

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт/факультет/филиал Факультет начальных классов
(полное наименование института/факультета/филиала)

Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования
(полное наименование кафедры)

Драгунова Дарья Вадимовна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Групповое консультирование подростков, испытывающих чувство зависти

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

Допущена к защите
Заведующая кафедрой
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
06.12.2018
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
06.12.2018
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.пс.н., доцент Гордиенко Е.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
06.12.18
(дата, подпись)

Студент
Драгунова Д.В.
(фамилия, инициалы)
06.12.2018
(дата, подпись)

Красноярск, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Abstract.....	4
Введение.....	5
Глава 1. Психологическое консультирование подростков испытывающих чувство зависти.....	11
1.1 Анализ понятия «зависть».....	25
1.2. Особенности проявления зависти в подростковом возрасте.....	40
1.3. Особенности группового консультирования подростков.....	48
Выводы по главе 1.....	53
Глава 2. Эмпирическое исследование зависти в подростковом возрасте.....	53
2.1. Организация и методы исследования.....	53
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	63
2.3. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	75
2.4. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	83
Выводы по главе 2.....	91
Заключение.....	93
Список используемой литературы.....	101
Приложения.....	107

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Групповое консультирование подростков, испытывающих чувство зависти».

Объем – 159 страниц, включая 7 рисунков, 10 таблиц, 5 приложений.
Количество использованных источников – 89.

Цель исследования: изучение возможностей психологического консультирования подростков, испытывающих чувство зависти.

Объект исследования: чувство зависти.

Предмет исследования: групповое консультирование подростков, испытывающих чувство зависти.

Гипотеза исследования: подростки, испытывающие чувство зависти, склонны сравнивать себя и свой успех (или неудачу) с успехом других людей, имеют неудовлетворенность своей жизнью в настоящем;

разработанная нами профилактическая программа может способствовать понижению уровня зависти у подростков, испытывающих чувство зависти.

Работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической частей), заключения, списка использованной литературы и приложения. При написании работы применялись методы синтеза, анализа, системный, тестирование, опрос и другие общенаучные методы.

Основой работы стали учебники, пособия, монографии отечественных и зарубежных авторов по психологии.

Abstract

Thesis for a Master's degree in Psychological and Pedagogical Education
“Group counseling for adolescents with a feeling of envy”.

Volume - 159 pages, including 7 figures, 10 tables, 5 applications. Number of sources used – 89.

The purpose of research: to study the possibilities of psychological counseling for adolescents experiencing a feeling of envy.

The object of research: a feeling of envy.

The subject of research: group counseling adolescents experiencing a feeling of envy.

Research hypothesis: adolescents who experience feelings of envy tend to compare themselves and their success (or failure) with the success of other people, have dissatisfaction with their life in the present;

The prevention program we have developed can help reduce the level of jealousy in adolescents who experience feelings of envy.

The work consists of introduction, two chapters (theoretical and practical parts), conclusion, list of references and applications. When writing the work, the methods of synthesis, analysis, system, testing, survey and other general scientific methods were used.

The basis of the work was textbooks, manuals, monographs of domestic and foreign authors on psychology, an Internet resource was also used.

Введение

Психическое здоровье является важнейшим результатом и ресурсом развития личности. Оно лежит в основе любой деятельности индивида, в том числе и его профессиональной успешности. Современная психология предлагает эффективные способы поддержания, сохранения и развития психического здоровья индивида, среди которых наиболее разработанным является психологическое консультирование.

В процессе психологического консультирования обеспечивается обращение к глубинным аспектам личности, ее психическим конфликтам, одним из которых является и феномен зависти. Зависть рассматривается различными науками еще со времен античности, однако, по сравнению с другими эмоциональными переживаниями (например, страхом, гневом), она до недавнего времени изучалась психологически недостаточно. Примечательно, что обсуждались скорее морально-этические аспекты зависти и ее деструктивное воздействие, чем возможные психологические механизмы. Так, исследуя феноменологию зависти А.Ю. Согомонов [75] отмечает, что о зависти писали Платон, Аристотель, Ксенофонт, об этом чувстве рассуждали мыслители Нового времени: Р. Декарт, Ф. Бэкон, Б. Спиноза, Ф. Ларошфуко, И. Кант. При этом философы в большей мере стремились дать моральную оценку зависти, нежели психологическое объяснение этого явления и его восприятия. Платон определял зависть как огорчение по поводу благ, имеющих у друзей в настоящем или бывших у них в прошлом, считая зависть важнейшим пороком, препятствующим в продвижении к истинной добродетели. Аристотель писал, что зависть есть некоторого рода печаль, являющаяся при виде благоденствия подобных нам людей [10, с. 95] .

В современной литературе по психологии, консультированию и психоанализу, глубинной психологии, нет достаточной согласованности теорий и подходов, поскольку обмен опытом исследований практически отсутствует.

Г.Х. Зайдлер усматривает в качестве цели завистника попытку интернализировать всемогущество, сначала спроецировав его на другое лицо, причем эта интернализация имеет форму интроекции. Предпринимая попытку самовосстановления, завистник может воспользоваться и агрессивными средствами, но изначально он не преследует агрессивных целей (как утверждает многими авторами). Он стремится к полной власти над предметом зависти, что может выражаться и в разрушении, если нет иных возможностей. Зависть нередко приводит и к другим, трудно переносимым эмоциональным переживаниям (например, отчаянию), к проблемам в отношениях или к тяжелым психосоматическим нарушениям. В завистнике совмещаются агрессивное поведение и стыд. И зависть, и стыд являются результатом саморефлексии и несоответствия идеальному «Я». Но, если стыд сохраняет это несоответствие и вызванные им страдания, то зависть требует изменить ситуацию, восстановить цельность или нарциссическое всеисилие.

Зависть, связанная с проблемами самооценки, играет ту или иную роль во всяком нарушении личности. В первую очередь это касается нарциссических расстройств личности, параноидных страхов и агрессивных, разрушительных фантазий, нередко в сочетании с проблемами психосоматического характера. В отношениях зависть разделяет, создает дистанцию. Тот, кто завидует, занимает оборонительную позицию по отношению к враждебному миру, у него отсутствуют представления о положительной самооценке. В настроении, как правило, доминирует смесь печали о себе и ненависти к окружающим, в сочетании с отчаянием и унынием, а также ощущением того, что все predetermined. Со временем агрессивность нарастает, а затаенная обида становится стилем жизни. Сильное чувство зависти не позволяет спокойно перенести происходящее, с возрастом, ограничение собственных возможностей и вызывает негативное отношение к молодежи, возможности которой еще не ограничены.

Успешная работа с завистью, напротив, обеспечивает индивидуализацию и усиление слабого «Я». Прийти к зрелой форме, то есть к печали по поводу отсутствия чего-либо, бывает непросто, так же как к готовности соперничать и более активной организации жизни с целью преодоления ощущения нехватки чего-либо. С другой стороны, отказ от зависти, то есть подавление аффекта зависти, означает отказ от роста и развития.

Цель исследования: изучение возможностей психологического консультирования подростков, испытывающих чувство зависти.

Объект исследования: чувство зависти.

Предмет исследования: групповое консультирование подростков, испытывающих чувство зависти.

Гипотеза исследования: подростки, испытывающие чувство зависти, склонны сравнивать себя и свой успех (или неудачу) с успехом других людей, имеют неудовлетворенность своей жизнью в настоящем;

разработанная нами профилактическая программа может способствовать понижению уровня зависти у подростков, испытывающих чувство зависти.

Задачи включают в себя:

1. Изучить понятие и сущность чувства зависти;
2. Рассмотреть особенности проявления зависти в подростковом возрасте;
3. Рассмотреть особенности консультирования в подростковом возрасте;
4. Выбрать критерии зависти, подобрать диагностический инструментарий, провести констатирующий эксперимент;
5. Разработать рекомендации консультативной работы с подростками, испытывающими чувство зависти.
6. Апробировать программу на основе группового консультирования подростков, испытывающих чувство зависти.

7. Проследить изменения в уровне проявления чувства зависти подростков до и после формирующего эксперимента.

Теоретической и методологической основой исследования послужили труды отечественных и зарубежных мыслителей: Аристотеля, Аврелия Августина, Аврелия Марка, Богослова Григория, Василия Великого, Конфуция, Ксенофонта, Платона, Сенеки, Эпикура. Анализу и изучению феномена зависти посвящено немало трудов новоевропейских мыслителей. Среди них сочинения А. Шопенгауэра, И. Канта, Р. Декарта, Т. Гоббса, Ф. Бэкона, Ф. де Ларошфуко и др. Социальнофилософское звучание проблема зависти приобретает лишь в XIX столетии, в философии Ф. Ницше. Для обозначения глубинного комплекса отрицательных эмоций, среди которых одно из центральных мест занимает зависть. В процессе исследования социокультурной природы зависти использовались философская, социологическая, психологическая литература таких авторов как А. Е. Зимбули, А.Ю. Согомонов, Е. Золотухина-Аболина, Е.Е. Соколова, К. Муздыбаев, М. Вебер, Г. Шек, и др. Огромный вклад в изучение видов зависти внесли Дж. Нью, П. Куттер. В контексте проблем психологии личности феномен зависти исследовали А. Адлер, А.Н. Леонтьев, М.А. Малышев, Е.В. Ступенькова, К.К. Платонов, К. Хорни, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, М. Кляйн, Ю.М. Орлов, С.П. Колпакова и др.

В работе были применены следующие **методы исследования**: анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, наблюдение, опросные методы, эксперимент (групповое консультирование), методы количественного и качественного анализа.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр профессионального самоопределения» г. Красноярск. Участие принимало 22 подростка, из них 6 мальчиков и 16 девочек. Всего было проведено 20 консультаций.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Систематизированы взгляды ученых на проблему зависти в подростковом периоде.
2. Подобран специфический диагностический комплекс для изучения зависти. Выявлены и описаны особенности проявления зависти у подростков.
3. Представлена форма группового консультирования, направленная на понижение уровня зависти у подростков.
4. Описаны методические основы группового консультирования, приведены формы работы, задания, особенности, принципы. Создана программа групповых консультаций «Усмири дракона». Программа групповых консультаций апробирована на практике.
5. Прослежены изменения в уровне зависти до и после проведения программы группового консультирования.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в составлении и апробации программы групповых консультаций. Прослежены значительные положительные изменения у участников занятий, что подтвердило эффективность программы.

Результаты исследования имеют **теоретическую значимость**, которая состоит в обобщении теоретических подходов психологического консультирования с целью создания программы группового консультирования, как возможного способа обучения. Важное теоретическое значение также имеет научное обоснование групповой формы консультирования с подростками, испытывающими чувство зависти.

Практическое значение исследования состоит в разработке авторской программы групповых консультаций «Усмири дракона», направленной на понижение уровня зависти у подростков. Данная программа может применяться в профессиональной деятельности консультирующего

психолога, школьного психолога, классного руководителя.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: групповая форма консультаций в целях понижения уровня зависти у подростков будет эффективна.

Структура работы включает: введение, две главы (теоретическая и практическая части), заключение, список использованной литературы и приложения.

Глава 1. Психологическое консультирование подростков, испытывающих чувство зависти

1.1 Анализ понятия зависть

Зависть рассматривается различными науками еще со времен античности, однако, по сравнению с другими эмоциональными переживаниями (например, страхом, гневом), она до недавнего времени в психологии изучалась недостаточно.

П. Куттер [51, с. 76-80] отмечает, что обсуждались скорее морально-этические аспекты зависти и ее деструктивное воздействие, чем возможные психологические механизмы. Так, исследуя феноменологию зависти, А.Ю. Согомонов отмечает, что о зависти писали Платон, Аристотель, Ксенофонт, об этом чувстве рассуждали мыслители Нового времени: Р. Декарт, Ф. Бэкон, Б. Спиноза, Ф. Ларошфуко, И. Кант. При этом философы в большей мере стремились дать моральную оценку зависти, нежели психологическое объяснение этого явления и его восприятия. Платон определял зависть как огорчение по поводу благ, имеющихся у друзей в настоящем или бывших у них в прошлом, считая зависть важнейшим пороком, препятствующим в продвижении к истинной добродетели. Аристотель писал, что зависть есть некоторого рода печаль, являющаяся при виде благоденствия подобных нам людей.

Ю.В. Щербатых [83, с. 65] говорит, что в христианско-этическом понимании зависть характеризуется еще и тем, что ее считают одним из семи смертных грехов, к которым относятся: распутство, чревоугодие, лень, гордыня, гнев, скупость и зависть. Все они указывают на характерные аспекты человеческой жизни - следующие в основном из принципа получения удовольствия и сомнительные с точки зрения морали, которая предупреждает их крайние проявления, но признает склонность к ним неизбежной. Это вполне оправданные человеческие стремления, однако, в результате раннего подавления строгим «сверх-Я», они извращаются до

порочности, не могут развиваться дальше и остаются на инфантильном уровне.

Зависть в этом списке - исключение. Зависть переживается явно негативно, и у нее, в отличие от остальных смертных грехов, казалось бы, нет своей функции и биологической цели. На первый взгляд она бессмысленна, не приносит субъекту зависти никакой пользы, поскольку не позволяет ему получить предмет зависти, которым обладает объект зависти (предметом зависти может быть и качество объекта зависти, и мнение о нем социального окружения).

Многие исследователи подчеркивают агрессивную окраску зависти. Еще Бэкон отмечал, что зависть может принимать деструктивную форму поведения: «Кто не надеется сравняться с ближним в достоинствах, старается сквитаться с ним, нанося ущерб его благополучию» [15]. Агрессивно-разрушительный поведенческий компонент в интерпретации зависти более явно обозначен позже у Декарта: «Нет ни одного порока, который так вредил бы благополучию людей, как зависть, ибо те, кто им заражен, не только огорчаются сами, но и, как только могут, омрачают радость других» [27]. По мнению П. Куттера, зависть может принимать форму ярко выраженной и направленной вовне ненависти. Завистник втайне пытается навредить тому, кому он завидует. Плетя коварные интриги, завистники стремятся компенсировать свои страдания. В данном случае зависть принимает форму причинения вреда окружающим [51, с 45].

Гельмут Шек [81, с. 143] указывает, что зависть входит в число наименее признанных чувств и почти не упоминается при объяснении собственных установок и реакций, зато ее достаточно часто приписывают окружающим.

Зависть - это неявное признание чувства собственной неполноценности по сравнению с кем-то другим. «В зависти всегда таится сравнение, - утверждал Бэкон, - а где невозможно сравнение, нет и зависти...» [16].

П. Сорокин [77] определяет эмоциональные переживания, исходя из трех критериев: во-первых, они важны для выживания, во-вторых, распознаются без интроспекции и, в-третьих, заметны по всему поведению. Кажется, что чувство зависти не отвечает первому критерию - необходимости для выживания, несмотря на то, что его можно наблюдать повсеместно, даже у высокоразвитых животных (зависть к корму).

В последнее время предпринимаются попытки показать, что для выживания зависть конструктивна: она понимается как своего рода «орган познания» собственных глубинных стремлений, как стимул для повышения требований на эмансипацию и собственные права в обществе, то есть как усилие, которое могло быть сдержано ранними запретами.

Однако зависть в значительной степени переживается как агрессия - и субъектом, и объектом зависти. Чувства завистника в разговорной речи описываются так: зависть точит, терзает и гложет, от зависти можно лопнуть, от нее сгорают или зеленеют, завистью исходят. От хронической зависти со временем даже меняется внешний облик. Тот, кому завидуют, переживает направленную против него реакцию зависти как агрессивную и раздражающую, что, естественно, приводит к страху перед завистью, поскольку он предполагает присутствие у завистника деструктивного импульса или даже открыто заявленной цели - уничтожить предмет зависти или объект зависти.

Но и с научных позиций, например в специальной литературе по психологии, зависть как эмоциональное переживание часто представляется только негативно, как отрицательная черта характера или опасный для жизни синдром. Так, в отечественной психологии психологическая сущность зависти также рассматривалась в ее деструктивном и негативном аспекте. Как отмечает К. Муздыбаев [70], зависть - ущербное чувство, которое пытается заполнить пустоту или какой-нибудь личностный недостаток, отсутствие психологического равновесия и гармонии.

Чувство, граничащее с раздражением, которое возникает у человека в связи с неудовольствием от благополучия окружающих, носит название чувство зависти. Под завистью скрывается непрестанное сравнение собственного материального или нематериального обладания с тем, что имеется у других. К. Муздыбаев [11, с. 75]

М.А. Малышев [61, с. 236] говорит, что задача психологического определения зависти и ее функций в психике человека, очевидно, усложняется еще и из-за того, что зависть - морально перегруженное понятие, которое в первую очередь используется для критики людей и определенных мотивов их действий. Для того чтобы употребление этого понятия имело смысл в психологическом контексте, с него необходимо снять моральную нагрузку. Так, не может быть научно-психологических высказываний о лени/лености безотносительно мотивации поведения подавляющими факторами и конфликтами или о гордыне/тщеславии безотносительно теории нарциссизма.

Таким образом, психологии зависти следует отказаться от бичевания зависти и интегрировать ее в общую психологическую теорию, и тогда она сможет объяснить связанный с завистью опыт с помощью глубинных, психодинамических процессов.

Авторы наиболее объемных работ о зависти, Г. Шек [81] и М. Кляйн [42], не соблюдают вышеназванное требование; они описывают негативные социальные и общественные последствия зависти в социологическом ракурсе и не пытаются объяснить ее интрапсихические функции.

Г. Шек [23] утверждает, что зависть входит в биологический и социальный арсенал человека в качестве базовой антропологической категории, и называет ее причиной множества социальных и общественных феноменов, от наведения порчи и вандализма вплоть до прогрессивного налогообложения и даже социальных революций. Он постулирует необходимость зависти для структурирования общества и невозможность существования эгалитарного, бесклассового общества.

Е. Золотухина - Аболина [38] доказывает, что зависть имела определенное значение во всех культурах и во все времена. Автор различает личную зависть, которая скорее испытывается втайне и скрывается, и общественную зависть, для которой более характерно лицемерие («Деньги портят характер», «В тесноте, да не в обиде» и т.п.). По его мнению, зависть направлена против индивидуальности и поэтому является причиной уравнительности. Он подчеркивает, что всеобщая готовность завидовать может в любой момент быть направлена политическими провокаторами на определенные социальные группы и, таким образом, привести к стачкам и революциям. Соответственно, требование социальной справедливости и любви к ближнему в основном мотивировано завистью, так что зависть, по мнению автора, служит помехой для мира в обществе.

P. Solovey, J. Rodin [89] указывает, что в качестве критики этих точек зрения прежде всего следует сказать, что уличить кого-либо в зависти («тебе просто завидно») - очень эффективный способ отмести его претензии и показать бессосновательность его доводов, не обсуждая каждый в отдельности, независимо от того, обоснованы они на самом деле или нет. О зависти всегда говорится в отношении определенных общественных групп, для того чтобы дискредитировать мотивы их действий и используемую ими аргументацию. В этом смысле уличение в зависти может рассматриваться как агрессивная защита членов привилегированных групп от чувства вины и стыда.

Это неумение радоваться достижениям других – довольно плохой фактор. Как и со всеми другими проявлениями зависти, с такими чувствами нужно бороться. Во-первых, для борьбы с чувством зависти важно принять тот факт, что оно вообще существует у человека. Осознание этого – почти половина решения проблемы. А вот отрицание проблемы может запустить ситуацию. Потом можно будет разобраться в клубке сложных и запутанных чувств уже только с психологом или психотерапевтом. Во-вторых, нужно разобраться с истоками возникновения этого чувства. Нужно выявить

причину того, что вызывает зависть. Так, это могут быть или карьерные успехи других людей, или хорошие личные и семейные отношения, или даже внешность другого человека. Важно оценить всю ситуацию объективно, рассматривая свои возможные недостатки: лень, безынициативность, слабую волю и т.д. В-третьих, нужно постараться представить себя на месте того человека, который вызывает зависть.

Р.И. Александрова [6, с. 68] говорит, что в результате опытов было доказано, что у человека в головном мозге есть отделы, которые отвечают за зависть и злобу. Когда человек завидует, эти отделы активируются, завидующий начинает испытывать боль и страдания. Изменив отношение к предмету зависти, человек может избавиться от мучений.

Зависть – это чувство, которое появилось на свет еще в древности, подтверждением этому являются библейские заповеди: «Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни поля его, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ни всякого скота его, ничего, что у ближнего твоего». В Священном Писании даны примеры того, как зависть становится причиной лютой ненависти. Достаточно вспомнить историю о том, как Каин убивает Авеля.

М. Кляйн [42, с. 53] отмечает, что если мы испытываем это снедающее изнутри чувство, значит, мы направляем на кого-то свою злобу и агрессию. Если человек завидует, он явно недолюбливает объект своей зависти. В действительности, каждый из нас может стать объектом зависти, даже не подозревая об этом. Человек, которому завидуют, чувствует ненависть, направленную на него. Многие философы утверждают: мы всегда будем объектом зависти, хотим мы того или нет.

Е.Е. Соколова, Е.П. Аккуратов [76] отмечают, что в первую очередь, человек начинает проводить параллель между собой и кем-то другим, кого он знает. Порой случается так, что знакомый (друг, товарищ, родственник) превосходит завидующего в чем-либо, например, в той области, к которой они оба имеют отношение. Превосходство потенциального соперника,

каковым мы его обозначили, вызывает чувство досады, огорчения и даже унижения. Человек начинает думать, что в чем-то проиграл, хотя на самом деле это не так. Чувство униженного самолюбия начинает его преследовать. В итоге он начинает считать объект зависти своим обидчиком. Неприязнь к объекту зависти бывает сдержанной, скрытой или выражается открыто. Если зависть находится на запущенных стадиях, у человека возникает желание жестоко расправиться со своим «противником».

Наряду с пониманием зависти как неприязненного чувства, враждебного отношения к кому-либо, имеется и более широкий подход. Зависть рассматривается как феномен, проявляющийся на трех уровнях:

- 1) на уровне сознания — осознание более низкого своего положения;
- 2) на уровне эмоционального переживания — чувство досады, раздражения или злобы из-за такого положения;
- 3) на уровне реального поведения — разрушение, устранение предмета зависти [37, с. 193].

В соответствии с этим К. Муздыбаев выделяет следующие компоненты зависти, последовательно проявляющиеся друг за другом:

- 1) социальное сравнение («...В зависти всегда таится сравнение, а где невозможно сравнение, нет и зависти», — писал Ф. Бэкон);
- 2) восприятие субъектом чьего-либо превосходства;
- 3) переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу;
- 4) неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит;
- 5) желание или причинение ему вреда;
- 6) желание или реальное лишение его предмета превосходства [70, с. 4].

Исходя из всего выше сказанного важным моментом становится рассмотрение функций зависти. Зависть не только деформирует целостность социальных систем, вносит в нее конфликты, она также выполняет сдерживающую функцию в развитии отдельной личности, социальных групп

и социума в целом. Из страха вызвать зависть не реализуются плодотворные идеи, из опасения спровоцировать ее не выдвигаются достойные специалисты, стремясь избежать нежелательных реакций завистливых коллег, работники снижают свою трудовую энергию и энтузиазм, скрывают свои достижения и т. п.

Можно сказать, что зависть служит и фактором стагнации, и фактором революционных действий. На практике обе эти функции - сдерживания, мятежа и конфликта - активно эксплуатируются как политиками, так и рядовыми гражданами.

Важно отметить, что зависть не функциональна и для самого индивида. Хотя, кажется, что зависть выполняет защитную функцию для личности (маскировка некомпетентности, стремление к равному положению и др.), она обрекает завидующего на одиночество, на постепенную изоляцию от окружающих. Да и сам завистник претерпевает личностную деформацию: становится скрытным, тревожным, жалеющим себя, его обуревают чувство неполноценности и недовольства.

Существует, правда, мнение, берущее начало от Аристотеля, что неагрессивные формы зависти (например, соревновательная зависть) мотивируют самосовершенствование людей. Естественно, со времен Аристотеля содержание зависти существенно изменилось. Если в трактовке Аристотеля преобладали состязательные мотивы явления, то современные авторы подчеркивают роль самоуважения, значение чувства унижения, порождаемые завистью, которые не интересовали Аристотеля.

Кроме того, зависть сегодня проявляется не только в открытой и грубой форме, ведь современное состояние ума и нынешние социальные отношения стали более утонченными и дискретными.

Оттого, видимо, и зависть проявляется зачастую более скрытно, и замаскировано, и дискретно. Предполагают также, что зависть ныне обнаруживает себя менее интенсивно, чем в прежние века, хотя из-за зависти и ревности убивают и в наши дни.

Заметим, наконец, что, хотя зависть стремится умалить, принизить достоинства, а то и устранить предмет зависти, в то же время она выполняет функцию утверждения, признания ценности, значимости предмета зависти.

На социальном уровне зависть способна быть существенным фактором общественной жизни. Причем, функции зависти в обществе весьма противоречивы.

Зависть может служить фактором стагнации, поощряя подавление любого превосходства над общим уровнем.

С другой стороны, зависть может провоцировать острые конфликты, побуждать к революционным действиям. Одновременно, зависть может иметь и позитивные последствия, если выступает в качестве стимула деятельности и социальной активности.

Чувство, граничащее с раздражением, которое возникает у человека в связи с неудовольствием от благополучия окружающих, носит название чувство зависти. Под завистью скрывается непрерывное сравнение собственного материального или нематериального обладания с тем, что имеется у других.

К. Муздыбаев [71, с. 75] говорит, что вне зависимости от черт характера чувство это присуще практически каждому индивиду и совсем никак не зависит от его принадлежности к той или иной расе, национальности или полу. Интересно, что с возрастом чувство зависти обычно ослабевает. Наиболее подвержены приступам зависти молодые люди в возрасте 18-25 лет. Главной причиной зависти оказывается отсутствие того, в чем человек испытывает необходимость или нужду, либо недовольство своим положением, внешностью, личностными достижениями.

