

MDOI-01-2026.0168
MNR--1-F09C5A

تأثیر مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی بر عزت‌نفس و سلامت روان دانش‌آموزان

مژگان جعفر، آیسا سقلی، پریسا شاه محمدیان

مدیریت آموزشگاه فرزانگان رودهن

دانش‌آموز آموزشگاه فرزانگان رودهن

معاونت آموزشگاه فرزانگان رودهن

چکیده

شبکه‌های اجتماعی با گسترش دسترسی به بازنمایی‌های گزینش‌شده از زندگی دیگران، زمینه‌ای پیوسته برای مقایسه اجتماعی در دوره نوجوانی ایجاد کرده‌اند. پژوهش حاضر با هدف تحلیل ارتباط مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی با عزت‌نفس و سلامت روان دانش‌آموزان و تبیین سازوکارهای میانجی و عوامل تعدیل‌کننده انجام شد. مطالعه به شیوه مروری ـ تحلیلی و بر پایه بررسی اسنادی منابع فارسی و انگلیسی انجام گرفت. شواهد تجربی عمدتاً از سال‌های ۲۰۲۲ تا ۲۰۲۶ انتخاب و منابع نظری کلاسیک به‌منظور صورت‌بندی مفاهیم استفاده شدند. استخراج داده‌ها بر تمایز نوع مقایسه، طرح پژوهش، شاخص‌های خودارزیابی و پیامدهای روان‌شناختی استوار بود؛ این بررسی فراتحلیل مستقل یا مرور نظام‌مند جامع نیست. شواهد نشان می‌دهد مقایسه صعودی آنلاین، به‌ویژه در قلمرو ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی، با خودارزیابی نامساعدتر و برخی نشانه‌های آشفتگی روان‌شناختی ارتباط دارد. شدت این ارتباط با محتوای مشاهده‌شده، شیوه تفسیر فاصله با دیگران، حمایت اجتماعی و ویژگی‌های فردی تغییر می‌کند. نتایج مطالعات طولی و سنجش لحظه‌ای نیز از کافی‌نبودن شاخص مدت استفاده و ضرورت احتیاط در استنباط علّی حکایت دارند. فهم پیامدهای روان‌شناختی تجربه دیجیتال مستلزم توجه به فرایند مقایسه و بافت اجتماعی دانش‌آموز است. آموزش سواد رسانه‌ای انتقادی، تقویت خودارزیابی غیرمشروط و حمایت مدرسه و خانواده می‌توانند محورهای معقول مداخله باشند؛ اثربخشی آن‌ها باید در پژوهش‌های مداخله‌ای آزموده شود.

کلمات کلیدی

مقایسه اجتماعی، شبکه‌های اجتماعی، عزت‌نفس، سلامت روان، دانش‌آموزان.



مقدمه

نوجوانی دوره‌ای است که در آن داوری درباره خود، اهمیت تازه‌ای پیدا می‌کند. دانش‌آموز به‌تدریج درمی‌یابد که جایگاهش در جمع دوستان، میزان پذیرش اجتماعی، عملکرد تحصیلی و تصویر او در نگاه دیگران چگونه به احساس ارزشمندی شخصی پیوند می‌خورد. این حساسیت، بخشی از روند طبیعی رشد هویت است؛ اما هنگامی که معیارهای ارزیابی از روابط ملموس و محدود به میدان دیجیتال منتقل می‌شوند، تعداد و تنوع افراد مرجع به‌طرز چشمگیری افزایش می‌یابد. نوجوان ممکن است پیش از ورود به کلاس، ده‌ها روایت گزینش‌شده از موفقیت، زیبایی، تفریح یا روابط دیگران را دیده باشد؛ روایت‌هایی که غالباً فاقد زمینه لازم برای مقایسه‌ای منصفانه‌اند.

شبکه‌های اجتماعی تنها ابزار انتقال پیام نیستند؛ ساختار نمایش محتوا در آن‌ها نوع خاصی از توجه را هدایت می‌کند. شمار پسندیدن‌ها، بازدیدها و دنبال‌کنندگان به معیارهای آشکار تأیید اجتماعی تبدیل می‌شود، محتوای جذاب بیشتر دیده می‌شود و کاربران معمولاً لحظاتی را منتشر می‌کنند که با تصویر مطلوبشان سازگار باشد. از این منظر، مسئله محوری پژوهش صرفاً میزان حضور در فضای مجازی نیست، بلکه کیفیت تجربه شناختی و هیجانی فرد هنگام مشاهده محتوای دیگران است.

مرور چتری ولکنبورگ، مایر و باینز (۲۰۲۲) نشان داد که شواهد مربوط به اثر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان را نمی‌توان به یک داوری ساده مثبت یا منفی فروکاست. برخی نوجوانان از ارتباط اجتماعی، دریافت حمایت و ابراز هویت سود می‌برند؛ در مقابل، گروهی دیگر هنگام مواجهه با ارزیابی اجتماعی، طرد یا محتوای آرمانی‌شده آسیب‌پذیرترند. در نتیجه، توضیح علمی این پدیده مستلزم توجه هم‌زمان به تفاوت‌های فردی و خصوصیات محیط رسانه‌ای است.

در تجربه دانش‌آموز، مقایسه اجتماعی ممکن است بی‌صدا و بدون تصمیم آگاهانه رخ دهد. مشاهده کارنامه موفقیت یک همکلاسی، عکس سفر یک دوست یا تصویر بدنی یک تولیدکننده محتوا، پرسشی ضمنی درباره کفایت فرد ایجاد می‌کند. پاسخ به این پرسش تحت تأثیر تاریخچه موفقیت و شکست، کیفیت روابط خانوادگی، حمایت دوستان و معیارهای فرهنگی مطلوبیت قرار دارد. بنابراین یک محتوای واحد برای دو نوجوان لزوماً معنای مشابهی ندارد.

در تبیین این مسئله، لازم است عزت‌نفس از احساس شایستگی در یک حوزه خاص تفکیک شود. دانش‌آموز ممکن است از عملکرد ورزشی خود رضایت نداشته باشد، اما همچنان خود را فردی ارزشمند بداند. در مقابل، زمانی که ارزشمندی شخصی به برتری مداوم نسبت به دیگران وابسته می‌شود، کوچک‌ترین اختلاف ادراک‌شده ممکن است به تردید کلی درباره خود بینجامد. روزنبرگ (۱۹۶۵) عزت‌نفس را در چارچوب نگرش نسبتاً کلی فرد به خود صورت‌بندی کرد؛ چارچوبی که هنوز در مطالعه نوجوانان اهمیت بنیادین دارد.

مقایسه آنلاین، به‌ویژه در محیط‌های تصویرمحور، با سازوکار انتخابی نمایش زندگی همراه است. مخاطب غالباً حاصل نهایی یک تصویر، رتبه یا دستاورد را می‌بیند، نه فرایند طولانی و دشوار تحقق آن را. این نابرابری اطلاعاتی سبب می‌شود خود واقعی فرد در برابر نسخه‌ای ویرایش‌شده از دیگری قرار گیرد. هرقدر نوجوان تفاوت میان نمایش عمومی و تجربه زیسته را کمتر تشخیص دهد، امکان تعبیر فاصله مشاهده‌شده به ناتوانی شخصی بیشتر می‌شود.

شواهد جدید این نگرانی را از سطح برداشت‌های فردی فراتر برده‌اند. در فراتحلیل بنفانتی و همکاران (۲۰۲۵)، رابطه مقایسه اجتماعی آنلاین با نگرانی درباره تصویر بدنی در مجموعه بزرگی از مطالعات مثبت گزارش شد. از سوی دیگر، مرور آوچی، بامز و کرچمر (۲۰۲۵) نشان می‌دهد که مقایسه در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند هم‌زمان با کاوش هویتی و آشفتگی هویت همراه باشد. این دو یافته بیانگر آن‌اند که فرایند یادشده در مرز میان رشد طبیعی و مخاطرات روان‌شناختی قرار دارد.



کارکرد تربیتی پژوهش حاضر از همین پیچیدگی ناشی می‌شود. توصیه‌هایی مانند حذف کامل شبکه‌های اجتماعی یا تعیین محدودیت یکسان برای همه دانش‌آموزان، بدون شناخت موقعیت‌های مقایسه‌ای، تنها بخشی از مسئله را پوشش می‌دهند. ضروری است روشن شود چه نوع مواجهه‌ای به خودکم‌بینی می‌انجامد، کدام ویژگی‌ها زمینه مقاومت روانی ایجاد می‌کنند و چگونه مدرسه می‌تواند آموزش رسانه‌ای را به مهارت خودارزیابی سالم پیوند دهد.

در جامعه ایرانی، تعامل میان انتظارهای خانواده، رقابت آموزشی و نمایش‌های دیجیتال اهمیت ویژه‌ای دارد. معیارهای موفقیت تحصیلی، امکانات اقتصادی، زیبایی و مقبولیت اجتماعی ممکن است هم‌زمان در ذهن نوجوان فعال شوند. با وجود پژوهش‌هایی درباره استفاده از شبکه‌های اجتماعی و سلامت روان، مطالعاتی که مقایسه اجتماعی را به‌صورت مشخص و همراه با هر دو پیامد عزت‌نفس و سلامت روان در دانش‌آموزان بررسی کنند، هنوز محدودند. از این‌رو پژوهش حاضر به جای یکسان‌انگاری استفاده از رسانه و آسیب روانی، سازوکارهای ارتباط میان آن‌ها را تحلیل می‌کند.

بیان مسئله

مسئله اساسی این پژوهش آن است که چرا مشاهده فعالیت و موفقیت دیگران در شبکه‌های اجتماعی برای بعضی دانش‌آموزان به انگیزه، احساس تعلق و یادگیری منجر می‌شود، اما برای برخی دیگر، زمینه کاهش عزت‌نفس، نارضایتی از خود و آشفتگی هیجانی را فراهم می‌کند. پاسخ به این پرسش مستلزم عبور از تبیین‌های مبتنی بر زمان استفاده و ورود به سطح شناخت اجتماعی است. شبکه‌های اجتماعی میدان گسترده‌ای از نشانه‌های جایگاه، منزلت و جذابیت تولید می‌کنند؛ بااین‌حال واکنش نوجوان بیش از خود نشانه‌ها، به تعبیر او از فاصله میان «آنچه هست» و «آنچه باید باشد» وابسته است.

از دیدگاه مقایسه اجتماعی، فرد برای سنجش توانایی‌ها و باورهای خود به دیگران رجوع می‌کند. در محیط مدرسه، این رجوع معمولاً با شناختی نسبی از شرایط همکلاسی همراه است: دانش‌آموز می‌داند دوستش در چه درسی قوی است، چه محدودیت‌هایی دارد و چه مسیری پیموده است. در محیط دیجیتال، این زمینه اغلب حذف می‌شود. نوجوان با بخشی انتخاب‌شده از زندگی دیگران مواجه است و احتمال دارد نتیجه مقایسه را نشانه ضعف فراگیر خود تصور کند.

پیشرفت ابزارهای ویرایش تصویر و منطق برجسته‌سازی محتوا، پیچیدگی دیگری به موضوع افزوده است. در بسیاری از محیط‌های آنلاین، تصویر مطلوب نه بازنمایی مستقیم وضعیت واقعی، بلکه حاصل انتخاب زمان، زاویه، نور، روایت و گاه اصلاح بصری است. هنگامی که این بازنمایی‌ها به‌صورت مکرر دیده می‌شوند، سطح انتظار درباره ظاهر، امکانات یا عملکرد «عادی» می‌تواند تغییر کند. مسئله تنها حسادت به دیگری نیست؛ بلکه ممکن است برداشت نوجوان از معیارهای متعارف موفقیت دگرگون شود.

