

ЧАСТЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СРАВНЕНИЯ КАК ФАКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ¹

Н.Г. ГАРАНЯН, Д.А. ЩУКИН

В статье представлены результаты пилотажного исследования, выполненного на стыке социальной и клинической психологии. Проверялась гипотеза о связи между ориентацией на социальные сравнения и симптомами эмоционального неблагополучия. В группе из 122 студентов вузов оценивались показатели склонности к частым социальным сравнениям, депрессии, физиологических признаков тревоги, беспокойства, социальной тревожности, зависти, ревности и повседневного стресса. В подгруппе студентов с выраженной ориентацией на социальные сравнения зафиксированы повышенные значения всех показателей эмоционального неблагополучия, включенных в анализ. Тяжесть симптоматики у этих учащихся вузов сопоставима с показателями больных расстройствами аффективного спектра. Максимальные по силе связи зафиксированы между изучаемой характеристикой и показателями беспокойства.

Ключевые слова: частые социальные сравнения, депрессия, тревога, беспокойство, зависть, ревность.

Ориентация на социальные сравнения является важнейшим аспектом социального познания. Понятие было введено в научный обиход социальным психологом Л. Фестингером, который рассматривал склонность к социальным сравнениям как универсальное качество человека, связанное с поиском критериев для оценки собственных личностных качеств, мнений и способностей [Festinger, 1954]. В настоящее время отмечается «ренессанс» старой теории, а некоторые авторы даже ставят ее в центр исследований социального познания [Buunk, Musweiler, 2001].

На раннем этапе склонность к социальным сравнениям рассматривалась как личностная характеристика; однако, более поздние исследования доказали, что *социальный контекст* во многом определяет частоту

¹ Статья подготовлена при финансовой поддержке Российского научного фонда (грант № 14-18-03461).

ту и направленность социальных сравнений [Gibbons, Buunk, 1999]. Существуют весомые основания для утверждения о том, что многие формы современной жизни фасилитируют эти процессы. Например, только в социальной сети Facebook пользователи ежемесячно обмениваются 30 миллиардами сообщений с различным контентом. Facebook называют «самой большой базой данных о социальных связях, которую когда либо видел мир» [Krasnova, Wenninger, Widjaja, Buxmann, 2013, с. 1]. Социальные сети и СМИ открывают доступ к обширному биографическому материалу, что, в свою очередь, создает неограниченные возможности для социальных сравнений, делая их значимой детерминантой внутренней жизни современного человека.

Этот тезис находит частичное подтверждение в сенсационном проекте психологов из Университета Гумбольта в Берлине «Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction?» («Зависть в Фейсбуке: скрытая угроза удовлетворенности жизнью у пользователей»). Его результаты показывают, что участие в этой социальной сети дает мощный толчок к социальным сравнениям, которые сопровождаются определенными эмоциональными эффектами. Так, треть из 357 опрошенных участников Facebook сообщали о снижении настроения при изучении фотографий частной жизни друзей, сообщений об их профессиональных успехах. Испытуемые также сообщали о переживаниях фрустрации, тревоги и резкого недовольства собственной жизнью, возникающих во время пребывания в сети [Krasnova, Wenninger, Widjaja, Buxmann, 2013]. Авторы обнаружили, что примерно пятая часть всех событий, которые вызывают переживания зависти у студентов, происходят в контексте Facebook. Они назвали этот феномен «*спиралью зависти*»: невыгодные сравнения и переживание зависти стимулируют участника социальной сети обновлять свой профиль с тем, чтобы выглядеть в лучшем свете, что, в свою очередь, заставляет других участников испытывать это чувство и предпринимать аналогичные меры. Авторы делают важный вывод: «Интенсивность пассивного скольжения в социальной сети снижает удовлетворенность жизнью у пользователей в долгосрочной перспективе, поскольку выступает триггером восходящих социальных сравнений и враждебно-завистливых реакций» [Krasnova, Wenninger, Widjaja, Buxmann, 2013, с. 11]. Предполагается, что этот феномен носит универсальный характер и присущ разным культурам.

Идея о культуральном поощрении частых социальных сравнений и неблагоприятных последствиях такой практики для психического здоровья хорошо согласуется с многофакторной моделью расстройств аффективного спектра А.Б. Холмогоровой [Холмогорова, 2011]. Характеризуя макросоциальные факторы этих состояний, автор обращается к

широкому кругу переменных — социодемографическим и социально-экономическим тенденциям, культуральным нормам и ценностям (например, в виде культа совершенства, силы и ratios, связанных с запретом на выражение отрицательных эмоций). С этих позиций чрезмерную открытость биографических сведений и частые социальные сравнения, наряду с указанными переменными, можно рассматривать в качестве «культурального диатеза» к состояниям депрессии и тревоги, что, безусловно, нуждается в тщательной эмпирической проверке.

Закономерно возникает несколько важных вопросов: 1) каковы последствия социальных сравнений для психического здоровья? 2) каковы характеристики (частота, направленность, параметры) социальных сравнений, связанных с симптомами эмоциональных расстройств? 3) кто в большей мере подвержен частым социальным сравнениям и уязвим для их неблагоприятных последствий? Нахождение ответов на поставленные вопросы требует специальных исследований с одновременным привлечением теорий и методов как социальной, так и клинической психологии. Необходимо отметить, что интеграция такого рода стала важнейшим фактором развития психологии за рубежом [Kowalski, Leary, 1997].

Ученые 80—90-х гг. первоначально пришли к выводу о том, что аффективные последствия социальных сравнений определяются *их направленностью*: так называемые восходящие сравнения (с теми, кто воспринимается как лучшие) зачастую сопровождаются негативным аффектом — снижением самооценки, переживанием недовольства собой, чувства вины, стыда; нисходящие сравнения (с теми, кто воспринимается как худшие) укрепляют самооценку и вызывают положительные эмоции гордости и радости [Suls, Wheeler, 2010]. В работах более позднего времени этот тезис подвергся ожесточенной критике; их авторы доказали в самых разных выборках испытуемых (например, больных на терминальной стадии рака или супругов, состоящих в конфликтном браке), что оба типа сравнений могут сопровождаться как положительными, так и отрицательными эмоциями [Buunk, Taylor, Collins, Van Yperen, 1990; Smith, 2000].

Исследователи последнее время обращаются к такой характеристике социальных сравнений как их *частота*. Согласно наблюдениям нескольких авторов, развивавших теорию, общая популяция характеризуется значительной вариабельностью по склонности к социальным сравнениям. Индивидуальные различия такого рода F. Gibbons и A. Buunk назвали «Ориентацией на социальные сравнения» (SCO — social comparison orientation) [Gibbons, Buunk, 1999]. В последствии были выработаны точные критерии этого свойства: «По отношению к индивидам с

низким SCO, индивиды с высоким SCO находят *больше поводов* для сравнений, проводят *больше времени* в сравнениях с другими, испытывают *более сильные реакции (чувства)* при сравнении себя с другими, в большей мере основывают собственные оценки на сравнениях с другими людьми» [Dijkstra, Gibbons, Buunk, 2010, с. 197].