Часто причины зависти скрываются в детстве, в том, что родители не смогли привить ребенку чувство меры в собственных оценках себя, когда он получил недостаточно простой родительской любви, а за исполнение выдвигаемых в отношении его требований – мытье посуды, игра на фортепиано, например, добывал лишь скудные похвалы. Когда родители

прибегали к физическим наказаниям и не гнушались обидных фраз, если ребенок уклонялся от введенных ими правил. [78]

Н.А. Кун [49, с. 141] указывает, что когда родители, не имея возможности удовлетворять собственные потребности, убеждали ребенка в том, что богатство – порок, а жертвенность и бедность – неоспоримые достоинства. Когда во главу угла ставилось родительское: «Поделись тем, что имеешь!», однако собственными вещами распоряжаться по своему усмотрению запрещалось. Когда ребенка приучали, что нельзя открыто радоваться своему счастью, иначе будешь сглажен. Когда беспрестанно внушалось: «Жить тяжело, жизнь – это сплошная большая проблема.

Итог всех подобных ограничений – появление человека, который не радуется жизни, а тянет свое существование, закованный во множество сформированных ограничивающих его внутреннюю свободу комплексов. Во всей своей жизни такой человек с завистью взирал на тех, кто свободен от пут самобичевания и постоянной самокритики. Зависть – это постоянное сравнение: «Хуже – лучше». Фактически же все эти условности – следствия мнимых факторов, привнесенных из воспитанных предубеждений.

А.Н. Маликин [60, с. 123] говорит, что натянутая улыбка – свидетельство неискренности и возможно двойственности собеседника. Если глаза остаются вне мимики улыбки, улыбается один только рот, это может быть свидетельством ее искусственности. Визуально улыбка будто приклеена на лицо, или выглядит односторонней, словно ухмылка, голова в этом случае может оказаться наклоненной в сторону, а рот прикрыт рукой или обеими руками. Обычно руки очень показательны и если человек их скрывает от собеседника, то ему в принципе есть что скрывать, в том числе и свои истинные чувства.

О многом может сказать и наклон корпуса. Отстраняющийся человек невольно сигнализирует о стремлении приостановить встречу, возможно, что-то в ней ему явно неприятно. [60, с. 141]

При физической скованности собеседника не исключено, что ему есть что скрывать и на уровне своих мыслей. Отдельные индивиды утверждают, будто им незнакомо чувство зависти. Однако утверждение это достаточно спорно. С точки зрения философии зависть – это явление общечеловеческое, заключающееся в стремлении обладания тем, что есть у других. Некоторые относят ее даже к болезненному состоянию, утверждая, что, однажды проявившись, состояние это может проявляться вновь и вновь.

Японский национальный радиологический институт (NIRS) опубликовал исследования о зависти, свидетельствующие о мозговых явлениях, сопровождающих это чувство, сопредельных с теми, которые сопровождают болевые ощущения. Отмечается, что зависть – контрастирует с любовью и противоположна ей. А завистливый человек испытывает дискомфорт оттого, что другим хорошо. Христианство говорит о зависти как об одном из семи смертных грехов, связывая его с гордыней. Гордецы не выносят равных себе, а уж тем более тех, кто выше их, они завидуют им черной завистью. Нередко именно зависть становилась спусковым крючком революций, войн, массовых общественных движений, наводняющих атмосферу нетерпимостью и злопыхательством. Впрочем, при исследовании зависти была вскрыта и ее иная функция – стимул к творческому проявлению человека. Именно под воздействием зависти многие отпрыски рода людского, стремясь к тотальному превосходству, делают значимые открытия.

Обычно в качестве самой эффективной защиты от завистников люди используют метод не афиширования своих успехов. Статистика утверждает, что около 18% людей никогда и ни о чем никому не рассказывают, а 55,8% готовы делиться личными достижениями исключительно с доверенными лицами. Как и у большинства явлений у зависти есть обратная медаль.

Н. Бондер [13, с. 109] говорит, что именно зависть порождает стремление к соревнованию, совершенствуя механизм выживания человеческого вида. И как бы зависть не была изначально порочной, однако

если бы она отсутствовала совсем, то вряд ли человек смог бы подняться над миром животных, поскольку не имел бы к тому достаточных стимулов.

Подростки, как упоминалось выше, страдают завистью более всего, ведь с возрастом это чувство обычно притупляется. Зависть у подростков может проявляться буквально ко всему, к телосложению и цвету волос, к новым вещам и каким-то талантам, которыми сам подросток не обладает.

И если речь идет о чем-то материальном и в принципе достижимом, родители не должны сразу же стремиться удовлетворить требования своего чада, порождаемые его завистью к другим, хотя и отмахиваться от проблемы желания обладания чем-либо также не стоит. Взрослая уравновешенность должна мотивировать к тому, чтобы подростковая зависть не стала привычкой укоренившейся. Чтобы побороть зависть, родителям необходимо помогать ребенку на его пути самоутверждения.

Так же следует суметь объяснить пагубность зависти как чувства, разрушающего его личный комфортный духовный и физический мир. С точки зрения взрослого, осознавая причины зависти, необходимо выявлять и культивировать у ребенка гордость его собственными достижениями и качествами, которые бы даже при наличии внешних источников зависти могли преобладать над ними даже при невольном сравнении, которого на самом деле очень желательно избегать. Ребенка следует воспитывать в таком ключе, чтобы он понимал: «Умный может достичь многого и находить в этом удовлетворение, завистник будет завидовать и не добьется ничего». Следует помнить, что зависть – мощное оружие, ведь ее можно использовать в качестве инструмента манипулирования. [8, с. 15]

Завистник, для достижения своих меркантильных целей, может пойти на многие тяжкие, лишь бы добиться желаемого. Зависть – чувство, уходящее вглубь человека и скрывающееся в нем, чтобы однажды погубить. И если сам человек не искореняет его в себе самом, то даже порицание со стороны общества не поможет от зависти избавиться [17, с. 183].

При первых же признаках этого чувства следует углубиться в себя и разобраться с его первопричинами. Следует понять, чего на самом деле хочется и к чему действительно есть смысл стремиться. По сути, в чувстве зависти нет ничего плохого, когда она контролируема и осознаваема. Ведь для достижения желаемого может не хватать совсем малого: нужно сделаться чуть более пунктуальным, чуть более терпимым, чуть более усидчивым, чуть менее завистливым, чуть более открытым. И именно это «чуть» сыграет впоследствии ту маленькую, но значимую роль, когда завидовать станет попросту нечему, но появятся вместе с тем некие стимулы, созидающие благополучие психическое и телесное.

Таким образом, опираясь на анализ изученной литературы, мы определили научное понятие зависти, на которое будем опираться: Чувство, граничащее с раздражением, которое возникает у человека в связи с неудовольствием от благополучия окружающих, носит название чувство зависти. Под завистью скрывается непрерывное сравнение собственного материального или нематериального обладания с тем, что имеется у других. Муздыбаев К. [11, с. 75]

Можно сказать, что зависть - социально-психологический конструкт/концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения и чувств, возникающих по отношению к тем, кто обладает чем-либо (материальным или нематериальным), чем хочет обладать завидующий, но не обладает. Зависть — одно из самых сильных человеческих чувств. Зависть — это чувство, от которого страдает, прежде всего, тот, кто завидует. Видов зависти очень много и они разнообразны. Функции зависти бывают как отрицательные, так и положительные.

Е. П. Ильин выделяет следующие функции зависти:

- 1) стимулирующая, связанная с побуждением к активности (созидательной или разрушительной) человека (мотивационный, аффективный компоненты);

2) утверждающая (констатирующая), обеспечивающая утверждение, признание ценности, значимости предмета зависти (когнитивный, рефлексивный компоненты);

3) защитная, посредством которой происходит защита самооценки и социальной репутации субъекта (рефлексивный, поведенческий компоненты);

4) регулятивная, заключающаяся в регуляции асимметричного положения между индивидами и группами посредством эгалитарных требований (нравственный компонент);

5) контролирующая, посредством которой в обществе осуществляется социальный контроль (нравственный компонент). При чувстве зависти завидующий не может воздержаться от сравнения, то есть, посредством сравнения активизирует мышление и происходит процесс познания.

Таким образом, мы видим, что чувство зависти очень многогранное и сложное. Зависть рассматривается как феномен, проявляющийся на трех уровнях (Ильин Е. П.):

- на уровне сознания — осознание более низкого своего положения;
- на уровне эмоционального переживания — чувство досады,
- раздражения или злобы из-за такого положения; на уровне реального поведения — разрушение, устранение предмета зависти.

К. Муздыбаев выделяет следующие компоненты зависти, последовательно проявляющиеся друг за другом:

- 1) социальное сравнение («...В зависти всегда таится сравнение, а где невозможно сравнение, нет и зависти», — писал Ф. Бэкон);
- 2) восприятие субъектом чьего-либо превосходства;
- 3) переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу;
- 4) неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит;
- 5) желание или причинение ему вреда;

б) желание или реальное лишение его предмета превосходства [70, с. 4].

Есть еще одна классификация компонентов зависти предложенная Бесковой Т.В.: равенство, справедливость, негативное отношение к богатству и успеху, обида на судьбу, негативное отношение к другим людям, ревность, заниженная самооценка, неумение извлекать пользу из поражений.

Типы зависти (по Ф. Бэкону): приватная (тайная) и публичная.

Виды зависти (по М. Шелеру): кратковременная (ситуативная или зависть-эмоция) — победа на соревнованиях; долговременная (устойчивая или зависть-чувство) — завистливый ученик успешному однокласснику.

1.2 Особенности проявления зависти в подростковом возрасте

В первую очередь подростковый возраст характеризуется интенсивными изменениями, как в физическом плане, так и с точки зрения психологии. Темп роста в период подросткового возраста сравним с тем, как растет ребенок до 2 лет, при этом особенность подростков заключается в более быстром росте скелета. Мышечная ткань растет несколько медленнее, из-за чего многие подростки кажутся нескладными и неуклюжими. Внутренние системы органов также развиваются интенсивно.

Важным моментом является половое созревание, которое начинается именно в подростковом возрасте и сопровождается интенсивной выработкой гормонов у подростков обоих полов. Поскольку изменившийся гормональный фон влияет на настроение, для этого периода характерны резкие эмоциональные перепады, а также склонность к конфликтам и агрессии.

На первый план выходит общение со сверстниками, тогда как учеба для некоторых становится второстепенной. Под влиянием внешних факторов, а также внутреннего формирования собственного «Я» происходит переоценка ценностей и самоопределение на будущее. Но если общение, которое так необходимо подростку, отсутствует или его недостаточно с

определенным значимым человеком, то поводом для зависти может являться и оно. Проявления зависти могут быть разными. Это может быть тихая зависть, а может и проявлять себя в причинении вреда тому, кто находится в окружении этого значимого человека или людей в целом.

Период подросткового возраста охватывает временной промежуток от 12 до 17 лет. В силу того, что на протяжении этого времени происходит большое количество изменений, целесообразно разделить этот этап на два периода – младший и старший подростковый возраст.

Младший подростковый возраст подразумевает детей от 12 до 14 лет. Это время совпадает с переходом ребенка на новую систему обучения: если в начальной школе уроки проходили под руководством одного педагога, то после 5 класса ученики знакомятся с большим количеством учителей-предметников, что вызывает необходимость перестраиваться на новые условия. В средней школе может оказаться так, что у учителей появятся «любимчики». Если ученик не попал в этот список, то зависть может начать развиваться с геометрической прогрессией. Важно помнить о том, что общение, которое в первую очередь ориентировано на сверстников, и только потом на авторитетного взрослого, становится важным компонентом. В процессе этого общения подросток усваивает определенные социальные нормы взаимодействия, а на основе обратной связи от сверстников формирует определенную самооценку.

Период с 15 до 17 лет определяется как старший подростковый возраст, иногда также называемый ранней юностью. К основным новообразованиям старшего подросткового возраста относят профессиональное и жизненное самоопределение, ведь именно в старших классах подростку необходимо решить, чем он будет заниматься в дальнейшем после школы. В этом возрасте продолжает формироваться образ собственного «Я», который опирается в первую очередь на то, какие оценки подросток получает от тех, с кем он общается. Становятся крайне важными эмоциональные контакты, в том числе получение признания от противоположного пола. Но если кого-то

оценивают лучше, то вместе с обидой и огорчением может начать развиваться и зависть.

Хотя юношеский возраст от подросткового отделяют, определяя его как период с 17 до 20 лет, грань перехода от подростка к юноше достаточно расплывчата. Подростковый и юношеский возраст стоят рядом на возрастной шкале, и у них есть некоторые отличия. Если подросток пока что находится в процессе формирования собственного мировоззрения, из-за чего ему часто сложно определиться с принятием определенных решений, то в юношеском возрасте психика становится более устойчивой, появляется склонность логически обдумывать собственные поступки и их последствия. Физически юноши также отличаются от подростков. Их тело теряет подростковую угловатость, ярче проявляются отличия в плане мужского и женского телосложения. В последнее время именно внешность становится объектом для зависти.

В подростковом возрасте происходят заметные психологические изменения, которые являются необходимой составляющей процесса взросления. Формирующееся собственное «Я» чаще всего воспринимается самим подростком как неизбежный этап взросления. Он чувствует себя взрослым и одновременно стремится доказать это всем окружающим – и родителям, и сверстникам.

Важной особенностью психологии подросткового возраста является достаточно сильная зависимость от мнения определенной группы значимых лиц. Отмечено, что для мальчиков подростков больше характерно опираться на мнение сверстников, тогда как девочки подростки тяготеют к установленному в их собственной семье привычному укладу жизни. Однако авторитет родителей и в том, и в другом случае становится существенно ниже, и на первый план выходит общение со сверстниками. Если для подростка допустимо схитрить перед взрослым, например, придумать какую-то причину для ухода с урока, то соврать своим друзьям считается недопустимым поведением подросткового возраста.

Важным моментом в психологии подросткового возраста является повышенная критичность к собственным недостаткам и поиск способов их устранения. Недовольство собой, касающееся как внешних проявлений, так и внутренних черт, характерно для абсолютного большинства подростков, поэтому размышления о себе становятся постоянными спутниками в этот период. Как правило, подростки склонны смотреть на успешных, красивых и целеустремленных молодых людей. Им хочется быть такими же, оказаться на их месте.

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте становится интимно-межличностное общение, в ходе которого подросток получает необходимый материал для формирования собственной картины мира, системы ценностей и образа собственного «Я». Такая смена интересов может негативно повлиять на успехи в учебе, и именно поэтому многие родители совершают ошибку, начиная ограничивать подростков в общении. Этого делать не следует, поскольку без достаточного общения невозможно полноценное психологическое развитие в подростковом возрасте. Предметом зависти может стать понимание родителей.

Изменения, происходящие как в психике, так и в физиологии подростка, накладывают отпечаток на его поведение. Половое созревание, которое приходится как раз на подростковый школьный возраст, приводит к изменению гормонального баланса, в результате чего поведение часто крайне непредсказуемо. Целеустремленность в достижении цели может смениться импульсивными и необдуманными решениями, а самоуверенность – резко упавшей самооценкой. Если сегодня подросток жаждет общения, то завтра он может с такой же силой захотеть побыть один. При этом наиболее интенсивную реакцию подростки показывают в те моменты, когда кто-то задевает их самолюбие. [39, с. 324]

Кризис подросткового возраста по праву считается самым сложным кризисом как для самого ребенка, так и для его родителей. Он приходится на период с 12 до 14 лет и является наиболее долгим из всех остальных

возрастных кризисов. В редких случаях проявления кризиса отсутствуют или проходит слабо. Во многом это определяется социальной ситуацией и моделью воспитания в семье.

P. Salovey, J. Rodin [89] отмечает, что основное проявление кризиса заключается в обострении подросткового негативизма. Дети подросткового возраста начинают чаще вступать в конфликты со взрослыми, даже в тех случаях, когда объективной причины для противостояния нет. На этом фоне может появиться желание преодоления ранее поставленных запретов, и именно поэтому многие пробуют сигареты, алкоголь или наркотики в подростковом возрасте.

Существенно меняется и внутренний мир подростка: происходит переоценка ценностей, самоопределение, постепенное все большее отделение от родителей, ощущение, что их никто не понимает. Это заставляет детей замыкаться в себе, у них появляется повышенная чувствительность к любой критике, особенно со стороны значимых людей. Реакция на такую критику во многом зависит от личности подростка; одно и то же замечание может стать поводом доказать обратное у одного подростка, и поводом для апатии – у другого.

У кризиса подросткового возраста присутствует два основных признака. Первое – это существенное снижение продуктивности, что сказывается даже на результатах по тем предметам или занятиям, к которым у подростка ранее был замечен очевидный талант. Второй и наиболее заметный для взрослых симптом – это негативизм, который заключается в склонности к ссорам, провокациям. Одновременно с этим подросток может стремиться к изоляции и одиночеству.

Негативизм может проявляться по-разному:

Согласно статистике, негативизм затрагивает абсолютно все сферы жизни подростка примерно в 20% случаев. Этот острый период может длиться несколько недель.

Негативные реакции наблюдаются эпизодически, как ответ на ситуацию в семье или школе. Такие симптомы характерны для трех подростков из пяти. Если сюда добавляется зависть, то подростку будет очень тяжело находиться в коллективе.

Случается так, что подростковый кризис протекает бессимптомно – примерно у одного из пяти ребят. Учитывая, что такие дети подросткового возраста, как правило, живут в семьях с доверительной атмосферой и отсутствием излишней авторитарности (демократичный стиль воспитания), можно сделать вывод о том, что негативизм в период подросткового возраста является, в том числе следствием воспитания.

Подростковый кризис является закономерным этапом развития личности, поэтому «вылечить» его нельзя – в этот период подростку требуется именно помощь и поддержка. Для того, чтобы определить план действий, важно понять, в каком из вариантов кризиса находится ребенок.

Существует два варианта протекания кризиса в подростковом возрасте:

- Кризис независимости.

Наиболее типичный подростковый кризис, при котором ребенок стремится доказать всем собственную взрослость. В этом случае важно проявить максимум терпения и обеспечить подростку ощущение защиты и доверия.

- Кризис зависимости.

В последнее время подростки, которые не хотят взрослеть, встречаются все чаще и чаще; состояние характерно для семей, в которых присутствует гиперопека. Ребенок становится инфантильным, не хочет взрослеть, но чрезмерное послушание может радовать взрослых. Однако в подростковом возрасте абсолютное послушание и отсутствие собственного мнения негативно влияет на психику ребенка и может говорить о недостаточной зрелости. В таком случае необходимо помогать ребенку принимать новые социальные роли, заинтересовывать его чем-то новым и оказывать разумную поддержку.

Оставлять подростка в этот период наедине с собственными размышлениями необходимо, но далеко не всегда, ведь родители и атмосфера в семье по-прежнему очень важны.

Г. Шек [81, с. 241-250] рекомендует принять тот факт, что ребенок взрослеет, а соответственно, требует другого отношения. При этом проявлять агрессию и силу означает лишь демонстрировать собственное бессилие, к тому же такие реакции явно не способствуют формированию доверительной атмосферы.

Е. Т. Соколова, Н. С. Бурлакова [76, с. 214] указывают, что в подростковом возрасте формирование самооценки происходит на основании общения с окружающими его людьми, и в первую очередь – со сверстниками. Некоторые коллективы имеют вынужденную природу, например, школьный класс, в который ребенка определяют еще при поступлении в школу. Другие, например, компании по интересам, уже формируются исходя из общих установок и потребностей. При этом в любом таком коллективе существует определенная структура и иерархия, место в которой имеет значительное влияние на развитие подростка.

Если выделить школьный класс как наиболее постоянный коллектив, в котором присутствует подросток, то в любом классе есть несколько категорий ролей:

Лидером можно стать поневоле, например, при назначении учителем на роль старосты, а можно и за счет собственных качеств. Те дети, которые являются лидерами по своей природе, являются авторитетом для класса. Такие ученики могут стать мишенью для завидующего. Слава, известность, значимость другого – это то, что хочет иметь человек, который не может порадоваться чужому успеху.

Существенное большинство класса, в основном разделяющее позиции лидеров. Это также довольно большая группа детей, однако в силу каких-то обстоятельств они не удостоиваются серьезного внимания со стороны

остальных. Как правило таким не завидуют, но завидующие могут быть среди них.

Малочисленная группа; если спросить других учеников об этих подростках, они вряд ли смогут сказать об «изолированных» что-то конкретное. Процент завидующих подростков в ней возрастает, он так же может быть из-за желания стать успешным, иметь в окружении много друзей, быть нужным.

Самая тяжелая роль для подростка, которую он явно занимает ненамеренно. Детские коллективы могут быть жестокими, а именно изгой по какому-либо признаку обычно подвергаются травле. Общим для всех типов изгоев является самооценка, сформированная по принципу «я хуже всех». И это так называемая благоприятная среда для развития зависти. Хочется быть лучше всех и понимать, что это на самом деле так.

Для точного выявления ролей используются специальные опросники, однако большинство учителей при должном внимании и без них могут сказать, кто в классе является лидером, а кто – изгоем.

Общение с друзьями все больше выходит за пределы школьных тем, охватывая общие интересы, совместные занятия, становясь отдельной и крайне важной сферой жизни. Психолог Д.И. Фельдштейн выделяет три варианта общения в подростковом коллективе:

- Интимно-личностное.

Происходит на основе личной симпатии, в форме участия одного подростка в проблемах своего собеседника и наоборот. Такой вариант коммуникации возможен только в случае общих ценностей и понимания партнерами по общению друг друга. Именно к такому варианту относятся дружба и любовь.

- Стихийно-групповое.

Случайное общение по принципу «я-они», которое характерно для различных неформальных объединений и подростковых групп.

Отличительной чертой такого общения является высокий уровень тревожности и агрессии.

- Социально-ориентированное.

В этом случае подростки контактируют в ходе какой-то общественно важной деятельности. Этот вариант коммуникаций способствует реализации общественных потребностей подростков.

Так как в любом коллективе подростков присутствуют самые разные дети, интересы, характеры и воспитание которых могут существенно отличаться, проблемы в подростковом возрасте не редкость.

В подростковых коллективах зависть друг к другу может быть сильнее, чем во взрослых, поэтому негатив часто обрушивается на подростка, который отличается от других по любому признаку. Национальная принадлежность, заметное отличие от стандартных норм (лишний вес, сильная худоба/стройная фигура; прыщи в подростковом возрасте/чистое здоровое лицо и т.д.) могут являться причиной развития зависти в коллективе.

Еще одна возможная проблема заключается в том, что в подростковом коллективе существенную значимость имеют определенные материальные ценности: смартфоны, брендовая одежда, размер карманных денег. Часто по этому признаку происходит расслоение ученического коллектива подростков на «золотую молодежь», средний класс и, так называемых, бедных.

Как уже было сказано, ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является общение, школьное обучение и дополнительные увлечения или занятия.

К методам дополнительного образования относятся различные курсы, кружки и другие формы занятий, призванные обеспечить подростку доступ к знаниям, умениям и навыкам, не входящим в курс школьной программы. Хотя подросток, как правило, уже входит в различные неформальные объединения, формализованные группы отличаются способностью продуктивной организации досуга детей, а также помогают им в профессиональном самоопределении.

Дополнительное образование для подростков может касаться совершенно разных сфер: изучение иностранных языков, практика ораторского мастерства, парикмахерское искусство, программирование, робототехника, художественные школы и многое другое. Успехи в этих сферах (победы в соревнованиях, участия в престижных конкурсах) являются достижением. Это значит, что причиной для зависти может являться и деятельность, совершаемая подростком. Завидующие видят только успех другого, не способны увидеть скольких сил и знаний потребовалось, чтобы достичь успеха. Они склонны думать, что другим все достается очень легко.

Подростковый возраст – время, когда особенно важно правильное физическое развитие, ведь в этот период идет интенсивный рост организма, в частности – развитие сердечно-сосудистой системы. От того, получает ли подросток регулярную физическую нагрузку, зависит то, насколько выносливым и крепким он будет в дальнейшем. Помимо этого, занятия спортом помогают правильному развитию мышц и тренировке всего организма в целом. Однако главное – не просто мотивировать ребенка заниматься спортом, но и правильно дозировать длительность занятий и нагрузку. Наиболее подходящие виды нагрузки для подростков – это быстрый бег, гимнастика, велосипед, плавание, подвижные игры. Важно помнить, что средняя длительность физической активности для подростка составляет 8-10 часов в неделю, однако этот показатель индивидуален и зависит от особенностей организма конкретного подростка. [49]

Не менее чем физическая активность, для подростка важен красивый, спортивный внешний вид. А если он отсутствует, то поводом для зависти становится внешность другого человека. Проявление зависти в сторону красивого спортивного тела могут выражаться во взгляде искоса, заниженном оценивании фигуры. Замечено, что сам завидующий не проявляет инициативы в изменениях своей внешности.

Первая любовь – очень частое явление в подростковом возрасте, и это не только сильные и новые ощущения у самого подростка, но и возросшее

беспокойство тех, у кого её нет. Очень часто первая любовь является синонимом несчастной любви, так как подростки только осваивают искусство понимать и принимать партнера. Но это ни в коем случае не значит, что повода для зависти нет. Завидующий может начать ограничивать своего/свою друга/подругу от контактов со своим/своей избранником/избранницей. Здесь уместно говорить о том, что зависть и ревность очень тесно связаны друг с другом и сопровождают подростка до того момента, пока он не добьется желаемого результата.

Половое созревание девочек в подростковом возрасте начинается раньше, чем у мальчиков, примерно на пару лет. В этот период интенсивно развивается организм, увеличивается производство половых гормонов, благодаря чему фигура формируется по женскому типу. Происходит развитие не только мышечной, но и жировой ткани, при этом определенное количество последней является необходимым условием для формирования менструального цикла. На становление менструального цикла также отвечает выработка гормонов эстрогенов. Такой гормональный взрыв влечет за собой не только перемены в физическом плане, но и влияет на настроение. Психика становится неустойчивой и ранимой, девочка переживает по поводу собственной внешности и отношений со значимыми сверстниками.

