

VLIV SOCIÁLNÍCH SÍTÍ A SOCIÁLNÍHO SROVNÁVÁNÍ NA SEBEVĚDOMÍ

V posledních letech se sociální sítě staly nedílnou součástí naší společnosti. Můžeme skrze ně komunikovat, sdílet informace, komentovat, diskutovat (Kopecký & Krejčí, 2023). Objevuje se zde ale problém se srovnáváním se s ostatními uživateli a dopadem na sebevědomí člověka.

Sebevědomí, sebedůvěra i kvalita našich vztahů pramení z pocitu vlastní hodnoty, tedy ze sebehodnoty. Ta představuje to, jak o sobě uvažujeme a jak sami sebe vnímáme. Jde o vnitřní postoj, který vzniká uvnitř nás, přesto se výrazně promítá navenek – lidé v našem okolí často dokážou vycítit, jaký vztah sami k sobě máme. Sebehodnota tak zásadně ovlivňuje nejen naše chování, ale i to, jak působíme na ostatní a jaké charisma vyzařujeme (Loja, 2020).

Možnost porovnávání se na sociálních sítích je až příliš jednoduše dostupná a velmi častá. Jak uvádí ve svém výzkumu Pařízková (2022), je patrné, že si uživatelé sociálních sítí mohou velmi snadno najít zrovna jejich téma k porovnávání. Také Jiang et al., (2020) se ve svém výzkumu zabývají vztahem porovnávání se na sociálních sítích a sebevědomím. Ukazují zde, že sociální síť jako taková, konkrétně Instagram, sebevědomí nesnižuje. Poskytuje nám ale prostředí, kde se srovnáváme s ostatními, a to už naše sebevědomí ovlivňuje.

V rámci našeho výzkumu jsme stanovili hypotézu o existenci vztahu mezi vnímaným snížením sebevědomí a mírou sociálního srovnávání spolu s předchozí negativní zkušeností na sociálních sítích. Ověření této hypotézy bylo provedeno prostřednictvím obecné lineární regrese s jednou závislou proměnnou a dvěma regresory. Data o sebevědomí a srovnávání byla získána z dotazníkového šetření realizovaného v rámci bakalářské práce.

Závisle proměnná:

- Závislou proměnnou představuje snížení sebevědomí, kdy respondenti odpovídali na položku „Mám pocit, že mi sociální sítě snižují sebevědomí.“

Regresory:

- Jedná se o negativní zkušenost a míru sociálního srovnávání. Konkrétně položky zněly „Máte nějakou negativní zkušenost s používáním sociálních sítí (šikana, obtěžování, zneužití informací, ...)?“ a „Na sociálních sítích se obvykle porovnávám s ostatními.“

Všechny proměnné byly pro účely analýzy sjednoceny na numerickou škálu v rozsahu -2 až 2, kde záporné hodnoty vyjadřují nesouhlas (nízkou míru jevu) a kladné hodnoty souhlas (vysokou míru jevu). V případě porovnávání a snižování sebevědomí se jedná o pětibodovou škálu (obsahující neutrální hodnotu 0) a v případě negativní zkušenosti se jedná o škálu čtyřbodovou.

Tabulka 1 ukazuje, že náš model dokáže vysvětlit 29% variability pocitu sníženého sebevědomí. Hodnota statistiky F je 47,52. Celý model je statisticky vysoce významný (p-hodnota je <0,001).

Tabulka 1: Koeficient determinace a test podmodelu

Model	Koeficient determinace	Testová statistika F	p-hodnota
	0,29	47,52	<0,001

Tabulka 2 potvrzuje, že zatímco **sociální srovnávání** má na model zásadní vliv (F= 93,79), vliv **negativní zkušenosti** je minimální a statisticky nevýznamný. Míra účinku u srovnávání ($\eta^2=0,28$) je střední až silná.

Tabulka 2: Test statistické významnosti a míra účinku

Regresor	SS	Testová statistika F	p-hodnota	Míra účinku
Negativní zkušenost	0,78	0,71	0,399	0,003
Soc. srovnávání	102,08	93,79	<0,001	0,28