В настоящее время находятся убедительные основания для гипотезы о том, что *склонность к частым социальным сравнениям связана с широким спектром эмоционального неблагополучия — переживаниями депрессии, тревоги, негативными социальными эмоциями в виде зависти и ревности, интенсивным повседневным стрессом*. К настоящему моменту эта идея подтверждается результатами очень небольшого количества зарубежных исследований, адресованных «темным сторонам» социальных сравнений («dark sides of social comparisons») [White, Langer, Yariv, Welch, 2006]. Они свидетельствуют о том, что попытки укрепить самооценку, опираясь на частые социальные сравнения, оборачиваются переживаниями депрессивного спектра (виной, недовольством собой, стыдом) и межличностными конфликтами, так как «сравниватели» достоверно чаще лгут, распространяют слухи, придерживаются групповых предубеждений и манипулятивных стратегий общения [Lyubomirsky, Ross, 1997; Wert, Salovey, 2004; White, Langer, Yariv, Welch, 2006].

Установлена связь между склонностью к частым социальным сравнениям и низкой толерантностью к неопределенности [Festinger, 1954]. В рамках трансдиагностического подхода последняя характеристика рассматривается как универсальный фактор риска по тревожным расстройствам [Beck, Clark, 2010], что делает вероятной гипотезу о связи между ориентацией на социальные сравнения и симптомами тревожных расстройств. Отметим, что большинство цитируемых работ были основаны на методах социологического блиц-опроса и не включали клинических шкал для оценки негативного аффекта, личностных черт и стратегий взаимодействия.

Хорошо известно, что социальные сравнения служат когнитивной основой для переживаний зависти [Муздыбаев, 2002; Smith, Kim, 2007; Бескова, 2013]. По данным отечественных исследователей, значительная часть российских студентов при анонимном опросе признают наличие интенсивной зависти [Горшенина, 2012]. Косвенным свидетельством возможной связи между социальными сравнениями, завистью и аффективным неблагополучием являются данные сербского исследования, установившего отчетливую связь между показателями депрессии у студентов и количеством времени, проводимого ими в социальных сетях [Pantic, Damjanovic, Todorovic, 2012]. Наконец, результаты нескольких работ свидетельствуют о возможной связи между частыми социальными

сравнениями, использованием Фейсбука и еще одной социальной эмоцией — ревностью [Utz, Veukeboom, 2012]. Тесная связь переживаний ревности с симптомами депрессии и тревоги делает это направление исследований высоко перспективным [Гаранян, Серебряная, 2013]. Приведенные результаты делают логичной частную гипотезу о том, что социальные эмоции зависти/ревности и тесно связанные с ними деструктивные формы поведения, выступают факторами, опосредующими маршрут от частых социальных сравнений к депрессивным расстройствам.

В статье представлены результаты пилотажного исследования, проведенного в выборке студентов вузов. В его основу положено *несколько частных гипотез*.

1. Студенты с выраженной ориентацией на социальные сравнения (склонностью к частым социальным сравнениям) переживают интенсивным повседневный стресс.

2. Студенты с выраженной ориентацией на социальные сравнения демонстрируют симптомы эмоционального неблагополучия — депрессии, тревоги, беспокойства, социальной тревожности.

3. Студенты с выраженной ориентацией на социальные сравнения переживают негативные социальные эмоции — интенсивную зависть и ревность.

Методика исследования

Испытуемые

В исследовании приняли участие 122 студента (101 девушка и 21 юноша) вузов городов Москвы, Санкт-Петербурга и Архангельска гуманитарных и технических специальностей. Возраст испытуемых варьировал от 17 до 26 лет, в среднем составляя 20 ± 2 года. Таким образом, основная часть испытуемых находилась в возрасте от 18 до 22 лет. 25 испытуемых заполняли комплект методик, распечатанных на бумаге и предъявленных экспериментатором. Одновременно в социальных сетях (ВКонтакте и Facebook) был размещен электронный вариант методического комплекса, который 97 испытуемых заполнили после предварительной договоренности об участии в исследовании. Выбор именно студентов для участия в настоящем исследовании обусловлен следующими соображениями: 1) организационные формы вузовской учебы поощряют склонность к социальным сравнениям (например, система рейтингов учащихся); 2) в студенческой популяции зафиксированы высокие показатели эмоциональной дезадаптации [Москова, 2008; Гаранян, 2010; Краснова, 2013]; 3) юношеский возраст сопряжен с частыми социальными сравнениями [Heckhausen, 2006].

Методы

Для проверки сформулированных гипотез были привлечены следующие методики:

1. Шкала ориентации на социальные сравнения (Scale for social comparison orientation, SCOS) [Gibbons, Buunk, 1999].

Шкала состоит из 11 утверждений, описывающих сравнение мнений, чувств, статуса, положения, способностей респондента с другими людьми. Респондента просят оценить в баллах, насколько для него характерен тот или иной аспект социального сравнения, где абсолютно не согласен — 1 балл, не согласен — 2 балла, затрудняюсь с ответом — 3 балла, согласен — 4 балла, полностью согласен — 5 баллов. Инструкция сформулирована таким образом, чтобы как можно больше ослабить влияние социальной желательности. Шкала содержит один фактор, подсчитывается суммарный балл, отражающий так называемую «ориентацию на социальные сравнения» или склонность к частым социальным сравнениям. Наряду с общим баллом можно подсчитывать еще два показателя: ориентации на сравнение способностей и ориентации на сравнение мнений. Англоязычная версия инструмента демонстрирует высокие показатели надежности, коэффициент α -Кронбаха = 0.83; тест-ретест надежность — 0.72. Русскоязычная версия инструмента создана путем перевода командой из трех экспертов-психологов со свободным владением английским языком; она находится в процессе апробации и валидации. В настоящем исследовании были установлены приемлемые показатели надежности методики — α -Кронбаха = 0.760, коэффициент Guttman Split-half = 0.707.

2. Опросник тревоги Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) [Beck, Steer, 1993].

Шкала определяет степень тяжести тревожной симптоматики, начиная с 17-летнего возраста. Опросник состоит из 21 высказывания, отражающих основные физиологические симптомы тревоги: ощущение онемения и покалывания в теле, дрожь в руках и ногах, неспособность расслабиться, страх смерти, головокружение, ощущение удушья, шаткость походки, затрудненность дыхания, испуг, желудочно-кишечные расстройства, обмороки, прилив крови к лицу, усиленное потоотделение (не связанное с жарой). Испытуемые должны отвечать, исходя из того, насколько их беспокоил каждый из указанных симптомов в течение последней недели, включая день обследования. Предлагаемые варианты ответов: «совсем не беспокоил», «слегка, не слишком меня беспокоил», «умеренно, это было неприятно, но я мог это переносить», «очень сильно, я с трудом мог это выносить». Степень выраженности

того или иного симптома оценивается в баллах от 0 до 3; общее число баллов по всем симптомам представляет собой индекс тяжести тревоги; 0—4 — отсутствие тревоги, 5—14 — легкая тревога, 15—18 — средний уровень тревоги, 19 и выше — высокий уровень тревоги. Опросник был стандартизирован в лаборатории психологии посттравматического стресса и психотерапии Института психологии РАН (Тарабрина, 2001).

3. Опросник депрессивности А. Бека, направленный на выявление симптомов депрессии (Beck Depression Inventory, BDI) [Beck, Steer, Garbin, 1988].

