

## تأثير استخدام الشباب لتطبيق الإنستجرام على مستوى المقارنة الاجتماعية لديهم

د. صفا محمد إبراهيم

مدرس بقسم الإنتاج الإذاعي والتلفزيوني  
بالأكاديمية الدولية للهندسة وعلوم الإعلام

### ملخص الدراسة:

تسعى الدراسة لفهم جانب من جوانب تأثير تطبيق الإنستجرام من خلال الكشف عن أثره على مستوى المقارنة الاجتماعية لدى مستخدميه من الشباب، من خلال بحث العلاقة بين مستوى التعرض ومدى نشاط المستخدمين للإنستجرام، ومدى تقدير الذات، وصورة الجسم لديهم من باب المقارنة الاجتماعية، حيث إن هناك قصورا في الدراسات التي تسعى لفهم التأثير الناجم عن استخدام الإنستجرام - بالذخ - على الصحة النفسية لمستخدميه. تم تطبيق استمارة استبيان على عينة قوامها 300 من الشباب الجامعي. ثبت وجود علاقة ارتباطية بين كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام على (مستوى المقارنة الاجتماعية، ومدى إيمان عينة الدراسة، ومستوى القلق الاجتماعي لاستخدام الإنستجرام). وثبت وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المقارنة الاجتماعية لعينة الدراسة ومدى تقديرهم لذاتهم وهو ما يتفق مع نظرية المقارنة الاجتماعية التي تفترض أن يقارن الأفراد آرائهم وقدراتهم مع الآخرين من أجل تقييم أنفسهم، إذا قارن الأفراد أنفسهم بالآخرين من أفضل ومن أسوأ تؤثر على السلامة الذاتية.

## مقدمة:

يواجه الشباب في القرن الحادى والعشرين مرحلة بالغة الأهمية من التغيير الاجتماعي والثقافي، يدعمها النمو الدولي للانترنت والتزاوج بين تكنولوجيا الحواسيب الرقمية والهواتف المحمولة وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي ومواقع الشبكات الاجتماعية<sup>(1)</sup>، ومن خلال مواقع التواصل الاجتماعي يمكن للأفراد الاطلاع على أنماط حياة الآخرين من خلال طرق مختلفة (مثل التحديثات ونشر الصور) والتي غالبا ما تؤدي إلى المقارنة الاجتماعية للفرد بالآخرين<sup>(2)</sup>.

ويعد الإنستجرام أحد أسرع تلك الوسائل نمواً، فهو شبكة اجتماعية شهيرة لتبادل الصور لدى الشباب<sup>(3)</sup>، تتيح لمستخدميها مشاركة كم ضخم من المحتوى المرئى والمعلوماتى، وتضع الشباب أمام تربة خصبة للمقارنات الاجتماعية<sup>(4)</sup>، ويوفر للمستخدمين وسيلة فورية للتعرض للخبرات الحياتية المختلفة وتبادلها فيما بينهم<sup>(5)</sup>، حيث يوجد 1.074 مليار مستخدم للإنستجرام حول العالم، بمتوسط 10.7 هاشتاج لكل منشور، %71 من المليار مستخدم يعتبرون مستخدمين نشطين تحت سن ال35 عام، ويوجد منهم 12.58 مليون مستخدم للإنستجرام في مصر<sup>(6)</sup>.

وتشير دراسات الاتصال إلى أن الإنستجرام يعطى انطبعا للفرد بأن الآخرين يتمتعون بحياة أفضل، مما قد يضر برفاهية وسعادة الأفراد، حيث تتولد المشاعر السلبية الناجمة عن المقارنة الاجتماعية والتي من شأنها أن تهدد رفاهية الأسرة مباشرة<sup>(7)</sup>، وعلى عكس الفيسبوك حيث يتابع معظم الأشخاص العائلة والأصدقاء؛ فإن الإنستجرام يتيح متابعة الفنانين والمشاهير، ومشاهدة ما ينشرون يوميا بشكل مباشر، سواء كانت صورهم في جلسات التصوير، أو صور رحلاتهم الفارهة للخارج. ففي الفيسبوك تنحصر المقارنة الاجتماعية في الأهل والأصدقاء فتقارن بمن هم مثلك بطريقة ما، لكن في الإنستجرام يمكن أن تكون المقارنة مع المشاهير الذين يمتلكون الكثير من المال والسمات محل التميز في المجتمع بشكل أكبر من معظم الذين يتابعونهم، مما قد يؤثر تأثيرا سلبيا على تقديرهم لذاتهم خاصة وأن منشورات الإنستجرام كثيرا ما تشوبها المبالغة لوجود خاصية تعديل الصور التي تخلق مناخا للمثالية غير الحقيقية، حيث يتم نشر الصور الإيجابية فقط، مما قد يؤدي إلى الاكتئاب والتوتر لدى متابعيهم<sup>(8)</sup>.

## أولاً- مشكلة الدراسة:

غيرت شبكات التواصل الاجتماعي من طرق تفاعل الشباب مع أساليب حياتهم<sup>(9)</sup>، مع تنامي المحتوى المعروض من قبل المستخدم، والذي يكون محط التعليق من الآخرين<sup>(10)</sup>،

وفي ضوء ذلك بدأ الباحثون استكشاف تبعات هذا الاستخدام على مدى شعور الأفراد بأنهم على ما يرام، أو أن لديهم شعوراً بالسلام النفسي تجاه أنماط حياتهم.<sup>(11)</sup> فمع قضاء أوقات طويلة في متابعة منشورات الآخرين، فاحتمالية أن يتجه المستخدمون للمقارنة الاجتماعية تكون كبيرة، لاسيما عندما يكون المحتوى مرثياً، وهو السمة الأساسية لتطبيق الإنستجرام<sup>(12)</sup>. لذلك فإن أبحاث المقارنة الاجتماعية تختبر رد الفعل لدى الأشخاص عندما يقارنون أنفسهم بالآخرين، وتفرق بين المقارنة التصاعدية (أي عندما تقارن نفسك مع شخص أفضل حالاً منك) والتنازلية (أي عندما تقارن نفسك مع شخص أسوأ حالاً منك).

