Lý thuyết so sánh xã hội là khái niệm tâm lý học được phát triển bởi nhà tâm lý học Leon Festinger vào năm 1954.

Nó cho rằng con người có xu hướng tự nhiên đánh giá bản thân bằng cách so sánh khả năng, ý kiến và niềm tin của mình với người khác. Qua quá trình này, mọi người tìm kiếm thông tin về khả năng của mình, đánh giá giá trị cá nhân, và xác định vị thế xã hội của mình so với người khác.

So sánh xã hội có thể diễn ra cả lên trên (so sánh với những người được coi là xuất sắc hơn) và xuống dưới (so sánh với những người được coi là kém hơn) và phục vụ các chức năng khác nhau như cải thiện bản thân, làm tăng lòng tự trọng và tự bảo vệ.

Mọi người so sánh mình với người khác để hoàn thành một mong muốn cơ bản của con người: nhu cầu tự đánh giá

2 loại xã hội so sánh:

1. We consider social norms and the opinions of others.

Chúng ta quan tâm đến quy chuẩn xã hội và ý kiến của người khác

Example: Một ví dụ về việc chúng ta quan tâm đến quy chuẩn xã hội và ý kiến của người khác là khi một sinh viên đang xem xét việc tham gia vào một câu lạc bộ học thuật trường học. Sinh viên này có thể so sánh bản thân với những người khác đã tham gia hoặc đang tham gia vào câu lạc bộ đó. Nếu các bạn khác trong lớp đều khen ngợi câu lạc bộ và nói rằng nó mang lại nhiều lợi ích và cơ hội học tập, sinh viên có thể cảm thấy kháng cự tham gia vào câu lạc bộ, sợ rằng ý kiến của người khác sẽ xem thường hoặc đánh giá thấp nếu không tham gia. Trong trường hợp này, ý kiến và quy chuẩn xã hội có thể ảnh hưởng đến quyết định của sinh viên.

1. The need for self evaluation is driven by another fundamental desire: to perform better and better.

Nhu cầu tự đánh giá được thúc đẩy bởi một mong muốn cơ bản khác: thực hiện ngày càng tốt hơn

Example: Một ví dụ về nhu cầu tự đánh giá bản thân để cải thiện là khi một vận động viên thể thao tham gia vào một cuộc thi quốc tế. Trước cuộc thi, vận động viên này có thể xem xét thành tích và khả năng của mình so với các đối thủ mạnh trong cuộc thi. Qua việc so sánh với những người xuất sắc hơn, vận động viên có thể nhận ra những khía cạnh mà mình cần cải thiện, như kỹ năng kỹ thuật, thể lực hoặc chiến thuật. Việc so sánh này đánh thức trong vận động viên nhu cầu cải thiện và đạt kết quả tốt hơn. Do đó, vận động viên sẽ đặt ra mục tiêu hoặc lên kế hoạch để phát triển những khả năng đó, với hy vọng cải thiện và đạt thành tích tốt hơn trong tương lai.