

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

Кафедра консультативной психологии

Автореферат
Магистерской работы

по направлению 37.04.01 «Психология»

Студента(ки) 2 курса факультета психологии

Гордеевой Юлии Юлдашевной

(ФИО студента)

«СКЛОННОСТЬ К СРАВНЕНИЮ СЕБЯ С ДРУГИМИ КАК
КОГНИТИВНЫЙ ПРЕДИКТОР ЗАВИСТИ:
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ АСПЕКТ»

Научный руководитель

к. филос. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. психол. н., профессор

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.В. Белых

инициалы, фамилия

Саратов, 2020

ВВЕДЕНИЕ

С незапамятных времен, человечество было знакомо с завистью. Многовековая история подтверждает это. В своих трудах о зависти писали древние ученые, философы, поэты. В сказаниях народов мира, существовал страх перед завистью. С ней связывали сверхъестественное воздействие на человека. Яркий пример приводит Евгений Павлович Ильин в книге «Психология зависти, враждебности, тщеславия» один из мифов древней Греции: «Греки представляли зависть то в виде демона Фтоноса, предстающего в мужском обличии, то, как уродливую, грязную и косоглазую старуху, с отвисшей грудью, с терниями на голове и змеями в руках, гложущую собственное сердце или внутренности, со змеями в волосах, подобно горгоне Медузе. Зависть живет в пещере, грязной и черной от запекшейся крови. Нора чудовища расположена в долине, куда не проникают лучи солнца и где не дует теплый ветер, а лишь клубится зловонный черный туман. Питается богиня исключительно змеиным мясом. Зависть улыбается, только когда видит чужие несчастья, и никогда не спит, потому что ее всегда грызут мысли, что кому-то в этом мире хорошо. Больше всего мерзкое создание ненавидит, когда кто-то добивается успеха, потому что в этом случае она начинает чахнуть и иссыхать. Она является сама для себя наказанием: чем больше она беспокоит и гложет людей, тем больше разъедает сама себя».

В изобразительном искусстве художники также поднимали тему зависти. Так в 1737 Франсуа Лемуан, написал картину «Время, охраняющее Правду ото Лжи и Зависти». На этом полотне видно, как с Завистью идёт борьба, и Время держащее Правду на руках побеждает.

Актуальность диссертационного исследования, посвященного изучению роли такого когнитивного искажения, как сравнение себя с другими, в деструктивных проявлениях зависти, обусловлена ускорением современного ритма жизни, эмоциональными, стрессовыми переживаниями,

связанными с высоким уровнем конкуренции и соперничества, стремительно меняющимися эталонами красоты, обилием мессенджеров и социальных сетей. Средства массовой информации навязывают образ человека, имеющего высокий материальный достаток, определенные внешние данные, и только при наличии всего перечисленного, человека ждёт успех. Безусловно, это сказывается на восприятии себя человеком. В основе зависти лежит сравнение себя с другим человеком, с чужими достижениями и успехами.

Как нельзя точно было подмечено в книге «Зависть» Джозефа Эпштейна. «Зависть – чувство, хорошо знакомое творцам и художникам, ибо в желании славы самому себе и наслаждении ею ничто так не омрачает счастья, как успехи собрату по профессиональному цеху».

Исследование зависти в современном мире стало очень актуально. «Средства массовой информации агрессивно навязывают образ успешного человека, признаков которого большинство среднестатистических людей у себя не находят. Усугубляются проблемы дисгармонии и социальной изолированности, возрастают различия между отдельными социальными группами и слоями общества. Все это приводит к усложнению и качественному преобразованию эмоциональной сферы. Жесткая конкуренция, острая необходимость бороться за выживание, обостренное чувство несправедливости».

Цель исследования: изучить склонность к сравнению себя с другими и её роль в проявлении зависти, разработать программу когнитивного психологического консультирования, направленную на профилактику деструктивных форм проявления зависти и развитие навыков саморефлексии и самокоррекции склонности к сравнению себя с другими.

Объект исследования: склонность к сравнению себя с другими.

Предмет исследования: соотношение склонности к сравнению себя с другими с уровнем выраженности завистливости.

Основная гипотеза исследования: склонность к сравнению себя с другими является когнитивным предиктором проявления зависти.

Дополнительная гипотеза исследования: склонность к сравнению себя с другими взаимосвязана с показателями самооотношения личности.

В соответствии с целью диссертационной работы были выдвинуты следующие эмпирические задачи:

1. Проанализировать представления о зависти в контексте когнитивных искажений в целом по выборке взрослых.

2. Эмпирически исследовать склонность к сравнению себя с другими, как предиктор зависти.

3. Осуществить математико – статистическую обработку полученных первичных эмпирических данных.

4. Разработать программу группового когнитивного психологического консультирования для профилактики деструктивных форм зависти, направленную на развитие навыков саморефлексии и самокоррекции склонности к сравнению себя с другими.