Период полового созревания мальчиков-подростков длится примерно пять лет, а начало его достаточно индивидуально. Когда процесс начинается, мальчики начинают резко обгонять девочек-одноклассниц по росту и весу, при этом их фигура формируется по другому типу, чем у девочек – кости таза уже и имеют более вытянутую форму. Активизируется выработка половых гормонов, с чем связано появление растительности на лице и изменение тембра голоса. При этом перестройка голосовых связок проходит интенсивнее, чем у девочек, что может приносить некоторый дискомфорт в психологическом плане.

Подростковый возраст – это время, когда происходит проверка на прочность ранее установленных рамок, кроме того появляются попытки

доказать, что они уже становятся взрослыми. Из-за этого, а также по причине стремления к новому, подростки могут попробовать курение, алкоголь и наркотики, а ведь эти вредные привычки очень быстро становятся частью жизни и наносят существенный удар по здоровью. Создается иллюзия взрослости, именно она является причиной возникновения зависти у подростков.

Чем старше становится подросток, тем сильнее возрастает вероятность, что он пристрастится к одной из вредных привычек. Несмотря на существующие возрастные ограничения, и табачные изделия, и спиртные напитки могут быть проданы подросткам, не говоря уже о наркотиках, ведь подростков рассматривают как одну из наиболее «податливых» категорий потенциальных покупателей смертельных веществ.

Ф.Р. Вейсс [20] говорит, что отношение к вредным привычкам очень сильно зависит от того, как воспитан подросток. Если в семье изначально демонстрируется пример здорового образа жизни, проводятся беседы о вреде таких привычек, то подростки из таких семей более устойчивы к провокациям по поводу спиртного, курения или наркотиков.

Психологические зависимости – отдельный специфический класс проблем подросткового возраста, который определяется как навязчивое влечение к определенному занятию или объекту. Подросток может попасть под такие виды зависимостей:

Это может быть игромания, зависимость от социальных сетей или от просмотра сериалов – в любом случае очевидно патологическое влияние зависимости на развитие личности в подростковом возрасте.

Так как подростковый возраст является периодом, когда ребенок ищет себя и старается сформировать определенное мировоззрение, грамотное воздействие на его психику легко сделает его членом секты, выйти из которой не так-то просто.

Навязчивое стремление совершать бессмысленные и бесцельные покупки является еще одним видом психологической зависимости.

Приобретаемые вещи часто становятся смыслом замещения внутренней неопределенности и пустоты, но приносят лишь временное облегчение.

Г. Шек [81, с. 200] указывает, что подростковый период очень сложный в психологическом плане: гормоны, созревание, уход из детства, переход во взрослую жизнь, половое влечение и так далее. Бедный ребенок учится этому всему, ему приходится нелегко. У кого-то это получается хорошо и быстро, у кого-то не очень. У подростка очень много проблем: ему нужно научиться общаться с противоположным полом, уже по-взрослому, нужно определиться с профессией, целью в жизни и так далее. У подростков, ввиду юношеского романтизма, преувеличены все чувства, обострено чувство справедливости. Иногда завидующий не признает того, что он завидует. Он считает, что все у всех должно быть одинаково, справедливо. Поэтому и неприязнь свою подростки вымещают особенно изо щрено и жестоко.

Особенно досадно становится, когда у всех одноклассников новые модели телефонов, а у него – самый простой. У подростка возникает желание заполучить такой же новый гаджет. Здесь очень тонкая грань между досадой от того, что у других есть, и завистью к ним.

Как это ни парадоксально, но подростки испытывают чувство вины за свои успехи перед сверстниками. Их искренне могут задеть слова сверстников о том, что вот какая звезда теперь стала или что-то в этом духе. Ребенок впервые столкнулся с завистью, и может чувствовать свою вину, ведь понимает, что другие ребята тоже хорошие, а вот им по стечению обстоятельств не досталось того, что есть у него самого.

Начиная со средней школы, подросток ищет себя в обществе. Для подростка становится важным получить признание, занять определенное место в группе, заручиться авторитетом. На первое место становится общение с людьми, оно приходит на смену творчеству, играм и совместной деятельности, которые были приоритетами в детстве. Поэтому крайне важно научить ребенка контактировать с людьми, научиться заводить друзей, произвести впечатление на противоположный пол и уметь отстаивать свою

точку зрения. Подростковый период, можно так сказать, направлен на обучение жизни в социуме. Основной причиной плохой дисциплины, вредных привычек, отставания в учебе является именно неумение строить отношения. Если он не занял достойное место в обществе, которое нужно ребенку для комфорта, он будет привлекать к себе внимание агрессией, плохим поведением, дурными привычками, или же, наоборот, замкнутостью и уходом в себя.

Подростки, как упоминалось выше, страдают завистью более всего, ведь с возрастом это чувство обычно притупляется.

Ю.М. Орлов [73, с. 41] отмечает, что зависть у подростков может проявляться буквально ко всему, к телосложению и цвету волос, к новым вещам и каким-то талантам, которыми сам подросток не обладает. И если речь идет о чем-то материальном и в принципе достижимом, родители не должны сразу же стремиться удовлетворить требования своего чада, порождаемые его завистью к другим, хотя и отмахиваться от проблемы желания обладания чем-либо также не стоит. Взрослая уравновешенность должна мотивировать к тому, чтобы подростковая зависть не стала привычкой укоренившейся.

Чтобы побороть зависть, родителям необходимо помогать ребенку на его пути самоутверждения. Следует суметь объяснить пагубность зависти как чувства, разрушающего его личный комфортный духовный и физический мир.

Ж.Б. Дескюре [29] указывает, что с точки зрения взрослого, осознавая причины зависти, необходимо выявлять и культивировать у ребенка гордость его собственными достижениями и качествами, которые бы даже при наличии внешних источников зависти могли преобладать над ними даже при невольном сравнении, которого на самом деле очень желательно избегать. Ребенка следует воспитывать в таком ключе, чтобы он понимал: «Умный может достичь многого и находить в этом удовлетворение, завистник будет завидовать и не добьется ничего».

Следует помнить, что зависть – мощное оружие, ведь ее можно использовать в качестве инструмента манипулирования. Завистник, для достижения своих меркантильных целей, может пойти на многие тяжкие, лишь бы добиться желаемого.

Таким образом, можно сказать, что причинами зависти у подростков можно считать:

- Материальные ценности: гаджеты, одежда, путешествия, наличие денег и т.д.;
- Талант, достижения;
- Внешний вид: волосы, цвет глаз, телосложение, чистая кожа и т.д.;
- Авторитетное общение со сверстниками, общение со значимыми (для подростка) взрослыми.

Особенностями проявления зависти в подростковом возрасте являются следующие формы:

Во-первых, подросток, не осознавая это переживание, тратит усилия на подавление имеющегося непереносимого или просто непонятного ему возбуждения.

Во-вторых, при недостаточном осознании зависти подросток тратит много энергии на обесценивание достижений другого или ненависть (вариант «черной зависти»), при этом, не оставляет сил на свою продуктивную деятельность.

В-третьих, вариант «белой зависти», когда подросток сливается с объектом зависти, радуясь за него, но при этом оставляет свои потребности неудовлетворенными.

В-четвертых, завидуя достижениям другого, подросток направляет энергетический ресурс зависти на достижение того же или даже большего успеха. Однако в этом случае подросток не задумывается, насколько его желания соответствуют его же потребностям. Очевидно, что эффект эйфории

от таких достижений очень кратковременный, так как подлинные потребности остаются неудовлетворенными.

В-пятых, осознавая свою зависть, принимая и переживая ее, подросток получает возможность просканировать и понять свои истинные желания. Причем чем сильнее чувство, тем важнее потребность. И тогда имеющееся возбуждение можно потратить на реализацию своего истинного желания.

1.3. Особенности группового консультирования подростков

Подростковый возраст определяется как период с 12 до 17 лет. Данный период характеризуется важнейшим кризисом в становлении личности индивида - идентификации собственного Я и поиска идентичности. Этот процесс составляет одну из важнейших причин большинства проблем и трудностей данного возраста:

- трудностей в учебе;
- проблем социальной адаптации;
- построении взаимоотношений со сверстниками, противоположным полом, родителями, учителями, другим взрослыми;
- выбором профессионального пути.

При групповой и индивидуальной консультативной работе, направленной на разрешение подросткового кризиса, психолог-консультант должен сосредоточить свое внимание на следующих аспектах:

- помощь в позитивном разрешении кризиса идентификации Я;
- формирование адекватного представления о себе, своих ролях, качествах личности, обретении подростком своей индивидуальной тождественности;
- формирование новых взглядов на вещи, нового подхода к жизни;
- понимание и принятие физической стороны себя, принятие собственного тела;

- решение задачи по объединению всего, что подросток теперь знает о самом себе, своих новых ролях в единое целое, осмыслить его и связать с прошлым и проецировать в будущее.

Кризис подросткового возраста есть результат всех предыдущих, и если у ребенка было сформировано доверие к миру, чувство инициативы, компетентности, то его шансы на идентификацию значительно возрастают.

В случае негативного разрешения всех предыдущих кризисов и наличия у подростка чувства недоверия, стыдливости, неуверенности в осознании себя решить задачу идентификации будет очень сложно.

Если подростку не удастся разрешить задачи индивидуальной идентификации, то формируется неадекватная идентичность по 4 основным направлениям:

- уход от психологической интимности, избегание тесных межличностных отношений;
- размывание чувства времени, неспособность строить жизненные планы, что обуславливает страх взросления и перемен;
- размывание продуктивных, творческих способностей, неумение мобилизовать внутренние ресурсы, построить иерархию задач;
- формирование "негативной идентичности", что означает отказ от самоопределения и выбор отрицательных образцов для подражания.

При консультативной работе с подростками и юношами, ориентированной на решение проблемы профессиональной идентификации, психолог-консультант должен сосредоточить свое внимание на следующих аспектах.

- проблема профессионального самоопределения тесно связана с проблемой поиска своей идентичности, и без разрешения этого кризиса нахождение адекватного профессионального пути представляется очень сложным;

- следует помочь подростку в познании и изучении себя, своих личностных качеств, особенностей характера, склонностей, интересов;
- необходимо сформировать у подростка, юноши адекватную оценку себя, своих возможностей, способствовать формированию позитивной уверенности в себе и своих силах;
- предоставление подростку информации относительно существующих профессий, областей деятельности;
- необходимо сформировать у подростка, юноши готовность и интерес к профессиональному обучению, выбору своего профессионального пути.

Консультирование подростков осуществляется в соответствии с общепринятой схемой консультации:

- установление контакта с подростком;
- запрос подростка: описание трудностей и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуации;
- диагностическая беседа: поиск причин трудностей;
- интерпретация: словесно высказанная гипотеза консультанта о возможных причинах трудностей подростка;
- реориентация: совместная выработка конструктивных способов преодоления трудностей.

Установление контакта традиционно осуществляется через объединение консультанта с подростком с помощью вербальных и невербальных средств.

Диагностическая беседа с подростком. Наиболее быстрое действие беседа с применением ряда проективных методик, таких как «Несуществующее животное», «Рисунок семьи», «Семья животных», «Раннее воспоминание».

Этап интерпретации является одним из самых трудных, поскольку требует от консультанта умения передать свое видение причин трудностей (гипотезу) так, чтобы подросток сумел понять и принять его. Наиболее эффективным и безопасным для подростка является не прямое сообщение гипотезы, а косвенное – с использованием метода «анализа чужих проблем». Косвенное предъявление проблемы позволяет консультанту опереться на активность самого подростка, а подростку – сформулировать проблему на своем языке и самому определить глубину погружения в нее.

Этап реориентации предполагает, прежде всего, не поиск способов избавления от проблемы, а направление ее в конструктивное русло, т.е. нахождение ее обучающего воздействия, например, с помощью методики «Кот в сапогах».

Р. В. Овчарова говорит о том, что консультант, вместе с психологом, продумывает, какую пользу может принести подростку данная трудная ситуация – его собственный «кот в сапогах». Иногда важным и полезным является перевод проблемы «из пассива в актив», т.е. создание условий, в которых подросток помогает сверстникам, имеющим аналогичные проблемы. Например, девушка-подросток с ранним половым созреванием и повышенным половым влечением. Ей предлагается представить себя сначала мамой, которая пришла к психологу с проблемой дочери, а затем самим психологом.

Каждый конкретный подросток вносит собственные коррективы в процесс консультирования. Необходимо, чтобы консультант оставался открытым опыту подростка и мог позволить себе оставаться искренним с самим собой и подростком.

Мы решили, что в своей работе будем использовать групповые консультации. Ведь многие люди приходят в группу с убежденностью, что их проблемы, страхи, трудности уникальны и неповторимы. Эти ощущения уникальности переживаемых проблем нередко усиливают сопровождающее их чувство изоляции, одиночества и в результате недостаток близких

отношений не позволяет увидеть подобные трудности у других. Люди, как и их проблемы, поистине уникальны, в подростковом возрасте очень важно чувствовать принадлежность. Однако, не следует понимать уникальность слишком прямолинейно, поскольку нас многое и связывает - в противном случае любое общение и взаимопонимание людей было бы невозможным. Источники глубочайших человеческих страхов, тревог схожи, можно сказать, даже универсальны. В числе таких универсальных проблем, "приносимых" в группу, можно упомянуть следующие:

- Страх показаться неудачником, некомпетентным, ничтожным.
- Глубокое чувство межличностного отчуждения из-за неумения заботиться о другом человеке, любить и быть любимым, из-за боязни других людей и т.д.
- Неуверенность в себе и отсутствие самоуважения.
- Переживания по поводу пустоты и бессмысленности жизни.
- Проблемы отношений с близкими людьми (родителями, членами семьи, детьми) и вызываемое ими переживание вины.

Многие поднимаемые в группе личные проблемы участников имеют большее или меньшее соприкосновение с этими универсальными трудностями в жизни людей.

Групповое консультирование - это такой вид помощи людям, когда жизненными трудностями и проблемами нужно делиться не только с психологом, но и с другими людьми в группе, когда открыто обсуждается все, что происходит в группе между участниками.

В группе часто обсуждаются такие темы, как отчужденность, одиночество, трудности в отношениях с другими людьми, проблемы в выражении чувств, страхи и конкретные жизненные ситуации, вызывающие боль, тревогу, отчаяние. Зависть, на наш взгляд, входит в число этих тем.

Группа является одновременно маленькой моделью реального общества, помощником и тем зеркалом, в котором можно увидеть свои

отношения с другими людьми в реальной жизни. Когда на ваши слова, чувства, действия реагируют несколько разных людей, это оказывает намного более сильное воздействие, чем реакция одного человека. Это помогает лучше понять себя и свои отношения с другими людьми, реальнее увидеть последствия общения с ними.

В группе поощряется личностный рост, реалистичное понимание себя и других. Участники группы учатся искренним отношениям с другими людьми, решают личностные и межличностные проблемы.

Прежде всего, группа представляется как некая социальная лаборатория, в которой моделируются и складываются естественным порядком различные жизненные ситуации. В группе постоянно происходит искреннее и открытое обсуждение отношений с другими участниками группы. Это помогает лучше понять себя и свои отношения с людьми. Бывает, что говорить об отношениях с другими участниками не легко, это вызывает тревогу и напряжение. Но избежать этого невозможно, если пытаешься наладить искренний контакт с незнакомыми людьми. С другой стороны, опыт, приобретенный в группе, можно перенести в повседневные жизненные ситуации.

Особенно в начале группы все испытывают напряжение, тревогу, неудовлетворенность. Большинству людей в начале трудно говорить о себе, проявлять как негативные, так и позитивные чувства по отношению к другим, поскольку это противоречит нашим обычным стереотипам общения. Они формируются с детства, поэтому необходимо время для их изменения.

Кроме того, группы, построенные в ключе экзистенциального анализа, дают возможность побывать в «шкуре» другого человека, пожить его судьбой, что дает колоссальный опыт для изменения своей жизни.

Важно отметить тот факт, что успех отдельного участника группы зависит, прежде всего, от него самого. Этот успех зависит от того, насколько сам человек готов меняться, раскрываться перед собой и другими, насколько он знает, что он хочет от себя и от других. Очень распространено одно

зablуждение: пока на группе очередь не дойдет до меня, пока не заговорят о моих проблемах, во мне ничего не меняется и в моей жизни ничего не происходит. Это в подавляющем большинстве случаев не так.

Если участник группы о чем-то не хочет или не может говорить, то он может это открыто заявить, либо просто промолчать, но не солгать. В группе важно открыто говорить о себе, однако человек сам решает, насколько ему быть откровенным и о чем говорить. Самораскрытие открывает двери для самопознания, самоизменения, и помогает открыться другим. Но самораскрытие не означает психологическое самообнажение - каждый участник ответственен за то, что, насколько и когда открывать другим.

Существуют несколько теоретических подходов, которые имеют свое название, образуют свои цели, стадии развития групповой работы, определяют роль и функции группового консультанта, а также предлагают множество разнообразных стратегий и техник воздействия в групповом консультировании.

Группы психодрамы. Самопрезентация, обмен ролями, проекция будущего, повторение.

Личностно-центрированный подход. Важнейшие техники – активное вслушивание, отражение чувств, объяснение, помощь.

Гештальт подход. Языковые упражнения, игра диалогов, фантазирование, репетиция, преувеличение.

Транзактный анализ. Структурный анализ, анализ «сценариев», моделирование доброжелательного общения, ролевые игры.

Поведенческая групповая терапия. Подкрепление, контракт, моделирование, тренировка поведения, инструктирование, обратная связь, когнитивная реконструкция, решение проблем, поддержка.

Рационально-эмотивная терапия. Когнитивные приемы: домашние задания, устранение условностей; эмотивные приемы: использования юмора. Поведенческие методы: подкрепление и наказания, тренинг навыков.

Говоря об эффективности участия в групповом консультировании, стоит отметить, что существуют лечебные механизмы групповой консультации, на которые мы опирались:

Таблица 1

Механизмы	Как проявляются
Конфронтация	Понимается как "столкновение" пациента с самим собой, со своими проблемами, конфликтами, установками, отношениями, эмоциональными и поведенческими стереотипами и осуществляется за счет обратной связи между членами группы и группой как целым. В образе Я выделяют 4 области: открытую - то, что знает о себе сам человек и знают о нем другие; закрытую или неизвестную - то, что человек не знает о себе и не знают о нем другие; скрытую - то, что человек знает о себе сам, но не знают другие; слепую - то, что человек не знает о себе, но знают другие. Обратная связь несет информацию, позволяющую пациенту уменьшить именно последнюю, слепую область самосознания и тем самым расширять и повышать адекватность собственного образа Я.
Корректирующее эмоциональное переживание (коррективный эмоциональный опыт)	Эмоциональная поддержка оказывает положительное стабилизирующее воздействие на самооценку, повышает степень самоуважения и, таким образом, корректирует такой важнейший элемент системы отношений, как отношение к себе. Принятие подростка группой способствует развитию сотрудничества, облегчает усвоение участником групповых норм, повышает его активность, ответственность, создает условия для самораскрытия. Анализ своего прошлого и текущего (актуального) группового опыта позволяет подростку в значительной степени переработать и разрешить эмоциональные проблемы, уходящие корнями в детство.
Научение	Осуществляется как прямо, так и косвенно. Группа выступает как модель реального поведения подростка, в котором он проявляет типичные для него поведенческие стереотипы, и таким образом создает условия для исследования участником собственного межличностного взаимодействия, собственного поведения, позволяет вычлнить в нем конструктивные и неконструктивные элементы, приносящие удовлетворение или вызывающие негативные переживания. Перемены подкрепляются в группе, подросток начинает ощущать свою способность к изменениям, которые приносят удовлетворение ему самому и позитивно воспринимаются другими.

Выводы по главе 1

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

Зависть – естественная психологическая реакция, которая выражается в неумении осознавать своего Я, не понимание своих сильных сторон. Зависть — негативное чувство, вызванное успехом другого человека.

В качестве рабочего понятия мы используем: Чувство, граничащее с раздражением, которое возникает у человека в связи с неудовольствием от благополучия окружающих, носит название чувство зависти. Под завистью скрывается непрестанное сравнение собственного материального или нематериального обладания с тем, что имеется у других. К. Муздыбаев [11, с. 75]

Завистливость – свойство характера, развитию которого способствует частое переживание зависти, закрепленное в привычку.

Е. П. Ильин выделил следующие функции зависти: стимулирующая, связанная с побуждением к активности человека; утверждающая (констатирующая), обеспечивающая утверждение, признание ценности, значимости предмета зависти; защитная, посредством которой происходит защита самооценки и социальной репутации субъекта; регулятивная, заключающаяся в регуляции асимметричного положения между индивидами и группами посредством эгалитарных требований; контролирующая, посредством которой в обществе осуществляется социальный контроль.

Так же Е. П. Ильин выделил 3 уровня на которых проявляется зависть: на уровне сознания — осознание более низкого своего положения; на уровне эмоционального переживания — чувство досады, раздражения или злобы из-за такого положения; на уровне реального поведения — разрушение, устранение предмета зависти.

К. Муздыбаев выделяет компоненты зависти, последовательно проявляющиеся друг за другом: социальное сравнение («...В зависти всегда таится сравнение, а где невозможно сравнение, нет и зависти»), — писал Ф.

Бэкон); восприятие субъектом чьего-либо превосходства; переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу; неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит; желание или причинение ему вреда; желание или реальное лишение его предмета превосходства.

Компоненты зависти, которые предлагает Бескова Т.В.: Равенство, справедливость, негативное отношение к богатству и успеху, обида на судьбу, негативное отношение к другим людям, ревность, заниженная самооценка, неумение извлекать пользу из поражений.

Подростковый возраст сопровождается одноименным кризисом. В этот момент нужно дать подростку общение и помочь определиться – кто Я. Проблема зависти в подростковом возрасте уже может осознаваться, поэтому очень важно показать, что он такой не один. Что его проблема уникальна, но не универсальна. Есть такие же сверстники, у которых сложилась похожая ситуация.

Изучив и проанализировав научную литературу мы составили список, который состоит из причин зависти у подростков:

- Материальные ценности: гаджеты, одежда, путешествия, наличие денег и т.д.;
- Талант, достижения;
- Внешний вид: волосы, цвет глаз, телосложение, чистая кожа и т.д.;
- Авторитетное общение со сверстниками, общение со значимыми (для подростка) взрослыми.

Особенностями проявления зависти в подростковом возрасте являются следующие формы:

Во-первых, подросток, не осознавая это переживание, тратит усилия на подавление имеющегося непереносимого или просто непонятного ему возбуждения.

Во-вторых, при недостаточном осознании зависти подросток тратит много энергии на обесценивание достижений другого или ненависть (вариант «черной зависти»), при этом, не оставляет сил на свою продуктивную деятельность.

В-третьих, вариант «белой зависти», когда подросток сливается с объектом зависти, радуясь за него, но при этом оставляет свои потребности неудовлетворенными.

В-четвертых, завидуя достижениям другого, подросток направляет энергетический ресурс зависти на достижение того же или даже большего успеха. Однако в этом случае подросток не задумывается, насколько его желания соответствуют его же потребностям. Очевидно, что эффект эйфории от таких достижений очень кратковременный, так как подлинные потребности остаются неудовлетворенными.

В-пятых, осознавая свою зависть, принимая и переживая ее, подросток получает возможность просканировать и понять свои истинные желания. Причем чем сильнее чувство, тем важнее потребность. И тогда имеющееся возбуждение можно потратить на реализацию своего истинного желания.

Мы остановились на групповом консультировании, потому что оно имеет ряд преимуществ:

1. Групповое консультирование – средство, помогающее людям изменить свои позиции, убеждения, взгляды, касающиеся себя и других, чувства и поступки.
2. Участник группы может исследовать свой стиль отношений с другими и приобрести более эффективные социальные навыки.
3. Члены группы могут обсуждать свое восприятие друг друга и получать ценную обратную связь о том, как их воспринимает группа.
4. Консультативная группа самыми разнообразными способами воссоздает привычный для участников мир.

5. Как микрокосм общества, группа представляет собой образец реальности – члены группы борются друг с другом, и конфликтуют так же, как и за ее пределами.

6. Группа предлагает внимание и поддержку, которые усиливают готовность членов группы исследовать и разрешать проблему, с которой они пришли в группу.

7. Участники достигают чувства принадлежности и через сплоченность учатся заботиться о других или соглашаться с ними.

8. В поддерживающей атмосфере члены группы могут экспериментировать с альтернативными формами поведения. Получая поддержку, члены группы в реальной жизни применяют то, чему они научились в ходе консультирования.

9. Члены группы сами решают, каких изменений они могли бы достичь. Они могут сравнивать свое восприятие себя с тем, какими их видят другие, а затем решать, как этой информацией распорядиться.

10. Члены группы получают четкое представление о том типе личности, какими они хотят быть, и приходят к пониманию того, что мешает им стать такими.

Выявили причины зависти у подростков: материальные ценности: гаджеты, одежда, путешествия, наличие денег и т.д.; талант, достижения; внешний вид: волосы, цвет глаз, телосложение, чистая кожа и т.д.; авторитетное общение со сверстниками, общение со значимыми (для подростка) взрослыми.

Так же мы выявили особенности проявления зависти в подростковом возрасте: подросток, не осознавая переживание зависти, тратит усилия на подавление имеющегося непереносимого или непонятного ему возбуждения; при недостаточном осознании зависти подросток тратит много энергии на обесценивание достижений другого или ненависть, не оставляет сил на свою продуктивную деятельность; подросток сливается с объектом зависти, радуясь за него, но при этом оставляет свои потребности

неудовлетворенными; завидуя достижениям другого, направляет энергетический ресурс зависти на достижение того же или даже большего успеха; осознавая свою зависть, принимает и переживает ее, получает возможность просканировать и понять свои истинные желания и имеющееся возбуждение тратит на реализацию своего истинного желания.

Описали лечебные механизмы групповой консультации, на которые опирались в своей работе: конфронтация, коррегирующее эмоциональное переживание (коррективный эмоциональный опыт), научение.

