

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ  
**ЗАВИСТЬ КАК СПОСОБ РЕАГИРОВАНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ  
В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ  
НА ПРЕВОСХОДСТВО И НЕУДАЧИ ДРУГОГО**

студентки 5 курса 56 группы  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
факультета естественно-научного и педагогического образования  
Михель Юлии Анатольевны

Научный руководитель  
зав.кафедрой педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

Балашов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема зависти у человека рассматривается в различных науках – философии, социологии, психологии.

Зависть понимается в общих чертах как чувство, испытываемое человеком. Общественное сознание рассматривает зависть как порок, который проявляется в депрессии, «самоедстве», в унижении соперника. Зависть разрушительно влияет на человека и способствует тому, что человек постепенно будет изолироваться от окружающих.

Различные социальные расслоения в обществе привели к тому, что люди стали конкурировать и соперничать между собой, руководствуясь завистью в своем поведении. Люди стремятся соответствовать определенному идеалу, который активизирует зависть. Поэтому ученые, активно в последнее время стали изучать феномен зависти.

Феномен зависти рассматривалась еще в трудах философов Гесиода, Демокрита, Аристотеля. Ф.Бэкон, Р. Декарт, И. Ильин в психологии исследовали зависть.

Цель нашего исследования: выявить взаимосвязь проявления зависти и способов реагирования на превосходство и неудачи Другого.

Объект исследования: психологические предикторы зависти.

Предмет исследования: особенности проявления зависти, как способов реагирования на превосходство и неудачи Другого.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь проявления зависти и способов реагирования на превосходство и неудачи Другого:

1. чем выше уровень зависти, тем выраженнее проявления превосходства над другими;
2. чем выше уровень зависти, сопряженной с неприязнью, тем выраженнее маскировка, сокрытие данных проявлений.

Задачи исследования:

1. рассмотреть феномен зависти в трудах ученых;

2. охарактеризовать проявление зависти;
3. эмпирически установить взаимосвязь проявления зависти и способов реагирования на превосходство и неудачи Другого.

Методологическая основа исследования: концепция К. Муздыбаева о составляющих зависти у человека; культурно-историческая концепция Л. С. Выготского; теория зависти Т.В. Бекетовой.

Методы исследования: опросник «Методика исследования завистливости личности» Т.В. Бесковой, методика «Способы реагирования субъекта на превосходство и неудачи другого» Т.В. Бесковой, опросник «Черная зависть» И.Е. Ильина, тест «Гордыня» Ю.Щербатов.

Экспериментальная база исследования: Балашовский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского». Выборка: молодые люди в возрасте 18-20 лет, в количестве 20 человек.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ феномена «зависть», его виды, основные формы проявления, а также нормативные особенности юношеского возраста.

Зависть – широко распространенное явление, проявляющееся как эмоциональное состояние, которое возникает в процессе олицетворения желаемого у другого человека и яркой потребностью в приобретении дефицитного объекта.

Зависть наиболее часто сопровождается проявлением превосходства над значим Другим и/или трансляцией неприязни по отношению к завидуемому.

К. Муздыбаев выделил основные составляющие зависти:

1. Социальное сравнение – первичный механизм зависти, возникающий за счет социальных мотивов.

2. Восприятие превосходства другого человека, возникающее в ситуации близких межличностных отношений субъекта и объекта зависти. Здесь субъект осознает превосходство объекта, при этом чувствует свое унижение.

3. Переживание досады, огорчения и унижения где доминируют эмоциональные реакции на превосходство соперника.

4. Неприязнь, ненависть к превосходящему, выступающие в качестве защитных механизмов, маскирующих чувство собственной неполноценности рационализацией. При этом в объекте зависти выделяются множество недостатков, и за счет этого снижается уровень эмоционального напряжения идет эмоциональное отреагирование и снижается значимость объекта зависти.

5. Желание или реальное причинение объекту зависти вреда.

6. Желание или реальное лишение превосходящего предмета превосходства.

Основными формами зависти выступают:

1. Черная зависть – проявление желания уничтожить объект зависти, причинить ему страдания. Завидующий снимает с себя ответственность за то, что происходит в его жизни.

2. Белая зависть. Объект белой зависти выступает эталоном, предметом восхищения у других людей.

3. Незлобная зависть. Человек стремится обладать тем же, чем обладает объект зависти, но при этом враждебности у человека не возникает, агрессия не проявляется в поведении.

4. Злобная зависть – человек стремится обладать тем же, чем и объект зависти, но при этом возникает враждебность.

Сензитивным периодом активизации мер, направленных на снижение /нивелирование проявлений зависти выступает юношеский возраст.

Во второй главе нашего исследования были выявлена и проанализирована взаимосвязь проявления зависти и способов реагирования на превосходство и неудачи Другого.