وفي ضوء ذلك تسعى الدراسة لفهم دور تطبيق الإنستجرام من خلال الكشف عن أثره على مستوى المقارنة الاجتماعية لدى مستخدميه من الشباب، من خلال بحث العلاقة بين مستوى التعرض ومدى نشاط المستخدمين للإنستجرام، ومدى تقدير الذات، وصورة الجسم لديهم من باب المقارنة الاجتماعية، حيث إن هناك قصوراً في الدراسات التي تسعى لفهم التأثير الناجم عن استخدام الإنستجرام - بالأخص - على الصحة النفسية لمستخدميه.

#### ثانياً- أهمية الدراسة:

- كثير من الدراسات السابقة ركزت بشكل كبير على أنماط استخدام تكنولوجيا التواصل الاجتماعي والاعتماد عليها، إلا أن القليل منها يركز على التأثيرات الاجتماعية والنفسية للتكنولوجيا.
- قلة الدراسات التي تتناول مفهوم المقارنة الاجتماعية كعامل مؤثر في التأثير على الصحة النفسية للشباب.

#### الأهمية النظرية:

- 1-توظف هذه الدراسة نظرية المقارنة الاجتماعية في نموذج ثلاثي المراحل، مما يوفر إطاراً نظرياً أكثر شمولاً لاستكشاف تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على جانب من جوانب الصحة النفسية.
- 2-إلقاء الضوء على ظاهرة المقارنة الاجتماعية والتحقق من تأثير استخدام تطبيق الانستجرام على الشباب الذي يتضمن معالجة المستخدمين للمحتوى وتطويره بطرق جذابة (الصور والفيديوهات على الإنستجرام).

#### الأهمية التطبيقية:

- 1-تسعى الدراسة للتحقق من الآثار الواقعية على مستخدمي الإنستجرام خاصة الذين

لديهم ميل أكبر للمقارنة الاجتماعية

2-لفت انتباه المؤسسات التعليمية والصحية إلى عمل حملات توعية لقبول الذات وزيادة تقديرها للشباب، لتجنب الآثار السلبية لاستخدام الإنستجرام مثل (تبني فكرة قيام المشاهير بنشر صورهم بدون تعديلات).

### ثالثاً- الدراسات السابقة:

اهتمت الدراسات السابقة للإنستجرام بالعديد من المجالات بعضها للتطوير التقني للتطبيق، وبعضها اهتم بسلوكيات المستخدمين، وعلاقته بمستوى التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي. والعديد من الدراسات اهتمت بربط استخدام التطبيق بالمشاكل والأمراض المصاحبة لاستخدامه، والبعض الآخر درس استخدام الإنستجرام وعلاقته بشعور الشخص نحو نفسه مثل تقدير الذات وصورة الجسم والرضا عن الحياة. وربطت الكثير من الدراسات نتائجها بالمقارنة الاجتماعية التي ثبت وجود علاقة بينها وبين شعور الإنسان نحو نفسه البعض منها أشار إلى أن العلاقة إيجابية والكثير منهم أشار إلى كونها سلبية.

#### أ- دراسات خاصة بتقدير الذات والرضا وشعور الفرد بأنه على ما يرام:

بعض الدراسات حاولت التحقق من التأثير المباشر و الغير مباشر لتصفح الإنستجرام على الحسد من خلال مفهوم المقارنة التصاعدية فعلى سبيل المثال قامت باتي فالكنبرج وآخرون Patti M. Valkenburg et al. (2021) <sup>(13)</sup> بالتحقق من فرضية أن آثار تصفح وسائل التواصل الاجتماعي على شعور الفرد بأنه على ما يرام (Well being) تعتمد على استعداد الفرد للغيرة من الآخرين أو شعوره نحوهم بالإلهام والاستمتاع بالاطلاع على تجارب الآخرين. طبقت التجربة على 353 من المراهقين، ووجدت تبايناً كبيراً في ارتباطات التصفح بالشعور بالغيرة أومدى الإلهام أو الاستمتاع، فالذين يشعرون بالغيرة أثناء التصفح يتأثر شعورهم بأنهم على ما يرام بشكل سلبي (بنسبة %25) والمراهقون الذين يشعرون بالاستمتاع أثناء التصفح يتأثر إيجابيا شعورهم بأنهم على ما يرام بشكل إيجابي (بنسبة %47).

وجدت معظم هذه الدراسات تأثيرا غير مباشر للتصفح في زيادة المقارنة، والتي بالتالي تزيد من الغيرة (ماير وآخرون 2020 Meier et al <sup>(14)</sup> ودراسة نون وماير Noon & Meier 2019) <sup>(15)</sup> التي اختبرت التأثير المباشر للتصفح على الغيرة، التي أوضحت وجود علاقة بين المقارنة الاجتماعية والالهام يتوسطها وجود حسد حميد، إلا أن النتائج في دراسة (وانج، يانج، جاسكن Wang, Yang, Gaskin, & Wang, 2019) <sup>(16)</sup> أوضحت وجود

علاقة بين الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي وزيادة الحقد والأعراض الاكتئابية. أما دراسة رونارسدوتير 2020 Emma Rúnarsdóttir<sup>(17)</sup> فسعت للتعرف على تأثير استخدام الإنترنت على صورة الجسم، تقدير الذات، والمقارنة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة والتعرف على مدى وجود فروق في التأثير على البالغين عن الشباب، فكان هناك ارتباط إيجابي بين تقدير الذات والوقت الذي يقضونه على الإنترنت، ولم يثبت وجود علاقة بين الإعجاب بالصور على الإنترنت أو النشر على الإنترنت وصورة الجسم أو تقدير الذات أو المقارنة الاجتماعية.