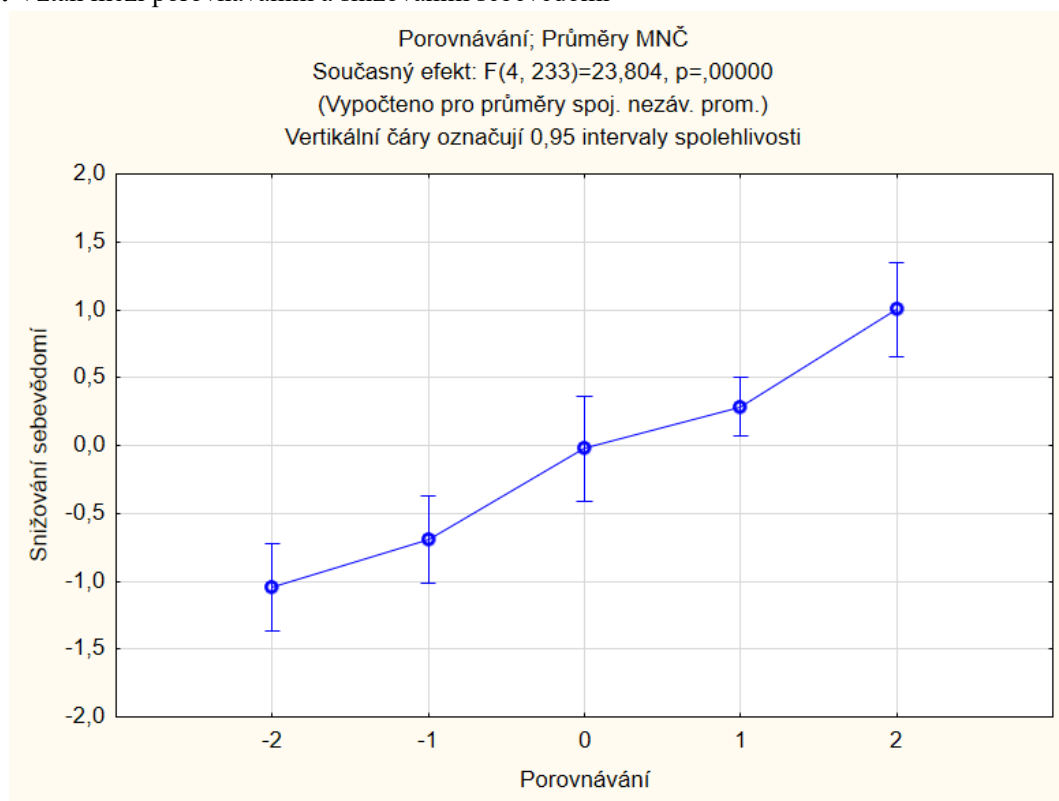
Tabulka 3 ukazuje, že s každým zvýšením míry srovnávání o **1 bod** (na škále -2 až 2) vzroste pocit sníženého sebevědomí o téměř **0,5 bodu** (0,49). Standardizovaný koeficient (0,54) jasně ukazuje dominanci tohoto faktoru nad negativní zkušeností.

Tabulka 3: Vztah mezi snížením sebevědomí a regresory

Regresor	Regresní koeficient (nestandardizovaný)	Waldova statistika T	p-hodnota	Regresní koeficient (standardizovaný)
Konstanta	-0,15	-2,00	0,047	
Negativní zkušenost	-0,04	-0,84	0,399	-0,05
Soc. srovnávání	0,49	9,68	<0,001	0,54

Graf průměrů s 95% intervaly spolehlivosti vizualizuje vztah mezi mírou sociálního srovnávání a pocíťovaným snížením sebevědomí. Z grafu je patrný lineární trend: se zvyšující se mírou srovnávání s ostatními uživateli na sociálních sítích roste i průměrná hodnota pocíťovaného snížení sebevědomí.

Graf 1: Vztah mezi porovnáváním a snižováním sebevědomí



Na základě provedené statistické analýzy můžeme částečně přijmout stanovenou hypotézu o existenci vztahu mezi vnímaným snížením sebevědomí a zvolenými faktory. Výsledky potvrdily statisticky významný vztah mezi mírou sociálního srovnávání a snížením sebevědomí ($p<0,001$). Lze tedy konstatovat, že čím intenzivněji se respondenti na sociálních sítích srovnávají s ostatními, tím vyšší míru snížení sebevědomí vykazují.

Naopak vztah mezi předchozí negativní zkušeností na sociálních sítích a snížením sebevědomí se v rámci našeho modelu neprojevil jako statisticky významný ($p=0,399$), což naznačuje, že samotná negativní zkušenost (např. šikana či zneužití informací) nemusí být přímým prediktorem dlouhodobě pocíťovaného snížení sebevědomí v takové míře jako každodenní srovnávání se.¹

¹ Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=656>

Seznam zdrojů:

Jiang, S., Ngien, A., & . (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media+ Society*, 6(2). <https://doi.org/doi.org/10.1177/2056305120912488>

Kopecký, K., & Krejčí, V. (2023). *Sociální sítě úvod do problematiky* (1st ed.). Univerzita Palackého v Olomouci. https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=aQ_wEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=46Facebook,+Twitter,+Instagram,+YouTube,+TikTok,+BeReal+roky+vytvoření&ots=dlZyv9RehC&sig=CawOzktKA5WeZ4-q3t8gbJFrQqY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Loja, R. (2020). *Jak získat lepší sebevědomí*. Psychologie.cz. Získáno 12. února 2024 z <https://psychologie.cz/lepsi-sebevedomi/>

Pařízková, V. (2022). *Instagram jako studna inspirace nebo strašák pro sebevědomí* [Diplomová, Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky, Katedra mediálních studií]. <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/177424/120428247.pdf?sequence=1>