Опросник основан на клинических наблюдениях и описанных симптомах, которые часто встречаются у депрессивных пациентов. Систематизация этих наблюдений позволила выделить 21 утверждение, каждое из которых представляет собой отдельный тип психопатологической симптоматики: ощущение тоски, чувство наказанности, пессимизма, никчемности, суицидальной направленности, отвращение к себе, утрата удовольствия, самообвинение, чувство вины, чувство никчемности, беспокойство, плач, утрата интересов, раздражительность, нерешительность, изменения аппетита, трудность сосредоточения, потеря энергии, усталость, изменения сна, утрата интереса к сексу. Испытуемому, после внимательного прочтения, предлагалось выбрать в каждом пункте одно из четырех высказываний, которое лучше всего описывает его самочувствие в течение последних двух недель, включая день обследования. Степень тяжести того или иного симптома оценивается в баллах от 0 до 3; общее число баллов по всем симптомам представляет собой индекс тяжести депрессии: 0—13 — отсутствие депрессии, 14—18 — легкая депрессия, 19—28 — средний уровень депрессии, 29 и выше — тяжелая депрессия. Для определения надежности показателей опросника депрессии использовали весь массив данных, полученных на выборках здоровых и клинических популяций. Надежность русскоязычной версии методики определялась по показателям Альфа-Кронбаха, стандартизированная альфа, а также методом расщепления теста пополам. Опросник был стандартизирован в лаборатории психологии посттравматического стресса и психотерапии Института психологии РАН (Тарабрина, 2001).

4. Шкала социального избегания и дистресса (Social Avoidance and Distress Scale, SADS) [Watso, Friend, 1969].

SADS был разработан для диагностики двух конструктов, обозначающих тревогу социального оценивания. Инструмент состоит из 28 пунктов, измеряющих склонность избегать социальных ситуаций и

испытывать в них дискомфорт. Каждый из пунктов оценивается испытуемым как «верный» или «неверный». Для констатации симптома или его отсутствия не требуется специального временного периода. Шкала пригодна для диагностики социальной тревожности. Надежность англоязычной версии инструмента очень высока; внутренняя согласованность составляет 0.94, тест-ретест надежность варьирует, со средним значением 0.68. Русскоязычный вариант методики был валидизирован в диссертационном исследовании В.В. Красновой [Краснова, 2013].

5. Опросник недавних жизненных событий у студентов (*Inventory of College Student's Recent Life Experiences, P. Kohn, K. Lafreniere, M. Gurevich, ICSRLE*).

Этот опросник содержит список из 49 микрострессогенных событий, типичных для студенческой жизни. Например, «Конфликт с преподавателем», «Пришлось слишком долго ждать получения стипендии», «Учебные программы предъявляли слишком большие требования», «Занятия казались не интересными». Испытуемому предлагается оценить, насколько сильно влияло каждое событие в течение последнего месяца («совсем не оказало влияния» — 0 баллов, «слегка повлияло» — 1 балл, «ощутимо повлияло» — 2 балла, «оказало очень большое влияние» — 3 балла). Оригинальный вариант опросника предполагает подсчет общего показателя повседневного стресса путем сложения оценок влияния событий; показатель выше 96 баллов говорит о высоком риске психических и соматических заболеваний. Англоязычная версия опросника имеет высокие показатели надежности (а-Кронбаха — 0,89) и конвергентной валидности. Русскоязычная версия методики валидизирована в исследовании Н.Г. Гаряня (2010), где коэффициент а-Кронбаха составил 0,920.

6. Опросник беспокойства (*Penn State Worry Questionnaire, PSWQ*) [*Meyer, Miller, Metzger, Borkovec, 2007*].

Опросник состоит из 16 пунктов, основан на самоотчете, оценивает общую тенденцию индивида чрезмерно беспокоиться. Он был разработан специально, чтобы оценивать интенсивность и чрезмерность беспокойства, без упоминания конкретного содержания забот. Каждый пункт представляет собой утверждение, которое оценивается по пятибалльной шкале, где 1 балл — абсолютно не типично для меня, 5 баллов — абсолютно типично для меня. Возможные баллы варьируют от 16 до 80, где высшим баллам соответствуют более высокие уровни беспокойства. Исследования Molina, Borkovec (1994) определили средние показатели для испытуемых с генерализованным тревожным расстройством — 67,66 баллов, для людей, не страдающих тревожными расстройства-

ми, — 44,27 баллов. Англоязычная версия инструмента обладает прочными показателями валидности и надежности. Русскоязычная версия инструмента создана путем перевода командой из трех экспертов-психологов со свободным владением английским языком и находится в процессе апробации и валидизации. В настоящем исследовании были установлены приемлемые показатели надежности методики — α -Кронбаха = 0.908, коэффициент Guttman Split-half = 0.918.

7. Диспозиционная шкала зависти (*The Dispositional Envy Scale, DES*) [Smith, Kim, 2007].

Шкала состоит из 8 прямых вопросов, ориентированных на оценку зависти у респондента. Испытуемого просят выразить свое согласие или несогласие с приведенными утверждениями при помощи баллов, где 1 балл — полностью не согласен, 2 балла — скорее не согласен, 3 балла — сомневаюсь, ни «да», ни «нет», 4 балла — скорее согласен, 5 баллов — полностью согласен. Шкала содержит один фактор, при интерпретации результатов подсчитывается суммарный балл. Русскоязычная версия инструмента создана путем перевода командой из трех экспертов-психологов со свободным владением английским языком. Эта версия находится в процессе апробации и валидизации. В настоящем исследовании были установлены приемлемые показатели надежности методики — α -Кронбаха = 0.910, коэффициент Guttman Split-half = 0.921.

8. Шкала самоотчета о ревности (*Self-Report Jealousy Scale*).

Шкала разработана группой американских специалистов для измерения индивидуальных различий к склонности ревновать в различных вызывающих ревность ситуациях — работа, семья, социальные ситуации, сексуальные ситуации. Шкала состоит из 25 пунктов. 15 пунктов относятся к романтической ревности, например, «У Вашего партнера есть сексуальные отношения с кем-то другим?». 10 пунктов относится к неромантической ревности, например, «Группа, к которой, по Вашему мнению, Вы принадлежите, не включает Вас в свои планы, деятельность и т.д.». Каждое утверждение оценивается в следующих баллах: 0 — удовлетворен(а), 1 — слегка расстроен(а), 2 — расстроен(а), 3 — очень расстроен(а), 4 — очень сильно расстроен(а). Подсчитывается общее количество баллов, определяется общий показатель ревности. Для оценки полученных результатов используются нормы, разработанные автором методики. Выделены следующие диапазоны: высокий уровень — 83–100, умеренный уровень — 59–82; низкий уровень — 0–58. В настоящем исследовании были установлены приемлемые показатели надежности методики — α -Кронбаха = 0.923, коэффициент Guttman Split-half = 0.848.

Обработка данных производилась с помощью пакета статистических программ SPSS for Windows, Standard Version 12, Copyright © SPSS Inc., 2003.

Результаты исследования

По данным, полученным с помощью Шкалы ориентации на социальные сравнения, было зафиксировано нормальное распределение общего показателя (критерий Колмогорова-Смирнова: $Z = 0,898$, $asymp.Sig. = 0.396$). Методом процентилей выделены диапазоны низких (менее 30 баллов, ниже 33 процентилей), средних (от 30 до 35 баллов, 33—66 процентиль) и высоких (более 35 баллов, выше 66 процентилей) значений этого показателя.

