

ПРОЦЕСИ СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ ЯК ПРОБЛЕМА КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Ми живемо в часи великих технологічних змін.

Незаперечним є вплив мережі Інтернет на політичне, економічне, суспільне життя людей. Не стала винятком і сфера міжособистісного спілкування, яка за останні роки зазнала значних трансформацій. За даними платформ We Are Social та Hootsuite до середини 2021 року користувачами соціальних мереж стануть більше половини населення планети [7].

У зв'язку з цим відбувається відродження наукових досліджень психологів в темах соціальної комунікації, перцепції та взаємодії, що набувають нового формату у віртуальному світі.

Метою статті є аналіз стану дослідження проблеми впливу процесів соціального порівняння на психологічне благополуччя користувачів соцмереж.

Людина в пізнанні оточуючого світу орієнтується на свої суб'єктивні інтерпретації того, що відбувається, застосовуючи різні прийоми, серед яких значне місце належить процесам порівняння. Ця проблематика не нова для психології, у 1954 році Л. Фестінгер опублікував свою працю «Теорія процесів соціального порівняння». На сьогоднішній день, за оцінкою Р. Нісбета та Л. Росса уявлення про те, що оцінка людьми самих себе базується на порівнянні є «квінтесенцією соціально психологічного знання» [5]. Серед українських вчених, дане питання розглядала Т. Данильченко [3] Процеси порівняння завжди супроводжують життя людини, в давні часи виступали механізмом «виживання» у випадку порівняння себе з конкурентом, зараз є механізмом соціалізації дитини на ранніх етапах дорослішання, сприяють адаптації в оточенні.

Порівняння реалізується у декілька способів:

1. Порівняння з власним минулим досвідом. Люди часто ностальгують за «старими добрими часами» або навпаки радіють, наприклад тому, що важкі часи початку їх кар'єри та скрутного матеріального становища вже в минулому. Тобто оцінюючи свою

актуальну життєву ситуацію, вони порівнюють з минулим, ніби відповідаючи для себе на запитання «А це для мене краще/гірше/так само, ніж було раніше?»

2. Порівняння з ідеалом або альтернативною автобіографічною версією життя. На основі емпіричного дослідження в рамках наративного підходу Аванесян М.О. з'ясувала, що частина людей оцінюють своє життя в «системі координат втрачених можливостей» [1]. Оцінюючи задоволеність своїм життям чи здійснюючи вибір в тій чи іншій життєвій ситуації, людина створює прогноз розгортання альтернативної історії. Через певний час у неї є можливість порівняти план наявного життя з уявним планом життя. При цьому, людина не приймає до уваги імовірнісний характер уявного плану життя, припускаючи лише найкращий «ідеальний» варіант розвитку невибраного шляху і сумує за втраченим.

3. Соціальне порівняння з іншими людьми, що полягає в співвіднесенні людиною себе, своїх переконань, здібностей, досягнень з іншими людьми. У повсякденному житті соціальне порівняння виконує функції регулювання самооцінки, копінг-механізмів, керування емоціями, підвищення афіліації [3].

Вплив соціального порівняння на психологічне благополуччя неоднозначний. Якщо людина вдається до так званого низхідного порівняння (порівнюючи себе з іншими, вона приходиться до висновку, що є кращою), то благополуччя підсилюється. І, навпаки, при висхідному порівнянні – людині здається, що вона гірша за інших – благополуччя знижується.

У реаліях сьогодення, при все більшому розповсюдженні віртуального спілкування, соціальне порівняння для користувачів Інтернету ускладнюється певними обставинами.

По-перше, з іншим суб'єктом для порівняння або з референтною групою немає прямого контакту. А отже, немає можливості перевірити інформацію чи наведені факти. По-друге, користувачі не завжди усвідомлюють, що ті «мережеві ідентичності», які вони спостерігають у інших користувачів сконструйовані щоб сподобатися, скерувати враженням, отримати «вподобайки» і, зрештою, здійснити вплив. Саме тому порівняння, що базується на інформації з соціальних мереж, переважно буде мати висхідний характер та несприятливо відобразитися на

психічних станах користувачів. Негативні переживання, які виникають внаслідок порівняння названі П. Соловєєм «біль від порівняння» [9].

Багато авторів погоджуються, що мережа Facebook – безпрецедентна платформа для соціальних порівнянь. Група німецьких дослідників (Краснова Г. зі співавторами) представили результати цікавих емпіричних досліджень. За їхніми даними, 357 респондентів (при вибірці 584 особи) звітували, що передивляючись приватні фото своїх друзів та дізнаючись про їх успіхи у мережі Facebook, вони відчувають фрустрацію, тривогу, заздрість і як наслідок невдоволення собою та своїм життям. Циркуляція емоцій відбувається по «спіралі заздрості»: розчарування від порівняння стимулює одних користувачів змінювати та покращувати свій профіль у мережі, що в свої чергу викликає заздрість у інших та призводить до аналогічних дій з їхнього боку. Автори приходять до висновку, що користувачі часто сприймають фейсбук як стресове середовище [8].

У дослідженні Н. Гаранян та Д. Щукіна отримані схожі результати на вибірці російських студентів. Студенти, що вдаються до частого порівняння у соцмережах мають ознаки емоційного неблагополуччя: відчувають стрес, тривогу та депресивні стани, часто переживають заздрість та ревності [2].

Дібб Б. та Фостер М. у своєму дослідженні шукали відповідь на питання чи породжує Facebook, більше соціальних зв'язків або навпаки сприяє збільшенню почуття самотності?

Вони встановили, що чим більше користувачі нав'язливо розмірковують про соціальну мережу та схильні до висхідних соціальних порівнянь, тим більше самотності вони відчувають.

Таким чином проявляється парадокс: мережа Facebook, яка призначена для зв'язку людей з їх друзями та родиною, сприяє збільшенню психологічної дистанції між людьми та переживання ними самотності [6].

Висновки. Аналіз існуючих досліджень дозволяє нам побачити «тіньовий бік» орієнтації на соціальне порівняння користувачами соціальних мереж. Порівняння «не на свою користь» призводить до пригніченого настрою, стресу, переживання самотності, породжує заздрість та незадоволеність своїм життям. Тому варто згадати експертку з психології щастя, С. Любомирські,

яка пропонує усім дієву звичку щастя – перестати себе порівнювати з іншими людьми [4].

Література

1. Аванесян М.О. Альтернативная автобиографическая история как составляющая возможного «я» / Психологические исследования - 2018 -№ 11(61). Режим доступа: <http://psystudy.ru>
2. Гаранян Н.Г., Щукин Д.А. Частые социальные сравнения как фактор эмоциональной дезадаптации студентов // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Том 22. № 4. С. 182–206.
3. Данильченко Т. В. Соціальне порівняння як фактор суб'єктивного благополуччя/ Т. В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. - 2014. - Вип. 121. - С. 103-109.
4. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход / С. Любомирски. – СПб.: Питер, 2014. – 352 с.
5. Росс Л., Ниссбет Р. Человек и ситуация / пер. с англ. -М: Аспект-Пресс, 2000.171
6. V. Dibb, M. Foster, Loneliness and Facebook use: the role of social comparison and rumination, Heliyon, Volume 7, Issue 1, 2021, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e05999>.
7. Kemp S. Digital 2020: 3,8 billion people use Social media, Режим доступа: <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media#>
8. 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
9. Salovey, P., Rodin, J. (1984). Some antecedents and consequences of social-comparison jealousy. Journal of Personality and Social Psychology, 47(4), 780–792.