أما دراسة ديون 2016 Dion<sup>(18)</sup> فقد سعت للتعرف على تأثير استخدام الإنترنت على تقدير الذات والرضا عن نمط الحياة، وتحديدًا تأثير متابعة المشاهير على المقارنة الاجتماعية، و تم تطبيق الدراسة على 51 فتاة في سن الجامعة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تمارس أنشطتها على الإنترنت بالشكل العادي ومجموعة تجريبية طلب منهم متابعة 15 من المشاهير لبعض الوقت، وتم إعطاء المشاركين اختبارًا قبل وبعد تضمن تقدير الذات والرضا عن الحياة، فلم يثبت وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولا في الاختبارات القبلية والبعديّة فيما يتعلق بتأثير المقارنة الاجتماعية للرضا عن النفس أو نمط الحياة بمتابعة المشاهير على الإنترنت.

وفي دراستها عن علاقة مواقع التواصل الاجتماعي الإلكتروني بتقدير الذات لدى طلبة جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية (100 مفردة) أثبتت سهاد فواز 2018<sup>(19)</sup> وجود علاقة ارتباطية طردية بين متغيري استخدام التواصل الاجتماعي وتقدير الذات لدى هؤلاء الطالبات.

أما دراسة بيتا ستابلتون Stapleton (2017)<sup>(20)</sup> التي سعت للتعرف على تأثير التعرض لشبكات التواصل الاجتماعي والمقارنة الاجتماعية وتأثيرها على تقدير الذات، و تم تطبيقها على 237 من مستخدمي الإنترنت من سن 18-29 وتوصلت الدراسة إلى أن الإنترنت لا يؤثر بشكل مباشر على تقدير الذات، بل إن استخدامه يكون مؤثرًا عندما تكون القيمة الذاتية مرتبطة بدرجة القبول من الآخرين، وهو ما يتوافق مع نتائج الأبحاث السابقة التي تربط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بتدني احترام الذات. و افترض ستابلتون أن الوقت الذي يقضونه في استخدام الإنترنت يمثل عامل خطر على الاندماج في المقارنة الاجتماعية، لأنهم يكتسبون أهميتهم من قبول الآخرين، بينما يري اهادزاده Ahadzadeh et al. (2017)<sup>(21)</sup> أن المستخدمين ذوي تقدير الذات المنخفض يتأثرون بالإنترنت ويصبحون غير راضين عن أجسادهم ومظهرهم الخارجي.

وانفقت مع دراسة جاسمين دانيل (2020)<sup>(22)</sup> التي أوضحت أن تقدير الذات التي

تتأثر بردود الفعل التي يتلقونها من وسائل التواصل، وأكدت على أن هناك مجموعة عوامل تؤثر على تقدير الذات، مثل كم الوقت الذي يقضونه على حسابات التواصل الاجتماعي، وأسباب استخدامهم لها وردود الفعل التي يتلقونها من خلالها. وتوصل لى وآخرون. Lee et al. (2013)<sup>(23)</sup> إلى أن الأشخاص الذين يتلقون مستويات مرتفعة من الدعم على وسائل التواصل الاجتماعي يكتسبون مشاعر إيجابية ويكتسبون مستوى من الرضا عن حياتهم.

أما دراسة دى انتونيو Emily G. D'Antonio (2020)<sup>(24)</sup> فتم تطبيق استمارة الاستقصاء فيها على 177 من الطلبة من تخصصات مختلفة للتعرف على سلوكيات الشباب أثناء تفاعلهم مع وسائل التواصل الاجتماعي. لم يثبت وجود علاقة بين الوقت الذي يمضيه الأفراد على مواقع التواصل الاجتماعي وشعورهم بأنهم على ما يرام، لكن ثبت وجود علاقة بين عمدية الاستخدام وشعورهم بأنهم على ما يرام.

أما دراسة فاطمة السالم (2019)<sup>(25)</sup> التي ناقشت الدراسة آثار استخدام وسائل التواصل على سمات الشخصية، بالتطبيق على 583 من الشباب الكويتي، فوجدت أنها تؤثر بشكل عكسي على مستوى الرضا عن الحياة، وأن الرضا عن النفس لدى المبحوثين كان مرتبطاً بالرضا عن الحياة بوجه عام.

وفي دراسة أنزار دياز وآخرين Diaz et al (2020)<sup>(26)</sup> ثبت وجود علاقة بين استخدام الإنترنت والتعبير عن الذات، والإيمان، وكذلك توصل كلير وآخرون. Claire et al. (2018)<sup>(27)</sup> ووجود علاقة بين الاستخدام اليومي والإيمان السبيراني والغيرة والإحباط.

#### ب- دراسات صورة الجسم:

أوضحت العديد من الدراسات أن طريقة استخدامنا لوسائل التواصل الاجتماعي تحدد التأثيرات النفسية الناتجة، فأحيانا نتيجة للضغط الاجتماعي مثلا يشعر الشباب أنهم مضطرون لتجميل أجسادهم.

