

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ И НАПРАВЛЕННОСТЬ НА СОЦИАЛЬНОЕ СРАВНЕНИЕ ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ДИНАМИЧЕСКИХ ТИПОВ*

©2021 г. Г.М. Головина*, Т.Н. Савченко**

*Кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник, лаборатория познавательных процессов и математической психологии, Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии РАН; 129366, Москва, ул. Ярославская, дом 13, корп. 1; e-mail: gala-galarina@mail.ru

**Кандидат психол. наук, ведущий научный сотрудник, там же; e-mail: t.n.savchenko@mail.ru

DOI: 10.38098/ipran.sep_2021_24_4_03

Поступила в редакцию 20 апреля 2021 г.

Аннотация. Проверялась гипотеза о различиях в выраженности удовлетворенности жизнью и направленности на социальное сравнение людей, принадлежащим разным типам циклических переходов из одного субъективного пространства в другое и состояний удовлетворенности жизнью в этих пространствах. Метод динамической диагностики включает в себя комплекс методик и методы многомерного анализа данных. Проведено эмпирическое исследование, в котором использовались: Методика динамической диагностики типа циклических переходов из одного субъективного пространства в другое (Головина и др., 2015), позволяющая выделить типы: *реалист, многомерный, рефлексивный реалист, рефлексивный виртуал, виртуал и пессимист*; Опросники ориентированности на социальное сравнение (Савченко, и др. 2019; Самойленко, 2012); Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (Осин, Леонтьев, 2008); Тест Иерархическая лестница. В исследовании приняли участие 98 человек (студенты и преподаватели). Для анализа данных использовались критерии Краскалла-Уоллиса и Манна-Уитни. На основании анализа результатов можно утверждать, что высокая выраженность удовлетворенности жизнью и низкая направленности на социальное сравнение соответствует типу *рефлексивный реалист*, который уходит в виртуальное пространство, но понимая, что ему в нем плохо, возвращается в реальную жизнь. *Рефлексивный виртуал* предпочитает виртуальное пространство, обладает выраженной направленностью на социальное сравнение и низко оценивает условия своей жизни. На следующем этапе предполагается провести сравнение выраженности характеристик типов до пандемии и в самоизоляции, а также определить, какому типу удалось избежать негативных последствий самоизоляции, а именно, полного ухода от реальной жизни и снижения удовлетворенности своей жизнью.

Ключевые слова: образ состояния, динамическая диагностика, тип циклических переходов из реального в виртуальное пространство, удовлетворенность жизнью, ориентированность на социальное сравнение, уровень притязаний.

* Работа выполнена в соответствии с Государственным заданием № 0138-2021-0006.

Как было показано во многих исследованиях, основной вклад в субъективное психологическое благополучие (СПБ) и удовлетворенность жизнью (УЖ) вносят индивидуальные характеристики личности. В последнее время появляются работы, связывающие УЖ с уровнем притязаний (Ларин, Филясов, 2018), с ориентированностью на социальное сравнение (Lee, 2014), с нахождением в социальных сетях (Tandoc et al., 2015) и с типом внутренних циклов состояний человека (Головина и др., 2015), связанным с предпочтением реальной или виртуальной среды комфортного обитания.

Для определения типа динамики переходов из одной субъективной реальности в другую (из реальной жизни в виртуальное пространство) и удовлетворенности жизнью в ней, т.е. *типов динамики состояний*, была разработана методика.

Теоретическими предпосылками изучения динамики состояний для разработки методики, определяющей тип, явились работы Д.В. Сочивко (Сочивко, 2020) и А.О. Прохорова (Прохоров, 2005).

При изучении психических состояний и отношений между категориями «состояние» и «сознание» Прохоровым были сформулированы концептуальные представления формирования и изменения образа психического состояния – образ состояния порождается условиями и содержанием деятельности, а также одновременно внутренними ощущениями и самооценкой. Обращаясь к интроспективному взгляду на свое состояние (протекание психических процессов, физиологические изменения, поведенческие реакции и т.д.), субъект осознает и познает его, т.е. формируется некое представление или описание состояния, которое можно назвать образом. Понятие «образ» подчеркивает то, как представлено психическое состояние в сознании, какие структурные и содержательные характеристики фиксируются в нем (Прохоров, 2005).

Прохоров определяет образ психического состояния как совокупность перцептивных характеристик, отражающих в форме структурированного

сочетания психологические, соматические, поведенческие и другие показатели субъекта, представленные в сознании, изоморфные переживаемому психическому состоянию (Прохоров, 2005). Он выделяет равновесные (например, радость) и неравновесные (грусть) состояния, также имеющие отношения к СПБ и УЖ.

Сочивко считает, что существует неустойчивое равновесие двух состояний. Такой подход он называет психодинамическим, в нем не существует отдельных психических процессов, но только циклы их взаимных переходов. Так, анализ сменяется синтезом в мышлении, радость, печалью (или страхом, гневом). Такие циклы не имеют длительности в физическом времени, и представляют облако полярных и промежуточных состояний (Сочивко, 2020;).