تمایز میان مقایسه صعودی، نزولی و افقی در اینجا تعیین‌کننده است. مقایسه صعودی زمانی رخ می‌دهد که فرد دیگری را در حوزه‌ای برتر از خود ارزیابی کند؛ مقایسه نزولی بر فردی با وضعیت نامطلوب‌تر تمرکز دارد و مقایسه افقی میان افراد نسبتاً هم‌سطح صورت می‌گیرد. هر سه حالت ممکن است کارکردهای متفاوتی داشته باشند. مقایسه صعودی گاه الگوبرداری و انگیزش ایجاد می‌کند، اما اگر فاصله ادراک‌شده بزرگ و دست‌نیافتنی باشد، احتمال تحقیر خود و درماندگی افزایش می‌یابد.

یکی از دشواری‌های موجود در ادبیات پژوهش، جایگزین‌کردن شاخص «ساعت استفاده» با شاخص «نوع تجربه» است. دو دانش‌آموز ممکن است زمان یکسانی را در شبکه‌های اجتماعی سپری کنند؛ یکی گفت‌وگوی حمایتی با دوستان داشته باشد و دیگری عمدتاً تصاویر آرمانی دیگران را مشاهده کند. نسبت‌دادن پیامد روانی یکسان به این دو نوع تجربه، تفاوت میان تعامل اجتماعی، سرگرمی، جست‌وجوی اطلاعات و مقایسه ارزش‌گذارانه را نادیده می‌گیرد. سالا، پورکارو و گومز (۲۰۲۴) نیز بر اهمیت ویژگی‌های شخصی، شیوه استفاده و طراحی سکوها در تبیین پیامدهای سلامت روان تأکید کرده‌اند.

ابهام دوم به مفهوم عزت‌نفس بازمی‌گردد. گاه در مطالعات، عزت‌نفس کلی با رضایت از ظاهر، اعتمادبه‌نفس تحصیلی یا احساس محبوبیت یکسان تلقی می‌شود؛ درحالی‌که این متغیرها از نظر مفهومی متفاوت‌اند. ممکن است دانش‌آموز پس از مشاهده تصاویر آرمانی، نارضایتی از بدن را تجربه کند ولی عزت‌نفس کلی او تغییر محسوسی نیابد. در برخی دیگر، کاهش رضایت در یک قلمرو به ارزیابی کلی از ارزش شخصی سرایت می‌کند. بدون این تفکیک، دامنه واقعی مسئله مبهم می‌ماند.

ابهام سوم در جهت رابطه مشاهده می‌شود. آیا مقایسه اجتماعیِ زیاد به کاهش عزت‌نفس می‌انجامد یا عزت‌نفس پایین سبب می‌شود نوجوان برای یافتن شواهد درباره جایگاه خود، بیشتر وارد چرخه مقایسه شود؟ همچنین امکان دارد عامل سومی مانند افسردگی پیشین، اضطراب اجتماعی، تنهایی یا فشار همسالان هر دو را تحت تأثیر قرار دهد. مطالعه لحظه‌ای برنل و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که نشانه‌های افسردگی بالاتر می‌تواند با احتمال بیشتر مقایسه صعودی همراه باشد؛ این یافته امکان جهت معکوس یا رابطه دوسویه را تقویت می‌کند.

در سلامت روان نیز باید میان ناراحتی گذرای ناشی از مشاهده یک پست و نشانه‌های ماندگار اضطراب یا افسردگی تمایز گذاشت. احساس ناکامی کوتاه‌مدت به‌خودی‌خود اختلال روان‌پزشکی محسوب نمی‌شود. بااین‌حال، تکرار تجربه ناکامی، نشخوار ذهنی، کاهش کیفیت خواب، احساس طرد و اجتناب اجتماعی ممکن است در طول زمان با افت بهزیستی همراه شود. ازاین‌رو مدل تبیینی نیازمند حلقه‌های میانجی مشخصی مانند هیجان‌های خودارزیاب، خودانتقادی و تنظیم هیجان است.

دوره دانش‌آموزی از حیث ساختار موقعیت اجتماعی ویژگی‌های منحصربه‌فردی دارد. مقایسه‌ها در این دوره گاه حول نمره، کنکور، رشته تحصیلی، امکانات آموزشی، مهارت‌های هنری یا موفقیت‌های ورزشی شکل می‌گیرند. با عمومی‌شدن نمایش دستاوردها، فاصله میان تجربه خصوصی شکست و روایت عمومی موفقیت افزایش می‌یابد. نوجوانی که تنها دستاوردهای ممتاز دیگران را مشاهده می‌کند، ممکن است تلاش معمولی و پیشرفت تدریجی خود را بی‌ارزش بداند.

فشار مقایسه‌ای به محیط دیجیتال محدود نمی‌ماند. گفت‌وگوهای کلاس، روابط دوستی و نگرش والدین می‌توانند موضوعات دیده‌شده در شبکه‌ها را تقویت یا تعدیل کنند. هنگامی که موفقیت تحصیلی یا ظاهر بدنی به شرط اصلی پذیرش تبدیل شود، بازخورد دیجیتال معنایی تهدیدکننده‌تر پیدا می‌کند. در مقابل، وجود بزرگسالان حمایتگر و امکان گفت‌وگوی بی‌داوری درباره تجربه آنلاین می‌تواند از تعمیم یک ارزیابی منفی به ارزشمندی کل شخصیت جلوگیری کند.

پژوهش چراماران و همکاران (۲۰۲۵) نشان می‌دهد که رفتارهای مربوط به بازنمایی خود، دریافت بازخورد و مقایسه آنلاین در نوجوانی می‌توانند پیامدهای دوگانه برای عزت‌نفس و تصویر خود داشته باشند. در این چارچوب، بررسی صرف عضویت یا عدم عضویت در شبکه‌های اجتماعی نمی‌تواند مسئله را به‌طور کامل روشن کند. پرسش دقیق‌تر این است که چگونه تعامل میان محتوای دیده‌شده، حساسیت به قضاوت دیگران و منابع حمایتی فرد، ارزیابی از خود را شکل می‌دهد.

پژوهش حاضر از نظر مفهومی مقایسه اجتماعی را به‌عنوان فرایند اصلی، عزت‌نفس را به‌عنوان یکی از پیامدها و همچنین حلقه‌ای میانجی، و سلامت روان را به‌عنوان پیامد گسترده‌تر صورت‌بندی می‌کند. در این برداشت، مشکلات روانی ممکن است هم نتیجه مقایسه‌های منفی تکرارشونده باشند و هم زمینه ورود بیشتر به همان مقایسه‌ها را فراهم سازند. بدین‌ترتیب به جای ادعای رابطه علّی قطعی، از الگویی چندمسیره و وابسته به شرایط سخن گفته می‌شود.

فاصله پژوهشی مهم در ادبیات فارسی، کمبود مطالعات طولی مدرسه‌محور و محدودبودن تفکیک انواع مقایسه اجتماعی است. پژوهش‌های داخلیِ در دسترس عمدتاً در قالب مطالعات مقطعی یا کیفی منتشر شده‌اند. این آثار برای شناخت بافت فرهنگی سودمندند، اما بدون پیگیری زمانی و کنترل متغیرهای مخدوشگر نمی‌توانند نشان دهند کدام سازوکار در شکل‌گیری تغییرات پایدار عزت‌نفس و سلامت روان نقش علّی دارد.

بر این مبنا، پرسش محوری پژوهش چنین تنظیم می‌شود: «مقایسه اجتماعیِ تجربه‌شده در شبکه‌های اجتماعی از چه مسیرهای شناختی، هیجانی و اجتماعی با عزت‌نفس و سلامت روان دانش‌آموزان ارتباط پیدا می‌کند و چه شرایطی این ارتباط را تشدید یا تضعیف می‌کند؟».

اهمیت و ضرورت پژوهش

اهمیت نظری موضوع در آن است که سه حوزه نسبتاً متمایز روان‌شناسی رشد، روان‌شناسی اجتماعی و مطالعات رسانه را به یک مسئله مشترک پیوند می‌دهد. نظریه مقایسه اجتماعی درباره انگیزه خودارزیابی توضیح می‌دهد؛ رویکردهای عزت‌نفس به معنای شخصی این داوری می‌پردازند و مطالعات رسانه ساختار فرصت‌ها و فشارهای دیجیتال را آشکار می‌کنند. بررسی جداگانه این حوزه‌ها، برای تبیین تجربه روزمره دانش‌آموز کافی نیست.

ضرورت تربیتی نیز آشکار است. مدرسه یکی از اصلی‌ترین موقعیت‌های شکل‌گیری احساس کفایت، تعلق و هویت است. اگر دانش‌آموز ارزش خود را به نمره، تعداد دنبال‌کنندگان، جذابیت ظاهری یا تأیید آنلاین گره بزند، سازگاری روانی او در معرض نوسان‌های شدید قرار می‌گیرد. برنامه‌های ارتقای سلامت روان در مدرسه باید بتوانند میان رقابت سازنده، الگوبرداری واقع‌بینانه و مقایسه تحقیرآمیز تمایز قائل شوند.

از دیدگاه پیشگیری، تشخیص زودهنگام الگوهای مقایسه فرساینده اهمیت دارد. این الگوها ممکن است پیش از بروز مشکلات آشکار روان‌شناختی به‌شکل اجتناب از فعالیت جمعی، خودانتقادی افراطی، احساس محرومیت نسبی یا وسواس نسبت به بازخورد دیگران ظاهر شوند. مرور پیکریلو و دیجنارو (۲۰۲۵) نشان می‌دهد که عزت‌نفس و تنظیم هیجان در مطالعه استفاده مسئله‌زا از رسانه‌های اجتماعی متغیرهای محوری‌اند؛ ازاین‌رو مداخله آموزشی نباید صرفاً بر کنترل دستگاه دیجیتال متمرکز باشد.

اهمیت روش‌شناختی پژوهش در تفکیک یافته‌های همبستگی از استنباط علّی است. توجه رسانه‌ای به آسیب‌های دیجیتال گاه موجب می‌شود اثرات کوچک، نتایج مربوط به بزرگسالان یا یافته‌های محدود به یک سکو به تمام دانش‌آموزان تعمیم یابند. مرور فراتحلیلی فاسی و همکاران (۲۰۲۴) با بررسی مطالعات مرتبط با نشانه‌های درونی‌سازی‌شده، نیاز به ارزیابی دقیق گروه‌های بالینی و غیربالینی را برجسته کرده است.

در سطح خانواده، یافته‌های این حوزه می‌تواند زبان گفت‌وگو درباره شبکه‌های اجتماعی را تغییر دهد. پرسیدن اینکه «چه دیدی و پس از آن چه احساسی داشتی؟» از نظر شناخت تجربه مقایسه‌ای، گاه سودمندتر از پرسیدن اینکه «چند ساعت گوشی دستت بود؟» است. این تغییر رویکرد، نوجوان را از موضع دفاعی خارج می‌کند و امکان گفت‌وگو درباره معیارهای غیرواقع‌بینانه را افزایش می‌دهد.