Раскрыли теоретические подходы, которые имеют свое название, образуют свои цели, стадии развития групповой работы, определяют роль и функции группового консультанта, а также предлагают множество разнообразных стратегий и техник воздействия в групповом консультировании. Это такие подходы как: Группы психодрамы, личностно-центрированный подход, гештальт подход, транзактный анализ, поведенческая групповая терапия, рационально-эмотивная терапия, когнитивные приемы, поведенческие методы.

В работе с подростками групповое консультирование, на наш взгляд, будет эффективнее и продуктивнее.

Глава 2. Эмпирическое исследование зависти в подростковом возрасте

2.1. Организация и методы исследования

Цель исследования: изучение возможностей психологического консультирования подростков, испытывающих чувство зависти.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр профессионального самоопределения» г. Красноярск. Участие принимало 22 подростка, из них 6 мальчиков и 16 девочек. Всего было проведено 20 консультаций.

Гипотеза исследования: подростки, испытывающие чувство зависти, склонны сравнивать себя и свой успех (или неудачу) с успехом других людей, имеют неудовлетворенность своей жизнью в настоящем;

разработанная нами профилактическая программа может способствовать понижению уровня зависти у подростков, испытывающих чувство зависти.

В исследовании был использован метод тестирования и методы математической статистики. Метод тестирования позволяет определить наличие у человека тех или иных психических свойств, уровень их развития для последующей интерпретации и анализа.

Итоговый уровень проявления зависти у подростков определялся в соответствии с выделенными критериями и уровнями.

Критерии и уровни проявления чувства зависти.

Критерии проявления чувства зависти	Уровни проявления чувства зависти			
	Низкий	Средний	Высокий	
<u>Личностный</u>	Стремление к расширению круга контактов, общительность склонность к рефлексии	Пессимистичность в оценке перспектив стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера эмоциональность, восприимчивость,	Пессимистичность в оценке перспектив стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера злобливость тенденция показать себя в лучшем свете	Тест смысложизненных ценностей (СЖО) Д.А. Леонтьева «Методика исследования завистливости личности» (МИЗЛ) Т.В. Бесковой.
<u>Эмоционально-оценочный</u>	Не чувствует зависти, радуется за других.	Хочет обладать чем-то, что есть у другого без враждебного чувства.	Хочет обладать чем-то, что есть у другого с причинением вреда.	Тест базисных эмоций (По К. Изард) Методика исследования самооотношения (МИС; Р.С. Пантелеев)
<u>Поведенческий</u>	Не завидует и никаких действий не предпринимает.	Зависть злобная, т.е. завидует, но действий не предпринимает «сам себе на уме».	Завидует в действии: разрушение, устранение предмета зависти.	«Методика исследования завистливости личности» (МИЗЛ) Т.В. Бесковой.

Остановимся на методической организации исследования. Для выявления особенностей проявления чувства зависти были использованы следующие методики:

1. «Методика исследования завистливости личности» Т.В. Бесковой. Опросник направлен на самооценку зависти по семнадцати предметным сферам, на основе которых вычисляется интегративный показатель склонности к зависти. Состоит из 47 утверждений, которые распределяются между тремя шкалами: зависть-неприязнь, зависть-уныние, маскировочная шкала. Утверждениям нужно дать оценку, используя пятибалльную шкалу, где 0 – полностью не согласен, 1 – скорее согласен, 2 – согласен наполовину, 3 – скорее согласен, 4 – полностью согласен.

2. Тест смысложизненных ценностей (СЖО), разработанный Д.А. Леонтьевым и направленный на изучение экзистенциальной сферы личности. Состоит из 20 пар противоположных утверждений, где нужно выбрать то, которое больше соответствует действительности.

3. Тест базисных эмоций (По К. Изард). Данная методика используется для изучения эмоциональных отношений, в данном случае - к успеху другого человека (в какой сфере, мы не уточняли). Состоит из 30 прилагательных, которые нужно оценить по шкале от 1 до 4, где «1» – совсем не подходит; «2» – пожалуй, верно; «3» – верно; «4» – совершенно верно».

4. Методика исследования самоотношения (МИС; Р.С. Пантелеев). Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. Состоит из 110 утверждений, которые нужно оценить согласием «+» или несогласием «-».

В соответствии с целью и задачами исследования были использованы:

Методы первичной обработки данных: метод определения нормальности распределения с использованием показателей асимметрии,

эксцесса, и их стандартных ошибок, непараметрический метод сравнения при помощи U - критерия Манна-Уитни и корреляционный анализ.

Полученные результаты исследования подвергались статистической обработке данных на компьютере с использованием статистического пакета анализа SPSS 17.

Рассмотрим суть выбранных нами психологических методик более подробно.

«Методика исследования завистливости личности» Т.В. Бесковой.
(Приложение 1)

Опросник направлен на самооценку зависти по семнадцати предметным сферам, на основе которых вычисляется интегративный показатель склонности к зависти. Состоит из 47 утверждений, которые распределяются между тремя шкалами: зависть-неприязнь, зависть-уныние, маскировочная шкала.

Ключ к обработке результатов:

Зависть-неприязнь: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 40, 46, 47.

Зависть-уныние: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 42, 45.

Маскировочные утверждения: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 44.

Интерпретация шкал опросника:

Шкала «зависть-неприязнь». Субъект испытывает озлобленность, гнев, раздражение направленные на того, кто добился большего. Это находит выражение в таких отношениях к другому, как ненависть, неприязнь, подозрительность, враждебность. Для такого человека характерно желание превзойти другого любым способом. Однако чаще всего стремление обладать вожаемым, но недостижимым превосходством сменяется желанием лишить другого предмета зависти, навредить ему (хотя бы в своих мыслях и фантазиях). «Зависть-неприязнь» может проявлять себя и в злопыхательстве, т.е. в исполненном злобы раздраженно-придирчивом отношении к более успешному человеку, а также в таких изменчивых формах, как клевета,

сплетни и беспочвенная критика. Субъект «зависти-неприязни» может быть вполне удовлетворен основными сферами своей жизнедеятельности, однако эмоциональный дискомфорт, вызванный осознанием того, что кто-то имеет больше, присутствует. Завистник убежден, что удачи и достижения другого принижают его, обесценивают его собственные достижения.

Шкала «Зависть-уныние». Испытывая её, субъект переживает несколько иной спектр эмоций: обиду, досаду, грусть, уныние, отчаяние. Он чувствует себя неуверенным, обиженным, отчаявшимся, бессильным что-либо изменить. Стартовым запуском механизма «зависти-уныния» является ощущение «незаслуженной непреодолимой обделённости». Субъект предпринимает, как ему кажется, все возможное для достижения желаемой цели, вкладывая все свои силы, но успех (материальный достаток, признание и др.) так и не приходит. И как результат им же придуманной тотальной несправедливости в конечном итоге неудовлетворенных потребностей возникает завистливое отношение к тем, кто, на его взгляд, менее упорен, трудолюбив и активен, но имеет все то, что не имеет, но очень желает иметь он. Субъект избегает открытых действий, характерных для активного субъекта зависти, «зависть-уныние» имеет другие проявления. Субъект «зависти-уныния» часто умалчивает, игнорирует достижения конкурента как несуществующие или же намеренно восхваляет достоинства менее достойного человека. Кроме того, он часто прибегает к ограничению числа объектов зависти (нисходящее сравнение), а также к изобретению других параметров сравнения. Для субъектов «зависти-уныния» приемлемой является дискредитация соперника («бедный, да честный, богатый, да лукавый») или же дискредитация желаемого предмета («виноград зелен»).

Тест смысложизненных ценностей (СЖО), разработанный Д.А. Леонтьевым. (Приложение 2)

Тест позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни. Тест СЖО

содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности.

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов.

Субшкала 1 (цели)- 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Интерпретация субшкал: 1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектёра, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются

личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни. При высоких баллах — убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы — фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Тест базисных эмоций (По К. Изард). (Приложение 3)

Тест используется для диагностики доминирующего эмоционального состояния с помощью шкалы значимости эмоций. Теория дифференциальных эмоций получила свое название из-за центрации на отдельных эмоциях, которые понимаются как отличающиеся переживательно-мотивационные процессы и имеют центральное значение для мотивации, социальной коммуникации, познания и действия. Данный тест применяется для обследования подростков

Обработка результатов:

Подсчитываются суммы баллов по каждой строке, и эти значения проставляются в графу «сумма». Таким образом обнаруживаются доминирующие эмоции, позволяющие качественно описать самочувствие обследуемого человека в отношении к определяемому типу его характера. В этой связи полезно дополнительно сравнить результаты сложения сумм отдельных эмоций, а именно:

$$K = (C1 + C2 + C3 + C9 + C10) / (C4 + C5 + C6 + C7 + C8),$$

где

K – самочувствие,

C1, C2, C3... – эмоция под №1, №2, №3, №... соответственно.

Если показатель **K** больше 1, то самочувствие в целом более отвечает положительному или *гипертимному* (с повышенным настроением) типу акцентуации человека,

Если **K** меньше 1 – самочувствие можно охарактеризовать как отрицательное или соответствующее *дистимному* (с пониженным настроением) типу акцентуации характера человека.

Методика исследования самооотношения (МИС; Р.С. Пантелеев).

(Приложение 4)

Методика предназначена для выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы.

Совпадение ответа обследуемого с "ключом" оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Таблица 3

Шкала	Ключ	
	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. Отраженное самооотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7

- средними, 8-19 - высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

1. Шкала "Закрытость" определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

2. Шкала "Самоуверенность" выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

3. Шкала "Саморуководство" отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного "Я", либо внешних обстоятельств.

4. Шкала "Отраженное самоотношение" характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

5. Шкала "Самоценность" передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других.

Шкала "Самопринятие" позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

6. Шкала "Самопривязанность" выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

Шкала "Внутренняя конфликтность" определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Шкала "Самообвинение" характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".

Таким образом, итоговый уровень проявления зависти у подростков определялся следующими методиками:

1. «Методика исследования завистливости личности» Т.В. Бесковой.

2. Тест смысложизненных ценностей (СЖО), разработанный Д.А. Леонтьевым.

3. Тест базисных эмоций (По К. Изард).

4. Методика исследования самооотношения (МИС; Р.С. Пантелеев).

Исходя из результатов проведенных методик, можно сказать, что уровни проявления чувства зависти у подростков делятся на 3 группы:

1. По всем критериям выявлен низкий уровень проявления чувства зависти: пессимистичность в оценке перспектив, стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера, злобливость, тенденция показать себя в лучшем свете; хочет обладать чем-то, что есть у другого с причинением вреда; завидует в действии: разрушение, устранение предмета зависти.
2. По двум критериям выявлен средний уровень проявления чувства зависти, по одному высокий/низкий: пессимистичность в оценке перспектив, стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера, эмоциональность, восприимчивость; Хочет обладать чем-то, что есть у другого без враждебного чувства; Не завидует и никаких действий не предпринимает / завидует в действии: разрушение, устранение предмета зависти.
3. По всем критериям выявлен высокий уровень проявления чувства зависти: подростки стремятся к расширению круга контактов, общительны, склонны к рефлексии; не чувствуют зависти, умеют радоваться за других; не завидуют и никаких действий не предпринимают.

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Для изучения объекта исследования была использована «Методика исследования завистливости личности» (МИЗЛ) Т.В. Бесковой, состоящая из двух шкал: зависти – неприязни и зависти-уныния. Методика нацелена на то,

чтобы выяснить - как респонденты оценивают свою склонность к зависти, какие чувства или эмоции сопровождают их зависть, в какой сфере жизнедеятельности они чаще испытывают зависть и в каких ситуациях.

Анализ результатов исследования по «Методике исследования завистливости личности» (МИЗЛ) Т.В. Бесковой.

В группу склонных к зависти вошли 11 человек, в группу не склонных к зависти вошли 11 человек. Далее мы будем описывать результаты двух групп: склонные к зависти и несклонные к зависти. Сравнительный анализ полученных результатов показал, что средние значения по шкалам завистливости, эгоизма и результаты по самоотношению у всех респондентов различаются, но не во всех случаях имеют достоверные различия. Прежде всего отметим, что достоверное большинство членов группы склонных к зависти составляют женщины (73%) ($\varphi^*_{эмп} = 2,956$; $\varphi_{кр}^* = 2,31$, при $p \leq 0,01$). Такой результат можно объяснить тем фактом, что для мужчин завистливость трактуется зачастую, как соперничество или конкуренция (работы Бесковой Т.В., Андреевой Т.В. и др.), поэтому они ни в самооценке, ни в объективных показателях зависти не обнаруживают высоких показателей.

Сравнительный анализ позволил достоверно подтвердить разницу в самооценке зависти у респондентов, входящих в выборку нашего исследования ($U_{эмп} = 258,5$, $U_{кр} = 329$, при $p \leq 0,01$). При этом в обеих группах респонденты соглашались с наличием у них в тех или иных ситуациях проявления зависти, что может сказать о достаточной честности респондентов и их высоком уровне рефлексивности.

На вопрос о том, как часто они испытывают зависть, респонденты склонные к зависти отметили, что в большей степени испытывают зависть время от времени, а большинству респондентов не склонных к зависти, не знакомо чувство зависти ($\varphi^*_{эмп} = 4,405$; $\varphi_{кр}^* = 2,31$, при $p \leq 0,01$). Так же анализ показал, что респонденты обеих групп в равной степени переживают вместе с завистью чувство несправедливости, гнев, разочарование и раздражение,

однако достоверно чаще эти чувства характерны людям склонным к зависти. Эмпирически подтверждено, что респонденты, не склонные к зависти достоверно чаще вместе с завистью испытывают чувство ревности ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,424$; $\varphi_{\text{кр}}^* = 2,31$, при $p \leq 0,05$) и интерес ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,712$; $\varphi_{\text{кр}}^* = 2,31$, при $p \leq 0,01$). Также в данной группе иногда отмечалось чувство радости, что может говорить о более положительной окраске переживаний респондентов по отношению к тому, что (или кто) вызывает зависть. Другими словами на фоне дизъюнктивных чувств и эмоций, характерных для переживания зависти, людям не склонным к зависти характерно переживание и конъюнктивных эмоций. Можно предположить, что склонность к зависти может повлиять на них более продуктивно, зависть может породить в них самих чувство конкуренции или желания работы над собой. Отметим, что, переживая зависть, респонденты данной группы склонны чаще всего обращать внимание на самого себя, свои возможности нежели на окружающих их людей с точки зрения сравнения себя с ними. При этом можно заключить, что для людей склонных к зависти, характерно проявление более негативного спектра чувств и эмоций, которые носят дизъюнктивный характер.



Рис.1. Чувства и эмоции, переживаемые с завистью у респондентов (в %)

Полученные эмпирические значения по изучению тех сфер жизни, в которых чаще проявляется зависть, показывают, что для людей склонных к зависти такие сферы как материальное положение, семейные отношения, профессиональная деятельность, социальный статус ($\varphi^*_{эмп}=3,048$; $\varphi_{кр}^*=2,31$, при $p \leq 0,01$) очень важны с точки зрения достижений в этих сферах. Соответственно, достоверно чаще проявляется зависть к тем людям, которые в этих сферах жизни добиваются больших успехов. Можно сказать, что представители данной группы во-первых, склонны сравнивать себя и свой успех (или неудачу) с успехом других людей. Во-вторых, можно заключить, что проявление зависти для людей склонных к зависти в большей степени характерно в социально-значимых сферах, подчеркивающих социальный статус, престиж человека. Полученные результаты подтверждаются данными

стандартизированного опросника, определяющего склонность к зависти ($U_{\text{эмп}} = 0$; $U_{\text{кр}} = 329$, при $p \leq 0,01$).

Анализ результатов по шкалам «Зависть-неприязнь» и «Зависть-уныние» показал, что у людей не склонных к зависти не выявлено достоверных различий между этими показателями, при этом сами значения находились на низком уровне выраженности. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что, переживая зависть, они не унывают и не отчаиваются, не испытывают чувство неприязни в отношении себя или других людей. Если они и испытывают неприятные чувства, то в незначительной степени. Для респондентов склонных к зависти характерно доминирование негативных состояний, эмоций и способов поведения, что может выражаться в неприязненном отношении к окружающим людям, и подтверждено эмпирически ($U_{\text{эмп}} = 146,5$; $U_{\text{кр}} = 158$, при $p \leq 0,05$).

Изучение эгоистической направленности позволило выявить, что средний показатель по шкале эгоизма у лиц не склонных к зависти составил 42,4 балла, а средний показатель у людей склонных к зависти по шкале эгоизма составил 45,3, при отсутствии достоверных различий по выраженности эгоизма. Нужно отметить, что такой результат, возможно, связан с тем, что в настоящее время в обществе имеется тенденция воспитывать у человека преимущественно направленность на самого себя и на удовлетворение только собственных потребностей, прежде всего. Зачастую в современном обществе всё чаще пропагандируют свободу от обязательств перед другими, индивидуалистическую направленность. Такая ситуация может обуславливать склонность к эгоизму у большинства людей. Однако, анализ количественного соотношения людей, имеющих выраженную эгоистическую направленность, в группах респондентов склонных и не склонных к зависти позволил заключить следующее. Большинство (61,36%) респондентов группы не склонных к зависти характеризуются менее выраженной эгоистичной направленностью, а у большинства (54,5%) респондентов группы склонных к зависти, эгоизм характеризуется большей

выраженностью. Найдены достоверные различия при количественном расчёте людей, склонных проявлять эгоизм в группах респондентов. Обнаружено, соответственно, что у людей склонных к зависти, эгоизм встречается чаще ($\varphi^*_{эмп} = 2,482$; $\varphi^*_{кр} = 2,31$, при $p \leq 0,01$). Таким образом, можно говорить о том, что для людей склонных к зависти в большей степени характерна эгоистическая направленность, достаточно высокая индивидуалистическая ориентация (устремление к реализации только собственных потребностей, сосредоточенность только на собственных чувствах) и свобода от обязательств перед другими.

Анализ результатов исследования теста смысложизненных ценностей (СЖО), разработанный Д.А. Леонтьевым.

Далее мы изучили смысложизненные ориентации респондентов обеих групп.

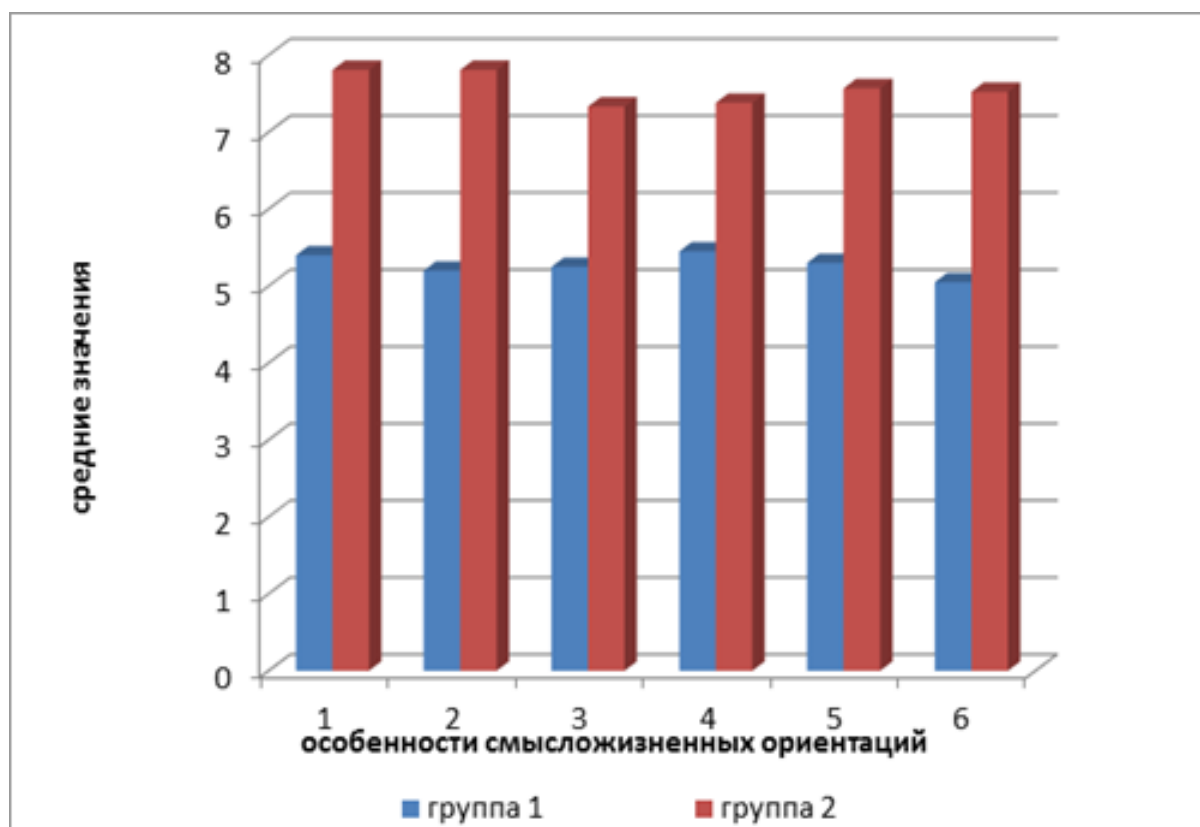
Осмысленность жизни личности не является внутренне однородной структурой. В сфере смысложизненных ориентаций средние значения по факторам, определяющим осмысленность жизни, согласно результатам исследования, контрольной группы превышают средние значения факторов экспериментальной группы.

Таблица 4

Результаты сравнительного анализа смысложизненных ориентаций респондентов	Группа 1	Группа 2
осмысленность жизни	12,48	29,12
цели в жизни	12,43	29,17
процесс жизни	13,35	28,29
результативность жизни	13,75	27,90
локус контроля - Я	13,75	27,90
локус контроля - жизнь	12,70	28,90

Исследование показало, что респонденты с высоким уровнем завистливости оценивают свою жизнь как менее осмысленную. Более низкий показатель «процесса жизни» свидетельствует о неудовлетворенности своей

жизнью в настоящем, об отсутствии ощущения, что жизнь - интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом процесс, а также об отсутствии удовлетворения от деятельности (не обязательно профессиональной), от процесса применения и совершенствования своего мастерства.



Примечания: 1 - осмысленность жизни, 2 - цели в жизни, 3 - процесс жизни, 4 - результативность жизни, 5 - локус контроля - Я, 6 - локус контроля - жизнь.

Рис.2. Смысложизненные ориентации респондентов

Показатель субсферы «результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» также относительно ниже в группе с высоким уровнем зависти, чем в группе с низким уровнем зависти. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Низкие баллы субсферы характеризуют неудовлетворенность прожитой частью жизни.

У респондентов с низким уровнем зависти высокие показатели указанных субсфер означают, что процесс жизни воспринимается ими как интересный, эмоционально насыщенный, а прожитая часть жизни оценивается как продуктивная и осмысленная.

Анализ результатов исследования теста базисных эмоций (По К. Изард).

Для выявления ситуативных эмоциональных состояний нами была взята методика «Дифференциальные шкалы эмоции», которую разработал

К. Изард. Эмпирические показатели, полученные в результате выполнения респондентами данного теста распределялись по следующим шкалам: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина, самочувствие.

Таблица 5

Средние показатели по методике
«Дифференциальные шкалы эмоций», баллы

Шкала	Группа 1	Группа 2
Интерес	6,46	7,67
Радость	7,73	9,07
Удивление	3,8	5,87
Горе	3,33	4,27
Гнев	3,6	4,8
Отвращение	3,47	4,67
Презрение	3,07	5,27
Страх	3,27	4,53
Стыд	4,8	5,07
Вина	3,8	5,67
Самочувствие	1,57	1,5

Таким образом, по данным средних показателей по группе склонных к зависти мы имеем, что преобладающими ситуативными состояниями

являются «радость», «интерес». Также значительно выражены такие ситуативные эмоциональные состояния как «удивление», «презрение», «стыд», «вина».

Эти эмоции являются доминирующими в эмоциональном состоянии склонных к зависти (1 группы). Подсчитав соотношение положительных эмоций к отрицательным мы получаем $K = 1,42$, так как следовательно самочувствие в целом характеризуется положительным.

По данным средних показателей по группе 2 можно сделать вывод о том, что преобладающими ситуативными состояниями являются также «радость», «интерес» и «стыд». Эти эмоции являются доминирующими в эмоциональном состоянии не склонных к зависти респондентов (2 группа). Подсчитав соотношение положительных эмоций к отрицательным мы получаем $K = 1,3$, следовательно самочувствие в целом характеризуется положительным.

На основании полученных данных мы можем сделать вывод, что доминирующими в эмоциональном состоянии являются положительные эмоции и положительное самочувствие у всех респондентов.

Анализ результатов исследования по методике исследования самооотношения (МИС; Р.С. Пантелеев).

В результате диагностики с помощью методики «Многомерный опросник исследования самооотношения» были выявлены следующие результаты:



Рис. 3. Показатели по шкалам МИС в 1 и 2 группе (в %)

По шкале «Открытость» у подростков 1 и 2 группы преобладают средние значения (85% и 70% соответственно). В данном случае можно отметить внутреннюю честность и критичности испытуемых, что свидетельствует о достаточном уровне открытости, осознанности, среднем уровне рефлексивности. Для них характерна мотивация к социальному одобрению и конформности.

По шкале «Самоуверенность» у подростков 1 и 2 группы преобладают средние значения (100% и 90% соответственно), что свидетельствует об уверенности в себе, удовлетворенности собой и своими возможностями, отсутствии внутренней напряженности.

По шкале «Саморукводство» у подростков 1 и 2 группы преобладают средние значения (75% и 60%), что говорит о достаточном уровне саморегуляции, ответственности за свою деятельность, отчетливом переживании собственного «Я».

По шкале «Зеркальное Я» у подростков 1 и 2 группы преобладают средние значения (90%), что говорит о положительном ожидаемым отношением к себе и своей деятельности.

