

«независимые» признавались, что противостоять мнению группы очень тяжело, так как всякий раз кажется, что ошибаешься именно ты.

На основании самоотчетов испытуемых и выводов, построенных экспериментаторами, были выявлены многочисленные зависимости. Хотя на основе собственных оценок результатов эксперимента испытуемыми причина податливости усматривались в их личных особенностях (или в связи с низкой самооценкой, или благодаря признанию каких-то дефектов собственного восприятия), в большинстве объяснений исследователями было принято, что конформность не есть строго личностная характеристика индивида. Конечно, и эти показатели достаточно значимы; например, было установлено, что на степень конформности влияют и менее развитый интеллект, и более низкий уровень развития самосознания, и многие другие обстоятельства подобного толка. Однако столь же определенным был и другой вывод, а именно, что степень конформности зависит и от таких факторов, как характер ситуации эксперимента и состав, структура группы. Однако роль именно этих характеристик не была выяснена до конца.

Эксперименты Соломона Аша и его последователей внесли значительный вклад в изучение проблемы конформизма. Вместе с тем эти исследования проходили в лабораторных условиях, то есть искусственных. Для участников эксперимента эта ситуация была незначительной, участники были подобраны случайно. Но главное - это отрыв от конкретной социальной среды. Однако, несмотря на все это, эксперименты Аша дали толчок к изучению конформизма, пониманию политических, социально-психологических процессов в обществе.

Литература:

1. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 2005. – 794 с.
2. Мелихов, И. Н. Скрытый гипноз. Практическое руководство / И. Н. Мелихов. – Волгоград : Перемена, 2003. – 96 с.
3. Самыгин, С. И. Деловое общение: учебное пособие / С. И. Самыгин, А. М. Руденко. – М. : КНОРУС, 2010. – 440 с.
4. Столяренко, Л. Д. Основы психологии. Издание третье, переработанное и дополненное / Л. Д. Столяренко // Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-на-Дону : «Феникс», 2000. – 672 с.
5. Шейнов, В. П. Скрытое управление человеком (Психология манипулирования) / В. П. Шейнов. – М. : АСТ, 2006. – 357 с.

ЗАВИСТЬ В ПРОЦЕССЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МОЛОДЕЖИ

Т.В. Котлярова

студентка кафедры социологии и организации работы с молодежью, НИУ «БелГУ»

С. Н. Питка,

доцент кафедры социологии и организации работы с молодежью, НИУ «БелГУ»

Наверное, нет на свете такого человека, который может честно сказать, что никогда и никому не завидовал. Это чувство иногда возникает в течение жизни человека и неизменно приносит разрушительные эмоции. Неприятные эмоции также приносят те ситуации, когда завидуют нам самим. Какова же природа зависти и как побороть это недостойное мудрых людей чувство?

В самом простом смысле зависть означает желание обладать чем-то, что есть у другого. Если рассматривать этот вопрос с научной точки зрения, то завистью называют некую совокупность чувств и соответствующего поведения, которые возникают в ответ на знание о том, что кто-то другой обладает чем-то желанным, причем не всегда материальным. Вообще зависть – это, конечно, не самое приятное чувство, причем оно разрушает и жизнь

завистника, и жизнь объекта зависти. Она часто сопровождается чувством вины, обидой, снижением самооценки, страхами и другими разрушительными эмоциями с обеих сторон.

Причины данного состояния: неудовлетворенность или потребность в чем-либо, нехватка денег, нужда, недовольство собственным внешним видом, отсутствие личных достижений.

Зависть и ее причины кроются в тяжелом детстве по вине родителей, если ребенка не учили принимать себя таким, каким он есть, если ребенок не получил безусловной любви, а лишь получал похвалу за выполнение определенных требований (мытьё посуды, игра на скрипке). Если родители ругали ребенка за любое отклонение от правил, используя обидные фразы, а также применяя физическую силу. Если родители приучали своего ребенка, что бедность, ограничения, жертвенность – это нормально, а быть богатым – это плохо. Если родители заставляли делиться и не позволяли свободно ребенку распоряжаться своими вещами, если давили чувством вины за достигнутое счастье, радость, если приучили открыто бояться проявлений личного счастья, чтобы избежать сглаза. Если родители не дали установки ждать от жизни хорошее, а внушили личные жизненные установки, как «тяжело жить» или «жизнь — это большая проблема».

В результате вырастает человек не умеющий радоваться жизни, имеющий огромное количество комплексов, убеждений, самоограничений, норм, перенятых от родителей. Завистливое чувство вселяется в того, кто внутренне несвободен, кому привили самокритику, жертвенность, кого держали в строгости и не приучили ждать светлого и позитивного от жизни. Такой человек вырастает в ограничениях и далее сам себя ограничивает, не дает себе свободу, не позволяет себе проявлять радость.