برای سیاست‌گذاری آموزشی نیز ضرورت دارد که راهکارهای سواد رسانه‌ای با سن، جنسیت، موقعیت اقتصادی و میزان آسیب‌پذیری روانی سازگار باشند. نتیجه مطالعه طولی سینگ و همکاران (۲۰۲۶) نشان داد الگوهای همراهی مصرف رسانه‌های اجتماعی با بهزیستی در گروه‌های سنی و جنسیتی متفاوت است؛ بنابراین نسخه واحد برای همه دانش‌آموزان نه از نظر علمی موجه است و نه لزوماً از نظر اجرایی اثربخش.

اهداف پژوهش

هدف اصلی

تبیین تحلیلی رابطه مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی با عزت‌نفس و سلامت روان دانش‌آموزان، با تأکید بر سازوکارهای میانجی، شرایط تعدیل‌کننده و دلالت‌های تربیتی شواهد معتبر.

هدف‌های فرعی

•مفهوم‌سازی مقایسه صعودی، نزولی و افقی در محیط‌های دیجیتال و تفکیک آن‌ها از میزان عمومی استفاده از شبکه‌های اجتماعی.

•بررسی نقش مقایسه مبتنی بر ظاهر، عملکرد تحصیلی، سبک زندگی و محبوبیت در ارزیابی دانش‌آموز از خود.

•تحلیل جایگاه عزت‌نفس، تصویر بدنی، تنظیم هیجان و نشخوار فکری در ارتباط میان تجربه آنلاین و سلامت روان.

•شناسایی عوامل فردی، خانوادگی، مدرسه‌ای و رسانه‌ای که می‌توانند پیامدهای مقایسه اجتماعی را تغییر دهند.

•ارزیابی انتقادی پژوهش‌های داخلی و خارجی و استخراج خلأهای روش‌شناختی و زمینه‌ای.

•ارائه پیشنهادهای مبتنی بر شواهد برای آموزش‌وپرورش، والدین، مشاوران و پژوهشگران آینده.

مبانی نظری

مفهوم و خاستگاه مقایسه اجتماعی

فستینگر (۱۹۵۴) در نظریه مقایسه اجتماعی استدلال کرد که افراد برای ارزیابی دیدگاه‌ها و توانایی‌های خود، به‌ویژه هنگام نبود معیارهای عینی روشن، به دیگران رجوع می‌کنند. این ایده با وجود قدمت، برای فهم موقعیت دیجیتال کارآمد است؛ زیرا نوجوان در بسیاری از حوزه‌های مربوط به مطلوبیت اجتماعی، معیار دقیق و تثبیت‌شده‌ای در اختیار ندارد. جذابیت ظاهری، محبوبیت یا موفقیت اجتماعی به‌سادگی با یک مقیاس عینی سنجیده نمی‌شوند و زمینه مقایسه بین‌فردی را ایجاد می‌کنند.

مقایسه اجتماعی یک واکنش واحد و همگن نیست. در مقایسه صعودی، مرجع در سطح بالاتری ادراک می‌شود؛ در مقایسه نزولی، فرد خود را در وضعیت مناسب‌تری می‌بیند؛ و در مقایسه افقی، شباهت وضعیت برجسته است. پیامد هر مقایسه به تفسیر آن بستگی دارد. نوجوانی که موفقیت یک همسال را دست‌یافتنی می‌داند ممکن است انگیزه بیشتری پیدا کند، درحالی‌که همان تصویر برای نوجوان دیگر نشان‌دهنده فاصله‌ای جبران‌ناپذیر باشد.

تمایل به مقایسه نیز در افراد یکسان نیست. گیبونز و بونک (۱۹۹۹) مقیاسی برای سنجش جهت‌گیری فرد به مقایسه اجتماعی معرفی کردند که نشان می‌دهد میزان رجوع به دیگران به‌عنوان معیار داوری می‌تواند یک تفاوت فردی مهم باشد. بر این اساس، تعداد دفعات مواجهه با محتوای دیجیتال بدون اندازه‌گیری گرایش شخصی به مقایسه، شاخصی ناکامل برای پیش‌بینی پیامدهای روان‌شناختی است.

در محیط رسانه‌ای جدید، سه ویژگی تجربه مقایسه را تغییر داده است: دسترسی پیوسته به افراد مرجع، برجستگی نمایش گزینشی و وجود بازخوردهای عددی. نوجوان می‌تواند خود را نه‌تنها با همکلاسی، بلکه با افراد مشهور یا کاربرانی مقایسه کند که شرایط زندگی آنان اساساً با او قابل قیاس نیست. فاصله واقعی امکانات و فرصت‌ها در این میان اغلب پنهان می‌ماند و مقایسه‌ای نابرابر به‌ظاهر طبیعی جلوه می‌کند.

عزت‌نفس و سازمان خودارزیابی

عزت‌نفس به ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خویش اشاره دارد و با اعتمادبه‌نفس در یک مهارت معین هم‌معنا نیست. در تلقی روزنبرگ (۱۹۶۵)، نگرش فرد به خویشتن در بافت روابط اجتماعی و تجربه پذیرش یا طرد شکل می‌گیرد. نوجوان ممکن است در یک آزمون شکست بخورد، اما اگر ارزش خود را وابسته به نتیجه آن نداند، عزت‌نفس کلی‌اش الزاماً آسیب نمی‌بیند. خطر زمانی تشدید می‌شود که ناکامی موضعی به گزاره‌ای فراگیر درباره بی‌ارزشی شخص تبدیل شود.

عزت‌نفس می‌تواند تا حدی پایدار و درعین‌حال نسبت به رخدادهای بین‌فردی حساس باشد. بازخورد منفی، بی‌توجهی به یک پست یا مشاهده محبوبیت بالاتر دیگران، ممکن است تغییر موقت در احساس ارزشمندی ایجاد کند. اگر چنین رخدادهایی به‌طور مکرر با خودسرزنشی و بازبینی وسواسی تصویر خود همراه شوند، زمینه آسیب‌پذیری پایدارتر فراهم می‌شود. بنابراین باید میان عزت‌نفس صفتی و عزت‌نفس حالتی تمایز گذاشت.

نظریه «جامعه‌سنج» لیری، تمبور، تردال و داونز (۱۹۹۵) عزت‌نفس را تا اندازه‌ای نشانگر ادراک پذیرش اجتماعی می‌داند. از این منظر، انسان هنگام احساس خطر طردشدن یا کاهش ارزش رابطه‌ای ممکن است افت عزت‌نفس را تجربه کند. در شبکه‌های اجتماعی، شمار بازخوردها و نشانه‌های دیده‌شدن، هرچند معیارهایی ناقص‌اند، می‌توانند به صورت علائم پذیرش یا نادیده‌گرفته‌شدن تفسیر شوند. هنگامی که نوجوان این علائم را با ارزش انسانی خویش یکسان بداند، آسیب‌پذیری افزایش می‌یابد.

ارتباط عزت‌نفس با مقایسه اجتماعی صرفاً واکنشی نیست. عزت‌نفس پایین ممکن است انتخاب مرجع مقایسه، توجه گزینشی به نشانه‌های برتری دیگران و تفسیر بازخوردهای مبهم را نیز تغییر دهد. در چنین وضعیتی، نوجوان بیشتر محتواهایی را به یاد می‌آورد که حس ناکافی‌بودن را تقویت می‌کنند. بنابراین چرخه‌ای ممکن است شکل گیرد که در آن خودارزیابی منفی، مقایسه فرساینده را افزایش دهد و مقایسه تازه همان خودارزیابی را تثبیت کند.

سلامت روان؛ از نشانه‌ها تا بهزیستی

سلامت روان در این پژوهش تنها نبود نشانه‌های اختلال تلقی نمی‌شود. احساس رضایت از زندگی، توانایی تنظیم هیجان، برخورداری از روابط حمایتگر، عملکرد تحصیلی متناسب و تجربه معنا نیز بخشی از سازگاری روان‌شناختی‌اند. ممکن است دانش‌آموز معیار بالینی افسردگی نداشته باشد، اما نسبت به ظاهر، امکانات زندگی یا موفقیت‌های خود احساس نارضایتی مستمر کند. بنابراین مطالعه پیامدها باید هم شاخص‌های منفی و هم شاخص‌های مثبت سلامت روان را دربر گیرد.

اضطراب، خلق افسرده، تنهایی، شرم بدنی و آشفتگی هویت از جمله حوزه‌هایی هستند که در ادبیات مقایسه آنلاین بررسی می‌شوند. بااین‌حال این پیامدها یکسان و هم‌زمان رخ نمی‌دهند. گاهی نخستین واکنش، حسادت یا ناراحتی مقطعی است؛ در وضعیت دیگر، اجتناب اجتماعی یا افت رضایت از زندگی در ادامه شکل می‌گیرد. شناسایی این توالی‌ها نیازمند طرح‌های طولی و سنجش‌های مکرر است و از داده‌های مقطعی به‌تنهایی حاصل نمی‌شود.

تصویر بدنی و درونی‌سازی نگاه دیگران

نظریه عینیت‌انگاری فردریکسون و رابرتس (۱۹۹۷) توضیح می‌دهد که وقتی نگاه ارزیابانه دیگران به معیار دائمی پایش بدن تبدیل شود، تجربه فرد از جسم خود ممکن است با شرم، اضطراب و نظارت مکرر همراه گردد. این چارچوب در اصل برای فهم تجربه زنان در بستر فرهنگ عینیت‌انگار صورت‌بندی شده و تعمیم آن به همه دانش‌آموزان نیازمند احتیاط است. بااین‌حال برای تحلیل فشارهای تصویری و ظاهری در شبکه‌های اجتماعی مبنای مناسبی فراهم می‌کند.

مقایسه ظاهری با سایر انواع مقایسه تفاوت دارد، زیرا تصویر بدن به تغییرات زیستی نوجوانی، هنجارهای جنسیتی و قضاوت همسالان حساس است. نوجوان ممکن است عکسی را که با نورپردازی و ویرایش تهیه شده است، همچون معیار طبیعی زیبایی در نظر بگیرد. سپس فاصله میان بدن واقعی و الگوی رسانه‌ای را نه نتیجه ساختگی‌بودن تصویر، بلکه نشانه نارسایی شخصی خود تفسیر کند. پیامد احتمالی چنین فرایندی، افت رضایت بدنی و تشدید نظارت افراطی بر ظاهر است.

نقش رشد هویت و روابط همسالان

هویت نوجوان به‌تدریج از رهگذر تجربه نقش‌ها، آزمودن ارزش‌ها و دریافت بازخورد دیگران ساخته می‌شود. شبکه‌های اجتماعی برای این فرایند فرصت فراهم می‌کنند: دانش‌آموز می‌تواند علاقه‌مندی‌های تازه پیدا کند، به گروه‌های همدل بپیوندد و مهارت‌هایش را ارائه دهد. مسئله زمانی پدید می‌آید که تجربه کاوش آزادانه جای خود را به تلاش دائمی برای رسیدن به معیارهای ظاهری یا اجتماعی دیگران بدهد.

نقش همسالان در این میان دوگانه است. دوستی‌های حمایتگر می‌توانند برداشت‌های اغراق‌آمیز ناشی از مقایسه را اصلاح کنند، ولی رقابت منزلتی و تمسخر آنلاین ممکن است تجربه ناکافی‌بودن را افزایش دهد. ازاین‌رو نظریه‌های فردمحور، بدون واردکردن کیفیت روابط گروهی و هنجارهای مدرسه، تصویر کاملی از مسئله ارائه نمی‌دهند.