По шкале «Самоценность» также у подростков и 1 и 2 группы выявлены средние значения (85% и 75%), свидетельствующие о благоприятной оценке себя, своей личности.

По шкале «Самопринятие» у подростков 1 и 2 группы преобладают средние значения (75% и 70% соответственно), что соответствует дружескому отношению к себе.

По шкале «Самопривязанность» у подростков 1 и 2 группы также преобладают средние значения (70% и 80%), что свидетельствует об удовлетворенности собой, своими качествами и способностями, но также и готовности измениться.

По шкале «Конфликтность» у подростков 1 и 2 группы преобладают средние значения (100%), что соответствует достаточному уровню рефлексии, осознанию своих трудностей, отсутствию вытеснения.

И по шкале «Самообвинение» преобладают средние значения и у подростков 1 группы и у подростков 2 группы (80% и 90% респондентов), что свидетельствует о принятии своих недостатков и неудач, и отсутствием негативных эмоций в свой адрес.

Для выявления различий между двумя выборками, нами использовался F^* критерий Фишера, предназначенный для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости интересующего эффекта. Таким образом, значимые различия, при критических значениях $p \leq 0,05(1,64)$ и $p \leq 0,01 (2,31)$, выявлены по шкале «Открытость» (4,137) «Самоуверенность» (7.2), «Саморуководство» (3,555) «Самоценность» (2,829), «Самопривязанность» (2,594) «Самообвинение» (3,175).

Не значимые отличия определились по шкалам: «Зеркальное Я» (0), «Самопринятие» (1,308), «Конфликтность» 0

Исходя из результатов проведенных методик, можно сказать, что уровни проявления чувства зависти у подростков делятся на 3 группы:

1. по всем критериям выявлен высокий уровень проявления чувства зависти: подростки стремятся к расширению круга контактов,

общительны, склонны к рефлексии; не чувствуют зависти, умеют радоваться за других; не завидуют и никаких действий не предпринимают.

2. по двум критериям выявлен средний уровень проявления чувства зависти, по одному высокий/низкий: пессимистичность в оценке перспектив, стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера, эмоциональность, восприимчивость; Хочет обладать чем-то, что есть у другого без враждебного чувства; Не завидует и никаких действий не предпринимает / завидует в действии: разрушение, устранение предмета зависти.

3. по всем критериям выявлен низкий уровень проявления чувства зависти: пессимистичность в оценке перспектив, стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера, злобливость, тенденция показать себя в лучшем свете; хочет обладать чем-то, что есть у другого с причинением вреда; завидует в действии: разрушение, устранение предмета зависти.

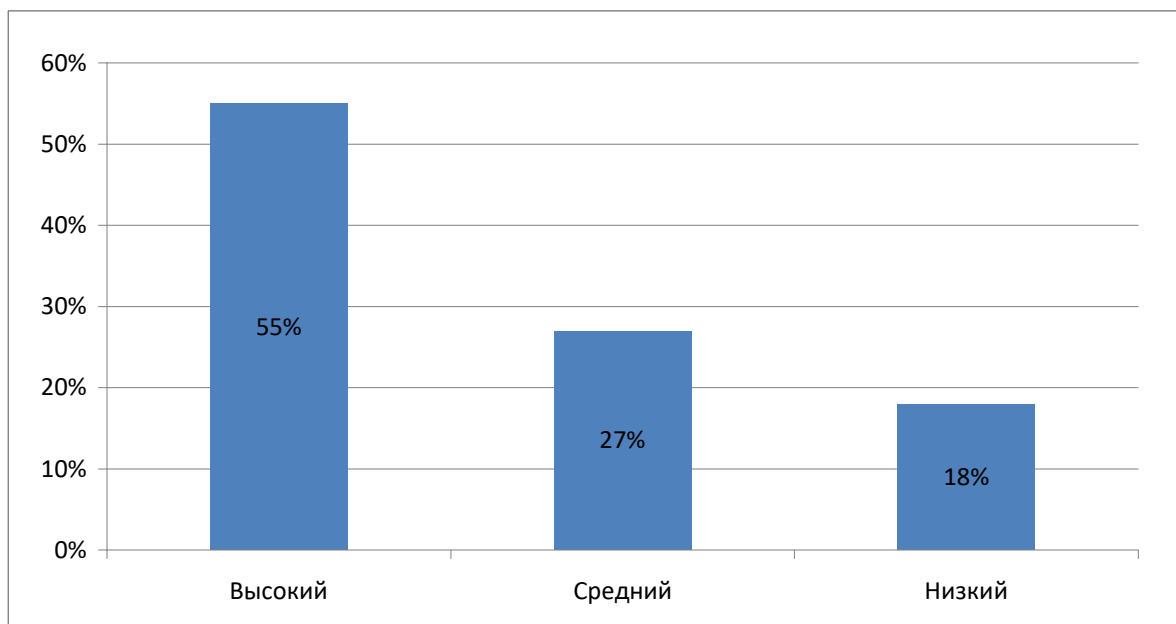


Рис.4. Уровни проявления чувства зависти у подростков (в %)

Таким образом, мы видим, что критическое максимальное значение проявления зависти наблюдается у 55% исследуемых. 18% учеников практически не склонны к зависти. Не испытывают и не говорят о ней. А 27% подростков хотят обладать предметом зависти, хотя никаких действий не предпринимают. Об этих подростках можно сказать, что они не склонны к «черной» зависти, но иногда испытывают это чувство. Из этого можно сделать вывод: зависть у этих подростков есть, но в небольших проявлениях и, пока еще, она не переросла в зависть «разрушающую».

Исходя из полученных уровней, мы решили, что эксперимент будем проводить с подростками, которые имеют низкий и средний уровни проявления чувства зависти. Подростки с высоким уровнем тоже были приглашены в консультативную группу.

2.3. Организация и проведение формирующего эксперимента

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа подростков испытывающих чувство зависти, нуждающаяся в коррекции. Стоит отметить, что в группу вошли представители каждого уровня: высокого, среднего, низкого.

В качестве наиболее оптимальной и эффективной формы работы с завистью у подростков было выбрано групповое консультирование, так как оно позволит участникам группы исследовать свой стиль отношения с другими людьми и приобрести более эффективные социальные навыки, также, немаловажным является то, что члены группы имеют возможность получить обратную связь о том, как их воспринимают окружающие. Консультативная группа, так или иначе, предлагает участникам поддержку и понимание, что увеличивает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они в эту группу пришли. Коллективный опыт позволяет в более широком контексте взглянуть на собственные проблемы. Группа предоставляет возможность обсуждения актуальных проблем поведенческих рисков.

Нами была разработана программа групповых консультаций «Усмири дракона» для подростков, испытывающих чувство зависти. Программа была составлена с учетом психологических особенностей подросткового возраста.

Программа предполагает использование на занятиях следующих форм организации деятельности: дискуссии, психологические упражнения, упражнения и техники арт-терапии, элементы драма – терапии, элементы сказко-терапии.

На первом этапе составления программы мы определили ее цель и задачи.

Цель программы: снижение завистливости подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, рефлексии и позитивных способов действия в различных ситуациях.

Задачи программы:

- помочь участникам лучше узнать друг друга,
- способствовать развитию умений работать в группе,
- развивать коммуникативные умения,
- закреплять навыки общения,
- содействовать снижению вербальной и физической завистливости,
- мотивировать подростков к анализу собственных поступков,
- научить приемлемым способам выражения зависти.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных этапов реализации программ, определение содержания каждой консультации (встречи) и подборе необходимого материала и форм работы.

Программы групповых консультаций состоят из 20 встреч. Продолжительность одного занятия 1 час, режим проведения 2 встречи в неделю, в течение 10 недель. Количество участников: 12-15 человек. Возраст участников: 14-15 лет. Встречи осуществлялись на базе МБОУ ДО «Центр профессионального самоопределения».

Контрольная встреча, она же диагностическая – через две недели после окончания консультаций.

Содержание нашей программы направленно непосредственно на снижение завистливости у подростков, а также на актуальные проблемы возраста.

Таблица 6

Психологическая матрица занятий для подростков, испытывающих чувство зависти

Область психологической реальности	Задачи		
	Развитие навыков контроля зависти	Развитие навыка умения радоваться за других	Развитие адекватной самооценки
Когнитивная сфера	- расширение представлений о зависти;	- расширение представлений об особенностях человека	- расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах; - самопознание и саморазвитие; - способствовать пониманию своих внутренних переживаний
Эмоциональная сфера	- научиться контролировать зависть.	- создать условия для проявления позитивного взаимодействия со сверстниками.	- формирование позитивного самопринятия, принятия других людей.
Поведенческая сфера	- навык вариативности поведения.	- развитие умения поддерживать контакт со сверстниками.	- развитие навыков рефлексии.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных этапов занятий, определение содержания каждого этапа и подборе соответствующих техник и упражнений.

Программа занятий включает три этапа:

1. Ориентировочный (4 занятия)
2. Развивающий (12 занятий)
3. Закрепляющий (4 занятия)

Задачи первого этапа:

1. Знакомство с участниками.
2. Установление доверительной связи, сплочение группы.
3. Создание благоприятного эмоционального фона в группе, раскрепощение группы.
4. Формирование у подростков интереса к участию в групповой работе.

Задачи второго этапа:

1. Развитие позитивного представления о себе.
2. Развитие адекватной самооценки.
3. Осознание своих внутренних качеств.
4. Осознание внутренних качеств другого человека.
5. Расширение представления о зависти.
6. Научиться контролировать зависть.
7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия.

Задачи третьего этапа:

1. Диагностика достигнутых навыков.
2. Закрепление представлений о зависти.

Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.

Создание позитивного настроения и завершение работы.

Следующим шагом нашей работы стало определение структуры занятия. Каждое занятие построено по определённой схеме: приветствие, разминка, основная часть, обратная связь, прощание.

Целью приветствия и разминки является снятие эмоционального напряжения подростков и создание благоприятного эмоционального фона для проведения занятия.

В заключительной части занятия (обратная связь, подведение итогов) происходит снятие усталости, возможного напряжения и подведение итогов. Нами был подобран комплекс занятий основанный на программе Н.А. Сакович «Игры в тигры», включающий в себя формирование понимания что такое зависть и как перестать завидовать. Свою программу мы назвали «Усмири дракона». Составлено тематическое планирование, представленное в таблице 7.

Таблица 7

Тематическое планирование

Этапы программы	Занятие	Цели, задачи	Техники
Ориентировочный	1 занятие	1) знакомство; 2) установление и принятие правил группы; 3) сплочение.	«Представление» Притча про волка «Чем мы похожи» «Портрет из зазеркалья»
	2 занятие	1) сплочение группы; 2) закрепление знакомства; 3) создание комфортного климата.	«Молекулы» «Я-зеркало» «Новая жизнь разбитого зеркала»
	3 занятие	1) повышение внутригруппового доверия 2) сплочение группы; 3) создание комфортного климата; 4) интеграция негативного опыта	«Общий ритм» «Комплимент» «Снежинка» «Вкусная мандала»

	4 занятие	<p>1) повышение внутригруппового доверия</p> <p>2) сплочение группы;</p> <p>3) развитие коммуникативных навыков;</p> <p>4) осознание чувства зависти</p>	<p>«Лукошко»</p> <p>«Примерим костюм»</p>
Развивающи й	5 занятие	<p>1) развитие адекватной самооценки;</p> <p>2) осознание чувства зависти</p> <p>3) развитие принятия себя.</p> <p>4) развитие навыков общения</p>	<p>«Я – это ты»</p> <p>«Проволочный человечек»</p> <p>«3 стула»</p>
	6 занятие	<p>1) работа с завистью;</p> <p>2) развитие представлений о зависти</p> <p>3) осознание чувства зависти</p>	<p>«Чудесный мешочек»</p> <p>«Создание монстра»</p> <p>Рекомендации друг другу</p>
	7 занятие	<p>1) развитие понимания другого человека;</p> <p>2) развитие принятия себя и других людей;</p> <p>3) работа с завистью.</p>	<p>«Волшебные палочки»</p> <p>Просмотр видеороликов «Сказки-потешки: Зависть» и «Программа 180. Черная и белая зависть»</p>
	8 занятие	<p>1) работа с завистью;</p> <p>2) мнения учащихся о степени значимости зависти в их жизни.</p>	<p>«Черная и белая зависть» (нарисуйте и объясните чем отличаются)</p> <p>«Сказка про зависть» (раздаются роли, проигрывание куклами, обсуждение)</p>

Продолжение таблицы 7

	9 занятие	1) коррекция негативной реакции на других; 2) расширить представление о способах преодоления чувства зависти.	«Кочки» «Маски» «Моя зависть» (рисунок) «Беседа» (о том, как преодолеть зависть)
	10 занятие	1) коррекция зависти; 2) развитие восприятия невербального поведения.	«Маски оживают» «Моя зависть» «Чтобы..., нужно сделать...»
	11 занятие	1) развитие понимания другого человека; 2) развитие принятия себя и других людей; 3) содействие снижению завистливости и развитию эмпатии.	«Прогулка с компасом» «Пять добрых слов»
	12 занятие	1) развитие коммуникативных навыков; 2) содействие снижению завистливости и развитию эмпатии.	«Ботинки» «Какой Я»
	13 занятие	1) развитие сплоченности; 2) содействие снижению завистливости; 3) развитие эмпатии и толерантности	«Корабли и скалы» «Волшебная лавка»

Закрепляющий	14 занятие 15 занятие	1) закрепление полученных знаний, опыта; 2) снижение завистливости; 3) обучение способам коррекции завистливого поведения.	«Пирамида» «Мои трудности» (записывают на листочках трудности в преодолении зависти) «Выпустить пар» «Ковер мира»
	16 занятие	1) закрепление полученных знаний, опыта; 2) снижение завистливости; 3) обучение способам коррекции завистливого поведения.	«Ветер в ивах» «Сказочник»
	17 занятие	1) закрепление коллективных взаимоотношений и групповой сплоченности; 2) снижение завистливости; 3) развитие эмпатии	«Найди себя» «Сиамские близнецы» Беседа на тему: «Я в глазах других»
	18 занятие	1) закрепление коллективных взаимоотношений и групповой сплоченности; 2) развитие эмпатии; 3) закрепление оптимального отношения к себе.	«Контакт» «Дерево»
	19 занятие 20 занятие	1) создание позитивного настроения и завершение групповых консультаций; 2) закрепление оптимального отношения к себе.	«Орехи» «Необитаемый остров» «Мои достижения» «Пожелание» Ритуал прощания

Составленная программа может быть использована психологами и педагогами для коррекции чувства зависти у подростков, так же могут быть взяты отдельные элементы, упражнения, что будет способствовать развитию представлений о зависти, взаимодействии с другими людьми, развитию самооценки.

С практическими упражнениями трудностей не возникло. Участники хорошо понимали, что от них требуется, но не всегда были по максимуму активны, объясняли это застенчивостью, новизной опыта. Каждый подросток хотел выступить и показать себя.

На последнем итоговом занятии был сделан особый акцент на практическом применении накопленного опыта в жизни подростков. Участники осознали важность чувства зависти, у них было четко сформировано понимание того, что с ним нужно работать. Навыки, приобретённые в процессе групповых консультаций, активно используются подростками в повседневной жизни.

Ведущий психолог играл особую роль в процессе группового консультирования: создание особого доверительного психологического климата, психологическая поддержка отдельных участников и группы в целом, удержание беседы в рамках темы консультации, формирование мотивации и инициативы участников на работу над собой. Отметим, что в процессе работы происходили непредвиденные ситуации, к примеру, один участник отказывался выполнять какое-либо упражнение. Здесь психологу было важно правильно сориентироваться в ситуации, чтобы не навредить участнику и группе в целом.

2.4. Анализ результатов формирующего эксперимента

Сравнительный анализ полученных результатов после проведенного консультирования показал, что средние значения по шкалам завистливости, эгоизма и результаты по самоотношению у всех респондентов после эксперимента и контрольной группы не различаются.

Сравнительный анализ позволил достоверно подтвердить отсутствие различий в самооценке зависти у респондентов, после эксперимента и контрольной группы.

Эмпирически подтверждено, что респонденты, после эксперимента и контрольной группы достоверно чаще вместе с завистью испытывают чувство интереса, чем до эксперимента. Также иногда отмечалось чувство радости, что может говорить о более положительной окраске переживаний респондентов по отношению к тому, что (или кто) вызывает зависть. (рис.6).

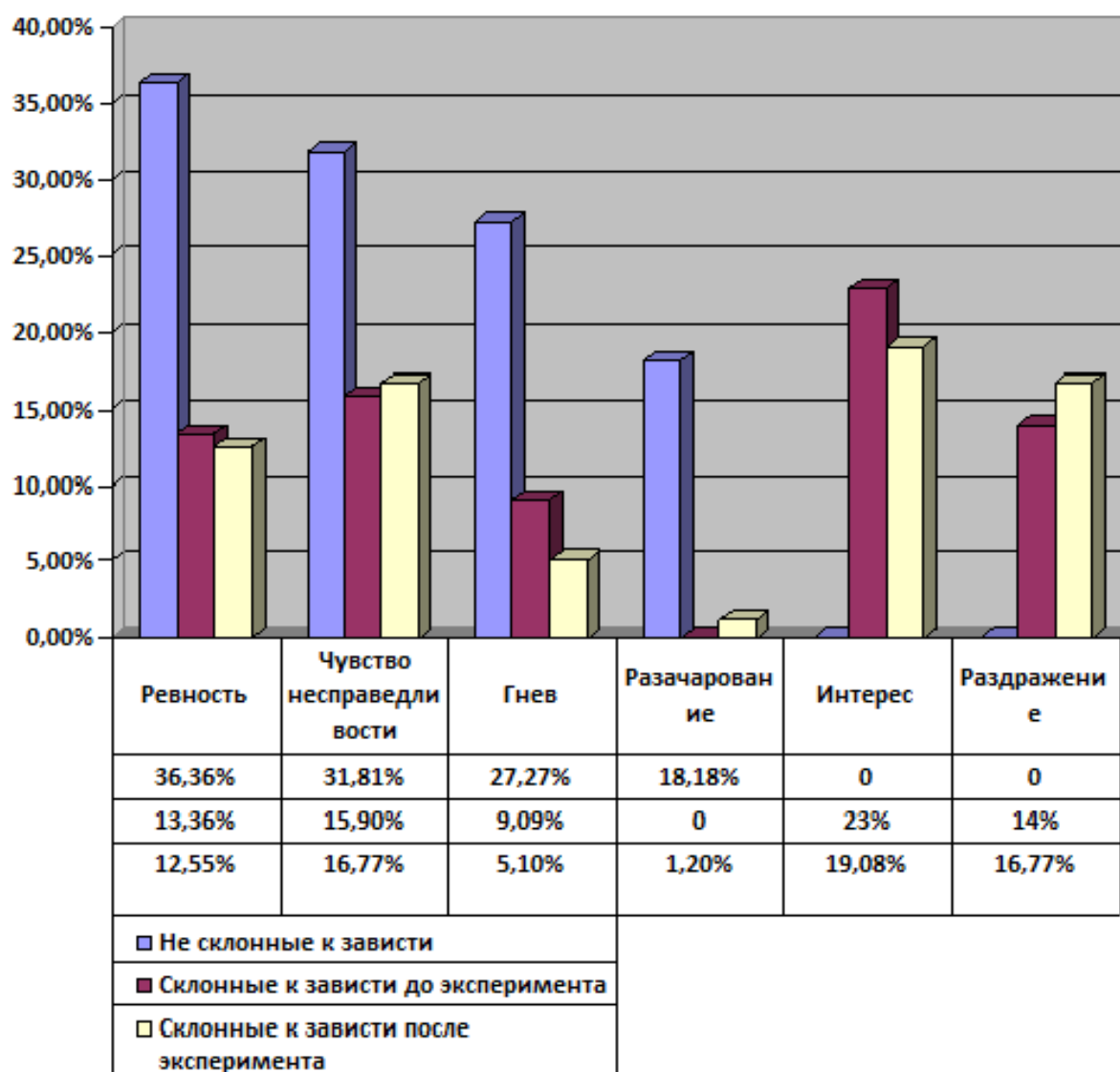


Рис.5. Чувства и эмоции, переживаемые с завистью у респондентов

Анализ результатов по шкалам «Зависть-неприязнь» и «Зависть-уныние» показал, что у людей не склонных к зависти не выявлено достоверных различий между этими показателями, при этом сами значения находились на низком уровне выраженности.

Средний показатель по шкале эгоизма после эксперимента и контрольной группы составил 41,03 балла.

Большинство респондентов после эксперимента и контрольной группы характеризуются менее выраженной эгоистичной направленностью. Найдены отсутствие различий при количественном расчёте людей, склонных проявлять эгоизм в группах респондентов.

Далее, при помощи теста смысловых ценностей (СЖО), разработанный Д.А. Леонтьевым, мы изучили смысловые ориентации респондентов.

Осмысленность жизни личности не является внутренне однородной структурой. В сфере смысловых ориентаций средние значения по факторам, определяющим осмысленность жизни, согласно результатам исследования, контрольной группы превышают средние значения факторов экспериментальной группы.

Таблица 8

Результаты сравнительного анализа смысловых ориентаций респондентов

	Группа до эксперимента	Контрольная группа	Группа после эксперимента
Осмысленность жизни	12,48	29,12	25,07
Цели в жизни	12,43	29,17	30,44
Процесс жизни	13,35	28,29	23,66
Результативность жизни	13,75	27,90	24,009
Локус контроля - Я	13,75	27,90	26
Локус контроля - жизнь	12,70	28,90	26,6

Исследование показало, что респонденты после эксперимента и контрольной группы оценивают свою жизнь как менее осмысленную.

У респондентов после эксперимента и контрольной группы высокие показатели указанных субсфер означают, что процесс жизни воспринимается ими как интересный, эмоционально насыщенный, а прожитая часть жизни оценивается как продуктивная и осмысленная.

Анализ результатов, полученных при помощи теста базисных эмоций (По К. Изард).

Таблица 9

Средние показатели по методике
«Дифференциальные шкалы эмоций», в баллах

Шкала	Группа до эксперимента	Контрольная группа	Группа после эксперимента
Интерес	6,46	7,67	6,97
Радость	7,73	9,07	9,11
Удивление	3,8	5,87	4,98
Горе	3,33	4,27	5,17
Гнев	3,6	4,8	5,02
Отвращение	3,47	4,67	3,90
Презрение	3,07	5,27	6,22
Страх	3,27	4,53	4,53
Стыд	4,8	5,07	6,65
Вина	3,8	5,67	5,73
Самочувствие	1,57	1,5	2,5

Таким образом, по данным средних показателей по группе после эксперимента и контрольной группы мы имеем, что преобладающими ситуативными состояниями являются «радость», «интерес». Также значительно выражены такие ситуативные эмоциональные состояния как «удивление», « презрение», «стыд», «вина».

В результате диагностики с помощью методики «Многомерный опросник исследования самооотношения» были выявлены следующие результаты:

Таблица 10

Шкала	Группа до эксперимента	Контрольная группа	Группа после эксперимента
Интерес	85%	70%	85%
Радость	100%	100%	100%
Удивление	75%	60%	85%
Горе	90%	90%	85%
Гнев	85%	75%	75%
Отвращение	75%	70%	85%
Презрение	85%	80%	85%
Страх	75%	70%	80%
Стыд	70%	80%	85%
Вина	100%	100%	100%
Самочувствие	80%	90%	85%

По шкале открытость, самоуверенность, саморуководство, самооценность, самопривязанность, комфортность после эксперимента и контрольной группы преобладают средние значения. В данном случае можно отметить внутреннюю честность и критичности испытуемых, что свидетельствует о достаточном уровне открытости, осознанности, среднем уровне рефлексивности.

Таким образом, анализ результатов по шкалам «Зависть-неприязнь» и «Зависть-уныние» показал, что у людей не склонных к зависти не выявлено достоверных различий между этими показателями, при этом сами значения находились на низком уровне выраженности. Средний показатель по шкале эгоизма после эксперимента и контрольной группы составил 41,03 балла. Большинство респондентов после эксперимента и контрольной группы характеризуются менее выраженной эгоистичной направленностью. Найдены отсутствие различий при количественном расчёте людей, склонных

проявлять эгоизм в группах респондентов. У респондентов после эксперимента и контрольной группы высокие показатели указанных субсфер означают, что процесс жизни воспринимается ими как интересный, эмоционально насыщенный, а прожитая часть жизни оценивается как продуктивная и осмысленная. По группе после эксперимента и контрольной группы мы имеем, что преобладающими ситуативными состояниями являются «радость», «интерес». Также значительно выражены такие ситуативные эмоциональные состояния как «удивление», «презрение», «стыд», «вина».