В табл. 1 представлены показатели повседневного стресса в трех группах испытуемых студентов: с незначительной, умеренной и выраженной ориентацией на социальные сравнения.

Таблица 1

Показатели повседневного стресса (Опросник недавних жизненных событий у студентов, ICSRLE) у студентов с разной частотой социальных сравнений (Шкала ориентации на социальные сравнения, SCOS)

Показатели	Группы			
	Невыраженная ориентация на социальные сравнения (SCOS)	Умеренная ориентация на социальные сравнения (SCOS)	Выраженная ориентация на социальные сравнения (SCOS)	
	1 группа (N = 40)	2 группа (N=41)	3 группа (N=41)	
Общий показатель повседневного стресса (ICSRLE)	M	32	32	49,5^{bc}
	R	75	88	89
Показатель интерперсонального стресса	M	9	11,5	17,5^b
	R	42	35	50
Показатель академического стресса	M	17	15	22,5^{bc}
	R	38	43	36

Примечание:

M — медиана распределения;

R — размах;

a — различия между испытуемыми 1-й и 2-й групп достоверны (критерий Манна-Уитни, $p < 0,05$);

b — Различия между испытуемыми 1-й и 3-й групп достоверны (критерий Манна-Уитни, $p < 0,05$);

c — Различия между испытуемыми 2-й и 3-й групп достоверны (критерий Манна-Уитни, $p < 0,05$).

По данным, представленным в табл. 1, в группе студентов с выраженной ориентацией на социальные сравнения все показатели стресса, включенные в анализ, достоверно превышают аналогичные показатели у группы с незначительной склонностью к таким сравнениям [суммарный показатель повседневногo стресса ($U = 495,000$; $p = 0,002$), интерперсональный стресс ($U = 554,500$; $p = 0,012$), академический стресс ($U = 502,000$; $p = 0,003$)]. Более того, показатель стресса в академической сфере в группе студентов с выраженной ориентацией на социальные сравнения достоверно выше, чем в группе испытуемых со средней частотой таких сравнений ($U = 516,000$; $p = 0,003$). Наконец, общий показатель стрессогенности студенческой жизни, зафиксированный в третьей группе студентов, достоверно превышает значения, установленные во второй группе ($U = 526,000$; $p = 0,019$).

В табл. 2 приведены результаты сравнения показателей эмоциональной дезадаптации (выраженности симптомов депрессии и тревоги) у испытуемых с разной выраженностью ориентации на социальные сравнения.

Таблица 2

Показатели депрессии (Опросник депрессивности А. Бека, BDI), физиологических признаков тревоги (шкала тревоги А. Бека, BAI), беспокойства (опросник беспокойства Penn Worry, PSWQ) и социальной тревожности (Шкала социального избегания и дистресса, SADS) у студентов с разной частотой социальных сравнений

Показатели	Группы			
	Невыраженная ориентация на социальные сравнения (SCOS)	Умеренная ориентация на социальные сравнения (SCOS)	Выраженная ориентация на социальные сравнения (SCOS)	
	1 группа (N = 40)	2 группа (N = 41)	3 группа (N = 41)	
Показатель депрессии (BDI)	M	9	9	15^{b,c}
	R	40	41	42
Показатель физиологических признаков тревоги (BAI)	M	8	9	14^{b,c}
	R	32	41	46
Показатель беспокойства (PSWQ)	M	46,5	48	64^{b,c}
	R	45	30	44
Показатель социальной тревожности (SADS)	M	10,5	6^a	17^{b,c}
	R	21	22	21

Примечание:

M — медиана распределения;

R — размах;

a — различия между испытуемыми 1-й и 2-й групп достоверны (критерий Манна-Уитни, $p < 0,05$).

b — различия между испытуемыми 1-й и 3-й групп достоверны (критерий Манна-Уитни, $p < 0,05$)

c — различия между испытуемыми 2-й и 3-й групп достоверны (критерий Манна-Уитни, $p < 0,05$)

По данным табл. 2, все показатели эмоциональной дезадаптации, включенные в анализ, — депрессии ($U = 549,000$; $p = 0,010$), физиологических признаков тревоги ($U = 430,500$; $p < 0,001$), беспокойства ($U = 270,500$; $p < 0,001$) и социальной тревожности ($U = 485,000$; $p = 0,002$) — в группе студентов с выраженной ориентацией на социальные сравнения достоверно превышают аналогичные показатели у студентов, не склонных к частым сравнениям с другими людьми. Наряду с этим, показатели эмоциональной дезадаптации группы с выраженной ориентацией на социальные сравнения достоверно выше, чем во второй группе с умеренной склонностью к таким действиям: депрессии ($U = 597,000$; $p = 0,024$), физиологических признаков тревоги ($U = 576,000$; $p = 0,014$), беспокойства ($U = 300,000$; $p < 0,001$), социальной тревожности ($U = 332,500$; $p < 0,001$). Один из результатов выпадает из описанной тенденции — показатель социальной тревожности в группе с умеренной склонностью к социальным сравнениям достоверно ниже не только аналогичного показателя третьей группы (с высокой частотой сравнений: $U = 332,500$; $p < 0,001$), но и первой группы (с низкой частотой сравнений: $U = 552,000$; $p = 0,011$).

Необходимо отметить, что показатели депрессии и физиологических признаков тревоги в группе студентов с выраженной ориентацией на социальные сравнения попадают в клинический диапазон (15 и 14 баллов, соответственно), т.е. сопоставимы с аналогичными характеристиками пациентов с расстройствами аффективного спектра. Средний показатель беспокойства в этой группе учащихся также очень высок и сопоставим с результатом, зафиксированным создателями методики для пациентов с генерализованным тревожным расстройством (64 и 66 баллов, соответственно). Наконец, показатель социальной тревожности в этой группе студентов превышает 14 баллов, что, по данным авторов методики, сближает его с результатами больных тревожными расстройствами.

В табл. 3 приведены показатели негативных социальных эмоций (ревности и зависти) в трех группах обследованных студентов.

Данные, представленные в табл. 3 свидетельствуют о том, что показатели негативных социальных эмоций в третьей группе студентов ву-

Таблица 3

Показатели ревности (шкала самоотчёта о ревности) и зависти (шкала предрасположенности к зависти) у испытуемых с разным уровнем частоты социальных сравнений

Показатели	Группы			
	Невыраженная ориентация на социальные сравнения (SCOS)	Умеренная ориентация на социальные сравнения (SCOS)	Выраженная ориентация на социальные сравнения (SCOS)	
	1 группа (N = 40)	2 группа (N = 41)	3 группа (N = 41)	
Ревность	M	47,5	50	54^{b,c}
	R	97	63	95
Зависть	M	10	13	18^{b,c}
	R	23	16	31

Примечание:

M — медиана распределения;

R — размах;

a — Различия между испытуемыми 1-й и 2-й групп достоверны (критерий Манна-Уитни, $p < 0,05$);

b — Различия между испытуемыми 1-й и 3-й групп достоверны (критерий Манна-Уитни, $p < 0,05$);

c — Различия между испытуемыми 2-й и 3-й групп достоверны (критерий Манна-Уитни, $p < 0,05$).