Что значит зависть? Завидовать – значит жить постоянно в системе сравнения и отождествления. «Лучше – хуже» выступает главным критерием сравнения. Завистливый человек, сравнивая себя, начинает осознавать, что он хуже в чем-то другого. На самом деле сами по себе эти два понятия не существуют, они живут в наших головах.

Причина зависти объясняется еще и тем, что с собой мы общаемся круглосуточно, а кому завидуем – наблюдаем лишь мгновение. Вот и сталкиваются противоречия: линия собственной жизни и вспышки яркости чужой жизни.

Зачастую, рассказав кому-то о личной радости, мы чувствуем, что с нами искренне не радуются, хотя и пытаются это проявить.

Как научиться распознавать признаки зависти? Язык жестов поможет осознать и увидеть признаки зависти вашего собеседника. Следите внимательно за лицом собеседника. Натянутая улыбка отражает двойственное состояние человека. Легче простого сымитировать улыбку. О неискренней улыбке говорит кривая улыбка рта и отсутствие блеска в глазах. Если вы заметили улыбку собеседника одним ртом – это неискренняя мимика, а всего лишь маска. Завистливая улыбка открывает или закрывает зубы, может быть менее широкой, чем обычная. Губы при этом напряженные, уголки рта зачастую неестественно растянуты. Человек всюду пытается показать радость, преодолевая при этом собственное сопротивление. Улыбка визуально выглядит как приклеенная, живущая отдельно от лица, уголки губ при этом опущены вниз, глаза колкие и внимательно наблюдающие. Человек неосознанно сам гасит свою улыбку. Иногда человек улыбается только одной стороной, показывая скорее ухмылку, чем саму улыбку. Голова при этом наклонена в сторону. Такое поведение проявляют скорее скептики. Иногда человек прищуривает глаза, а руки держит возле рта, прикрывая его. Закрытые позы (руки, спрятанные за спину, в карманы) говорят о желании человека отгородиться.

Наклон корпуса также о многом говорит во время беседы. Если человек во время беседы отстраняется, это свидетельствует о том, что он желает ее приостановить, возможно, ему неприятно. Степень искренности определяется по изменению степени свободы, а также амплитуды движений. Если собеседник крайне скован и сдержан, то есть вероятность, что он сдерживает мысли и при возможности не показывает их собеседнику.

Как зависть влияет на человека? По-разному, в чем-то она и полезная штука. Список достоинств завистливого чувства: конкуренция, соревнование, механизм выживания, установление рекордов. Недостаток зависти приводит к тому, что человек так и остается неуспешным, не требует справедливости для себя.

Иногда индивиды неспособны излечиться от завистливого чувства, а также это чувство не позволяет обществу развалиться. Зависть выступает естественной реакцией индивида на фрустрацию. Возникшие отрицательные эмоции в адрес объекта зависти (злость, досада, ненависть) выступают защитными механизмами, маскирующими чувство собственной неполноценности, при этом находя недостатки в объекте зависти, что позволяет снизить значимость объекта зависти и уменьшить напряжение. Если человек осознает, что предмет зависти перед ним не виноват, то агрессия разворачивается во внутрь самого завистника, при этом трансформируясь в эмоцию вины.

Зависть можно охарактеризовать такими эпитетами: едкая, враждебная, жгучая, лютая, жестокая, затаенная, злобная, злая, беззлобная, хорошая, почтительная, бессильная, свирепая, дикая, невыразимая, неимоверная, сильная, мучительная, безграничная, легкая, безудержная, безграничная, глубокая, невольная, острая, неутоленная, простая, ревнивая, рабская, робкая, страшная, смертельная, тайная, тихая, откровенная, унижительная, хитрая, черная, холодная, белая, всемогущая, щемящая, сальерическая, сатанинская.

М. Шелер исследовал бессильную зависть. Это ужасный вид зависти. Она направлена против индивидуального, а также существенного бытия незнакомого индивида, это экзистенциальная зависть.

Виды зависти: кратковременная (ситуативная или зависть-эмоция) — победа на соревнованиях, долговременная (зависть-чувство) — одинокая женщина завидует успешной замужней, а завистливый коллега успешному сотруднику.

Бэкон выдел два типа зависти: приватную и публичную. Публичной формы не стоит стыдиться или скрывать в отличие от тайной (приватной).

Молодежная зависть может направляться на самые разные атрибуты: талант, физическая сила, рост, цвет волос, телосложение, обладание гаджетами. В основном зависть у молодежи обостряется в подростковый период (от 13 лет и 18). Взрослые должны с пониманием относиться к подростковой зависти, которая обостряется именно в этот период. Не следует сразу реагировать на все просьбы подростка и удовлетворять его желания, угождая тем самым. Ошибка родителей заключается в том, что они сразу приобретают желаемую вещь, отмахиваясь от проблемы, а в следующий раз ситуация повторяется и завистливое чувство укореняется, переходя в привычку.