В концепции психодинамического подхода нами ранее были разработаны две методики (Сочивко и др., 2010; Головина, Савченко, 2014), в которых предлагалось представить бинарное состояние (создать образ состояния), одной составляющей которого является удовлетворенность (неудовлетворенность) жизнью, а другой – жизненные условия. В методике, представленной в настоящем исследовании предполагалось, что такие условия задают реальное и виртуальное субъективное пространство.

В работах зарубежных и отечественных авторов показано влияние на общую удовлетворенность жизнью уровня притязаний и социальных сравнений. Оказалось, что уровень притязаний и социальные сравнения негативно связаны с удовлетворенностью жизнью. Предполагается, что уровень притязаний формируется на основе социальных сравнений о пространстве благосостояния, имеющем нижние, верхние и средние границы – человек стремится приблизиться к верхним или средним («восходящее» сравнение), либо отдалиться от нижних («нисходящее» сравнение). Социальные сети создают благоприятную возможность для осуществления человеком социального сравнения и, прежде всего, «восходящего», поскольку содержат

большой объем идеализированной информации, от которой иногда трудно отстраниться. Именно «восходящее» сравнение приводит зачастую к снижению субъективного благополучия, а также порождает такие, коррелирующие с субъективным благополучием феномены, как ревность, зависть, депрессию, беспокойство, негативное восприятие собственной привлекательности и своего тела (Tandoc et al., 2015; Verdyun et al., 2017). Во многих работах также показано, что влияние дохода неоднозначно. Рост благосостояния не всегда ведет к увеличению субъективного благополучия – «парадокс Истерлина» (Easterlin, 1974, 1995, 2001). Р.А. Истерлин, объясняет этот парадокс материальными притязаниями, сформированными на основе гедонистической адаптации и социального сравнения. Человек со временем привыкает к более высокому доходу и его притязания вновь возрастают (Ларин, Филясов, 2018). Исследуется и эффект социального сравнения, который влияет на формирование притязаний и оценку уровня своего дохода. Человек ориентируется не только на свой прошлый (или ожидаемый в будущем) опыт, но также и на другие социальные группы или на отдельных индивидов (Lee, 2014).

В работах зарубежных ученых показано, что высокие финансовые притязания, отрицательно сказываются на ощущении счастья и удовлетворенности жизнью при любом виде социального сравнения. В исследованиях, проверяющих «парадокс Истерлина» на российских выборках, подтверждается наличие механизма адаптации к уровню доходов (Ларин, Филясов, 2018), но не доказан положительный или отрицательный эффект механизма социальных сравнений.

В нашей более ранней работе (Головина и др., 2015) показана отрицательная взаимосвязь уровня материального благополучия и удовлетворенности жизнью.

В.Б. Рябов считает, что субъективное качество жизни включает качество процесса жизни (Рябов, 2018). Анализ работ, в которых удовлетворенность

жизнью связывается с нахождением в виртуальном пространстве (чаще таким пространством являются социальные сети), показал, что Facebook, Instagram и др. социальные сети способствуют социальному сравнению, которое, в свою очередь, приводит к снижению удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия. Социальное сравнение в социальных сетях приводит иногда к возникновению у их пользователей снижения самооценки. Было показано, что самооценка и уверенность в себе положительно взаимосвязаны с удовлетворенностью жизнью и ощущением счастья (Головина, 2021).

С помощью недавно разработанной шкалы, имеющей название «Синдром упущенной выгоды» (Fear of Missing Outscale (FoMOs)) (Przybylski et al., 2013) показано, что люди, у которых более явно выражено чувство упускаемых возможностей, имеющихся у других людей, ощущают постоянную потребность получать информацию о том, что происходит с другими людьми, склонны чаще использовать социальные сети и при этом имеют более низкий уровень психологического благополучия.

Так, в исследовании с участием пользователей социальных сетей, изучалась связь между выраженностью FoMO, психологическим благополучием (выраженностью чувства одиночества, депрессии и тревоги), ориентированностью на социальное сравнение и интенсивностью использования социальных сетей. Ориентированность на социальное сравнение оказалась предиктором FoMO и психологического благополучия (Reer et al., 2019). Таким образом, в большинстве приведенных исследований показано, что ориентированность на социальное сравнение приводит к негативным психологическим состояниям и снижению удовлетворенности жизнью.

Целью данного исследования являлась верификация методики и выявление различий в удовлетворенности жизнью (УЖ) и направленности на социальное сравнение людей, принадлежащих разным типам циклических

переходов из одного субъективного пространства в другое и состояний удовлетворенности жизнью в этих пространствах.

МЕТОДИКА

В случае динамической психодиагностики (Головина, Савченко, 2014; Сочивко, 2020) состояния оцениваются с помощью двух бинарных параметров. В данном случае бинарными параметрами являются *тип субъективной реальности и удовлетворенность жизнью* в данном типе реальности. В табл.1 представлены четыре ситуации, описывающие бинарные состояния.

Таблица 1.
Ситуации бинарных состояний.