فدراسة هيلانا روك وآخرين Helena Vall-Roqué (2020)<sup>(28)</sup> سعت للتعرف على تأثير إغلاق كوفيد 19 على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها باضطرابات صورة الجسم والميل للنحافة، وانخفاض تقدير الذات، تم تطبيق استبيان على 2601 سيدة في اسبانيا من سن 14-35. أوضحت النتائج زيادة كثافة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في وقت الإغلاق بسبب كورونا وزيادة أعداد السيدات اللاتي تتابعن حسابات مهتمة بالمظهر على تطبيق الإنستجرام، وأوضحت النتائج وجود علاقة بين كثافة استخدام الإنستجرام وعدم الرضا عن الجسم، وقلة تقدير الذات، والاتجاه للنحافة للسنة من (14-24)

ووجود علاقة بين كثافة الاستخدام والاتجاه للنحافة للسن الأكبر (35-25 سنة). أما دراسة جوليان بوير Juliane Bauer (2020)<sup>(29)</sup> فسعت للتعرف على تأثير التعرض للأجسام النحيفة على المنصات الاجتماعية المختلفة على تقدير الجسد، واستيعاب مقاييس الجمال، وتقدير الذات. تم تطبيق الدراسة على 116 من خلال 3 حالات: المؤثرون على الإنترنت Influencers والعارضين للمجلات (models) والأقران. وأجابوا عن شعورهم تجاه النساء الذين يشاهدونهم في المحتوى الذي يتعرضوا له ، ومدى الميل لمقارنة المظهر الشخصي بهن، تم التوصل لاختلافات بين المجموعات لاستيعاب مقاييس المثالية في الجسد وإمكانية تحقيقها، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتقدير الذات أو مقارنات المظهر أو تقدير الجسد. وأوضحت الدراسة أن المراهقين يقارنون أنفسهم بالمؤثرين Influencers أكثر من مقارنتهم بمودل الإعلانات وأن الأشخاص ذوى المستوى المنخفض لتقدير الذات يميلون أكثر لتقليد الأشخاص الذين يتابعونهم في الصور.

وفي دراسة سلاتسكى Slutsky (2020)<sup>(30)</sup> التي ناقشت ثقافة معايير الجمال في تطبيق الإنترنت من خلال ثلاثة معايير مترابطة وهى الإمكانات التكنولوجية لتحرير الصور، والضغط المستمدة من المقارنة الاجتماعية، والتوقعات الاجتماعية. اشتمل المقياس الذى يكون معايير الجمال على الإنترنت على (الإعجابات، التعليقات، الرسائل المباشرة، المشاركات). يشير البحث إلى أن المستخدمين خاصة الإناث يشاركون نطاقا محدودا لجوانب جمالهن لعدة أسباب، وهى لأنه نتيجة للضغط الاجتماعي يشعرون أنهم مضطرون لتعديل صور أجسادهم رقميا لمواكبة الجمال الذى يلاحظونه، لأن هذا النوع من الصور الجميلة تحصل على قدر عال من التحقق من خلال زيادة أعداد الإعجابات والتعليقات والمشاركة.

واستكشفت دراسة سالومان Salomon (2020)<sup>(31)</sup> دور خصائص الفروق الفردية مثل الإدراك الذاتى والمراقبة الذاتية في العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والنتائج المتعلقة بالجسم، تم تطبيق الدراسة على 147 من المراهقين و581 من طلبة الجامعات، أشارت النتائج إلى أن كثافة الاستثمار العاطفي في التكنولوجيا تنبأت بمستوى أعلى لاضطراب الطعام بين الفتيات، وخاصة اللاتي شعرن باختلاف عن أقرانهم، وأوضحت النتائج أيضا أن المراقبة الذاتية الأعلى والحساسية لآراء الأقران ارتبطت بعدم الرضا عن الجسم وأعراض اضطراب الطعام لدى كل من الفتيات والأولاد.

أما دراسة سامانثا ماكسون وآخرين Samantha B Mackson (2019)<sup>(32)</sup> فقد سعت للتعرف على العلاقة بين مستخدمى الإنترنت وتأثيره على صحتهم النفسية. تم اختبار مستخدمى التطبيق وغير المستخدمين له وفقا لمقاييس الإحباط، القلق، الوحدة، تقدير

الذات، وصورة الجسم، المقارنة الاجتماعية. أوضحت النتائج أن ارتباط قلق الإنستجرام بالمقارنة الاجتماعية ينتج عنها آثار نفسية سلبية، وأوضحت الدراسة أن طريقة استخدام لوسائل التواصل الاجتماعي تحدد النتائج النفسية المترتبة عليه.

وفي دراستها حول بحث اتجاهات المرأة المصرية نحو برامج التجميل المقدمة على القنوات التليفزيونية، والعلاقة التي قد تربط بين التعرض لتلك البرامج ومدى رضائهن عن مظهر أجسامهن من ناحية، ومدى تقبل فكرة إجراء التحول في شكل الجسم Transformation Body من ناحية أخرى، والمتغيرات الديموجرافية و النفسية التي قد تتوسط تلك العالقة مثل صورة الذات لديهن، والمعتقدات الدينية المتعلقة بالرضا، قامت دراسة نشوة عقل (2018)<sup>(33)</sup> بتطبيق استبيان على عينة قوامها 200 من القاهرة والمنايا. وتوصلت إلى أنه ليس هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات مفردات العينة نحو برامج التجميل التليفزيونية وصورة الجسد لديها كما لم تثبت العلاقة بين مستوى التعرض لتلك البرامج ومستوى الاستجابة السلوكية للقيام بإجراء تجميلي.