зов (с выраженной ориентацией на социальные сравнения) значительно выше, нежели в двух других группах. Так, эти студенты характеризуются достоверно более высоким показателем ревности в сравнении со студентами второй ($U = 563,000$; $p = 0,048$) и первой групп ($U = 492,500$; $p = 0,011$). Аналогичная тенденция характерна и для показателя зависти: у студентов третьей группы он достоверно превышает значения, зафиксированные во второй ($U = 514,500$; $p = 0,002$) и первой группах ($U = 403,000$; $p < 0,001$).

В табл. 4 приведены результаты корреляционного анализа показателей эмоционального неблагополучия (депрессии, тревоги, беспокойства, стресса, социальной тревожности, ревности и зависти), повседневного стресса и частоты социальных сравнений. Наряду с общим показателем ориентации на социальные сравнения, в этот анализ были включены еще два показателя методики SCOS — ориентации на сравнение способностей и ориентации на сравнение мнений. Эти виды сравнений были выделены Л. Фестингером еще на раннем этапе теоретических разработок.

Таблица 4

Значения коэффициента корреляции между показателями ориентации на социальные сравнения (Шкала ориентации на социальные сравнения, SCOS) и показателями депрессии (BDI), тревоги (BAI), беспокойства (PSWQ), повседневного стресса (ICSRLE), социального дистресса (SADS), зависти (DES), ревности (Шкала самоочета о ревности)

Показатели	Общий показатель ориентации на социальные сравнения SCOS	Ориентация на сравнение способностей SCOS	Ориентация на сравнение мнений SCOS
Депрессии (BDI)	0,216*	0,314**	0,026
Физиологических признаков тревоги (BAI)	0,309**	0,314**	0,202*
Беспокойства (PSWQ)	0,485**	0,503**	0,275**
Социальной тревожности (SADS)	0,253**	0,337**	0,051
Общего повседневного стресса (ICSRLE)	0,293**	0,334**	0,142
Интерперсональный стресса	0,257**	0,313**	0,088
Академический стресса	0,272**	0,317**	0,139
Ревности (Шкала самоочета)	0,167	0,192*	0,056
Зависти (DES)	0,425**	0,541**	0,164

Примечание:

* — корреляция статистически достоверна, $p < 0,05$ (коэффициент г-Spearman);

** — корреляция статистически достоверна, $p < 0,01$ (коэффициент г-Spearman).

По данным, представленным в табл. 4, существуют достоверные положительные связи между ориентацией на социальные сравнения и широким спектром показателей эмоционального неблагополучия — депрессии, физиологических признаков тревоги, беспокойства, социальной тревожности, ревности и зависти, общим повседневным стрессом в разных сферах студенческой жизни. Наиболее важными представляются следующие результаты корреляционного анализа: 1) максимальные значения коэффициента г-Spearman установлены для показателей беспокойства и зависти; эти связи можно охарактеризовать как средние по силе; 2) ориентация на сравнение способностей более тесно связана с симптомами эмоционального неблагополучия, чем ориентация на сравнение мнений. Так, ориентация на сравнение мнений обнаружила лишь слабые корреляционные связи с двумя показателями эмоцио-

нального неблагополучия, включенными в анализ, — физиологическими симптомами тревоги и беспокойства. Эти результаты требуют специального комментария.

Обсуждение результатов

В пилотажном исследовании приняли участие 122 испытуемых студента, учащихся различных вузов городов Москвы, Петербурга и Архангельска. Исследование было направлено на эмпирическую проверку ряда гипотез, касающихся аффективных коррелятов социальных сравнений в студенческой среде. Для проверки гипотез был специально разработан комплекс методик, позволяющих диагностировать ориентацию на социальные сравнения, повседневный студенческий стресс, выраженность симптомов эмоционального неблагополучия, а также переживания зависти и ревности у студентов.

Данные пилотажного исследования свидетельствуют о том, что *студенты, часто прибегающие к социальным сравнениям, характеризуются выраженным эмоциональным неблагополучием*. В целом, для них характерны высокие показатели повседневного стресса, что отличает их от студентов, менее ориентированных на такого рода деятельность. Важно отметить, что эти молодые люди испытывают повышенный стресс как в интерперсональной, так и в академической сферах учебной деятельности. Одновременно «студенты-сравниватели» демонстрируют симптомы депрессии, общей тревоги, стойкого беспокойства и социальной тревожности, по выраженности сопоставимые с показателями больных расстройствами аффективного спектра. Необходимо отметить, что полученные данные о связи между ориентацией на частые социальные сравнения и симптомами депрессии в юношеской популяции, хорошо согласуются с результатами небольшого количества зарубежных исследований [Barber, 2001; Bätzner, Brommer, Hammelstein, Meyer, 2006; Neckhausen, 2006; White, Langer, Yariv, Welch, 2006]. Отметим, что далеко не все цитированные авторы при изучении аффективных коррелятов социальных сравнений использовали клинически верифицированные инструменты типа шкал А. Бека. В значительном числе этих работ эмоциональное неблагополучие испытуемых диагностировалось с помощью блиц-опросов, что типично для социально-психологических исследований; при этом их результаты описывались в клинически малоинформативных терминах «общей несчастьности», «дисфоричности», «низкого качества жизни». Новизна настоящего исследования определяется включением надежных методик, тестирующих не только симптомы депрессии, но и *широкий спектр тревожных проявлений* — общей тревоги (выраженных признаков активации симпатической нервной

системы), стойкого беспокойства, социальной тревожности и социального избегания.

Представленные результаты пилотажного исследования ставят вопрос о *механизмах, связывающих частые социальные сравнения и эмоциональное неблагополучие*. Можно предположить, что частые социальные сравнения делают человека зависимым от внешних стандартов и заставляют следовать ложной цели «Быть лучше других». Такая повседневная практика неизбежно приводит к обнаружению превосходства других молодых людей в каких-то сферах студенческой жизни. Нарциссические травмы и переживания депрессивного спектра — недовольство собой, чувство стыда, вины и зависти — становятся неизменными спутниками жизни. Другим механизмом, опосредующим связь между социальными сравнениями и депрессией, может стать поведение в форме прокрастинации или социального избегания. В одном из зарубежных исследований были получены предварительные результаты, указывающие на связь между завистью, частыми социальными сравнениями и практикой откладывания учебных дел [Hill, DelPriore, Vaughan, 2011]. Накопление академических задолженностей резко повышает студенческий стресс и закладывает маршрут к состоянию клинической депрессии.

Каков механизм, связывающий частые социальные сравнения со спектром тревожных проявлений? Результат, свидетельствующий о тесной связи между частыми социальными сравнениями и хроническим беспокойством представляется в этом свете высокоинформативным. Не исключено, что ориентация на других людей и стойкие переживания зависти — один из психологических маршрутов генерализованного тревожного расстройства, что нуждается в дальнейшей проверке. Наподобие пациентов с этим расстройством, «студенты-сравниватели» могут страдать от постоянных наплывов автоматических мыслей следующего содержания: «Выгляжу хуже такой-то», «Проигрываю в рейтинге такому-то», «Не имею тех жизненных благ, что-такой-то и такая-то», «Окажусь внизу рейтингового листа наравне с таким-то», «Вдруг, другие делают лучше? Смогут больше?», «Вдруг, получают оценку выше, чем я?», «Вдруг, такой-то понравится профессору больше, чем?» и т.д. Стойкое беспокойство такого рода запускает симптомы повышенной активации симпатической нервной системы, которые зафиксированы в этой группе студентов с помощью Шкалы тревоги А. Бека. Этот результат делает правомерной гипотезу о возможной связи между ориентацией на социальные сравнения и паническими приступами. Наконец, психологически объяснимой представляется связь изучаемого феномена с социальной тревожностью: если другие люди постоянно выступают в качестве мишени для завистливых сравнений, страх перед возможным отверже-

нием, презрением и критикой может развиваться по механизму проекции собственной враждебности. Другой гипотетический механизм связан с переживанием стыда, характерным для восходящих социальных сравнений. Не удивительно, что социальное избегание становится предпочитаемой копинг-стратегией для студентов, ориентированных на частые сравнения, что подтверждается полученными результатами.

