

---

**بررسی رابطه بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام با تصویر بدنی و رضایت از زندگی در دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۸****ساله در شهر تبریز**

آنا دهقانیان

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

چکیده:

گسترش روزافزون استفاده از شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه اینستاگرام، موجب شده است که این فضا نقش مهمی در شکل‌گیری نگرش نوجوانان نسبت به خود، بدن و کیفیت زندگی ایفا کند. در این میان، مقایسه اجتماعی یکی از مهم‌ترین پیامدهای روان‌شناختی استفاده از اینستاگرام محسوب می‌شود؛ زیرا کاربران به طور مداوم خود را با تصاویر و سبک زندگی دیگران مقایسه می‌کنند. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام با تصویر بدنی و رضایت از زندگی در دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله در شهر تبریز انجام شد. روش پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله استفاده‌کننده از اینستاگرام بود که از میان آن‌ها نمونه‌ای به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه مقایسه اجتماعی در اینستاگرام، پرسشنامه تصویر بدنی و پرسشنامه رضایت از زندگی بود. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی تحلیل شدند.

نتایج پژوهش نشان داد که بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام و تصویر بدنی رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ به طوری که افزایش مقایسه اجتماعی با کاهش رضایت از تصویر بدنی همراه بود. همچنین بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام و رضایت از زندگی نیز رابطه منفی و معناداری مشاهده شد. یافته‌های تحلیل رگرسیون نشان داد که مقایسه اجتماعی در اینستاگرام توان پیش‌بینی تصویر بدنی و رضایت از زندگی را دارد. به عبارت دیگر، نوجوانانی که زمان بیشتری را صرف مقایسه خود با دیگران در اینستاگرام می‌کنند، بیشتر در معرض ناراضی‌بندی و کاهش رضایت از زندگی قرار می‌گیرند. بر اساس یافته‌های پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که استفاده آگاهانه از شبکه‌های اجتماعی و ارتقای سواد رسانه‌ای نوجوانان می‌تواند نقش مهمی در کاهش پیامدهای منفی روان‌شناختی ناشی از مقایسه اجتماعی داشته باشد. همچنین طراحی برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای برای تقویت عزت‌نفس، پذیرش بدن و مدیریت استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان ضروری به نظر می‌رسد.

واژگان کلیدی: مقایسه اجتماعی، اینستاگرام، تصویر بدنی، رضایت از زندگی، دختران نوجوان، شبکه‌های اجتماعی.

## مقدمه

در سال های اخیر گسترش فناوری های ارتباطی و افزایش استفاده از شبکه های اجتماعی<sup>۱</sup>، شیوه تعاملات اجتماعی و ادراک افراد از خود و دیگران را به طور قابل توجهی تغییر داده است. شبکه های اجتماعی به فضایی برای تعامل، اشتراک گذاری تجربه ها و ارائه تصویر شخصی از زندگی تبدیل شده اند. در میان این شبکه ها، اینستاگرام به دلیل ماهیت تصویری خود یکی از پرکاربردترین شبکه های اجتماعی در میان نوجوانان به شمار می رود. کاربران در این فضا تصاویر و ویدئوهایی از زندگی روزمره، ظاهر فیزیکی و فعالیت های خود منتشر می کنند و همین امر باعث می شود افراد به طور مداوم در معرض تصاویر و سبک زندگی دیگران قرار گیرند. چنین شرایطی زمینه را برای مقایسه اجتماعی فراهم می کند و می تواند بر نگرش افراد نسبت به خود و زندگی شان تأثیر بگذارد (معتمدی، ۱۳۹۸).

مقایسه اجتماعی<sup>۲</sup> یکی از فرایندهای مهم در روان شناسی اجتماعی است که به تمایل افراد برای مقایسه توانایی ها، ویژگی ها و شرایط خود با دیگران اشاره دارد. افراد از طریق این مقایسه ها تلاش می کنند شناخت دقیق تری از موقعیت و ارزش خود به دست آورند. اگرچه مقایسه اجتماعی در برخی موارد می تواند انگیزه بخش باشد، اما در شرایطی که افراد خود را با الگوهای بسیار ایده آل مقایسه می کنند، ممکن است پیامدهای منفی روان شناختی ایجاد شود. شبکه های اجتماعی به دلیل نمایش گزینشی و اغلب اغراق آمیز از زندگی افراد، می توانند مقایسه های اجتماعی ناسازگارانه را افزایش دهند (حیدری و کریمی، ۱۴۰۰).

یکی از حوزه هایی که به طور قابل توجهی تحت تأثیر مقایسه اجتماعی قرار می گیرد، تصویر بدنی<sup>۳</sup> است. تصویر بدنی به ادراک، نگرش و احساسات فرد نسبت به ظاهر جسمانی خود اشاره دارد و نقش مهمی در سلامت روان و شکل گیری هویت فرد ایفا می کند. شکل گیری تصویر بدنی تا حد زیادی تحت تأثیر عوامل اجتماعی، فرهنگی و رسانه ای قرار دارد. نوجوانان در دوره رشد به دلیل تغییرات جسمانی و حساسیت بیشتر نسبت به ظاهر خود، بیش از سایر گروه های سنی در معرض نگرانی های مربوط به تصویر بدنی قرار دارند. پژوهش ها نشان داده اند که مواجهه مداوم با تصاویر ایده آل از بدن در رسانه ها و شبکه های اجتماعی می تواند باعث افزایش ناراضیاتی از بدن و کاهش اعتماد به نفس در نوجوانان شود (محمدی و همکاران، ۱۳۹۷).

