

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАВИСТИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, С РАЗНЫМИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ</b> .....	7
1.1. Зависть как социально-психологическая характеристика личности.....	7
1.2. Подходы к пониманию копинг-поведения и его стратегий в социальной психологии.....	15
1.3. Особенности зависти и копинг-стратегий детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации.....	28
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1</b> .....	34
<b>ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАВИСТИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, С РАЗНЫМИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ</b> .....	36
2.1. Организация и методы исследования.....	36
2.2. Результаты эмпирического исследования особенностей зависти детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, с разными копинг-стратегиями.....	38
2.3. Методические рекомендации по работе с детьми подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, с учетом особенностей зависти и копинг-стратегий.....	46
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2</b> .....	50
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	52
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	54
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема зависти в социальной жизни человека не нова для современной науки, упоминания о ней можно встретить в самых древнейших текстах человечества. Изучению данного социально-психологического феномена посвящены многочисленные труды философов-мыслителей, начиная со времен античности (Гесиода, Демокрита, Аристотеля, Ксенофонта, Ф. Бэкона, Р. Декарта, Б. Спинозы, Ф. де Ларошфуко, И. Канта, А. Шопенгауэра, Ф. Ницше, С. Кьеркегора, М. Шелера и др.).

Безусловно, данные труды представляют собой некую «отправную точку» для дальнейшего научного исследования, но в то же время смещение акцента на морально-этические аспекты зависти усложняет изучение ее социально-психологической сущности, не позволяет полностью раскрыть психологическую картину этого чувства, детерминанты и механизмы формирования.

Теоретический анализ отечественных и зарубежных работ по теме исследования убедительно показывает, что «судьба» психологии зависти не является столь простой и однозначной. Проблематика зависти относится к числу тех, которые относительно недавно вошли в предметное поле психологической науки. Так, первая попытка ее изучения в отечественной психологии была предпринята лишь в 1997 г. К. Муздыбаевым.

Однако отметим и то, что в последнее время наблюдается явная активизация усилий социальных психологов по исследованию рассматриваемого социально-психологического явления. Наиболее значимыми для понимания психологической сущности и природы зависти, на наш взгляд, являются работы Л.С. Архангельской, Т.В. Бесковой, О.Р. Бондаренко, Н.В. Дмитриевой, И.Б. Котовой, В.А. Лабунской, У. Лукана, К. Муздыбаева, В.С. Мухиной (В. Флай), Е.Е. Соколовой, Р.М. Шамионова. Большинство указанных исследований раскрывает два ключевых аспекта данной проблемы: вопросы влияния индивидуальных особенностей на

проявления завистливости у человека в разные периоды его жизни и выделения основных детерминант зависти. Значительное внимание уделяется изучению влияния зависти на некоторые социально-психологические характеристики личности: уровень деловой активности, личностной конкурентноспособности (Т.В. Бескова, Н.В.Горшенина), личностного и профессионального самоопределения (Е.Е. Соколова) ценностные ориентации, профессиональные ориентиры ( В.А Лабунская)

Современная ситуация, сложившаяся в обществе под влиянием идеологии успешности, актуализирует рассмотрение зависти в контексте адаптационных возможностей человека (Бескова Т.В., Лабунская Т.А., Бурлачук А. Ф., Кожанова Е. Ю. и др.) и, в частности на определение ее как детерминанты копинг-поведения.

Наше исследование, посвящено выявлению особенностей зависти детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизни ситуации, с разными копинг-стратегиями. Выбор направления исследования обоснован также важностью проблемы развития способностей детей подросткового возраста к преодолению жизненных трудностей, ведь в последнее время особо остро стал вопрос о том, что многие подростки, которые не в силах противостоять своим жизненным трудностям прибегают к помощи интернета, а именно всем известных групп смерти ( «Синий Кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4:20 и др.), результат участия в этих играх плачевный. Чтобы избежать таких последствий подросткам необходимо научиться правильно реагировать и преодолевать свои жизненные трудности.

Так, по мнению С.К. Нартовой-Бочавер, в юношеском возрасте - переходном периоде между детством и зрелостью, еще активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей. Для обеспечения эффективности такого обучения важно понимать основные механизмы и закономерности развития копинг-поведения в данном возрастном периоде. Особую значимость вопросы выбора наиболее подходящих способов психологического преодоления

жизненных трудностей приобретают, когда речь идет о подростках, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Актуальность и малоизученность проблемы проявлений зависти у детей подросткового возраста в контексте стратегий копинг-поведения определили тему исследования.

Цель: выявление особенностей зависти детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, с разными копинг-стратегиями.

Объект: зависть детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Предмет: особенности зависти детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, с разными копинг-стратегиями.

Гипотеза: особенности зависти, выраженные в преобладании определенного типа зависти у детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, определяют специфику соответствующих стратегий совладающего поведения.

Задачи:

- 1) Проанализировать научную литературу по данной проблеме.
- 2) Изучить основные подходы к пониманию зависти и копинг-стратегий, а так же особенности поведения детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации.
- 3) Диагностика особенностей зависти и копинг-стратегий у детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации.
- 4) Статистическая обработка полученных результатов.
- 5) Разработать методические рекомендации для воспитателей специалистов социальных учреждений по работе с детьми подросткового возраста, находящимися в сложной жизненной ситуации с учетом особенностей зависти и копинг-стратегий.

Практическая значимость: в настоящее время методический инструментарий для определения завистливости личности весьма ограничен,

следовательно, техник и методов, направленных на коррекцию данного феномена еще не разработано. Результаты нашего исследования позволяют увидеть проблему оказания психологической помощи и поддержки детям подросткового возраста в трудной жизненной ситуации в новом ракурсе и расширить репертуар способов и технологий оказания такой поддержки, которая также способствует развитию навыков совладающего поведения.

Теоретическая основа исследования:

- *теоретические подходы к пониманию феномена зависти* (Т.В. Бескова, К. Муздыбаев, Е.П. Ильин, В.А.Лабунская, и др.)
- *теоретические подходы к пониманию совладающего поведения* (Р.М. Грановская, М. Перре и У. Бауман, Р. Лазарус, С.Фолкман, и др.)
- *исследования особенностей совладающего поведения у детей подросткового возраста* (С.А. Хазова , Н.В. Останина, Д. Шек)
- *основные положения трудной жизненной ситуации* (Н.Г. Осухова, Е.Н. Туманова)

Методы:

- 1) Теоретические: анализ и обобщение научной литературы по теме исследования;
- 2) Эмпирические: тестирование
  - «Методика исследования завистливости личности (МИЗЛ)»
  - Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса
- 3) Методы математической статистики: сравнительный анализ с вычислением критерия Манна-Уитни(U), корреляционный анализ с вычислением критерия Спирмена (rs).

Методики:

- 1) «Методика исследования завистливости личности» Т.В. Бескова
- 2) Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАВИСТИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, НАХОДЯЩХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, С РАЗНЫМИ КОПИНГСТРАТЕГИЯМИ**

## **1.1. Зависть как социально-психологическая характеристика личности**

Характерные для современного мира новые социально-экономические условия в значительной степени обострили проблему межличностных отношений. Перемены, которые произошли в обществе за последние десятилетия, привели к значительному социальному неравенству и расслоению, а образ успеха, понимаемый обычно как материальное благополучие, активно тиражируется в СМИ и становится частью массового сознания. Стремление соответствовать идеалам общества потребления неизбежно пробуждает зависть.

Анализ современных социально-психологических трудов по данной проблематике показал, что до сих пор в научной литературе существуют противоречивые взгляды на природу зависти и место этого феномена в межличностных отношениях. В психологии к проблеме зависти обращались А. Адлер, О. Арнольд, Л. С. Архангельская, Т. В. Бескова, Н. Я. Грод, У. Джемс, Е. П. Ильин, М. Кляйн, И. Б. Котова, П. Куттер, В. А. Лабунская, Ж. Лакан, У. Лукан, В. Н. Мясищев, К. Муздыбаев, К. К. Платонов, Е. Е. Соколова, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, Ю. В. Щербатых и др. Каждый автор в своей работе трактует зависть по-своему, наиболее часто зависть понимают как «чувство», «состояние», «неприятное, враждебное отношение», «порок», «проявление мотивации достижения», «личностная характеристика» и др. Но не смотря на существование большого числа различных трактовок, лидируют определения зависти, в которых она интерпретируется как эмоциональное состояние, эмоция, чувство.

Также согласно психологическим исследованиям, подходы к понятию «зависть» предполагают интерпретацию названного феномена в двух основных направлениях:

1. Зависть понимается как неприязненное, разрушительное чувство либо негативное личностное качество, выражающее враждебное отношение к другому человеку, к людям. На уровне эмоционального реагирования оно может проявляться как чувство раздражения, гнева или чувства собственной неполноценности. На поведенческом уровне может приводить к устранению предмета зависти и саморазрушению.

2. Зависть – конструктивно-стимулирующее эмоциональное состояние, выражающееся в мотивации достижений, в стремлении человека преодолеть разрыв между своим положением и положением объекта зависти. На уровне эмоционального реагирования может проявляться в чувствах соперничества, здоровой конкуренции, спортивного азарта. На уровне поведения – в конкурентоспособности и самореализации.

Однако преобладающим является первое направление, согласно которому склонность к зависти – негативная, нежелательная черта личности. «Завистливых людей определяют как имеющих недостатки в характере. Для получения желаемого или уравнивания себя с конкурентами они используют множество недостойных, грубых, незаконных методов достижения. По сути, склонность к деструктивному, антисоциальному действию приобретает у них в конкурентной ситуации силу преимущества» [16, с. 45].

Однако при объяснении этого концепта ведущей категорией должна, на наш взгляд, стать категория «отношение». Еще в концепции отношений личности, выдвинутой А.Ф. Лазурским и разработанной В.Н. Мясищевым, основной акцент делается на том, что именно система отношений определяет характер переживаний личности, особенности восприятия действительности, характер поведенческих реакций на внешние воздействия.

Итак, исходя из позиции рассмотрения зависти как деструктивного по своей сути отношения, за основу в своей работе будем опираться на

определение выдвинутое Бесковой Т.В.: «Зависть— враждебное отношение к другому человеку, детерминированное его превосходством в значимых сферах, сопровождающееся негативными эмоциями, имеющими двунаправленный характер (на другого и на себя), и проявляющееся в желании лишить его прямо или косвенно этого превосходства»[8].

Анализ подходов к пониманию зависти позволяет сделать вывод о том, что, зависть не может существовать сама по себе, она формируется и проявляется только в результате социального взаимодействия субъектов.

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

- 1) социальное сравнение;
- 2) восприятие субъектом превосходства другого человека;
- 3) переживание досады, огорчения или унижения по этому поводу;
- 4) неприязненное отношение, ненависть к тому, кто превосходит;
- 5) желание либо причинение ему вреда;
- 6) желание или реальное лишение его предмета превосходства [17, с. 3–10].

