

## Happiness, sozialer Vergleich und die Rolle von Facebook Macht Facebook uns unglücklich?

### Happiness

#### Wie kann man Happiness messen?

##### Objektive Methode

- Annahmen über menschliche Bedürfnisse werden getroffen.
- Objektive Indikatoren werden erstellt, die universell sind und sich zum Vergleichen mit anderen Nationen eignen.
- Messen zu welchem Grad die ökonomische Bedürfnisse und die gewünschte Lebensqualität erreicht wird.

##### Subjektive Methode

- Durch Umfragen werden Gedanken und Gefühle aufgenommen.
- Generelle Fragen wie "Wie glücklich sind Sie mit Ihrem Leben?".

#### Easterlin-Paradox (1974)



#### Absolut und relativer Vergleich

- Easterlins Paradox zeigt die Beziehung zwischen Einkommen und Happiness.
- Erhöhung des BIPs korreliert positiv mit dem subjektiven Wohlbefinden nur bis zu einem bestimmten Punkt.
- Innerhalb einer Gesellschaft: Wahrscheinlich, dass Menschen mit hohem Einkommen glücklicher sind.
  - Nicht übertragbar auf Vergleich von Gesellschaften.
- Reiche Länder sind nach Erfüllung von Grundbedürfnissen nicht per se glücklicher.
- US-Amerikaner sind trotz Einkommenssteigerung nicht glücklicher geworden.
  - Relative Einkommen ist ein besserer Indikator als das absolute Einkommen.

### Theorie des sozialen Vergleichs



Die Theorie wurde 1954 von Leon Festinger begründet.

Der Sozialpsychologe glaubt, dass Menschen ein inneres Bedürfnis nach Selbstbewertung haben. Um die eigenen Fähigkeiten sowie Gedanken präziser zu bewerten, vergleichen sich Subjekte mit anderen Personen.

#### Aufwärtsgerichteter Vergleich

- Findet statt, wenn ein Individuum sich mit Subjekten vergleicht, die in einem Merkmal überlegen sind (z. B. Intelligenz, Körperbau oder einzelne Aktivitäten wie Klausurnoten).
- Negative Auswirkungen: Das Selbstwertgefühl kann sinken.
- Positive Auswirkungen: Kann als Motivation dienen Ziele zu erreichen. Der Vergleich dient als Benchmark für eigenes Handeln (z. B. ehemalige Alkoholiker).
- Das Wohlbefinden kann in beide Richtungen beeinflusst werden. Die Tendenz zu negativen Auswirkungen überwiegt.

#### Abwärtsgerichteter Vergleich

- Die Vergleichsziele sind unterlegen.
  - Aktive Form: Schmätern von Leistungen des Subjekts.
  - Passive Form: Nutzen von objektiven Informationen zur Bewertung des Vergleichsziels.
- Das Wohlbefinden wird durch den Vergleich gesteigert.
- Brustkrebspatienten haben die Tendenz sich mit jemanden zu vergleichen, dem es schlechter geht.
  - Das gilt für unterschiedliche Arten von Hilfguppen (z. B. Essstörungen, Rauchen und Alkoholismus).

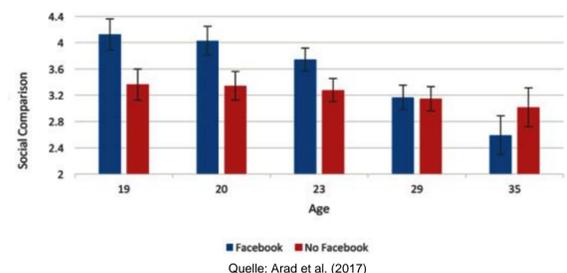


### Facebook

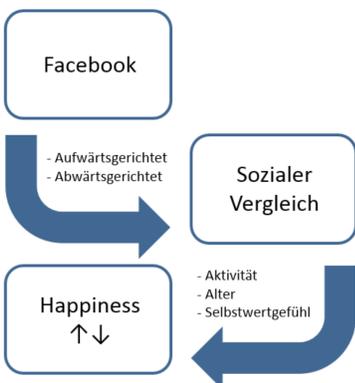
- Facebooks Einfluss wird im Alltag immer größer und hilft dabei, Kontakte zu pflegen und dadurch das soziale Kapital zu stärken.
- Benutzer teilen meistens positive Erfahrungen.
  - Diese sind omnipräsent und Beobachter denken, dass andere Personen glücklicher sind und ein erfüllenderes Leben führen.
- Beim passiven Nutzen der Website ist der negative Effekt verstärkt.
- Quer- und Längsschnittstudien zeigen, dass Facebooknutzung zu depressiven Symptomen und Neid führen kann sowie das Selbstwertgefühl angreifen und Frustration verstärken könnte.



Arad et al. (2017) zeigten in ihrer experimentellen Studie, dass insbesondere junge Personen die Neigung zum sozialen Vergleich auf Facebook haben. Mit steigendem Alter werden die sozialen Informationen realistischer eingeordnet und die Anfälligkeit zum Vergleichen sinkt.



### Zusammenfassung



- Facebooknutzung startet eine Kette an psychologischen Prozessen, die den sozialen Vergleich fördern und das subjektive Wohlbefinden beeinflussen.
- Die Stärke des Effekts und ob Facebook uns unglücklich macht, hängt von mehreren Faktoren ab:
  - Aktive/Passive Nutzung
  - Alter des Subjekts
  - Level des Selbstwertgefühls
- Der entstehende soziale Vergleich verstärkt sich auch abseits von Facebook.
- Facebook bietet zahlreiche Vorteile, doch am Ende des Tages muss jeder selbst evaluieren, ob der potenzielle Schaden nicht die positiven Effekte übertrifft.
- Entscheidungsträger sollten die Konsequenzen der steigenden Nutzung von sozialen Netzwerken berücksichtigen und Forschungserkenntnisse in die Entscheidungsfindung einbeziehen.

#### Kritik und Ausblick

- Die Literatur basierend auf sozialen Vergleich und Facebook ist immer noch am Anfang.
- Die meisten Studien basieren auf Korrelationsdesigns statt Kausalitäten aufzuzeigen.
- Weitere Querschnittstudien könnten Einblicke über die mittel- und langfristigen Effekte des sozialen Vergleichs auf Facebook aufzeigen.
- Häufig werden Umfragen genutzt, welche nicht frei vom Recall und Social Desirability Bias sind.
- Innovative Methoden, wie das technische Analysieren von Gesichtsausdrücken, könnten weitere Einblicke verschaffen.