

**Фастова Диана Николаевна,**  
магистрант 2-ого года обучения направления «Психология»  
факультета социальной психологии Гуманитарного университета,  
Екатеринбург

## **КЛЮЧЕВЫЕ КОНЦЕПЦИИ И АКТУАЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО СРАВНЕНИЯ**

**Аннотация:** Статья анализирует феномен социального сравнения, рассматривая его влияние на самооценку и социальную идентичность. Исследуются теории Л. Фестингера, А. Тессера и Д. Тернера, описываются как положительные, так и негативные последствия сравнения, а также факторы, влияющие на выбор объекта сравнения. Подчеркивается актуальность изучения социального сравнения в современном мире, где оно приобретает особую значимость в связи с развитием социальных сетей и усилением конкуренции.

**Ключевые слова:** Социальное сравнение, самооценка, мотивация, социальная идентичность, теория социального сравнения, теория поддержания самооценки, теория самокатегоризации.

Социальное сравнение – это фундаментальный психологический процесс, при котором человек оценивает свои способности, мнения, достижения и другие характеристики, сравнивая себя с другими людьми.

Это естественный процесс, который помогает человеку ориентироваться в мире. Сравнивая себя с окружающими, мы получаем представление о своих сильных и слабых сторонах. Узнаем, как мы выглядим в глазах других. Сравнивая себя с более успешных людьми, мы ставим перед собой новые цели и начинаем работать над их достижением.

В то же время, сравнение может вызывать негативные эмоции такие как зависть, стыд, чувство неполноценности. Это зависит от того, с кем мы себя сравниваем и как воспринимает результаты этого сравнения.

Понимание того, как человек оценивает себя и свои достижения в сравнении с окружающими, всегда волновало человечество. Психолог Леон Фестингер в 1954 году, предложил теорию социального сравнения [6].

Л. Фестингер увидел, что в отсутствие объективных критериев для оценки своих способностей и мнений, люди обращаются к сравнению с другими как к "эталоны". Для получения информации о себе и своем месте в социальном контексте, человек сравнивает свои успехи, свои взгляды, даже свои чувства с тем, что видит у окружающих.

Теория Л. Фестингера позволила увидеть, как социальное окружение влияет на формирование самооценки и идентичности. Сравнение – это не просто человеческая причуда, а глубоко укоренившийся психологический механизм.

Л. Фестингер выделил два типа социального сравнения: восходящее (upward comparison) – это сравнение себя с теми, кто кажется нам лучше [7]. Чаще всего используется для мотивации. И нисходящее – это сравнение себя с теми, кто кажется нам хуже. Обычно используется для повышения самооценки.

Теория Л. Фестингера оказала значительное влияние на развитие социальной психологии и помогла понять, как формируется самооценка, почему она может быть нестабильной и зависеть от окружающих. Как социальное сравнение мотивирует к улучшению результатов. Почему может вызывать негативные эмоции.

Теория Л. Фестингера остается актуальной и в настоящее время, так как она объясняет, как человек формирует свое представление о себе и о мире вокруг него.

Развивая идеи Л. Фестингера, Абрахам Тессер в 1988 году предложил теорию поддержания самооценки [1]. А. Тессер увидел, что люди стремятся сохранить позитивное чувство себя, а успехи окружающих могут стать угрозой для их самооценки. Человек подсознательно использует разные стратегии, чтобы защитить ее.



Ключевая идея его теории заключается в том, что люди стремятся сохранять позитивную самооценку, так как она влияет на психологическое благополучие и успех в жизни. Угрозой для его самооценки может быть кто-то из его окружения, кто добился успеха в важной для него области. Чтобы защититься от этой угрозы, человек прибегает к разным стратегиям. Одна из них – нисходящее социальное сравнение, то есть чтобы почувствовать себя лучше, человек сравнивает себя с теми, кто хуже него в этой области.

Также человек можем отдалиться от успешного человека, обесценить его достижения, или же попытаться улучшить свои собственные результаты в этой области.

На выбор стратегии влияют такие факторы как близости к успешному человеку, важность для человека этой области, и его собственная самооценка. Чем ближе человек, чем важнее эта область, и чем ниже самооценка, тем вероятнее человек будет использовать защитные стратегии [3].

Теория А. Тессера помогает понять, почему люди радуются чужим неудачам. Почему можем обесценивать чужие достижения. Как социальное окружение влияет на самооценку. Она также показывает, что социальное сравнение – это не просто инструмент самооценки, но и важный механизм для ее защиты.

В 1987 году Джон Тернер, расширяя понимание социального сравнения, предложил теорию самокатегоризации [2]. Он считал, что сравнение – это не просто способ оценить себя, а часть более глубокого процесса категоризации, который лежит в основе формирования социальной идентичности.

