

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**«Соціальні порівняння у цифровому просторі як чинник тривожності та
зниження суб'єктивного благополуччя молоді»**

Виконав: здобувачка 2 курсу, 4 групи
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки» спеціальність 053 «Психологія»

Буряк Олена Юріївна

Керівник: к.м.н., доцент Кравченко Т.Ю.

Рецензент: д.ю.н., професор Цільмак О.В.

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

Буряк Олена Юріївна. Соціальні порівняння у цифровому просторі як чинник тривожності та зниження суб'єктивного благополуччя молоді. Кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 психологія. Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025 рік.

Ключові слова: соціальні порівняння, тривожність, цифровий простір, самооцінка, молодь, соціальні мережі, суб'єктивне благополуччя, самооцінка.

Тема цього дослідження присвячена вивченню соціальних порівнянь у цифровому просторі та його неоднозначного впливу на психологічне здоров'я молоді, а саме на таку низку показників, як тривожність, самооцінку та суб'єктивне благополуччя. Дослідження набуває особливої актуальності через значне зростання ролі соціальних мереж, які стали ключовим середовищем для соціальної взаємодії. Цей феномен призвів до постійного впливу на молодих людей ідеалізованих образів життя, що створює підґрунтя для інтенсивних порівнянь себе з іншими. У таких умовах виникає потреба в аналізі психологічних наслідків цих процесів, зокрема їхнього зв'язку з самооцінкою, тривожністю та суб'єктивним благополуччям.

У теоретичній частині роботи було здійснено аналіз ключових наукових підходів до розуміння сутності соціальних порівнянь, започаткованих Л. Фестінгером, та їхньої специфіки в умовах цифрової ери. Розглянуто психологічні характеристики молоді як соціальної групи з підвищеною чутливістю до соціальних порівнянь. Узагальнюючи теоретичну частину, встановлено, що постійні висхідні порівняння є потужним чинником, що сприяє зростанню психологічного дискомфорту, особливо в осіб із низьким рівнем самооцінки чи схильністю до депресивних станів.

Для реалізації другого, емпіричного, блоку було розроблено програму, яка забезпечувала синтез кількісних та якісних методів для всебічного вивчення заявленої проблеми. Використовуючи стандартизовані методики

було вивчено рівень схильності до соціальних порівнянь, а також показники самооцінки, тривожності та суб'єктивного благополуччя. Отримані дані підтвердили гіпотезу про негативний вплив інтенсивних соціальних порівнянь: було виявлено прямий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем залученості до таких порівнянь та показниками тривожності, а також обернений зв'язок із самооцінкою та суб'єктивним благополуччям. За результатами кількісного аналізу було детерміновано, які саме типи соціальних порівнянь (висхідні чи низхідні) відіграють ключову роль у моделюванні рівня тривожності та інших психологічних показників вибірки молоді.

Практичне значення роботи полягає в систематизації прикладних рекомендацій, спрямованих на зменшення негативних ефектів соціальних порівнянь. Висновки дослідження можуть бути використані фахівцями для оптимізації профілактичних програм із питань цифрової гігієни та психічного благополуччя молоді.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	15
1.1. Етапи, процедура та вибірка емпіричного дослідження.....	15
1.2. Обґрунтування та характеристика комплексу методів і методик для діагностики соціальних порівнянь, тривожності, самооцінки та суб'єктивного благополуччя.....	20
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ ПОРІВНЯНЬ У ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ МОЛОДІ	25
2.1. Аналіз рівнів схильності до соціальних порівнянь, тривожності та суб'єктивного благополуччя у досліджуваній вибірці.....	25
2.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між інтенсивністю соціальних порівнянь, рівнем тривожності та показниками суб'єктивного благополуччя.....	30
2.3. Якісний аналіз суб'єктивного досвіду респондентів із низьким рівнем задоволеності життям.....	34
2.4. Психологічні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу соціальних порівнянь у цифровому просторі на ментальне здоров'я молоді.....	37
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50

ВСТУП

Актуальність. За останні десять років загальна кількість користувачів соціальних мереж у світі збільшилась в два рази. У цифрову епоху соціальні мережі не тільки змінили спосіб взаємодії людей, але й стали важливою платформою для самопрезентації, особливо серед молоді. Для сучасної молоді, чиє дорослішання відбувається в епоху цієї глобальної цифровізації, онлайн-середовище є невід'ємною складовою повсякденного життя, що глибоко опосередковує процеси самосприйняття та міжособистісної комунікації. Унаслідок цих трансформацій фундаментальний психологічний конструкт – механізм соціального порівняння – набуває гіпертрофованої форми, перетворюючись на актуальну дослідницьку проблему для сучасної психологічної науки. [14,15].

Теорія соціального порівняння, яка була закладена Л. Фестінгером, стверджує, що людина має вроджену потребу оцінювати власні думки, здібності та соціальний статус шляхом порівняння себе з іншими. Однак у цифровому просторі цей процес зазнає кардинальних змін: він стає перманентним, глобальним та асиметричним. На відміну від реального життя, де порівняння відбувається з обмеженим колом знайомих, соціальні мережі пропонують невичерпний потік ретельно відібраного, відфільтрованого та дуже ідеалізованого контенту. Користувачі, особливо молодь, яка перебуває на етапі становлення власної самооцінки, систематично стикаються з відредагованими образами успіху, краси, щастя та добробуту, що створює спотворене уявлення про соціальну реальність і сприяє домінуванню висхідним соціальним порівнянням [31, 37].

Така наростаюча інтенсивність та характер соціальних порівнянь у цифровому середовищі стає потужним чинником ризику для психологічного здоров'я. Численні закордонні дослідження (J. Twenge, S. Fiske, S. Lyubomirsky) вказують на прямий зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах, та зростанням рівня тривожності, депресивних станів,

низькою самооцінкою та зниженням задоволеності життям. Таке перманентне відчуття власної невідповідності новим ідеалізованим стандартам породжує тривогу щодо статусу у суспільстві, страх втрачених можливостей (FoMO – Fear of Missing Out) та хронічне невдоволення власними досягненнями, що неминує веде до руйнування суб'єктивного відчуття благополуччя індивіда. Отже, у наш час, коли інформація поширюється блискавично і ми перебуваємо у вирі соціальних комунікацій, здатність свідомо підходити до порівнянь стає навичкою виживання для психічного здоров'я. [31, 44, 42].

Актуальність даного дослідження для українського наукового простору детермінована соціокультурною специфікою. На додаток до глобального тиску цифрового середовища, українська молодь зазнає впливу унікальних соціально-політичних та економічних умов. Це критично посилює тенденцію до зіставлення себе з індивідами, котрі мають значно вищий соціально-економічний та політичний капітал, що неминує підвищує рівень особистісної тривожності. Проте комплексних емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення взаємозв'язку між специфікою соціальних порівнянь у національному цифровому сегменті, рівнем тривожності, самооцінки та показниками суб'єктивного благополуччя молоді, на сьогодні недостатньо [1,10 с. 257].

Таким чином, актуальність даної роботи зумовлена:

- соціальною значущістю проблеми зростання психологічного напруження серед молоді внаслідок інтенсивної залученості до цифрового середовища;
- теоретичною необхідністю адаптації класичних концепцій соціального порівняння до умов сучасної цифрової реальності;
- практичним запитом на розробку науково обґрунтованих рекомендацій для психологів, педагогів та самої молоді щодо профілактики негативних психологічних наслідків користування соціальними мережами.

Отже, наявність виражених протиріч та лакун визначає доцільність проведення ґрунтовного емпіричного дослідження заявленої проблеми [4, 9 с. 48].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя багатьох людей. Вони дають нам можливість спілкуватися з друзями та родиною, ділитися своїми думками та ідеями, а також отримувати доступ до безмежної інформації. Проте, окрім численних переваг, соціальні мережі також можуть мати значний вплив на ментальне здоров'я людини. Проблема впливу соціальних порівнянь на психологічне благополуччя особистості має глибоке коріння в соціальній психології, однак набуває виняткової актуальності в контексті сучасної цифрової епохи. Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити кілька ключових напрямів, що формують теоретико-методологічне підґрунтя даної роботи [13, 14, 43].

Початковий і основоположний напрям охоплює фундаментальні теорії соціального порівняння. Цей процес і поняття вперше були систематично описані Леоном Фестінгером у його теорії соціального порівняння (Social Comparison Theory) у 1954 році. Класична модель SCT розглядала соціальне порівняння як фундаментальну, вроджену потребу людини в самооцінці, що активізується тоді, коли об'єктивні (несоціальні) засоби оцінки недоступні. Фестінгер визначив, що індивіди мають внутрішню потребу оцінювати власні думки та здібності, і задовольняють її шляхом порівняння себе з іншими. У рамках цієї теорії можна зробити висновок, що соціальне порівняння - це фундаментальний психологічний процес, який можна розділити на два основних типи:

- Висхідні порівняння: Порівняння себе з тими, хто має вищий рівень досягнень, соціального статусу чи суб'єктивного благополуччя. Вони можуть мати як негативний ефект (зниження самооцінки, заздрість, відчуття невідповідності), так і позитивний (мотивація, натхнення).

- Низхідні порівняння: Порівняння себе з тими, хто сприймається як найгірше, що може полегшити тривогу щодо зовнішності, підкреслюючи особисті переваги щодо інших та підвищуючи самооцінку [31, 44, 43].

Розрізняючи ці два типи порівнянь, можна краще зрозуміти їх унікальний вплив на самосприйняття та поведінку людей у взаємодії із соціальними мережами.

Подальша еволюція SCT пов'язана з іменами таких вчених, як Т. Вілс (T. Wills), який деталізував роль низхідних порівнянь у механізмах психологічного захисту, та Д. Гуссенс (D. Goossens), який досліджував мотиваційну функцію висхідних порівнянь. Пізніші дослідження, зокрема роботи того ж Т. Віллса, доповнили цю теорію, показавши, що вибір напрямку порівняння значною мірою залежить від мотивації та психологічного стану особистості. Ключовим теоретичним доповненням до класичної теорії є теорія самоневідповідності Е. Торі Хіггінса (E. T. Higgins). Вона пояснює, чому саме висхідні порівняння призводять до негативних емоцій. Згідно з цією теорією, психологічний дискомфорт виникає через когнітивний розрив між трьома схемами Я-концепції: «реальним Я» (яким людина себе бачить), «ідеальним Я» (якою людина хотіла б бути) та «належним Я» (якою, на думку людини, вона повинна бути). Соціальні середовище, демонструючи нескінченні приклади «ідеального» життя, посилюють цей розрив, що призводить до емоцій пригнічення (розчарування, смутку) при невідповідності «ідеальному Я» та викликає тривожні стани (почуття провини, психологічна напруга) при невідповідності «належному Я». Далі, у 1977 році П. Брікман та Р. Булман показали, що у випадку потенційного зниження самооцінки люди можуть уникати висхідних порівнянь, щоб уникнути почуття тривоги та загрози. А ось низхідні порівняння стають особливо актуальними у випадку, коли інструментальні дії для зміни наявного стану неможливі. Так, в ситуації, що призводить до зменшення благополуччя, люди порівнюють себе з іншими, що перебувають

у ще гіршій ситуації, на фоні яких вони будуть виглядати виграшно (наприклад, у випадку оцінки матеріального благополуччя або у випадку серйозної чи невиліковної хвороби) [29, 32, 25].