Никто из нас не рождается завистливым, в процессе жизни данное чувство развивается. Когда взрослые приводят пример более удачливого сверстника, тем самым они взращивают собственного озлобленного завистника, а не создают здоровую конкуренцию. Ни в коем случае не прибегайте к таким сравнениям. В каждом таком случае у ребенка возникнет завистливое чувство, которое перейдет в раздражение. Подросток испытает свою ущербность, а также навесит на себя ненавистный ярлык неудачника. Мир ребенка станет восприниматься в искаженной реальности, а сравнение с другими подростками приобретет доминирующий характер.

Как побороть зависть? Задача родителей помочь подростку самоутвердиться, а также определить личную жизненную позицию. Объясните ребенку, что завистливое чувство в первую очередь наносит вред своими переживаниями. Эти переживания отражаются не только на психике подростка, но и на физическом состоянии. К завистливому чувству необходимо относиться как к личному врагу и не давать возможность одержать победу над собой.

Зная причины и поводы, которые провоцируют завистливое чувство, а это чужое богатство, красота другого человека, крепкое здоровье, благосостояние, талант, ум, можно подготовить себя к встрече с этим. Необходимо для себя выявить личные достижения, таланты, ни в коем случае не сравнивать себя с другими. Человек несовершенен, поэтому

умные стремятся довольствоваться тем, что имеют и тем, что сами могут достичь, а завистливым всегда будем мало. Если в раннем возрасте донести до ребенка все эти простые истины, то подросток будет расти счастливым и свободным. Поэтому важно помочь детям вовремя определиться, сделав правильный выбор. Родители должны на личном примере это доказывать и ни в коем случае не обсуждать при нем завистливо успешность родственников, а также соседей.

Как зависть влияет на человека? Завистливое чувство выступает средством манипулирования и представляет опасность для слабых духом. Такие личности пойдут на любые поступки, чтобы достичь желаемое. Зависть подобна гневу, однако гнев, активизировавшись, выплескивается наружу, а завистливое чувство таится и губит человека изнутри. Завистливое чувство, осуждаемое обществом, должно осуждаться также и самим человеком. Только так возможно освободиться от него. Подросток должен самостоятельно научиться распознавать завистливое чувство, которое старается переманить на свою сторону, разрушая тем самым отношения с друзьями, делая его безрадостным, угрюмым.

Распространенной выступает теория, которая отмечает возникновение зависти у человека в процессе социальной жизни. Эта теория придерживается мнения, что завистливое чувство — это последствие неправильного воспитания ребенка, возникающее при сравнении с другими детьми.

Ваша жизнь должна включать контроль и самоанализ. Контролируйте собственные эмоции, мысли, желания негативные. Как только возникают первые признаки зависти — попытайтесь разобраться в себе, ищите корни этого чувства. Постарайтесь понять, что вам действительно хочется для себя. В этом ничего плохого нет. Подумайте, что для этого не хватает вам и, например, увеличьте свою продуктивность, станьте пунктуальным, займитесь саморазвитием, и вы добьетесь тех же успехов, что и ваш объект зависти. Если ваше завистливое чувство несет разрушительный характер, и вы желаете, чтобы человек чего-либо лишился, то спросите себя, что мне это даст? Завистники зачастую не знают о существующих проблемах тех, кому они завидуют. Не судите о благополучии человека по внешним признакам, поскольку это видимая сторона чужой жизни, зачастую мнимая.

Как избавиться от зависти? Сосредоточение на своих делах и жизни позволит переключиться с завистливого чувства. Перестаньте думать о чужих достоинствах и успехах, не сравнивайте себя, думайте о собственной уникальности. Думайте, как стать первым в своем любимом деле. Займитесь саморазвитием и личностным ростом. Внезапные приступы зависти вас покинут, если вы займетесь медитацией, саморегуляцией. Обижаясь на судьбу и завидуя, мы тем самым копили плохое настроение. Делаем по жизни ошибки, усложняем свою жизнь. Вырваться из замкнутого круга поможет воспитание чувства благодарности, за то, что имеем. Цените, что у вас есть.

От чужой зависти помогут избавиться следующие советы: с завистливыми людьми не делитесь успехами, просите помощи у завистливых, это их обезоружит, войдите к ним в доверие, не опускайтесь до выяснения отношений при открытом завистливом чувстве. Дистанцируйтесь от завистника и не вступайте с ним в контакт.

Литература:

Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова // Учебник для студентов вузов - 1999. - 624 с.

Бреслав, Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав // Смысл; издательский центр "Академия", - 2004. - 544 с.

Маклаков, А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков // Учебник серии нового века - 2002. - 592 с.

Нарицын, Н. Азбука психологической безопасности / Н. Нарлицын // Русский журнал. - 2000. - 224 с.

Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн // Учебник для студентов вузов 2002. - 720 с.