчинение (в том числе в вариантах восхваления, восхищения, покорности).

- *Вытеснение*: удаление из сознания травматического опыта и объектов их вызывающих.
- *Проекция*: прямое обвинение других в зависти и завистливости (феноменология ситуации зависти в случае преобладания проективных защит нами приведена выше в настоящей работе).
- *Сублимация*: развитие творческих способностей и креативных направлений выхода напряжений сравнения.
- *Идеализация*: объект зависти возвышается на недостижимую высоту, порождая в субъекте усиливающееся чувство никчемности, но оно оправдывается недостижимостью объекта.
- *Девальвация объекта*: принижение или уничтожение каких-то сторон объекта (например, девальвация женской прокреативности и возвышение роли мужчины).
- *Обесценивание объекта* (реально или в воображении): интерпретация достоинств или достижений объекта как не имеющих значения (идея «слишком зеленого винограда» из басни Крылова). На некоторое время человек получает облегчение, но потом приступы негативных переживаний, сопряженных с завистью, подступают с новой силой и интенсивность.

*Девальвация себя*: уничижительная оценка самого себя, позиционирование себя как недостойного, самобичевание и принижение собственной ценности. Вследствие этого развиваются тенденции депрессии, суицида, враждебности ко всем, повышенной агрессивности, как декомпенсации чувства неполноценности<sup>29</sup>.

Таким образом, завершая настоящее исследование природы, форм, механизмов и факторов развития у человека зависти, мы, следуя хорошей гуманистической и оптимистической психологической традиции, не можем оставить без внимания аспект того, что же с этим делать, т.е. каковы возможные пути снижения, «снятия» и профилактики зависти.

### **Профилактика и снижение зависти**

Ситуация с завистью, несмотря на ее тотальное распространение среди людей и предположение, что она есть неотъемлемая часть природы человека, тем не менее, на уровне человеческого развития, не безнадежна. В числе основных психолого-педагогических необхо-

димостей устранения столь социально и личностно неприятного феномена можно определить следующее, что мы назвали модель «10 шагов от зависти»:

- ✓ 1 шаг: освоение как первостепенной внутренней установки первоочередность анализа собственной личности перед предъявлением возможных претензий по отношению к другим (про «соринку» у другого и «бревно» в своих очах).
- ✓ 2 шаг: анализ феномена зависти и его осознание как естественного факта и свойства человеческой природы. Осознание и принятие зависти как части человеческой природы снижает остроту социально-оценочной негативности в отношении зависти как таковой, и, как следствие, приводит к снижению внутриличностных напряжений и потребности в бессознательной маскировке и психологических защитах от нее.
- ✓ 3 шаг: признание и принятие наличия элементов зависти внутри себя. Этот шаг представляется сложным для личности, поскольку предполагает необходимость признания собственных слабостей и несовершенств, потребности в чем-либо или ком-либо.
- ✓ 4 шаг: нейтрализация отрицания зависти у себя. Этот шаг сопряжен теснейшим образом с предыдущим и направлен на снижение интенсивности действия страхов и психологических защит. Любые состояния и качества человека, особенно связанные с негативными и социально-порочными аспектами человеческой природы, гораздо легче преодолеваются, когда они осознаны. Бессознательные и «защищенные» состояния и свойства практически не поддаются коррекции, а лишь нарастают, усугубляя ситуацию внутриличностного и внешнего конфликта.
- ✓ 5 шаг: Формирование и развитие чувства собственного достоинства и уверенности в себе. Работа эта длительная, непростая, во многом связанная с особенностями окружающей среды и людей, но являющаяся необходимым фоном позитивного преодоления очень многих человеческих пороков и несовершенств.
- ✓ 6 шаг: развитие способности признавать (но не переоценивать) ценность собственных нужд и потребностей, и понимание того, что иногда необходимо вступать в конкурентные отношения. Последнее требует дополнительно развивать способность дифференцировать степень и необходимость соревновательного участия в той или иной ситуации, и способность к объективной, независимой, интеллектуальной (а не эмоциональной) оценке ситуации.

<sup>29</sup> Minchell J. Psychoanalysis and Feminism. London, Allen Lane, 1974.