Другий напрям дослідження аналізує, як цифровий простір трансформує класичні механізми соціального порівняння. Із появою соціальних мереж та медіаплатформ типу Instagram, TikTok, Facebook, SCT зазнала радикальної модифікації. Сучасні вчені, такі як Шеррі Теркл (S. Turkle) та Джин Твенге (J. Twenge), наголошують, що соціальні мережі створюють безпрецедентне середовище для соціальних порівнянь. Дослідники Е. Прайор (E. Prior), П. Абас (P. Abas), С. Лім (S. Lim) та М. Вен (M. Wen) відзначають, що цифровий простір створює середовище «ідеалізованого самопрезентування» (idealized self-presentation). На відміну від реальних соціальних контактів, цифровий простір характеризується домінуванням ретельно сконструйованих образів («highlight reels»), де користувачі публікують лише «найкращі моменти» свого життя. Це зумовлює низку системних психологічних ефектів:

- Насичення висхідними порівняннями: Молодь, листаючи стрічку соцмереж, пасивно споживає майже винятково контент висхідного типу, що створює нереалістичну соціальну норму. В роботах С. Лін (S. Lin) та К. Лю (K. Lu) доведено, що саме пасивне споживання контенту сильніше корелює з негативними емоціями та зниженням самооцінки, ніж активна комунікація. Цю ідею поглиблюють дослідження Ханни Краснової (H. Krasnova) та її колег, які ввели поняття «фейсбук-заздрості» (Facebook envy). Вони емпірично довели, що пасивний перегляд чужих успіхів та щасливих моментів викликає заздрість, яка, у свою чергу, виступає медіатором, що прямо веде до зниження задоволеності життям.
- Розмивання контексту: У цифровому просторі зникає чітке розділення на аудиторії (персональне коло, родина, професійне оточення), і порівняння відбуваються не лише з референтними групами, а й з

далекими соціальними еталонами (малознайомі особи, публічні фігури, селебриті), що посилює відчуття невідповідності [30, 41].

Третій напрям наукових публікацій присвячений вивченню самооцінки, тривожності та суб'єктивного благополуччя як ключових конструктів ментального здоров'я. Класичні роботи Чарльза Спілбергера (C. Spielberger) уможливили диференціювання особистісної та ситуативної тривожності. Фундаментальні дослідження Морріса Розенберга (M. Rosenberg) встановили самооцінку як глобальне позитивне чи негативне ставлення до себе, що є ядром Я-концепції. Дослідження Тігемана та Слейтера (Tiggemann & Slater) показують, що молоді люди особливо вразливі до висхідних соціальних порівнянь та зазначили, що молоді люди, які часто взаємодіють із соціальними мережами, частіше відчують підвищене невдоволення своєю зовнішністю в результаті цих порівнянь. Переважна кількість емпіричних досліджень сходяться на думці, що інтенсивні висхідні порівняння в соцмережах виступають потужним тривожним чинником. Як з'ясували С. Любомирські та Л. Росса, особливо вразливими до негативних наслідків соціальних порівнянь є саме люди з низьким рівнем суб'єктивного щастя, для яких цей процес стає джерелом додаткових страждань. Особливе місце тут займає феномен «Fear of Missing Out» (FoMO) [26,33].

Четвертий, інтегративний, напрям безпосередньо пов'язує розглянуті вище концепти, емпірично досліджуючи, як саме соціальні порівняння в цифровому просторі впливають на динаміку самооцінки, тривожність та суб'єктивне благополуччя. Концепція Еда Дінера (E. Diener) розглядає суб'єктивне благополуччя як комплексний показник. Мета-аналіз, проведений Дж. Фогель (J. Vogel) та колегами, підтвердив наявність стійкого негативного зв'язку між інтенсивністю висхідних порівнянь у Facebook та самооцінкою, що робить її ключовою змінною-посередником у цьому дослідженні. Таким чином, можна зробити висновок, що міжнародна наукова спільнота дійшла консенсусу щодо значущого деструктивного впливу цифрових порівнянь на психологічне благополуччя, що ставить перед

вітчизняною психологією завдання дослідити специфіку цього явища в українських реаліях [1, 16, 17].

Незважаючи на значну кількість досліджень, що акцентують увагу на деструктивному впливі соціальних порівнянь у цифровому середовищі, слід приділити увагу на їх потенційно адаптивну функцію. Відповідно до розширених положень теорії соціального порівняння Л. Фестінгера, порівняння може виконувати не лише оцінювальну, а й мотиваційну та регулятивну роль у розвитку особистості [2].

Зокрема, висхідні порівняння (із тими, хто досяг більшого) у певних умовах можуть сприяти постановці цілей, підвищенню самоусвідомлення, розвитку амбіцій та професійних орієнтирів. Людина може сприймати успіх інших як джерело натхнення, а не як загрозу власній цінності. У цьому сенсі цифрове середовище відкриває доступ до великої кількості позитивних прикладів, які стимулюють особистісний розвиток, якщо користувач має зрілу самооцінку та сформовану внутрішню систему цінностей [27].

Крім того, низхідні порівняння (з тими, хто перебуває у гіршій ситуації) можуть мати емоційно-захисну функцію, сприяючи стабілізації самооцінки та зниженню рівня тривожності. Такі порівняння допомагають людині усвідомити власні ресурси, досягнення та унікальний життєвий досвід [27].

Таким чином, вплив соціальних порівнянь не є однозначно негативним. Його характер залежить від індивідуально-психологічних особливостей (тип самооцінки, рівень рефлексії, емоційна зрілість) та контексту цифрової взаємодії (мета використання соціальних мереж, рівень критичності мислення). За умов усвідомленого підходу соціальні порівняння можуть стати ресурсом для особистісного зростання та інструментом саморозвитку, а не джерелом тривожності [7].

Отже, усвідомлення потенційно позитивних аспектів соціальних порівнянь має не лише теоретичне, а й практичне значення. Зокрема, воно створює основу для розробки психологічних рекомендацій, спрямованих не

лише на мінімізацію деструктивного впливу цифрового середовища, а й на використання соціальних порівнянь як ресурсу особистісного зростання. На індивідуальному рівні це означає формування здатності усвідомлено обирати об'єкти для порівняння, інтерпретувати успіх інших не як загрозу, а як приклад для натхнення, розвивати самоспівчуття, критичність мислення та гнучкість самооцінки. Таким чином, замість повного уникання соціальних порівнянь, доцільним є навчання молоді конструктивному використанню цього механізму — як інструменту рефлексії, самопізнання та розвитку внутрішньої мотивації в умовах цифрового простору [10].

Український контекст та невирішені аспекти проблеми. В українській психологічній науці проблема використання молоддю соціальних мереж активно знаходить своє відображення в роботах В. О. Онуфрієвої, О. В. Чаусової, Н. В. Чепелевої. Вчені досліджують питання інтернет-залежності, кібербулінгу та формування ідентичності в цифровому просторі. Водночас, суміжні питання самооцінки та соціального порівняння глибоко аналізуються в працях таких вітчизняних вчених, як У. Михайлішин, Л. Папітченко, О. Олійник, Л. Березовська та Ю. Козерук. Проте, незважаючи на значущість цих робіт, виділяється невирішена раніше частина загальної проблеми: на сучасному етапі спостерігається дефіцит комплексних емпіричних досліджень, які б системно вивчали саме механізм соціального порівняння як психологічного чинника, що опосередковує зв'язок між активністю молоді в соціальних мережах та конкретними показниками ментального здоров'я — самооцінкою, тривожністю та суб'єктивним благополуччям — у специфічному соціокультурному контексті України [13,20].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних порівнянь у цифровому просторі на рівень самооцінки, тривожності та показники суб'єктивного благополуччя сучасної молоді.

Завдання дослідження: Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феноменів соціального порівняння, самооцінки, тривожності та суб'єктивного благополуччя.
2. Дібрати та обґрунтувати комплекс психодіагностичних методик для вимірювання схильності до соціальних порівнянь, рівня самооцінки, тривожності та суб'єктивного благополуччя.
3. Провести емпіричне дослідження для визначення актуальних рівнів досліджуваних психологічних феноменів у вибірці молоді.
4. Встановити та проаналізувати кореляційні зв'язки між інтенсивністю соціальних порівнянь, самооцінкою, тривожністю та суб'єктивним благополуччям.
5. На основі отриманих результатів розробити практичні психологічні рекомендації.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості в молодому віці.

Предмет дослідження: взаємозв'язок соціальних порівнянь у цифровому просторі з самооцінкою, тривожністю та суб'єктивним благополуччям молоді.

Методологічна база дослідження:

- Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація науково-психологічної літератури.
- Емпіричні методи: психодіагностичне тестування за допомогою стандартизованих опитувальників: Шкали орієнтації на соціальне порівняння (INCOM), Шкали самооцінки Розенберга (RSES), Шкали самооцінки тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI), Шкали задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера.
- Методи математичної статистики: описова статистика та кореляційний аналіз (за коефіцієнтом Спірмена).
- Метод якісного аналізу: контент-аналіз відповідей на відкрите питання.

Елементи наукової новизни одержаних результатів:

- Вперше у вітчизняній психології буде здійснено комплексне емпіричне дослідження взаємозв'язку між схильністю до соціальних порівнянь у цифровому просторі, самооцінкою, особистісною тривожністю та суб'єктивним благополуччям в українській молоді.
- Уточнено уявлення про роль самооцінки як можливого медіатора у зв'язку між соціальними порівняннями та психологічним дискомфортом.
- Подальшого розвитку набудуть наукові уявлення про психологічні чинники ризику для ментального здоров'я молоді в епоху цифровізації.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами та психотерапевтами у консультативній практиці та превентивно-просвітницькій діяльності з молоддю. Сконструйований комплекс рекомендацій може стати основою для створення профілактичних програм, тренінгів з розвитку критичного мислення та медіаграмотності, спрямованих на формування навичок психологічної гігієни та підвищення резильєнтності до деструктивних впливів цифрового середовища.

Публікації автора за темою дослідження: Буряк О.Ю., Кравченко Т.Ю. (2025). Соціальні порівняння у цифровому просторі як чинник тривожності та зниження суб'єктивного благополуччя молоді. Дубрянська Н.О., Джежик О.В. (2025). Психологічні чинники ризику формування алкогольної залежності у молоді. «Сучасна психологія: виклики та перспективи» Зб. наук. праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції, 10 жовтня, 2025 р. Одеса. С.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку літератури, який складається з 45 джерел, та додатків. Загальний обсяг роботи має 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ПРОГРАМА ТА ОРГАНІЗАЦІ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Етапи, процедура та вибірка емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження є ключовим етапом цієї роботи, що визначає достовірність та наукову цінність отриманих результатів. Даний підрозділ присвячений детальному опису методологічних засад, дизайну, процедури та вибірки дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку соціальних порівнянь у цифровому просторі з тривожністю та суб'єктивним благополуччям молоді.