Тип реальности и удовлетворенность жизнью в ней	Удовлетворенность жизнью	Не удовлетворенность жизнью
Реальное пространство	<i>Я нахожусь в реальности и мне хорошо</i>	<i>Мне плохо в реальной жизни</i>
Виртуальное пространство	<i>Я в своем нереальном мире и мне хорошо</i>	<i>Я в своем нереальном мире и мне плохо</i>

Каждый вопрос методики представляет описание одной из четырех ситуаций и предложение выбрать один вариант выхода из данной ситуации. Таких вариантов – три. (см. прил.). Таким образом, существует шесть возможных сочетаний из четырех представленных состояний. Переходя мысленно из одного состояния в другое, человек, наконец, возвращается в исходное состояние; цикл завершается. Последний переход называется предельным циклом. Психологический анализ неустойчивого равновесия между первым и последним состояниями позволяет дать предварительное название данному динамическому типу личности (Сочивко, 2020). Тип определяет поведение в рассматриваемом контексте.

Теоретическая модель предполагает выделение шести типов циклических переходов из одного субъективного пространства в другое и состояний удовлетворенности жизнью в них, которые условно были названы: «реалист», «многомерный», «рефлексивный реалист», «рефлексивный виртуал», «виртуал» и «пессимист»:

- *тип 1* – «реалист» характеризуется тем, что он всегда в реальном мире, но состояние удовлетворенности жизнью неустойчиво;
- *тип 2* – «многомерный» – субъективная реальность неустойчива, переходя из одной субъективной реальности в другую, он всегда удовлетворен жизнью;
- *тип 3* – «рефлексивный реалист» – удовлетворен жизнью, если он в социуме, и не удовлетворен, если находится в нереальном мире;
- *тип 4* – «рефлексивный виртуал» – не бывает удовлетворенным жизнью в реальном мире, он меняет реальность на удовлетворенность своей жизнью в другой субъективной реальности;
- *тип 5* – «виртуал» – всегда вне реальности, где бывает удовлетворен и не удовлетворен жизнью;
- *тип 6* – «пессимист», меняет субъективные реальности, но нигде не бывает удовлетворенным жизнью.

В данном исследовании проверялась *гипотеза*: существуют ли различия в выраженности УЖ и направленности на социальное сравнение людей, принадлежащим разным типам циклических переходов из одного субъективного пространства в другое.

В соответствии с выдвинутой гипотезой решались *задачи*: 1) измерить уровень выраженности характеристик; 2) выявить различия в уровне между группами людей с разными типами циклических переходов из одного субъективного пространства в другое и состояний удовлетворенности жизнью в этих пространствах.

МЕТОДИКА

Участники исследования

Опрос проводился он-лайн. В исследовании приняли участие 98 человек, студенты, преподаватели, в основном жители Москвы, – мужчины и женщины в возрасте от 18 до 55 лет.

Использованные методики:

1) Методика динамической диагностики типа циклических переходов дает возможность выделить следующие переменные – *тип циклических переходов из одного субъективного пространства в другое: «реалист», «многомерный», «рефлексивный реалист», «рефлексивный виртуал», «виртуал» и «пессимист».*

2) Опросник ориентированности на социальное сравнение: «Ориентационная мера сравнения Айова-Нидерланды» – INCOM (Gibbons, Buunk, 1999), адаптированный Т.Н. Савченко, Е.С. Самойленко и А.В. Корбут (Савченко и др., 2019). Опросник INCOM, состоит из 11 пунктов, содержащих утверждения, касающиеся сравнения способностей выполнять дела, успешности в социальном плане, а также мнений о жизненной ситуации. Используя пятибалльную шкалу (1 – абсолютно не согласен; 5 – совершенно согласен), респонденты должны указать, насколько они согласны с утверждениями. Переменными (шкалами) являются: *Ориентированность на сравнение способностей, Ориентированность на сравнение мнений и Ориентированность на сравнение глобальной жизненной ситуации.*

3) «Российский опросник ориентированности на социальное сравнение» (РООСС) Е.С. Самойленко (Самойленко, 2010), который состоит из 13 утверждений, касающихся соотнесения человеком себя с другими людьми (знакомыми и незнакомыми), о себе в настоящем и в прошлом; о себе в настоящем с таким, каким он хочет, может, боится быть в будущем; о себе с таким, каким мог бы стать, но не стал, должен стать, но не стал; о своем

идеальным Я. Респонденты должны были указать, как часто они осуществляют содержащиеся в утверждениях виды сравнения, используя пятибалльную шкалу (0 – никогда не сравниваю; 4 – сравниваю все время). Переменными (шкалами) являются: *Сравнение себя со знакомыми людьми*, *Сравнение себя с самим собой* и *Сравнение себя с незнакомыми людьми*. Более высоким баллам соответствует большая выраженность переменной. По обоим опросникам, касающимся социального сравнения, подсчитываются общий показатель и показатели по каждому фактору. Каждый из показателей представляет собой сумму баллов по соответствующим шкалам.

4) «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера (SWLS) (Diener et al., 1985; Осин, Леонтьев, 2008) скрининговый инструмент оценки *Удовлетворенности жизнью* как когнитивной составляющей психологического благополучия. Включает 5 пунктов, относящихся к *Удовлетворенности жизнью*, оцениваемых по шкале Лайкерта от 1 до 7.

5) Тест-картинка Иерархическая лестница. Предлагается оценить свое положение на лестнице в баллах от 1 до 7. Более высоким баллам соответствует большая выраженность *Уровня притязаний*.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В выборке исследования на основании выделения предельных циклов были обнаружены пять типов (1, 2, 3, 4 и 6) циклических переходов из одного субъективного пространства в другое и состояний удовлетворенности жизнью в них.

