

# Společnost posedlá srovnáním?

Mgr. et Mgr. Pavla Malvotová

Depresivní společnost I

30. 3. 2021

# Struktura příspěvku

1. představení teorie soc. srovnávání a souvislosti s depresí
2. zamyšlení nad charakteristikami soudobé společnosti ve vztahu k soc. srovnávání
3. odvození závěrů pro soc. podmíněnost deprese

# Východisko: teorie soc. srovnávání

- sociální srovnávání je poměrně univerzální psych. sklon, vyplývá z potřeby lidí mít reálný sebeobraz + mít kladný sebeobraz (Festinger 1954)
  - týká se jakékoliv oblasti (rysy, postoje, schopnosti, jednání)
  - obvykle ve vztahu k relevantním vrstevníkům (ale též celebrity apod.)
    - vnímaným jako lepším x horším v dané dimenzi
  - silnější v situacích nejistoty a pokud objektivní měřítka sebeohodnocení chybí
  - lišit se mohou motivy a psych. dopady srovnávání
    - vybičování k výkonu x demotivace až **deprese** x uklidnění

# Deprese, spokojenost a soc. srovnávání

- Appel et al. (2016)
  - neg. dopad užívání FB na depresi lze empiricky vysvětlit soc. srovnáváním
    - zvláště pasivní brouzdání po profilech přátel, které byly vyhodnoceny jako něčím atraktivnější než vlastní
- Nesi a Prinstein (2015, USA)
  - srovnávání se dospívajících na FB, Instagramu a mobilu spojeno s projevy deprese, a to více u žen a málo oblíbených
- Kovářová a Malvotová (2021, ČR)
  - spokojenost se životem souvisí s frekvencí soc. srovnávání u všech skupin dle příjmu a vzdělání, kromě osob se základním vzděláním
    - naopak směr srovnávání příliš se spokojeností se životem nesouvisí

# Spokojenost se životem a frekvence soc. srovnávání (Kovářová a Malvotová, ČR 2021)

	Spearmanův korelační koeficient	N
B1A. Jak často jste si v minulém týdnu povšiml/a, že srovnáváte, <b>jak se Vám daří</b> ve srovnání s ostatními?	-0,11	1009
B1B. Jak často jste si v minulém týdnu povšiml/a, že srovnáváte, jak <b>jste sociálně úspěšný/á</b> (populární, oblíbený/á v kolektivu, vlivný/á apod.) oproti ostatním?	<b>-0,15</b>	1009
B1C. Jak často jste si v minulém týdnu povšiml/a, že srovnáváte své <b>zdraví</b> s ostatními lidmi?	<b>-0,15</b>	1009
B1D. Jak často jste si v minulém týdnu povšiml/a, že srovnáváte svůj <b>vzhled</b> s ostatními lidmi?	-0,11	1009
B1E. Jak často jste si v minulém týdnu povšiml/a, že srovnáváte své <b>znalosti</b> s ostatními lidmi?	-0,09	1009

Všechny korelace stat. signifikantní na hladině 0,05.

# Důvody k opatrnosti...

- ne u všech se frekvence soc. srovnávání odráží na depresi či na spokojenosti se životem
  - muži, osoby se základním vzděláním v ČR, dospívající dobře ukotvení v soc. vztazích
- směr srovnávání (s lepšími x horšími) zřejmě nesouvisí v ČR se spokojeností se životem a frekvence srovnávání jen slabá souvislost se spokojeností se životem
  - otázka, jak by to bylo při užití přesnějšího nástroje na odhad duševního zdraví
- deprese ve skutečnosti může být příčinou soc. srovnávání
- ne každé chování na online soc. sítích ústí do negativního soc. srovnávání
  - např. postování názorů

# Specifika současné společnosti v kontextu soc. srovnávání

- **individualismus** může posilovat tlak na ind. kladný sebeobraz
  - x čl. ukotvenější v komunitě mohl více čerpat z kladné skupinové identity
- **soc. tlak na seberozvoj** může posilovat potřebu znát se dobře, mít adekvátní sebeobraz
  - → nový, soc. navozený tlak na srovnávání?
- **narůstá čas trávený na online soc. sítích, které poskytují značný prostor a motivaci pro srovnávání**
  - informace ke srovnání tam je přehledně strukturována a kvantifikována (počet lajků, počet přátel apod.), zároveň ale silně zkreslena (management dojmů)
  - → narůstá význam online světa pro srovnávání a s tím i neg. dopady srovnávání s nereálnými profily (závist, deprese?)
- **rel. přebytek analytického myšlení** oproti obraznému povzbuzuje ke srovnávání
  - x srovnání např. 2 obrazů prakticky nemožné

## Důvody k opatrnosti II...

- dříve **nebývalá možnost kontroly nad online profilem** může dodat pocit jistoty a kladný sebeobraz → menší tlak na srovnávání?
- **inlace „jedinečnosti“ může komplikovat srovnání**
  - srovnávat lze snáze navzájem podobné (Ariely), podobně **těž pluralismus hodnot**
  - (ALE → právě proto hledání jednoduchých kvantifikovatelných měřítek - výkonů, diagnóz?)



# Závěry

- obecně nárůst potřeby soc. srovnání v současnosti?
  - touha diagnostikovat depresivní x zdravé jako projev zesílené potřeby soc. srovnání?
- potenciál srovnávání ústít do deprese je v současném životě poznamenaném zkresleným online soc. světem větší?
  - ale individuální dopady
- ALE depresivní lidé mohou být více naklonění se srovnávat tak, aby jim srovnání potvrdilo neg. sebenáhled (obousměrný vliv?)