Также выделяют основные механизмы формирования зависти:

- механизм интериоризации (личность, помимо социальных и моральных норм, присваивает и тот общественный опыт, который способствует развитию негативных отношений и личностных образований);
- механизм каузального заблуждения (превосходящий в чем-либо человек воспринимается индивидом как причина собственных неудач и униженного положения);
- механизм социального сравнения (проведение аналогии между собой и другим человеком, а в более широком смысле включаются и те случаи, когда человек сравнивает себя с самим собой, соотносит свои возможности, результаты деятельности со своими же потребностями);
- механизм категоризации (отнесение объектов социального взаимодействия в различные группы на основании ряда критериев:

похожести – непохожести на самого субъекта по ряду признаков, выбор которых человек производит самостоятельно; размера социальной и психологической дистанций между субъектом и объектами, значимости – не значимости для него) [4, с. 42].

Ильин Е.П. же говорил о том, что существуют факторы, стимулирующие возникновение зависти, внешние и внутренние. Внутренними факторами, предрасполагающими к зависти, являются определенные черты и свойства личности: эгоизм, себялюбие, тщеславие и чрезмерное честолюбие. К внешним факторам относится близость в статусном положении завидующего завидуемому, а также реальная социальная несправедливость [10, с. 320].

Помимо возникновения зависти в психологи активно обсуждают вопрос о видах зависти.

Выделяют два основных вида зависти. Е.П. Ильин подразделяет зависть на «черную» (по И. Канту – «злобная зависть») и «белую» (по Аристотелю – «соревновательная зависть»). Исходя из этого, обозначены два типа реакций людей: экстрапунитивная и интрапунитивная. При первой мы ищем причины зла в поступках других людей – проективное проявление зависти. При второй – погружаемся в себя, включаем режим поиска ответов, возможностей, резервов и мотивов в себе, что характеризует «белую» зависть.

Бескова Т.В. считает же, что спектр эмоций при переживании зависти весьма различен: от обиды, досады, грусти, унынья и отчаяния до озлобленности, гнева и раздражения. Исходя из этого, в своей авторской методике выделяет следующие типы зависти:

#### «Зависть-неприятель»

Человек 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 является характерным желание превзойти другого любым

способом. Однако чаще всего стремление обладать вожаделенным, но недосигаемым превосходством сменяется желанием лишить другого предмета зависти, навредить ему (хотя бы в своих мыслях и фантазиях). Субъект "зависти-неприятности" может быть вполне удовлетворен основными сферами своей жизнедеятельности, однако эмоциональный дискомфорт, вызванный осознанием того, что кто-то имеет больше, присутствует. Завистник убежден, что успехи и достижения другого принижают его, обесценивают его собственные достижения.

#### «Зависть-уныние»

Испытывая ее, субъект переживает несколько иной спектр чувств: обиду, досаду, грусть, уныние, отчаяние. Он чувствует себя неуверенным, обиженным, отчаявшимся, бессильным что-либо изменить. Стартовым механизмом запуска "зависти-уныния" является ощущение "незаслуженной непреодолимой обделенности". Субъект предпринимает, как ему кажется, все возможное для достижения желаемой цели, вкладывая все свои силы, но успех так и не приходит. Он 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. Для субъекта «зависти-уныния» приемлемой является дискредитация соперника или же дискредитация желаемого предмета [16].

В последнее время в психологической науке актуализировались экспериментальные исследования социально-демографических характеристик субъектов зависти, относящиеся к выявлению гендерных и возрастных особенностей, а также различий склонности к зависти в группах с разным семейным, образовательным и профессиональным статусом. Так, К. Муздыбаевым при анализе завистливости личности по возрастным группам установлены три периода, в которых данная склонность достигает максимальной степени: в 18–24, 30–34 года и 55–59 лет. Первый пик

завистливости, вероятно, продиктован мотивацией достижения и низкой конкурентоспособностью индивида в процессе приобретения профессии. Второй и третий периоды объясняются низкой самооценкой (и неудовлетворенностью) личности собственных достижений [16, с. 49].

Эксперименты Т. В. Бесковой свидетельствуют о том, что склонность к зависти у субъектов с разным типом локуса контроля различна: субъекты с экстернальным контролем более завистливы, чем интерналы. Различия проявляются как в общем уровне субъективного контроля, так и в области достижений и неудач, а также в сфере производственных отношений. Субъекты с экстернальной позицией чаще всего испытывают зависть к карьерному росту другого. Субъекты с интернальной позицией более, чем экстерналы, склонны считать, что им завидуют другие. Причем в этом случае имеет значение как общая интернальность, так и интернальность в области достижений, производственных отношений и отношения к здоровью. Наиболее популярными предметами предполагаемой зависти других к себе являются профессиональные успехи и интеллект [6].

Проблематика зависти в межличностном взаимодействии субъектов относится к числу тех, которые относительно недавно заняли ведущую позицию в исследованиях отечественных и зарубежных психологов. Необходимо признать, что в последние годы активизировались усилия социальных психологов в изучении данного феномена. Так В.А.Лабунской и ее учениками проведены исследования по изучению зависти в структуре отношений субъектов, испытывающих трудности общения; а также соотнесены феномены зависти, безнадежности и надежды как способов преобразования бытия субъекта. Но, тем не менее, познание феномена зависти еще, несомненно, требуют глубокого анализа и осмысления.

Зависть всегда проявляется в межличностных отношениях, т.е. она не биологически обусловлена, но представляет собой социально-психологический феномен, появляясь на фоне постоянного сравнения человеком себя с другими людьми, оценке себя и других. На этом сравнении

строятся целые индустрии, а у человека возникают многочисленные виды невроза. Многие родители, а затем учителя и друзья вольно или нет, способствуют тому, что мы формируем у себя это чувство.

В самом общем виде категория "отношение" определяется как содержательная связь человека с внешним миром. В концепции В.Н. Мясищева отношение понимается как целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с разными сторонами объективной действительности, включающая в себя три взаимосвязанных компонента: отношение человека к людям, к себе, к предметам внешнего мира.

Особое место в системе отношений личности принадлежит отношению к своему успеху и успеху другого. Р.М. Шамионов рассматривает этот вид отношений как интегральный, который может быть связан и с деятельностью, и общественными явлениями и социальным поведением, и материальным достатком, а также высокой субъективностью оценки. Автор пишет: "Отношение к своему успеху и к успеху другого может быть представлено весьма неоднозначно: возможны разные их комбинации в зависимости от определенных ценностно-смысловых ориентаций личности. И в западной, и в отечественной психологии исследователи стремились выяснить вопрос о связи успешности личности в различных видах деятельности и отношения к нему. Отношение к успеху другого не менее разнообразно по своим содержательным характеристикам - принятие его, радость и поддержка по отношению к другому и его успеху, отвержение другого, снижение или превышение значимости успеха, наконец, отношение зависти" [19, с. 101-102].

Человек с высоким уровнем зависти весьма настороженно относится к другим, проявляя в отношениях недоверие и осторожность, а иногда и полную убежденности в том, что окружающие намерены нанести ему какой-либо существенный вред. Вполне возможно, что в данном случае срабатывает защитный механизм проекции и происходит приписывание

своих состояний на другую личность: "Я завидую (но не могу себе признаться в этом), и мне кажется, что каждый и всякий завидует мне и желает причинить вред" [2, с.103].

Таким образом, видно, что зависть разрушает общение, способствует фиксации регрессивных форм поведения, является средоточием глубоко спрятанных, но готовых в любую минуту взорваться деструктивных тенденций индивида. Она вызывает трения, сбои, разрывы отношений, способствует возникновению эмоциональных, поведенческих и психосоматических девиаций [2].

Теоретический анализ исследований показал, что одной из базовых характеристик зависти является то, что она выражается, опосредовано, через комплекс отношений к другому и переживаний этих межличностных отношений, что она не всегда осознается субъектом в качестве отношения к другим людям и проявляется в поведении. Завистливое отношение к другому переживается как совокупность состояний (досада, отчаяние, печаль, бессилие, злоба, гнев) и тесно связано с такими отношениями, как ненависть, враждебность, ревность, презрение. Завистливое отношение актуализирует вербальную агрессию (ложь, клевету), усиливает стремление лицемерить, мстить, уничтожать другого как психологически, так и физически [2].

Таким образом, преимущественно зависть понимается как деструктивное, разрушительное чувство либо негативное личностное качество, выражающее враждебное отношение к другому человеку, к людям.

Исходя из данной позиции, были выделены основные компоненты и механизмы формирования феномена зависти. При изучении основных механизмов возникновения зависти, было выявлено, что зависть возникает только в результате социального взаимодействия, что не делает, возможным изучает ее отдельно от общения. Только в процессе социального взаимодействия, можно проследить, как формируется и проявляется феномен зависти.

Теоретический анализ подходов позволяет выделить следующие ключевые характеристики данного феномена:

- виды
- отношение к себе
- отношение к другим
- связь с внутренними переживаниями
- проявление в поведении
- механизмы формирования

Обобщенные характеристики каждого типа зависти представлены в Приложении А.

## **1.2. Подходы к пониманию копинг-поведения и его стратегий в социальной психологии**

В большинстве литературных источников совладающее поведение отождествляется с понятием копинга. По определению Р.М. Грановской, совладание (копинг) - это совокупность осознанных стратегий разрешения конфликта для совладания с внутренним напряжением и дискомфортом, приобретаемая личностью в процессе онтогенеза, в связи с формированием речи, сознания и самосознания» [9, с. 278].

В то же время Р.М. Грановская указывает на несовпадение полей значений слов «совладание» и «копинг». Она отмечает, что совладание происходит от старорусского «лад», «сладить» и означает «справиться», «привести в порядок», «преодолеть», «подчинить себе обстоятельства» и не имеет негативных значений, только позитивные. В отличие от совладания, копинг (от английского *to copewith something* - справляться, прежде всего с трудностями) включает и отрицательные, неконструктивные стратегии. Поэтому стратегии копинга классифицируются на конструктивные, относительно конструктивные и неконструктивные [9].

Впервые термин «coping» был использован L. Marphy в 1962 г. в исследованиях способов преодоления детьми требований, возникающих в периоды кризисов развития. Четыре года спустя, в 1966 М. Перре и У. Бауман определяют копинг как адаптивное поведение совладания в целях восстановления равновесия [22]. Более точное определение копинг-поведения дал Р. Лазарус: копинг - это «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [14, с. 117]. Автор подчеркивает, что копинг - это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние.

Как показано Лазарусом, стресс - это дискомфорт, испытываемый, когда отсутствует равновесие между индивидуальным восприятием запросов среды и ресурсов, доступных для взаимодействия с этими запросами. Именно индивид оценивает ситуацию как стрессовую или нет. По Лазарусу и Фолкману, индивиды оценивают для себя величину потенциального стрессора, сопоставляя запросы среды с собственной оценкой ресурсов, которыми они владеют, чтобы справиться с этими самыми запросами [12]. Со временем понятие «копинг» стало включать в себя реакцию не только на «чрезмерные или превышающие ресурсы человека требования», но и на каждодневные стрессовые ситуации. Содержание копинга при этом осталось тем же: копинг - это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом: он объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. Мысли, чувства и действия образуют копинг-стратегии, которые используются в различной степени в определенных обстоятельствах. Таким образом, копинг - это поведенческие и когнитивные усилия, применяемые индивидами, чтобы справиться со взаимоотношениями «человек-среда» [12].