С помощью критерия Краскалла-Уоллиса исследовались различия одновременно между всеми выделенными типами в выраженности переменных исследования.

Обнаружены значимые различия между всеми выделенными типами в выраженности переменной *Условия моей жизни отличные* Шкалы удовлетворенность жизнью Э. Динера ($H = 9,341964, p \leq 0,045$).

Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера оценивает *Удовлетворенность жизнью* как когнитивную составляющую психологического благополучия и включает вопросы, относящиеся к разным аспектам удовлетворенности жизнью. Значимые различия получены по ответам на вопрос об условиях жизни и на границе значимости различия в суммарной оценке удовлетворенности жизнью. Максимальная выраженность переменной *Условия моей жизни отличные* соответствует типу «рефлексивный реалист».

С помощью критерия Манна-Уитни выявлены значимые различия между парами типов динамики состояний по переменным: *Удовлетворенность условиями жизни*, *Суммарный показатель удовлетворенности жизнью*, *Уровень притязаний*, *Ориентированность на сравнение способностей*, *Суммарная ориентированность на сравнение способностей, мнений и жизненных ситуаций* (см. таб. 2).

Для наглядности также приводим рисунки с изображением различий в уровне переменных для выделенных в исследовании типов динамики состояний (см. рис. 1-4).

Таблица 2.

Значимые и на уровне тенденций различия между парами типов в выраженности переменных (группа 1: N=32, группа 2: N=27, группа 3: N=16, группа 4: N=12 и группа 6: N=11)

<i>Удовлетворенность условиями жизни</i>		
Типы 2-4	Z=1,96	$p \leq 0,048$
Типы 2-6	Z=2,18	$p \leq 0,028$
Типы 3-4	Z=1,81	$p \leq 0,071$
Типы 3-6	Z=2,01	$p \leq 0,044$
<i>Суммарный показатель удовлетворенности жизнью</i>		
Типы 1-4	Z=1,70	$p \leq 0,081$
Типы 1-6	Z=1,73	$p \leq 0,083$
Типы 2-4	Z=2,01	$p \leq 0,015$
Типы 2-6	Z=1,7	$p \leq 0,081$
Типы 3-6	Z=1,7	$p \leq 0,082$
<i>Уровень притязаний</i>		
Типы 1-3	Z=2,06	$p \leq 0,004$
Типы 3-6	Z=2,52	$p \leq 0,001$
<i>Ориентированность на сравнение способностей</i>		
Типы 1-4	Z=1,95	$p \leq 0,049$
Типы 4-6	Z=1,85	$p \leq 0,060$
<i>Суммарная ориентированность на сравнение способностей, мнений и жизненных ситуаций</i>		
Типы 4-6	Z=2,09	$p \leq 0,036$
Типы 1-4	Z=1,95	$p \leq 0,049$

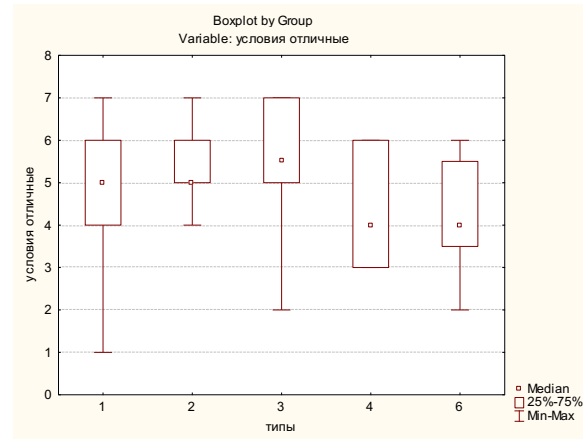
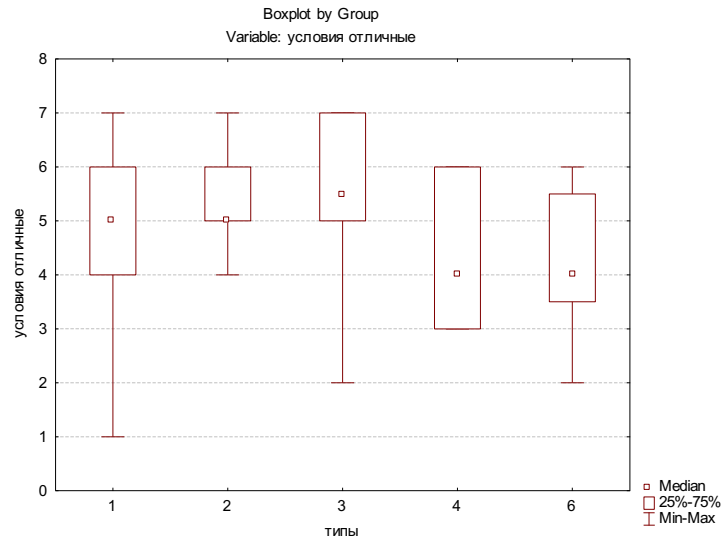