Для достижения цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. Исследовать уровень зависти у молодежи.
2. Диагностировать особенности проявления зависти. уровень тревожности.
3. Выявить взаимосвязь проявления зависти и способов реагирования на превосходство и неудачи Другого, с помощью методов матстатистики.

Исследование проводилось на базе Балашовского института (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского». Выборка: молодые люди в возрасте 18-20 лет, в количестве 20 человек.

Эмпирическое исследование проводилось в два этапа:

1 этап – диагностика уровня зависти, особенностей ее проявления, в том числе с использованием методов математической статистики.

2 этап – разработка рекомендательной психологической программы тренинга, ориентированной на снижение/нивелирование проявлений зависти молодежи.

С целью подтверждения выдвинутой нами гипотезы использовались следующие методики:

Диагностические методики: опросник «Методика исследования завистливости личности» Т.В. Бесковой, методика «Способы реагирования субъекта на превосходство и неудачи другого» Т.В. Бесковой, опросник «Черная зависть» И.Е. Ильина, тест «Гордыня» Ю. Щербатов.

С помощью опросника «Методика исследования завистливости личности» Т.В. Бесковой, были установлены доминирующие показатели по шкалам у молодых людей:

- По шкале «зависть-неприязнь» было установлено, что установлено, что 50% респондентов имеют низкие показатели по данной шкале. Молодые люди не испытывают неприязнь, когда видят превосходство других. 20% имеют средние показатели, а 30% - высокие, т.е. завидуют каким-то достижениям других, респонденты испытывают неприязнь к окружающим людям, вызывающим зависть.

- По шкале «зависть-уныние» большинство респондентов (75%) набрали низкие баллы, что свидетельствует о том, что уныние при достижениях других не бывает. 15% - средний уровень, 10% - высокий уровень.

- По шкале «маскировки» 35% респондентов набрали низкие показатели, а 55% - средние показатели, т.е. в зависимости от ситуации и людей, респонденты скрывают свою завистливость к людям, стараются не показывать свои чувства другим, и 10% респондентов набрали высокие показатели, которые свидетельствуют о том, что респонденты постоянно скрывают свои чувства от окружающих, маскируют свою зависть.

С помощью Хи-квадрата Фишера мы установили значимые показатели по этой методике: Шкала «зависть-уныние» статистически значимо проявилась в низком уровне ( $p \leq 0,205$ ), а шкала «маскировки» преобладает на среднем уровне у респондентов ( $p \leq 0,002$ ).

С помощью методики «Черная зависть» (Е.И. Ильина) мы установили уровень проявления зависти респондентов. 50% респондентов набрали средний уровень зависти, т.е. чувство зависти у них присутствует и при превосходстве других это чувство появляется. 30% имеют низкий уровень зависти, 20% - высокий уровень.

С помощью Хи-квадрата Фишера была установлена значимость данных по этой методике: статистически значимые показатели преобладают на среднем уровне ( $p \leq 0,045$ ).

Также с респондентами была проведена методика «Гордыня» (Ю.Щербатова), которая устанавливает уровень превосходства себя над другими, когда преобладает чувство зависти.

40% респондентов имеют низкий уровень гордости, т.е. завидуя другими они не стараются проявлять гордыню и доказывать свое превосходство над окружающими. 60% респондентов имеют средний уровень проявления гордыни, т.е. в их поведении присутствуют иногда действия, которые транслируют превосходство своей личности над окружающими.

С помощью корреляционного анализа Пирсона мы установили взаимосвязи между показателями всех шкал.

Были получены следующие результаты:

1. Чем выше уровень по шкале «зависть-неприязнь», тем выше уровень маскировки ( $r_s = 0,656$ , при  $p \leq 0,05$ ). Те респонденты, которые испытывают неприязнь в зависти, стараются скрывать эти чувства и не показывают на окружающих. Вероятно, данные результаты связаны с тем, что молодые люди, проявляющие реакции зависти, сопряженной с неприязнью осознают разрушительный характер влияния данного фактора на социально – психологические взаимодействия и ориентированы на латентное проживание данных проявлений.

Кроме того, юношеский возраст является стабильным возрастом в плане психологической устойчивости и, вполне вероятно, что молодые люди испытывают, в связи с подобными проявлениями эмоциональный дискомфорт, выраженный в состоянии тревоги, самообвинения.

2. Чем выше уровень проявления зависти, тем выше уровень превосходства себя над другими ( $r_s = 0,516$ , при  $p \leq 0,01$ ). При проявлении

такого чувства респонденты стараются показать свое превосходство над другими, чтобы психологически ущемить человека, к которому имеется зависть.

