

УДК 159.955.3:316.63]:004.9

СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Потурайко Н. І.

e-mail: nazar.poturaiko@nure.ua

Науковий керівник – канд. соціолог. наук, доц. Омельченко В. В.
Харківський національний університет радіоелектроніки, каф. СГН,
м. Харків, Україна

The paper examines the phenomenon of social comparison in the digital environment and its impact on the psychological well-being of network users. It analyzes how social network algorithms and content curation transform traditional comparison mechanisms, resulting in a systematic distortion of reality. A correlation was identified between the dominance of upward comparison and increased levels of anxiety and symptoms of depression. Key factors that moderate this influence were identified based on modern research. The necessity of developing digital literacy and critical thinking to prevent the negative consequences of social network use was substantiated.

Кожного дня щонайменше мільярд людей спілкується, отримує інформацію, презентує себе та проводить дозвілля у соціальних мережах, свідомо або мимоволі порівнюючи з іншими людьми свою зовнішність, цінності і переконання, здібності, можливості, досягнення і статус. Тому в сучасних умовах актуальності набуває пошук відповіді на запитання, як масштабне зростання цифрового середовища та укорінення у повсякденному житті соціальних мереж впливає на соціальне порівняння.

Предмет цього дослідження – вплив цифрового середовища на процес соціального порівняння. Метою цієї публікації є виявлення наслідків впливу соціальних мереж, їхніх алгоритмів рекомендацій на характер і динаміку соціального порівняння як психологічного процесу, що визначає самооцінку, самоповагу особистості, врешті-решт її психологічне благополуччя.

У межах цього дослідження соціальне порівняння розуміється як психологічний процес, завдяки якому індивіди оцінюють себе, власні думки, здібності, інші риси, характеристики, властивості своєї особистості, зіставляючи себе з іншими людьми в соціальних мережах.

Уперше теорія соціального порівняння була сформульована у 1954 році Л. Фестінгером. Згідно з нею, людям властива потреба оцінювати себе, порівнюючи з соціальним оточенням. Вона виникає і посилюється, коли об'єктивні критерії оцінки відсутні або не є авторитетними для суб'єкта. Було з'ясовано, що існує два головних типи соціальних порівнянь – висхідне, коли порівнюється з тими, хто, на думку індивіда, є кращими або успішнішими, та низхідне, де порівняння відбувається із людьми, що мають гірше становище [1]. У соціальних мережах найчастіше використовується

висхідне порівняння, адже користувачі частіше демонструють свої найкращі риси та моменти, що створює відчуття ідеального життя і постійного успіху.

За класичною теорією соціальне порівняння виконує базові функції, необхідні для адаптації індивіда в соціумі: по-перше, оцінювальна функція (дозволяє людині визначати її позицію у соціальній ієрархії, коли відсутні об'єктивні критерії); по-друге, мотиваційна (реалізується через висхідне порівняння); по-третє, функція підтримування самооцінки (реалізується через низхідне порівняння).

Сучасні дослідники розширюють класичну теорію Л. Фестінгера, оскільки ця теорія з об'єктивних причин не могла врахувати особливості впливу цифрового середовища. Традиційні форми соціального порівняння базувалися на колі найближчих людей (тих, які складають безпосереднє оточення). У соціальних мережах створюються умови для постійного, навіть автоматичного порівняння внаслідок безперервного потоку інформації про життя інших людей, коло порівнянь розширюється до тисяч, або навіть мільйонів користувачів, серед яких є знаменитості та зовсім невідомі люди.

Важливою особливістю є контрольованість контенту: користувачі свідомо обирають, які аспекти життя демонструвати публічно, що призводить до систематичного викривлення реальності, створення нерівних умов для порівняння (індивід порівнює потік свого реального життя з ретельно відібраними фрагментами життя чужих людей).

Огляд сучасних досліджень [2-5] дозволив виокремити низку чинників, які визначають процес соціального порівняння в умовах цифрового середовища. Процес порівняння не є однозначно однорідним, а радше залежить від великої кількості факторів, серед яких індивідуальні характеристики людини (зокрема самооцінка), особисті схильності, психологічний стан, попередній досвід і контекст використання соціальних мереж. Чинники можуть як посилювати, так і послаблювати вплив порівняння на соціальне і психологічне благополуччя [2].

За твердженням Мод Дербе [2], алгоритми рекомендацій, система лайків/дизлайків, коментарі, орієнтація контенту на візуальний складник створюють середовище, у якому посилюються певні форми соціального порівняння (наприклад, орієнтованість на демонстрацію фотографій, що відображують кращі моменти життя, Instagram стає джерелом інтенсивного висхідного порівняння, особливо щодо зовнішності).

Одночасно має значення контекст соціального порівняння. Наразі відомо, що порівняння з друзями, членами родини викликає іншу емоційну реакцію, ніж порівняння із знаменитостями чи незнайомцями (успіхи представників близького оточення підсвідомо здаються реалістичнішими, що провокує заздрість та невдоволення власним життям).

Інше дослідження, здійснене за участю Жюстін Ле Блан-Брійон [3] демонструє зв'язок між показниками психічного здоров'я, самооцінки та

соціального порівняння у мережі. Висхідне соціальне порівняння виявилось асоційованим із посиленням депресивної симптоматики, тривожності і зниженням психологічного благополуччя.

Ідея, що соціальне порівняння у цифровому середовищі корелює з депресією, обґрунтовується в дослідженні [4], автори якого доводять, що надмірне використання соціальних мереж посилює інтенсивність симптомів депресії, негативних емоційних станів. У той же час, вони підкреслюють, що не завжди соціальне порівняння в мережі є шкідливим. За певних обставин, порівняння мотивує індивіда до особистісного зростання, сприяє формуванню реалістичних очікувань щодо себе.

Також є дослідження [5], в якому встановлюється зв'язок між соціальним порівнянням та психічним здоров'ям людини. Когнітивні інтерпретації відіграють важливу роль: інтерпретація інформації щодо успіхів інших як загрози власному благополуччю або натхнення для розвитку – змінює вектор подальших дій і впливає на життя.

Підбиваючи підсумки, можна зробити висновок, що соціальне порівняння у цифровому середовищі є складним, багатовимірним процесом, який істотно впливає на психологічне благополуччя користувачів соціальних мереж, їхнє самосприйняття й емоційні стани, що зумовлює необхідність розвитку критичного мислення, цифрової грамотності, які сприятимуть критичнішому осмислюванню переглянутого контенту.

Список використаних джерел:

1. Омельченко В. В. Соціальна психологія та конфліктологія. Частина 1. Соціальна психологія: навч. посіб. Харків: ХНУРЕ, 2021. 176 с. ISBN 978-966659-327-9.
2. Derbaix M. et al. Understanding Social Comparison Dynamics on Social Media: A Qualitative Examination of Individual and Platform Characteristics // *Psychology & Marketing*. 2025. Vol. 42(6), P. 1588–1606. DOI: <https://doi.org/10.1002/mar.22194>
3. Le Blanc-Brillon J., Fortin M., Lafrance A., Hétu S. The associations between social comparison on social media and young adults' mental health // *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597241>
4. Samra R., Warburton W., Collins A. Social comparisons: A potential mechanism linking problematic social media use with depression // *Journal of Behavioral Addictions*. 2022. Vol. 11(3). P. 607–614. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00023>
5. Arigo D., Bercovitz I., Lapitan E., Gular S. Social Comparison and Mental Health // *Current Treatment Options in Psychiatry*. 2024. Vol. 11(2). P. 17–33. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40501-024-00313-0>.