أما دراسة ليوالين Lewallen (2015)<sup>(34)</sup> فقد سعت لفهم كيفية مساهمة أطر النص على الوسائط الاجتماعية القائمة على الصور في المقارنة الاجتماعية والتصورات حول الذات. تم عمل دراسة تجريبية على 58 سيدة من الولايات المتحدة، وأوضحت النتائج أن السيدات اللاتي كن في حالة إيجابية تجاه أجسامهم سجلوا مستويات أعلى من تقدير الذات مقارنة بالنساء اللاتي كن في حالة سلبية تجاه أجسامهم، واللاتي سجلن بدورهن مستوى أعلى من المقارنة الاجتماعية، وتخلين أنهن يستطعن الوصول لنفس شكل النساء في الصور.

### ج- دراسات خاصة بإدمان الإنستجرام والقلق والإحباط:

أوضحت جميع الدراسات التي تم مراجعتها وجود علاقة بين الاستخدام الكثيف للإنستجرام والقلق والإحباط حيث ارتبطت جميعا بالمقارنة الاجتماعية كعامل أساسي للآثار السلبية للاستخدام، التي تتمثل في شعورهم بأن الآخرين أكثر سعادة منهم. ففي دراسة جيانج Ngien&Jiang (2020)<sup>(35)</sup> للتعرف على تأثير الإنستجرام على القلق الاجتماعي مع نموذج ثلاثي لاستخدام الوسائط التفاعلية لتعزيز الصحة، تم تطبيق استبيان عبر الانترنت على 388 مفردة من سنغافورة، وأوضحت النتائج أن استخدام الإنستجرام لم يؤثر بشكل مباشر على القلق الاجتماعي، بينما لعبت المقارنة الاجتماعية واحترام الذات دوراً بسيطاً في تلك العلاقة. أما دراسة هوانج Ha Hwnag (2019)<sup>(36)</sup> فقد اختبرت علاقة أنشطة معينة بالمقارنة الاجتماعية وكيفية تأثير الأنواع المختلفة للمقارنة الاجتماعية على المزاج الاكتئابى لطلاب الجامعة، تم تطبيق المسح على 245 من مستخدمي الإنستجرام و



أوضحت نتائج الدراسة أن النظر في تحديثات حالة الآخرين والتعليق على الصور يزيد من المقارنة الاجتماعية التصاعدية (التطلع لمن هم أفضل)، وجود علاقة إيجابية بين المقارنة الاجتماعية التصاعدية والإحباط، وتبين أن المقارنة الاجتماعية تتوسط تأثير استخدام الإنترنت على الاكتئاب.

كما أوضحت الرابطة الأمريكية للطب النفسي<sup>(37)</sup> أنه بمرور الوقت يؤدي الوعي الذاتي الناتج عن المقارنة الاجتماعية لفقدان المهارات الاجتماعية والخوف من التفاعل الاجتماعي. بينما أثبتت دراسة مينشيل وسكيدمت Y. Mitchell and Schmidt (2014)<sup>(38)</sup> وجود علاقة بين المقارنة والقلق الاجتماعي وكذلك جريجوري وبيترز Gregory and Peters (2017)<sup>(39)</sup> أثبتوا ان المقارنة الاجتماعية تقوم بدور هام في التأثير على اضطراب القلق الاجتماعي.

أما دراسة تشو و ايدج Chou and Edge (2012)<sup>(40)</sup> فقد أثبتت أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر على انطباعات المستخدمين عن الآخرين والتصورات الذاتية لديهم. فعلى سبيل المثال، فإن الأشخاص الذين استخدموا فيسبوك لفترة أطول يتذكرون بسهولة الرسائل الإيجابية والصور السعيدة التي ينشرها أشخاص آخرون على فيسبوك، ومثل هذه الأمثلة تعطي المستخدمين انطباعات بأن الأشخاص الآخرين أكثر سعادة منهم، وبالتالي يعتبرون الحياة أقل عدلاً.

وفسرت دراسة فريسون وايجرمونت Frison & Eggermont (2016)<sup>(41)</sup> التناقض في نتائج تأثير استخدام الإنترنت على الإحباط بأن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي يعتمد على الأنشطة التي يمارسها المستخدمون على المواقع أي أن الشباب المتفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي يتلقى الدعم الاجتماعي من أصدقائه مما يقلل من الآثار الإكتئابية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

وسعت دراسة كاترينا لاب وآخرين Katerina Lup et al. (2015)<sup>(42)</sup> للتعرف على العلاقة بين استخدام الإنترنت وأعراض الاكتئاب من خلال آلية المقارنة الاجتماعية السلبية مقابل الاعتدال بعدد الغرباء الذين يتابعهم أي أنه كلما قل عدد المتابعات لأشخاص لا نعرفهم تقل المقارنات السلبية. تم تطبيق الاستبيان على 107 مفردة من سن -18 29. اتضح أن استخدام الإنترنت هامشياً ارتبط بأعراض الاكتئاب، وارتبطت المقارنة الاجتماعية الإيجابية بشكل سلبي مع الاكتئاب.

وبوجه عام فقد أوضحت العديد من الدراسات وجود علاقة بين كثافة استخدام الإنترنت

#### د- دراسات خاصة بالمقارنة الاجتماعية وعلاقتها بوسائل التواصل الاجتماعي:

أوضحت العديد من الدراسات أن الاستخدام الكثيف لوسائل التواصل الاجتماعي في ظل المقارنات المستمرة يقلل من الشعور بالسعادة. ففي دراسة شيرلوك ووجستاف Sherlock & Wagstaff (2018)<sup>(46)</sup> أشار إلى أن الإنستجرام بما يتيح من فلاتر لتعديل الصور وتحسينها، وأن التعرض لهذه الصور المثالية يثير مشاعر سلبية تساهم في سلبية شعور الفرد مثل القلق الاجتماعي.