Дизайн дослідження та його обґрунтування. Для перевірки висунутих гіпотез було обрано кореляційний дизайн дослідження. Такий вибір є оптимальним, оскільки основне завдання роботи полягає не у встановленні причинно-наслідкових зв'язків (що потребувало б експериментального втручання), а у визначенні наявності, сили та напрямку статистичного зв'язку між досліджуваними психологічними конструктами: схильністю до соціальних порівнянь, рівнем особистісної тривожності та задоволеністю життям. За часовою організацією дослідження є зрізовим (крос-секційним), оскільки збір усіх емпіричних даних здійснювався одномоментно. Водночас, для поглибленого розуміння суб'єктивного досвіду респондентів, дослідження було доповнено якісним компонентом, що дозволяє класифікувати його дизайн як дослідження змішаного типу (mixed-methods research) з послідовною пояснювальною стратегією. На першому етапі здійснюється збір та аналіз кількісних даних, а на другому – якісні дані використовуються для деталізації та пояснення отриманих кількісних результатів.

Гіпотези дослідження. Виходячи з теоретичного аналізу проблеми, я маю чотири гіпотези. Гіпотеза H1 (основна): Існує статистично значущий взаємозв'язок між схильністю молоді до соціальних порівнянь у цифровому просторі та рівнем її самооцінки, тривожності і суб'єктивного благополуччя.

Гіпотеза H1a: Існує прямий позитивний кореляційний зв'язок між схильністю до соціальних порівнянь та рівнем особистісної тривожності. Гіпотеза H1b: Існує обернений негативний кореляційний зв'язок між схильністю до соціальних порівнянь та рівнем задоволеності життям. Гіпотеза H1c Існує обернений негативний кореляційний зв'язок між схильністю до соціальних порівнянь та рівнем самооцінки.

Характеристика вибірки та процедура її формування. Емпіричною базою дослідження виступила молодь, яка активно користується соціальними мережами. Загальний обсяг вибіркової сукупності охопив 40 респондентів у віковому діапазоні від 18 до 25 років (середній вік – 21.4 роки). Вибірка була цілеспрямовано збалансована за гендерною ознакою і включала 20 чоловіків та 20 жінок, що мінімізує ризик потенційного зміщення одержаних результатів внаслідок гендерної специфіки. Критерії відбору респондентів:

- Віковий критерій: 18-25 років, що відповідає періоду молодості за класифікацією ВООЗ.
- Критерій активності в соціальних мережах: самозвіт про використання соціальних мереж (Instagram, TikTok, Facebook тощо) не менше 2 годин на день.
- Критерій добровільності та інформованої згоди: участь у дослідженні була виключно добровільною.
- Критерій відсутності діагностованих психічних розладів: для забезпечення чистоти експерименту.

Для формування вибірки було використано метод зручної вибірки у поєднанні з методом «снігової кулі». Первинний пул респондентів було залучено з числа студентської молоді, а надалі їх просили поширити посилання на опитування серед своїх знайомих, які відповідають критеріям відбору. Застосування такого методу є доцільним для магістерського дослідження, оскільки дозволяє швидко зібрати необхідну кількість даних.

Дослідження проводилося в кілька послідовних фаз, щоб забезпечити його наукову обґрунтованість і достовірність отриманих результатів. Уся

процедура була сконструйована таким чином, щоб поєднати теоретичний аналіз проблеми з практичним вивченням явища соціальних порівнянь у цифровому просторі та їхнього впливу на психологічні показники молоді .

Першим був підготовчий етап, який мав важливе значення для всього подальшого процесу. Провідним завданням на цьому етапі було сфокусоване на вивченні наукової літератури з теми, щоб чітко визначити теоретичні основи, на яких подалі буде базуватися емпіричне дослідження. Було проаналізовано праці вітчизняних і зарубіжних психологів, які досліджували феномен соціальних порівнянь, специфіку сприйняття себе в цифровому просторі, а також зв'язок між користуванням соціальними мережами, самооцінкою, тривожністю та відчуттям благополуччя. Це дозволило уточнити сутності проблеми, окреслити ключові поняття і визначити основні теоретичні підходи, що слугували підґрунтям для формування гіпотез та визначення завдань.

Після завершення теоретичного аналізу було сформульовано мету та завдання дослідження, визначено його об'єкт і предмет. Наступний етап передбачав обґрунтування методологічної бази та добір валідного психодіагностичного інструментарію, який забезпечив би максимально повне вимірювання досліджуваних показників – рівень схильності до соціальних порівнянь, рівень тривожності, самооцінку та суб'єктивне благополуччя. Важливою частиною підготовчого етапу було створення онлайн-опитувальника на платформі Google Forms. Цей формат дозволив зробити опитування зручним для респондентів і забезпечити більшу анонімність, що виступило суттєвим чинником для отримання щирих відповідей.

Структура розробленого опитувальника передбачала собою послідовне проходження кількох компонентів. Спочатку учасникам пропонувалося ознайомитися з умовами участі та надати інформовану згоду на участь. Наступним модулем йшла коротка соціально-демографічна анкета, де потрібно було вказати стать, вік та інші ключові ідентифікаційні відомості. Основний блок містив обрані психодіагностичні методики, які спрямовані на

оцінку рівня соціальних порівнянь, тривожності, самооцінки та суб'єктивного благополуччя. Перед запуском повноцінного збору даних було здійснено пілотне тестування опитувальника на малій групі з п'яти осіб. Це дозволило виявити технічні недоліки, скорегувати формулювання інструкцій і визначити середній час проходження опитування, який склав приблизно 15–20 хвилин.

Другим став основний або реалізаційний етап, під час якого відбувався збір емпіричних даних. Саме цей етап був центральним у дослідженні, оскільки він уможлиблював отримати реальні кількісні й якісні показники, що характеризують вибірку. Для залучення учасників було використано онлайн-формат, який є зручним і звичним для сучасної молоді. Посилання на опитувальник поширювалося через соціальні мережі, месенджери та студентські спільноти. Це забезпечило охоплення цільової аудиторії, яка відповідає віковим критеріям та характеризується високою активністю у цифровому просторі. Збір даних тривав до досягнення запланованого обсягу анкет – усього 40 повністю заповнених відповідей.

Упродовж цього етапу здійснювався моніторинг якості емпіричного масиву, що передбачав перевірку коректності заповнення анкет та відсутність пропусків у ключових відповідях. Важливо було також зберегти конфіденційність і забезпечити добровільність участі, тому кожен респондент мав право на відкликання своєї згоди та припинення участі в дослідженні в будь-який момент.

По завершенні збору інформації розпочався заключний, або аналітичний етап, що передбачав всебічну обробку та аналіз усіх отриманих даних. На початковій стадії здійснювалася первинна кількісна обробка – обчислення середніх значень, відсоткових показників, стандартних відхилень та інших базових статистичних параметрів. Для цього використовувалися програми Microsoft Excel та спеціалізовані онлайн-калькулятори для статистичних обчислень. Далі було проведено кореляційний аналіз із застосуванням непараметричного коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Це дозволило визначити наявність і силу зв'язків між різними психологічними показниками, зокрема між рівнем соціальних порівнянь, тривожністю, самооцінкою та суб'єктивним благополуччям.

Паралельно кількісному аналізу, велика увага приділялася якісній обробці відповідей на відкрите питання. Для цього застосовувався метод контент-аналізу, який дозволив виокремити найпоширеніші теми, емоційні реакції та типові переживання респондентів. Якісний аналіз сприяв глибшому розумінню суб'єктивного досвіду молодих людей, дозволяючи розкрити особливості самосприйняття у цифровому просторі та яким чином соціальні порівняння впливають на їхнє емоційне самопочуття.

Отже, на підставі узагальнення всіх отриманих результатів було сформульовано основні висновки дослідження та цільовий комплекс практичних рекомендацій. Вони охоплюють три рівні втручання: індивідуальний рівень (для молоді), професійний рівень (для психологів, соціальних педагогів і освітян) та профілактичний рівень (для батьків). Такий комплексний підхід дозволяє не лише описати виявлені кореляції, але й запропонувати валідизовані способи зниження негативного впливу соціальних порівнянь у цифровому середовищі на ментальне здоров'я молодого покоління.

Етичні аспекти дослідження. При проведенні дослідження було неухильно дотримано основних етичних принципів психологічних досліджень. Принцип інформованої згоди був реалізований шляхом надання респондентам на початку анкети вичерпної інформації щодо мети дослідження, процедури участі та використання даних. Залучення до участі було можливим винятково після надання активного підтвердження згоди. Принцип добровільності гарантував безумовне право респондента відмовитися від участі на будь-якому етапі без надання пояснень. Принцип анонімності та конфіденційності забезпечувався через збір даних без ідентифікуючої особистої інформації та надання гарантії того, що результати

будуть представлені лише в узагальненому, знеособленому вигляді винятково в наукових цілях.

1.2. Обґрунтування та характеристика комплексу методів і методик для діагностики соціальних порівнянь, тривожності та суб'єктивного благополуччя

Вибір адекватного та надійного психодіагностичного інструментарію був одним з головних задач у цьому емпіричному дослідженні, оскільки від нього безпосередньо залежить якість отриманих даних та обґрунтованість висновків. Для досягнення мети та реалізації завдань даної роботи був сформований комплекс стандартизованих, валідних та високо надійних психодіагностичних методик, що дозволяють здійснити багатовимірну оцінку досліджуваних феноменів. Вибір інструментарію ґрунтувався на критеріях його відповідності предмету дослідження, доведених психометричних характеристиках, а також зручності для використання в межах онлайн-опитування.

1. Методика для діагностики схильності до соціальних порівнянь: Шкала орієнтації на соціальні порівняння (INCOM) Ф. Гіббонса та Б. Бунка. Для вимірювання центрального конструкту дослідження – схильності до соціальних порівнянь – була обрана саме ця методика, яка визнана в науковому світі «золотим стандартом» у цій галузі. Шкала INCOM (Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure) складається з 11 тверджень (наприклад, «Я часто порівнюю те, як я щось роблю, з тим, як це роблять інші»), на які респондент відповідає за 5-бальною шкалою Лайкерта. Обґрунтування вибору:

- Висока валідність і надійність: Методика пройшла численні апробації в різних культурах і довела свою здатність точно вимірювати саме індивідуальну схильність до соціального порівняння як стійку особистісну рису (для даного дослідження була проведена процедура перекладу, а саме метод зворотного перекладу).

- **Комплексність:** Шкала оцінює два основні аспекти порівняння – порівняння здібностей та порівняння думок, що дозволяє отримати інтегральний показник, який відображає загальну орієнтацію особистості на соціальне порівняння.
- **Релевантність:** Незважаючи на те, що шкала створена до епохи домінування соцмереж, вона вимірює саме базову психологічну схильність, яка і активізується в цифровому просторі. Таким чином, вона дозволяє виміряти не ситуативне порівняння, а стабільну рису, що є важливим для кореляційного аналізу. Підсумковий бал розраховується шляхом простого підсумовування балів за всіма пунктами (з урахуванням реверсивних питань), де високий бал свідчить про виражену тенденцію особистості до постійного порівняння себе з іншими.