در این میان، دختران نوجوان نسبت به پسران حساسیت بیشتری نسبت به ظاهر جسمانی و معیارهای زیبایی دارند. فشارهای فرهنگی و اجتماعی مرتبط با زیبایی، همراه با تصاویر ایده آل و ویرایش شده ای که در شبکه های اجتماعی منتشر می شود، می تواند باعث شکل گیری استانداردهای غیرواقعی از زیبایی شود. در نتیجه، بسیاری از دختران نوجوان هنگام مقایسه خود با این تصاویر، احساس ناراضیاتی از بدن یا ناکافی بودن را تجربه می کنند. این مسئله می تواند پیامدهای روان شناختی مختلفی مانند کاهش عزت نفس، اضطراب و افسردگی را به همراه داشته باشد (قاسمی، ۱۳۹۹).

از سوی دیگر، رضایت از زندگی<sup>۴</sup> یکی از شاخص های مهم بهزیستی روان شناختی محسوب می شود و به ارزیابی کلی فرد از کیفیت زندگی خود اشاره دارد. رضایت از زندگی نشان دهنده میزان همخوانی شرایط زندگی فرد با انتظارات و معیارهای شخصی اوست. عوامل مختلفی می توانند بر رضایت از زندگی نوجوانان تأثیر بگذارند که از جمله آن ها می توان به روابط اجتماعی، عزت نفس، تصویر بدنی و تجربه های مقایسه اجتماعی اشاره کرد. برخی پژوهش ها نشان داده اند که استفاده افراطی از شبکه های اجتماعی و مقایسه مداوم خود با دیگران در این فضا می تواند با کاهش رضایت از زندگی و افزایش احساس ناکامی همراه باشد (نجفی و همکاران، ۱۴۰۱).

با توجه به گسترش روزافزون استفاده از اینستاگرام در میان نوجوانان و نقش مهم آن در شکل دهی نگرش ها و ادراکات فردی، بررسی پیامدهای روان شناختی آن اهمیت زیادی دارد. دوره نوجوانی مرحله ای حساس در شکل گیری هویت، تصویر بدنی و

<sup>۱</sup> Social media

<sup>۲</sup> Social comparison

<sup>۳</sup> Body image

<sup>۴</sup> Life satisfaction

نگرش نسبت به زندگی است و تجربه های حاصل از تعامل در شبکه های اجتماعی می تواند تأثیر قابل توجهی بر این فرایندها داشته باشد. بنابراین بررسی رابطه میان مقایسه اجتماعی در اینستاگرام با تصویر بدنی و رضایت از زندگی در دختران نوجوان می تواند به درک بهتر تأثیرات روان شناختی شبکه های اجتماعی کمک کند و زمینه را برای طراحی برنامه های آموزشی و مداخلات پیشگیرانه فراهم سازد. از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام با تصویر بدنی و رضایت از زندگی در دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله انجام شده است.

### اهمیت و ضرورت تحقیق

امروزه شبکه های اجتماعی به بخش جدایی ناپذیر زندگی نوجوانان تبدیل شده اند و نقش مهمی در شکل گیری افکار، نگرش ها و رفتارهای آنان ایفا می کنند. در این میان، اینستاگرام به دلیل ماهیت تصویری و جذابیت های بصری فراوان، بیش از سایر شبکه های اجتماعی مورد توجه نوجوانان، به ویژه دختران قرار گرفته است. نوجوانان ساعات زیادی از روز را صرف مشاهده تصاویر، مقایسه ظاهر و سبک زندگی خود با دیگران و دنبال کردن الگوهای رسانه ای می کنند. این مسئله می تواند آثار مثبت و منفی متعددی بر سلامت روان، نگرش به خود و کیفیت زندگی آنان داشته باشد. بنابراین بررسی پیامدهای روان شناختی استفاده از اینستاگرام، به ویژه در زمینه مقایسه اجتماعی، از اهمیت زیادی برخوردار است.

دوره نوجوانی یکی از حساس ترین مراحل رشد انسان محسوب می شود؛ زیرا در این دوره تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی گسترده ای رخ می دهد و هویت فردی در حال شکل گیری است. در این مرحله، نوجوانان حساسیت بیشتری نسبت به ظاهر جسمانی، پذیرش اجتماعی و قضاوت دیگران پیدا می کنند. به همین دلیل، آنان بیش از سایر گروه های سنی تحت تأثیر تصاویر و استانداردهای زیبایی منتشر شده در شبکه های اجتماعی قرار می گیرند. مشاهده مداوم تصاویر ایده آل و ویرایش شده در اینستاگرام می تواند زمینه نارضایتی از بدن، کاهش اعتماد به نفس و احساس ناکافی بودن را در دختران نوجوان افزایش دهد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۷).