چارچوب نظری

چارچوب پیشنهادی پژوهش از ترکیب سه سطح تحلیل ساخته شده است: سطح رسانه‌ای شامل ویژگی‌های محتوای دیده‌شده و شیوه تعامل؛ سطح شناختی ـ هیجانی شامل نوع مقایسه، تفسیر فاصله، حسادت، شرم و تنظیم هیجان؛ و سطح پیامدی شامل عزت‌نفس، رضایت بدنی، بهزیستی و نشانه‌های اضطراب یا افسردگی. ارزش این تفکیک آن است که از نسبت‌دادن مستقیم هر پیامد منفی به خود فناوری جلوگیری می‌کند. ابزار رسانه‌ای موقعیت مقایسه را فراهم می‌سازد، اما سازوکار روانی در تعامل میان محتوا و فرد فعال می‌شود.

در سطح نخست، محتوای آرمانی‌شده و الگوریتم‌های برجسته‌سازی ممکن است احتمال مواجهه با مرجع مقایسه نامتوازن را افزایش دهند. کنش‌های مربوط به تماشای منفعلانه و جست‌وجوی بازخورد نیز اهمیت دارند. بااین‌حال نمی‌توان همه تماشای منفعلانه را آسیب‌زا دانست؛ محتوای آموزشی یا الهام‌بخش ممکن است پیامد متفاوتی داشته باشد. تعیین اثر محتوا مستلزم شناخت موضوع، قابل‌دسترس‌بودن هدف و برداشت دانش‌آموز از واقع‌نمایی آن است.

در سطح دوم، مقایسه صعودی در صورت ادراک فاصله بزرگ و پایدار ممکن است به «تضاد خود با دیگری» منجر شود؛ یعنی نوجوان بر آنچه ندارد تمرکز کند. اگر همان فاصله نشانه امکانی قابل‌تحقق تلقی شود، مسیر «همانندسازی و الگوبرداری» محتمل‌تر می‌شود. این دو مسیر به‌صورت مفهومی در مقابل هم قرار می‌گیرند و توضیح می‌دهند چرا شواهد موجود یکدست نیستند. کیفیت تفکر نوجوان درباره نتیجه مقایسه، در اینجا از شمار پست‌های مشاهده‌شده مهم‌تر است.

در سطح سوم، پیامدهای فوری و پیامدهای انباشتی از یکدیگر جدا می‌شوند. احساس حسادت، شرم و افت موقت رضایت از خود، واکنش‌هایی نزدیک به رخداد مقایسه‌اند؛ در مقابل، کاهش پایدار عزت‌نفس یا افزایش نشانه‌های افسردگی ممکن است به تکرار این واکنش‌ها و مداخله عوامل دیگر وابسته باشد. فراتحلیل لی، هو، سان و ژنگ (۲۰۲۶) میان حوزه‌های پیامدی تفاوت نشان داده و ارتباط مقایسه صعودی با هیجان‌های اجتماعی منفی را در مقایسه با برخی شاخص‌های کلی‌تر برجسته کرده است. این نتیجه از تفکیک مفهومی پیامدهای نزدیک و دور حمایت می‌کند، ولی توالی زمانی آن‌ها را به اثبات نمی‌رساند.

نقش میانجی عزت‌نفس و سازوکارهای همراه

در الگوی حاضر، عزت‌نفس می‌تواند هم پیامد اولیه مقایسه و هم یکی از مسیرهای ارتباط با سلامت روان باشد. هنگامی که دانش‌آموز برتری دیگران را به نقص فراگیر خود تعبیر می‌کند، ارزیابی کلی او از ارزشمندی شخصی تضعیف می‌شود. این ارزیابی ضعیف‌تر ممکن است در تعامل با نشخوار فکری، احساس طرد و کاهش مشارکت اجتماعی با بهزیستی پایین‌تر همراه شود. بااین‌حال از آنجا که بسیاری از مطالعات موجود مقطعی‌اند، جایگاه میانجی در اینجا فرضیه‌ای تبیینی است، نه رابطه علّی اثبات‌شده.

تصویر بدنی و اضطراب اجتماعی دو مسیر تکمیلی‌اند. در مقایسه ظاهری، احساس فاصله با بدن آرمانی می‌تواند به شرم بدنی و اجتناب از دیده‌شدن منجر شود؛ در مقایسه منزلتی، ترس از ارزیابی منفی یا نادیده‌گرفته‌شدن برجسته می‌شود. این مسیرها لزوماً در همه گروه‌ها فعال نیستند. برای نمونه، نوجوانی با عزت‌نفس پایدار و شبکه حمایتی قوی ممکن است همان تصاویر را مشاهده کند، بی‌آنکه تغییر قابل‌توجهی در خودارزیابی او رخ دهد.

متغیرهای تعدیل‌کننده

سن و مرحله رشد، حساسیت به نظر همسالان، جنسیت، پایگاه اجتماعی ـ اقتصادی، تاریخچه مشکلات روانی، الگوی فرزندپروری و کیفیت دوستی‌ها می‌توانند شدت ارتباط‌ها را تغییر دهند. ویژگی‌های طراحی رسانه، مانند نظام امتیازدهی عمومی یا الگوریتم توصیه‌گر، نیز باید به مدل افزوده شوند. بر این اساس، نمی‌توان «دانش‌آموزان» را یک گروه روان‌شناختی همگن در نظر گرفت.

عامل مهم دیگر، سواد رسانه‌ای انتقادی است. دانش‌آموزی که تفاوت میان روایت گزینشی و واقعیت زندگی را می‌شناسد، احتمالاً برای تفسیر موفقیت دیگران از توضیح‌های چندگانه استفاده می‌کند؛ در مقابل، پذیرش بی‌چون‌وچرای محتوای آرمانی، خطر داوری سخت‌گیرانه درباره خود را افزایش می‌دهد. سواد رسانه‌ای در اینجا صرفاً مهارت تشخیص خبر نادرست نیست، بلکه توانایی نقد معیارهای منزلت و زیبایی نیز به شمار می‌رود.

گزاره‌های راهنمای تحلیل

گزاره نخست آن است که شدت مقایسه صعودیِ مبتنی بر تفاوت‌های غیرقابل‌دسترس، بیش از مدت عمومی استفاده از شبکه‌های اجتماعی با افت خودارزیابی همراه خواهد بود. گزاره دوم، نقش احتمالی عزت‌نفس در ارتباط میان مقایسه آنلاین و برخی پیامدهای روانی را مطرح می‌کند. گزاره سوم انتظار دارد حمایت خانوادگی و مدرسه‌ای، پذیرش خود و سواد رسانه‌ای شدت این ارتباط را کاهش دهند. گزاره چهارم نیز رابطه دوسویه را محتمل می‌داند: دانش‌آموزان دارای آسیب‌پذیری روانی ممکن است هم از مقایسه اثر بیشتری بپذیرند و هم بیشتر به آن گرایش پیدا کنند.

این گزاره‌ها به منزله نتایج آزمون‌شده پژوهش حاضر نیستند؛ بلکه چارچوبی برای سامان‌دهی داده‌های منتشرشده و طراحی پژوهش‌های آینده‌اند. از نظر علمی، مرز میان مفهوم‌سازی نظری و اثبات تجربی باید روشن باقی بماند. مدل حاضر ارزش خود را نه از قطعیت روابط، بلکه از قابلیت طرح فرضیه‌های دقیق و آزمون‌پذیر به دست می‌آورد.

پیشینه پژوهش

پیشینه داخلی

پورشامی و فرجیان (۱۴۰۴) در پژوهشی با عنوان «بررسی ارتباط بین حضور در شبکه‌های اجتماعی، مقایسه اجتماعی، عزت‌نفس و افسردگی در جوانان»، ۱۵۰ دانش‌آموز دختر شهرستان پارس‌آباد را بررسی کردند. بر اساس چکیده نمایه‌شده این مطالعه در مگیران، حضور در شبکه‌های اجتماعی با مقایسه اجتماعی و افسردگی رابطه مثبت داشت؛ عزت‌نفس نیز با افسردگی و مقایسه اجتماعی رابطه منفی نشان داد. اهمیت این پژوهش در تمرکز هم‌زمان بر متغیرهای اصلی پژوهش حاضر است. بااین‌حال متن کامل آن در دسترسی آزاد قرار نداشت، نشریه در صفحه نمایه‌سازی با عنوان «بدون رتبه معتبر» معرفی شده و اطلاعات منتشرشده امکان داوری مستقل درباره کیفیت سنجش و کنترل مخدوشگرها را محدود می‌کند. بنابراین نتیجه آن باید با احتیاط تفسیر شود.

رضوی‌زاده، ایرانمنش و نوری (۱۴۰۴) در مطالعه‌ای کیفی درباره نقش اینستاگرام در هویت‌سازی و سبک زندگی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی پرند، از مصاحبه با ۱۵ نوجوان استفاده کردند. یافته‌های آنان نشان داد که اینستاگرام هم امکان ابراز خود،

کسب مهارت و افزایش رضایت شخصی را فراهم می‌کند و هم می‌تواند با وابستگی به فضای دیجیتال و آشفتگی در هویت همراه باشد. اگرچه عزت‌نفس و افسردگی در این پژوهش به‌عنوان متغیرهای کمی مستقل سنجیده نشدند، نتایج آن برای فهم نقش دوگانه تجربه دیجیتال در بستر فرهنگی دانش‌آموزان ایرانی مفید است.

اکبری و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعه‌ای بر ۳۳۷۵ نوجوان ایرانی، با تحلیل نیمرخ پنهان پنج گروه با سطوح متفاوت استفاده مسئله‌زا از شبکه‌های اجتماعی شناسایی کردند. در این پژوهش، عزت‌نفس پایین، احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، نشانه‌های درونی‌سازی‌شده و حمایت اجتماعی ادراک‌شده پایین با نیمرخ‌های پرخطرتر ارتباط داشتند. پژوهش به زبان انگلیسی منتشر شده، اما جامعه مورد بررسی آن ایرانی است و از این جهت در پیشینه داخلی قرار می‌گیرد. نکته مهم این است که مطالعه مستقیماً مقایسه اجتماعی را به‌عنوان متغیر اصلی نسنجیده و نباید یافته‌های آن به اثبات نقش میانجی مقایسه تعبیر شود.

جعفری و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی بر نوجوانان ایرانی، رابطه استفاده مسئله‌زا از رسانه‌های اجتماعی و یوتیوب را با بی‌خوابی و نقش آشفتگی روانی بررسی کردند. اهمیت این مطالعه در گسترش پیامدهای مورد توجه از عزت‌نفس و خلق به خواب و سلامت روزمره است. هرچند تمرکز آن بر مقایسه اجتماعی نبود، به فهم مسیرهای غیرمستقیمی کمک می‌کند که ممکن است فشار دیجیتال از طریق آن‌ها با عملکرد تحصیلی و سازگاری روانی پیوند پیدا کند.