2. **Методика для діагностики самооцінки:** Шкала самооцінки Розенберга (RSES). Ця шкала є одним із найбільш відомих і широко використовуваних інструментів для оцінки загальної самооцінки, яка була вперше розроблена соціологом Моррісом Розенбергом у 1965 році. Методика складається з 10 тверджень (наприклад, «Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не гірша за інших»), на які респондент відповідає за 4-бальною шкалою («цілком згоден», «згоден», «не згоден», «категорично не згоден»).

Обґрунтування вибору:

- **Висока валідність і надійність:** Шкала RSES є однією з найбільш досліджених і психометрично надійних методик для вимірювання самооцінки.
- **Компактність:** Короткість методики (10 питань) дозволяє ефективно включити її в батарею тестів, не викликаючи втоми у респондентів.
- **Теоретична відповідність:** Вона вимірює саме загальне, глобальне ставлення до себе, що є важливим для перевірки гіпотези про вплив соціальних порівнянь на фундаментальне відчуття власної цінності.

3. Методика для діагностики тривожності: Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI). Цей опитувальник є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Для цілей даного дослідження було використано шкалу особистісної тривожності (Trait Anxiety), яка складається з 20 тверджень (наприклад, «Я занадто турбуюся про дрібниці»). Обґрунтування вибору:

- Диференціація тривожності: Методика дозволяє чітко розмежувати ситуативну тривожність (тимчасовий емоційний стан) та особистісну тривожність (стабільна риса). Вибір саме шкали особистісної тривожності є методологічно виправданим, оскільки наша гіпотеза полягає в тому, що постійні соціальні порівняння не просто викликають тимчасове занепокоєння, а й можуть підсилювати або бути пов'язаними зі стабільною схильністю людини до переживання тривоги.
- Висока психометрична якість: Шкала STAI має високі показники ретестової надійності та конструктивної валідності, що підтверджено численними дослідженнями.
- Наявність чітких норм: Існують стандартизовані норми для інтерпретації результатів, що дозволяє класифікувати рівень тривожності кожного респондента як низький, помірний або високий. Обробка результатів передбачає підсумовування балів з урахуванням прямих та зворотних питань, що дає змогу отримати кількісний показник рівня особистісної тривожності.

4. Методика для діагностики суб'єктивного благополуччя: Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера. SWLS призначений для вимірювання глобальних когнітивних суджень щодо задоволеності своїм життям, який відображає загальну раціональну оцінку людиною свого життя. що ідеально підходить для оцінки суб'єктивного благополуччя. Шкала є

надзвичайно короткою (5 тверджень, напр., «Обставини мого життя виключно сприятливі») і оцінюється за 7-бальною шкалою. Обґрунтування вибору:

- Теоретична адекватність: Методика точно відповідає теоретичній моделі Е. Дінера, вимірюючи саме глобальну оцінку життя, а не поточні емоційні стани чи задоволеність окремими сферами.
- Компактність та надійність: Незважаючи на невелику кількість питань, шкала демонструє високі показники надійності та валідності. Це робить її ефективною, зручною та не перевантажує респондентів.
- Чітка інтерпретація: Загальний бал (від 5 до 35) легко інтерпретується за стандартною шкалою (наприклад, 5-9 балів – вкрай незадоволений; 20-24 – середній рівень; 30-35 – дуже задоволений), що спрощує якісний аналіз даних.

5. Метод якісного аналізу: Контент-аналіз відповідей на відкрите питання. На додаток до кількісних методів було використано метод контент-аналізу. Респондентам з низькими показниками за шкалою SWLS (19 балів і нижче) ставилося відкрите питання: «Як Ви вважаєте, чи пов'язаний Ваш поточний рівень задоволеності життям із соціальними порівняннями себе з іншими в інтернеті? Будь ласка, поясніть свою думку». Обґрунтування вибору:

- Поглиблення розуміння: Цей метод дає змогу вийти за межі кількісних показників і зрозуміти суб'єктивний досвід респондентів, розкрити психологічні механізми, що стоять за статистичними зв'язками.
- Тріангуляція даних: Поєднання кількісних та якісних даних підвищує загальну валідність дослідження, оскільки висновки підтверджуються з різних джерел.

6. Методи математичної статистики: Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s). Для перевірки гіпотез про взаємозв'язок було обрано саме цей метод. Обґрунтування вибору:

- Непараметричність: Коефіцієнт Спірмена не вимагає нормального розподілу даних, що є важливою перевагою при роботі з невеликими вибірками ($N=40$), де нормальність розподілу часто не досягається.
- Робота з рангами: Метод оцінює не лінійний зв'язок між абсолютними значеннями, а монотонний зв'язок між рангами, що робить його більш стійким до викидів та нелінійних залежностей.

Таким чином, дібраний комплекс методів є збалансованим, взаємодоповнюючим та дозволяє отримати як об'єктивні кількісні дані, так і глибоке якісне розуміння проблеми, що забезпечує високу наукову достовірність результатів дослідження.

РОЗДІЛ 2

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ ПОРІВНЯНЬ У ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ МОЛОДІ

2.1. Аналіз рівнів схильності до соціальних порівнянь, тривожності та суб'єктивного благополуччя у досліджуваній вибірці

Першим етапом аналізу отриманих емпіричних даних стало вивчення особливостей розподілу показників за кожним із досліджуваних психологічних конструктів: схильності до соціальних порівнянь, рівня особистої тривожності, самооцінки та рівня задоволеності життям. Цей аналіз дозволив отримати загальне уявлення про психологічні характеристики досліджуваної вибірки молоді та став методологічним підґрунтям для подальшої перевірки висунутих гіпотез.

Аналіз схильності до соціальних порівнянь. Для діагностики даного показника використовувалась Шкала орієнтації на соціальні порівняння (INCOM) Ф. Гіббонса та Б. Бунка. Теоретичний діапазон балів за цією методикою становить від 11 до 55. У нашому дослідженні отримані бали варіювалися від 23 до 54, що свідчить про наявність у вибірці респондентів із різним ступенем вираженості даної риси. Середній показник по вибірці склав $M = 41,2$ бали, що вказує на загальну тенденцію до підвищеної схильності до соціальних порівнянь серед опитаної молоді.

Для більш глибокого аналізу респонденти були розподілені на три групи за рівнем вираженості схильності до соціальних порівнянь: низький (до 30 балів), середній (31-44 бали) та високий (45 балів і вище). Результати розподілу представлені в Таблиці 2.1.

Табл. 2.1.

Розподіл респондентів за рівнем схильності до соціальних порівнянь (N=40)

Рівень схильності до порівнянь	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	4	10%
Середній	19	47.5%
Високий	17	42.5%

Як видно з таблиці, переважна більшість респондентів (90%) демонструє середній та високий рівень схильності до соціальних порівнянь. Зокрема, у 17 осіб (42.5%) цей показник є високим, що свідчить про їхню стійку тенденцію активно шукати інформацію про інших для оцінки власних здібностей, думок та життєвих обставин. Ще 19 осіб (47.5%) мають середній рівень, що також вказує на актуальність механізму соціального порівняння в їхньому житті. Лише незначна частина вибірки (10%) продемонструвала низький рівень, що може свідчити про наявність у них більш стійких внутрішніх критеріїв самооцінки. Отримані дані узгоджуються з теоретичними положеннями, викладеними у Вступі щодо фундаментального психологічного механізму, як соціальне порівняння. Високі показники у вибірці активних користувачів соціальних мереж є закономірними, оскільки цифрове середовище саме по собі є потужним стимулом для активації цього механізму. Безперервний потік інформації про життя інших людей, представлений у візуально привабливій естетичній формі, створює оптимальні умови для максимально інтенсивної орієнтації на соціальне порівняння.

Аналіз рівня самооцінки. Наступний етап передбачав діагностику глобальної самооцінки респондентів за допомогою Шкали самооцінки Розенберга (RSES). Самооцінка розглядається як центральний елемент Я-концепції, що відображає загальне ставлення особистості до себе. Результати,

представлені в Таблиці 2.2, виявили, що більшість опитаних мають проблеми в цій сфері.

Табл. 2.2.

Розподіл респондентів за рівнем самооцінки (N=40)

Рівень самооцінки	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	15	37.5%
Середній	18	45%
Високий	7	17.5%

Аналіз рівня особистісної тривожності. Діагностика рівня особистісної тривожності здійснювалась за допомогою відповідної субшкали методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI). Відповідно до стандартної інтерпретації, диференціюють три рівні тривожності: низький (до 30 балів), помірний (31-45 балів) та високий (46 балів і вище).

Середній показник особистісної тривожності по вибірці досягнув позначки $M = 47,1$ бали, що констатує високий рівень. Даний результат є тривожним сигналом, який свідчить про загальну схильність досліджуваної молоді до переживань тривожних станів навіть у відсутності реальної загрози. Детальний розподіл респондентів за рівнями тривожності представлено на Рисунку 2.1.

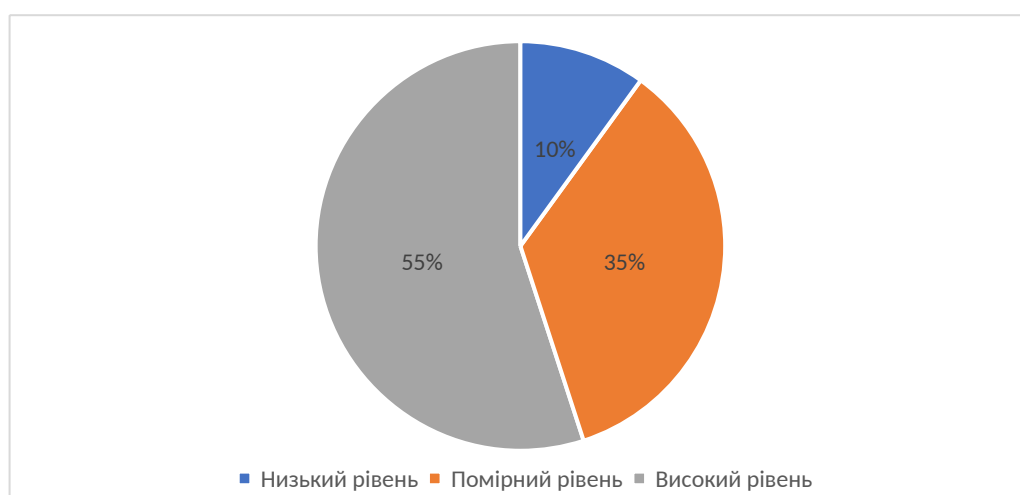


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем особистісної тривожності (%)

Згідно з представленими даними, переважна частина респондентів – 55% (22 особи) – демонструє високий рівень особистісної тривожності. Помірний рівень діагностовано у 35% (14 осіб), і лише незначна частка – 10% (4 особи) – показали низький рівень тривожності. Такий високий загальний рівень тривожності у вибірці уможлиблює його інтерпретацію у кількох аспектах. З одного боку, це може відображенням загальних соціально-психологічних умов, в яких перебуває сучасна українська молодь. З іншого боку, в контексті даного дослідження, висока особистісна тривожність може виступати як психологічна передумова, що підсилює потребу в соціальному порівнянні (для зменшення невизначеності), так і наслідком деструктивного впливу цих порівнянь. Цей двовекторний аспект вимагає подальшого аналізу взаємозв'язків

Аналіз рівня задоволеності життям. Для діагностики даного показника була застосована Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера. Загальний бал за цією методикою варіюється від 5 до 35 балів. Інтерпретація одержаних результатів виглядає наступним чином: 5-9 балів – вкрай незадоволений; 10-14 – незадоволений; 15-19 – трохи нижче середнього; 20 – нейтральний рівень; 21-25 – трохи вище середнього; 26-30 – задоволений; 31-35 – вкрай задоволений.