Исходя из анализа и обработки, мы определили итоговые уровни проявления чувства зависти у экспериментальной группы:

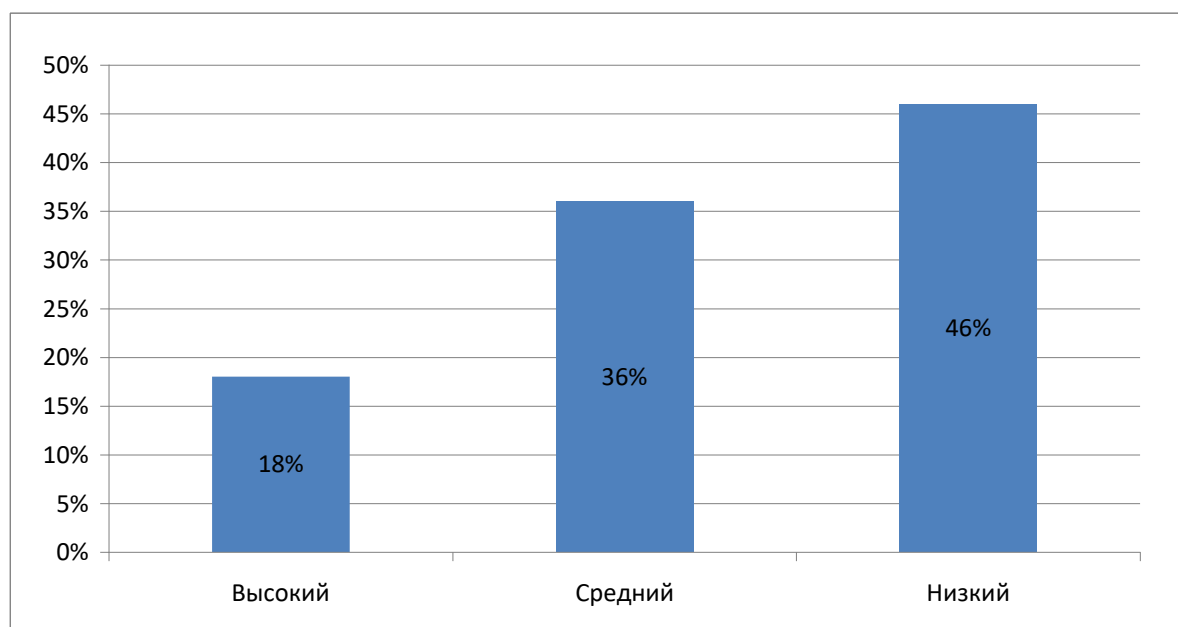


Рис.6. Уровни проявления чувства зависти у подростков после эксперимента (в %)

Как мы видим на рисунке, уровни проявления чувства зависти изменили свое процентное соотношение. Минимальное значение проявления высокого уровня зависти наблюдается у 18% исследуемых. Эти подростки остаются в стремлении подчеркнуть имеющиеся проблемы, хотят обладать чем-то, что есть у другого с причинением вреда. Для таких подростков групповой консультативной работы недостаточно. Нужно проводить

индивидуальные консультации, основанные на принципе добровольности. Средний уровень, а именно 36% подростков, хотят обладать предметом зависти, хотя никаких действий не предпринимают. Об этих подростках можно сказать, что они не склонны к «черной» зависти, но иногда испытывают это чувство. Подростки с низким уровнем проявления зависти (46%) общительны, стремятся к расширению контактов, осознают свое чувство зависти и готовы с ним работать, практически не склонны к зависти. Не испытывают и не говорят о ней. В ходе групповой работы раскрылись и смогли осознать свое понимание зависти.

Таким образом, можно сказать, что коррекционная программа «Усмири дракона» проявила себя как эффективный инструмент в работе с подростками, испытывающими чувство зависти. Уровни значительно изменили свое процентное соотношение. Если сравнивать результат, то можно увидеть, что:

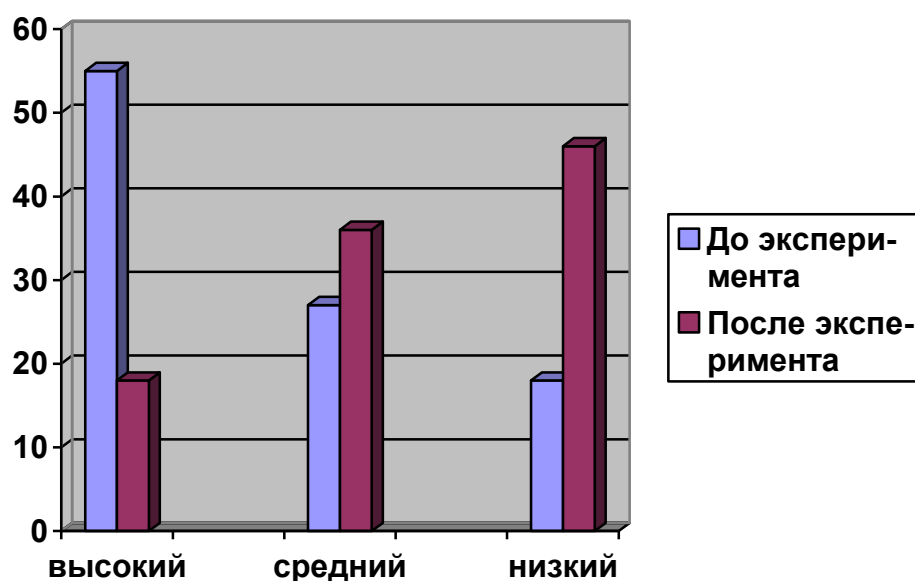


Рис.7. Уровни проявления чувства зависти у подростков до и после эксперимента (в %)

Таким образом, можно сказать, что эксперимент поспособствовал следующим изменениям:

Подростки с высоким уровнем проявления чувства зависти не смогли в полной мере изменить свой взгляд на имеющиеся проблемы и сложности собственного характера. Некоторые из них до сих пор не научились радоваться успехам других, хотят обладать чем-то, что есть у другого с причинением вреда. Для таких подростков рекомендуются индивидуальные консультации.

Подростки со средним уровнем проявления чувства зависти так же, как и с низким, склонны оценивать свои перспективы, хотят обладать чем-то, что есть у другого, но не испытывают враждебных чувств. Такие подростки «сами себе на уме». Разрушительных действий не предпринимают. Проведение работы с такими подростками внесло изменение на эмоционально-оценочном уровне: подростки стали объективны в оценке перспектив, себя, других. Начали осознавать, что за достижениями стоит упорная работа. Стали осознавать, что тот или иной объект зависти несёт в себе нечто большее, чем «легкий успех».

Подростки с низким уровнем проявления чувства зависти увеличились в процентном соотношении (46%) что не может не отметить как эффективное воздействие на них. У таких подростков появилось четкое понимание, что такое зависть, как с ней справляться. Появилась склонность к рефлексии. Подростки данной группы научились радоваться за других, оценивать свои перспективы объективно. Отсутствие разрушительных действий и мыслей как на объект, так и на предмет зависти.

Выводы по главе 2

Итоговый уровень проявления зависти у подростков определялся следующими методиками:

- «Методика исследования завистливости личности» (МИЗЛ) Т.В. Бесковой,
- Тест смысловых ценностей (СЖО),
- Тест базисных эмоций (По К. Изард),
- Методика исследования самоотношения (МИС; Р.С. Пантелеев).

На основании «Методики исследования завистливости личности» (МИЗЛ) Т.В. Бесковой группа была разделена на две, по степени склонности к зависти. В группу склонных к зависти вошли 11 человек, в группу не склонных к зависти вошли 11 человек.

После проведения коррекционной программы «Усмири дракона» уровни значительно изменили свое процентное соотношение. Если сравнивать результат, то можно увидеть, что:

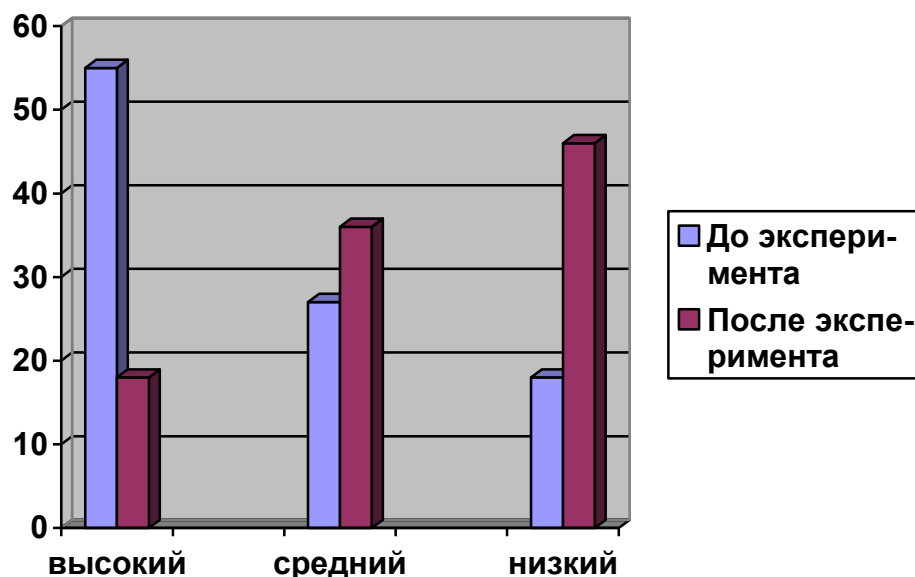


Рис.7. Уровни проявления чувства зависти у подростков до и после эксперимента (в %)

Таким образом, можно сказать, что эксперимент поспособствовал следующим изменениям:

Подростки с высоким уровнем проявления чувства зависти не смогли в полной мере изменить свой взгляд на имеющиеся проблемы и сложности собственного характера. Некоторые из них до сих пор не научились радоваться успехам других, хотя и обладают чем-то, что есть у другого с причинением вреда. Для таких подростков рекомендуются индивидуальные консультации.

Подростки со средним уровнем проявления чувства зависти так же, как и с низким, склонны оценивать свои перспективы, хотя и обладают чем-то, что есть у другого, но не испытывают враждебных чувств. Такие подростки «сами себе на уме». Разрушительных действий не предпринимают. Проведение работы с такими подростками внесло изменение на эмоционально-оценочном уровне: подростки стали объективны в оценке перспектив, себя, других. Начали осознавать, что за достижениями стоит упорная работа. Стали осознавать, что тот или иной объект зависти несёт в себе нечто большее, чем «легкий успех».

Подростки с низким уровнем проявления чувства зависти увеличились в процентном соотношении (46%) что не может не отметить как эффективное воздействие на них. У таких подростков появилось четкое понимание, что такое зависть, как с ней справляться. Появилась склонность к рефлексии. Подростки данной группы научились радоваться за других, оценивать свои перспективы объективно. Отсутствие разрушительных действий и мыслей как на объект, так и на предмет зависти.

Заключение

Мы изучили понятие и сущность чувства зависть. Зависть рассматривается различными науками еще со времен античности, однако, по сравнению с другими эмоциональными переживаниями (например, страхом, гневом), она до недавнего времени изучалась психологически недостаточно.

Мы выяснили, что чувство зависти очень многогранное и сложное. Ильин Е.П. рассматривает зависть на трёх уровнях:

- на уровне сознания — осознание более низкого своего положения;
- на уровне эмоционального переживания — чувство досады, раздражения или злобы из-за такого положения; на уровне реального поведения — разрушение, устранение предмета зависти.

К. Муздыбаев выделяет компоненты зависти, последовательно проявляющиеся друг за другом:

- 1) социальное сравнение («...В зависти всегда таится сравнение, а где невозможно сравнение, нет и зависти», — писал Ф. Бэкон);
- 2) восприятие субъектом чьего-либо превосходства;
- 3) переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу;
- 4) неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит;
- 5) желание или причинение ему вреда;
- 6) желание или реальное лишение его предмета превосходства [70, с. 4].

Бескова Т.В. предложила свою классификацию компонентов зависти: равенство, справедливость, негативное отношение к богатству и успеху, обида на судьбу, негативное отношение к другим людям, ревность, заниженная самооценка, неумение извлекать пользу из поражений.

Типы зависти (по Ф. Бэкону): приватная (тайная) и публичная.

Виды зависти (по М. Шелеру): кратковременная (ситуативная или зависть-эмоция) — победа на соревнованиях; долговременная (устойчивая или зависть-чувство) — завистливый ученик успешному однокласснику.

Период подросткового возраста охватывает временной промежуток от 12 до 17 лет. В силу того, что на протяжении этого времени происходит большое количество изменений, целесообразно разделить этот этап на два периода – младший и старший подростковый возраст.

Подростки, как упоминалось выше, страдают завистью более всего, ведь с возрастом это чувство обычно притупляется.

Зависть у подростков может проявляться буквально ко всему, к телосложению и цвету волос, к новым вещам и каким-то талантам, которыми сам подросток не обладает. И если речь идет о чем-то материальном и в принципе достижимом, родители не должны сразу же стремиться удовлетворить требования своего чада, порождаемые его завистью к другим, хотя и отмахиваться от проблемы желания обладания чем-либо также не стоит. Взрослая уравновешенность должна мотивировать к тому, чтобы подростковая зависть не стала привычкой укоренившейся.

Причины зависти у подростков:

- Материальные ценности: гаджеты, одежда, путешествия, наличие денег и т.д.;
- Талант, достижения;
- Внешний вид: волосы, цвет глаз, телосложение, чистая кожа и т.д.;
- Авторитетное общение со сверстниками, общение со значимыми (для подростка) взрослыми.

Рассмотрели особенности проявления зависти в подростковом возрасте:

Во-первых, подросток, не осознавая это переживание, тратит усилия на подавление имеющегося непереносимого или просто непонятного ему возбуждения.

Во-вторых, при недостаточном осознании зависти подросток тратит много энергии на обесценивание достижений другого или ненависть (вариант «черной зависти»), при этом, не оставляет сил на свою продуктивную деятельность.

В-третьих, вариант «белой зависти», когда подросток сливается с объектом зависти, радуясь за него, но при этом оставляет свои потребности неудовлетворенными.

В-четвертых, завидуя достижениям другого, подросток направляет энергетический ресурс зависти на достижение того же или даже большего успеха. Однако в этом случае подросток не задумывается, насколько его желания соответствуют его же потребностям. Очевидно, что эффект эйфории от таких достижений очень кратковременный, так как подлинные потребности остаются неудовлетворенными.

В-пятых, осознавая свою зависть, принимая и переживая ее, подросток получает возможность просканировать и понять свои истинные желания. Причем чем сильнее чувство, тем важнее потребность. И тогда имеющееся возбуждение можно потратить на реализацию своего истинного желания.

Рассмотрели особенности консультирования в подростковом возрасте:

Консультирование подростков осуществляется в соответствии с общепринятой схемой консультации:

- установление контакта с подростком;
- запрос подростка: описание трудностей и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуации;
- диагностическая беседа: поиск причин трудностей;
- интерпретация: словесно высказанная гипотеза консультанта о возможных причинах трудностей подростка;
- реориентация: совместная выработка конструктивных способов преодоления трудностей.

Каждый конкретный подросток вносит собственные коррективы в процесс консультирования. Необходимо, чтобы консультант оставался

открытым опыту подростка и мог позволить себе оставаться искренним с самим собой и подростком.

Но мы решили, что в своей работе будем использовать групповые консультации. Ведь многие люди приходят в группу с убежденностью, что их проблемы, страхи, трудности уникальны и неповторимы.

Теоретические подходы, на которые мы опирались:

Группы психодрамы. Самопрезентация, обмен ролями, проекция будущего, повторение.

Личностно-центрированный подход. Важнейшие техники – активное вслушивание, отражение чувств, объяснение, помощь.

Гештальт подход. Языковые упражнения, игра диалогов, фантазирование, репетиция, преувеличение.

Транзактный анализ. Структурный анализ, анализ «сценариев», моделирование доброжелательного общения, ролевые игры.

Поведенческая групповая терапия. Подкрепление, контракт, моделирование, тренировка поведения, инструктирование, обратная связь, когнитивная реконструкция, решение проблем, поддержка.

Рационально-эмотивная терапия. Когнитивные приемы: домашние задания, устранение условностей; эмотивные приемы: использования юмора.

Поведенческие методы: подкрепление и наказания, тренинг навыков.

Выбрали критерии зависти:

Личностный, эмоционально-оценочный, поведенческий.

Подобрали диагностический инструментарий:

Итоговый уровень проявления чувства зависти у подростков определялся следующими методиками:

- «Методика исследования завистливости личности» (МИЗЛ) Т.В. Бесковой.
- Тест смысложизненных ценностей (СЖО)
- Тест базисных эмоций (По К. Изард).
- Методика исследования самоотношения (МИС; Р.С. Пантелеев),

Провели констатирующий эксперимент, по которому определили уровни проявления чувства зависти у подростков: максимальное значение проявления зависти наблюдается у 55% исследуемых. 18% учеников практически не склонны к зависти. Не испытывают и не говорят о ней. А 27% подростков хотят обладать предметом зависти, хотя никаких действий не предпринимают. Об этих подростках можно сказать, что они не склонны к «черной» зависти, но иногда испытывают это чувство. Из этого можно сделать вывод: зависть у этих подростков есть, но в небольших проявлениях и, пока еще, она не переросла в зависть «разрушающую».

Разработали рекомендации консультативной работы в форме групповых консультативных занятий с подростками по профилактической программе «Усмири дракона», которую может проводить и классный руководитель, и школьный психолог.

Предлагаемая профилактическая программа основывается на программе Н. А. Сакович «Игры в тигры», которая зарекомендовала себя как эффективный метод психологической работы с подростками.

Данная программа реализуется в групповой форме. Численность групп не должна превышать 12-15 человек. При создании группы необходимо учитывать личные взаимоотношения подростков. Программа состоит из 20-ти занятий, которые проводятся в группе 2 раза в неделю по 1 часу, в зависимости от состояния детей и сложности предлагаемых упражнений.

Основное содержание групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на снижение завистливости подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетенции, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях. Необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие подросткового сообщества.

В ходе занятий устанавливаются доброжелательные отношения между участниками группы, что подтверждает итоговая диагностика. Приходит сотрудничество и взаимопомощь, наблюдается предпочтение конструктивных способов разрешения различных ситуаций.

Цель программы: снижение завистливости подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, рефлексии и позитивных способов действия в различных ситуациях.

Апробировали программу, получили следующие результаты: уровни проявления чувства зависти изменили свое процентное соотношение. Минимальное значение проявления высокого уровня зависти наблюдается у 18% исследуемых. Эти подростки остаются в стремлении подчеркнуть имеющиеся проблемы, хотят обладать чем-то, что есть у другого с причинением вреда. Для таких подростков групповой консультативной работы недостаточно. Нужно проводить индивидуальные консультации, основанные на принципе добровольности. Средний уровень, а именно 36% подростков, хотят обладать предметом зависти, хотя никаких действий не предпринимают. Об этих подростках можно сказать, что они не склонны к «черной» зависти, но иногда испытывают это чувство. Подростки с низким уровнем проявления зависти (46%) общительны, стремятся к расширению контактов, осознают свое чувство зависти и готовы с ним работать, практически не склонны к зависти. Не испытывают и не говорят о ней. В ходе групповой работы раскрылись и смогли осознать свое понимание зависти. Коррекционная программа «Усмири дракона» проявила себя как эффективный инструмент в работе с подростками, испытывающими чувство зависти.

Уровни значительно изменили свое процентное соотношение. Если сравнивать результат, то можно увидеть, что:

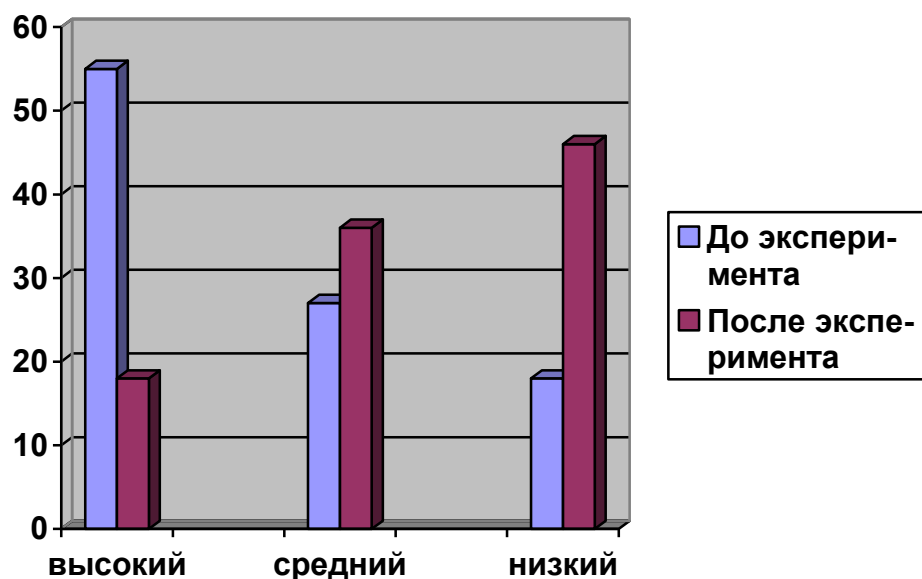


Рис.7. Уровни проявления чувства зависти у подростков до и после формирующего эксперимента (в %)

Таким образом, можно сказать, что эксперимент поспособствовал следующим изменениям:

Подростки с высоким уровнем проявления чувства зависти не смогли в полной мере изменить свой взгляд на имеющиеся проблемы и сложности собственного характера. Некоторые из них до сих пор не научились радоваться успехам других, хотят обладать чем-то, что есть у другого с причинением вреда. Для таких подростков рекомендуются индивидуальные консультации.

Подростки со средним уровнем проявления чувства зависти так же, как и с низким, склонны оценивать свои перспективы, хотят обладать чем-то, что есть у другого, но не испытывают враждебных чувств. Такие подростки «сами себе на уме». Разрушительных действий не предпринимают. Проведение работы с такими подростками внесло изменение на эмоционально-оценочном уровне: подростки стали объективны в оценке перспектив, себя, других. Начали осознавать, что за достижениями стоит упорная работа. Стали осознавать, что тот или иной объект зависти несёт в себе нечто большее, чем «легкий успех».

Подростки с низким уровнем проявления чувства зависти увеличились в процентном соотношении (46%) что не может не отметить как эффективное воздействие на них. У таких подростков появилось четкое понимание, что такое зависть, как с ней справляться. Появилась склонность к рефлексии. Подростки данной группы научились радоваться за других, оценивать свои перспективы объективно. Отсутствие разрушительных действий и мыслей как на объект, так и на предмет зависти.

Исследование показало, что респонденты с высоким уровнем проявления чувства зависти оценивают свою жизнь как менее осмысленную. Они неудовлетворены своей жизнью в настоящем, отсутствует ощущение, что жизнь - интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом процесс, а также отсутствие удовлетворения от деятельности (не обязательно профессиональной), от процесса применения и совершенствования своего мастерства.

У респондентов с низким уровнем завистливости процесс жизни воспринимается как интересный, эмоционально насыщенный, а прожитая часть жизни оценивается как продуктивная и осмысленная.

По данным средних показателей по группе с низкой завистью можно сделать вывод о том, что преобладающими ситуативными состояниями являются «радость», «интерес» и «стыд».

Список используемой литературы:

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности).- М.Воронеж, 1999. - С.78 - 83.
2. Аврелий А. Исповедь. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1992. — С. 46 - 57.
3. Аврелий М. Наедине с собой. М.: Вече АСТ, 2000. - С. 24 - 68.
4. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. - 240 с.
5. Адлер А. Наука жить: Пер. с англ. и нем. Киев.: PORT-ROYAL, 1997. -С. 56-60.
6. Александрова Р.И. Зависть и моральная символика // Вестн. МГУ. Сер.7, Философия. М., 2002. № 1. - С. 66 - 81.
7. Ален. О зависти // Ален. Суждения.- М.: Республика, 2000. -С. 120-203.
8. Апресян Р.Г. Ресентимент и историческая динамика морали // Этическая мысль. М., 2001. - Вып.2. - С.27 - 40.
9. Аристотель Риторика. // Античные риторика. М.: Изд-во Московского ун-та, 1978. - С.94 - 96.
10. Аристотель. Этика. М.: Мысль, 1984. - С. 98 - 104. П.Бердяев Н.А. О назначении человека. - М.: Республика, 1993. -С. 167- 169.
11. Богослов Г. Сочинение творений: В 2 т.: Т.2. М.: Харвест: АСТ, 2000. -688 с.
12. Большой толковый психологический словарь / Под ред. А. Ребера. - М.: Вече АСТ., 2000. 592 с.
13. Бондер Н. Каббала зависти. Трансформация ненависти, гнева и других негативных эмоций: Пер. с англ. М.: ООО София, 2005. - 192 с.
14. Бэкон Ф. Сочинения в 2т.: Т.2. М.: Мысль, 1972. - С. 367 - 371.
15. Бэкон Ф. Опыты, или наставления нравственные и политические. Сочинения в 2-х т. Т.2. М.: Мысль, 1978. - С. 349 - 400.

16. Бэкон Ф. Опыты, или наставления нравственные и политические. Сочинения в 2-х т. М.: Мысль, 1978. Т. 2. - С. 350-377.
17. Василий Великий. Творения иже во святых нашего Василия Великого, архиепископа Кесари Кетпадокийског. М.: Полонник, 1998. —1. С. 179- 188 .
18. Вебер М. Избранное. Образ общества. М.: Юрист, 1994. - 704 с.
19. Вебер М. Избранные произведения. М.: Прогресс, 1990. - 804 с.
20. Вейсс Ф.Р. Нравственные основы жизни: Пер. с фр. Минск.: Юнаутва, 1994.-С. 78-79.
21. Волков Ю.Г.; Поликарпов В.С. Человек: Энциклопедический словарь. -М., 2000. 520 с.
22. Гельвеций. Записные книжки. Сочинения в 2-х т. М.: Мысль, 1973. Т.1.- С. 75.
23. Гоббс Т. Сочинения. В 2 т. -М.: Мысль, 1991. Т.2. С. 731.
24. Гусев Д.А. История философии. М.: Изд-во Эксмо, 2004. - 448 с.
25. Гусев Д.А. Философия. М.: Класс, 2001. - С. 68.
26. Гусейнов А.А., Апресян Р.Г. Этика. М.: Гардарина, 1998. - С.60 -61.
27. Декарт Р. Страсти души // Избранные произведения. М.: Изд-во Московского ун-та, 1950. - С. 685-687.
28. Декарт Р. Страсти души // Сочинения в 2 т. М.: Мысль, 1989. Т.1. - С. 481 -572.
29. Дескюре Ж.Б. Зависть и ревность. СПб.: Губинский, 1899. - С. 3 - 5.
30. Джордж Д.М., Джоунс Г.Р. Организационное поведение. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - С. 34 -35.
31. Дробицкий О.Г. Проблемы нравственности. М.: Гардарина, 1997. - С. 69-80.
32. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психология: Словарь справочник. -Минск: Изд. Минск, 1998. - С. 101 - 102.
33. Евангелие от Марка: 15,1 10; ср Евангелие от Матфея: 27, 11-18.