یکی از مهم ترین متغیرهایی که تحت تأثیر استفاده از شبکه های اجتماعی قرار می گیرد، تصویر بدنی است. تصویر بدنی نقش مهمی در سلامت روان، عزت نفس و روابط اجتماعی افراد دارد و هرگونه اختلال در آن می تواند زمینه ساز مشکلات روان شناختی متعددی مانند اضطراب، افسردگی، اختلالات خوردن و انزوای اجتماعی شود. پژوهش ها نشان داده اند که مقایسه اجتماعی در فضای مجازی، به ویژه مقایسه ظاهر فیزیکی، می تواند نگرش منفی نسبت به بدن را افزایش دهد و رضایت از ظاهر را کاهش دهد (قاسمی، ۱۳۹۹). از این رو، مطالعه عوامل مؤثر بر تصویر بدنی نوجوانان، به ویژه در فضای رسانه ای جدید، ضرورت فراوانی دارد.

علاوه بر تصویر بدنی، رضایت از زندگی نیز یکی از شاخص های اساسی سلامت روان و بهزیستی فردی محسوب می شود. رضایت از زندگی بیانگر ارزیابی کلی فرد از کیفیت زندگی خویش است و تحت تأثیر عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی قرار دارد. استفاده افراطی از شبکه های اجتماعی و قرار گرفتن مداوم در معرض زندگی به ظاهر کامل و موفق دیگران، می تواند احساس ناکامی، حسادت و نارضایتی از زندگی را در نوجوانان افزایش دهد. در نتیجه، بررسی رابطه مقایسه اجتماعی در اینستاگرام با رضایت از زندگی می تواند به شناخت بهتر عوامل تهدیدکننده سلامت روان نوجوانان کمک کند (نجفی و همکاران، ۱۴۰۱).

ضرورت انجام این پژوهش از جنبه اجتماعی نیز قابل توجه است. امروزه استفاده گسترده نوجوانان از شبکه های اجتماعی به یکی از دغدغه های خانواده ها، مشاوران، روان شناسان و نظام آموزشی تبدیل شده است. بسیاری از والدین و متخصصان نسبت به تأثیرات روانی و رفتاری این فضا بر نوجوانان نگرانی دارند، اما آگاهی کافی درباره نحوه تأثیر مقایسه اجتماعی در اینستاگرام بر جنبه های مختلف سلامت روان نوجوانان وجود ندارد. نتایج این پژوهش می تواند اطلاعات علمی و کاربردی ارزشمندی در

اختیار خانواده‌ها، مدارس، مشاوران و برنامه‌ریزان حوزه سلامت روان قرار دهد تا بتوانند راهکارهای مؤثرتری برای مدیریت استفاده نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی ارائه کنند.

از نظر علمی نیز این پژوهش دارای اهمیت است؛ زیرا با بررسی همزمان سه متغیر مقایسه اجتماعی در اینستاگرام، تصویر بدنی و رضایت از زندگی، می‌تواند به توسعه دانش روان‌شناسی رسانه و روان‌شناسی نوجوانی کمک کند. همچنین با توجه به تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی، نتایج پژوهش‌های انجام‌شده در جوامع دیگر لزوماً قابل تعمیم به جامعه ایران نیست؛ بنابراین انجام پژوهش‌های بومی در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. این پژوهش می‌تواند بخشی از خلأ موجود در مطالعات داخلی را پوشش داده و زمینه را برای تحقیقات گسترده‌تر در آینده فراهم سازد.

در مجموع، با توجه به افزایش روزافزون استفاده نوجوانان از اینستاگرام، حساسیت دختران نوجوان نسبت به ظاهر جسمانی، اهمیت سلامت روان در این دوره و تأثیر احتمالی مقایسه اجتماعی بر تصویر بدنی و رضایت از زندگی، انجام پژوهش حاضر ضروری و حائز اهمیت است. یافته‌های این تحقیق می‌تواند در طراحی برنامه‌های آموزشی، ارتقای سواد رسانه‌ای، پیشگیری از آسیب‌های روانی و تقویت سلامت روان نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد.

## هدف کلی

بررسی رابطه بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام با تصویر بدنی و رضایت از زندگی در دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله.

## اهداف جزئی

۱. بررسی رابطه بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام و تصویر بدنی.
۲. بررسی رابطه بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام و رضایت از زندگی.
۳. پیش‌بینی تصویر بدنی بر اساس مقایسه اجتماعی در اینستاگرام.
۴. پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس مقایسه اجتماعی در اینستاگرام.
۵. تعیین میزان مقایسه اجتماعی، تصویر بدنی و رضایت از زندگی در دختران نوجوان.

## فرضیه‌های تحقیق

۱. بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام و تصویر بدنی دختران نوجوان رابطه منفی و معنادار وجود دارد.
۲. بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام و رضایت از زندگی دختران نوجوان رابطه منفی و معنادار وجود دارد.
۳. مقایسه اجتماعی در اینستاگرام توان پیش‌بینی تصویر بدنی را دارد.
۴. مقایسه اجتماعی در اینستاگرام توان پیش‌بینی رضایت از زندگی را دارد.