Середній показник задоволеності життям по вибірці склав $M = 17,8$ балів, що відповідає рівню «трохи нижче середнього». Даний результат вказує на загальну тенденцію до невдоволення власним життям серед опитаних. Розподіл респондентів за рівнями задоволеності життям наведено в Таблиці 2.3.

Табл. 2.3.

Розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям (N=40)

Рівень задоволеності життям	Кількість осіб	Відсоток (%)
--------------------------------	----------------	--------------

Незадоволені (5-14 балів)	12	30%
Нижче середнього (15-19 балів)	13	32.5%
Нейтральний / Задоволені (20 і вище)	15	37.5%

Як можна побачити, сумарно 25 респондентів, що становить 62.5% вибірки, демонструють рівень задоволеності життям нижче середнього або є виразно незадоволеними. Зокрема, 12 осіб (30%) отримали бали в діапазоні, що свідчить про глибоку незадоволеність власним життям, його невідповідність ідеалізованим еталонам. Ще 13 осіб (32.5%) мають показники у діапазоні нижче середнього, що також вказує на переважання негативної когнітивної оцінки свого життя. Лише 15 респондентів (37.5%) можна вважати умовно благополучними, оскільки їхні показники знаходяться в нейтральній або позитивній зоні. Цей результат є надзвичайно показовим і викликає занепокоєння. Він прямо вказує на те, що більшість молодих людей, активно залучених до життя в соціальних мережах, не відчують себе щасливими та задоволеними власним життям. Це повністю узгоджується з теоретичними припущеннями про те, що постійне спостереження за ідеалізованим життям інших людей сприяє знеціненню власного досвіду та, як наслідок, до зниження когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, аналіз цих даних висвітлив, що для досліджуваної вибірки молоді, яка активно користується соціальними мережами, характерні висока схильність до соціальних порівнянь, підвищений рівень особистісної тривожності, занижений рівень самооцінки та знижений рівень задоволеності життям. Отримані результати створюють емпіричне підґрунтя для подальшого кореляційного аналізу з метою перевірки гіпотез про взаємозв'язок цих феноменів

2.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між інтенсивністю соціальних порівнянь, рівнем тривожності та показниками суб'єктивного благополуччя

Ключове завдання цього емпіричного дослідження полягало у перевірці гіпотез про наявність взаємозв'язків між схильністю молоді до соціальних порівнянь у цифровому просторі та показниками їхнього психологічного стану, а саме рівнем особистісної тривожності, самооцінки та суб'єктивного благополуччя. Для реалізації цього завдання було застосовано метод кореляційного аналізу із використанням непараметричного коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ), який оцінює наскільки добре можна описати відношення між двома змінними за допомогою монотонної функції. Вибір даного методу обґрунтовано його високою надійністю та нечутливістю до форми розподілу даних, що є оптимальним для психологічних досліджень з вибіркою до 40 осіб.

Процедура розрахунку коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s) включає кілька послідовних кроків. Спочатку індивідуальні бали кожного респондента за двома порівнюваними шкалами (наприклад, «Схильність до соціальних порівнянь» та «Особистісна тривожність») впорядковуються та отримують відповідний ранг – від мінімального до максимального значення. Далі для кожного респондента розраховується різниця між його рангами за двома шкалами (d). На фінальній стадії отримані значення підставляються у формулу:

$$r_s = 1 - (6 * \sum d^2) / (n * (n^2 - 1))$$

Де:

- r_s – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена;
- $\sum d^2$ – сума квадратів різниць між рангами;
- n – кількість респондентів у вибірці (у нашому випадку $n=40$).

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Усі статистичні розрахунки в межах даного дослідження були проведені із застосуванням програмного пакету для статистичної обробки даних, що забезпечило високий ступень точності та надійності отриманих результатів. Підсумкові коефіцієнти кореляції та відповідні рівні статистичної значущості представлені у зведеній кореляційній матриці (Таблиця 2.4).

Табл. 2.4.

Кореляційна матриця взаємозв'язків між досліджуваними показниками
(N=40)

Показники	Схильність до соціальних порівнянь	Самооцінка	Особистісна тривожність	Задоволеність життям
Схильність до соціальних порівнянь	1			
Самооцінка	-0.65*	1		
Особистісна тривожність	0.68*	-0.55*	1	
Задоволеність життям	-0.59*	0.72*	-0.45*	1

Примітка: * - рівень статистичної значущості $p < 0.01$

Аналіз даних, представлених у кореляційній матриці, дозволяє зробити низку важливих висновків та підтвердити висунуті гіпотези.

1. Перевірка часткової гіпотези 2 (H1a): зв'язок між соціальним порівнянням та тривожністю. Перша часткова гіпотеза передбачала наявність статистично значущої прямої (позитивної) кореляції між схильністю до соціальних порівнянь та рівнем особистісної тривожності. Результат: Як видно з Таблиці 2.4, між схильністю до соціальних порівнянь та

особистісною тривожністю було виявлено сильний позитивний кореляційний зв'язок ($r_s=0.68$; $p<0.01$). Висновок: Гіпотеза H1a отримала повне емпіричне підтвердження. Інтерпретація: Одержаний показник є статистично значущим на високому рівні ($p<0.01$), що свідчить про його надійність. Позитивний коефіцієнт вказує на те, що водночас із зростанням схильності молодих людей до порівняння себе з іншими в цифровому просторі, зростає і їхній рівень особистісної тривожності. Психологічна інтерпретація цього зв'язку полягає в тому, що перманентне відчуття «відставання» від інших, яке генерується в соцмережах, створює хронічне психологічне напруження та невпевненість, які з часом закріплюються як особистісна риса.

2. Перевірка часткової гіпотези 3(H1b): зв'язок між соціальним порівнянням та задоволеністю життям. Друга часткова гіпотеза припускала наявність значущої оберненої (негативної) кореляції між схильністю до соціальних порівнянь та рівнем задоволеністю життям. Результат: Емпіричний аналіз засвідчив, що між схильністю до соціальних порівнянь та задоволеністю життям було встановлено сильний обернений кореляційний зв'язок ($r_s=-0.59$; $p<0.01$). Висновок: Гіпотеза H1b повністю підтвердилася. Інтерпретація: Негативний коефіцієнт вказує на те, що чим інтенсивніше молоді люди порівнюють себе з іншими у соціальному просторі, тим нижчою є їхня когнітивна оцінка власного життя. Цей результат можна пояснити через механізм знецінення. Спостереження за яскравими моментами з життя інших призводить до того, що власне, реальне життя з його рутиною та труднощами починає сприйматися як «недостатньо добре», що і призводить до зниження загальної задоволеності ним.

3. Перевірка часткової гіпотези 4 (H1c): зв'язок між соціальним порівнянням та самооцінкою. Третя часткова гіпотеза припускала існування статистично значущої оберненої (негативної) кореляції між схильністю до соціальних порівнянь та рівнем самооцінки. Результат: Результати аналізу показали сильний обернений кореляційний зв'язок між цими двома показниками ($r_s=-0.65$; $p<0.01$). Висновок: Гіпотеза H1c повністю

підтвердилася. Інтерпретація: Цей результат є центральним для розуміння деструктивного впливу соціальних мереж. Він вказує на те, що чим вищою є схильність молодих людей порівнювати себе з іншими, тим нижчим є їхній рівень глобальної самооцінки. Постійні висхідні порівняння з ідеалізованими образами змушують індивіда фокусуватися на власних недоліках та невідповідності стандартам, що поступово руйнує позитивне ставлення до себе та підриває відчуття власної цінності.

4. Загальний висновок щодо основної гіпотези 1 (H1) та аналіз додаткових зв'язків. Основна гіпотеза (H1) припускала існування статистично значущої кореляції між схильністю до соціальних порівнянь та рівнем самооцінки, тривожності і суб'єктивного благополуччя. Оскільки всі три часткові гіпотези, що деталізували цей зв'язок, отримали емпіричне підтвердження, основна гіпотеза (H1) також вважається повністю підтвердженою. Окрім цього, кореляційна матриця виявила надзвичайно важливі додаткові зв'язки, що розкривають центральну роль самооцінки:

- Сильний негативний зв'язок між самооцінкою та тривожністю ($r_s = -0.55$; $p < 0.01$). Чим нижча самооцінка, тим вища тривожність.
- Дуже сильний позитивний зв'язок між самооцінкою та задоволеністю життям ($r_s = 0.72$; $p < 0.01$). Це найсильніший зв'язок у всій матриці.

Наведені результати дозволяють припустити, що самооцінка може виступати ключовим медіатором у досліджуваному процесі. Тобто, соціальні порівняння не напряду викликають тривогу і невдоволення, а роблять це опосередковано: спочатку вони знижують самооцінку, а вже низька самооцінка, у свою чергу, призводить до зростання тривожності та падіння задоволеності життям. Ця ідея підтверджується тим, що сила прямого зв'язку між самооцінкою та задоволеністю життям (0.72) перевищує інтенсивність зв'язку між соціальними порівняннями та задоволеністю життям (-0.59). Таким чином, було доведено, що висока схильність до соціальних порівнянь у цифровому середовищі виступає потужним чинником, що тісно пов'язаний

зі зниженням самооцінки, зростанням особистісної тривожності та падінням суб'єктивного благополуччя молоді.

2.3. Якісний аналіз суб'єктивного досвіду респондентів із низьким рівнем задоволеності життям

З метою поглибленого розуміння механізмів впливу соціальних порівнянь на суб'єктивне благополуччя, дослідження було доповнене елементами якісного аналізу. Застосування такого змішаного підходу дозволяє не лише констатувати наявність статистичних кореляцій, а й розкрити внутрішню, феноменологічну картину переживань молодих людей. Як зазначалося в першому розділі, респондентам, які продемонстрували низький та нижче середнього рівень задоволеності життям (19 балів та менше за шкалою SWLS), було адресоване цільове відкрите питання: *«Як Ви вважаєте, чи пов'язаний Ваш поточний рівень задоволеності життям із соціальними порівняннями себе з іншими в інтернеті? Будь ласка, поясніть свою думку»*.