- ✓ 7 шаг: развитие навыка внутренней трансформации «черной зависти» в обычный соревновательный формат. Этот шаг базируется на сформированной способности к осознанию и принятию зависти как таковой и ее наличия в себе (шаг 2 и шаг 3).
- ✓ 8 шаг: развитие способности к идентификации с другими (особенно значимыми другими) и повышение уровня эмпатии (способности сопереживать и откликаться на нужды других).
- ✓ 9 шаг: повышение социального статуса за счет развития свой личности и способностей, к чему приводят подлинные усилия, вкладываемые в получение реальных достижений. Количество труда и напряжений, нацеленных на получение каких-либо преимуществ (хорошая учеба, качественная работа, развитие карьеры, совершенствование профессиональных или любых других полезных навыков, преодоление собственных несовершенств или слабостей), как правило, автоматически выравнивают и повышают самооценку и удовлетворенность человека самим собой, а, следовательно, снижают необходимость остроты сравнений себя с другими, т.е. снижают необходимость зависти.
- ✓ 10 шаг: развитие и стимулирование аллоцентрических тенденций в личности. Аллоцентризм противоположен, по своей сути, эгоизму и эгоцентризму. Выражается аллоцентризм в возможности приоритетной направленности не на себя и свои нужды, а на нужды и интересы другого: это способность воспринимать другого, его личность и интересы более значимым, чем «я-сам». Аллоцентризм является основой подлинной заботы и подлинной любви, но развиваются аллоцентрические свойства в личности человека крайне тяжело и длительно в процессе всего онтогенеза под влиянием опыта, отношений, обучения, воспитания и социализации<sup>30</sup>.

Представленная пошаговая модель работы с проблемами зависти может быть положена в основу и профилактической (образовательной, просветительской) и психотерапевтической практики для создания образовательных или коррекционных программ. Эта модель может быть использована и частным образом, отдельными людьми, идущими

по пути личностного роста и оптимизации своего существования в мире.

Подводя **итоги** представленного исследования зависти, можно констатировать, что зависть представляет собой сложный феномен, свойственный человеческой природе, детерминированный различными факторами, имеющий многообразие форм и степеней выраженности. Будучи социально неодобряемой и порицаемой зависть имеет тенденции неосознанного функционирования в личности, порождая различные модификации проявлений, обеспеченные активизацией механизмов психологической защиты, и может приводить к нарушению, разладу, ненависти и деструкции в человеческих отношениях. В силу этого, данный феномен требует дополнительного, кропотливого изучения (на современном уровне развития естественно-научных и гуманитарных технологий) со стороны философии, психологии, психоанализа, психиатрии, педагогики, психофизиологии и генетики.

Недостаточную научную разработанность проблем зависти, в частности, отмечают Ц.П. Короленко и Т.А. Шпикс и ряд других авторов<sup>31</sup>. Исследуя особенности ревности и зависти с точки зрения психиатрии и психоанализа, авторы однозначно констатируют недостаточность понимания и недооценку проблематики зависти в современной отечественной науке. Очень часто проблема зависти рассматривается в контексте проблем ревности, исследование которой полностью и превалирует в научной теории и практике. Эта недооценка особенно чувствительна для возможности диагностики зависти (как состояния и как свойства личности), что в условиях ее потенциальной социальной опасности является на- сущно актуальным. А так же, недооценка исследования и научно-обоснованного понимания зависти создает уязвимость и несовершенство профилактической и терапевтической работы в этой сфере человеческих переживаний и отношений<sup>32</sup>.

Имеющийся накопленный материал по феноменологии и механизмам зависти, обобщено отраженный в представленной статье, тем не менее, дает основания для создания специализированных программ и курсов направленной предупредительной, образовательно-просветительской и коррекционно-терапевтической работы с человеком в области сложных и амбивалентных, скрытых и трудно осознаваемых переживаний.

<sup>30</sup> Розенова М.И. Отношения любви в контексте образования и развития личности: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2006. 500 с.; Розенова М.И. Отношения любви в контексте обыденного сознания, развития, обучения, воспитания и социализации личности (теоретическое и экспериментальное исследование проблемы). М.: МГУП, 2006. 528 с.

<sup>31</sup> Дескюре Ж.Б. Зависть и ревность. СПб: Изд-во В.И. Губинского, 1989; Короленко Ц.П., Шпикс Т.А. Психология и психопатология зависти у женщин // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2011. № 4. С. 93-96.

<sup>32</sup> Короленко Ц.П., Шпикс Т.А. Психология и психопатология зависти у женщин // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2011. № 4. С. 93-96.