В отечественной литературе в настоящее время принято следующее толкование копинга. Понятие «копинг», или преодоление стресса, рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. В.М. Ялтонский дает следующее определение: копинг - это постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки управлять специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерно напрягающие или превышающие ресурсы личности [29].

Таким образом, совладающее, или копинг-поведение можно определить как стратегию действий, предпринимаемых индивидом при психологической угрозе, проявляющуюся в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности, ведущую к более или менее успешной адаптации.

Копинг-поведение и механизмы психологической защиты рассматриваются в качестве важнейших форм адаптационных процессов и реагирования индивидов на стрессовые ситуации. Отличие защитных механизмов и механизмов совладания проводится по параметрам «активность - конструктивность» и «пассивность - неконструктивность». Психологическая защита пассивна и не конструктивна, в то время как копинг-механизмы активны и конструктивны [26]. Б.Д. Карвасарский (1980) отмечает, что если процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы компенсации и психологической защиты - на смягчение психического дискомфорта [11]. Кроме того, Анцыферова подчеркивает, что копинг-поведение индивидом может использоваться сознательно, выбираться им и изменяться в зависимости от ситуации, а механизмы психологической защиты неосознаваемые и в случае их закрепления становятся дезадаптивными [3].

Р.Лазарус предлагает дифференцировать механизмы совладания и защиты по следующим четырем параметрам.

- **Временная направленность.** Защита, как правило, пытается разрешить ситуацию «сейчас», не связывая эту актуальную ситуацию с будущим. В этом смысле психологическая защита обслуживает актуальный психологический комфорт.

- **Инструментальная направленность.** Защита «думает» только о себе, если она и учитывает интересы окружения, то только для того, чтобы они, в свою очередь, потом обслуживали ее интересы.

- **Функционально-целевая значимость.** Имеют ли механизмы регуляции функцию восстановления нарушенных отношений между окружением и личностью (механизмы совладания) или, скорее, функцию только регуляции эмоциональных состояний (защитные механизмы)?

- **Модальность регуляции.** Имеют ли место поиск информации, непосредственные действия, рефлексия (характерно для совладания) или подавление, уход (психологическая защита) [28].

Сейчас пассивную, неконструктивную и бессознательную психологическую защиту рассматривают вместе с активным, осознанным, конструктивным копинг-поведением как единую систему адаптивных реакций, как такие стратегии поведения, которые взаимосвязаны, нераздельны, совместно функционируют и развиваются [26].

Под механизмами совладания понимаются как поведенческие, так и внутриспсихические усилия по разрешению внешних и внутренних требований, а также возникающих между ними конфликтов (то есть попытки их разрешения, редукции или усилия по созданию терпимого отношения к этим конфликтам), требующих напряжения сил. Не все, что в самом широком смысле слова служит решению проблемы или адаптации, можно назвать совладанием. О совладании можно говорить только тогда, когда, во-первых, умение и навыки подвергаются серьезному испытанию; во-вторых, когда нет готовых решений или их невозможно использовать; в-третьих, когда

ситуации или проблемы однозначно не заструктурированы и трудно определить уместность принимаемых решений; наконец, в-четвертых, когда невозможно предсказать последствия своих действий [26].

Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать их или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое воздействие ситуации. Главная задача копинга - обеспечение и поддержание благополучия человека, его физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями [26].

В зарубежной литературе понятие «копинг-поведение» используется для описания характерных способов поведения человека в различных ситуациях. Лазарус и Лаунер рассматривают стрессовую реакцию как результат отношений между выдвинутыми требованиями и имеющимися в распоряжении человека ресурсами. Качество этих отношений опосредуется через когнитивные процессы оценки. Стрессорами при этом могут оказаться как внешние, так и внутренние цели, ценности, оценки, и если они игнорируются или не реализуются, то это может иметь для человека негативные последствия. Благодаря так называемой «первичной оценке» организм, когда он бодрствует, постоянно находится настороже: не происходят ли какие-либо изменения, к которым надо адаптироваться, чтобы сохранить благополучие. При этом события могут быть отнесены к следующим блокам:

- 1) событие оценено как незначительное, оно не приводит ни к каким процессам, кроме ориентировочной реакции;
- 2) событие не вызывает адаптивных процессов - это приятные ситуации, преодолеть которые нет необходимости;
- 3) стрессовое событие, вызывающее потребность в адаптации [26].

Итог оценки представляет собой результат взаимодействия первичной и вторичной оценок ситуации и заключается в том, что человек оценивает

имеющиеся в его распоряжении ресурсы для решения проблемы. К внутренним ресурсам относятся индивидуальные переменные, такие как способность к сопротивлению, эмоциональная стабильность, атрибутивные тенденции и т.д.; к ресурсам, взятым из окружающего мира, принадлежат признаки социальной среды. Если соотношение между требованиями и способностями кажется человеку уравновешенным, то ситуация оценивается как вызов, что соответствует определению эустресса. Если стрессор оценивается как ущерб или утрата, то нарушается чувство собственной ценности и высвобождаются такие эмоции, как печаль и гнев. Если же ситуация оценивается как опасная, то следствием этой оценки является страх. Стрессовые эмоции направлены мобилизуют человека, изменяя его готовность к действию для определенных адаптивных реакций.

В настоящее время выделяют три подхода к толкованию понятия «копинг».

Первый подход - неопсихоаналитический. N. Наан трактует копинг в терминах динамики «Эго» как один из способов адаптации личности в трудных ситуациях, при этом копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессов, но являются разнонаправленными механизмами в преодолении проблем. Сторонники этого подхода склонны отождествлять копинг с его результатом.

Второй подход. В работах R. Moos копинг определяется в терминах черт личности как относительно постоянная предрасположенность отвечать на стрессовые ситуации определенным образом.

Третий подход. R. Lazarus и S. Folkman понимают копинг как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром, а также субъективностью переживания ситуации [26].

Достаточно недавно исследователи, занимающиеся проблематикой копинг-стратегий, при взгляде на копинг стали придерживаться так называемого ресурсного подхода. Ресурсный подход делает акцент на то, что

существует процесс «распределения ресурсов», который объясняет тот факт, что некоторым людям удается сохранять здоровье и адаптироваться несмотря на различные жизненные обстоятельства [12].

Ресурсные теории предполагают, что существует некоторый комплекс ключевых ресурсов, которые «управляют» или направляют общий фонд ресурсов. То есть ключевой ресурс - это главное средство, контролирующее и организующее распределение других ресурсов [12].

К ресурсному подходу относят некоторых серьёзных исследователей, работы которых ранее не связывались с изучением копингового поведения. В рамках ресурсного подхода рассматривают широкий спектр различных ресурсов, как средовых (доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной среды), так и личностных (навыки и способности индивида) [18]. Хобфолл предлагает теорию сохранения ресурсов (Conservation of Resources, COR - теория), в которой рассматривает два класса ресурсов: материальные и социальные, или связанные с ценностями. Так, например, М. Селигман в качестве главного ресурса в совладании со стрессом рассматривает оптимизм. Другие исследователи в качестве одного из ресурсов, влияющих на используемые копинг-стратегии, предлагают конструкт «жизнестойкость» [12].

Конструкт самоэффективности, разработанный А.Бандурой, также можно рассматривать как важный ресурс, влияющий на копинговое поведение. По Э. Фрайденберг, А. Нэзу, Т. Д. Зурилла, М. Голдфрид первыми описали процесс разрешения социальных проблем или копинг-процесс и выделили пять компонентов копинг-процесса.

1. Ориентация в проблеме, подключение когнитивного и мотивационного компонентов для общего ознакомления.

2. Определение и формулирование проблемы, ее описание в конкретных терминах и идентификация специфических целей.

3. Генерация альтернатив, разработка многочисленных возможных вариантов решения проблемы.

4. Выбор оптимального варианта решения проблемы.
5. Выполнение решения с последующей проверкой, подтверждением его эффективности [26].

В общем виде копинг-поведение протекает в три этапа:

- 1) Первичная оценка ситуации - преимущественно когнитивный процесс с эмоциональными компонентами;

- 2) Вторичная оценка альтернативных возможностей решения проблемы - оцениваются собственные возможности, включая возможную поддержку со стороны окружающих;

- 3) Третичная оценка - переоценка ситуации, новая постановка задачи и выбор новых альтернатив поведения вследствие предыдущих неудач или получения новой информации.

При благоприятных обстоятельствах наступает овладение ситуацией. Так как копинг-поведение возникает в ответ на новые, ранее не встречавшиеся требования и приводит к овладению ситуацией, его можно рассматривать как поведение, направленное на рост и развитие личности [26].

Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Оно является результирующей взаимодействия блока копинг-стратегий и блока копинг-ресурсов. Копинг-стратегии - это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом.

Поскольку интерес к копинг-стратегиям возник в психологии относительно недавно, а сам феномен совладания с трудностями является весьма сложным объектом для изучения, исследователи ещё не пришли к единой классификации копинг-поведения. Работы по копинг-стратегиям пока ещё являются достаточно разрозненными, поэтому многие авторы при изучении проблематики копинг-поведения предлагают свои собственные классификации. Рассмотрим некоторые из них.

С.Фолкман и Р.Лазарус выделяют две основные функции копинга: 1) копинг сфокусирован на проблеме, направлен на разрушение стрессовой связи личности и среды (проблемно-ориентированный копинг); 2) копинг сфокусирован на эмоциях, направлен на управление эмоциональным дистрессом (эмоционально-ориентированный копинг).

Так, Фолкман и Лазарус со своими сотрудниками разработали методику «Способов совладания», которая содержала 67 видов реакций индивида на неблагоприятные события. Факторный анализ данных позволил выделить 8 дискретных стратегий:

- Стратегия противостоящего совладания - состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему.
- Стратегия дистанцирования - описывает попытки индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней.
- Стратегия самоконтроля - заключается в старании регулировать собственные чувства и действия.
- Стратегия поиска социальной поддержки - состоит из усилий индивида найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь.
- Стратегия принятия ответственности - заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок.
- Стратегия избегания - складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из неё.
- Стратегия планового решения проблемы - состоит в выработке плана действий и следования ему.
- Стратегия позитивной переоценки - описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.

Стратегии дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, ухода-избегания, принятия на себя ответственности, позитивной переоценки ситуации нацелены на сохранение самоконтроля и относятся к эмоционально-ориентированному совладанию, при этом стратегии конфронтующего поведения и запланированного разрешения проблемы направлены на разрешение ситуации и относятся к проблемно-ориентированному совладанию.

По мнению ряда исследователей наиболее эффективным является использование не одной, а одновременно нескольких стратегий, в особенности с применением практических шагов. Неэффективным же признается стратегия избегания, позитивная переоценка ситуации [18].