Рис. 1. Различия в уровне *Условий жизни*

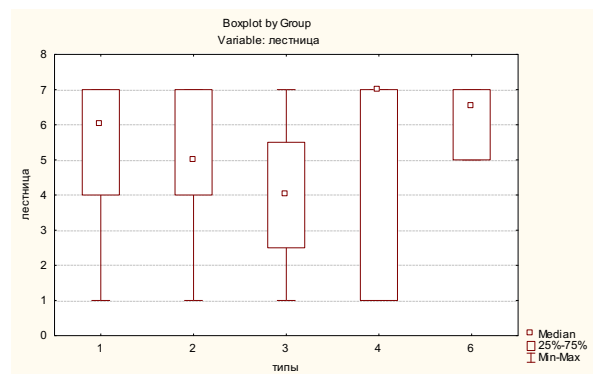
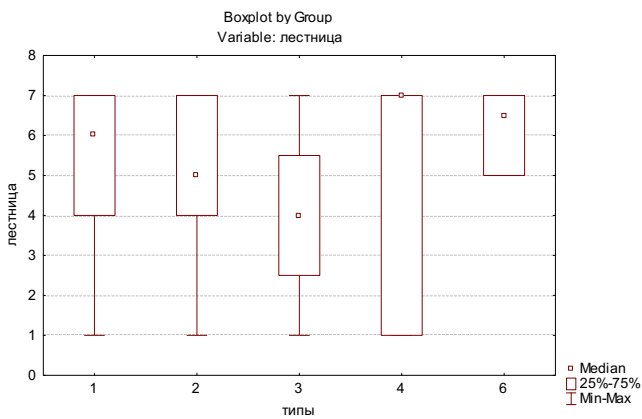


Рис. 2. Различия в *Уровне притязаний*

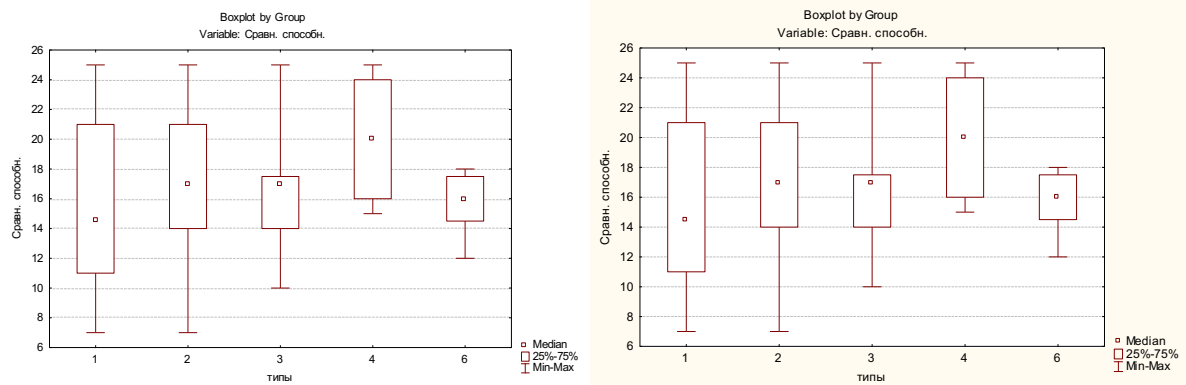


Рис. 3. Различия в уровне *Ориентированности на сравнение способностей*

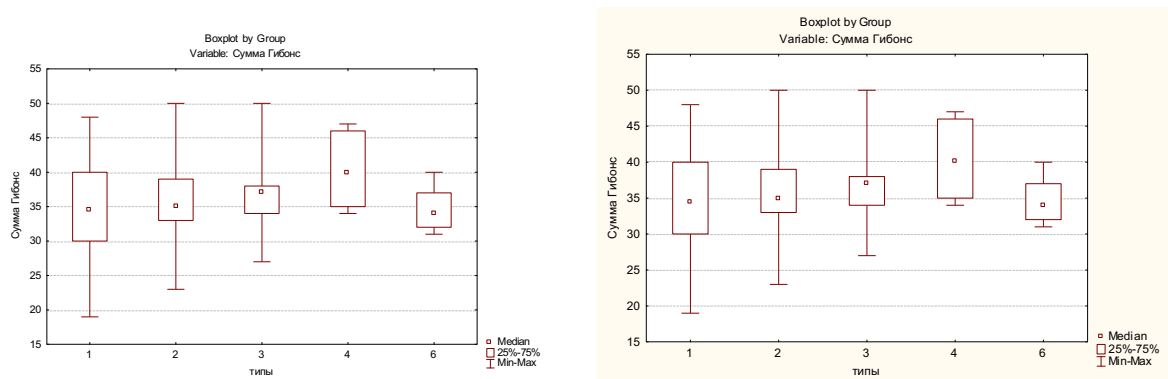


Рис. 4. Различия в уровне *Суммарной ориентированности на сравнение способностей, мнений и жизненных ситуаций*

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Обнаружены значимые различия между типами в выраженности переменных: *Уровень притязаний, Желание находиться на соответствующем уровне иерархической лестницы, Сравнение способностей, мнений и жизненных ситуаций*, что может служить доказательством валидности методики в виду отсутствия возможности проверить ее с помощью коэффициентов корреляции, т.к. переменная *тип циклических переходов* из одного субъективного пространства в другое является номинативной.