Д. Тернер утверждал, что люди стремятся классифицировать себя и других по разным категориям: пол, возраст, профессия, национальность и так далее. Через эти критерии мир становится более понятным для человека и это упрощает взаимодействие в нем.

Принадлежность к какой-либо группе формирует часть самооценки человека, которая называется социальной идентичностью [4]. Чтобы оценить сильные и слабые стороны своей группы (in-group) человек начинает сравнивать ее с другими группами (out-groups). Этот процесс может приводить к внутригрупповому фаворитизму, то есть, когда человек более благосклонен к членам своей группы. А также к межгрупповой дифференциации – когда человек стремится подчеркнуть различия между своей и другими группами, чтобы укрепить свою социальную идентичность.

Д. Тернер считал, что процесс самокатегоризации имеет три ключевых этапа. Сначала, на основе общих характеристик, человек идентифицирует себя с определенной социальной группой. Затем, сравнивает свою группу с другими группами по релевантным критериям. И, наконец, усиливает свою принадлежность к группе и воспринимает себя как типичного представителя этой группы.

Теория самокатегоризации помогает понять, как люди определяют себя через принадлежность к группам. Почему возникают конфликты и предрассудки между группами. Как групповые нормы и ценности влияют на поведение индивидов, и почему люди объединяются для достижения общих целей.

Теория самокатегоризации расширяет понимание социального сравнения, показывая, как оно связано с формированием социальной идентичности и межгрупповыми отношениями.

Социальное сравнение, как и многие другие сложные психологические явления, имеет как преимущества, так и недостатки [5].

С одной стороны, социальное сравнение является источником мотивации и вдохновения. Сравнивая себя с теми, кто уже достиг успеха в определенной области, человек может получить стимул для развития собственных талантов и реализации своего потенциала.

Успешные люди могут стать примерами для подражания и побуждать к новым достижениям.

Также социальное сравнение позволяет человеку лучше понять свои сильные и слабые стороны, определить свои ценности и приоритеты.

Сравнивая себя с другими, человек получает более объективную оценку своих способностей и достижений.



Социальное сравнение способствует социальной связи и принадлежности. Сравнивая себя с другими участниками группы, человек ощущает себя частью чего-то большего, что укрепляет его социальные связи. Общие цели и интересы объединяют группу и формируют чувство принадлежности.

В тоже время регулярное сопоставление себя с более успешными людьми может вызвать зависть, недовольство собой и снижение самооценки. Также, сравнение может спровоцировать страх неудачи и боязнь оказаться хуже остальных, это может привести к социальной тревоге и стремлению избегать ситуаций, в которых человек чувствует себя объектом оценки.

Таким образом, социальное сравнение – это двоякое явление, которое может как повышать мотивацию и самооценку, так и порождать зависть, тревогу и консюмеризм.

Изучение социального сравнения в современном мире приобретает особую актуальность, поскольку его влияние на жизнь человека становится все более заметным.

Неотъемлемой частью жизни современного общества стали социальные сети, люди получили постоянный доступ к информации о жизни окружающих. Это значительно увеличивает вероятность социального сравнения и отрицательно сказывается на самооценке и психологическом благополучии. Маркетологи активно используют принципы социального сравнения в рекламе, что вызывает у потребителей чувство несоответствия и стремление достичь определенных стандартов. Высокая конкуренция в разных сферах жизни, приводит к повышенному стрессу и беспокойству. Социальное сравнение также влияет на межличностные отношения и приводит к зависти, ревности и конфликтам. В сфере образования и воспитания социальное сравнение влияет на мотивацию и самооценку учащихся.

Изучение социального сравнения позволяет лучше понять его механизмы и последствия, разработать эффективные стратегии управления этим процессом и снизить его негативное влияние на жизнь людей.

### **Список литературы:**

1. Зборовский Г.Е Социальное сравнение как повседневное явление и социологическая проблема// Социс. 2005. – № 12. – С.13
2. Корбут А.В. Социальное сравнение и некоторые концепции личности. // В сборнике: Психологические и психоаналитические исследования. Ежегодник 2017. Москва, 2017. С. 206-212.
3. Самойленко Е.С. Методологические подходы к исследованию социального сравнения //Познание и переживание. 2020. Т. 1. № 1. С. 55-71.
4. Самойленко, Е. С. Социальное сравнение в контексте группового общения / Е. С. Самойленко // Психологические и психоаналитические исследования: Ежегодник 2009. – Москва: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2009. – С. 326-337. – EDN ZETLCN.
5. Уиллс, Т. А. (1981). Принципы нисходящего сравнения в социальной психологии. Психологический вестник, 90 (2), 245-271.
6. Фестингер Л. (1954). "Теория процессов социального сравнения". Человеческие отношения. 7 (2): 117-140.
7. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Речь, 2000.