لطیفیان و همکاران (۲۰۲۴) در مطالعه‌ای مربوط به دانش‌آموزان دبیرستانی تهران، نقش اعتیاد به اینترنت و تاب‌آوری تحصیلی را در پیش‌بینی سلامت روان بررسی کردند. این پژوهش بر اهمیت منابع سازگاری و شرایط تحصیلی تأکید دارد؛ بااین‌حال اعتیاد به اینترنت با مقایسه اجتماعی آنلاین یک مفهوم نیست. ارزش آن برای موضوع حاضر، بیشتر زمینه‌سازی درباره آسیب‌پذیری دانش‌آموزان ایرانی و ضرورت لحاظ‌کردن منابع محافظتی است تا اثبات یک سازوکار مشخص مقایسه‌ای.

در جمع‌بندی پیشینه داخلی، آثار موجود بر اهمیت بافت ایرانی و هم‌زمانی متغیرهای خودارزیابی، روابط اجتماعی و سلامت روان دلالت دارند، اما در تشخیص نوع مقایسه، تفکیک استفاده فعال و منفعل، سنجش تغییرات لحظه‌ای و پیگیری زمانی هنوز خلأ مشاهده می‌شود. همچنین نتایج پژوهش‌های بر دانشجویان یا جوانان بزرگسال را نباید بدون توجه به تفاوت مرحله رشد، مستقیماً به دانش‌آموزان تعمیم داد.

پیشینه خارجی

برنل، ترکلس، پرینستین و تلزر (۲۰۲۴) در یک مطالعه سنجش لحظه‌ای، ۹۴ نوجوان را طی ۱۴ روز و روزانه سه بار ارزیابی کردند. مقایسه افقی از مقایسه صعودی و نزولی رایج‌تر بود. بااین‌حال، در لحظه‌هایی که نوجوانان مقایسه صعودی گزارش کردند، عزت‌نفس آن‌ها در مقایسه با لحظه‌های مقایسه نزولی پایین‌تر بود. ویژگی ممتاز مطالعه، نزدیک‌شدن اندازه‌گیری به تجربه واقعی روزانه است؛ در مقابل، حجم نمونه و کوتاهی دوره مشاهده تعمیم‌پذیری را محدود می‌کند.

هیتلند و همکاران (۲۰۲۴) در مطالعه LifeOnSoMe با استفاده از داده‌های مقطعی ۳۴۲۴ نوجوان و داده‌های طولی ۴۳۹ نفر، بر بازنمایی خود و گرایش به مقایسه صعودی تمرکز کردند. تمرکز شدید بر خودنمایی دیجیتال با نشانه‌های بیشتر اضطراب و افسردگی همراه بود و افزایش این تمرکز در گذر زمان با افزایش اندک نشانه‌های روانی ارتباط نشان داد. از آنجا که سازه مورد سنجش شامل چند رفتار متفاوت بود، نمی‌توان کل ارتباط را فقط به مقایسه اجتماعی نسبت داد.

مارتینات دورچیچ، اسمویر آژیچ، بوژیچ و مالکُچ (۲۰۲۳) در نمونه‌ای شامل ۳۵۴ نوجوانِ اواخر نوجوانی و جوانان کروات، ارتباط میان مقایسه اجتماعی، فرایندهای هویتی و رضایت از تصویر بدن را بررسی کردند. مقایسه اجتماعی پس از کنترل برخی

متغیرهای دیگر، با رضایت کمتر از ظاهر و وزن مرتبط بود. یافته‌ها از اهمیت تفکیک ابعاد تصویر بدنی حمایت می‌کنند؛ بااین‌حال دامنه سنی نمونه تا بزرگسالی امتداد داشت و جمعیت آن از نظر جنسیت نامتوازن بود.

بنفانتی و همکاران (۲۰۲۵) با ترکیب ۸۳ مطالعه و داده‌های ۵۵۴۴۰ شرکت‌کننده نشان دادند که مقایسه اجتماعی آنلاین با نگرانی بیشتر درباره تصویر بدنی همبستگی متوسطی دارد (r =۰٫۴۵۴) ارتباط با نشانه‌های خوردن نابهنجار نیز مثبت بود حدود (r =۰٫۳۶) و با تصویر بدنی مثبت رابطه منفی مشاهده شد (r = −۰٫۲۴۲) تفاوت زیاد میان مطالعات، گروه‌های سنی متنوع و شاخص‌های متفاوت، استفاده از این برآوردها به‌عنوان «اندازه اثر قطعی ویژه دانش‌آموزان» را ناموجه می‌سازد.

لی، هو، سان و ژنگ (۲۰۲۶) در فراتحلیلی با ۵۴ نمونه مستقل و ۳۶۵۸۳ شرکت‌کننده، میانگین ارتباط مقایسه صعودی با شاخص‌های ناسازگاری روان‌شناختی را حدود ۰٫۳۳ گزارش کردند. ارتباط برآوردشده با هیجان‌های منفی اجتماعی و اضطراب قوی‌تر از ارتباط با کاهش عزت‌نفس یا بهزیستی بود. این الگو از اهمیت بررسی پیامدهای نزدیک به مقایسه حمایت می‌کند، اما به سبب تنوع طرح‌های اولیه و حضور گروه‌های سنی مختلف، دلالت علّی یا ویژه نوجوانان ندارد.

فاسی و همکاران (۲۰۲۴) در مرور نظام‌مند و فراتحلیل ۱۴۳ مطالعه مربوط به استفاده از شبکه‌های اجتماعی و نشانه‌های درونی‌سازی‌شده، کمبود مطالعات بر نمونه‌های بالینی نوجوانان را آشکار کردند. این محدودیت مهم است، زیرا پژوهش‌های مبتنی بر نمونه‌های مدرسه‌ای ممکن است تجربه نوجوانان دارای مشکلات روانی شدیدتر را به‌طور کامل بازنمایی نکنند. مطالعه مذکور درباره استفاده از رسانه به‌طور کلی است، نه صرفاً مقایسه آنلاین؛ ازاین‌رو جایگاه آن در این پژوهش، شواهد زمینه‌ای و روش‌شناختی است.

آوچی، بامز و کرچمر (۲۰۲۵) در مرور نظام‌مند ۳۲ مطالعه شامل ۱۹۶۵۸ نفر نشان دادند که مشارکت فعال در شبکه‌های اجتماعی بیشتر با کاوش هویت و بازنمایی اصیل با وضوح بیشتر خودپنداره ارتباط دارد. در عین حال، مقایسه آنلاین با کاوش بیشتر و آشفتگی هویتی همراه بود. این نتیجه نشان می‌دهد یک رفتار دیجیتال می‌تواند هم‌زمان کارکرد رشدی و هزینه روان‌شناختی داشته باشد؛ بنابراین طبقه‌بندی تجربه آنلاین به دوگانه «سالم/ناسالم» کافی نیست.

لو بلان-بریون، فورتن، لافرانس و هتو (۲۰۲۵) در دو مطالعه بر بزرگسالان جوان، نقش میانجی مقایسه صعودی را در ارتباط استفاده از شبکه‌های اجتماعی با عزت‌نفس و نشانه‌های افسردگی بررسی کردند. یافته‌های آنان به فهم احتمالی سازوکارها کمک می‌کند، ولی به دلیل تفاوت مرحله رشدی شرکت‌کنندگان با دانش‌آموزان، نباید مستقیماً به نوجوانان تعمیم یابد. همین تمایز اهمیت اختصاص‌دادن نمونه‌های مدرسه‌ای به آزمون مدل میانجی را برجسته می‌کند.

مطالعه طولی مادر، کوستانتینی، فار و دلگراند ژوردان (۲۰۲۵) در سوئیس نشان داد که کاهش بهزیستی ذهنی با افزایش استفاده مسئله‌زا از شبکه‌های اجتماعی هم‌زمان بود؛ برخی نتایج درباره جهت اثر نیز به جنسیت و سطح تحصیلات والدین وابستگی داشتند. این شواهد تأکید می‌کند که ویژگی‌های خانوادگی و منابع اجتماعی می‌توانند روابط مورد نظر را تغییر دهند و از تعمیم‌های ساده جلوگیری کنند.

در نهایت، سینگ، ژو، کرتیس، ماهر و دومواید (۲۰۲۶) در داده‌های طولی دانش‌آموزان استرالیایی، الگوهای متفاوت رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی با بهزیستی را در دوره‌های رشدی و در میان دختران و پسران گزارش کردند. این پژوهش از منظر سیاست‌گذاری اهمیت دارد، زیرا نه مصرف زیاد و نه پرهیز کامل را در همه گروه‌ها به یک صورت مطلوب یا نامطلوب نشان نمی‌دهد. البته متغیر اصلی آن میزان استفاده بود و نه فرایند مقایسه اجتماعی.

روش تحقیق

نوع و رویکرد پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، بنیادی ـ کاربردی و از نظر روش، مروری ـ تحلیلی با راهبرد اسنادی ـ کتابخانه‌ای است. انتخاب این روش از آن رو صورت گرفت که مسئله مورد مطالعه در مرز چند حوزه نظری قرار دارد و قبل از طراحی مطالعه میدانی، نیازمند تعریف روشن متغیرها و مقایسه انتقادی شواهد موجود است. منطق روش از رهنمودهای اسنایدر (۲۰۱۹) درباره مرور ادبیات به‌مثابه روشی مستقل برای ترکیب و ارزیابی دانش بهره می‌گیرد. روش حاضر به‌صورت دقیق‌تر، مرور روایتی ساختاریافته همراه با مقایسه شواهد است.

جامعه اسنادی و محدوده زمانی و مکانی

جامعه اسنادی شامل مقالات پژوهشی اصیل، مرورهای نظام‌مند، فراتحلیل‌ها، کتاب‌های نظری و منابع نمایه‌شده فارسی مرتبط با مقایسه اجتماعی، عزت‌نفس، سلامت روان و رفتار رسانه‌ای نوجوانان بود. بازه اصلی جست‌وجوی منابع تجربی از ژانویه ۲۰۲۲ تا ۲۲ اکتبر ۲۰۲۶ در نظر گرفته شد؛ متون کلاسیک صرفاً برای تعریف مفاهیم و چارچوب نظری از این محدودیت زمانی مستثنا شدند. محدوده مکانی پژوهش، ادبیات بین‌المللی با تأکید تحلیلی بر قابلیت کاربرد یافته‌ها در مدارس ایران است.

برای منابع فارسی، آثار نمایه‌شده در مگیران و تارنماهای رسمی نشریات در اولویت بودند. برای منابع خارجی، صفحات ناشران، رکوردهای پاب‌مد و متن کامل مقالات دسترس‌پذیر معیار اصلی راستی‌آزمایی محسوب شدند. موضوعاتی مانند بزرگسالی نوظهور تنها زمانی وارد تحلیل شدند که نقش آن‌ها در روشن‌کردن سازوکار نظری مشخص بود و محدودیت تعمیم آشکارا ذکر شد.

ابزار و فرایند گردآوری داده‌ها

ابزار گردآوری، برگه استخراج اسنادی با فیلدهای نویسنده، سال انتشار، عنوان، شناسه دیجیتال، جامعه آماری، طرح پژوهش، ابزار سنجش مقایسه اجتماعی، پیامد روان‌شناختی، اندازه اثر و محدودیت‌های روش‌شناختی بود. رشته‌های جستوجوی انگلیسی شامل ترکیبهایی مانند«social comparison AND social media AND adolescents» ، «upward comparison AND self-esteem»، «social media AND mental health AND school students»و «body image AND online comparison»بودند. در فارسی از ترکیبهای «مقایسه اجتماعی»، «شبکه های اجتماعی»، «عزت نفس»، «سلامت روان»، «نوجوانان» و «دانش آموزان» استفاده شد.