## پیشینه نظری و تجربی پژوهش

### پیشینه نظری پژوهش

یکی از مهم‌ترین نظریه‌هایی که می‌تواند رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پیامدهای روان‌شناختی آن را توضیح دهد، نظریه مقایسه اجتماعی است. این نظریه نخستین بار توسط فستینگر مطرح شد و بیان می‌کند که افراد برای ارزیابی توانایی‌ها، ویژگی‌ها و ارزش‌های خود تمایل دارند خود را با دیگران مقایسه کنند (فستینگر، ۱۹۵۴). در این فرآیند، افراد

ممکن است خود را با کسانی که از نظر ظاهری، اجتماعی یا اقتصادی بهتر یا بدتر هستند مقایسه کنند. مقایسه رو به بالا معمولاً زمانی رخ می‌دهد که فرد خود را با افرادی که از نظر ظاهری یا موفقیت اجتماعی برتر هستند مقایسه می‌کند که این امر می‌تواند به احساس نارضایتی و کاهش عزت نفس منجر شود.

با گسترش شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه شبکه‌های مبتنی بر تصویر مانند اینستاگرام، زمینه مقایسه اجتماعی بیش از گذشته فراهم شده است. در این فضا افراد معمولاً بهترین و جذاب‌ترین جنبه‌های زندگی خود را به نمایش می‌گذارند که اغلب با استفاده از فیلترها و ویرایش تصاویر همراه است. در نتیجه کاربران هنگام مشاهده این تصاویر ممکن است زندگی و ظاهر دیگران را ایده‌آل‌تر از واقعیت درک کنند و خود را با آن‌ها مقایسه نمایند. این مسئله می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری احساس ناکافی بودن، کاهش رضایت از زندگی و نارضایتی از بدن شود (هابرمن و همکاران، ۲۰۱۷).

یکی از متغیرهای مهمی که تحت تأثیر مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی قرار می‌گیرد، تصویر بدنی است. تصویر بدنی به ادراک، نگرش و احساسات فرد نسبت به بدن و ظاهر فیزیکی خود اشاره دارد. این مفهوم شامل ارزیابی شناختی، هیجانی و رفتاری فرد نسبت به بدن خویش است (کش، ۲۰۰۴). تصویر بدنی مثبت با عزت نفس بالا، سلامت روان بهتر و رضایت از زندگی بیشتر همراه است، در حالی که تصویر بدنی منفی می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات روانی مختلف از جمله اضطراب، افسردگی و اختلالات خوردن باشد.

نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوره‌ها در شکل‌گیری تصویر بدنی محسوب می‌شود. در این دوره، تغییرات جسمانی ناشی از بلوغ و همچنین حساسیت نسبت به نظر دیگران باعث می‌شود نوجوانان توجه بیشتری به ظاهر خود داشته باشند. رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نیز با ارائه الگوهای خاصی از زیبایی، می‌توانند در شکل‌گیری نگرش نوجوانان نسبت به بدن نقش مهمی ایفا کنند (تیگمن و اسلیتر، ۲۰۱۳). قرار گرفتن مداوم در معرض تصاویر افراد جذاب و ایده‌آل در شبکه‌های اجتماعی ممکن است موجب شود نوجوانان بدن خود را کمتر مطلوب ارزیابی کنند.

متغیر مهم دیگر در این پژوهش، رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی یکی از مؤلفه‌های اصلی بهزیستی ذهنی محسوب می‌شود و به ارزیابی شناختی فرد از کیفیت کلی زندگی خود اشاره دارد (دینر، ۱۹۸۴). افرادی که رضایت بیشتری از زندگی دارند، معمولاً احساس شادی، امیدواری و رضایت بیشتری از شرایط زندگی خود تجربه می‌کنند. در مقابل، کاهش رضایت از زندگی می‌تواند با مشکلات روانی مختلف مانند افسردگی، اضطراب و احساس ناکامی همراه باشد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی و مقایسه مداوم با دیگران می‌تواند رضایت از زندگی را کاهش دهد. زمانی که افراد زندگی خود را با تصاویر ایده‌آل و گزینش‌شده دیگران مقایسه می‌کنند، ممکن است احساس کنند زندگی آن‌ها کمتر موفق یا کمتر جذاب است. این امر به ویژه در میان نوجوانان که هنوز هویت و خودپنداره آن‌ها در حال شکل‌گیری است، می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر ارزیابی آن‌ها از زندگی داشته باشد (وگل و همکاران، ۲۰۱۴).

بنابراین، با توجه به نقش مهم شبکه‌های اجتماعی در زندگی نوجوانان و تأثیر بالقوه مقایسه اجتماعی بر تصویر بدنی و رضایت از زندگی، بررسی رابطه این متغیرها می‌تواند به درک بهتر پیامدهای روان‌شناختی استفاده از اینستاگرام کمک کند.

## پیشینه تجربی پژوهش

مطالعات متعددی در سال های اخیر به بررسی تأثیر شبکه های اجتماعی بر تصویر بدنی و سلامت روان نوجوانان پرداخته اند. نتایج بسیاری از این پژوهش ها نشان می دهد که استفاده گسترده از شبکه های اجتماعی، به ویژه شبکه های تصویری مانند اینستاگرام، می تواند با افزایش مقایسه اجتماعی و پیامدهای منفی روان شناختی همراه باشد.