Обнаруженные различия соотносятся с результатами исследований Ф. Рир, В. Танг и Т. Квандт (Reer et al., 2019).

Люди, относящиеся к типу 3 «рефлексивный реалист», имеют большую удовлетворенность жизнью. Они не стремятся быть вверху иерархии, выше оценивают условия жизни, считая их отличными; у этого типа не выражена направленность на социальное сравнение. Рефлексивный реалист более удовлетворен условиями своей жизни и менее направлен на социальное сравнение. Возможно, человеку необходимо сравнение своих состояний более, чем сравнение способностей, мнений; процесс рефлексии происходит, когда человек оценивает свое состояние (представление, образ состояния) и принимает решение о его изменении.

На основании полученных результатов были описаны типы.

Типы 1 «реалист» и 2 «многомерный» близки между собой в оценках удовлетворенности условиями жизни, желанием быть на определенной ступени иерархической лестницы, а также направленности на сравнение способностей, мнений и жизненных ситуаций.

Тип 3 «рефлексивный реалист» не хочет быть внизу иерархии, у него не выражена направленность на социальное сравнение, и он выше оценивает условия жизни, считает их отличными.

У 4-го типа – «рефлексивного виртуала» выраженная направленность на социальное сравнение, особенно на сравнение способностей, он ниже оценивает условия своей жизни. Пятый тип не обнаружен в нашей выборке, то есть, в исследовании не приняли участие люди, которые постоянно находятся в виртуальном пространстве, вне зависимости от того, удовлетворены ли они своей жизнью («виртуал»). Шестому типу «пессимисту» нравится быть внизу иерархии. Он не сравнивает свои способности, имеет низкие оценки условий своей жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в эмпирическом исследовании подтвердилась гипотеза о различиях в выраженности удовлетворенностью жизнью и направленности на социальное сравнение людей, принадлежащих к разным типам циклических переходов из одного субъективного пространства в другое. Данное исследование проводится в рамках теорий динамики состояний Д.В. Сочивко и А.О. Прохорова, социального сравнения Е.С. Самойленко, субъективного качества жизни и удовлетворенности жизнью Г.М. Головиной и Т.Н. Савченко. Результаты исследования показывают, что выделяются динамические типы, которые отличаются удовлетворенностью жизнью и ориентированностью на социальное сравнение. Работа вносит теоретический вклад в разработку модели самопознания, разрабатываемую лабораторией познавательных процессов и математической психологии. Полученные результаты можно использовать в практической деятельности психолога для повышения удовлетворенности жизнью и формирования гармоничной структуры субъективного качества жизни личности.

На основании анализа результатов можно утверждать, что высокая выраженность удовлетворенности жизнью соответствует типу с низкой выраженностью направленности на социальное сравнение. Особенно это характерно для типа – «рефлексивный реалист», который уходит в виртуальное пространство, но понимая, что ему в нем плохо, возвращается в реальную жизнь. «Рефлексивный реалист» не хочет быть внизу иерархии, у него не выражена направленность на социальное сравнение, и он выше оценивает условия жизни, считая их отличными. «Рефлексивный виртуал» обладает выраженной направленностью на социальное сравнение, и особенно на сравнение способностей, он ниже оценивает условия своей жизни.

В связи со сложившейся в настоящее время ситуацией в мире, связанной с пандемией COVID-19, особо важно изучать поведение, состояние людей,

находящихся в закрытых, частично закрытых системах и, самое главное предвидеть возможные проблемы выхода в реальный мир, возвращению к привычной жизни. Самоизоляция привела к возрастанию стрессовых состояний, как следствие, удовлетворенность жизнью в целом снизилась. Не всем удалось справиться с возникшими трудностями. На следующем этапе предполагается провести сравнение выраженности характеристик типов до пандемии и в самоизоляции. Выявить, какому типу удалось избежать негативных последствий самоизоляции, а именно уходу от реальной жизни и снижению удовлетворенности своей жизнью.

Приложение

Инструкция: Просим Вас в каждой из четырех ситуаций (римские цифры) выбрать одно положение из трех возможных (арабские цифры), которое кажется Вам наиболее подходящим описанием обычного для Вас поведения. Если инструкция понятна, то приступайте к работе.

I. Представьте, что Вы загружены ежедневными делами и вполне удовлетворены своей реальной жизнью, но:

1. Иногда хочется убежать в другой мир и пусть там будет плохо.
2. У Вас периодически возникает чувство, что обыденная жизнь надоела.
3. Вам хочется для ощущения счастья убежать от реальности в свой, пусть нереальный мир.

II. Вы ощущаете, что обеспечены всеми жизненными благами, необходимыми Вам, но это не приносит чувство удовлетворенности жизнью, тогда:

1. Вы пытаетесь посмотреть на себя со стороны и понимаете, что на самом деле у Вас все в порядке.
2. У Вас периодически возникает желание освободиться от действительности уйти в свой мир; это, наверное, принесет Вам удовлетворение.
3. У Вас иногда возникает желание уйти от дел в свой мир, пусть там будет еще хуже.

III. Представьте, что Вы находитесь в своем мире и испытываете чувство удовлетворенности жизнью, тогда:

1. Вам хочется найти свое реальное дело, это принесет удовлетворение.
2. Вы понимаете, что свобода от действительности не радует и в дальнейшем будет только хуже.
3. Вы готовы переступить через себя, чтобы вернуться к действительности.