У цю групу увійшло 25 респондентів (62.5% від загальної вибірки). Ця значна частка опитаних підкреслює високу соціальну гостроту досліджуваної проблеми. Аналіз їхніх розгорнутих відповідей за допомогою методу контент-аналізу уможливив виявити кілька ключових тем, які розкривають феноменологічну картину суб'єктивного переживання цього зв'язку, а також певну гендерну специфіку у акцентах.

1. Порівняння досягнень та стилю життя як джерело невдоволення. Ця тема виявилася домінуючою і була актуальною для більшості респондентів цієї групи (19 із 25). Аналіз відповідей виявив певні гендерні відмінності у фокусі порівняння. Для чоловіків ключові маркери для порівняння концентруються навколо атрибутів фінансового успіху, кар'єрного зростання та матеріального статусу. Для дівчат фокус порівнянь був більш асоційований із загальним стилем життя, наявністю можливостей для

саморозвитку, подорожей та яскравістю соціального життя. По суті, для обох статей порівняння концентрується на відчутті «відставання» від уявного соціального стандарту, нав'язаного мережею.

- *«Коли бачиш, що хтось у 23 роки вже купив машину чи запустив свій проєкт, а ти ще шукаєш себе, це сильно демотивує. Починаєш думати, що твоїх зусиль недостатньо, і радість від власних, нехай і невеликих, досягнень зникає»* (Респондент О., 23 роки).
- *«Проблема не в тому, що хтось успішніший. Проблема в тому, що соцмережі показують цей успіх як щось легке і буденне. Здається, ніби всім все дається просто, крім тебе. Це знецінює власну працю»* (Респондент Д., 24 роки).
- *«Коли я бачу в Instagram, як мої однолітки вже подорожують світом, відкривають бізнеси, а я просто ходжу на звичайну роботу, мені здається, що я щось роблю не так, що моє життя нудне і я відстаю»* (Респондентка В., 21 рік).

Як зазначає С. Любомирські (S. Lyubomirsky, 2020), соціальні порівняння активують механізм деструктивної когнітивної оцінки, що призводить до зниження рівня суб'єктивного благополуччя через спотворене сприйняття індивідом власних життєвих досягнень.

2. Вплив порівняння зовнішності на самооцінку та тривогу. Ця тема виявилася другою за частотою (16 з 25 респондентів) і була переважно характерною для жіночої частини вибіркової сукупності. Цей факт відображає посилений соціокультурний тиск на жінок у питаннях відповідності стандартам краси. Дівчата прямо пов'язували порівняння зовнішності з ідеалізованими віртуальними образами в мережі зі зростанням тривоги та падінням самооцінки, що часто призводить до розвитку дисморфофобічних переживань та невдоволення власним тілом.

- *«Я розумію, що там фотошоп і фільтри, але коли ти бачиш сотні ідеальних тіл та облич, мимоволі починаєш шукати недоліки у себе. Це сильно б'є по впевненості»* (Респондентка А., 19 років).

- *«Перед тим, як викласти фото, я довго його обробляю, бо мені тривожно, що я виглядаю гірше за інших. А потім дивлюсь на чужі ідеальні фото і все одно незадоволена. Це замкнене коло»* (Респондентка М., 22 роки).
- *«Особливо важко, коли бачиш не просто моделей, а звичайних дівчат, які виглядають ідеально. Починаєш думати про косметологів, процедури, і відчуваєш, що ти ніколи не зможеш так виглядати, бо це вимагає величезних ресурсів»* (Респондентка К., 20 років).

3. Усвідомлення ірраціональності порівнянь, але нездатність їм протистояти. Частина респондентів (7 з 25), незалежно від гендерної приналежності, продемонструвала високий рівень рефлексії. Вони озвучили повідомлення про розуміння когнітивних викривлень та шкідливість таких порівнянь, але визнають, що цей процес активізується майже автоматично, на емоційному рівні, і викликає відчуття психологічної безпорадності. Даний феномен свідчить про глибоку інтерналізацію соціальних стандартів, нав'язаних цифровим середовищем, доводячи, що когнітивний контроль є недостатнім для ефективного протистояння емоційній реакції на ідеалізований контент.

- *«Я знаю, що це лише картинка, а не реальне життя. Головою все розумію. Але емоційно це все одно впливає. Відчуття якоїсь несправедливості чи власної неповноцінності з'являється ніби само по собі після скролінгу стрічки»* (Респондентка І., 24 роки).
- *«Це як шкідлива звичка. Ти знаєш, що не треба порівнювати, що це ні до чого доброго не призведе, але рука сама тягнеться оновити стрічку. І щоразу після цього настрій псується. Відчуття, ніби сам себе караєш»* (Респондент П., 22 роки).

Таким чином, результати якісного контент-аналізу не просто узгоджуються з кількісними даними, одержаними в ході кореляційного аналізу, але й суттєво поглиблюють їх розуміння. Вони наочно демонструють, як саме абстрактний механізм соціального порівняння в

цифровому просторі трансформується у конкретні суб'єктивні переживання невдоволення, тривоги, заздрості та знецінення власного життя. Якісні дані розкривають психологічний зміст виявлених кореляцій, однозначно підтверджуючи провідну роль соціальних порівнянь як значущого чинника зниження психологічного благополуччя сучасної молоді.

2.4. Психологічні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу соціальних порівнянь у цифровому просторі на ментальне здоров'я молоді

Результати проведеного емпіричного дослідження, які встановили значущий позитивний зв'язок між схильністю до соціальних порівнянь та рівнем тривожності, а також негативний зв'язок із задоволеністю життям, слугують підґрунтям для формулювання цільового комплексу прикладних психологічних рекомендацій. Ці рекомендації орієнтовані на підвищення психологічної стійкості молоді до деструктивних впливів цифрового середовища та можуть бути використані як для самодопомоги, так і в професійній діяльності практичних психологів, педагогів та батьків.

У сучасних умовах цифрової комунікації соціальні мережі функціонують не лише як інструмент для самовираження, а й як ключовий простір для формування самооцінки, ідентичності та соціального статусу. Надмірна орієнтація на зовнішні стандарти успіху створює ризик формування «цифрової тривожності», зниження самооцінки та появи емоційного виснаження. Тому психологічні інтервенції мають бути спрямовані не на відмову від цифрового середовища, а на формування усвідомленого, безпечного і критичного способу його використання.

1. Рекомендації для молоді (індивідуальний рівень)

Соціальні мережі можуть бути чудовим інструментом для спілкування, самовираження та отримання інформації. Проте, важливо використовувати їх

з користю та уважно ставитися до впливу, який вплив вони мають на психічне здоров'я молоді.

На індивідуальному рівні головним завданням для молоді є освоєння навичок свідомого користування соціальними мережами, не піддаватися деструктивному впливу контенту та підтримувати власну самооцінку. Важливо навчитися контролювати свій час в інтернеті й розуміти, навіщо саме ви заходите у соцмережі. Це може бути спілкування, пошук корисної інформації чи просто відпочинок. Безцільний перегляд стрічки часто призводить до перевантаження інформацією та погіршення настрою, тому корисно обмежувати час користування та намагатися проводити його з користю. До цього у допомогу можна внести важливий крок, як аналіз першопричини: часто надмірне перебування у соціальних мережах є компенсаторним механізмом для заповнення порожнечі, уникнення реальних проблем або нестачі живого спілкування. Тому вкрай важливо зайнятися саморефлексією щодо безцільного перегляду стрічки.

Окрему увагу доцільно сфокусувати на інформаційному детоксу. Цифровий детокс — це період часу, коли ми свідомо відмовляємося від використання електронних пристроїв, зокрема соціальних мереж, з метою покращення ментального здоров'я. Також, в контексті теми дослідження, це передбачає критичний перегляд своїх підписок і видалення акаунтів, що провокують афективні реакції заздрості, роздратування або відчуття неповноцінності та невідповідності новим стандартам. Пріоритет слід надавати тим сторінкам, які мотивують, підтримують позитивний настрій або надихають на особистісне зростання. Завдяки цьому власний стрічковий простір стане більш комфортним і безпечним середовищем.

Ще одне важливе вміння — це критичне мислення. Молоді люди повинні усвідомлювати, що те, що ми бачимо у соцмережах, досить часто не відображає справжнього життя. Переважна частина візуального контенту (фото та відео) — це відредаговані, постановочні моменти, створені для

зовнішнього враження. Люди рідко демонструють свої труднощі або невдачі, тому не доцільно порівнювати себе з чужими ідеалізованими образами. Натомість, необхідно набувати навичок розпізнавання маніпулятивного або рекламного контенту та не сприймати його буквально.

Коли під час перегляду соцмереж з'являються негативні емоції – наприклад, сум, тривога чи відчуття меншовартості, – варто застосовувати техніку когнітивної реструктуризації. Когнітивна реструктуризація — це техніка психотерапії, що спрямована на ідентифікацію, аналіз і зміну негативних або спотворених мисленнєвих патернів. Метою когнітивної реструктуризації є заміна деструктивних переконань і установок на більш реалістичні та конструктивні, що допомагає людині краще справлятися з емоційними труднощами, такими як тривога, депресія, стрес, гнів. Ця техніка є одним із ключових елементів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та широко використовується для покращення психічного здоров'я. Цей процес зазвичай включає п'ять етапів. Первинним етапом техніки є ідентифікація ірраціональних думок, які спричинили ці емоції. Це можуть бути когнітивні установки щодо нібито більш благополучного, естетизованого чи успішного життєвого сценарію інших. Наступним кроком є виявлення когнітивних спотворень, таких як катастрофізація, «чорно-біле» мислення, персоналізація, надмірне узагальнення тощо. Це передбачає розпізнавання типових помилок мислення, які лежать в основі ірраціональних порівнянь у соціальних мережах. Третій етап – це переоцінка негативних думок: цей етап полягає у тому, щоб знайти більш реалістичні та збалансовані інтерпретації ситуацій. Людина вчиться ставити під сумнів свої автоматичні думки та замінювати їх більш конструктивними (наприклад, «Те, що я бачу – це вершина айсберга. У цієї людини теж є труднощі. Я зосереджусь на своїх сильних сторонах та планах на сьогодні, а не на її житті»). Після формування більш реалістичних думок йде етап перевірки альтернативних думок. На цьому етапі людина на практиці перевіряє нові думки в реальних ситуаціях, що дозволяє переконатися в їх реалістичності та закріпити нові когнітивні установки

(наприклад, свідоме входження в соціальну мережу з уже підготовленою раціональною відповіддю. Коли виникає спокуса порівняння, людина активно застосовує раціональну думку («Я обираю фокусуватися на своєму прогресі») і відстежує, як це впливає на емоційний стан). Ефективність раціональної перевірки посилюється використанням конкретних психологічних вправ, які допомагають закріпити реалістичне бачення та перевести раціональне усвідомлення у практичну навичку саморегуляції.

Приклади психологічних вправ:

- Вправа “Реалістичне порівняння” — техніка когнітивної реструктуризації, що полягає у свідомому зіставленні себе не з “ідеалізованим образом” з соцмереж, а з реальними людьми у схожих життєвих обставинах. Молодій людині пропонується назвати три об’єктивні фактори, які могли зумовити чужий успіх (досвід, ресурси, обставини), і три власні сильні сторони, які допомагають їй рухатися у своєму темпі. Це допомагає повернути відчуття реалістичності й адекватної самооцінки.
- Вправа “Баланс реальності” — ведення двоколонкового щоденника, у якому в першій колонці фіксуються емоційні реакції на чужі пости (“мені стало тривожно, я відчув заздрість”), а в другій — раціональні контраргументи (“я не знаю реальної ситуації цієї людини”, “мої досягнення теж мають цінність”).