Методы исследования

Для решения поставленных в исследовании задач был составлен диагностический комплекс, включающий методики, направленные на изучение склонности к сравнению себя с другими, как предиктор зависти, изучение завистливости личности, изучение самооотношения. Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования и требованиями валидности, надежности, стандартизации и адаптации используемых методик. Психодиагностический инструментарий составили:

1. Для изучения переживания зависти использовался: опросник «Методика исследования завистливости личности» (МИЗЛ) Т.В. Бесковой включает в себя 47 вопросов, которые распределяются между тремя шкалами: зависть-неприязнь, зависть-уныние, маскировочная шкала.

Маскировочная шкала была разработана авторами для выявления тенденции личности скрывать проявления завистливости.

2. Для измерения выраженности склонности к сравнению себя с другими нами была разработана специальная психологическая методика «Я и другие» (Фролова С.В., Гордеева Ю.Ю.). Методика содержит 30 стимульных утверждений относительно потенциально возможных ситуаций сопоставления себя с другими людьми. Все утверждения методики являются прямыми. На каждое из утверждений предлагается отреагировать в соответствии с личностными предпочтениями по шкале субъективных оценок от 0 до 3-х баллов (чем выше балл, тем больше респондент согласен с данным утверждением). Максимально возможный балл, характеризующий выраженность склонности к сравнению себя с другими – 90 баллов.

3. Для изучения самоотношения, многомерный опросник исследования самоотношения автор С. Р. Пантилеев. Респондентам предлагается ответить на 110 вопросов (в форме возможных утверждений) об особенностях своего характера, привычках, интересах. Эти вопросы распределяются между девятью шкалами: Шкала 1: открытость, Шкала 2: самоуверенность, Шкала 3: саморуководство, Шкала 4: зеркальное Я, Шкала 5: самооценность, Шкала 6: самопринятие, Шкала 7: самопривязанность, Шкала 8: конфликтность, Шкала 9: самообвинение. На эти вопросы не может быть правильных или неправильных ответов, так как каждый человек имеет право на свою собственную точку зрения.

Математико-статистические методы

Математический аппарат исследования составила математико-статистическая обработка данных при помощи компьютерной программы IBM SPSS Statistics 23. Использовался метод корреляционного анализа для проверки гипотез о связях между переменными с применением коэффициента корреляции r-Пирсона.

Для установления надежности методики использовался метод выявления коэффициента альфа Кронбаха.

Описание выборки: в исследовании участвовали 30 человек в возрасте от 27 до 55 лет (19 женщин и 11 мужчин). Время проведения исследования – с декабря по март 2020 года.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования

Склонность к сравнению себя с другими, выступает как тип когнитивного искажения, являясь предиктором зависти. Ранее, подобного когнитивного искажения не было описано в литературе.

Практическая значимость исследования

Был разработан опросник «Я и другие», служащий оценке склонности к сравнению себя с другими, разработанный Фроловой С.В. и Гордеевой Ю.Ю., прошедший все основные процедуры апробации, валидизации и проверки на надежность. Надежность опросника оценивалась при помощи метода вычисления коэффициента альфа Кронбаха. Все пункты методики оказались эффективно работающими и согласованными между собой.

Объем и структура дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложения. Дипломная работа содержит 4 таблицы.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что они дают определенные теоретические и прикладные знания, которые могут быть использованы специалистами в области психологии: организационными и консультирующими психологами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе – «**Феномен зависти и психологические причины ее возникновения**» рассматриваются взгляды различных ученых на зависти. В изучении истоков зависти, особое место занимает основоположник психоанализа Зигмунд Фрейд. На одной из своих лекций «Введение в

психоанализ» З. Фрейд указывает на гендерные различия. Приписывая женщине «комплекс кастрации». «Она чувствует себя глубоко обделенной, часто дает понять, что ей тоже хотелось бы «иметь такое же», в ней появляется зависть к пенису, которая оставляет неизгладимые следы в ее развитии и формировании характера».

А. Адлер определяет зависть как сопутствующее стремление человека к власти и превосходству: «там, где есть стремление к власти и превосходству, всегда найдется место и зависти». В книге «Наука жить» А. Адлер даёт определение, чувству зависти называя его одним из очевидных признаков неполноценности. Не менее важным, было высказывание А. Адлера о том, что не только завистник ответственен за зависть, но и те, кто ее провоцирует, демонстрируя признаки своего превосходства перед другими людьми. А. Адлер сделал важное замечание: «очень мало кто из людей не испытывает зависти хотя бы время от времени. Никто из нас не лишен ее совершенно». В нашем обществе чувство зависти осуждается. О нем не принято говорить.

Опровергая теорию З. Фрейда Мелани Кляйн в рамках своей психоаналитической работы писала: «Моя работа научила меня, что самым первым объектом зависти является кормящая грудь, поскольку младенец ощущает, что она обладает всем, что ему нужно». Автор считал, что зависть является злобным чувством, возникающим, когда кто-то другой обладает желаемым предметом и направленным на лишение или порчу его. Согласно теории М. Кляйн, зависть в первую очередь, является причиной возникновения чувства вины, и имеет тесную связь с чувством ревности.