والاستخدام المتكرر للإنستجرام يرتبط بمستوى أعلى للمقارنة الاجتماعية<sup>(47)</sup>، كما أوضحت إحدى الدراسات التي أجريت على إنستجرام أن استخدام الموقع يجعل مستخدميه غيورين ويعقدون المقارنات الاجتماعية مما يجعلهم محبطين نفسيا ولا يتحلون بالقناعة<sup>(48)</sup>، ولأن الإنستجرام يسمح بمشاركة الصور والفيديوهات فهو يتيح بشكل أكبر تقديم الذات مما قد يزيد من المقارنة الاجتماعية<sup>(49)</sup>.

دراسة ديريك ويرتز وآخرين Derrick Wirtz et al. (2021)<sup>(50)</sup> سعت الدراسة لاختبار تأثير ثلاثة عناصر (التأثير الإيجابي، التأثير السلبي والرضا عن الحياة) على الرفاهية الذاتية أو السعادة، من خلال استخدام ثلاثة من مواقع التواصل الاجتماعي الشهيرة وهي (الفيسبوك، إنستجرام، وتويتر) وأوضحت الدراسة أن الاستخدام الأكثر لهذه الوسائل يقلل من الشعور بالرضا عن الحياة، ووجدت الدراسة أن المقارنة الاجتماعية كانت مؤشرا قويا، حيث إنه كلما زادت المقارنة لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، قلت مشاعر الرضا لدى مستخدميها.

وكذلك دراسات شين وآخرين Chen et al. (2016)<sup>(51)</sup>، كريستاكس Christakis (2017)<sup>(52)</sup> وفيرديون وآخرين Verduyn et al. (2015)<sup>(53)</sup> التي أوضحت أن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يقلل من الشعور بالسعادة ورفاهية الحياة.

أما دراسة جابلونسكا و زاجدل Jabłońska I D, & Zajdel (2020)<sup>(54)</sup> فقد أوضحت أن العوامل النفسية (تقدير الذات، الرضا، الإحباط، القلق وكثافة استخدام الإنستجرام) تؤثر على طريقة مقارنة أنفسهم بالآخرين. وسعت للتعرف على العلاقة بين كثافة التعرض للإنستجرام وتقدير الذات والقلق والإحباط عن طريق تصميم نموذج للمقارنة الاجتماعية. وربطت النتائج بين تحليل المعلومات النفسية وأنواع المقارنة الاجتماعية. وتم تطبيق استمارة استبيان عبر الإنترنت على 947 سيدة من سن 18-49 لدراسة تأثير استخدام الإنستجرام على صحة وشعور السيدات بأنهن على ما يرام. تم تقسيم الاستجابات إلى نوع المقارنة إيجابية أو سلبية، وأوضحت النتائج ارتباط ارتفاع احترام الذات والرضا عن الحياة، فضلا

عن انخفاض مستويات القلق والاكتئاب بعدم وجود مقارنة اجتماعية سلبية. وأثبتت الدراسة وجود علاقة بين العوامل النفسية (تقدير الذات، الرضا، الاحباط، القلق وكثافة استخدام الإنترنت) وطريقة مقارنة هؤلاء النساء لأنفسهن بالآخرين.

كما ربطت دراسة جيانج و نجين (Jiang and Ngien (2020)<sup>(55)</sup> بين المقارنة الاجتماعية لدى الأفراد وتقديرهم لذواتهم و مستوى القلق الاجتماعي لديهم. وأوضحت النتائج ان استخدام الإنترنت لا يؤثر بشكل مباشر على القلق الاجتماعي، بينما المقارنة الاجتماعية تزيد من القلق الاجتماعي، وغالبا ما يقارن مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي أنفسهم بمظهر الآخرين، وقدراتهم وشعبيتهم ومهاراتهم الاجتماعية.

وأوضح جانج وبارك وسونج (Jang, Park and Song (2016)<sup>(56)</sup> أن المقارنة الاجتماعية تقلل من تقدير الذات، فالأشخاص ذوو التوجه العالي للمقارنة الاجتماعية يظهرون انخفاضا لاحترام الذات ومشاعر سلبية أخرى عديدة.

وعلى عكس نتائج الدراسات السابقة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أظهرت نتائج الدراسات التي تمت في فترة الحظر لكورونا أثارا إيجابية للشبكات الاجتماعية، ووجود علاقة إيجابية للاستخدام النشط لتطبيق إنستجرام والرضا عن الحياة، وكذلك الدعم الاجتماعي.

فقد توصلت دراسة ماسكينتونيو Masciantonio (2021)<sup>(57)</sup> التي طبقت على 1004 شخص عن طريق مسح تم إجراؤه عبر الإنترنت في فترة حظر الكورونا، ووجود علاقة إيجابية للاستخدام النشط لتطبيق إنستجرام والرضا عن الحياة، والدعم الاجتماعي.

وعندما انتشرت مؤخرا فكرة وجود الصور الأصلية جنبا لجنب مع الصور المعدلة في الإنترنت كان لها أثر إيجابي في تقليل عدم الرضا عن الجسم. فقد توصلت دراسة تيجمان واندريبرج (Tiggemann and Anderberg (2020)<sup>(58)</sup> التي قامت بعمل دراسة تجريبية على 305 سيدة من سن 18-30 سنة تعرضوا لرؤية صور معدلة ومثالية، وصور حقيقية على الإنترنت جنبا لجنب، توصلت إلى أن ذلك أدى إلى تقليل الشعور بعدم الرضا عن الجسم.