34. Зайцев А.И. Культурный переворот в Древней Греции. М.: Мысль, 1985.-С. 11 - 13.
35. Здравомыслов А.Г. Социология конфликта. М.: Класс,1994. - С.43-46.
36. Зеньковский В.В. Русские мыслители и Европа. М.: Республика, 1997.-368 с.
37. Зимбули А.Е. Зависть как антитеза ненасилия // Педагогика ненасилия в контексте проблем изменяющего мира. СПб.: Питер, 2000.1. С. 192- 197.
38. Золотухина -Аболина Е. Зависть // Молодой коммунист. №7. М., 1987.- С. 50-68.
39. Ильин Е.И. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. — 752 с.
40. Искандер Ф. Моцарт и Сальери //Знамя. -М., 1986. №1 С. 125 - 135.
41. Кант И. Метафизика нравов // Кант И. Сочинения: В 6 т. М.: Изд-во Московского ун-та, 1965. Т.4. 4.2. - С. 354.
42. Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников: Пер. с англ. СПб.: Б.С.К., 1997. - 96 с.
43. Колпакова С.П. Феномен зависти: историко-философский аспект // Философская антропология: истоки, современное состояние и перспективы: Тез. VIII Ежегод. конф. каф. философии РАН. М., 1995. -С. 103-105.
44. Конфуций. Лунь юй // Древнекитайская философия. М.: Наука, 1972. Т.1.-С.86.
45. Краткий психологический словарь / Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Р-на-Д.: Феникс, 1998. - 512 с.
46. Крысько В.Г. Социальная психология. М.: ОМЕГА-Л, 2003. -С. 111-130.
47. Ксенофонт. Воспоминания о Сократе. М.: Изд-во Московского ун-та, 1986.-С. 71.

48. Ксенофонт. Сократические сочинения. СПб.: Комплект, 1993. — 415 с.
49. Кун Н.А. Легенды и сказания древней Греции. М.: Просвещение, 1975.- С.188.
50. Куренной В.Д. Метафизика моралей и общностей // Новое литературное обозрение. М.: Класс, 2001. - №48. - С.387 - 401.
51. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность: Психоанализ страстей.- СПб.: Б.С.К., 1998. 115 с.
52. Кьеркегор С. Болезнь к смерти // Кьеркегор С. Страх и трепет. М.: Мысль, 1993.- С. 312-313.
53. Кьеркегор С. Страх и трепет. М.: Изд-во МГУ, 1993. - С. 312-313.
54. Ларошфуко де Ф. Максимы и моральные размышления. М.: Наука, 1993.-С. 186.
55. Ларошфуко де Ф. Мемуары; Максимы. М.: Наука, 1993. - 278 с.
56. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Академия: Смысл, 2004.-С. 197-200.
57. Лосев А.Ф. Античная философия истории. СПб.: Алетейя, 2001. - С.93-94.
58. Лосский Н. О. Бог и мировое зло. М.: Республика, 1994. - 432 с.
59. Лосский Н.А. История русской философии. М.: Советский писатель, 1991.-478 с.
60. Малиикин А.Н. Учение М. Шелера о ресентименте и его значение для социологии // Социологический журнал. М., 1997. № 4. - С. 116-150.
61. Малышев М.А. Зависть // Урал, междунар. филос. журнал. - Екатеринбург, 2001. № 1. С.231 -241.
62. Мандевиль Б. Басня о пчелах, или Пороки частных лиц блага для общества. М.: Наука, 2000.- 291 с.
63. Мануйлов, Г.М. Новиков В.В. Психологическое управление в кризисном обществе. СПб.: Алетейя, 1999. - 352 с.

64. Маслоу А. Психология бытия М.: "Рефл-бук"- "Ваклер", 1997. - 164 с.
65. Маркс К., Энгельс Ф. Из ранних произведений. М.: Госполитиздат, 1956.-698 с.
66. Маркс К., Энгельс Ф. Сочинения: В 30 т. Изд. 2-е. Т.1. М.: Госполитиздат, 1954. 698 с.
67. Меншикова Е.Р. Редуцированный смех Юрия Олеши // Вопросы философии. М., 2002. - №10.- С.75 - 85.
68. Монтескье Ш.Л. О духе законов. М.: Мысль, 1999. - 672 с.
69. Муздыбаев К. Завистливость личности // Психол. журн. 2002. Т. 23. №6. С. 38-50.
70. Муздыбаев К. Психология зависти // Психол. журн. 1997. Т. 18. №6. С. 3-12
71. Муздыбаев К. Идея справедливости // Социологические исследования. -М., 1992. №11. С.94 98.
72. Ницше Ф. По ту сторону добра и зла. Минск: Изд-во Минск, ун-та, 1992.-С. 46-67.
73. Орлов Ю.М. Стыд, зависть. – Москва: СЛАЙДИНГ, 2005 г.- 89 с
74. Панов В.Г. Эмоции. Мифы. Разум. М.: Прогресс, 1992. - 120 с.
75. Согомонов А.Ю. Социально-нравственная природа зависти // Философские науки. М., 2002. - № 8. - С. 38 - 39.
76. Соколова Е.Е., Аккуратов Е.П. Зависть конструирующая как власть // Вестник Московского ун-та. Сер. 14. Психология. М., 1991. - Ч. 1. -С.3 - 15.
77. Сорокин П. Человек. Цивилизация. Общество. М.: Наука, 1992. -С. 194-199.
78. Студия практической психологии. Феномен зависти: палач и жертва в одном чувстве [электронный ресурс]: режим доступа http://psykology.ucoz.ru/publ/stati/fenomen_zavisti_palach_i_zhertva_v_odnom_chuvstve/2-1-0-7 (дата доступа: 22.04.2015г.)

79. Толковый словарь русского языка С.И. Ожегова под ред. Н.Ю. Шведовой. - М. 1994. 928 с.
80. Фромм Э. Иметь или быть. / Пер. с англ. Н.И. Войскунской и И.И. Каменкович. М.: Прогресс. 1986. 238 с.
81. Шек Гельмут Зависть: теория социального поведения. / Пер. с англ. В. Кошкина под ред. Ю. Кузнецова. – М.: ИРЕСЭН, 2008. 544 с.
82. Шопенгауэр, А. Афоризмы и Максимы / Пер. с нем. Ф. В. Черниговца. Издательство Ленинградского университета, 1990.– 288 с.
83. Щербатых Ю.В. Семь смертных грехов или психология порока. – М.: АСТ, 2010.
84. Эмоции и чувства в нашей жизни. Виды зависти [электронный ресурс]: режим доступа <http://www.emotionlabs.ru/content/104/> (дата доступа: 20.04.2015г.)
85. Эпштейн Дж. Зависть. – М.: АСТ, 2006. – 192 с.
86. Neu J. Jealousy Thoughts // Univ. of California Press. 1980. P. 425.
87. Rawles J. A Theory of Justice. Cambridge. Mass.: The Belknap Press of Harvard Univ. Press. 1971. P. 44 - 52.
88. Rodin J. Social-comparison jealousy / Personality and Social Psychology, 1984, V.47. P.778.
89. Solovey P., Rodin J. The differentiation of social-comparison jealousy. 1986.V. 50 P. 1100-1112.

«Методика исследования завистливости личности» Т.В. Бесковой.

Инструкция: Перед вами опросник, содержащий различные характеристики отношений, состояний и чувств, возникающих при взаимодействии с другими людьми. Оцените, насколько перечисленные ниже утверждения свойственны вам, имея в виду не только сегодняшний день, но и длительный промежуток вашей жизни. Оценку каждого приведенного утверждения необходимо выразить, используя пятибалльную шкалу: 0 – полностью не согласен, 1 – скорее согласен, 2 – согласен наполовину, 3 – скорее согласен, 4 – полностью согласен.

Бланк ответов

1. Бывает, что у меня возникает желание распространить слухи о том, кто более успешен.
2. Я часто сравниваю себя с другими.
3. Мне бывает обидно от осознания того, что моя жизнь сложилась менее удачно, чем у моих знакомых.
4. Я готов согласиться с высказыванием: «Если побить рекорд никак не удастся, то возникает соблазн побить его обладателя».
5. Для меня важно, чтобы окружающие меня люди считали меня успешным человеком.
6. Меня несколько расстраивает тот факт, что некоторые коллеги более профессиональны и талантливы, чем я.
7. Мои более благополучные знакомые вызывают у меня некоторое раздражение.
8. Я ощущаю триумф, когда в чем-то превзошел соперника.
9. Порой меня охватывает отчаяние из-за того, что я не в силах изменить жизнь к лучшему.
10. Мне неприятно осознание того, что среди моего окружения есть более внешне привлекательные люди, нежели я.
11. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей.
12. Я предпринимаю все возможное для достижения желаемой цели, вкладывая все свои силы, но успех (материальный достаток, признание и др.) так и не приходит.
13. Успехи и достижения друга в какой-то мере принижают меня.
14. Я считаю, что достоин лучшего.

15. Я чувствую себя несколько униженным, когда значимый для меня человек хвалит кого-то другого, а не меня.
16. Меня огорчает, когда на вечеринке произносится хвалебный тост в адрес моего друга (подруги), а про меня не сказано ни слова.
17. Мне везет в жизни меньше, чем многим другим.
18. Если друг (коллега) более успешен, чем я, то у меня возникает желание изменить предмет сравнения на более выигрышный для меня («пусть у него денег куры не клюют, зато у меня все в порядке с интеллектом»).
19. Бывает, что у меня возникает желание каким-либо образом навредить тому, кто превосходит меня в чем-то значимом.
20. Порой у меня появляются мысли, что я ни на что не способен и жизнь не удалась.
21. Успех многих людей кажется мне незаслуженным.
22. Мне неприятно, когда на друга (подругу) обращают больше внимания женщины (мужчины).
23. У меня не хватает воли и упорства для достижения жизненных целей.
24. У меня улучшается настроение, когда обнаружится информация о неблагоприятных делах политиков.
25. Меня раздражают люди, которым все легко дается.
26. Порой у меня возникает сильное желание во что бы то ни стало добиться того, чего достигли другие.
27. У меня вызывает уныние, что другие, в отличие от меня, могут позволить себе посещать рестораны, путешествовать.
28. Бывает, что я необоснованно критикую того, кто в чем-то меня превосходит.
29. Меня раздражают люди, выставляющие свои успехи и приобретения напоказ.
30. Обидно, когда всю жизнь работаешь, чтобы приобрести квартиру, а другой получает наследство от богатого дядюшки.
31. Превосходство других в какой-то мере обесценивает мои собственные достижения.
32. Я очень хочу добиться общественного признания, престижа, почета, славы.
33. Порой меня мучает вопрос: «Почему все достается другим, а не мне?».
34. У меня пробуждаются недобрые чувства по отношению к людям, которые живут лучше меня.
35. Я люблю похвастаться своими успехами.
36. Мне все приходится достигать самому (самой), а многим все будто бы валится с неба.

37. Хотя и сложно в этом признаться, но неприятности друга (коллеги) порой радуют меня.
38. У меня часто меняется настроение.
39. Я признаю, что многие люди превосходят меня, и это вызывает у меня досаду.
40. Иногда я страдаю от мысли, что у другого есть то желанное, чего у меня нет.
41. Я хочу быть первым во всем.
42. Мне бывает грустно оттого, что семейная жизнь тех, с кем я общаюсь, гораздо гармоничнее моей.
43. Я бы не хотел(а), чтобы друг (подруга) создал(а) семью с человеком, который был бы похож на мой идеал.
44. Судьба часто ко мне несправедлива.
45. Порой я делаю вид, что не замечаю достижений соперника.
46. Я испытываю некоторую ревность к успехам своих друзей и коллег.
47. Я чувствую некоторую обделенность, когда понимаю, что друг (подруга) умнее, богаче и красивее меня.

Тест смысложизненных ценностей (СЖО), разработанный Д.А. Леонтьевым.

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

Бланк ответов

Ф.И.О. _____ Пол _____

1. Обычно мне очень скучно.	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен

возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.		возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цель.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам ей управляю.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Приложение 3

Тест базисных эмоций (По К. Изард)

Инструкция: оцените по 4-балльной шкале, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие в данный момент: 1 – совсем не подходит; 2 – пожалуй, верно; 3 – верно; 4 – совершенно верно.

Бланк ответов

Шкала эмоций в понятиях, балл					Сумма баллов (С)	Эмоция
1. Внимательный		Концентрированный		Собранный		Интерес
2. Наслаждающийся		Счастливый		Радостный		Радость
3. Удивленный		Изумленный		Пораженный		Удивление
4. Унылый		Печальный		Сломленный		Горе
5. Возбужденный		Гневный		Безумный		Гнев
6. Чувствующий неприязнь		Чувствующий отвращение		Чувствующий омерзение		Отвращение
7. Презрительный		Пренебрегающий		Надменный		Презрение
8. Пугающий		Страшный		Сеющий панику		Страх
9. Застенчивый		Робкий		Стыдливый		Стыд
10. Сожалеющий		Виноватый		Раскаивающийся		Вина

Методика исследования самооотношения (МИС; Р.С. Пантелеев).

Инструкция: вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

Опросник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло

- прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
 13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
 14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
 15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
 16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
 17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
 18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
 19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
 20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
 21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
 22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
 23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
 24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
 25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
 26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
 27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
 28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
 29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
 30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
 31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
 32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и

поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.

33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается,- это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.

56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.

79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того,

чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.

99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.

100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.

101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.

102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.

103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.

104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.

105. Я сам создал себя таким, каков я есть.

106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.

107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.

108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.

109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.

110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Бланк ответов

Фамилия, имя, отчество (или символ) _____

Возраст _____

Другие сведения _____

Дата обследования _____

Суждения

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

**ПРОГРАММА ГРУППОВОЙ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ РАБОТЫ С
ПОДРОСТКАМИ, ИСПЫТЫВАЮЩИМИ ЧУВСТВО ЗАВИСТИ
«УСМИРИ ДРАКОНА»**

Нами была предложена коррекционная работа в форме групповых консультативных занятий с подростками по профилактической программе «Усмири дракона», которую может проводить и классный руководитель, и школьный психолог.

Предлагаемая профилактическая программа основывается на программе Н. А. Сакович «Игры в тигры», которая зарекомендовала себя как эффективный метод психологической работы с подростками.

Данная программа реализуется в групповой форме. Численность групп не должна превышает 12-15 человек. При создании группы необходимо учитывать личные взаимоотношения подростков. Программа состоит из 20-ти занятий, которые проводятся в группе 2 раза в неделю по 1 часу, в зависимости от состояния детей и сложности предлагаемых упражнений.

Основное содержание групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на снижение завистливости подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетенции, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях. Необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие подросткового сообщества.

В ходе занятий устанавливаются доброжелательные отношения между участниками группы, что подтверждает итоговая диагностика. Приходит сотрудничество и взаимопомощь, наблюдается предпочтение конструктивных способов разрешения различных ситуаций.

Цель программы: снижение завистливости подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, рефлексии и позитивных способов действия в различных ситуациях.

Задачи программы:

- помочь участникам лучше узнать друг друга,
- способствовать развитию умений работать в группе,
- развивать коммуникативные умения,
- закреплять навыки общения,
- содействовать снижению вербальной и физической завистливости,
- мотивировать подростков к анализу собственных поступков,
- научить приемлемым способам выражения зависти.

Контингент участников:

Подростки 14-15 лет, склонные к зависти, её проявлению и испытывающие трудности общения и социализации.

Ожидаемые результаты: снижение завистливости через развитие у подростков конструктивных способов разрешения различных жизненных ситуаций, развитие сотрудничества, взаимопомощи и групповой сплоченности, востребованности себя как личности в социуме.

Кратко о внедрении разработки:

Данная программа реализуется с подростками, склонными к зависти. Она зарекомендовала себя как достаточно эффективный инструмент для решения проблем взаимодействия современных подростков друг с другом. Не морализируя, психолог добивается поставленных целей в игровой ситуации, позволяя чувствовать себя даже самым трудным подросткам, в первую очередь, людьми.

Методы и приемы работы:

Активизация групповой деятельности, методы самовыражения, игровой метод, наглядный метод, метод беседы, метод ценностного ориентирования, метод содействия и сотворчества.

Необходимое оборудование:

Стикеры, фломастеры, карандаши, бейджи, клей, маленькие зеркала, листы бумаги, одноразовая посуда (тарелочки), фрукты, конфеты, шоколад, печенье, сухофрукты, орехи; мяч для игры, корзинка с игрушками из «киндер-сюрпризов», ватманы, вырезки из журнала для коллажа, фломастеры, карандаши, воздушные шары разных цветов, нитки, ножницы, фломастеры, карандаши, темный мешочек, газеты, резиновые коврики, повязки для глаз, очки, парики, ракушки, камешки, мелки, грецкие орехи.

Методические рекомендации:

Программа состоит из 20-ти занятий, которые проводятся в группе 2 раза в неделю по 1 часу, в зависимости от состояния детей и сложности предлагаемых упражнений. Для занятий используется специально организованное помещение (в нашем случае: учебная аудитория). Возраст участников 14-15 лет.

Ход мероприятия:

Занятие 1.

Цель: Знакомство участников, введение в группу и принятие правил группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, актуализация образа «Я».

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: стикеры, фломастеры, карандаши, бейджи, маленькие зеркала, листы бумаги.

Знакомство участников, введение в группу и принятие правил группы

В: Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В группе нам представится возможность, обычно недоступная в реальной жизни,- выбрать себе имя. Часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему при рождении, кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, некоторым, нравится, чтобы их называли сокращенно, например Макс, Ден. Есть люди, которые любят себя называть, исходя из своих увлечений, интересов.

У вас есть 30 секунд, чтобы придумать себе игровое имя, написать его на бэйдже и представить себя группе. Все остальные члены нашей группы в течение всей работы будут обращаться к вам только так.

Принятие правил

Прежде чем мы начнем наше общение, нам необходимо принять общие правила работы в группе.

Базовые правила групповой работы:

- конфиденциальность (все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно становится достоянием третьих лиц).
- принцип добровольного участия в группе (члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях).
- доброжелательная, открытая атмосфера (недопустимы вызывающие действия и высказывания по отношению друг к другу)

В: «Когда-то давно, старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...

Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

В: Как вы думаете, почему я рассказала эту притчу? (ответы детей)

В: В каждом из нас живут два волка, два дракона, два тигра или кого-то еще, и между ними происходит борьба. Это борьба между обидой и прощением, ненавистью и любовью, агрессивностью и добротой. Важно научиться совершать выбор в пользу светлой, созидающей стороны, научиться кормить «доброего волка».

В: Как выдумаете кормить доброго волка очень трудно? Почему? (ответы детей).

На наших занятиях мы попробуем вместе приучить своего «доброего» волка, дракона или тигра.

Упражнение «Чем мы похожи».

В. Подросткам предлагается проанализировать и пригласить в центр круга одного из участников на основе какого-либо сходства с собой (цвет одежды, волос, глаз; общие интересы, увлечения). Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу

Упражнение «Портрет из зазеркалья».

В: 1. Подросткам предлагается посмотреть на себя в зеркало и описать того, кто находится в зазеркалье. Кто это? Что он любит? Чем он отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремится?

2. На листе бумаги нарисовать схематически составленный портрет себя из зазеркалья и рассказать о нем группе подростков.

3. Обсуждение со всей группой:

- В чем различие между реальным и зазеркальным портретом?
- Чем мир зазеркалья отличается от твоего мира реального?
- Кто из известных героев книг или фильмов мог попадать в мир зазеркалья, и что там происходило с ним?
- Что дает человеку путешествие в свое зазеркалье?
- О чем вы хотели бы спросить зеркало, если оно было бы волшебным?
- какие чувства у вас возникли на первом нашем занятии?
- что вы ожидаете от наших групповых встреч? (можно ответить письменно)
- какое упражнение вам было интересным и почему?

Занятие 2

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие навыков рефлексии и интеграция негативного опыта жизни подростка

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: цветное и прозрачное стекло (кусочки), пластилин, кусочки обработанных зеркал, клей, цветной картон, одноразовые тарелочки, салфетки, бусинки, бисер и пр.

Упражнение «Молекулы»

В. Подросткам предлагается по команде ведущего двигаться по комнате как молекулы в хаотичном порядке, а затем по его команде объединиться, вначале по две молекулы, по четыре молекулы, по шесть молекул (количество можно менять произвольно)

Упражнение «Я-зеркало»

В. Подросткам предлагается ответить на вопрос: Зачем нужны человеку зеркала? (ответы детей)

В: Зеркала могут отражать реальность, наши достоинства и наши недостатки, наши позитивные и негативные чувства. Иногда мы не видим себя со стороны, а зеркала рядом нет...

Давайте сейчас каждый из вас побудет то зеркалом, то реальным человеком (группа делится на пары, и партнеры договариваются, кто из них первым будет зеркалом, а кто реальным человеком)

Задача зеркала не только отражать реальность, но и выражать чувства партнера, меняться в зависимости от ситуации. Задача того, кто играет реальность, - перед зеркалом демонстрировать различные аспекты жизни: человека, его эмоций, чувства, мечты. Парам дается время на проигрывание каждой роли по 5 минут.

Затем идет групповое обсуждение:

- Кем вам было труднее быть – реальным человеком или зеркалом, почему?

- Что отразило ваше зеркало? Какого человека вы увидели в зеркале, он вам понравился?

- Что из того, что вы отражали, хотелось бы изменить, уменьшить или увеличить?

- Является ли человек зеркалом мира, который окружает его, почему?

- Если да, может ли он изменять реальность? Каким образом?

Упражнение «Новая жизнь разбитого зеркала»

В. До сегодняшнего дня считается, что разбить зеркало – это плохая примета. Как вы думаете почему?

Бывало ли в вашей жизни такое: то что, было ровным и целым, стабильным вдруг разбилось и безвозвратно ушло?

Что вы делали в этой ситуации?

Что необходимо сделать, чтобы начать новую жизнь?

Подросткам предлагается, используя основу (тарелочку, картон, рамочку) создать композицию «Новая жизнь разбитого зеркала». Мозаика может иметь конкретный или абстрактный характер. Затем каждый из участников презентует свою работу, используя короткую придуманную сказку или историю.

В конце делается акцент на то, что ситуация «разбитого зеркала» возникает практически у каждого человека и лучше, если разбивается зеркало, действовать с позитивной точки зрения. Разбилось - ЭТО НА СЧАСТЬЕ!

- какие новые качества личности вы открыли у себя на сегодняшнем занятии?

- что вы, чувствовали, работая в группе сверстников?

- какое упражнение вам было интересным и почему?

- проявлял ли по отношению к вам кто-нибудь агрессию, раздражение?

а вы?

Занятие 3

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие коммуникативных навыков и рефлексии, интеграция негативного опыта жизни подростка.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: Одноразовая посуда (тарелочки), фрукты, конфеты, шоколад, печенье, сухофрукты, орехи; мяч для игры, презентация мандал.

Упражнение «Общий ритм»

В: Подросткам предлагается создать общий ритм хлопков в ладоши. Должно создаться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек. Хлопки постепенно усложняются с добавлением хлопков по коленям, добавлением звуков.

Упражнение «Комплимент»

В: Подросткам предлагается придумать комплименты друг другу (человеческие качества, внешность, достижения, интересы) По кругу передается мяч и каждый говорит комплимент своему соседу. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

В: «В традициях тибетских монахов часто встречается волшебный круг – мандала, который гармонизирует внутреннее состояние человека.» Рассказ иллюстрируется фотографиями или презентацией различных мандал. Акцент делается на то, как важно человеку быть спокойным, доброжелательным и толерантным для внутренней гармонии и счастья.

Подросткам предлагается поработать над своим дыханием для восстановления сил и снятия тревожности или раздражения.

Упражнение «Снежинка»

В: Представьте, что к вам на ладошку прилетела снежинка, вздохните и задержите дыхание, чтобы она не растаяла. А теперь выдохните и отпустите

снежинку (вдох делается на 4-ре счета, выдох делается на 4-ре счета, задержка дыхания на 4-ре счета).

Упражнение «Вкусная мандала»

Затем подросткам предлагается, используя различные продукты, создать свою мандалу. Она отличается от тибетской тем, что в последствии ее можно съесть, поэтому необходимо создать вкусную мандалу. Дети используют то, что любят и что может гармонизировать их состояние, «подпитать» светлую сторону личности, то, чем можно поделиться с другими. Создание мандалы сопровождается спокойной музыкой.

Каждая группа подростков должна придумать название своей мандале и презентовать ее.

Фотографирование мандал.

Поедание мандал совместно с другими группами – угощение тех, кого хочется «подпитать».

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытывали при создании своей мандалы?
- Что понравилось в работе ваших соседей?
- Что создает гармонию вашего внутреннего мира?
- Когда вы бываете миролюбивы и доброжелательны с другими?
- что помогало и что мешало работать группам в процессе игры?
- какие новые качества личности вы открыли у себя и участников группы на сегодняшнем занятии?
- какие эмоции вы получили сегодня от общей работы? Почему?

Занятие 4

Цель: Повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие коммуникативных навыков и рефлексии.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: мяч для игры, корзинка с игрушками из «киндер-сюрпризов», ватманы, вырезки из журнала для коллажа, фломастеры, карандаши.

Упражнение «Лукошко»

В: Подросткам предлагается выбрать игрушку из общей корзинки ведущего, которая отражает внутреннее состояние подростка или просто похожа на него внешне. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому представить свою игрушку: «Мне кажется, что мы похожи с этой игрушкой тем, что ... »

Упражнение «Примерим костюм»

В: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность.

Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в костюм зависти, а второй в костюм радости за другого»

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?
- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?

- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?

- одним словом опишите ваше состояние после занятия.

Занятие 5

Цель: Повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие коммуникативных навыков и рефлексии, содействие в осознании зависти и закрепление навыков общения.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: мяч для игры, проволока различных цветов и жесткости.

Упражнение «Я – это ты»

В: Подросткам предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи) Затем, от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

Упражнение «Проволочный человечек»

В:1. Подросткам предлагается из проволоки сделать фигуру человека.

Затем проводится обсуждение:

— Что отражает мой проволочный человек?