І останній, п’ятий, етап — закріплення нових мисленнєвих моделей. Повторюючи процес когнітивної реструктуризації, людина поступово формує нові мисленнєві патерни, які замінюють попередні негативні установки, що веде до покращення емоційного стану і здатності справлятися зі стресом (наприклад, Замість порівняння досягнень, людина починає порівнювати свої дії з власними цінностями та цілями, підвищуючи внутрішню задоволеність життям і зменшуючи залежність від зовнішньої оцінки з боку цифрового середовища).

Такий раціонально-аналітичний підхід сприяє швидкому поверненню емоційної рівноваги та дезактуалізації негативних соціальних порівнянь.

Однією з важливих стратегій є розвиток самоспівчуття – тобто ставитися до себе з добротою та емпатією, як до близької людини, яка переживає труднощі. Це допомагає уникненню деструктивної самокритики, яка часто є наслідком висхідного соціального порівняння. Одним із простих та ефективних способів підтримувати себе є ведення щоденника вдячності. Рекомендовано щовечора записувати кілька позитивних речей, за які ви вдячні сьогодні: приємна зустріч, цікава подія, навіть просто гарна погода. Така когнітивна практика допомагає помічати позитивні аспекти у своєму житті та відчувати більше задоволення від повсякденних мікродосягнень.

Замість постійного порівняння себе з іншими, варто сфокусувати увагу на власному прогресі. Порівнюйте себе сьогоднішнього з собою вчорашнім. Навіть мінімальні кроки вперед – це вже успіх. Коли людина бачить власну динаміку розвитку, вона має підвищене відчуття впевненості і задоволення від життя. Цей процес забезпечує формування здорового ставлення до себе, до оточення і до світу загалом. Усвідомлення себе, розуміння меж власних можливостей та бажань, уміння чути себе — усе це допомагає відрізнити конструктивне порівняння від руйнівного.

2. Рекомендації для практичних психологів, соціальних педагогів та освітян (професійний рівень)

Практичні психологи, соціальні педагоги та освітяни відіграють важливу роль у забезпеченні психологічної стійкості молоді в умовах постійного впливу соціальних мереж. Їхнє завдання полягає не лише у здійсненні корекційних втручань на етапі актуальності, а й у профілактиці – формуванні умов, де молодь вчиться навичкам свідомого ставлення до медіапростору та власних емоцій.

Одним із провідним напрямів професіоналів роботи має стати просвітницька функція. Психологи та педагоги можуть організовувати цільові лекції, зустрічі та тренінги, під час яких молодь здобуде знання щодо

медіаграмотності та про те, як соціальні мережі впливають на самооцінку, психоемоційний стан і поведінкові патерни. Важливо правильно доносити, що порівняння себе з іншими у віртуальному просторі часто є когнитивно викривленим і шкідливим, оскільки люди зазвичай показують лише найкращі моменти свого життя. Такі превентивні заходи допомагають зменшити рівень тривоги, формують критичне мислення й дають молоді відчуття контролю над власним інформаційним середовищем.

Не менш значущим компонентом роботи професіоналів є діагностична та консультативна робота. У процесі індивідуальних консультацій фахівці мають звертати увагу на патерни медіаспоживання молоді: скільки часу вони перебувають онлайн, типу залученості та характеру емоційних реакцій. Часто першопричиною скарг на тривожність, пригнічений настрій чи низьку самооцінку являється звичка постійно порівнювати себе з іншими в інтернеті. Психолог покликаний допомогти клієнту в усвідомленні цього механізму, навчити його аналізувати власні думки та емоції, а також показати альтернативи шкідливим звичкам – наприклад, техніки ведення щоденника вдячності, які згадані в рекомендаціях для молоді або розвитку самопідтримки. Також спеціалісти можуть проводити освітні семінари для викладачів щодо виявлення ознак цифрової тривожності серед студентів і способів її профілактики (через інтеграцію тем психологічної грамотності у навчальний процес).

Важливим напрямом також виступає корекційно-групова робота. У форматі тренінгів або занять у малих групах можна розвивати в молоді впевненість у собі, навички саморегуляції та вміння конструктивно відстоювати власну позицію. Це сприяє зменшенню залежності від зовнішньої оцінки й формуванню здорової самооцінки. Групові заняття також допомагають учасникам знайти соціальну підтримку серед однолітків, сприяють освоєнню навичок побудови реальних, а не віртуальних стосунків, що чинить позитивний вплив на емоційний стан.

У своїй роботі спеціалісти можуть використовувати результати наукових досліджень, які показують, що сприйняття себе та реакція на соціальні порівняння мають певну гендерну специфіку. У контексті роботи з жіночою статтю варто приділяти більше уваги питанням прийняття власної зовнішності, формуванню позитивного образу тіла та усвідомленню того, що естетичні стандарти краси, нав'язані медіапростором, часто є штучними. Важливо допомагати дівчатам бачити свою унікальність і навчати їх не порівнювати себе з нереалістичними ідеалами.

У контексті роботи з чоловічою статтю доцільно говорити про зміщення акценту на іншу проблему – надмірну орієнтацію на успіх, статус і матеріальні досягнення. Психологи мають допомагати їм формувати внутрішні критерії самооцінки, засновані не на зовнішніх атрибутах, а на стійких особистих якостях, зусиллях і досягненнях, які приносять справжнє задоволення. Це зменшує залежність від соціального схвалення та сприяє формуванню більш стійкої ідентичності.

Отже, завдання фахівців полягає у цілеспрямованому створенні сприятливого психологічного середовища, де молоді люди зможуть навчитися розуміти себе, свідомо користуватися соціальними мережами, критично сприймати інформацію та будувати здорові міжособистісні стосунки у реальному житті.

3. Рекомендації для батьків (профілактичний рівень)

Поради для батьків мають ключове значення, оскільки саме вони можуть запобігти появі у дітей психологічних труднощів, пов'язаних із соціальними мережами, ще до виникнення їх актуалізації. Найкраща та найбільш ефективна профілактика – це створення в сім'ї атмосфери безумовної довіри, підтримки та взаєморозуміння. Якщо дитина відчуває прийняття та відсутність осуду, вона легше озвучує свої переживання, у тому числі ті, що стосуються спілкування в інтернеті. Відповідно, батькам важливо з раннього віку вибудовувати з дитиною відкрите спілкування. Вже у підлітковому віці дитини така довіра дозволить їй не замикатися у собі, а

обговорювати ситуації, що викликають тривогу чи образу через соціальні мережі. Просте емпатичне запитання «як ти почуваєшся, коли бачиш це?» може стати початком важливого діалогу, який допоможе попередити або мінімізувати серйозні емоційні труднощі.

Дуже важливо, щоб батьки були прикладом для своїх дітей. Діти насамперед навчаються, спостерігаючи за поведінкою дорослих. Якщо батьки самі постійно сидять у телефоні, перевіряють соцмережі за кожної нагоди або реагують емоційно на чужі публікації, дитина сприймає це як норму. Тому найкращий спосіб навчити дитину здорового ставлення до цифрового простору – це показати його власним прикладом. Коли батьки обмежують свій час в інтернеті, надають перевагу живому спілкуванню, прогулянкам, сімейним іграм чи просто розмовам без гаджетів, вони формують у дитини розуміння, що реальне життя значно цікавіше й важливіше за віртуальний світ. Такі звички стають для дитини природними, і вона з дитинства вчиться знаходити баланс між онлайном і реальністю.

Ще одним важливим аспектом є розвиток здорової самооцінки. Батьки мають допомогти дитині зрозуміти, що її цінність не залежить від лайків, популярності чи зовнішності. Це потрібно починати ще у ранньому віці, коли дитина тільки починає порівнювати себе з іншими. Замість того щоб хвалити лише за хороші оцінки чи досягнення, варто більше підкреслювати зусилля, старання, доброту, креативність чи чесність. Дитина має знати, що її люблять не за успіхи, а просто за те, що вона є.

Коли у дитини формується внутрішня впевненість у своїй цінності, вона менше піддається впливу соціальних мереж. Вона не прагне доводити щось іншим через зовнішність чи кількість підписників, бо має міцну внутрішню опору. Така самооцінка допомагає легше переживати порівняння з іншими й не сприймати ідеалізовані образи з екрана як реальність.

Основне завдання батьків – це створити для дитини середовище, у якому вона почуватиметься у безпеці, знатиме, що її люблять, і навчиться бачити власну цінність незалежно від думки інших. Тоді соціальні мережі не

зможуть сильно впливати на її емоції, а в дорослому житті вона буде стійкішою до зовнішнього тиску та впевненішою у собі.

Для реалізації цієї виховної стратегії та закладення основ здорової самооцінки на профілактичному (сімейному) рівні необхідно запровадити конкретні практики, які сприяють емоційній близькості, усвідомленості та зміцнюють внутрішню стійкість дитини.

Приклади профілактичних заходів:

- Сімейна вправа “День без екранів” — раз на тиждень усі члени родини проводить вечір без цифрових пристроїв, з фокусом на живому спілкуванні, настільних іграх або спільних справах. Це допомагає відновити емоційний контакт і показати дитині, що життя поза екраном може бути насиченим і приємним.
- “Позитивне дзеркало” — традиція обговорювати наприкінці дня три речі, якими кожен член родини пишається або за що вдячний. Така практика зміцнює внутрішню самооцінку та зменшує залежність від зовнішнього схвалення.
- Батьківські зустрічі з психологом щодо формування цифрової культури в сім’ї, обговорення способів навчити дітей усвідомленому використанню соцмереж.

Отже, запропонований комплекс рекомендацій, що охоплює індивідуальний, професійно-освітній та сімейний рівні, є системною відповіддю на виклики, виявлені в ході даного дослідження. Отримані емпіричні дані, що довели наявність тісного зв'язку між схильністю до соціальних порівнянь, зростанням тривожності та зниженням задоволеності життям, підкреслюють недостатність суто індивідуальних зусиль для подолання проблеми. Розвиток навичок цифрової гігієни у молоді (індивідуальний рівень) має підкріплюватися кваліфікованою психологічною підтримкою, що враховує гендерну специфіку переживань (професійний рівень), та превентивною роботою в сім’ї, яка закладає основи здорової самооцінки (сімейний рівень). Лише такий комплексний підхід, що поєднує

розвиток особистісної усвідомленості, надання фахової допомоги та формування сприятливого середовища для розвитку, може ефективно протидіяти деструктивним аспектам соціальних порівнянь у цифровому просторі. Отже, цей підрозділ завершує емпіричний аналіз, трансформуючи отримані наукові дані у конкретні інструменти для збереження та зміцнення ментального здоров'я сучасної молоді в умовах нової цифрової реальності.