IV. Вообразите, что Вы постоянно находитесь в нереальном мире и очень не довольны жизнью, тогда:

1. Вдруг Вы начинаете чувствовать, что все устроится и образуется, если, в конце концов, найдете максимально удовлетворяющее Вас реальное дело.
2. Вы размышляете над возможностью найти реальное дело или сменить обстановку дома, но знаете, что это не принесет удовлетворения.
2. Поразмыслив, Вы начинаете чувствовать, что создали свой мир и гордитесь этим.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Головина Г.М., Савченко Т.Н.* Адаптация методик в исследовании субъективного качества жизни людей, работающих вахтовым методом // Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. С. 32-51.
- Головина Г.М., Савченко Т.Н., Сочивко Д.В.* Степень закрытости системы как фактор восприятия качества жизни // Прикладная юридическая психология. 2015. № 3. С. 82-90.
- Головина Е.В.* Уверенность в себе: ценностно-мотивационный аспект // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. Т. 5. № 3(19). С. 175-196. URL: <http://socio-psychology.ru/engine/documents/document199.pdf> (дата обращения 15.01.2021).
- Ларин А.В., Филясов С.В.* Парадокс Истерлина и адаптация в России // Экономический журнал ВШЭ. 2018. Т. 22. № 1. С. 59-83.
- Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.* Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы Всесоюзного социологического конгресса. М.: Изд-во «Институт социологии РАН», Российское общество социологов. 2008. С. 205-223.
- Прохоров А.О.* Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005.

- Рябов В.Б.* Теоретические основания исследования качества жизни человека // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2018. Т. 3. № 2(10). С. 51-73. URL: <http://www.soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document611.pdf> (дата обращения 15.03.2021).
- Савченко Т.Н., Самойленко Е.С., Корбут А.В.* Сопоставление психометрических показателей инструментов измерения ориентированности на социальное сравнение // Экспериментальная психология. 2019. Т. 12. № 2. С. 112-130. DOI:10.17759/exppsy.2019120209.
- Самойленко Е.С.* Проблемы сравнения в психологическом исследовании. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010.
- Сочивко Д.В.* Экзистенциальная психодинамика. Москва-Рязань: Высш. Шк. психологии, Академ. ФСИН России, 2020.
- Сочивко Д.В., Савченко Т.Н., Головина Г.М.* Субъективное качество жизни в различных по характеру социальной закрытости социумах // Прикладная юридическая психология. 2010. № 4. С. 8-22.
- Gibbons F.X., Buunk A.P.* Individual differences in social comparison: development and validation of a measure of social comparison orientation // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. V. 1. 76. № 1. P. 129-142.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S.* The Satisfaction With Life Scale // *Journal of Personality Assessment*. 1985. 49(1). P. 71-75. DOI:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Lee S.Y.* How do people compare themselves with others on social network sites? The case of Facebook // *Computers in Human Behavior* 32. 2014. P. 253-260.
- Przybylski A.K., Murayama K., De Haan C.R., Gladwell V.* Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // *Computers in Human Behavior*. 2013. 29(4). P. 1841-1848.
- Reer F., Tang W.Y., Quandt Th.* Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out // *New Media & Society*. 2019. 21(7). P. 1486-1505. DOI: 10.1177/1461444818823719.
- Tandoc E.C., Ferrucci P., Duffy M.* Facebook use, envy, and depression among college students : Is facebooking depressing? // *Computers in Human Behavior*. 2015. 43. P. 139-146. DOI:10.1016/j.chb.2014.10.053.
- Verduyn Ph., Ybarra O., Resibois M., Jonides J., Kross E.* Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review // *Social Issues and Policy Review*. 2017. V. 11. № 1. P. 274-302.