— Что я чувствовал, когда мной манипулировали?

— Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?

— Что такое самоуправление и самоконтроль? Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

1. Рефлексия занятия

- какие чувства вы испытали в работе с таким необычным материалом?

- что было самым сложным в групповой работе?

- какие новые качества личности вы открыли у себя на сегодняшнем занятии?

Занятие 6

Цель: Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности, рефлексии, творческого мышления; содействие в осознании зависти и закрепление навыков общения.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: мяч для игры, воздушные шары разных цветов, нитки, ножницы, фломастеры, карандаши, бумага, фигурки игрушек из «киндер-сюрпризов», темный мешочек, газеты.

Упражнение «Чудесный мешочек»

В: Одному (2-3) из подростков предлагается на ощупь определить какой предмет находится в чудесном мешочке, и, не называя его рассказать окружающим как можно подробнее, что это за предмет. Остальные члены группы, молча должны нарисовать на своем листе описываемый предмет.

После выполнения задания, участники группы сверяют рисунок с подлинником.

Упражнение «Создание монстра»

— Что вы сейчас чувствуете?

— Что делает монстра монстром и можно ли справиться с ним? Какими способами?

— Бывает ли у вас такое ощущение, что у вас внутри живет монстр? Как с ним можно справиться? А что будет, если «внутренний монстр» победит вас, а не вы его?

— Сейчас, как опытные победители чудовищ, дайте совет соседу справа, если в нем просыпается злость, агрессия, готовая поглотить не только его, но и всех вокруг, что ему сделать?

- какие чувства вы испытывали на сегодняшнем занятии?

- какие приемы вы можете взять для себя из нашего занятия для умирения своего «монстра»?

- какие новые качества личности вы открыли у себя на сегодняшнем занятии?

Занятие 7

Цель: Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, творческого мышления; содействие в осознанности зависти и закрепление навыков общения.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: воздушные шары разных цветов, нитки, ножницы, фломастеры, карандаши, краски, кисточки.

Упражнение «Волшебные палочки»

В: Подросткам предлагается взять в руки карандаш, встать в пару и коснуться только указательными пальцами до карандаша своего соседа, который, в свою очередь держит карандаш тоже указательным пальцем, действуя «в связке». Затем пары пробуют, держа карандаши только кончиками указательных пальцев, вместе присесть, наклониться вправо, влево. Аналогичное упражнение необходимо предложить четверкам, шестеркам и всей группе.

Просмотр видео роликов: «Сказки-потешки: Зависть» и «Программа 180. Черная и белая зависть».

- Какие чувства вы испытывали, когда смотрели видео ролики?
- Какие выводы можно сделать исходя из увиденного?
- Изменилось ли ваше состояние, когда вы начали обсуждать видео ролики?

- Как вы думаете, что позитивно влияет на наше настроение и чувства?

Рефлексия занятия:

- что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у себя и у участников группы на сегодняшнем занятии?
- назовите, одним словом ваше состояние после занятия.

Занятие 8

Цель: развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности, рефлексии; содействие в осознании зависти и закрепление безопасных способов выражения зависти.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: воздушные шары разных цветов, нитки, ножницы.

Упражнение «Неоконченные предложения»

В: Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

- Я терпеть не могу, когда...
- Я агрессивный в школе, когда...
- Когда я завидую...
- Успокоиться мне помогает...

Упражнение «Рассерженные шарики»

В: Подросткам предлагают выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и пр.

1. садится, успокаиваются, и надувает еще по одному шару, но не завязывает его. Им предлагается по очереди выпустить часть воздуха из шарика и делается акцент на более безопасное выпускание своего гнева и агрессии, без причинения вреда другим и себе.

2. - Какие чувства вы испытывали, когда надували шарики со своей злостью или обидой?

- Какие испытали чувства, когда вы били соперника?
- А когда бил вас соперник, что вы почувствовали?
- Изменилось ли ваше состояние, когда вы просто выпустили часть воздуха, вместе с негативными эмоциями из своих шариков? Почему?

- Что вы можете предложить для себя и других в группе для управления негативными чувствами: гневом, злостью, обидой?

(предложения пишутся на доске)

- что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?
- что у вас получилось лучше всего на занятии?
- какие встречались барьеры и трудности?
- назовите, одним словом ваше состояние после занятия

Занятие 9

Цель: Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, интеграция Я-образа подростка, развитие творческого воображения.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: резиновые коврики, бумага, ножницы, журналы, фломастеры, карандаши, краски, кисточки.

Упражнение «Кочки»

В: Подросткам предлагается перебраться через болото со связанными ногами через «кочки» (резиновые коврики). Расстояние между кочками – шаг самого маленького члена группы. Группа становится в ряд. Участники последовательно связывают ноги шарфами – правую ногу первого из группы с левой ногой второго и т.д. Подростки должны перейти цепочкой через комнату по «кочкам».

Упражнение «Маски»

Перед началом работы ведущий рассказывает о символическом значении маски.

В: В русских обрядах маски представляют магическую силу тех зверей, которых они изображают. Африканские маски символизируют какие-либо внутренние качества. В мифическом мире Греции маска символизировала трагическую или комическую природу персонажа в театре. В Италии каждый театральный персонаж имел свою маску и свою функцию. На римских сатурналиях люди обменивались одеждами и масками с целью обмена своими социальными ролями. Оттуда пришли в другие страны карнавалы и маскарады, где маска является непременным атрибутом.

Затем психолог предлагает каждому подростку самому сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его «внутренний мир», характеризовала его.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, журналов и других материалов маска раскрашивается.

Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и подростки рассказывают о себе от лица своей маски.

Обсуждение (в кругу):

- Какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- Что было самым сложным при переходе болота? Кто вам помогал в этом? Кому помогали вы?
- Какая маска удивила или понравилась вам, почему?
- Какие трудности были у вас в работе?
- Что понравилось в сегодняшнем занятии?
- Как вы чувствуете себя в группе?
- Какие изменения происходят с вами в групповой работе?

Занятие 10

Цель: развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, интеграция Я-образа подростка, развитие творческого воображения; содействие снижению завистливости.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: готовые маски, мебель, ткани.

«Моя зависть»

Психолог выдает рисунки, которые подростки рисовали на 7 занятии.

Психолог: «Посмотрите внимательно на свои рисунки. Вспомните те ощущения, когда вы их рисовали. Расскажите о них. Посмотрите внимательно на них в последний раз. А теперь...превратите вашу зависть в «радость за других», дорисуйте всё, что считаете необходимым, добавляйте столько элементов — сколько вам необходимо».

Обсуждение: Что чувствовали во время того, как добавляли новые элементы в свою работу? Трудно ли вам было исправлять работу? Довольны ли вы ей? Поделитесь впечатлениями о каждом рисунке.

«Чтобы..., нужно сделать...»

Психолог: «Вам предлагается 3 высказывания:

Чтобы быть отличником, нужно сделать...

Чтобы было хорошее настроение, нужно сделать...

Чтобы не завидовать, нужно сделать...

Продолжите эти предложения.

Обсуждение: легко ли было справиться с упражнением? Получилось ли продолжить все предложения?

Упражнение «Маски оживают»

В: Подросткам предлагается взять в руки свою маску, которую они изготовили на прошлом занятии и придумать историю, в которой будут задействованы эти маски, а затем проиграть эту историю. В сюжете и драматизации обязательно должны быть задействованы все маски. Время на это задание — 30 минут.

Психолог не помогает подросткам придумывать историю. Они сами должны решить, кто будет сценаристом, кто режиссером, возможно, это будет групповое решение задачи.

Когда история будет готова, можно помочь участникам в случае необходимости организовать пространство, необходимое для драматизации. Репетиции не нужны. Важна спонтанность и импровизация.

Обсуждение (в кругу):

- Какие чувства, переживания вы испытали в сегодняшней групповой работе?

- Вы были довольны (недовольны) своей ролью в этой истории?

- Какие трудности были у вас в работе?

- Понравился ли вам такой вид работы? Почему?

(Через драматизацию подростки «примеривают» различные маски и роли, получая в психологически защищенной комфортной обстановке тот опыт, который им пригодится в реальной жизни)

- Как вы чувствуете себя в группе?

- Какие изменения происходят с вами в групповой работе?

- Можете ли вы полученный опыт общения в группе использовать в других ситуациях?

Занятие 11

Цель: развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, развитие творческого воображения; содействие снижению завистливости и развитие эмпатии.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: бумага, карандаши, фломастеры, краски, клей, ножницы, ватман, повязки для глаз.

Упражнение «Прогулка с компасом»

В: Подросткам предлагается разделиться на пары. В каждой паре один человек «турист» (ведомый), а второй — «компас» (ведущий). «Турист» закрывает (или ему завязывают) глаза, а «компас» становится сзади него и кладет ему руки на плечи. Задача «туриста» — передвигаться по классу (можно расставить стулья, как на полосе препятствий), задача «компаса» — направлять его движение. Каждый из подростков должен побывать и «туристом» и «компасом».

Обсуждение (в кругу):

- Какие чувства, переживания вы испытали, когда вы были «компасом»?

Какие чувства, переживания вы испытали, когда вы были «туристом»?

Упражнение «Пять добрых слов»

В: Подросткам предлагается разделить по подгруппам – 5 человек, обвести свою ладонь на листе бумаги, подписав ее своим именем и передать соседу справа. Каждый из участников подгруппы, получив ладонь соседа, пишет на одном из пальчиков привлекательное для него качество личности того, чья ладошка, нарисована на листе и передает ее следующему в подгруппе. Когда все ладошки будут подписаны – рисунок попадает к ведущему.

В: Зачитывает характеристики, написанные на ладошках, не называя имен, а группа угадывает владельца ладошки. Рисунки подростки забирают

себе, а затем из них делают общую картину на ватмане, используя карандаши, краски, клей.

Обсуждение (в кругу):

- Вы были довольны (недовольны) получив ладошку с такой характеристикой себя? Почему?
- Понравился ли вам такой вид работы? Почему?
- Что нового вы открыли на сегодняшней встрече?
- Назовите, одним словом ваше состояние после занятия.

Занятие 12

Цель: развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, развитие творческого воображения; содействие снижению завистливости и развитие эмпатии.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: бумага, карандаши, ручки.

Упражнение «Ботинки»

В: Подросткам предлагается снять обувь и сложить ее вместе в общую кучу. Затем, взявшись за руки и, не разнимая рук, обуться. Если круг рвется, задание начинается сначала. В процессе выполнения задания, подростки понимают, что необходимо действовать обдуманно и помогая друг другу.

Обсуждение (в кругу):

- Что помогло вам выполнить упражнение «Ботинки»?
- Что вы испытали, выполняя это задание? Ощутили ли вы поддержку других членов группы?

Упражнение «Какой Я»

В: Подросткам предлагается на листе бумаги, который разделен на четыре части, ответить на вопросы:

1. Какой «Я» в глазах близких людей (родителей)?
2. Какой «Я» по мнению друзей?
3. Какой «Я» по мнению самого себя?

Затем, подписанный листок передается соседу справа, и каждый участник группы пишет какой это человек, по мнению членов всей группы. Листок проходит по всему кругу и возвращается к владельцу, который самостоятельно анализирует, какой он в глазах других людей.

Обсуждение (в кругу):

- Удалось ли вам узнать что-то новое о себе в задании «Какой Я»?
- Совпадают ли ваши представления о себе, с представлениями о вас других?
- Что меняется в нашей группе в процессе работы?

- Какие новые качества личности вы проявляете в группе?
- Что это дает вам и группе?

Занятие 13

Цель: развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности, рефлексии; содействие снижению завистливости и закрепление навыков общения, развитие эмпатии и толерантности.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: мяч для игры, бумага, карандаши, ручки, повязки для глаз.

Упражнение «Корабли и скалы»

В: Подросткам предлагается разделиться, половина играющих — «корабли», половина — «скалы». «Скалы» рассаживаются на полу, «корабли» закрывают глаза и хаотично двигаются по комнате. При приближении «корабля» «скала» издает шипящий звук, с которым «волны накатываются на камень». Цель «скал» — не допустить «кораблекрушения». Потом, играющие, меняются ролями.

Обсуждение (в кругу):

- Какие чувства, переживания вы испытали, когда вы были «кораблем»?

Какие чувства, переживания вы испытали, когда вы были «скалой»?

Упражнение «Волшебная лавка»

В: Подросткам предлагается «купить» в волшебной лавке необычные вещи: доброта, честность, снисходительность, терпимость, умение владеть собой, чуткость, доверие, альтруизм, бескорыстность, общительность, смелость, терпение, расположенность к другим, доброжелательность.

Купить их можно не за деньги, а за те качества личности, которые не очень нравятся подростку: несдержанность, грубость, ложь, агрессивность, обидчивость, нетерпимость, злоба, зависть и т.д.

Обмен должен совершить каждый подросток.

Обсуждение (в кругу):

- Что помогло вам выполнить упражнение «Волшебная лавка»?

- Трудно ли признаться, что у вас есть недостатки?

- Зачем человеку это нужно?
- Понравился ли вам такой вид работы? Почему?
- что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у себя и у участников группы на сегодняшнем занятии?
- назовите, одним словом ваше состояние после занятия

Занятие 14 и 15

Цель: развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, творческого мышления; содействие снижению зависти и развитие эмпатии, обучение способам коррекции завистливого поведения.

Предполагаемое время: 2 часа.

Необходимые материалы: мяч для игры, резиновый коврик, бумага, краски, карандаши, клей, ватман, цветная бумага.

Разминка

Упражнение «Пирамида»

В: Подросткам предлагается построить пирамиду на маленьком резиновом коврике, чтобы каждый находился только на коврике. Группа должна простоять на коврике не меньше минуты, не имея никаких дополнительных внешних точек опоры. Можно становиться друг на друга, садиться, поднимать друг друга и пр. Задача подростков – договориться кто какую будет выполнять роль.

Обсуждение (в кругу):

- Что помогло вашей группе построить пирамиду и не упасть?
- Что было самым сложным при выполнении задания? Какие чувства, переживания вы испытали, когда пирамида была готова?

Упражнение «Мои трудности»

Психолог: «Мы с вами уже многое знаем о зависти, даже попробовали составить некие правила по её преодолению. А теперь, на листочках, попробуйте написать какие лично у вас есть проблемы в преодолении этого чувства»

Обсуждение: Получилось ли у вас найти эти трудности? Сложно ли было выполнять задание? Те, кто записали свои трудности, знают как их преодолеть?

Упражнение «Выпустить пар»

В: Подросткам по очереди предлагается попробовать сказать остальным участникам группы, на что они сердятся на них или недовольны ими: Мне обидно, когда..., Мне не нравится, если...

Остальные, пока кто-то говорит, только слушают, не возражая.

Когда круг «выпускания пара» завершится, подростки, которые не согласны с замечаниями, могут высказаться.

Обсуждение (в кругу):

- Трудно ли было открыто предъявить претензии своим сверстникам?
- Что вы почувствовали после этого?
- Готовы ли вы изменить в себе то, что не нравится другим в вас?

Упражнение «Ковер мира»

В: Подросткам предлагается подумать о том, как себя необходимо вести, если конфликт все же возник между людьми.

Делается акцент на символический «ковер мира», который может быть у каждого человека внутри, помогая ему снимать напряжение и позитивно разрешать конфликты и ссоры.

В: Этот ковер сегодня мы смастерим совместно. Когда вам будет сложно, вы можете приходить, садиться на него и мирно разрешать все свои проблемы. Если нет возможности привести на «ковер мира» своего соперника, мысленно вспомните о нашем «ковре мира», попробуйте успокоиться, проявить мудрость и терпение и правильное решение обязательно придет в вашу голову. Подросткам предлагается нарисовать на листочке свой «ковер мира» и соединить все части ковра в один большой совместный ковер.

Обсуждение (в кругу):

- Трудно ли было создавать свой «ковер мира»?
- Довольны ли вы общим «ковром мира»?
- Можно ли реально пользоваться «ковром мира» в затрудненных ситуациях?
- Готовы ли вы к решению проблем конструктивным путем?

- Меняются ли ваши отношения с другими людьми после нашей групповой работы?

- Назовите, одним словом ваше состояние после занятия.

Занятие 16

Цель: развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, творческого мышления; содействие снижению агрессивности и развитие эмпатии, обучение способам коррекции завистливого поведения.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: мяч для игры, бумага, краски, карандаши, шарфы, очки, парики, магнитофон.

Упражнение «Ветер в ивах»

В: Подросткам предлагается образовать тесный круг, соприкасаясь плечами. Один из подростков (по желанию) становится в центре круга, закрывает глаза и падает вперед или назад, задача играющих — не просто подхватить человека, но и осторожно передавать его из рук в руки по кругу.

Проводя игру, психолог должен быть уверен в сплоченности группы и что все ребята адекватно оценивают степень опасности падения. В круге могут быть подростки только по желанию, готовые доверить себя группе.

Обсуждение (в кругу):

- Какие чувства вы испытали, когда выполняли упражнение «ветер в ивах»?

- Вы смогли полностью доверять группе?

Упражнение «Сказочник»

В: Подросткам предлагается разделиться на 2 подгруппы. Каждой подгруппе нужно сочинить сказку с участием в сказке каких-то персонажей, подразумевающих подростков из другой команды (2-3-х человек, можно и всей команды).

Дается 20 минут на создание сказки. Можно использовать различные предметы, вещи, которые могут помочь создать образы. Выслушав сказку, команды должны угадать, о ком из присутствующих она рассказывала. Герои, имеющие реальный прототип указываются авторами сказки.

Обсуждение (в кругу):

- Трудно ли было придумать сказку, где героями были реальные люди?

- Что нового вы узнали о себе и других в процессе создания сказки?
- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?
- одним словом опишите ваше состояние после занятия.

Занятие 17

Цель: закрепление коллективных взаимоотношений и групповой сплоченности, развитие рефлексии, творческого мышления; содействие снижению завистливости и развитие эмпатии.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: мяч для игры, бумага, карандаши, фломастеры, ракушки, камешки, маленькие игрушки, фигурки, магнитофон.

Упражнение «Найди себя»

В: Подросткам предлагается из набора мелких вещей, ракушек, камешек, фигурок, игрушек выбрать тот предмет, который наиболее близкий и приятный подростку. Необходимо объяснить, почему этот предмет понравился, чем он близок подростку или похож на него.

Беседа на тему «Я в глазах других»

Каждый участник предполагает что и кто может о нем подумать и озвучивает. Так по кругу каждый высказывается. Потом идет обратная связь.

Упражнение «Сиамские близнецы»

В: Подросткам предлагается проанализировать слова «Люди становятся одиноки, если вместо мостов, они строят стены» (С. Лец)

Затем им предлагается разделить на пары и завязать платком или шарфом руки стоящих рядом в паре – (правую и левую), взять один фломастер на двоих и нарисовать общий рисунок на бумаге. Тему рисунка выбирает ведущий. Помогать развязанными руками нельзя. После выполнения общего рисунка пары представляют его и поясняют его значение.

Обсуждение (в кругу):

- Были споры или конфликты когда вы рисовали таким способом?
- Кто взял на себя роль лидера, почему?
- Что необходимо для сотрудничества?
- Вы довольны результатом своей работы в парах?
- Что меняется в нашей группе в процессе работы?

- Какие новые качества личности вы проявляете в группе?
- Что это дает вам и группе?

Занятие 18

Цель: закрепление коллективных взаимоотношений и групповой сплоченности, развитие рефлексии, творческого мышления, эмпатии.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: бумага, карандаши, фломастеры, мелки.

Упражнение «Контакт»

В: Подросткам предлагается установить контакт глазами с одним из членов группы молча, только взглядом и поменяться с ним местами в круге. (Обмен совершается несколько раз)

Упражнение «Дерево»

В: Подросткам предлагается нарисовать общее дерево, которое диагностирует место каждого подростка в данной группе и является показателем групповой сплоченности. Для этого выкладывается прямоугольник из стандартных листов А-4 по числу участников группы. Подросткам предлагается подумать, как можно из отдельных листов создать общее дерево группы (Каждый лист нумеруется). Затем подросткам дается время на мысленное представление общего дерева и выбора того участка дерева, которое он будет рисовать отдельно от всех участников игры. Подростки разбирают свои листы и расходятся по своим рабочим местам. Когда рисунок готов, подростки пробуют сложить листы так, чтобы образовалось одно общее дерево. Группа внимательно рассматривает и оценивает свою коллективную работу.

Обсуждение (в кругу):

- Были споры или конфликты когда вы выбирали себе место в общем рисунке?
- Вы довольны общим полученным результатом?
- Кто взял на себя роль лидера, почему?
- Что мешало группе создавать «общее дерево»?
- Что необходимо было для сотрудничества?
- Вы довольны результатом своей работы?

- что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у себя и у участников группы на сегодняшнем занятии?
- назовите, одним словом ваше состояние после занятия

Занятие 19 и 20

Цель: закрепление коллективных взаимоотношений и групповой сплоченности, развитие рефлексии, творческого мышления, эмпатии.

Предполагаемое время: 2 часа.

Необходимые материалы: грецкие орехи, бумага, карандаши, фломастеры, ручки.

Упражнение «Орехи»

Подросткам предлагается выбрать себе из общей корзинки грецкий орех, а потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить на нем метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи складываются обратно в пакет. Ведущий их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех. Когда это выполнено, подростки рассказывают, по каким признакам им удалось найти именно свой орех, чем он так отличается от других.

Обсуждение: можно провести аналогию между грецкими орехами и людьми. И те, и другие в куче (или в толпе) на первый взгляд выглядят одинаково, а для того чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, приглядеться. О ценности ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Орех может быть очень красивым, но внутри — абсолютно пустым. И наоборот. Так же бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим, для этого им требуется время.

Игра «Необитаемый остров»

Участники рассаживаются как им удобно. Звучит музыка. Все закрывают глаза и представляют себя в роли путешественников, оказавшихся на корабле. Корабль попадает в шторм, но есть три шлюпки для эвакуации.

1. Ведущий определяет трех лидеров (кто быстрее встанет). Их задача — разбить участников на три группы, назвав имена тех, кого он хотел бы

взять в свою шлюпку. Группа разделена на три экипажа, которые «уносят» в разные стороны.

2. Группы оказываются на островах. У них есть только то, что в карманах. Дается 15 минут на то, чтобы представить то ценное, что у них есть и нарисовать карту своего острова, обозначив наиболее важные его точки и место своей ночевки. Один участник представляет карту.

3. Ведущий говорит о том, что группы оказались отрезанными на островах, их пребывание там затягивается. Дается 15 минут на обсуждение того, что они предпримут. Дополнительные вопросы: как вы выстроите отношения друг с другом? Есть ли у вас вожак, лидер? Кто он? Каким образом вы решаете наиболее сложные вопросы вашей жизни? Как происходит разделение труда, обязанностей? Кто за что отвечает? На карте обозначьте место своего лагеря и место каждого в нем. Есть ли теперь у вашего острова название? Группы представляют результаты обсуждения.

4. На островах наладился быт. Волны вынесли на берег пустую бутылку — можно отправить письмо. Участники получают настоящие бутылки, пишут письма, зачитывают их и запечатывают в бутылку.

Общее обсуждение:

- Довольны ли вы приключениями?
- В каких ситуациях вам было труднее принять решение?
- Как вы чувствовали себя в ситуациях выбора?
- Кто был лидером? Он оправдал ваши ожидания?
- Слушали ли члены группы друг друга? Поддерживали ли друг друга?
- Какие навыки общения могли пригодиться в этой игре?
- Что мешало и что помогало в поведении других членов группы?
- Что можно из игры взять в реальные отношения?

Упражнение «Мои достижения»

В: Подросткам предлагается поделиться теми достижениями, которые они уже смогли осуществить на своей дороге жизни.

- Мне лучше всего удастся...

- У меня хорошо получается...

- Я смог преодолеть...

- Я научился быть...

Завершение занятий

В: Вот и подошли к концу наши занятия. Хотелось бы узнать получили ли вы опыт, который поможет вам быть более доброжелательными, терпимыми, спокойными, уверенными и счастливыми людьми. Ответьте на три важных и для себя и для психолога вопроса:

мой главный вывод...

мой главный опыт...

что я получил для себя...

Упражнение «Пожелание»

В: Предлагает каждому участнику на листочке написать какое-либо пожелание, свернуть листочек и положить в центре комнаты в общую коробку. Когда все участники напишут пожелания, они встают и вынимают для себя одно пожелание, а затем зачитывают их.

В конце можно устроить чаепитие и дополнительный обмен мнениями.

Таким образом, вхождение подростков и молодежи в общественную жизнь всегда непросто, особенно сложно эти процессы протекают в кризисные времена, когда ломаются старые, но еще не утверждены новые ценности и интересы людей. Условия сегодняшней жизни, острота социально-экономических проблем, резкая имущественная дифференциация, образовавшийся «разрыв» в системе прошлых и новых социальных ценностей и норм, духовный кризис общества, объективно стимулируют у подростков трудности в самоопределении, самореализации, рост неуверенности в будущем, социальной апатии и асоциального поведения, рост агрессивных проявлений в поведении подростков. Современные условия, сложившиеся в обществе, демонстрируют нарушение равновесия между целями и средствами их достижения – происходящие в стране изменения расширили круг потребностей и интересов молодежи, адекватно

этому должны расширяться и возможности их удовлетворения, но, к сожалению, такого равновесия в реальной жизни нет. Для многих подростков некоторые их потребности, прежде всего материальные, основанные на ценностных ориентациях, сформированных в условиях изменения их иерархии, не могут удовлетвориться, фрустрируются, а длительная фрустрация – в свою очередь – приводит к агрессии. Наблюдая за поведением подростков в школе, на улице, в общественных местах и в общении друг с другом можно заметить не только «задиристость» и «драчливость», но и озлобленность, враждебность, неоправданную жестокость и сквернословие. Выяснить причины агрессивного поведения современных подростков, помочь им разобраться в своих проблемах и научить преодолевать ситуативные трудности позитивными способами поведения задача и родителей, и педагогов, и всех значимых для подростка взрослых.