در یک مطالعه خارجی، تیگمن و اسلیتر (۲۰۱۳) رابطه بین استفاده از شبکه های اجتماعی و تصویر بدنی در میان دختران نوجوان را بررسی کردند. نتایج این پژوهش نشان داد که استفاده بیشتر از شبکه های اجتماعی با افزایش نارضایتی از بدن و تمایل بیشتر به لاغری مرتبط است. این یافته ها نشان می دهد که مواجهه مداوم با تصاویر ایده آل در رسانه ها می تواند نگرش نوجوانان نسبت به بدن خود را تحت تأثیر قرار دهد.

وگل و همکاران (۲۰۱۴) نیز در پژوهشی به بررسی نقش مقایسه اجتماعی در شبکه های اجتماعی پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد افرادی که بیشتر درگیر مقایسه اجتماعی در شبکه های اجتماعی هستند، عزت نفس پایین تر و رضایت کمتری از زندگی دارند. این پژوهش نشان داد که مقایسه اجتماعی یکی از مکانیزم های اصلی تأثیر شبکه های اجتماعی بر سلامت روان است.

هابرمن و همکاران (۲۰۱۷) در مطالعه ای دیگر دریافتند که استفاده از اینستاگرام با افزایش مقایسه اجتماعی ظاهری و نارضایتی از بدن در میان دختران نوجوان مرتبط است. در این پژوهش مشخص شد افرادی که بیشتر تصاویر دیگران را مشاهده و با آن ها مقایسه می کنند، نگرش منفی تری نسبت به ظاهر خود دارند.

در ایران نیز پژوهش هایی در این زمینه انجام شده است. محمدی و همکاران (۱۳۹۷) در مطالعه ای به بررسی رابطه استفاده از شبکه های اجتماعی با تصویر بدنی در میان دانش آموزان پرداختند. نتایج نشان داد که استفاده بیشتر از شبکه های اجتماعی با افزایش نارضایتی از تصویر بدنی و کاهش عزت نفس همراه است.

همچنین قاسمی (۱۳۹۹) در پژوهشی رابطه بین مقایسه اجتماعی در شبکه های اجتماعی و نگرش به بدن را بررسی کرد. نتایج این تحقیق نشان داد که مقایسه اجتماعی به طور معناداری با نارضایتی از بدن و کاهش رضایت از ظاهر مرتبط است.

در مطالعه دیگری، نجفی و همکاران (۱۴۰۱) به بررسی رابطه استفاده از شبکه های اجتماعی با رضایت از زندگی در نوجوانان پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی و مقایسه با دیگران می تواند رضایت از زندگی را کاهش دهد و احساس ناکامی و نارضایتی را افزایش دهد.

در مجموع، مرور پژوهش های داخلی و خارجی نشان می دهد که مقایسه اجتماعی در شبکه های اجتماعی می تواند تأثیر قابل توجهی بر نگرش افراد نسبت به بدن و ارزیابی آن ها از زندگی داشته باشد. با این حال، با توجه به گسترش روزافزون استفاده از اینستاگرام در میان نوجوانان ایرانی و حساسیت دوره نوجوانی نسبت به مسائل مربوط به ظاهر و پذیرش اجتماعی، انجام پژوهش های بیشتر در این زمینه ضروری به نظر می رسد. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام با تصویر بدنی و رضایت از زندگی در دختران نوجوان انجام می شود تا بتواند به درک بهتر پیامدهای روان شناختی استفاده از این شبکه اجتماعی کمک کند.

## روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش اجرا، توصیفی از نوع همبستگی است. در این پژوهش، رابطه بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام با تصویر بدنی و رضایت از زندگی در دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله مورد بررسی قرار می‌گیرد. روش همبستگی به پژوهشگر این امکان را می‌دهد که میزان و جهت رابطه بین متغیرها را مشخص کرده و قدرت پیش‌بینی متغیر ملاک را بر اساس متغیر پیش‌بین بررسی نماید.

## جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۵ است که از شبکه اجتماعی اینستاگرام استفاده می‌کنند.

## نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

با توجه به ماهیت پژوهش و تعداد متغیرها، حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران و همچنین پژوهش‌های مشابه، ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس انجام می‌شود؛ به این صورت که پرسشنامه‌ها در میان دختران نوجوان واجد شرایط توزیع و تکمیل شد.

معیارهای ورود به پژوهش شامل:

- داشتن سن بین ۱۳ تا ۱۸ سال
- استفاده فعال از اینستاگرام
- رضایت برای شرکت در پژوهش
- معیارهای خروج:
- ناقص بودن پرسشنامه‌ها
- عدم تمایل به ادامه همکاری در پژوهش

## متغیرهای پژوهش

### متغیر پیش‌بین

### مقایسه اجتماعی در اینستاگرام

متغیرهای ملاک

تصویر بدنی

رضایت از زندگی

ابزارهای گردآوری داده‌ها

### ۱. پرسشنامه مقایسه اجتماعی در اینستاگرام

برای سنجش میزان مقایسه اجتماعی در اینستاگرام از پرسشنامه مقایسه اجتماعی استفاده می‌شود. این پرسشنامه دارای گویه‌هایی است که میزان مقایسه فرد با دیگران در فضای مجازی را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده مقایسه اجتماعی بیشتر است. مطالعات انجام‌شده نشان داده‌اند که این ابزار از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است و ضریب آلفای کرونباخ آن در پژوهش‌های مختلف بالاتر از ۷۰/۰ گزارش شده است.