Так, например, Фрайденберг предлагает классификацию, в которой 18 стратегий сгруппированы в три категории: обращение к другим (обращение к другим за поддержкой, будь это сверстники, родители или кто-то ещё), непродуктивный копинг (стратегии избегания, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией) и продуктивный копинг (работать над проблемой, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими и тонус) [12].

Моос и Шеффер (Moos, Shaefer) выделяют три копинг-стратегии: сфокусированная на оценке (установление для себя значения ситуации); сфокусированная на проблеме (принятие решений и совершение конкретных действий для преодоления стресса); сфокусированная на эмоциях (управление чувствами и поддержание эмоционального равновесия) [12].

Перлин и Шулер (Pearlin, Schooler) предлагают аналогичную предложенной Моосом и Шеффером классификацию, выделяя в ней три следующих стратегии: стратегия изменения способа видения проблемы, стратегия изменения проблемы, и стратегия управления эмоциональным дистрессом [18].

Эти две классификации практически повторяют классификацию Лазаруса и Фолкмана. При этом Моос и Шеффер и, соответственно, Перлин

и Шулер выделяют в стратегии «фокусировка на проблеме» действия двух типов: когнитивные («фокусировка на оценке» и «изменение способа видения проблемы», соответственно) и поведенческие («фокусировка на проблеме» и «стратегия изменения проблемы», соответственно) [12].

Многие из классификаций копинг-стратегий, возникавшие вслед за классификацией Лазаруса и Фолкмана, составлялись в той же традиции, предлагая дихотомическое разделение копинг-стратегий по принципу «работа с проблемой» / «работа с отношением к проблеме». [12].

Классификации копингов предлагают и отечественные авторы. Так, Никольская и Грановская выделяют три больших группы копинг-стратегии, проходящих на следующих уровнях: поведение, эмоциональная проработка подавленного и познание [20].

В общем плане применительно к личности любого человека Ташлыков выделяет три группы разнообразных форм копинг-поведения:

1) Поведенческие копинги:

- Уход в работу, в деятельность. В процессе деятельности - отвлечение и модификация поведения с последующим возвратом к трудной ситуации.
- Альтруизм. Поведение, при котором человек начинает заботиться о ком-то (например, в ситуации одиночества или потери близкого человека в дом берут ребенка, кошку).
- Активное избегание. Осознанная и целенаправленная организация жизни таким образом, чтобы исключить возможность столкновения с травмой
- Компенсация, позволяющая расслабиться, снять напряжение, компенсировать дефицит позитивных эмоций и впечатлений (например, алкоголь или вкусная еда).
- Конструктивная деятельность, с созданием новых интересов, новых занятий, увлечений, хобби.

- Сотрудничество. Форма поведения, при которой расширяется круг общения, повышаются его избирательность и качество.

- Обращение. Целенаправленный поиск людей, у которых субъект намерен получить советы в трудных жизненных обстоятельствах [27].

## 2) Эмоциональные копинги:

- Протест - реакция возмущения против несправедливости, неприятие этой несправедливости, отказ мириться с нею.

- Эмоциональная разгрузка, при которой можно покричать, поплакать.

- Подавление - форма поведения, при которой эмоциональные реакции жестко контролируются и регламентируются.

- Оптимизм - позиция, при которой постулируется возможность найти выход из любой ситуации.

- Пассивная кооперация - поведение, при котором происходит пассивное присоединение к другому человеку или группе людей.

- Покорность - форма поведения, при которой действия носят характер слепого подчинения.

- Самообвинение, выражающееся в критике, сожалениях, поучениях и назиданиях самому себе.

- Агрессивность [27].

## 3) Когнитивные копинги:

- Игнорирование неприятной ситуации или проблемы.

- Интеллектуальное смирение - позиция, при которой человек отказывается от сопротивления, покоряясь неизбежной судьбе, от которой никуда не деться.

- Сохранение апломба - позиция с тенденцией к тому, чтобы в полной мере и в каждый момент держать ситуацию под контролем.

- Проблемный анализ - конструктивное копинг-поведение, при котором производится анализ ситуации, ее интеллектуальный, логически безупречный разбор с поиском выхода и построением прогноза.
- Относительность - позиция, в которой производится сравнение с гораздо более тяжелыми и безнадежными ситуациями (например, с войной в Афганистане).
- Религиозность - увлечение религиозными или философско-мировоззренческими конструкциями, содержащими в себе ответы на все вопросы и предписания на все случаи жизни.
- Придание смысла трудностям, отыскание смысла в самых безнадежных ситуациях (моя ситуация - это вызов судьбы, нужный для того, чтобы меня мобилизовать, потренировать на преодоление сложностей) [27].

Таким образом, разные авторы выделяют различные виды копинг-стратегий, однако большинство зарубежных классификаций основывается на дихотомии «работа с проблемой» / «работа с отношением к проблеме». В отечественной психологии наиболее распространенным является выделение трех групп копинг-стратегий: в поведении, в эмоциональной сфере и в когнитивной сфере.

Одним из центральных вопросов в теории копинга является вопрос о его динамике. По мнению Folkman S. и Lazarus R.S., копинг не является постоянным, а подвержен модификации с изменением социального контекста. Можно, рассмотреть развитие копинг-поведения и копинг-стратегий с точки зрения созревания психических функций в онтогенезе. Е.А.Скиннери М.Дж. Циммер-Гембек выделили три основных «скачка» в развитии совладающего поведения.

Первый происходит в период между 18 и 24 месяцами, когда дети учатся регулировать свое собственное поведение. В предшествующий период их реакции носят нерегулируемый характер, копинг осуществляется родителями, или лицами, заботящимися о ребенке.

Второй важный скачок в развитии совладающего поведения происходит в период между 5-ю и 7-ю годами. Связан, в первую очередь, с изменениями в процессах памяти, восприятия, социальных отношениях, эмоциях и самопонимания.

Третий скачок развития копинг поведения происходит в возрасте 10-12 лет, отмечен физиологическими изменениями и изменениями способов осмысления себя, отношений с внешним миром и другими людьми.

Дальнейшие изменения не являются столь революционными, однако можно выделить точку в 14-16 лет, когда возрастает роль автономии и самоидентификации, и 20-22 года, когда возникают изменения, связанные со значительными изменениями в социальных отношениях, значительными жизненными событиями.

Резюмируя содержание выполненного нами анализа можно заключить, что стратегии совладания раскрываются в различных формах адаптации. Адаптация понимается как активное взаимодействие человека с социальной средой с целью достижения его оптимальных уровней по принципу гомеостаза, отличающегося относительной стабильностью. Стратегии поведения являются различными вариантами процесса адаптации. Они могут сочетаться и дополнять друг друга, могут изменяться в зависимости от сферы жизни человека, в которой он проявляется.

В своей работе мы будем придерживаться теории Лазаруса т.к. она является более детализированной и распространенной, еще одним достоинством данной теории является наличие собственного инструмента диагностики, и главное данная теория наиболее соотносимая с теоретическими направлениями исследований феномена зависти.

### **1.3. Особенности зависти и копинг-стратегий детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации**

Набор жизненных ситуаций, как и репертуар способов их разрешения, могут существенно меняться на протяжении жизненного пути человека. Подростковый возраст охватывает, по разным подходам к периодизации, период от 10-11 до 14-17 лет. Начало этого периода характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых являются стремление к общению со сверстниками и желание утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию. Традиционно подростковый возраст рассматривается как период отчуждения от взрослых. Ярко выражены не только стремление противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права, но и ожидание от взрослых помощи, защиты и поддержки. Важный фактор психического развития в подростковом возрасте - общение со сверстниками, которое выделяют в качестве ведущей деятельности этого периода. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается порой повышенной комфортностью к ценностям и нормам группы сверстников. Подростковый возраст - время бурного и плодотворного развития познавательных процессов. Период характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого произвольного внимания, логической памяти и теоретического мышления. Центральное личностное новообразование этого периода - становление нового уровня самосознания, Я-концепции, выражающейся в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие - уникальность и неповторимость. В подростковом возрасте еще активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, особая роль в успешности которого принадлежит особым эмоционально поддерживающим взаимоотношениям со стороны значимых взрослых.

Копинг-поведение подростков до сих пор остается малоизученным. Далеко не всегда учитывается специфика самой кризисной социально-

психологической ситуации развития личности в данном возрастном периоде, сфера ее возникновения.

Е.Н. Туманова выявила следующие типичные кризисные ситуации в жизни подростков. Это неприятности в таких сферах, как: семья («ссоры в семье»); взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»); взаимоотношения со значимым взрослым («конфликт с учителем»); учебная деятельность («неудача на контрольной»); здоровье («болезни, травмы») [24].

В связи с возникновением таких ситуаций, подросток попадает в трудную жизненную ситуацию.

В исследовании мы будем опираться на определение Н.Г. Осуховой: «Трудная жизненная ситуация - это такая ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни» [21]. «Основой для определения трудной жизненной ситуации является адаптация к жизни. При условии дезадаптации человека к жизни мы можем говорить о наступлении трудной жизненной ситуации» [3]. Трудная жизненная ситуация появляется, когда изменяется привычный ход жизни, и человек не может решить ту или иную ситуацию, с помощью привычных норм поведения.

Основной причиной появления категории "подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации" считается семейное неблагополучие, а именно:

- алкоголизм или наркомания в семье;
- низкая материальная обеспеченность, нищета;
- конфликтные отношения между родителями и родственниками подростка;
- жестокое обращение с детьми, насилие в семье.

Ребенок, оказавшийся в тяжелой ситуации, не может благополучно функционировать в среде, отсюда и появляются проблемы, приходится

изменять привычные нормы поведения. В таких ситуациях нужно с помощью профессионалов решить возникшую на данном этапе проблему. Для благополучного функционирования человека в обществе необходимо иметь психологическое, физическое здоровье, иметь свое место и цель в жизни, быть востребованным обществом и близким людям. У человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию, нарушаются связи с обществом, окружающей средой, изменяются условия нормальной жизнедеятельности. У подростка разрушаются отношения с коллективом, учителями, родителями.

Трудная жизненная ситуация вызывает психологические отклонения, возникают стрессы, эмоциональное напряжение, которое мешает человеку развиваться в обществе, реализовывать свои желания и цели в жизни.

В трудной жизненной ситуации зависть может выступать как мотиватор к достижениям, но чаще всего зависть выступает как некий защитный механизм, выражающийся в озлобленности, гневе, обиде, уходе в себя, немотивированной агрессии и прочих неконструктивных проявлениях, оказывающих влияние на поведение подростка в проблемной ситуации.

Для преодоления подобного рода трудностей подростку необходимо уметь использовать эффективные стратегии совладания, что поможет избежать негативных последствий для своего психологического здоровья.

Бланкард с соавторами провели сравнительное возрастное исследование предпочтения форм психологического преодоления. Обнаружены отчетливые возрастные закономерности в выборе способа копинг-поведения. Эмоционально-отреагированные формы с возрастом утрачивают популярность, сохраняя высокую частоту использования лишь у лиц с ярко выраженной феминностью, а проблемно-ориентированные формы психологического преодоления напротив, используются чаще, но их применение сильно зависит от рода проблем, с которыми сталкивается субъект. Если в подростковом возрасте наиболее характерными является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей (поскольку это часто релевантно содержанию самих проблем), то в пожилом

возрасте преобладают духовные, религиозные способы сопротивления стрессу [15].