### Список литературы:

1. Адлер А. Понять природу человека. СПб, 1997.
2. Архангельская Л.С. Зависть в структуре отношений субъектов, испытывающих трудности общения: дис. ... канд. психол. наук. Ростов-н/Д, 2004.
3. Асмолов А.Г. Личность как инструмент психологического исследования. М., 1984.
4. Березина Т.Н. Альтруистическое поведение и успех в жизни // Психология и психотехника. 2011. № 3. С. 67-76.
5. Березина Т.Н. О развитии духовных способностей человека // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. 2010. № 2. С. 23-30.
6. Бескова Т.В. Социальная психология зависти. Саратов, 2010.
7. Бреслав Г.М. Ненависть как предмет психологического исследования // Вопросы психологии. 2011. № 2. С. 138-148.
8. Бреслав Г.М. Психология эмоций. М.: Смысл; Академия, 2004.
9. Гуревич П.С. Крещендо нарциссического безумия // Психология и психотехника. 2009. № 11. С. 9.
10. Гусова В.А. Зависть как социальный феномен: дис. ... канд. философ. наук. М., 2006.
11. Дескюре Ж.Б. Зависть и ревность. СПб: Изд-во В.И. Губинского, 1989.
12. Дмитриева Н.В. Психология зависти // Сибирский педагогический журнал. 2005. № 2. С. 133-141.
13. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. 752 с.
14. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психодиагностика и психиатрия. Новосибирск: НГПУ, 2003. 667 с.
15. Короленко Ц.П., Шпикс Т.А. Психология и психопатология зависти у женщин // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2011. № 4. С. 93-96.
16. Котова И.Б. Зависть как личностный феномен // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов, 25-28 июня 2003 г.: В 8 т. СПб, 2003.
17. Кочетова Т.В., Кукушкина А.Н. Социально-психологические и философские аспекты исследования зависти: проблемы и перспективы исследования // Социальная психология и общество. 2012. № 3. С. 5-15.
18. Летягина С.К. О проблеме зависти в аспекте психологии семейных отношений // Известия Саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2010. Т. 3. № 4. С. 37-45.
19. Лоуренс М., Магуир М. Психотерапия женщин. СПб: Питер, 2003. 208 с.
20. Муздыбаев К. Психология зависти // Психологический журнал. 1997. № 6. С. 3-11.
21. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции и практики: учебное пособие для студентов психологического факультета вузов. М.: Академия, 2002. 272 с.
22. Розенова М.И. Неосознаваемые установки отношения родителей к детям. Омск: Изд-во ФГБОУ ВПО ОмГАУ им. П.А. Столыпина, 2011. 160 с.
23. Розенова М.И. Отношения любви в контексте образования и развития личности. Дисс. ... докт. психол. наук. М., 2006. 500 с.
24. Розенова М.И. Отношения любви в контексте обыденного сознания, развития, обучения, воспитания и социализации личности (теоретическое и экспериментальное исследование проблемы). М.: МГУП, 2006. 528 с.
25. Розенова М.И. Семантика восприятия современной молодежью базовых отношений личности: психологические парадоксы // Психология и психотехника. 2013. № 6 (57). С. 536-545.
26. Словарь психолога-практика / сост. С.Ю. Головин. М.: АСТ, 2001. 976 с.
27. Соколова Е.Е. Психология зависти. Электронный ресурс // Педология. Новый век. 2010. № 10. (YRLl.m.niirus.ru/22.08.2008).
28. Ханова З.Г. Психологические детерминанты личностных деформаций предпринимателей с разным уровнем успешности // NB: Психология и психотехника. 2012. № 2. С. 183-205. (DOI: 10.7256/2306-0425.2012.2.100. URL: [http://www.e-notabene.ru/psp/article\\_100.html](http://www.e-notabene.ru/psp/article_100.html)).
29. Joffe W.G. A critical review of the status of the envy concept // International Journal of Psycho-Analysis. 1969. № 50. P. 533-545.
30. Klein M. Envy and Gratitude // The Writing of Melanie Klein. N.Y., 1957. Vol. 3. P. 176-235.
31. Klein M. Envy and gratitude, in Envy and Gratitude and Other Essays, Delta edition. N.Y.: Dell Co, 1977.

32. Kutter P. Liebe, Haß, Neid, Eifersucht.-2. Aufl.-Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1998. 109 s.
33. Minchell J Psychoanalysis and Feminism. London: Allen Lane, 1974.
34. Schoeck H. Der Neid. Eine Theorie der Gesellschaft-Freiburg. München: Verlag Karl Alber, 1966, 2. Auflage 1968 (späterer Titel: Der Neid und die Gesellschaft). 164 s.
35. Schoeck H. Envy: A Theory of Social Behavior. N.Y.: Harcourt, Brace and World, 1969.