ВИСНОВКИ

У ході цієї кваліфікаційної роботи були виконані поставленні завдання, які дозволили зробити наступні висновки.

Теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення феномену соціальних порівнянь засвідчив, що цей механізм є фундаментальною складовою процесів самопізнання та самооцінки. Базуючись на класичній теорії Л. Фестінгера, а також подальших концептуальних дослідженнях Т. Віллса, Е. Хігінса, С. Любомирські, М. Розенберга та Е. Дінера було показано, що у цифровому середовищі соціальні порівняння набувають особливої інтенсивності й трансформуються у постійний когнітивно-емоційний процес. Насичення ідеалізованими образами успіху, краси та благополуччя у цифровому просторі провокує переважання саме висхідних порівнянь, які частіше за все призводять до зниження самооцінки, підвищення рівня тривожності та загального психологічного дистресу.

Проаналізовано, що сучасна молодь є соціально-психологічною групою з підвищеною сенситивністю до впливу цифрових стимулів. Віковий період молодих людей збігається з етапом активного формування ідентичності, пошуку самоствердження та оцінки власних досягнень. У таких умовах соціальні мережі стають провідним середовищем самопрезентації, але водночас — і джерелом постійного порівняння з оточуючим середовищем. Узагальнюючи теоретичні положення можна зробити висновок, що хоча соціальні порівняння можуть мати позитивні аспекти, невміле користування цим механізмом провокує інтенсивність висхідних соціальних порівнянь у цифровому просторі, які виступають вагомим чинником зростання психологічної тривожності та зниження суб'єктивного благополуччя молоді.

Була розроблена емпірична програма дослідження, яка дозволила поєднати кількісний та якісний підходи, що забезпечило комплексне розкриття заявленої проблеми. Валідизований діагностичний комплекс включав: шкала орієнтації на соціальні порівняння (INCOM), шкала

самооцінки Розенберга (RSES), шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) та шкала задоволеності життям (SWLS). Такий вибір інструментарію дав змогу визначити не лише рівень схильності до соціальних порівнянь, але й забезпечити оцінку їхніх психологічних наслідків.

За результатами емпіричного дослідження з вибіркою 40 досліджуваних було виявлено, що більшість опитаних молодих людей демонструють середній або високий рівень схильності до соціальних порівнянь. Водночас виявлено знижену самооцінку, підвищений рівень особистісної тривожності та низькі показники задоволеності життям. Це підтверджує основну гіпотезу про те, що соціальні порівняння у цифровому просторі є деструктивним чинником психологічного благополуччя.

Кореляційний аналіз показав статистично значущий позитивний зв'язок між схильністю до соціальних порівнянь та рівнем тривожності ($r = 0.68$; $p < 0.01$), а також негативні зв'язки між схильністю до порівнянь і самооцінкою ($r = -0.65$; $p < 0.01$) та задоволеністю життям ($r = -0.59$; $p < 0.01$). Це означає, що чим частіше молодь порівнює себе з іншими у соціальних мережах, тим більш схильна вона до тривожних переживань, внутрішнього напруження та заниження власної цінності. Така взаємозалежність підтверджує теоретичні положення про роль когнітивного розриву між «реальним Я» та «ідеальним Я» (Е. Хіггінс) у формуванні тривожності та невдоволення собою.

Якісний аналіз відповідей респондентів із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя показав, що молоді люди часто сприймають власне життя як «нудне» або «менш успішне» у порівнянні з онлайн-образами інших. Для дівчат основними сферами порівняння є зовнішність і соціальний статус, для хлопців — досягнення та фінансова успішність. Це свідчить про наявність гендерних відмінностей у змісті соціальних порівнянь і дозволяє говорити про необхідність врахування цього фактора в подальших дослідженнях.

Отримані результати також підкреслюють значущість самооцінки як медіатора між соціальними порівняннями та емоційним благополуччям. Молодь із більш стабільною, позитивною самооцінкою виявила меншу схильність до негативних наслідків порівнянь, що дає підстави розглядати розвиток адекватної самооцінки як ключовий напрям психологічної профілактики.

Практична цінність цієї роботи полягає у розробці психологічних рекомендацій щодо мінімізації деструктивного впливу соціальних порівнянь у цифровому просторі. Запропоновано систему заходів на трьох рівнях: індивідуальному (формування цифрової гігієни, розвиток самоприйняття), професійному (психопросвітницька робота психологів і педагогів) та профілактичному (рекомендації для батьків та сімей щодо профілактики). Такі заходи сприяють формуванню критичного мислення, підвищенню психологічної резильєнтності та здатності протидіяти викривленим порівнянням у віртуальному середовищі. Соціальне порівняння — це не просто автоматична реакція, а інструмент, котрим ми можна навчитися користуватися на власну користь.

Отже, тема дослідження розкрита у повному обсязі, мета також досягнута. Було теоретично обґрунтовано і емпірично підтверджено, що соціальні порівняння у цифровому просторі виступають одним із ключових психологічних чинників формування тривожності, зниження самооцінки та суб'єктивного благополуччя молоді. Отримані результати мають як теоретичну, так і практичну цінність, відкриваючи перспективи для подальших наукових пошуків у галузі психології цифрової поведінки та ментального здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. П. Психологічне благополуччя молоді, що проявляє активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 2. С. 21–28.
2. Васютинський В. О., Діхтяренко Л. М. Соціальні порівняння: теоретичні моделі та емпіричні дослідження. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 17–31.
3. Григоренко Т. Г. Самооцінка у структурі Я-концепції особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 10. С. 138–144.
4. Карамушка В. І. Цифрова психологія: основи та перспективи дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 13. С. 45–56.
5. Коваленко В. В. Феномен FoMO (Fear of Missing Out) у студентської молоді. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 98–105.
6. Козерук Ю. П. Вплив ідеалізованих образів у соціальних мережах на формування тілесного образу «Я» у дівчат. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціологія»*. 2019. № 2. С. 48–51.
7. Кривоконь Н. І. Соціальні мережі як простір самопрезентації: психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 4. С. 57–63.
8. Кулакова Л. В. Тривожність як психологічний феномен: теоретичний аналіз. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2022. № 68. С. 135–142.
9. Литвинчук Л. В. Медіаграмотність та критичне мислення: шляхи формування психологічної стійкості молоді. *Освітологічний дискурс*. 2020. № 3. С. 44–53.
10. Михайлішин У. П. Психологічна стійкість особистості в умовах інформаційних загроз. *Науковий вісник Львівського державного*

- університету внутрішніх справ. Серія «Психологія». 2017. № 3. С. 256–264.
11. Нагачевська О. В. Суб'єктивне благополуччя особистості: концептуалізація та чинники. *Проблеми політичної психології*. 2021. Вип. 2 (24). С. 185–196.
 12. Новікова Ж. Маніпулятивні способи впливу на особистість у соціальних мережах. *Молодий вчений*. 2022. № 9. С. 48–53.
 13. Олійник О. В. Соціальні мережі та ризики для ментального здоров'я молоді. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 1. С. 120–129.
 14. Онуфрієва В. О. Особливості використання соціальних мереж як засобу самопрезентації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2020. № 2. С. 58–63.
 15. Папітченко Л. В. Психологічні аспекти кіберсоціалізації особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. Вип. 3. С. 132–140.
 16. Сучасна психологія: довідник / за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Академвидав, 2022. 544 с.
 17. Чаусова О. В. Вплив цифрового середовища на самооцінку підлітків. *Психологія і особистість*. 2021. № 1. С. 187–195.
 18. Шевченко Н. В. Емоційний інтелект та його роль у протидії негативним наслідкам соціальних порівнянь. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 1. С. 165–171.
 19. Яковенко С. В. Психологічний захист особистості в умовах інформаційного стресу. *Теорія і практика сучасної психології*. 2023. Т. 1. № 2. С. 110–118.
 20. Хоптяр С. В. Інтернет-залежність у молоді: психологічний та соціальний аспекти. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія «Педагогіка»*. 2019. № 2. С. 115–120.

- 21.Мельник В. В. Психологія стресостійкості молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 1. С. 78–84.
- 22.Поліщук В. С. Особливості формування життєвої компетентності в умовах інформаційного суспільства. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія «Психологія». 2022. № 954. С. 55–60.
- 23.Романенко О. В. Емоційне вигорання у студентів та його кореляція з медіаактивністю. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 13. С. 110–122.
- 24.Ткачук О. В. Саморегуляція поведінки у віртуальному середовищі. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2019. Вип. 15. С. 130–136.
- 25.Харченко Н. В. Психологічний вплив соціальних мереж на рівень самооцінки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 69. С. 200–205.
- 26.Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 34–43.
- 27.Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1954. Vol. 7, No. 2. P. 117–140
- 28.Fiske S. T. Social cognition: From brains to culture. New York: McGraw Hill, 2018. 768 p.
- 29.Higgins E. T. Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*. 1987. Vol. 94, No. 3. P. 319–340.
- 30.Krasnova H., Wenninger H., Widjaja T., Buxmann P. Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction? *Proceedings of the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik*. 2013. P. 517–526.
- 31.Lee J., Lee H. H. Social comparison and subjective well-being in social network sites: The role of envy and self-esteem. *Journal of Applied Social Psychology*. 2020. Vol. 50, No. 2. P. 113–124.

32. Lyubomirsky S., Ross L. Changes in efficacy expectations during social comparison with superior and inferior others. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. Vol. 73, No. 6. P. 1148–1163.
33. Morris Rosenberg. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 345 p.
34. Nami R. R., Esmaeilpour B., Barahmand U. Social comparison, self-esteem, and anxiety: The mediating role of Facebook use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2021. Vol. 19. P. 1324–1336.
35. Prizant J., Schipman M., Boers E., Van der Linden M., Bègue L. Social media use and adolescent anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2021. Vol. 24, No. 5. P. 306–316.
36. Prior E., Abas P., Lim S., Wen M. The link between social media use and mental health in adolescents: A meta-analysis. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2022. Vol. 6, No. 8. P. 574–581.
37. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. 144 p.
38. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2011. 384 p.
39. Twenge J. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood. New York: Atria Books, 2017. 496 p.
40. Vandenbosch L., Eggermont S. The Pervasive Effect of Social Networking Sites on Self-Esteem and Body Image in Adolescents. *Media Psychology*. 2012. Vol. 15, No. 2. P. 200–218.
41. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. The more you compare, the worse you feel: Social comparison on Facebook and its relationship to self-esteem. *Personality and Individual Differences*. 2014. Vol. 59. P. 26–31.
42. Wheeler L., Miyake K. Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. Vol. 62, No. 5. P. 760–773.

43. Wills T. A. Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*. 1981. Vol. 90, No. 2. P. 245–271.
44. Zenger M., Kuss D. J., Mern J., Stenseng F., Torsheim T. Social media use and depressive symptoms: A longitudinal study of Norwegian adolescents. *Computers in Human Behavior*. 2021. Vol. 120. Art. 106740.
45. Suls J., Martin R., & Wheeler L. Social comparison: Why, with whom, and with what effect? *Current Directions in Psychological Science*. 2002. Vol. 11, No. 5. P. 159–163.