С.А. Хазова и Н.В. Останина в своей статье приводят результаты исследования, в котором выявили доминирующие стратегии совладающего поведения у старших подростков.

Во-первых, школьники 8-х – 11-х классов редко принимают на себя ответственность, признают свою роль в проблеме, перекладывая ответственность за ее решение на других людей, то есть не стремятся решать проблему самостоятельно. Слабо развито у подростков и дистанцирование от ситуации за счет когнитивных усилий, что особенно характерно для одиннадцатиклассников. К наименее используемым принадлежит конфронтативный копинг, проявляющийся в агрессивных действиях, что, в принципе, является положительной тенденцией.

Во-вторых, наиболее популярные стратегии изменяются с возрастом, так, у учащихся восьмых классов – это решение проблемы за счет ее анализа и соответствующих действий, усилия по регуляции своего эмоционального состояния и переоценка смысла ситуации и ее значения для личности. Подростки из девярых классов чаще используют стратегии избегания решения проблемы, способы регуляции своего эмоционального состояния и предпринимают усилия по приданию ситуации положительного смысла с точки зрения роста личности. Школьники десятых и одиннадцатых классов ориентированы на положительную переоценку ситуации, контроль своего эмоционального состояния и действий, однако существенным различием между ними является предпочтение действий по решению проблемы в десятом классе и избегающих стратегий в одиннадцатом, что может являться показателем формирования дезадаптивного, псевдосовладающего поведения.

В-третьих, старшие подростки используют целый спектр стратегий, однако менее всего, независимо от возраста стремятся принимать на себя ответственность за происходящее. Характерным является наличие как условно продуктивных, так и непродуктивных стратегии. Так, при общей

тенденции к использованию стратегий, ориентированных на решение проблемы, самоконтроль и положительную переоценку происходящего, придание ему позитивного смысла, уже в восьмом классе появляется стремление к избеганию решения проблемы, которое к одиннадцатому классу достигает и значительно превышает частоту использования других стратегий [5].

Поскольку развитие успешных стратегий преодоления трудностей крайне важно для решения задач развития в периоде взросления, возникает вопрос о возможности стимулировать эти стратегии, способствуя, таким образом, конструктивному разрешению самых серьезных жизненных проблем [23].

Помимо объективных причин возникновения сложной жизненной ситуации существуют и «Внутренние», связанные с тем, каким образом и с какой эмоциональной интенсивностью человек склонен воспринимать ту или иную жизненную ситуацию. Большую важность представляет информация о роли познавательных способностей в возникновении проблемы. Так, мысли о своем ничтожестве, некритическое восприятие стереотипных мнений, недооценка доступных стратегий или другие «негативные представления» могут повлечь за собой нарушение адаптации.

Постоянное внимание к негативным и ложным высказываниям о себе самом и о собственном поведении может стать причиной неэффективности преодоления своих трудностей.

Д. Шек исследовала способы преодоления критических ситуаций в раннем юношеском возрасте, в качестве основного предмета внимания она изобрела такие формы социальной поддержки, как когнитивная, инструментальная, эмоциональная, материальная помощь. Так, буферная роль социальной поддержки усиливалась по мере увеличения силы стресса, причем особо важной оказалась эмоциональная поддержка. Социальная поддержка смягчает воздействие стресса на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие человека и способствует развитию индивида.

Итак, важную роль в подростковом возрасте играет социальная поддержка. В этот период идет интенсивный процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, и главную роль в успешности данного процесса играет совместная деятельность со взрослым.

## **ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1**

В результате теоретического анализа поставленной нами темы можно сделать следующие выводы:

Существует несколько подходов к пониманию феномена зависти. В своей работе мы будем опираться на понимание зависти как деструктивного, разрушительного чувства или негативного личностного качества, выражающее враждебное отношение к другому человеку, к людям.

Теоретический анализ научной литературы позволяет выделить следующие ключевые характеристики феномена зависти: виды, отношение к себе, отношение к другим, связь с внутренними переживаниями, проявление в поведении, механизмы формирования.

В качестве основных механизмов зависти выделяются следующие: интериоризация, каузальное заблуждение, социальное сравнение, категоризации.

Преимущественно все механизмы определяются процессом социального взаимодействия, что позволяет рассматривать зависть как неотъемлемую часть межличностного общения.

Основная масса исследований, посвященных зависти, направлена на выявления взаимосвязей данного феномена с личностными характеристиками и выявление его детерминант. Одним из актуальных направлений современных исследований является изучение связи зависти с развитием совладающего поведения.

Понимание совладающего поведения в рамках интегративного подхода позволяет выделить в качестве детерминант его развития индивидуальные

особенности личности (в нашем случае это завистливость личности) и внешние условия, например, трудная жизненная ситуация.

Исследование посвящено изучению особенностей зависти у детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, с разными копинг-стратегиями. В качестве теоретической основы исследования копинг-стратегий детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, определена теория Лазаруса.

В качестве основных причин, по которым дети подросткового возраста попадают в трудную жизненную ситуацию, в исследовании определены проблемы, носящие семейный характер: конфликтные отношения в семье, малообеспеченность, алкоголизм и наркомания в семье и пр.

В целом подростковый возраст характеризуется разнообразием копинг-поведения, и определение конкретных копинг-стратегий у детей подросткового возраста затруднительно. Среди наиболее распространенных стратегий в исследованиях выделяются специфические виды копинга, призванные обратить на себя внимание взрослого (поиск социальной поддержки) т.к. в силу своих возможностей самостоятельно решить проблему ребенок еще не может.

## **ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАВИСТИ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, С РАЗНЫМИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Цель исследования: выявление особенностей зависти детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации с разными копинг-стратегиями.

Эмпирические задачи исследования:

1. Исследовать зависть у детей подросткового возраста.
2. Выявить преобладающие копинг-стратегии у детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации
3. Выявить наличие или отсутствия взаимосвязи между завистью и копинг-стратегиями у детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Гипотеза исследования:

Между типами зависти и копинг-стратегиями существует статистически значимая связь.

Выборка: в исследовании приняли участие всего 32 респондента, среди которых 15 подростков прибывающих в социально реабилитационном центре «Росток» и 17 подростков не находящихся в трудной жизненной ситуации.

База исследования:

1. МБУ СОГородской социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Росток».
2. МБУ «Кучеровская СОШ»

Для реализации целей и задач в нашей работе использовались следующие методики:

1. «Методика исследования завистливости личности (МИЗЛ)».

Цель методики: определения типа зависти личности.

Эмпирическое исследование проводилось в индивидуальной форме в стандартных условиях. Каждому испытуемому был предоставлен индивидуальный бланк ответного листа и отдельный бланк с инструкцией. Предварительно были оглашены цели исследования и правила работы с бланком, с акцентом на недопустимости взаимных консультаций по ответам в процессе работы и каких-либо обсуждений между собой.

Вданной методике выделяется две шкалы: «зависть-неприязнь» и «зависть уныние».

Для маскировки цели, в опроснике составлен ряд утверждений, которые не вошли в него, они выделены в отдельную шкалу маскировки.

Полный текст методики представлен в Приложении Б.

## 2. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса

Цель методики: определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Исследование проводилось в индивидуальной форме. Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него. Данная методика позволяет выявить преобладающие копинг-стратегии из 8 представленных:

1. Конфронтация;
2. Дистанцирование.;
3. Самоконтроль;
4. Поиск социальной поддержки;
5. Принятие ответственности;
6. Бегство-избегание;
7. Планирование решения проблемы;
8. Положительная переоценка.

Полный текст методики представлен в Приложении В.

Среди факторов, способных повлиять на объективность результатов исследования можно выделить:

- низкий уровень заинтересованности в исследовании
- высокая температура в помещении
- посторонний шум в помещении.

## **2.2 Результаты эмпирического исследования проявлений зависти у детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, с разными копинг-стратегиями**

Исследование проводилось на двух выборках:

1. Дети подросткового возраста в трудной жизненной ситуации.
2. Дети подросткового возраста, не находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Первым этапом нашего исследования является диагностика завистливости личности.

По результатам проведенного исследования с помощью «Методики исследования завистливости личности (МИЗЛ)» можно сделать следующие выводы:

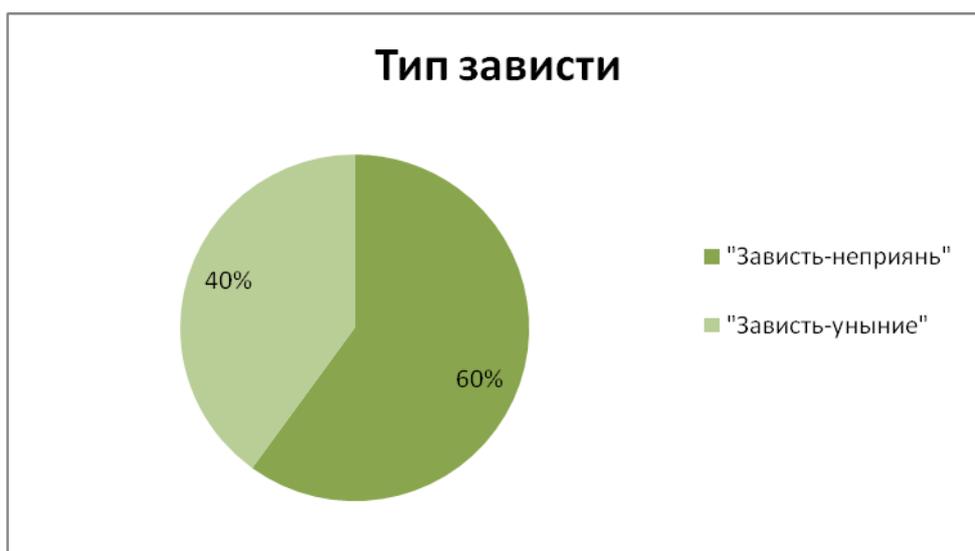


Рис. 1. Распределение испытуемых, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, по типу зависти

Среди детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, у 60% преобладает тип «зависть-неприязнь», а у 40% тип «зависть-уныние».