Наконец, «студенты-сравнители» характеризуются стойкими переживаниями зависти и ревности, уровень которых значительно превышает аналогичные показатели у студентов, менее увлеченных деятельностью сравнения. Этот результат делает во многом понятным высокие показатели академического стресса у этих учащихся и заставляет предположить, что они испытывают трудности учебного характера. По данным американских исследователей, зависть переориентирует когнитивные ресурсы: смещает внимание с познавательной задачи, одновременно повышая точность восприятия в конкурирующей деятельности по изучению мишени зависти [Hill, DelPriore, Vaughan, 2011]. Можно также допустить, что в силу интенсивной ревности студенты, ориентированные на социальные сравнения, испытывают значительные трудности в романтических отношениях, столь важных для юношеского возраста, что находит подтверждение в высоких показателях интерперсонального стресса. Отметим, что показатели ревности в студенческой популяции тесно связаны с симптомами депрессивного состояния [Гараян, Серебряная, 2013].

Паттерн связей между отдельными параметрами социальных сравнений и показателями эмоционального неблагополучия также требует специального комментария. Ориентация на сравнение способностей оказалась тесно связанной с симптомами эмоционального неблагополучия; ориентация на сравнение мнений — лишь с физиологическими признаками тревоги и беспокойства. Можно допустить, что сравнения с другими людьми по параметру «способности» более тесно связано со сферой самоуважения, и поэтому сопряжено с душевной болью. Выработка собственного суждения в опоре на мнение других представляется процессом относительно нейтральным в эмоциональном плане, поэтому этот параметр не обнаруживает связи с симптомами депрессии, ревности и зависти.

В заключение статьи отметим ряд ограничений настоящего исследования. Оно проводилось в относительно благополучной выборке студентов, где депрессивные и тревожные расстройства не получили тщательной клинической квалификации. Окончательное выяснение вопроса о связи между ориентацией на частые социальные сравнения и симптомами эмоциональных расстройств требует дублирования его данных в клинических выборках пациентов.

Исследование оставляет нерешенным ряд важных вопросов. Можно ли рассматривать ориентацию на социальные сравнения как стабильную характеристику личности, предрасполагающую к депрессивным и тревожным состояниям? Правомерно ли допустить, что нелестные социальные сравнения являются компонентом негативной когнитивной триады по А. Беку? Один из наиболее известных когнитивных психотерапевтов Р. Лихи включил так называемые «несправедливые сравнения» (*unfair comparisons*) в список когнитивных искажений, характерных для пациентов с широким кругом аффективных расстройств [Lyubomirsky, Ross, 1997]. Нельзя исключить, что социальные сравнения становятся более частыми в момент развернутой симптоматики, а затем по мере ее ослабления их интенсивность снижается. Поиск ответов на поставленные вопросы требует динамических исследований с повторными срезами.

Важное ограничение пилотажного исследования состоит в использовании шкалы самоотчета, тестирующей склонность к частым социальным сравнениям в качестве основного инструмента. Безусловно, изучение аффективных последствий социальных сравнений требует и других методических приемов; отчетливым преимуществом будут обладать дневниковые методы, техника семантического дифференциала, проективные технологии и эксперименты.

В настоящем исследовании не изучалась связь между симптомами эмоционального неблагополучия и направленностью социальных сравнений (восходящие *versus* нисходящие). Изучение именно этой характеристики в контексте тревожного и депрессивного реагирования должно стать важной задачей будущих разработок. Большой интерес представляют параметры, по которым склонные к депрессии и тревоги индивиды сравнивают себя с другими людьми. В решении такого рода задач дневниковые методы обладают неоспоримым преимуществом.

За пределами нашего внимания остались личностные характеристики студентов, склонных к частым социальным сравнениям. Каков личностный профиль типичного «сравнивателя»? — этот вопрос также требует решения и специальных исследований. При отыскании ответа на него зарубежные авторы, в основном, прибегали к таким личностным конструктам высокого порядка, как самооценка, нейротизм или слабость Эго [Vohs, 2004]. Гипотеза о связи между изучаемым феноменом и личностными характеристиками в виде перфекционизма и нарциссизма кажется глубоко обоснованной [Гаранян, Холмогорова, Юдеева, 2001; Krizan, Bushman, 2009; Гаранян, 2010]. Феноменология этих черт включает мотив самоулучшения (по мысли Л. Фестингера, актуализирующий сравнения), ориентацию на внешние стандарты в поисках критериев качества деятельности, стремление к превосходству над други-

ми, интенсивную зависть. Все перечисленные характеристики имплицитно подразумевают ориентацию на сравнение с другими людьми.

В настоящем исследовании не были изучены поведенческие корреляты частых социальных сравнений. Можно предположить, что изучаемый феномен тесно связан с такими деструктивными формами поведения, как прокрастинация, гиперконкурентное поведение и косвенная агрессия.

Наконец, большое значение имеет практическое приложение полученных данных. Они свидетельствуют о том, что склонность к частым социальным сравнениям должна рассматриваться в качестве мишени психотерапии. Разработка вмешательств, оптимизирующих социальные сравнения и нейтрализующих их нежелательные эффекты, становится важной прикладной задачей.

Высказанные соображения задают перспективы дальнейших разработок в этом исследовательском направлении.

Выводы

А. Современные многофакторные модели учитывают действенность макросоциальных (культуральных) факторов аффективных расстройств и состояний эмоциональной дезадаптации. В настоящее время таким фактором становится открытый доступ к большим массивам биографических материалов, в частности, в социальных сетях, что открывает большие возможности для социальных сравнений.

В. Психология социальных сравнений является бурно развивающейся областью науки. Классические положения теории социальных сравнений акцентируют универсальность этой формы социального познания, а также их важную роль в процессах самооценивания, самосовершенствования и создания положительного образа-Я. Наряду с этим, ограниченное число зарубежных исследований свидетельствует о том, что ориентация на социальные сравнения имеет «теневые стороны». Существенным ограничением социально-психологических исследований, устанавливающих аффективные последствия частых социальных сравнений, служит их опора на методы социологического опроса; работы с включением клинических шкал малочисленны.

С. Студенты с выраженной ориентацией на социальные сравнения характеризуются высокими показателями эмоционального неблагополучия — высоким повседневным стрессом, симптомами депрессии, физиологическими признаками повышенной тревоги, стойким беспокойством, социальной тревожностью, негативными социальными эмоциями в виде ревности и зависти — в отличие от студентов с умеренной склонностью к такой деятельности. Эти показатели сопоставимы с ана-

логичными показателями пациентов, страдающих расстройствами аффективного спектра.