كما ركزت دراسة ماير وسكافر (Meier, MA, and Svenja Schäfer (2018)<sup>(59)</sup> على الجانب الإيجابي للمقارنة الاجتماعية وكيفية ربطها بالإلهام، وربطت بين استخدام الإنترنت والآثار الإيجابية، وأنه لفهم تأثير شبكات التواصل الاجتماعي تم تطبيق الدراسة على 385 من مستخدمي الإنترنت الألمان ، واقتُرحت الدراسة تحسين النتائج لاستخدام الإنترنت من خلال متابعة المحتوى الملهم لأعمال جديدة وممتعة شخصياً مثل السفر والرياضة.

كما أن دراسة أدريان ماير وآخرون (Adrian Meier et al (2020)<sup>(60)</sup> ركزت على

احتمالية وجود آثار إيجابية للمقارنة التصاعديّة، وقامت بعمل تجربة على 270 من مستخدمي الإنستجرام الألمان، وأوضحت أنه عندما يتفاعل الشخص مع منشورات الآخرين الخاصة بالسفر بغيره مضمودة، فإن هذا يحسن النتيجة التحفيزية الإيجابية لعنصر الإلهام. أما دراسة دي فري وآخريّن de Vries et al. (2018) <sup>(61)</sup> فقد أوضحت جانباً آخر للمقارنة الاجتماعية وتأثيراتها وارتباطها بالفروق الفردية، حيث قامت بعمل دراسة تجريبية للتحقق من النتائج العاطفية لرؤية منشورات إيجابية للأغراب على الإنستجرام، وأوضحت أن الأشخاص الذين يميلون لمقارنة أنفسهم بالآخرين كان التأثير الإيجابي أقل عند تعرضهم لمنشورات إيجابية، على العكس من الأشخاص الذين لا يقارنون أنفسهم بالآخرين يكون تأثير المنشورات الإيجابية للآخرين إيجابياً بالنسبة لهم.

وانتقلت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة فيكرز، بايوتروسكي وفالكنبيرج Fikkers, Piotrowski & Valkenburg (2016) <sup>(62)</sup> التي أوضحت أن تأثير التعرض لمنشورات الغرباء الإيجابية يعتمد على الحالة المزاجية أو الصفات الشخصية التي تؤثر على كيفية تلقي المنشورات.

وحاولت دراسة مشاعل الحسين (2019) <sup>(63)</sup> التعرف على العلاقة الارتباطية بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي بالأعراض الاكتئابية لدى الفتيات. طبقت الدراسة على 150 فتاة من المجتمع السعودي تتراوح أعمارهم بين 17-28 سنة وأثبتت وجود علاقة بين المقارنات الاجتماعية والأعراض الاكتئابية.

كما أشارت دراسة نون مايير Noon & Meier (2019) <sup>(64)</sup> عن التأثيرات النفسية والاجتماعية للمقارنة الاجتماعية، لتحديد كيفية استخدام المراهقين للإنستجرام ومقارنة الإلهام المرتبط بالغيرة الحميدة والخبیثة. تم تطبيق الدراسة على 266 من المراهقين البريطانيين. وأثبتت الدراسة فرضية أن المقارنة الأقوى عبر الإنستجرام ترتبط إيجابياً بالإلهام عندما ترتبط بالحدس الحميد، وأن المقارنة الاجتماعية للمراهقين تكون أكثر إلهاماً عندما يقارنون أنفسهم بالمماثلين لهم، ويتجنبون المقارنة مع النماذج الزائفة التي يصعب تقليدها في الواقع. وفي دراستها للتعرف على العلاقة بين الوحدة وأنشطة الإنستجرام المختلفة، ودور المقارنة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة جنوب الولايات المتحدة الأمريكية، أوضحت شيا شين يونج Chia-Chen Yang (2016) <sup>(65)</sup> أن تصفح الإنستجرام والتفاعل يرتبط بمستوى وحدة أقل فقط عند مستوى مقارنة اجتماعية منخفض.

**التعليق على الدراسات السابقة وأوجه الاستفادة منها في موضوع الدراسة:**

- تعددت مجالات الدراسات الأجنبية الخاصة بتطبيق الإنستجرام (تقدير الذات وشعور

الفرد أنه على ما يرام، ودراسات تأثير استخدام التطبيق على صورة الجسم، وتأثيرات إدمان التطبيق وعلاقته بالقلق والإحباط، وعلاقة الإستخدام بالمقارنة الاجتماعية سواء المقارنة الإيجابية أو السلبية.

- وجدت معظم هذه الدراسات تأثيرا غير مباشر للتصفح في زيادة المقارنة الاجتماعية والشعور بالحسد نحو الآخرين، بالتالي زادت أهمية دراسة كثافة استخدام الإستخدام وتأثيراتها على كافة العوامل السابقة من تقدير الذات وصورة الجسم والقلق الاجتماعي والإدمان لاستخدام التطبيق.

- أكدت العديد من الدراسات على أن عامل الوقت الذي يقضيه الشباب في استخدام الإستخدام يمثل عامل خطر على الاندماج في المقارنة الاجتماعية وزيادة تأثير تلك المقارنة على تقدير الذات.