### ۲. پرسشنامه تصویر بدنی کش (MBSRQ)

برای ارزیابی تصویر بدنی از پرسشنامه چندبعدی روابط بدن - خود کش استفاده می‌شود. این پرسشنامه یکی از پرکاربردترین ابزارهای سنجش نگرش نسبت به بدن است و ابعاد مختلف تصویر بدنی را اندازه‌گیری می‌کند. این ابزار دارای خرده‌مقیاس‌هایی مانند رضایت از ظاهر، توجه به تناسب اندام و نگرانی درباره وزن است. پاسخ‌دهی به صورت طیف لیکرت انجام می‌شود و نمره بالاتر بیانگر تصویر بدنی مثبت‌تر است. در پژوهش‌های داخلی و خارجی، روایی و پایایی مطلوب این پرسشنامه تأیید شده است.

### ۳. پرسشنامه رضایت از زندگی دینر (SWLS)

برای سنجش رضایت از زندگی از مقیاس رضایت از زندگی دینر و همکاران استفاده می‌شود. این پرسشنامه شامل ۵ گویه است که میزان رضایت کلی فرد از زندگی را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف هفت‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» تنظیم شده است.

نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده رضایت بیشتر از زندگی است. مطالعات متعدد، پایایی و اعتبار مناسب این پرسشنامه را تأیید کرده‌اند و ضریب آلفای کرونباخ آن معمولاً بالاتر از ۸۰/۰ گزارش شده است.

### روایی و پایایی ابزارها

برای بررسی روایی پرسشنامه ها از روایی محتوا و روایی سازه استفاده شد. همچنین برای تعیین پایایی ابزارها از روش آلفای کرونباخ استفاده می شود. چنانچه ضریب آلفای کرونباخ برای هر پرسشنامه بیشتر از ۰/۷۰ باشد، پایایی آن قابل قبول در نظر گرفته می شود.

### روش اجرای پژوهش

پس از دریافت مجوزهای لازم، با مراجعه به مدارس یا از طریق توزیع آنلاین پرسشنامه ها، اقدام به جمع آوری داده ها شد. پیش از تکمیل پرسشنامه ها، هدف پژوهش برای شرکت کنندگان توضیح داده شد و به آن ها اطمینان داده شد که اطلاعاتشان محرمانه باقی می ماند و نتایج صرفاً در راستای اهداف پژوهشی استفاده می شود.

### روش تجزیه و تحلیل داده ها

داده های جمع آوری شده پس از ورود به نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد.

### آمار توصیفی

در بخش آمار توصیفی از شاخص هایی مانند:

- میانگین
  - انحراف معیار
  - فراوانی
  - درصد فراوانی
- استفاده شد.

### • آمار استنباطی

برای آزمون فرضیه های پژوهش از روش های زیر استفاده شد:

- آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده ها
- ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیرها
- تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش بینی متغیرهای ملاک بر اساس مقایسه اجتماعی سطح معناداری آزمون ها ۰/۰۵ در نظر گرفته می شود.

---

### ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی رعایت شد. شرکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بود و شرکت کنندگان در هر مرحله می توانستند از ادامه همکاری انصراف دهند. همچنین اطلاعات افراد محرمانه باقی خواهد ماند و نتایج به صورت کلی گزارش می شود.

یافته ها

آمار توصیفی متغیرها

در این پژوهش ۲۰۰ دختر نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله مورد بررسی قرار گرفتند. میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد (n)	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
مقایسه اجتماعی در اینستاگرام	200	47.32	9.85	21	72
تصویر بدنی	200	32.45	7.12	15	49
رضایت از زندگی	200	24.87	5.96	8	35

همان گونه که مشاهده می شود، میزان استفاده مقایسه ای از اینستاگرام در نمونه مورد بررسی در سطح نسبتاً بالا و رضایت از زندگی و تصویر بدنی در سطح متوسط قرار دارد.

. بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها

برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. نتایج آزمون نرمال بودن کولموگروف-اسمیرنوف

متغیر	آماره K-S	سطح معناداری (Sig.)
مقایسه اجتماعی در اینستاگرام	0.067	0.087
تصویر بدنی	0.061	0.127
رضایت از زندگی	0.073	0.062

با توجه به اینکه سطح معناداری برای همه متغیرها بزرگتر از ۰٫۰۵ است، می توان نتیجه گرفت توزیع نمرات از نرمال بودن انحراف معناداری ندارد؛ بنابراین استفاده از آزمون های پارامتریک (همبستگی پیرسون و رگرسیون) مجاز است.

ماتریس همبستگی بین متغیرها

برای بررسی فرضیه های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	مقایسه اجتماعی 1.	تصویر بدنی 2.	رضایت از زندگی 3.
1. مقایسه اجتماعی در اینستاگرام	1	-0.42**	-0.38**
2. تصویر بدنی	-0.42**	1	0.45**
3. رضایت از زندگی	-0.38**	0.45**	1

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام و تصویر بدنی رابطه منفی و معناداری وجود دارد (  $r = -0.42, p < 0.01$  )؛ بدین معنا که هرچه میزان مقایسه اجتماعی افزایش می‌یابد، تصویر بدنی نوجوانان منفی‌تر می‌شود. همچنین بین مقایسه اجتماعی و رضایت از زندگی نیز رابطه منفی و معنادار به دست آمد (  $r = -0.38, p < 0.01$  ). در مقابل، بین تصویر بدنی و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد (  $r = 0.45, p < 0.01$  )؛ یعنی نوجوانانی که تصویر بدنی مطلوب‌تری دارند، از سطح بالاتری از رضایت از زندگی برخوردارند. تحلیل رگرسیون: پیش‌بینی تصویر بدنی بر اساس مقایسه اجتماعی برای آزمون توان پیش‌بینی‌کنندگی مقایسه اجتماعی در اینستاگرام در تبیین تصویر بدنی، تحلیل رگرسیون خطی ساده انجام شد. نتایج در جدول‌های ۴ و ۵ گزارش شده است.