برای بازتولید کامل‌تر جست‌وجو در مطالعات آینده، ثبت دقیق تاریخ جست‌وجو و اجرای رشته‌های متناظر درScopus ، Web of Science، ScienceDirect، PubMed، Magiranو NoorMags پیشنهاد می‌شود. در نسخه حاضر دسترسی مستقیم و کاملِ قابل مستندسازی به همه این پایگاه‌ها وجود نداشت؛ بنابراین نام‌بردن از آن‌ها به منزله ادعای استخراج جامع رکورد از تک‌تک آن‌ها نیست. این شفاف‌سازی مانع برداشت نادرست از جامعیت مرور می‌شود.

در بازبینی تکمیلی منابع، اطلاعات کتاب‌شناختی و نتایج قابل مشاهده از طریق صفحات ناشران، نمایه پاب‌مد و رکوردهای رسمی مجلات با داده‌های ثبت‌شده در فهرست منابع تطبیق داده شد. هیچ شمارش ساختگی از رکوردهای شناسایی‌شده یا مراحل غربالگری گزارش نمی‌شود؛ زیرا این پژوهش، بر خلاف مرور نظام‌مند پیش‌ثبت‌شده، دارای نمودار جریان جامع جست‌وجو در تمام پایگاه‌ها نیست.

مراحل اجرایی تحلیل عمیق و تخصصی

گام نخست: تعیین مرز مفاهیم. مقایسه اجتماعی از استفاده عمومی از رسانه، عزت‌نفس کلی از رضایت بدنی، و سلامت روان از احساس ناخوشایند موقت تفکیک شد. این گام برای جلوگیری از ادغام ناهمگون متغیرها ضروری بود.

گام دوم: غربالگری موضوعی. منابع دارای موضوع نامرتبط، اطلاعات کتاب‌شناختی غیرقابل بررسی یا ادعاهای تجربی بدون مشخصات روش‌شناختی کافی از شواهد محوری کنار گذاشته شدند. تقدم با مطالعات نوجوانان، سپس مطالعات گسترده‌تر برای تبیین سازوکارها بود.

گام سوم: راستی‌آزمایی استناد. نام نویسندگان، سال چاپ، شماره جلد و صفحات یا شناسه پژوهش و DOI از صفحه ناشر یا نمایه معتبر تطبیق داده شد .

گام چهارم: طبقه‌بندی طرح پژوهش. شواهد به گروه‌های مقطعی، طولی، سنجش لحظه‌ای، کیفی و مرورهای تجمیعی تقسیم شدند. این طبقه‌بندی برای تشخیص دامنه استنباط هر مطالعه اهمیت داشت؛ برای مثال، همبستگی مقطعی برای اثبات ترتیب زمانی کافی دانسته نشد.

گام پنجم: کدگذاری تحلیلی. گزاره‌های مستند زیر محورهای «نوع مقایسه»، «قلمرو مقایسه»، «خودارزیابی»، «پیامدهای هیجانی»، «حمایت اجتماعی» و «تفاوت‌های فردی» مرتب شدند. در صورت ناهمسانی یافته‌ها، تناقض‌ها حفظ و به جای حذف، بر اساس تفاوت طراحی یا جامعه مطالعه بررسی شدند.

گام ششم: تفسیر وزن شواهد. یافته فراتحلیل‌ها برای شناسایی الگوهای عمومی، مطالعات طولی برای بررسی تغییرات زمانی و پژوهش‌های کیفی برای فهم زمینه و معنا به کار رفتند. برآوردهای آماری از مطالعات مختلف بدون یکسان‌سازی شاخص‌ها با یکدیگر جمع یا میانگین‌گیری نشدند.

گام هفتم: ساخت مدل تبیینی. روابط احتمالی میان مواجهه دیجیتال، مقایسه صعودی، عزت‌نفس و سلامت روان در قالب مدلی مفهومی تنظیم شدند. در این گام، میان مسیرهای دارای پشتوانه تجربی مستقیم و مسیرهای صرفاً پیشنهادی تمایز حفظ شد.

گام هشتم: بازبینی محدودیت و انتقال‌پذیری. تعمیم یافته‌ها به دانش‌آموزان ایرانی از نظر سن، جنسیت، محیط آموزشی، زمینه اقتصادی و فرهنگ رسانه‌ای سنجیده شد. اختلاف در زمینه مطالعات به‌عنوان مانعی واقعی برای نتیجه‌گیری مطلق در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

تفاوت پیامدهای انواع مقایسه

ترکیب انتقادی مطالعات نشان می‌دهد که مقایسه اجتماعیِ آنلاین مفهومی یگانه نیست. مطالعه لحظه‌ای برنل و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد مقایسه‌های افقی در زندگی روزمره نوجوانان فراوان‌تر از مقایسه‌های جهت‌دار بودند و همواره با افت خودارزیابی همراه نبودند. بنابراین نتیجه‌گیری درباره آسیب‌زایی «هرگونه مقایسه» با شواهد موجود سازگار نیست. در مقابل، هنگام وقوع مقایسه صعودی، افت عزت‌نفس لحظه‌ای نسبت به مقایسه نزولی مشاهده شد؛ نکته‌ای که به اهمیت جهت و تفسیر مقایسه اشاره دارد.

پیامد مقایسه صعودی نیز به قلمرو مورد توجه بستگی دارد. در حوزه ظاهر، تصویرهای ویرایش‌شده یا بدن‌های آرمانی می‌توانند فاصله ادراک‌شده را برجسته کنند. در حوزه عملکرد تحصیلی، نمایش موفقیت‌های ممتاز ممکن است تجربه تلاش عادی را کم‌ارزش جلوه دهد. در روابط اجتماعی، تعداد بازخوردها و نشانه‌های محبوبیت می‌توانند معیارهای پذیرش تلقی شوند. وجه مشترک این موقعیت‌ها، تبدیل اطلاعات ناقص درباره دیگری به حکم کلی درباره خود است.

پیوند مقایسه با تصویر بدنی و خودارزیابی

بنفانتی و همکاران (۲۰۲۵) در فراتحلیل ۸۳ مطالعه، رابطه مثبت متوسط مقایسه اجتماعی آنلاین با نگرانی درباره تصویر بدنی را گزارش کردند؛ ضریب تجمیعی ۰٫۴۵۴ و فاصله اطمینان ۹۵ درصد آن ۰٫۴۰۹ تا ۰٫۴۹۸ بود. برای نشانه‌های خوردن نابهنجار، ارتباط مثبت حدود ۰٫۳۶ و برای تصویر بدنی مثبت، ارتباط منفی ۰٫۲۴۲− به دست آمد. این ارقام مربوط به ترکیب جمعیت‌های گوناگون‌اند و نمی‌توان آن‌ها را به‌عنوان نتیجه اندازه‌گیری‌شده در دانش‌آموزان ایرانی بازنشر کرد.

در مطالعه مارتینات دورچیچ و همکاران (۲۰۲۳)، پس از ورود متغیرهای جمعیت‌شناختی و ابعاد هویت، مقایسه آنلاین همچنان با رضایت کمتر از ظاهر و وزن رابطه داشت. این نتیجه نشان می‌دهد که صرفاً دانستن سطح فعالیت رسانه‌ای کافی نیست و باید محتوای مقایسه‌ایِ تجربه‌شده نیز سنجیده شود. از سوی دیگر، همه ابعاد تصویر بدنی پاسخ مشابهی نداشتند؛ در نتیجه استفاده از یک شاخص کلی ممکن است تفاوت‌های مهم را پنهان سازد.

نشانه‌های روان‌شناختی و ناهمگنی ارتباط‌ها

در فراتحلیل لی و همکاران (۲۰۲۶)، ارتباط متوسط مقایسه صعودی آنلاین با شاخص‌های ناسازگاری روان‌شناختی ۰٫۳۳۰ گزارش شد. میانگین ارتباط با هیجان‌های منفی مرتبط با ارزیابی اجتماعی ۰٫۴۳۸، اضطراب ۰٫۳۸۲، افسردگی ۰٫۳۰۶، بهزیستی پایین‌تر ۰٫۲۶۸ و عزت‌نفس پایین‌تر ۰٫۲۶۳ بود. تفاوت این مقادیر نشان می‌دهد که واکنش‌های عاطفی نزدیک به موقعیت مقایسه، از نظر آماری با این رفتار پیوندی قوی‌تر از برخی ارزیابی‌های کلی دارند. این یافته به معنای اثبات زنجیره علّی از هیجان تا اختلال روانی نیست.

شواهد همچنین بر تفاوت‌های فردی تأکید می‌کنند. برخی نوجوانان در برابر یک موقعیت مقایسه‌ای دچار خودکم‌بینی می‌شوند، برخی آن را خنثی تلقی می‌کنند و گروهی از آن برای انگیزش بهره می‌برند. پیشینه افسردگی، اضطراب اجتماعی، گرایش به مقایسه، کیفیت حمایت خانوادگی و برداشت فرد از دست‌یافتنی‌بودن هدف، در توضیح این تفاوت‌ها مطرح‌اند. در نتیجه، گزارش میانگین ارتباط‌ها باید همواره همراه با اشاره به دامنه تغییرپذیری باشد.

فراتحلیل دمیر و همکاران (۲۰۲۶)، بر اساس ۲۰ مطالعه مستقل منتشرشده تا اکتبر ۲۰۲۵، ارتباطی مثبت اما نسبتاً محدود میان استفاده مسئله‌زا از شبکه‌های اجتماعی و گرایش به مقایسه اجتماعی گزارش کرد (اندازه اثر تجمیعی ۰٫۲۴؛ فاصله اطمینان ۹۵ درصد: ۰٫۱۳ تا ۰٫۳۶). پس از لحاظ‌کردن متغیرهای کنترلی، برآورد این ارتباط کوچک‌تر بود. این یافته ناظر بر رابطه دو سازه رفتاری است و به‌تنهایی نشانه علیت یا تغییر مستقیم سلامت روان دانش‌آموزان نیست؛ افزون‌براین، نمونه‌های ترکیبی نوجوانان و بزرگسالان تعمیم مستقیم آن به محیط مدرسه را محدود می‌کند (دمیر و همکاران، ۲۰۲۶).

اهمیت تمایز میان مواجهه و سازوکار

بررسی مطالعات طولی و مرورهای گسترده نشان می‌دهد که مدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی به‌تنهایی متغیری کم‌دقت برای توضیح تمام پیامدهای روانی است. در بررسی سینگ و همکاران (۲۰۲۶)، رابطه زمان استفاده با بهزیستی در گروه‌های سنی و جنسیتی یکسان نبود. این نتیجه به‌طور غیرمستقیم از ضرورت سنجش فعالیت‌ها و انگیزه‌های استفاده حمایت می‌کند؛ ولی چون مقایسه اجتماعی در آن مطالعه متغیر کانونی نبود، نمی‌توان از آن نتیجه گرفت که مقایسه علت تفاوت‌های گزارش‌شده است.

در مطالعه هیتلند و همکاران (۲۰۲۴)، تمرکز بیشتر بر خودبازنمایی دیجیتال و سنجش بازخورد با نشانه‌های نامساعدتر روانی همراه بود. این سازه چندجزئی نشان می‌دهد که مقایسه اجتماعی معمولاً از فرایندهایی نظیر مدیریت برداشت، تمایل به تأیید و ارزیابی محبوبیت جدا نیست. بنابراین پژوهش‌های آینده باید اجزای مزبور را با ابزارهای متمایز بسنجند تا سهم خاص مقایسه روشن شود.