BIBLIOGRAFICHESKIJ SPISOK

- Golovina G.M., Savchenko T.N. Adaptaciya metodik v issledovanii sub"ektivnogo kachestva zhizni lyudej, rabotayushchih vahtovym metodom // *Prikladnaya yuridicheskaya psihologiya*. 2014. № 1. S. 32-51.
- Golovina G.M., Savchenko T.N., Sochivko D.V. Stepen' zakrytosti sistemy kak faktor vospriyatiya kachestva zhizni // *Prikladnaya yuridicheskaya psihologiya*. 2015. № 3. S. 82-90.
- Golovina E.V. Uverenost' v sebe: cennostno-motivacionnyj aspekt // *Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Social'naya i ekonomicheskaya psihologiya*. 2020. T. 5. № 3(19). S. 175-196. URL: <http://soc-econompsychology.ru/engine/documents/document199.pdf> (data obrashcheniya 15.01.2021).
- Larin A.V., Filyasov S.V. Paradoks Isterlina i adaptaciya v Rossii // *Ekonomicheskij zhurnal VSHE*. 2018. T. 22. № 1. S. 59-83.
- Osin E.N., Leont'ev D.A. Aprobaciya russkoyazychnyh versij dvuh shkal ekspress-ocenki sub"ektivnogo blagopoluchiya // *Materialy Vsesoyuznogo sociologicheskogo kongressa*. M.: Izd-vo «Institut sociologii RAN», Rossijskoe obshchestvo sociologov. 2008. S. 205-223.
- Prohorov A.O. Samoregulyaciya psihicheskikh sostoyanij: fenomenologiya, mekhanizmy, zakonomernosti. M.: PER SE, 2005.
- Ryabov V.B. Teoreticheskie osnovaniya issledovaniya kachestva zhizni cheloveka // *Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Social'naya i ekonomicheskaya psihologiya*. 2018. T. 3. № 2(10). S. 51-73. URL: <http://www.soc-econompsychology.ru/engine/documents/document611.pdf> (data obrashcheniya 15.03.2021).
- Savchenko T.N., Samojlenko E.S., Korbut A.V. Sopostavlenie psihometricheskikh pokazatelej instrumentov izmereniya orientirovannosti na social'noe sravnenie // *Ekspperimental'naya psihologiya*. 2019. T. 12. № 2. S. 112-130. DOI:10.17759/exppsy.2019120209.
- Samojlenko E.S. Problemy sravneniya v psihologicheskom issledovanii. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2010.
- Sochivko D.V. Ekzistencial'naya psihodinamika. Moskva-Ryazan': Vyssh. SHk. psihologii, Akadem. FSIN Rossii, 2020.
- Sochivko D.V., Savchenko T.N., Golovina G.M. Sub"ektivnoe kachestvo zhizni v razlichnyh po harakteru social'noj zakrytosti sociumah // *Prikladnaya yuridicheskaya psihologiya*. 2010. № 4. S. 8-22.
- Gibbons F.X., Buunk A.P. Individual differences in social comparison: development and validation of a measure of social comparison orientation // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. V. 1. 76. № 1. P. 129-142.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. The Satisfaction With Life Scale // *Journal of Personality Assessment*. 1985. 49(1). P. 71-75. DOI:10.1207/s15327752jpa4901_13

- Lee S.Y. How do people compare themselves with others on social network sites? The case of Facebook // *Computers in Human Behavior* 32. 2014. P. 253-260.
- Przybylski A.K., Murayama K., De Haan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // *Computers in Human Behavior*. 2013. 29(4). P. 1841-1848.
- Reer F., Tang W.Y., Quandt Th. Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out // *New Media & Society*. 2019. 21(7). P. 1486-1505. DOI: 10.1177/1461444818823719.
- Tandoc E.C., Ferrucci P., Duffy M. Facebook use, envy, and depression among college students : Is facebooking depressing? // *Computers in Human Behavior*. 2015. 43. P. 139-146. DOI:10.1016/j.chb.2014.10.053.
- Verduyn Ph., Ybarra O., Resibois M., Jonides J., Kross E. Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review // *Social Issues and Policy Review*. 2017. V. 11. № 1. P. 274-302.

LIFE SATISFACTION AND FOCUS ON SOCIAL COMPARISON OF PEOPLE OF DIFFERENT DYNAMIC TYPES**

G.M. Golovina*, T.N. Savchenko**

*Ph.D. (psychology), senior research fellow, laboratory of cognitive processes and mathematical psychology; Federal state financed establishment of science Institute of Psychology, Russian Academy of Science; 13-1, Yaroslavskaya str., Moscow, 129366; e-mail: gala-galarina@mail.ru

**Ph.D. (psychology), leading research fellow, the same place; 13-1, Yaroslavskaya str., Moscow, 129366; e-mail:t.n.savchenko@mail.ru

Summary. The purpose of this study is to identify differences in life satisfaction and focus on social comparison of people belonging to different types of cyclic transitions from one subjective space to another and states of life satisfaction in these spaces. The method of dynamic diagnostics includes a set of techniques and methods of multidimensional data analysis. In this paper, the hypothesis of differences in the expression of life satisfaction and the focus on social comparison of people belonging to different types of cyclic transitions was tested. An empirical study was conducted, in which the following methods were used: The method of dynamic diagnostics of the type of cyclic transitions from one subjective space to another (Golovina, Savchenko, Sochivko, 2015), which allows us to distinguish the types: realist, multidimensional, reflexive realist, reflexive virtual, virtual and pessimist; Questionnaires of orientation to social comparison (Savchenko, Samoylenko, Korbut, 2019; Samoylenko, 2012); The scale of life satisfaction of E. Diener (Osin, Leontiev, 2008); The Hierarchical Ladder test. The study involved 98 people (students and teachers). The Kruskal-Wallis and Mann-Whitney criteria were used for data analysis. Based on the analysis of the results, it can be argued that a high degree of life satisfaction and a low focus on social comparison corresponds to the type of "reflexive realist" who goes into the virtual space, but, realizing that he feels bad in it, returns to real life. The "reflexive virtual" prefers virtual space, has a pronounced focus on social comparison and low estimates the conditions of his life. At the next stage, it is planned to compare the severity of the characteristics of the types before the pandemic and in self-isolation, as well as to determine which type managed to avoid the negative consequences of self-isolation, namely, a complete departure from real life and a decrease in satisfaction with their lives.

Keywords: state image, dynamic diagnostics, type of cyclic transitions from real to virtual space, life satisfaction, orientation to social comparison, level of claims.

** The study was supported by state assessment № 0138-2021-0006.