

Максимова Эльвина Наилевна, студентка,
Уфимский университет науки и технологий

**ПРОБЛЕМА СРАВНЕНИЯ СЕБЯ С ДРУГИМИ
В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И ЕЁ СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ
THE PROBLEM OF COMPARING ONESELF WITH OTHERS
ON SOCIAL NETWORKS AND ITS SOCIAL CONSEQUENCES**

Аннотация. В статье рассматривается феномен сравнения себя с другими пользователями социальных сетей как одна из ключевых проблем современного цифрового общества. Анализируются психологические и социальные механизмы, способствующие возникновению сравнительного поведения, а также последствия, которые оно оказывает на личность и общество. Выделяются направления, позволяющие снизить негативное влияние данного явления и развивать культуру осознанного использования социальных сетей.

Ключевые слова: Социальные сети, сравнение, самооценка, психологическое благополучие, цифровая культура, идентичность.

Введение

В условиях стремительного развития цифровых технологий и широкого распространения социальных сетей формируются новые формы социальной коммуникации. Платформы, такие как Instagram*, TikTok и ВКонтакте, становятся не только пространством обмена информацией, но и ареной для самопрезентации, демонстрации достижений и личного успеха. Одним из ключевых психологических феноменов, связанных с использованием социальных сетей, является сравнение себя с другими пользователями [1]. Данное явление напрямую влияет на уровень самооценки, эмоциональное состояние и социальное поведение человека. Актуальность темы определяется необходимостью изучения социальных последствий подобного сравнения и поиска путей минимизации его деструктивных эффектов.

Теоретические основы социального сравнения

Понятие социального сравнения впервые было введено Л. Фестингером, который утверждал, что человек стремится оценивать себя через сопоставление с другими [2]. В традиционной социальной среде такие сравнения происходят в ограниченном круге общения, однако с развитием интернета и социальных сетей их масштаб значительно расширился. В цифровом пространстве пользователи сталкиваются с тщательно отобранным контентом, отражающим лишь позитивные стороны жизни других людей. Это формирует искажённое восприятие реальности и усиливает тенденцию к занижению собственной самооценки [3]. Исследования показывают, что чем больше времени человек проводит в социальных сетях, тем выше вероятность возникновения у него тревожности, чувства зависти и неудовлетворённости собой [4].

Формы и механизмы сравнения в социальных сетях

Выделяют два основных типа социальных сравнений: восходящие (с более успешными людьми) и нисходящие (с менее успешными) [5]. Восходящее сравнение чаще всего вызывает отрицательные эмоции: зависть, чувство неуверенности, депрессию. Человек начинает считать себя менее успешным и привлекательным, что снижает его жизненную удовлетворённость. Нисходящее сравнение, напротив, может кратковременно повысить самооценку, однако способствует формированию чувства превосходства и социальной дистанции.

* Запрещено на территории РФ



Кроме того, алгоритмы социальных сетей формируют контент на основе вовлечённости пользователя, что усиливает эффект «пузыря сравнения». Пользователь постоянно видит «идеальные» изображения чужой жизни и подсознательно стремится соответствовать им [1].

Социальные последствия сравнительного поведения

Сравнение себя с другими в социальных сетях имеет не только индивидуальные, но и общественные последствия. К основным можно отнести: психологические эффекты (рост тревожности, снижение самооценки, развитие депрессивных состояний [4]); социальные эффекты (усиление чувства неравенства и социальной стратификации, формирование культуры показного потребления); морально-нравственные последствия (снижение уровня эмпатии, поверхностность человеческих отношений, зависимость от внешнего одобрения). Со временем данные тенденции могут приводить к деформации социальной идентичности и нарушению реальных межличностных связей [5].

Пути снижения негативных последствий

Для преодоления деструктивного влияния социальных сравнений необходимо развивать цифровую культуру и осознанное использование социальных сетей. Среди возможных мер можно выделить: внедрение образовательных программ по цифровой грамотности среди школьников и студентов; пропаганду реалистичного контента и самопринятия; ограничение времени пребывания в социальных сетях; формирование критического восприятия информации и развитие эмоционального интеллекта. Такие подходы позволяют уменьшить зависимость от внешней оценки и формировать здоровое восприятие себя в цифровой среде.

Заключение

Проблема сравнения себя с другими в социальных сетях отражает сложные процессы взаимодействия человека и цифрового пространства. Она затрагивает как психологические, так и социальные аспекты жизни личности. Сравнение может выступать источником мотивации, однако в условиях постоянного воздействия идеализированных образов оно становится фактором деструкции самооценки и психоэмоционального благополучия. Поэтому важным направлением является формирование цифровой культуры, направленной на развитие самопринятия и осознанного поведения в сети.

Список литературы:

1. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes // Human Relations. – 1954. – Vol. 7. – P. 117–140.
2. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem // Psychology of Popular Media Culture. – 2014. – Vol. 3, №4. – P. 206–222.
3. Максимова О. А., Шандрик Е. О. Социальные сети как пространство самоидентификации молодежи // Вестник экономики, права и социологии. – 2016. – №4. – С. 246–248.
4. Безбогова М. С. Социальные сети как фактор формирования социальных установок современной молодежи : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / М. С. Безбогова. – М.: Гос. ун-т упр., 2017. – 25 с.
5. Касаткина Н. В. Влияние социальных сетей на формирование самооценки личности подростков // Психология и современность. – 2020. – №5. – С. 112–118.