شواهد ایرانی و محدودیت تعمیم

مطالعه پورشامی و فرجیان (۱۴۰۴)، بر اساس چکیده در دسترس، از همبستگی مثبت مقایسه اجتماعی با افسردگی و ارتباط منفی آن با عزت‌نفس در دانش‌آموزان دختر پارس‌آباد خبر می‌دهد. ارزش این یافته در تناسب مستقیم با موضوع پژوهش است؛ با وجود این، محدودیت دسترسی به متن کامل و نبود اطلاعات کافی برای ارزیابی کنترل عوامل مخدوشگر، اطمینان به نتیجه علّی را کاهش می‌دهد. پژوهش رضوی‌زاده و همکاران (۱۴۰۴) نیز بعد کیفی دوگانه تجربه اینستاگرام را برجسته می‌کند: هم امکان خودابرازی و یادگیری وجود دارد و هم احتمال وابستگی یا آشفتگی هویت.

از مجموع شواهد نمی‌توان نتیجه گرفت که استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای همه دانش‌آموزان مخرب است. یافته مستندتر آن است که برخی شکل‌های مقایسه صعودیِ مکرر و منفی با افت خودارزیابی و شاخص‌های نامساعدتر سلامت روان ارتباط دارند. در مقابل، تجربه ارتباط حمایتی، نمایش اصیل خود و مقایسه واقع‌بینانه می‌توانند مسیر متفاوتی رقم بزنند. تمایز میان این دو گروه تجربه، یافته محوری تحلیل حاضر است.

بحث و تحلیل

نخستین نتیجه تحلیلی پژوهش، برتری تبیین فرایندمحور بر تبیین زمان‌محور است. اگر دو دانش‌آموز با زمان مصرف مشابه، تجربه‌های هیجانی متفاوتی دارند، باید سازوکارهای شناختیِ واسطه را بررسی کرد. مقایسه صعودی یکی از این سازوکارهاست؛ زیرا محتوای به‌ظاهر ساده را به داوری درباره کفایت فردی تبدیل می‌کند. بااین‌حال این سازوکار تنها در بستر ویژگی‌های فردی و اجتماعی معنا می‌یابد.

پیوند میان مقایسه و عزت‌نفس از زاویه نظریه جامعه‌سنج نیز قابل توضیح است. وقتی نوجوان تعداد پسندیدن‌ها یا میزان توجه دیگران را نشانه پذیرش اجتماعی تلقی کند، اختلاف مشاهده‌شده ممکن است به ترس از کم‌ارزشی رابطه‌ای منجر شود. در این حالت، موضوع صرفاً میل به پیشرفت نیست؛ بلکه نگرانی از تعلق و دیده‌شدن است. بنابراین برنامه ارتقای عزت‌نفس باید نسبت میان ارزش شخصی و تأیید بیرونی را بازتعریف کند، نه اینکه صرفاً از دانش‌آموز بخواهد «خودش را مقایسه نکند.«

موضوع مهم بعدی، نقش تصویر بدنی است. شواهد فراتحلیلی نشان می‌دهند که مقایسه آنلاین در حوزه ظاهر می‌تواند با نگرانی بدنی رابطه‌ای مشخص داشته باشد؛ ولی انتقال این ارتباط به افسردگی پایدار به فرضیه‌های میانجی و طرح‌های پژوهشی دقیق‌تر نیاز دارد. پذیرش بی‌واسطه زنجیره «دیدن تصویر ← کاهش عزت‌نفس ← افسردگی» ممکن است از نظر آموزشی جذاب باشد، اما از نظر استنباط علمی بیش از اندازه قطعی است.

تناقض ظاهری میان آثار ناظر بر فرصت‌های دیجیتال و آثار گزارش‌کننده خطرات روانی، با تفکیک نقش «محتوا»، «کنش» و «کاربر» تا حدی حل می‌شود. شبکه اجتماعی می‌تواند وسیله مشارکت و حمایت باشد و همان محیط، در شرایط دیگر، صحنه مسابقه‌ای پایان‌ناپذیر برای اثبات برتری تلقی شود. اهمیت یافتن مسیرهای محافظتی به اندازه شناسایی خطرات است؛ زیرا برنامه‌های صرفاً هشداردهنده ممکن است نوجوانان را از طرح صادقانه تجربه‌های آنلاین خود منصرف کنند.

در بافت ایرانی، پیوند رقابت آموزشی با نابرابری امکانات و هنجارهای منزلتی مستلزم پژوهش مستقیم است. این احتمال وجود دارد که محتوای مرتبط با موفقیت تحصیلی یا سبک زندگیِ ممتاز، در برخی گروه‌های اجتماعی فشار بیشتری ایجاد کند. بااین‌حال تاکنون نمی‌توان شدت این رابطه را در همه استان‌ها و گروه‌های دانش‌آموزی بر اساس منابع موجود تعیین کرد. ادعای تفاوت قطعی فرهنگی بدون داده مقایسه‌ای معتبر، فراتر از شواهد خواهد بود.

نکته دیگر آن است که عزت‌نفس هم می‌تواند پیامد باشد و هم عامل آسیب‌پذیری. نوجوانی که از پیش به پذیرش اجتماعی حساس است، ممکن است بیشتر به مقایسه‌های صعودی توجه کند؛ در ادامه همان مقایسه‌ها ممکن است احساس ناکافی‌بودن

او را تثبیت کنند. تمایز این دو مسیر تنها با طرح‌های چندموجی، سنجش لحظه‌ای، کنترل متغیرهای پیشین و در صورت امکان مداخله‌های آزمایشی امکان‌پذیر است.

در نهایت، تحلیل نشان می‌دهد که مداخله مطلوب باید چندسطحی باشد: دانش‌آموز مهارت شناخت محتوای گزینشی و تنظیم هیجان را بیاموزد؛ والدین شیوه گفت‌وگوی حمایتگر را تقویت کنند؛ مدرسه هنجارهای تحقیرآمیز رقابت را کاهش دهد؛ و سیاست‌گذاران درباره طراحی سکوها و شاخص‌های عمومی محبوبیت به شواهد پژوهشی توجه داشته باشند. هیچ‌یک از این سطوح به‌تنهایی تمام مسئله را حل نمی‌کند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین رابطه مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی با عزت‌نفس و سلامت روان دانش‌آموزان، شواهد نظری و تجربی را در چارچوبی مروری ـ تحلیلی بازخوانی کرد. نتیجه اصلی آن است که نمی‌توان تأثیر شبکه‌های اجتماعی را صرفاً از حضور یا مدت‌زمان استفاده استنباط کرد. آنچه در بسیاری از مطالعات اهمیت پیدا می‌کند، موقعیت‌های مقایسه‌ای و معنایی است که نوجوان از فاصله خود با دیگران برداشت می‌کند.

مقایسه صعودی زمانی که با الگوهای آرمانی‌شده، فاصله ادراک‌شده بزرگ، احساس ناتوانی در رسیدن به هدف و وابستگی ارزش شخصی به تأیید بیرونی همراه شود، با خودارزیابی نامساعدتر ارتباط پیدا می‌کند. این ارتباط در حوزه تصویر بدنی نسبتاً پررنگ گزارش شده است. در عین حال، شواهد نشان می‌دهند که هر مقایسه صعودی الزاماً آسیب‌زا نیست؛ برخی مقایسه‌ها می‌توانند امکان یادگیری، کشف اهداف تازه و الگوبرداری واقع‌بینانه را فراهم کنند.

عزت‌نفس در این فرایند، جایگاهی دوگانه دارد. از یک سو، تجربه مکرر ناکامی مقایسه‌ای ممکن است احساس ارزشمندی را تضعیف کند. از سوی دیگر، نوجوانی با عزت‌نفس شکننده احتمال دارد نشانه‌های برتری دیگران را تهدیدکننده‌تر تفسیر کند. این رابطه دوسویه فرضی، اهمیت مطالعه تغییرات زمانی را آشکار می‌سازد و مانع آن می‌شود که آسیب روانی همواره پیامد مستقیم استفاده از رسانه دانسته شود.

سلامت روان نیز سازه‌ای چندبعدی است. ناراحتی کوتاه‌مدت پس از مشاهده یک محتوا، با اضطراب، افسردگی یا افت پایدار بهزیستی یکسان نیست. یافته‌های فراتحلیلی از ارتباط‌های متوسط میان مقایسه صعودی و برخی شاخص‌های نامساعد روان‌شناختی حکایت دارند، اما اندازه و جهت این ارتباط‌ها در طرح‌های مختلف یکسان نیست. بنابراین اصطلاح «تأثیر» در عنوان پژوهش باید در نتیجه‌گیری با دقت علمی و در معنای ارتباط و سازوکار احتمالی تفسیر شود، نه اثبات علیت قطعی.

تجربه دانش‌آموز در شبکه اجتماعی از سه منبع تأثیر می‌پذیرد: ساختار رسانه، ویژگی‌های روانی فرد و کیفیت روابط اجتماعی پیرامون او. محتوای گزینشی و شاخص‌های عمومی محبوبیت می‌توانند فرصتی برای مقایسه ایجاد کنند؛ اما عواملی مانند پذیرش خود، حمایت والدین، روابط دوستانه و توانایی نقد محتوای رسانه‌ای تعیین می‌کنند که این فرصت به چه نوع تجربه‌ای تبدیل شود. همین تعامل چندسطحی توضیح می‌دهد چرا استفاده مشابه در افراد مختلف پیامدهای یکسان ندارد.

در بُعد آموزشی، تمرکز انحصاری بر منع استفاده ممکن است ناکافی باشد. دانش‌آموزی که هنوز هر تصویر موفقیت را معیار ارزش شخصی می‌داند، حتی با محدودیت زمانی نیز ممکن است در مواجهه‌های کوتاه به مقایسه آسیب‌زا گرایش پیدا کند. در مقابل، دانش‌آموزی که ماهیت گزینشی محتوا را می‌شناسد و معیارهای چندگانه‌ای برای ارزیابی خود دارد، می‌تواند از برخی ظرفیت‌های شبکه‌های اجتماعی بدون وابستگی افراطی به تأیید بیرونی استفاده کند.

ازاین‌رو آموزش سواد رسانه‌ای باید یک مؤلفه روان‌شناختی روشن داشته باشد. بررسی چگونگی ساخته‌شدن تصویرهای جذاب، تشخیص تفاوت میان نمایش و زندگی واقعی، نقد معیارهای ظاهری موفقیت، و گفت‌وگو درباره احساسات پس از مشاهده

محتوا، مهارت‌هایی‌اند که می‌توانند در فعالیت‌های مشاوره‌ای و تربیتی مدرسه گنجانده شوند. هدف این آموزش، سرزنش دانش‌آموز به دلیل مقایسه‌کردن نیست؛ بلکه توسعه توانایی تشخیص، تفسیر و مدیریت تجربه مقایسه است.

تقویت عزت‌نفس نیز بهتر است بر شایستگی‌های واقعی، خودپذیری و پیوند اجتماعی استوار باشد. توصیه‌های کلی درباره مثبت‌اندیشی، بدون تغییر معیارهای خودارزیابی یا فراهم‌کردن تجربه موفقیت و حمایت، به‌تنهایی کفایت ندارند. لازم است دانش‌آموز بیاموزد که نتیجه امتحان، ظاهر بدنی، امکانات خانواده یا تعداد واکنش‌های آنلاین تنها بخشی از تجربه زندگی‌اند و ارزشمندی شخصی را به‌طور کامل تعریف نمی‌کنند.