Д. Существуют положительные связи между частотой социальных сравнений у студентов и показателями эмоционального неблагополучия.

Е. Паттерны этих связей для разных параметров социальных сравнений неоднородны — ориентация на сравнение способностей тесно связана со всеми симптомами эмоционального неблагополучия, ориентация на сравнение мнений — лишь с симптомами тревоги и беспокойства.

ЛИТЕРАТУРА

- Бескова Т.В. Психологические механизмы формирования зависти и ее детерминанты [Электронный ресурс] // Электронный журнал «Вестник МГОУ». 2013. № 1. URL: www.evestnik-mgou.ru (дата обращения: 15.11.2014).
- Гаряня Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств // Дисс. ... докт. психол. наук. М., 2010. 275 с.
- Гаряня Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4. С. 112—141.
- Гаряня Н.Г., Серебряная А.В. Ревность и дисфункциональные когнитивные схемы // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 1. С. 20—41.
- Горшенина Н.В. Зависть как нравственно-этическое качество студента [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем. Электронный научный журнал. 2012. № 12 (20). URL: www.sisp.nkras.ru (дата обращения: 15.11.2014).
- Евдокимова Я.Г. Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации у студентов младших курсов // Психологическая наука и образование. 2007. № 5. С. 71—82.
- Краснова В.В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и трудностей в учебной деятельности у студентов // Дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13. М., 2013. 209 с.
- Москова М. В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов // Дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13. М., 2008. 189 с.
- Муздыбаев К. Завистливость личности // Психологический журнал. 2002. Том 23. № 6. С. 38—43.
- Холмогорова А.Б. Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра / М., «МЕДПРАКТИКА-М», 2011. 480 с.
- Barber J. Relative misery and youth suicide // Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 2001. V. 35. № 1. Pp. 49—57.
- Bäzner E., Brommer P., Hammelstein P., Meyer T. Current and former depression and their relationship to the effects of social comparison processes // Journal of affective disorders. 2006. V. 93, №№1—3. Pp. 97—103.
- Beck A., Clark D. Cognitive Therapy of anxiety disorders: science and practice / New York, London: Guilford Press, 2010. Pp. 628.

- Beck A., Steer R. Beck Anxiety Inventory Manual / San Antonio: Harcourt Brace and Company, 1993.
- Beck A., Steer R., Garbin M. Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation // *Clinical Psychology Review*. 1988. № 1. Pp. 77—100.
- Buunk B., Mussweiler T. New directions in social comparison research. // *European Journal of Social Psychology*. 2001. V. 31. Pp. 467—475.
- Buunk P., Taylor E., Collins R., VanYperen N. The Affective Consequences of Social Comparison: Either Direction Has Its Ups and Downs // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59. № 6. Pp. 1238—1249.
- Dijkstra P., Gibbons F., Buunk A. Social comparison theory // *Social Psychological foundations of clinical psychology* / Maddux J., Tangney J. (Eds.). 2010. Guilford Press. New York. London. Pp. 195—210.
- Festinger L. A theory of social comparison processes // *Human Relations*. 1954. V. 7. Pp. 117—140.
- Gibbons F. Social comparison and depression: Company's effect on misery // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. № 51. Pp. 140—148.
- Gibbons F., Buunk B. Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. V. 76. Pp. 129—142.
- Gibbons F., Buunk B. Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999. V. 76. Pp. 129—142.
- Giordano C., Wood J., Michela L. Depressive personality styles, dysphoria, and social comparisons in everyday life // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. V. 79. № 3. Pp. 438—451.
- Heckhausen J. Social comparison as prototypical strategies in developmental regulation / *Developmental regulation in adulthood*. 2006. Pp. 157 — 187.
- Hill S., DelPriore D., Vaughan P. The Cognitive Consequences of Envy: Attention, Memory and Self-Regulatory Depletion // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. V. 101. № 4. Pp. 653—666.
- Kowalski R., Leary M. The interface of social-clinical psychology: Where we've been, Where we are? // *The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology* / Kowalski R., Leary M. (Eds.). Washington, D. C. American Psychological Association. Pp. 3—33.
- Krasnova H., Wenninger H., Widjaja T., Buxmann P. Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction? // *Research Paper, International Conference on Wirtschaftsinformatik* / Leipzig, Germany: Business Information Systems, 2013.
- Krizan Z., Bushman B. Better than my loved ones: social comparison tendencies among narcissists // *Personality and Individual Differences*. 2011. V. 50. Pp. 212—216.
- Leahy R. Cognitive Therapy techniques: a practitioner guide / New York, London: Guilford Press, 2007. P. 32.
- Lyubomirsky S., Ross L. Hedonic consequence of social comparison: a contrast of happy and unhappy people // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. V. 73. Pp. 1141—1157.

- Meyer T., Miller M., Metzger R., Borkovec T.* Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire // Behavioral and Research Therapy. 1990. V. 28. № 6. Pp. 487—495.
- Pantic I., Damjanovic A., Todorovic J.* Association between online social networking and depression in high school students: behavior and physiology view point // Psychiatria Danubina. 2012. V. 24. № 1. Pp. 90—93.
- Smith R., Kim S.* Comprehending envy // Psychological Bulletin. 2007. V. 133. № 46. Pp. 46—64.
- Smith R.* Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparison // Handbook of social comparison: Theory and Research / Suls J., Wheeler L. (Eds.). Dordrecht. The Netherlands. Kluwer Academic. 2000. Pp. 173—200.
- Suls J., Wheeler L.* A selective history of classic and neo-social comparison theory // Handbook of social comparison: Theory and Research / Suls J., Wheeler L. (Eds.). Dordrecht. The Netherlands. Kluwer Academic. 2000. Pp. 1—23.
- Utz S., Beukeboom C.* The Role of Social Network Sites in Romantic Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness [Электронный ресурс] // Journal of Computer-Mediated Communication. 2011. V. 16. № 4, URL: www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x/pdf (дата обращения: 01.11.2014).
- Vohs K.* Ego threat elicits different social comparison processes among high and low self-esteem people: implications for interpersonal perceptions // Social cognition. 2004. V. 22. № 1. Pp. 168—191.
- Watson D., Friend R.* Measurement of social-evaluative anxiety // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1969. V. 33. № 4. Pp. 448—457.
- Wert S., Salovey P.* A Social Comparison Account of Gossip // Review of General Psychology. 2004. V. 8. №. 2. Pp. 122—137.
- White J., Langer E., Yariv L., Welch J.* Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and behaviors: The Dark Side of Social Comparisons // Journal of adult development. 2006. V. 6. № 1. Pp. 36—46.

FREQUENT SOCIAL COMPARISON AND EMOTIONAL MALADJUSTMENT AMONG STUDENTS²

N.G. GARANIAN, D.A. SHCHUKIN

Results of pilot study based on integration of social and clinical psychology are presented in the article. Hypothesis on correlation between social comparison orientation and emotional maladjustment among students has been tested. Social comparison orientation along with symptoms of depression, anxiety, worry, social distress,

² This article was prepared with the financial support of the Russian Science Foundation (grant No. 14-18-03461).

envy, jealousy and everyday stress were measured in the sample of 122 universities students. All indicators of emotional maladjustment enrolled into analysis were higher in the subgroup of students prone to frequent social comparisons. The severity of symptoms among these "comparers" is compatible with analogue indices, registered among patients with affective spectrum disorder. The strongest correlations revealed between social comparison orientations and worry symptoms.