Не меньший вклад в изучение зависти внесла Карен Хорни, автор социокультурной теории личности. В своей книге «Невротическая личность нашего времени», она отмечает, что зависть в невротическом стремлении личности к обладанию: «Тенденции ущемлять интересы других сопровождаются в эмоциональном плане острой завистью». Автор описывает важную закономерность свойственную большинству людей, завидовать

лицам в чем либо к превосходящим другим. К. Хорни различала зависть «нормального человека» и невротика. У первого, внимание обращено в сторону своего превосходства. А невротик, в свою очередь испытывает чувство досады на чужих достижениях, хотя по факту они ему совсем не нужны. Важным наблюдением К. Хорен стало, замечание того факта, что завистник, не способен получать наслаждение от того, что имеет.

Особое место в изучении зависти занимает теория логотерапии и экзистенциального анализа В. Франкла. Он ярко описал лагерную жизнь в которой остро ощущались пусть и не значительные, минимальные преимущества одних заключенных над другими, что в свою очередь порождало зависть. Даже вид проходивших мимо арестантов – заключенных обычной тюрьмы вызывал это чувство, т.к. узники лагеря были уверены, что им-то наверняка обеспечена хоть какая-то гигиена, у них есть банные дни.

Работа В. Франкла подтверждает тот факт, что, для возникновения зависти не нужны большие различия: «зависть обладает особой «оптикой», позволяющей видеть мельчайшие нюансы превосходства других даже в практически равных условиях».

Отечественные исследователи, также уделяли внимание изучению феномена зависти, хотя значительно меньше своих зарубежных коллег. Владимир Николаевич Мясищев автор теории личности определяет зависть – как отношение личности к другому человеку.

Структурировала представления о зависти в отечественных психологических теориях Татьяна Викторовна Бескова: «зависть анализируется как психологическое отношение личности, мотивом которого выступает успех другого (В.Н. Мясищев); общественно осуждаемое моральное чувство (А.А. Бодалев); безнравственное «чисто человеческое» чувство (А.В. Петровский); следствие противоречий в «Я интимном» (В.Н. Панферов)».

Во второй главе – «Эмпирическое исследование склонности к сравнению себя с другими и её роли в проявлениях зависти» –

описываются методы экспериментального исследования, а также приводится анализ результатов и их обсуждение. Настоящее исследование проходило с декабря по март 2020 года. В исследовании участвовали 30 человек в возрасте от 27 до 55 лет (19 женщин и 11 мужчин). Математический аппарат исследования составила математико-статистическая обработка данных при помощи компьютерной программы IBM SPSS Statistics 23. Использовался метод корреляционного анализа для проверки гипотез о связях между переменными с применением коэффициента корреляции r-Пирсона.

В результате проведенного исследования сделаны следующие **выводы.**

1. В ходе проведенного эмпирического исследования выдвинутые гипотезы полностью подтвердились. Склонность к сравнению себя с другими является когнитивным предиктором проявления зависти и взаимосвязана с показателями самооотношения личности.

2. Показатели авторской анкеты «Я и другие» склонность к сравнению себя с другими (Фролова С.В., Гордеева Ю.Ю.) показывают положительную корреляцию с показателями опросника «Методика исследования завистливости личности» (Бескова Т.В.) Высокие значения показателей коэффициента детерминации говорят о том, что склонность к сравнению себя с другими может выступать в роли предиктора зависти, в частности, таких её проявлений как зависть-неприязнь (озлобленность, гнев, раздражение, направленные на того, кто добился большего), зависть-уныние (обида, досада, грусть, отчаяние) и тщательно скрываемые проявления зависти, маскируемые псевдоинтересом к успехам других людей

3. Образ Я, как самооотношение, поведение, которое является значимым для личности (с точки зрения моральных норм), тесно связано со склонностью сравнивать себя с другими. Чем больше человек склонен сравнивать себя с другими, тем он более закрыт и не желает осознавать значимую информацию о себе.

4. Чем больше человек склонен сравнивать себя с другими, тем более ригидна его Я-концепция, тем менее выражено у него самоуважение, тем он больше недооценивает себя, тем он более внутренне конфликтен и подвержен тревожно-депрессивным состояниям.

5. Чем больше человек склонен сравнивать себя с другими, тем он более склонен к самообвинениям, тем менее он испытывает симпатии к себе и тем более подвержен негативным переживаниям.

Таким образом, на основании проведенного эмпирического исследования можно сделать вывод о том, что механизм когнитивного искажения сравнения себя с другими способен выступать в роли предиктора зависти.

6. Разработанная профилактическая программа группового когнитивного консультирования, основанная на проведенном нами эмпирическом исследовании, служит основанием для построения перспектив её использования в целях предупреждения рисков зависти, способных негативным образом сказаться на жизнедеятельности человека. Стратегической целью такого консультирования может являться развитие навыков саморефлексии и самокоррекции когнитивного искажения сравнения себя с другими, что станет эффективным инструментом для создания условий построения реалистичного образа себя и его позитивного принятия и профилактики деструктивных проявлений зависти.