جدول ۴. خلاصه مدل رگرسیون تصویر بدنی بر اساس مقایسه اجتماعی در اینستاگرام

مدل	R	R <sup>2</sup>	تعدیل‌شده R <sup>2</sup>	خطای معیار برآورد
1	0.42	0.18	0.17	6.49

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد مقایسه اجتماعی در اینستاگرام حدود ۱۸٪ از واریانس تصویر بدنی را تبیین می‌کند.

جدول ۵. تحلیل واریانس (ANOVA) مدل رگرسیون تصویر بدنی

متغیر پیش‌بین	B	خطای استاندارد	Beta	t	Sig.
مقدار ثابت	51.26	2.14	—	23.95	0.000
مقایسه اجتماعی در اینستاگرام	-0.40	0.06	-0.42	-6.76	0.000

توجه به معنادار بودن مقدار (  $F(p < 0.001)$  )، مدل رگرسیونی کلی معنادار است

جدول ۶. ضرایب رگرسیون تصویر بدنی بر اساس مقایسه اجتماعی

متغیر پیش بین	B	خطای استاندارد	Beta	t	Sig.
مقدار ثابت	51.26	2.14	—	23.95	0.000
مقایسه اجتماعی در اینستاگرام	-0.40	0.06	-0.42	-6.76	0.000

معادله رگرسیون به صورت زیر است:

$$\text{مقایسه اجتماعی در اینستاگرام} = 51.26 - 0.40 \times \text{تصویر بدنی}$$

بنابراین با افزایش یک واحد در نمره مقایسه اجتماعی، به طور متوسط ۰.۴۰ واحد از تصویر بدنی کاسته می شود.

تحلیل رگرسیون: پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس مقایسه اجتماعی

در ادامه، برای بررسی توان مقایسه اجتماعی در پیش بینی رضایت از زندگی، تحلیل رگرسیون خطی ساده اجرا شد. نتایج در جدول های ۷ و ۸ ارائه شده است.

جدول ۷. خلاصه مدل رگرسیون رضایت از زندگی بر اساس مقایسه اجتماعی در اینستاگرام

مدل	R	R <sup>2</sup>	تعدیل شده R <sup>2</sup>	خطای معیار برآورد
1	0.38	0.14	0.13	5.54

مقایسه اجتماعی در اینستاگرام حدود ۱۴٪ از واریانس رضایت از زندگی را تبیین می کند.

جدول ۸. تحلیل واریانس (ANOVA) مدل رگرسیون رضایت از زندگی

مدل	منع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	Sig.
1	رگرسیون	902.17	1	902.17	29.39	0.000
	باقیمانده	6074.63	198	30.69		
	کل	6976.80	199			

جدول ۹. ضرایب رگرسیون رضایت از زندگی بر اساس مقایسه اجتماعی

متغیر پیش بین	B	خطای استاندارد	Beta	t	Sig.
مقدار ثابت	34.18	1.72	—	19.87	0.000
مقایسه اجتماعی در اینستاگرام	-0.20	0.04	-0.38	-5.42	0.000

بنابراین با افزایش یک واحد در نمره مقایسه اجتماعی، رضایت از زندگی به طور متوسط ۰٫۲۰ واحد کاهش می یابد

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام با تصویر بدنی و رضایت از زندگی در دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله انجام شد. نتایج نشان داد بین مقایسه اجتماعی در اینستاگرام و تصویر بدنی رابطه معنادار و معکوسی وجود دارد؛ به این معنا که با افزایش میزان مقایسه خود با دیگران در این فضا، نمره تصویر بدنی کاهش می یابد و نارضایتی از بدن افزایش می گیرد. همچنین رابطه منفی و معناداری بین مقایسه اجتماعی و رضایت از زندگی مشاهده شد و تحلیل رگرسیون نشان داد مقایسه اجتماعی می تواند بخشی از تغییرات مربوط به تصویر بدنی و رضایت از زندگی را پیش بینی کند. این یافته ها با نتایج مطالعات خارجی همچون تیگمن و اسلینر (۲۰۱۳) و فردولی و همکاران (۲۰۱۵) همسو است که گزارش کرده اند مواجهه مکرر با تصاویر ایده آل در شبکه های اجتماعی، منجر به افزایش نارضایتی از بدن و مقایسه منفی با دیگران می شود. همچنین با نتایج پژوهش های داخلی نظیر قاسمی و همکاران (۱۴۰۰) که به اثر منفی استفاده افراطی از شبکه های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان اشاره کرده اند، هم راستا است. بر اساس نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر، افراد به طور طبیعی خود را با دیگران مقایسه می کنند تا ارزیابی نسبی از توانایی ها و ویژگی های خود به دست آورند؛ اما در فضای اینستاگرام، ماهیت گزینشی و اغراق شده تصاویر سبب می شود نوجوانان بیش از حد دست به «مقایسه صعودی» بزنند؛ یعنی خود را با افرادی مقایسه کنند که از نظر ظاهری و سبک زندگی، تصویر غیرواقع بینانه ای از خود ارائه می کنند. این مقایسه نابرابر، احساس ناکافی بودن، شرم بدنی و کاهش رضایت از زندگی را به دنبال دارد. اختلافات جزئی با برخی پژوهش ها