Keywords: social comparison orientation, depression, anxiety, worry, envy, jealousy.

- Beskova T.V.* Psihologicheskie mehanizmy formirovaniya zavisti i ee determinant. Jelektronnyj zhurnal "Vestnik MGOU". 2013. № 1. Available at: <http://vestnik-mgou.ru> (Accessed 15.11.2014).
- Garanjan N.G.* Perfekcionizm i vrazhdebnost' kak lichnostnye faktory depressivnyh i trevozhnyh rasstrojstv // Diss. ... dokt. psihol. nauk. M., 2010. 275 p.
- Garanjan N.G., Holmogorova A.B., Judeeva T.Ju.* Perfekcionizm, depressija i trevoga. Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. 2001. № 4. Pp. 112—141.
- Garanjan N.G., Serebrjanaja A.V.* Revnost' i disfunkcional'nye kognitivnye shemy. Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija. 2013. № 1. Pp. 20—41.
- Gorshenina N.V.* Zavist' kak npravstvenno-jeticheskoe kachestvo studenta. Sovremennye issledovanija social'nyh problem. Jelektronnyj nauchnyj zhurnal. 2012. № 12 (20). Available at: <http://sisp.nkras.ru> (Accessed 15.11.2014).
- Evdokimova Ja.G.* Interpersonal'nye faktory jemocional'noj dezadaptacii u studentov mladshih kursov. Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. 2007. № 5. Pp. 71—82.
- Krasnova V.V.* Social'naja trevozhnost' kak faktor narushenij interpersonal'nyh otnošenij i trudnostej v uchebnoj dejatel'nosti u studentov. Diss. ... kand. psihol. nauk: 19.00.13. M., 2013. 209 p.
- Moskova M.V.* Lichnostnye faktory jemocional'noj dezadaptacii studentov. Diss. ... kand. psihol. nauk: 19.00.13. M., 2008. 189 p.
- Muzdybaev K.* Zavistlivost' lichnosti. Psihologicheskij zhurnal. 2002. Tom 23. № 6. Pp. 38—43.
- Holmogorova A.B.* Integrativnaja psihoterapija rasstrojstv affektivnogo spektra / M., "MEDPRAKTIKA-M", 2011. 480 p.
- Barber J.* Relative misery and youth suicide // Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 2001. V. 35. № 1. Pp. 49—57.
- Bäzner E., Brommer P., Hammelstein P., Meyer T.* Current and former depression and their relationship to the effects of social comparison processes // Journal of affective disorders. 2006. V. 93, №№1—3. Pp. 97—103.
- Beck A., Clark D.* Cognitive Therapy of anxiety disorders: science and practice / New York, London: Guilford Press, 2010. Pp. 628.
- Beck A., Steer R.* Beck Anxiety Inventory Manual / San Antonio: Harcourt Brace and Company, 1993.
- Beck A., Steer R., Garbin M.* Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation // Clinical Psychology Review. 1988. № 1. Pp. 77—100.
- Buunk B., Mussweiler T.* New directions in social comparison research. // European Journal of Social Psychology. 2001. V. 31. Pp. 467—475.

- Buunk P., Taylor E., Collins R., VanYperen N.* The Affective Consequences of Social Comparison: Either Direction Has Its Ups and Downs // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59. № 6. Pp. 1238—1249.
- Dijkstra P., Gibbons F., Buunk A.* Social comparison theory // *Social Psychological foundations of clinical psychology* / Maddux J., Tangney J. (Eds.). 2010. Guilford Press. New York. London. Pp. 195—210.
- Festinger L.* A theory of social comparison processes // *Human Relations*. 1954. V. 7. Pp. 117—140.
- Gibbons F.* Social comparison and depression: Company's effect on misery // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. № 51. Pp. 140—148.
- Gibbons F., Buunk B.* Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. V. 76. Pp. 129—142.
- Gibbons F., Buunk B.* Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999. V. 76. Pp. 129—142.
- Giordano C., Wood J., Michela L.* Depressive personality styles, dysphoria, and social comparisons in everyday life // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. V. 79. № 3. Pp. 438—451.
- Heckhausen J.* Social comparison as prototypical strategies in developmental regulation / *Developmental regulation in adulthood*. 2006. Pp. 157—187.
- Hill S., DelPriore D., Vaughan P.* The Cognitive Consequences of Envy: Attention, Memory and Self-Regulatory Depletion // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. V. 101. № 4. Pp. 653—666.
- Kowalski R., Leary M.* The interface of social-clinical psychology: Where we've been, Where we are? // *The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology* / Kowalski R., Leary M. (Eds.). Washington, D. C. American Psychological Association. Pp. 3—33.
- Krasnova H., Wenninger H., Widjaja T., Buxmann P.* Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction? // *Research Paper, International Conference on Wirtschaftsinformatik* / Leipzig, Germany: Business Information Systems, 2013.
- Krizan Z., Bushman B.* Better than my loved ones: social comparison tendencies among narcissists // *Personality and Individual Differences*. 2011. V. 50. Pp. 212—216.
- Leahy R.* *Cognitive Therapy techniques: a practitioner guide* / New York, London: Guilford Press, 2007. P. 32.
- Lyubomirsky S., Ross L.* Hedonic consequence of social comparison: a contrast of happy and unhappy people // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. V. 73. Pp. 1141—1157.
- Meyer T., Miller M., Metzger R., Borkovec T.* Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire // *Behavioral and Research Therapy*. 1990. V. 28. № 6. Pp. 487—495.
- Pantic I., Damjanovic A., Todorovic J.* Association between online social networking and depression in high school students: behavior and physiology view point // *Psychiatria Danubina*. 2012. V. 24. № 1. Pp. 90—93.

- Smith R., Kim S.* Comprehending envy // *Psychological Bulletin*. 2007. V. 133. № 46. Pp. 46—64.
- Smith R.* Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparison // *Handbook of social comparison: Theory and Research / Suls J., Wheeler L. (Eds.)*. Dordrecht. The Netherlands. Kluwer Academic. 2000. Pp. 173—200.
- Suls J., Wheeler L.* A selective history of classic and neo-social comparison theory // *Handbook of social comparison: Theory and Research / Suls J., Wheeler L. (Eds.)*. Dordrecht. The Netherlands. Kluwer Academic. 2000. Pp. 1—23.
- Utz S., Beukeboom C.* The Role of Social Network Sites in Romantic Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness [Электронный ресурс] // *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2011. V. 16. № 4, URL: www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x/pdf (дата обращения: 01.11.2014).
- Vohs K.* Ego threat elicits different social comparison processes among high and low self-esteem people: implications for interpersonal perceptions // *Social cognition*. 2004. V. 22. № 1. Pp. 168—191.
- Watson D., Friend R.* Measurement of social-evaluative anxiety // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1969. V. 33. № 4. Pp. 448—457.
- Wert S., Salovey P.* A Social Comparison Account of Gossip // *Review of General Psychology*. 2004. V. 8. № 2. Pp. 122—137.
- White J., Langer E., Yariv L., Welch J.* Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and behaviors: The Dark Side of Social Comparisons // *Journal of adult development*. 2006. V. 6. № 1. Pp. 36—46.