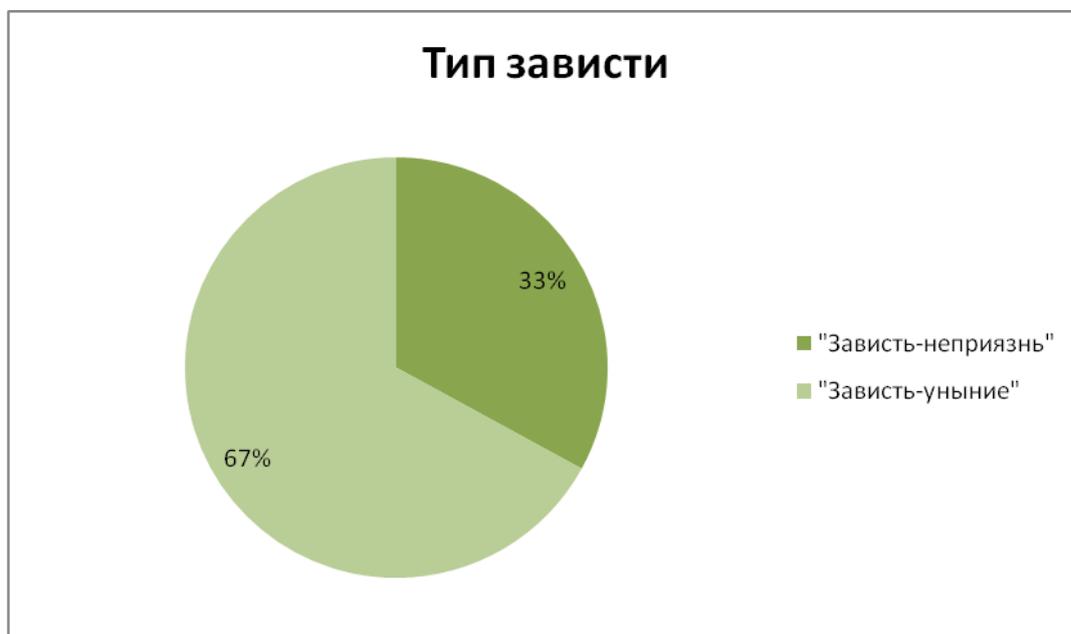


Рис. 2. Распределение испытуемых, не находящихся в условиях трудной жизненной ситуации, по типу зависти

У детей подросткового возраста, не находящихся в условиях трудной жизненной ситуации, следующие показатели: у 33% преобладает тип «зависть-неприязнь», а 67% тип «зависть-уныние».

Для выявления значимых различий между проявлениями зависти у детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, и у детей подросткового возраста, не находящихся в трудной жизненной ситуации был использован сравнительный анализ, а именно критерий Мана-Уитни.

По результатам статистической обработки данных можно сделать следующие выводы:

- по шкале «зависть-неприязнь» значение критерия равно 41,5, данное значение входит в критическую область, что свидетельствует о наличии значимых различий между двумя группами ( $p < 0,05$ );

- по шкале «зависть-неприязнь» значение критерия равно 61,5, данное значение входит в критическую область, что свидетельствует о наличии значимых различий между двумя группами ( $p < 0,05$ ).

Исходя из этого можно сделать вывод о том, что зависть присуща всем испытуемым, у детей подросткового возраста в трудной жизненной преобладающим является тип «зависть-неприязнь», а у детей, не находящихся в трудной жизненной ситуации - тип «зависть-уныние». То, что «зависть-неприязнь» является преобладающей у детей подросткового возраста в трудной жизненной ситуации, можно объяснить тем, что подростки испытывающие жизненные трудности испытывают данный тип зависть как некий защитный механизм или же как средство для привлечения внимания со стороны взрослых и сверстников.

На втором этапе с помощью опросника «Способы совладающего поведения» Лазаруса была проведена диагностика совладающего поведения всех респондентов. Результаты представлены на рисунке 3 и 4.

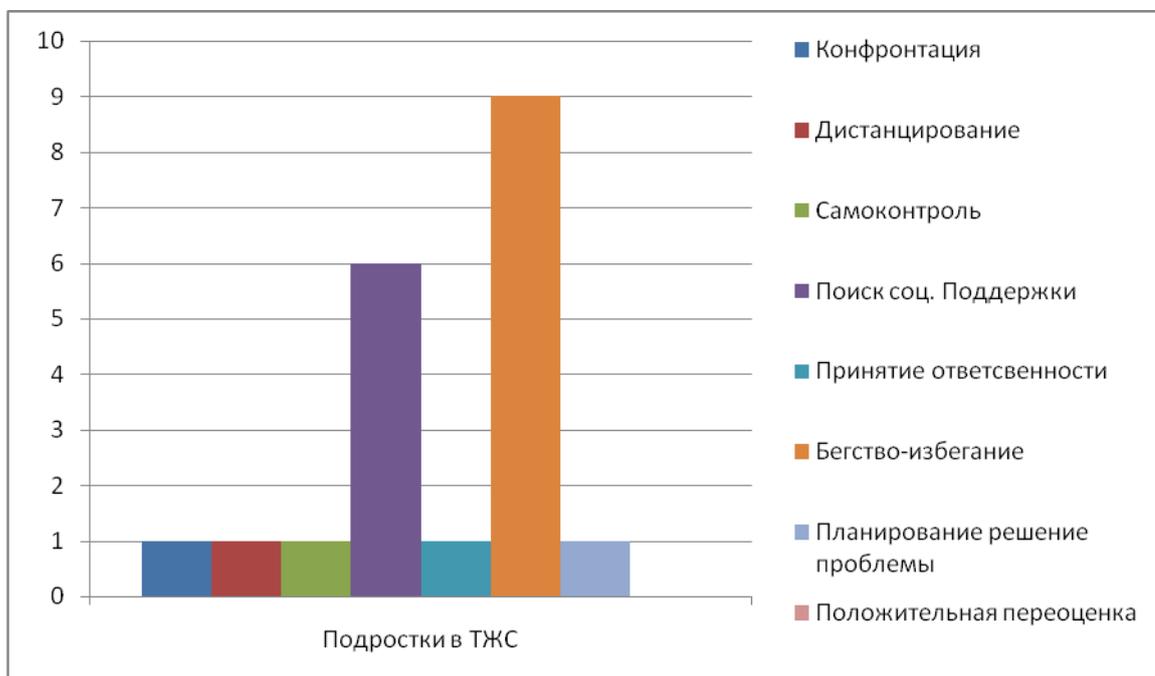


Рис. 3. Копинг-стратегии детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации

Результаты показывают, что преобладающими являются следующие стратегии: неэффективная стратегия («бегство-избегание») и

стратегия, относящаяся к категории социальной активности («поиск социальной поддержки»).

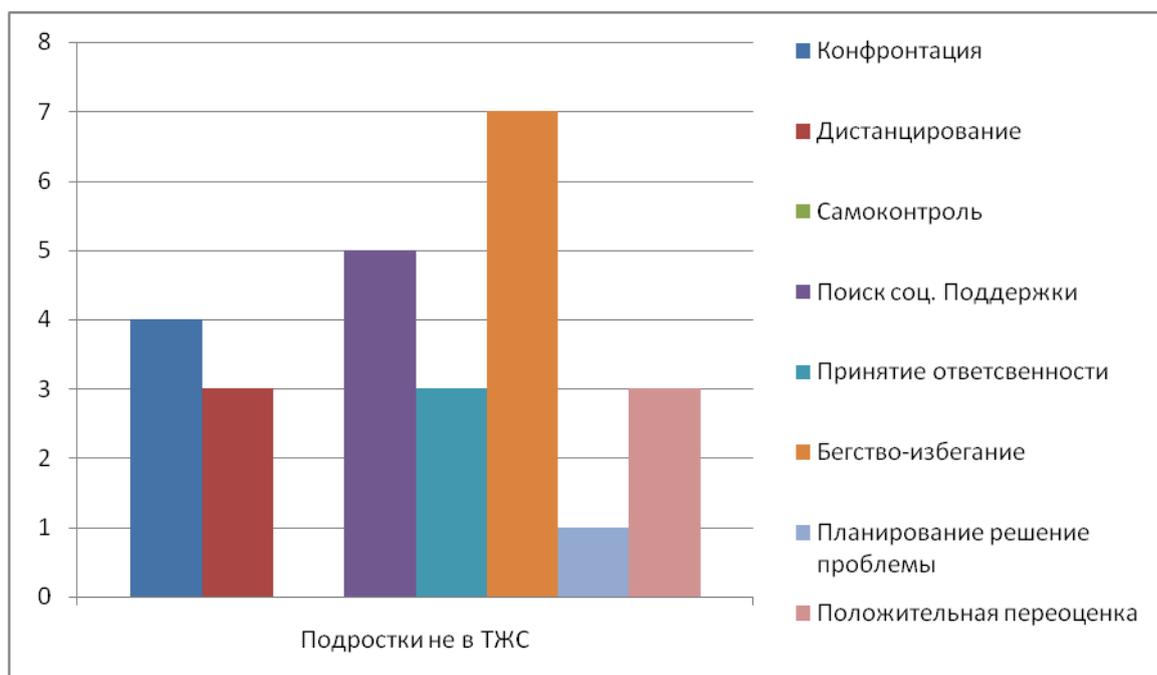


Рис. 4. Копинг-стратегии детей подросткового возраста, не находящихся в условиях трудной жизненной ситуации

У детей подросткового возраста, не находящихся в условиях трудной жизненной ситуации, наблюдается разнообразие предпочитаемых стратегий: «бегство-избегание», «поиск социальной поддержки», «конфронтация», «дистанцирование», «принятие ответственности», «положительная переоценка».

По результатам данной диагностики можно сделать вывод о том, что дети подросткового возраста в трудной жизненной ситуации, склонны к выбору одной или двух копинг-стратегии, а дети подросткового возраста, не находящиеся в трудной жизненной ситуации, проявляют гибкость и предпочитают использовать несколько стратегий, что является одним из показателей эффективного копинга.

Обобщив полученные данные, можно сделать вывод о том, что выявленные нами преобладающие копинг-стратегии являются характерными для подросткового возраста. Преобладает стратегия «бегство-избегание», что

свидетельствует о наличии потребности уйти от проблемной ситуации, избежать напряжения и внутренних переживаний, а выраженность такой стратегии как «поиск социальной поддержки», свидетельствует о повышенном стремлении к аффилиации. Противоречие между стремлением подростков показать свою независимость и самостоятельность, и потребностью в эмоциональной поддержке и одобрении со стороны взрослых и сверстников типично для данного возрастного периода. Однако исследование показывает, что дети, не находящиеся в трудной жизненной ситуации, предпочитают использовать несколько стратегий, что является одним из показателей эффективного копинга. Следовательно, они в меньшей степени подвержены внутренним переживаниям собственной неуспешности, и способны более гибко и более конструктивно преодолевать жизненные сложности.

На третьем этапе нашего исследования нашей целью было выявить наличие или отсутствие взаимосвязи между следующими критериями: возраст, трудная жизненная ситуация, типы зависти, копинг-стратегии.

Для выявления взаимосвязи между выделенными нами критериями, мы использовали математический метод обработки данных –корреляционный анализ с вычислением критерия Спирмена ( $r_s$ ). Данный метод помогает определить наличие или отсутствие значимой взаимосвязи между переменными.

Результаты корреляционного анализа показывают:

Взаимосвязи, выявленные на выборке подростков, не находящихся в трудной жизненной ситуации представлены в Таблице 1.