برای خانواده‌ها، یافته‌های این پژوهش از رویکرد گفت‌وگو به‌جای نظارت صرف حمایت می‌کند. والدینی که درباره احساسات ناشی از مقایسه سؤال می‌پرسند و خود نیز از مقایسه تحقیرکننده فرزند با دیگران می‌پرهیزند، می‌توانند شرایطی فراهم کنند که تجربه آنلاین نوجوان به موضوعی قابل گفت‌وگو تبدیل شود. در سطح مدرسه نیز پرهیز از رتبه‌بندی‌های تحقیرآمیز و برجسته‌کردن پیشرفت فردی نسبت به وضعیت قبلی، با منطق پیشگیری از مقایسه فرساینده سازگار است.

برای پژوهش‌های آینده، اولویت با مطالعات چندموجی، سنجش لحظه‌ای و نمونه‌های نماینده دانش‌آموزان در استان‌ها و مقاطع تحصیلی گوناگون است. اندازه‌گیری مستقل جهت مقایسه، موضوع مقایسه، شدت گرایش فردی به آن، عزت‌نفس کلی و حالتی و شاخص‌های متعدد سلامت روان، امکان آزمون دقیق‌تر مدل پیشنهادی را فراهم می‌کند. همچنین لازم است نقش الگوریتم‌ها، شیوه بازنمایی هویت، حمایت خانوادگی و وضعیت اقتصادی به‌صورت تجربی بررسی شود.

در جمع‌بندی نهایی، مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی را باید فرایندی وابسته به بافت و تفسیر دانست که می‌تواند در موقعیت‌هایی مشخص با تضعیف عزت‌نفس و سلامت روان دانش‌آموزان همراه شود؛ بااین‌حال این رابطه نه فراگیر است و نه لزوماً یک‌سویه. ارزش کاربردی پژوهش در ارائه همین برداشت تفکیکی است: پیشگیری مؤثر از آسیب روانی، بیش از منع مطلق حضور دیجیتال، به ارتقای کیفیت تجربه رسانه‌ای و تقویت منابع روان‌شناختی و اجتماعی نوجوان نیاز دارد.

محدودیت‌های پژوهش

- پژوهش حاضر مرور روایتی ساختاریافته است و ادعای پوشش کامل تمام پایگاه‌های اشتراکی ندارد.
- داده میدانی تازه گردآوری نشده و نتایج، تحلیل ثانویه شواهد منتشرشده‌اند.
- تعداد مطالعات فارسیِ مستقیم و دارای شناسه دیجیتال معتبر محدود است.
- متن کامل برخی منابع فارسی در دسترسی آزاد نبود و تفسیر آن‌ها به چکیده محدود شد.
- سن شرکت‌کنندگان در بعضی فراتحلیل‌ها فراتر از دوره دانش‌آموزی است.
- بسیاری از مطالعات اولیه مقطعی‌اند و امکان داوری علّی ندارند.
- سنجه‌های عزت‌نفس، سلامت روان و مقایسه اجتماعی در پژوهش‌ها همسان نیستند.
- ویژگی‌های الگوریتمی شبکه‌ها و تغییرات سریع آن‌ها به‌طور کامل قابل کنترل نیست.
- تفاوت‌های فرهنگی و اقتصادی، تعمیم یافته‌های بین‌المللی به مدارس ایران را محدود می‌کند.

پیشنهادهای پژوهش

- مطالعات طولی چندموجی با نمونه‌های مدرسه‌ای در استان‌های مختلف ایران اجرا شود.
- مقایسه صعودی، نزولی و افقی با ابزارهای جداگانه و معتبر سنجیده شود.
- عزت‌نفس کلی و لحظه‌ای در کنار رضایت بدنی و بهزیستی روانی اندازه‌گیری شود.
- نقش میانجی تنظیم هیجان، نشخوار ذهنی، شرم و احساس طرد به‌طور تجربی آزمون شود.

- اثر تعدیل‌کننده حمایت والدین، گروه همسالان و جو مدرسه بررسی شود.
- مداخله‌های سواد رسانه‌ای انتقادی با گروه کنترل و پیگیری بلندمدت ارزیابی شوند.
- داده‌های روزنگار و سنجش لحظه‌ای برای ثبت موقعیت واقعی مقایسه به کار روند.
- تفاوت محتوای ظاهرمحور، تحصیل‌محور و سبک‌زندگی‌محور در تحلیل‌ها لحاظ شود.
- پژوهش‌های آتی شفافیت جست‌وجو، پیش‌ثبت فرضیه و انتشار ابزارها و داده‌های بی‌نام را رعایت کنند.

منابع

منابع فارسی

ـپورشامی، آذر، و فرجیان، مرتضی. (۱۴۰۴). بررسی ارتباط بین حضور در شبکه‌های اجتماعی، مقایسه اجتماعی، عزت‌نفس و افسردگی در جوانان. **مطالعات رهبری فرهنگی**، ۷(۲)، ۷۰–۸۲.
https://www.magiran.com/p2911073

ـرضوی‌زاده، نورالدین، ایرانمنش، هانیه، و نوری، عباس. (۱۴۰۴). نقش اینستاگرام در هویت‌سازی و سبک زندگی: مطالعه موردی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر پرند. **مطالعات فرهنگ ـ ارتباطات**، ۲۶(۷۰)، ۱۸۵–۲۱۱ .
https://doi.org/10.22083/jccs.2024.481508.3947

منابع انگلیسی

_Akbari, Mehdi, Bahadori, Mohammad Hossein, Khanbabaei, Salar, Boruki Milan, Bahman, Jamshidi, Shiva, & Potenza, Marc. (2023). Potential risk and protective factors related to problematic social media use among adolescents in Iran: A latent profile analysis. **Addictive Behaviors**, 146, 107802. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107802

_Avci, Hamide, Baams, Laura, & Kretschmer, Tina. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. **Adolescent Research Review**, 10(2), 219–236. https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1

_Bonfanti, Rubinia Celeste, Melchiori, Francesco, Teti, Arianna, Albano, Gaia, Raffard, Stéphane, Rodgers, Rachel, & Lo Coco, Gianluca. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. **Body Image**, 52, 101841. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841

_Burnell, Kaitlyn, Trekels, Jolien, Prinstein, Mitchell, & Telzer, Eva. (2024). Adolescents' social comparison on social media: Links with momentary self-evaluations. **Affective Science**, 5(4), 295–299. https://doi.org/10.1007/s42761-024-00240-6

_Charmaraman, Linda, Hojman, Horacio, Quichimbo Auqui, Jenni, & Bilyalova, Zhamilya. (2025). Understanding adolescent self-esteem and self-image through social media behaviors. **Pediatric Clinics of North America**, 72(2), 189–201. https://doi.org/10.1016/j.pcl.2024.07.034

_Demir, Mustafa, Yayla, İbrahim Erdoğan, Kaya, Metin, Koçak, Lokman, Arpaci, Ibrahim, & Baloglu, Mustafa. (2026). Relationships between problematic social media use and social comparison: A meta-analysis. **BMC Psychology**, 14, Article 1303. https://doi.org/10.1186/s40359-026-05023-1

_Fassi, Luisa, Thomas, Kirsten, Parry, Douglas, Leyland-Craggs, Amelia, Ford, Tamsin, & Orben, Amy. (2024). Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: A systematic

review and meta-analysis. **JAMA Pediatrics**, 178(8), 814–822. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2078

_Festinger, Leon. (1954). A theory of social comparison processes. **Human Relations**, 7(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

_Fredrickson, Barbara, & Roberts, Tomi-Ann. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. **Psychology of Women Quarterly**, 21(2), 173–206. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x

_Gibbons, Frederick, & Buunk, Bram. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. **Journal of Personality and Social Psychology**, 76(1), 129–142. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129

_Hjetland, Gunnhild Johnsen, Finserås, Turi Reiten, Sivertsen, Børge, Colman, Ian, Hella, Randi Træland, Andersen, Amanda Iselin Olesen, & Skogen, Jens Christoffer. (2024). Digital self-presentation and adolescent mental health: Cross-sectional and longitudinal insights from the "LifeOnSoMe"-study. **BMC Public Health**, 24, 2635. https://doi.org/10.1186/s12889-024-20052-4

_Jafari, Elahe, Huang, Po-Ching, Zanjanchi, Fatemeh, Potenza, Marc, Lin, Chung-Ying, & Pakpour, Amir. (2024). Comparison between problematic use of social media and YouTube to insomnia among Iranian adolescents: A mediating role of psychological distress. **Digital Health**, 10, 20552076241261914. https://doi.org/10.1177/20552076241261914

_Latifian, Maryam, Aarabi, Mahta Alsadat, Esmaeili, Sahar, Abdi, Kianoush, & Raheb, Ghonchen. (2024). The role of internet addiction and academic resilience in predicting the mental health of high school students in Tehran. **BMC Psychiatry**, 24, 420. https://doi.org/10.1186/s12888-024-05853-6

_Leary, Mark, Tambor, Ellen, Terdal, Sonja, & Downs, Deborah. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. **Journal of Personality and Social Psychology**, 68(3), 518–530. https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518

_Le Blanc-Brillon, Justine, Fortin, Jean-Simon, Lafrance, Livia, & Hétu, Sébastien. (2025). The associations between social comparison on social media and young adults' mental health. **Frontiers in Psychology**, 16, 1597241 https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597241

_Lei, Yuqing, Hu, Shirui, Sun, Yidan, & Zheng, Lijun. (2026). "Looking up" linked to feeling down: A meta-analysis of online upward social comparison and psychological maladjustment. **Frontiers in Psychology**, 17, 1825169. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1825169

_Mader, Sebastian, Costantini, Damiano, Fahr, Annette, & Delgrande Jordan, Marina. (2025). The effect of social media use on adolescents' subjective well-being: Longitudinal evidence from Switzerland. **Social Science & Medicine**, 365, 117595. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117595

_Martinac Dorčić, Tamara, Smojver-Ažić, Sanja, Božić, Ivana, & Malkoč, Izabela. (2023). Effects of social media social comparisons and identity processes on body image satisfaction in late adolescence. **Europe's Journal of Psychology**, 19(2), 220–231. https://doi.org/10.5964/ejop.9885

_Piccerillo, Lidia, & Digennaro, Simone. (2025). Adolescent social media use and emotional intelligence: A systematic review. **Adolescent Research Review**, 10, 201–218. https://doi.org/10.1007/s40894-024-00245-z

_Rosenberg, Morris. (1965). Society and the adolescent self-image. **Princeton University Press**. https://doi.org/10.1515/9781400876136

_Sala, Arianna, Porcaro, Lorenzo, & Gómez, Emilia. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. **Computers in Human Behavior Reports**, 14, 100404. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404

_Singh, Ben, Zhou, Mason, Curtis, Rachel, Maher, Carol, & Dumuid, Dorothea. (2026). Social media use and well-being across adolescent development. **JAMA Pediatrics**, 180(3), 288–297. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.5619

_Snyder, Hannah. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. **Journal of Business Research**, 104, 333–339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

_Valkenburg, Patti, Meier, Adrian, & Beyens, Ine. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. **Current Opinion in Psychology**, 44, 58–68. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017