### References (transliteration):

1. Adler A. Ponyat' prirodu cheloveka. SPb, 1997.
2. Arkhangel'skaya L.S. Zavist' v strukture otnoshenii sub'ektov, ispytyvayushchikh trudnosti obshcheniya: Diss. ... kand. psikholog. nauk. Rostov n/D, 2004.
3. Asmolov A.G. Lichnost' kak instrument psikhologicheskogo issledovaniya. M., 1984.
4. Berezina T.N. Al'truisticheskoe povedenie i uspekhi v zhizni // Psikhologiya i psikhotekhnika. 2011. № 3. S. 67-76.
5. Berezina T.N. O razvitiikh dukhovnykh sposobnostei cheloveka // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta im. M.A. Sholokhova. Pedagogika i psikhologiya. 2010. № 2. S. 23-30.
6. Beskova T.V. Sotsial'naya psikhologiya zavisti. Saratov, 2010.
7. Breslav G.M. Nenavist' kak predmet psikhologicheskogo issledovaniya // Voprosy psikhologii. 2011. № 2. S. 138-148.
8. Breslav G.M. Psikhologiya emotsii. M.: Smysl; Akademiya, 2004.
9. Gurevich P.S. Kreshchendo nartsissicheskogo bezumiya // Psikhologiya i psikhotekhnika. 2009. № 11. S. 9.
10. Gusova V.A. Zavist' kak sotsial'nyi fenomen: Diss. ... kand. filosof. nauk. M., 2006.
11. Deskyure Zh.B. Zavist' i revnost'. SPb: Izd-vo V.I. Gubinskogo, 1989.
12. Dmitrieva N.V. Psikhologiya zavisti // Sibirskii pedagogicheskii zhurnal. 2005. № 2. S. 133-141.
13. Il'in E.P. Emotsii i chuvstva. SPb: Piter, 2001. 752 s.
14. Korolenko Ts.P., Dmitrieva N.V. Psikhooanaliz i psikhiatriya. Novosibirsk: NGPU, 2003. 667 s.
15. Korolenko Ts.P., Shpiks T.A. Psikhologiya i psikhopatologiya zavisti u zhenshchin // Sibirskii vestnik psikhologii i narkologii. 2011. № 4. S. 93-96.
16. Kotova I.B. Zavist' kak lichnostnyi fenomen // Ezhegodnik Rossiiskogo psikhologicheskogo obshchestva: Materialy 3-go Vserossiiskogo s'ezda psikhologov, 25-28 iyunya 2003 g.: V 8 t. SPb, 2003.
17. Kochetova T.V., Kukushkina A.N. Sotsial'no-psikhologicheskie i filosofskie aspekty issledovaniya zavisti: problemy i perspektivy issledovaniya // Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo. 2012. № 3. S. 5-15.
18. Letyagina S.K. O probleme zavisti v aspekte psikhologii semeinykh otnoshenii // Izvestiya Saratovskogo universiteta im. N.G. Chernyshevskogo. Novaya seriya. Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya. 2010. T. 3. № 4. S. 37-45.
19. Lourens M., Maguir M. Psikhoterapiya zhenshchin. SPb: Piter, 2003. 208 s.
20. Muzdybaev K. Psikhologiya zavisti // Psikhologicheskii zhurnal. 1997. № 6. S. 3-11.
21. Orlov A.B. Psikhologiya lichnosti i sushchnosti cheloveka: paradigmy, proektsii i praktiki: Uchebnoe posobie dlya studentov psikhologicheskogo fakul'teta vuzov. M.: Akademiya, 2002. 272 s.
22. Rozenova M.I. Neosoznaemye ustanovki otnosheniya roditelei k detyam. Omsk: Izd-vo FGBOU VPO OmGAU im. P.A. Stolypina, 2011. 160 s.
23. Rozenova M.I. Otnosheniya lyubvi v kontekste obrazovaniya i razvitiya lichnosti. Diss. ... dokt. psikholog. nauk. M., 2006. 500 s.
24. Rozenova M.I. Otnosheniya lyubvi v kontekste obydenno go soznaniya, razvitiya, obucheniya, vospitaniya i sotsializatsii lichnosti (teoreticheskoe i eksperimental'noe issledovanie problemy). M.: MGUP, 2006. 528 s.
25. Rozenova M.I. Semantika vospriyatiya sovremennoi molodezh'yu bazovykh otnoshenii lichnosti: psikhologicheskie paradoksy // Psikhologiya i psikhotekhnika. 2013. № 6 (57). S. 536-545.
26. Slovar' psikhologa-praktika / Sost. S.Yu. Golovin. M.: AST, 2001. 976 s.
27. Sokolova E.E. Psikhologiya zavisti. Elektronnyi resurs // Pedagogiya. Novyi vek. 2010. № 10. (YRL.m.niirus.ru/22.08.2008).
28. Khanova Z.G. Psikhologicheskie determinanty lichnostnykh deformatsii predprinimatelei s raznym urovnem uspekhov // NB: Psikhologiya i psikhotekhnika. 2012. № 2. C. 183-205. (DOI: 10.7256/2306-0425.2012.2.100. URL: [http://www.e-notabene.ru/psp/article\\_100.html](http://www.e-notabene.ru/psp/article_100.html)).