Результаты корреляционного анализа с вычислением критерия Спирмена ( $r_s$ ) на выборке подростков, не находящихся в трудной жизненной ситуации

	Копинг-стратегии	Теснота и направленность	Уровень Значимости
Зависть-неприязнь	Положительная переоценка	- 0,553	0,05
Зависть-уныние	Положительная переоценка	0,553	0,05
Возраст	Положительная переоценка	0,579	0,05
	Поиск социальной поддержки	0,476	0,05

Были выявлены статистически значимые положительные взаимосвязи между шкалой «возраст» и шкалами «поиск социальной поддержки» ( $r_s=0,476$ ) и «положительная переоценка» ( $r_s= 0,579$ ) при  $p<0,05$ . Наличие данной связи обуславливается ведущим видом деятельности детей подросткового возраста – это общение. В процессе своей деятельности подростки стремятся самоутвердиться среди своих сверстников, быть признанными, для них очень большое значение имеет общественное мнение, тяжело воспринимают критику. В силу своих потребностей в общении и внимании со стороны окружающих, подростки прибегают к использованию стратегий «поиск социальной поддержки» и «положительная переоценка».

Выявлено наличие взаимосвязи между следующими критериями. Отрицательная связь ( $r_s=-0,553$ ) между шкалами «зависть-неприязнь» и «положительная переоценка» и положительная ( $r_s=0,553$ ) между «положительная переоценка» и «зависть-уныние» ( $p<0,05$ ). У испытуемых с

преобладающим типом «зависть-неприязнь», стратегия «положительная переоценка» является наименее предпочитаемой, а у испытуемых с типом «зависть-уныние» «положительная переоценка» будет являться преобладающей стратегией. Стратегия «положительная переоценка» характеризуется преодолением негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, т.е. не подразумевает каких-либо открытых действий направленных на разрешение трудной ситуации, что не является характерным для «зависть-неприязнь», а более соответствует спектру переживаний наблюдаемых у «зависть-уныние».

Взаимосвязи, выявленные в ходе корреляционного анализа на выборке, состоящей из подростков в трудной жизненной ситуации, представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа с вычислением критерия Спирмена ( $r_s$ ) на выборке подростков в трудной жизненной ситуации

	Копинг-стратегии	Теснота и направленность	Уровень Значимости
Зависть-неприязнь	Конфронтация	-0,427	0,05
	Самоконтроль	-0,427	0,05
	Дистанцирование	-0,427	0,05
Зависть-уныние	Конфронтация	0,427	0,05

Продолжение таблицы 2

	Самоконтроль	0,427	0,05
	Дистанцирование	0,427	0,05
Конфронтация	Самоконтроль	1	0,01
Дистанцирование	Планирование решения проблемы	1	0,01

Статистически значимые отрицательные взаимосвязи были выявлены между шкалами «конфронтация» и «самоконтроль» ( $r_s=1$ ), и «планирование решения проблемы» и «дистанцирование» ( $r_s=1$ ). Данные связи свидетельствуют о том, что, если одна из представленных копинг-стратегий будет относиться преобладающей, то вторая, наоборот, к наименее предпочитаемой ( $p<0,01$ ).

Так же статистически значимые положительные взаимосвязи ( $r_s=0,427$ ) были выявлены между шкалами «зависть-уныние» и «дистанцирование», «самоконтроль», «конфронтация». Были выявлены и отрицательные взаимосвязи ( $r_s=-0,427$ ) с этими же шкалами только вместо «зависть-уныние», они коррелируют с «зависть-неприязнь» ( $p<0,05$ ). У испытуемых с преобладающим типом зависти «зависть-уныние», стратегии «дистанцирование» и «самоконтроль» будут относиться к числу преобладающих, а если преобладает тип «зависть-неприязнь», то наоборот. Данная связь обуславливается тем, что человек испытывающий «зависть-уныние» переживает примерно одинаковый спектр чувств, с теми который человек переживает при использовании данных стратегий, также сходными являются и поведенческие реакции, проявляющиеся в замкнутости, подавлении эмоций и др.

Таким образом, результаты проведенного эмпирического исследования действительно подтверждают наличие связи между завистью и копинг-стратегиями у детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, и позволяют определить следующие ее особенности:

Зависть – неотъемлемая часть развития личности в подростковом возрасте. Она во многом определяет то, насколько эффективно и каким способом подросток может преодолевать жизненные трудности.

Было выявлено, что тип "зависть-уныние" имеет схожий спектр чувств и поведенческие реакции со стратегиями "дистанцирование" и "самоконтроль", а тип "зависть-неприязнь" имеет схожие проявления со стратегией "конфронтация", что позволяет нам в дальнейшем, работая с особенностями зависти, формировать навыки эффективного копинга у подростков в трудной жизненной ситуации.

### **2.3 Методические рекомендации по работе с детьми подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, с учетом особенностей зависти и копинг-стратегий**

Учитывая выявленные нами особенности, рекомендуем проводить коррекционную работу в двух направлениях:

1. Работа с детьми подросткового возраста в трудной жизненной ситуации.

При разработке коррекционной работы мы придерживались двух аспектов:

- Работа с завистью выстраивается как с естественным проявлением у людей в целом.
- Коррекционная работа выстраивается, с учетом формирования эффективного копинга.

Большинство психологов, занимающихся исследованием копинг-поведения и феномена зависти, рекомендуют проводить коррекционную работу на следующих уровнях:

- Эмоционально-регулятивный, включающий использование арттерапевтических средств для регуляции и оптимизации эмоционального состояния. Основные методы: изотерапия, музыкотерапия, вокалотерапия, психогимнастические этюды, визуализация и релаксация.

- Ценностно-нормативный, включающий использование комплекса игровых и арттерапевтических средств для нейтрализации и реконструкции негативных поведенческих стереотипов с возможностью выхода из дезадаптивной роли. Методы: нравственные беседы, ролевые игры, сказкотерапия, вокалотерапия.

- Личностно-рефлексивный, включающий использование комплекса игровых и арттерапевтических средств для формирования эффективных копинг-стратегий поведения, а также адекватного и положительного представления о себе и окружающих. Методы: игровой тренинг, театрализованные игры, изотерапия, танцедвигательная терапия.

- Социально-адаптивный, включающий использование комплекса игровых и арттерапевтических средств для создания условий, способствующих успешной социализации ребенка. Методы: изотерапия, игровой тренинг, вокалотерапия.

Для профилактики завистливости и формирования эффективного копинга у подростков в трудной жизненной ситуации, мы будем использовать метод психологического просвещения т.к. он позволяет проработать проблему на всех выделенных нами уровнях. Также он включает строго определенную последовательность ступеней: от формулировки и понимания проблемы, к тренингу навыков, к применению выработанных навыков в повседневной жизни. Подростки в итоге должны быть оснащены средствами психологической самозащиты, более подготовлены к

продуцирующей стресс ситуации. Данный метод был выбран по следующим причинам:

- не существует единого подхода к пониманию феномена зависти;
- несмотря на то, что с большой долей вероятности можно сказать, что зависть хотя бы однажды испытывал каждый человек, тем не менее, люди стыдятся признаться в ней;
- в настоящее время методический инструментарий для определения завистливости личности весьма ограничен, следовательно, техник и методов, направленных на коррекцию данного феномена еще не разработано.

Опираясь на вышесказанное, к проведению рекомендуются следующие мероприятия:

Дискуссия на тему: «Чувство зависти. Как извлечь из него пользу?».

Цель: ознакомление подростков с феноменом зависти и со всеми теоретическими аспектами данного явления.

В ходе дискуссии подросткам будет предложено рассмотреть основные теоретические аспекты зависти, например, причины возникновения, формы проявления, виды, компоненты и т. д. Так же участники будут ознакомлены основными приемами перевода негативных проявлений зависти в конструктивное русло.

Дискуссия на тему: «Зависть в литературе и кинематографе».

Цель: наглядно продемонстрировать виды и формы зависти, и стратегии совладания с ней и их закрепление.

На данном мероприятии будут представлены произведения литературы и кинематографа, в которых будут представлены сцены демонстрирующие проявление зависти. Задача участников будет определить завидующего персонажа и проанализировать его поведение, определить форму проявления зависти, вид и т.д. По итогу обсуждения проделанной работы.

Рекомендуемый материал для проведения занятия:

Проблема зависти хорошо представлена и в художественной литературе.

Имидж завистника и зависти создан в произведениях Ю. Олеши (роман «Зависть»), роман-сказка «Три толстяка», пьеса «Заговор чувств»), А. Грина («Джесси и Моргиана»), Ф. Рабле (роман «Гаргантюа и Пантагрюэль»), Дж. Роулинга («Случайная вакансия»), С. Жапризо («Дама в очках и с ружьем в автомобиле»), Т. Драйзера («Финансист», «Титан»), Л. Толстого («Война и мир»), А. Пушкина (сказка «О золотой рыбке», «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях», «Моцарт и Сальери», «Маленькие трагедии»), Нагаи Кафу (роман «Соперницы»), Ф. Тютчева («Когда дряхлеющие силы нам начинают изменять...»), А. Разенбаума («Я вышел на тропу войны...») и многих других писателей и поэтов, а также художников – В. Ланского, С. Параскана, Т. Жерико, Н. Пуссена, Джотто, В. Ралко, З. Шелбаева.

К участию в данных мероприятиях так же могут быть привлечены и другие участники, не участвующие в исследовании т.к. данные занятия носят просветительский характер.

## 2. Работа с воспитателями.

На основании анализа литературы и проведенного исследования нами разработаны рекомендации для воспитателей, социальных педагогов по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения, находящихся в трудной жизненной ситуации:

- Систематически и целенаправленно оказывать поддерживающее психолого-педагогическое сопровождение подростков, посредством конструктивной похвалы, оценки успехов подростка и др.
- Использовать методы активного обучения, направленные на повышение адаптации подростка к сложным ситуациям (например, дискуссии, деловые игры, анализ проблемных ситуаций и др.).
- Целенаправленно развивать эффективные стратегии совладающего поведения, через анализ поведения подростка, рефлекссию, конструктивную обратную связь и др.

- Работа на укрепление личностного ресурса подростка, т.е. на формирование позитивной адекватной самооценки, развитие креативности, ответственности, оптимистического мировоззрения.
- Регулярно осуществлять информационное просвещение родителей по воспитанию подростков с учетом их возрастных, гендерных особенностей.

## **ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2**

Обобщив результаты практической части нашего исследования можно сделать следующие выводы.

1. Зависть присуща всем и является естественным чувством для человека, единственное, чем можно разграничить это чувство, являются типы зависти.

2. Для детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, преобладающим типом зависти является «зависть-неприязнь», выявлена у 60% испытуемых. Данный тип зависти выступает для подростка как некий защитный механизм в ситуациях давления и стресса или как средство для привлечения внимания со стороны взрослых и сверстников. У детей подросткового возраста, не находящихся в условиях трудной жизненной ситуации, преобладает тип зависти «зависть-уныние».

3. Среди копинг-стратегий у детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, преобладает стратегия «бегство-избегание», что свидетельствует о наличии потребности уйти от проблемной ситуации, избежать напряжения и внутренних переживаний, а выраженность такой стратегии как «поиск социальной поддержки», свидетельствует о повышенном стремлении к аффилиации. Дети подросткового возраста, не находящиеся в трудной жизненной ситуации,

проявляют гибкость и предпочитают использовать несколько стратегий, что является одним из показателей эффективного копинга.