می تواند ناشی از تفاوت های فرهنگی، حجم مصرف اینستاگرام، حمایت اجتماعی پیرامونی یا سطح سواد رسانه ای شرکت کنندگان باشد که به عنوان متغیرهای تعدیل گر عمل می کنند.

#### پیشنهادات

با توجه به یافته های پژوهش، پیشنهادهای زیر ارائه می شود:

##### ۱. پیشنهادات کاربردی:

- پیشنهاد می شود وزارت آموزش و پرورش و مدارس، کارگاه های آموزشی در زمینه «سواد رسانه ای» و «مدیریت مقایسه اجتماعی در شبکه های اجتماعی» برای دانش آموزان، به ویژه دختران نوجوان، برگزار کنند تا آنها نسبت به ماهیت گزینشی و ویرایشی تصاویر اینستاگرام آگاه شوند.
- طراحی برنامه های مشاوره ای در مدارس جهت تقویت عزت نفس، پذیرش بدن و ارتقای مهارت های مقابله ای نوجوانان می تواند آثار منفی مقایسه اجتماعی را کاهش دهد.
- برای والدین نیز دوره های آموزشی با محوریت «نظارت آگاهانه و همدلانه بر استفاده فرزندان از شبکه های اجتماعی» و «نحوه گفت و گو درباره تصویر بدن و ارزش های درونی» توصیه می شود.

##### ۲. پیشنهادات پژوهشی:

- پیشنهاد می شود در مطالعات آینده، نقش متغیرهای میانجی و تعدیل گر مانند عزت نفس، تیپ شخصیتی، حمایت اجتماعی ادراک شده و سواد رسانه ای بررسی شود تا تصویر کامل تری از سازوکار اثرگذاری مقایسه اجتماعی به دست آید.
- انجام پژوهش های طولی می تواند به روشن شدن جهت گیری علی روابط بین متغیرها کمک کند.
- تکرار پژوهش حاضر بر روی پسران نوجوان و نیز گروه های سنی دیگر (جوانان و دانشجویان) با هدف مقایسه بین گروهی پیشنهاد می شود.
- استفاده از روش های کیفی (مانند مصاحبه عمیق و گروه های متمرکز) می تواند ابعاد پنهان تجربه نوجوانان از مقایسه اجتماعی در اینستاگرام را آشکار سازد.

۱. احمدی، س. و حسینی، م. (۱۳۹۸). بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر نگرش به تصویر بدنی در نوجوانان. مجله روان‌شناسی معاصر، ۱۲(۳)، ۵۵-۷۲.
۲. محمدی، م.، احمدی، س.، و رضایی، ف. (۱۳۹۷). بررسی رابطه استفاده از شبکه‌های اجتماعی با تصویر بدنی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی، ۱۳(۱)، ۷۵-۹۲.
۳. معتمدی، ع. (۱۳۹۸). رابطه تصویر بدنی با عزت نفس و رضایت از زندگی در نوجوانان. مجله روان‌شناسی تربیتی، ۱۵(۲)، ۶۵-۸۰.
۴. قاسمی، ر. (۱۳۹۹). رابطه مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی با نگرش به تصویر بدنی در نوجوانان. فصلنامه روان‌شناسی اجتماعی، ۱۵(۲)، ۴۵-۶۰.
۵. حیدری، ر. و کریمی، ع. (۱۴۰۰). نقش رسانه‌های اجتماعی در شکل‌گیری نگرش نوجوانان نسبت به ظاهر جسمانی. مجله پژوهش‌های علوم رفتاری، ۱۸(۲)، ۸۱-۹۶.
۶. نجفی، س.، کریمی، ع.، و حیدری، ن. (۱۴۰۱). نقش شبکه‌های اجتماعی در پیش‌بینی رضایت از زندگی نوجوانان. مجله پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۸(۳)، ۹۹-۱۱۵.

#### ۱. منابع انگلیسی

- ۱-۵. Cash, T. F. (۲۰۰۴). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, ۱(۱), ۱-۵. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
۳. Diener, E. (۱۹۸۴). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, ۹۵(۳), ۵۴۲-۵۷۵. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
۴. Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (۲۰۱۷). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, ۲۰, ۳۱-۳۹. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
۵. Festinger, L. (۱۹۵۴). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, ۷(۲), ۱۱۷-۱۴۰. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
۶. Perloff, R. M. (۲۰۱۴). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, ۷۱(۱۱-۱۲), ۳۶۳-۳۷۷. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
۷. Tiggemann, M., & Slater, A. (۲۰۱۳). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, ۴۶(۶), ۶۳۰-۶۳۳. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>