Вероятно, данные показатели связаны с тем, что проявления зависти самооценивается личностью, как не позитивное качество. Молодые люди с подобными проявлениями стараются не транслировать реакции зависти окружающим. Сниженная самооценка способствует переживанию общей базальной тревоги и проекции собственных негативных экспектаций на значимого Другого.

Контекст осознания собственного состояния провоцирует у молодых людей этой категории, использовать трансляцию превосходства над объектом, имеющим желаемое. Данное обстоятельство представляет собой своеобразный механизм психологической защиты личности от стресса «неудачника», то есть человека, имеющего острый дефицит в желаемых потребностях и находящегося в жизненном поле лиц, имеющих желаемый дефицит.

Таким образом, проведенный анализ показал, что при проявлении зависти появляются различные другие качества личности, которые мешают человеку выстраивать конструктивные взаимодействия. Преобладающая зависть либо проявляется в маскировке, которая подменяет открытые отношения между людьми, либо вызывает чувство превосходства, заставляющее ущемлять права другого человека.

На втором этапе исследовательских действий была разработана психологическая программа тренинга «Рефлексия зависти».

Программа тренинга «Рефлексия зависти» состояла из трех основных содержательно – структурных блоков:

1 блок ориентирует участников Т–группы на актуализацию ключевых смыслов проблемы зависти.

2 блок ориентирует на приобретение опыта осознания причин и эффектов проявления зависти.

3 блок ориентирует участников Т-группы на закрепление умений саморегуляции, оптимизации личностных ресурсов для снижения/нивелирования проявления зависти.

Цель тренинга: снижение/нивелирования выраженности проявления зависти.

Задачи:

- Анализ осознания причин и эффектов проявления зависти.
- Анализ ответственного выбора стратегий достижения желаемых целей.
- Развитие умений и навыков реализации собственного потенциала личности.
- Коррекция самооценки и развитие саморегуляции личности.
- Развитие позитивного мышления и осознание самоэффективности личности.

Таким образом, можно констатировать, что проявления зависти имеют широкий спектр реагирования. У большинства респондентов уровень проявления зависти находится в поле средних показателей.

Результаты, полученные после тренинговой работы с респондентами, позволяют отметить, что низкий и средний уровень зависти имеет позитивный психокоррекционный прогноз.

Для дальнейшей работы с проблемой зависти у молодых людей требуется систематическая коррекционная работа по нивелированию личностных причин проявления зависти, коррекции самооценки, уверенности в собственных ресурсах. Для закрепления позитивного опыта психокоррекционной работы требуется разработка программы психологической превенции.

Проведенное исследование показало, что молодые люди, проявляющие зависть ориентированы на сокрытие/ маскировку данных реакций.

Одним из часто встречающихся механизмов психологической защиты у молодежи, проявляющих зависть выступает реакция превосходства над значимым Другим. Кроме того, часто встречающимся эффектом проявления зависти у молодых людей является проявления реакции неприязни, как средства и негативного самооценивания и попытки обесценить саму ситуацию зависти.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Зависть – это такое эмоциональное состояние, которое деформирует социальную систему, усиливает конфликтность людей, но и может выполнять сдерживающие функции, к конкретной личности или в целом к группе.

Имея страх вызвать зависть, у человека на низком уровне реализуются творческие идеи, достойные специалисты остаются в стороне, работники снижают свой энтузиазм, чтобы не выделиться, скрывают свои достижения.

Зависть имеет как позитивную, так и негативную сторону.

К. Муздыбаев описал, как проявляется позитивная сторона зависти у человека, а как негативная.

В основном все исследования посвящены негативным проявлениям зависти, как она деформирует поведение человека и его установки.

Зависть может проявляться в скрытой форме, и такое состояние разрушает как самого субъекта зависти, так и межличностные отношения вокруг.

Мы провели экспериментальное исследование среди молодежи и установили специфику проявления зависти.

Было установлено:

- У большинства молодых людей, участвовавших в эксперименте уровень проявления зависти находится на рубеже средних показателей.

- Существует взаимосвязь проявления зависти и превосходства, а также взаимосвязь проявления зависти, сопряженной с неприязнью и сокрытием, маскировкой данных реакций.

- В ситуации превосходства молодые люди стремятся достичь тех же результатов, что и объект зависти.

- В ситуации неудачи молодые люди испытывают злорадство. Этими чувствами они пытаются компенсировать свои переживания и неудачи.

- Реакция уныние, сопровождающая проявления зависти представлена у молодых людей минимально, то есть дефицит желаемого, не способствует активизации бессильного состояния, скорее инициирует развертывание действий по достижению актуальных целей.

- Наиболее перспективный психокоррекционный прогноз, касается молодых людей, проявляющих реакции зависти на низком и среднем уровне.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.