4. Выявленные значимые положительные связи между такими критериями как «зависть-уныние» и стратегиями «дистанцирование», «самоконтроль» и «конфронтация» ( $p < 0,05$ ) в совокупности со значимой отрицательной связью между стратегиями «конфронтация» и «самоконтроль», позволяют предполагать, что у испытуемых с преобладающим типом зависти «зависть-уныние», стратегии «дистанцирование» и «самоконтроль» будут относиться также к числу преобладающих ( $p < 0,01$ ). При выраженности типа зависти «зависть-неприязнь», вероятность наличия каждой из трех стратегий в числе преобладающих минимальна в силу наличия отрицательной связи между данными стратегиями и типом "зависть-неприязнь".

На основании полученных результатов были разработаны:

- методические рекомендации для воспитателей социального учреждения, на базе которого было проведено исследование по формированию конструктивных стратегий копинг-поведения, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- просветительская работа, направленная на формирование эффективных копинг-стратегий через коррекционную работу с завистью у детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Зависть является неотъемлемой частью социальной жизни человека, наибольшее влияние феномен зависти оказывает на социально-психологическое развитие личности. Данный феномен особо выражен в подростковом возрасте, именно в этот возрастной период происходит самоопределение, ребенок определяет себя через отношения и сравнение себя со сверстниками.

Особенности зависти детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, во многом связаны с характером совладающего поведения. Это обуславливается схожестью спектра чувств, которые испытывает подросток в ситуациях, вызывающих зависть, и поведенческих реакций, характерных для определенных копинг-стратегий.

В качестве особенностей зависти в соотнесении с копинг-стратегиями детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации, можно выделить преобладание такого типа зависти как "зависть-неприязнь". Данный тип является одним из способов защиты и привлечения внимания, как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников.

Основываясь на полученных в исследовании данных нельзя с уверенностью утверждать, что зависть может определять стратегии совладающего поведения и выступать в качестве позитивного фактора развития жизнестойкости личности в подростковом возрасте. Вместе с тем, в условиях трудной жизненной ситуации зависть имеет значение при понимании того, как дети справляются с жизненными трудностями. Было выявлено, что тип "зависть-уныние" имеет схожий спектр чувств и поведенческие реакции со стратегиями "дистанцирование" и "самоконтроль", а тип "зависть-неприязнь" имеет схожие проявления со стратегией "конфронтация", что позволяет нам в дальнейшем, работая с особенностями зависти, формировать навыки эффективного копинга у детей подросткового возраста в трудной жизненной ситуации.

Наибольший интерес представляет работа, построенная в двух направлениях: работа с детьми и работа с воспитателями. Работа с воспитателями необходима по той причине, что подростки нуждаются в поддержке и помощи со стороны взрослых, для того, чтобы воспитатель смог оказать необходимую помощь ребенку, ему нужно знать основные аспекты изучаемых нами явлений. Для этого был разработан ряд методических рекомендаций по работе с детьми подросткового возраста в условиях приюта, направленной на развитие конструктивных стратегий копинг-поведения с учетом особенностей зависти. Для работы с детьми подросткового возраста рекомендован метод психологического просвещения, данный метод включает строго определенную последовательность ступеней: от формулировки и понимания проблемы, к тренингу навыков, к применению выработанных навыков в повседневной жизни.

Поскольку в настоящее время методический инструментарий для определения завистливости личности весьма ограничен, следовательно, техник и методов, направленных на коррекцию данного феномена еще не разработано, то наше исследование и рекомендации дают дополнительную возможность работы в этом направлении. Результаты нашего исследования позволяют увидеть проблему оказания психологической помощи и поддержки детям подросткового возраста в трудной жизненной ситуации в новом ракурсе и расширить репертуар способов и технологий оказания такой поддержки.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреева Т.В. Психология семьи: учеб, пособие. СПб.: Речь, 2010. 384 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология и социальные изменения // Психол. журн. 2005. № 5. С.5-15.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т.15. №1. С.3-19.
4. Архангельская Л. С. Зависть в структуре отношений субъектов, испытывающих трудности общения: дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д, 2004. 222 с.
5. Бескова Т.В. Индивидуально–психологические детерминанты зависти // Современные проблемы науки и образования. 2013. №5. С. 612.
6. Бескова Т.В. Склонность к зависти субъектов с разным типом локус контроля // Социосфера. 2011. № 4. С. 13–17.
7. Бескова Т.В. Социальная психология зависти. Саратов: ИЦ Наука, 2010.
8. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007. 476 с.
9. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
10. Карвасарский Б.Д. Неврозы: Руководство для врачей. М.: Медицина, 1980. 448 с.
11. Копинг // Психологос (Энциклопедия практической психологии). URL: [http://www.psychologos.ru/articles/view/koping\\_dvoe\\_zn\\_spravlyaemsva\\_so\\_stressom](http://www.psychologos.ru/articles/view/koping_dvoe_zn_spravlyaemsva_so_stressom) (дата обращения 12.11.2016).
12. Лабунская В.А. Зависть, безнадежность и надежда как способы преобразования бытия субъекта // Личность и бытие: субъектный подход. Краснодар: Просвещение-Юг, 2005. С. 120-137.

13. Маликова Т.В. Психологическая защита: направления и методы: учеб, пособие. СПб.: Речь, 2008. 231 с.
14. Михайлова Н. Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц в связи с задачами психогигиены и психопрофилактики: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998. 192 с.
15. Муздыбаев К. Завистливость личности // Психологический журнал. 2002. № 6. С. 38–50.
16. Муздыбаев К. Психология зависти // Психологический журнал. 1997. № 6. С. 3–11.
17. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. №2. С. 3-14.
18. Мясищев В.Н. Психология отношений / Под ред. А.А. Бодалева // Изд-во Московского психолого-социального института. Воронеж: МОДЭК, 2003. 398 с.
19. Никольская И. М. Психологическая защита у детей. М.: Речь, 2001. 507 с.
20. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб, пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 288 с.
21. Перре М. Клиническая психология. СПб: Питер, 2007. 1312 с.
22. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электронный научный журнал. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.12.2016).
23. Сибгатуллина И.Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. 2002. № 5. 105 с.

24. Соколова Е. С. Психология зависти. URL: [http://www.goldbiblioteca.ru/online\\_psihologiya/online\\_psistr](http://www.goldbiblioteca.ru/online_psihologiya/online_psistr). (дата обращения 19.09.2016)
25. Соловьева С.Л. Кризисная психология // Справочник практического психолога. СПб.: Сова, 2008. 286 с.
26. Ташлыков В.А. Психология лечебного процесса. Л.: Медицина, 1984. 232 с.
27. Якунин И.А. Возрастная специфика совладающего поведения // Вестник РГГУ. 2010. № 17
28. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: автореф. дисс... д-ра мед.наук. СПб, 1995. 48 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Таблица 1

#### Обобщенная характеристика типов зависти

	«Зависть-неприязнь»	«Зависть-уныние»
Отношение к себе	считает, что успехи и достижения другого понижают его, обесценивают его собственные достижения	чувствует себя неуверенным, обиженным, отчаявшимся, бессильным что-либо изменить
Отношение к другим	выражается в таких отношениях к другому, как неприязнь, ненависть, подозрительность, враждебность	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
Внутренние переживания	озлобленность, гнев, раздражение	обида, досада, грусть, уныние, отчаяние
Поведение и взаимодействие с окружающими	является характерным желанием превзойти другого любым способом, однако чаще всего стремление обладать вожаемым, но не достигаемым превосходством сменяется желанием лишиться другого предмета зависти, навредить ему	избегает открытых действий, характерных для активного субъекта зависти. Субъект «зависти-уныния» часто умалчивает, игнорирует достижения конкурента как несуществующие или же намеренно

Продолжение таблицы 1

		<p>восхваляет достоинства человека, кроме того, часто прибегает к ограничению числа объектов зависти , а также к изобретению других параметров сравнения</p>
<p>Механизмы формирования</p>	<p>1) механизм интериоризации; 2) механизм каузального заблуждения; 3) механизм социального сравнения; 4) механизм категоризации;</p>	

«Методика исследования завистливости личности»

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 более длительный промежуток времени. Оценку каждого приведенного утверждения необходимо выразить, используя пятибалльную шкалу: 0- полностью не согласен; 1- скорее не согласен; 2-согласен наполовину; 3- скорее согласен; 4-полностью согласен.

ВОПРОСЫ

1. Бывает, что у меня возникает желание распространять 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 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 разочарования, 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 не 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 возникает 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, выставяющие свои успехи и приобретения на показ.

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 не справедлива.

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.

Ключ к обработке результатов.

Зависть-неприязнь 1,4,7,10,13,16,19,22,25,28,31,34,37,40,43,46,47.

Зависть-уныние 3,6,9,12,15,18,21,24,27,30,33,36,39,42,45.

Шкала - маскировки 2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38,44.

Интерпретация шкал опросника.

Шкала зависть – неприязнь. Субъект «зависти-неприязни» испытывает озлобленность, гнев, раздражение, направленные на того, кто добился большего. Это находит выражение в таких отношениях к другому, как неприязнь, ненависть, подозрительность, враждебность. Для такого человека является характерным желание превзойти другого любым способом. Однако чаще всего стремление обладать вожделенным, но не достигаемым превосходством сменяется желанием лишиться 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- придирчивым отношении к более успешному человеку, а также в таких низменных 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 успехи и достижения другого принижают его, обесценивают его собственные достижения.

Шкала зависть- уныние. Испытывая ее, субъект переживает несколько иной спектр чувств: обиду, досаду, грусть, уныние отчаяние. Он чувствует себя неуверенным, обиженным, отчаявшимся, бессильным что-либо изменить. Стартовым механизмом запуска «зависти-уныния» является ощущение «незаслуженной непреодолимой обделенности». 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 придуманной им же тотальной несправедливости и 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. Он 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 человека. Кроме того, он часто прибегает к ограничению числа объектов зависти (нисходящее сравнение), а также к изобретению других параметров сравнения. Для субъекта «зависти-уныния» приемлемой является дискредитация соперника (бедный, да честный, богатый, да лукавый) или же дискредитация желаемого предмета(виноградно-зеленый).

Процедура проведения. Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

#### Обработка результатов

1. подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

- никогда – 0 баллов;
- редко – 1 балл;
- иногда – 2 балла;
- часто – 3 балла

2. вычисляем по формуле:  $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы - 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т.д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов:

$$\frac{8}{18} * 100 = 44,4\%$$

– это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

- 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
- 7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;
- 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

#### Ключ

- Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

- Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.
- Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

#### Интерпретация результатов

##### Описание субшкал

1. Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

2. Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;

3. Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

4. Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

5. Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

6. Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

7. Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

8. Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Бланк для ответов копинг-теста представлена в Таблице 2.

Таблица 2

	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3

Продолжение таблицы 2

3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3

Продолжение таблицы 2

29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3