- أكدت الدراسات الأجنبية التي أجريت منذ ظهور جائحة كورونا ازدياد كثافة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والإستخدام مما يزيد من المقارنات الاجتماعية لدى الشباب، وبالتالي يؤثر سلبا على صورة الجسم مما يفيد في قياس متغير كثافة الاستخدام والمقارنة الاجتماعية وتأثيرهما على صورة الجسم لدى الشباب المصري.

- أوضحت عدة دراسات تأثير معايير الجمال وصورة الجسم لدى الشباب بالصور التي يتعرض لها الشباب على الإستخدام من خلال متابعة المؤثرين Influencers ومقارنة أنفسهم بهم.

- أوضحت الدراسات السابقة العديد من العوامل المؤثرة على المقارنة الاجتماعية، مما أرشد الباحثة إلى مجموعة من المتغيرات لبحث علاقتها بالمقارنة الاجتماعية، ومن هذه المتغيرات مستوى التعرض، تقدير الذات، صورة الجسم، إدمان الإستخدام، المقارنة الاجتماعية، القلق الاجتماعي.

- ساعدت الدراسات السابقة في الوصول للنموذج المناسب لهذه الدراسة والذي يوضح العلاقة بين استخدام الشباب للإستخدام والمقارنة الاجتماعية لديهم بأنواعها المختلفة.

- لا يوجد في حدود اطلاع الباحثة دراسات عربية اهتمت بتأثير استخدام الشباب للإستخدام على المقارنة الاجتماعية، وستحاول هذه الدراسة بحث الفروق الفردية للسمات الشخصية للشباب وتأثير المقارنة الاجتماعية ومدى تأثيرها بها على مجالات مختلفة (تقدير الذات، صورة الجسم، القلق الاجتماعي) مما قد يمثل إضافة علمية في هذا المجال البحثي.

#### رابعًا- الإطار النظري للدراسة:

طورت نظرية المقارنة الاجتماعية عن طريق فستجر (1954)، والفرص الرئيسي للنظرية

هو أن الأشخاص يريدون تقييم أرائهم وقدراتهم والوسيلة لتحقيق ذلك هي مقارنة أنفسهم بالآخرين<sup>(66)</sup>، وأن المعلومات الناتجة عن المقارنات قد تنتج تهديدات ذاتية<sup>(67)</sup>.

وتتضمن نظرية المقارنة الاجتماعية أن يقارن الأفراد أرائهم وقدراتهم مع الآخرين من أجل تقييم أنفسهم، والمقارنات الاجتماعية هي تصور وقياس من حيث الاتجاه قد يكون سلبيا أو إيجابيا، وكما يعرف الاتجاه نحو المقارنة الاجتماعية أنه الميل إلى إجراء مقارنات مع أنفسهم أو الآخرين.<sup>(68)</sup> لذلك المقارنة الاجتماعية تلعب دورا هاما في تقييم الأشخاص لأنفسهم<sup>(69)</sup> إلا أن ذلك يؤثر بالضرورة على السلامة الذاتية للأفراد.<sup>(70)</sup>

ووفقا لهذا المدخل يمكن تقسيم المقارنة الاجتماعية إلى ثلاثة أنواع مختلفة لها أهداف وظيفية متباينة:

أ- اتجاه أفقى أو (لا اتجاهي): حيث تكون المقارنة بين أشخاص متساويين وتكون أكثر فائدة لجمع معلومات عن شخص، وأوضحت الأبحاث أن الأشخاص يميلون إلى مقارنة أنفسهم بمن يشبههم<sup>(71)</sup>.

ب- اتجاه تنازلي: حيث يميل الأشخاص غالبا إلى مقارنة أنفسهم بأشخاص أسوأ حالا منهم، لأن من شأن ذلك تحسين تقدير الذات. وتم ربط المقارنة التنازلية بنتائج إيجابية للصحة العقلية مثل انخفاض القلق<sup>(72)</sup>.

ج- اتجاه تصاعدي (تعرف بالمقارنة الاجتماعية السلبية) تتضمن المقارنة بأشخاص يعتقد أن أدائهم أفضل من الشخص. وأكد فستنجر (1954) أن في الثقافة الغربية يفضل أن تكون أفضل بعض الشيء من المتوسط وتحسن قدراتك باستمرار، وفي بعض الأحيان المقارنة التصاعدية تشكل تهديدا للشخص، والتهديدات الذاتية غالبا ما تسفر عن نتائج سلبية<sup>(73)(74)(75)(76)</sup> فقد أظهرت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يمارسون المقارنة الاجتماعية التصاعدية ينخفض لديهم التأثير الإيجابي للمقارنة<sup>(77)</sup>.

وبهذا فإن المقارنة الاجتماعية التصاعدية قائمة على المنافسة مع التركيز على المقارنة وفقا للأداء والإنجاز، بينما المقارنة التنازلية قائمة على تحديد أوجه التشابه والاختلاف في الأفكار والمواقف والقيم والمعتقدات، والمواقع الاجتماعية تتيح بسهولة المشاركة وتحديث البيانات الشخصية والفنية وتحديث اليوميات وبالتالي توفير مواد كافية للمقارنة الاجتماعية.<sup>(78)</sup>

وأوضحت الدراسات أيضا أن الأداء الضعيف يؤدي إلى زيادة تعرض الفرد للمقارنة الاجتماعية التصاعدية واتضح أيضا ان الأفراد عندما يتلقون ردود فعل سلبية يهتمون أكثر بتقديم أنفسهم والاندماج بشكل أكبر مع المقارنات التصاعدية.<sup>(79)</sup>

ويتيح الإستخدام معلومات عن عدد ضخم من الناس ماذا يفعلون وما هو شعورهم. ووفقا

لنظرية المقارنة الاجتماعية يستخدم الناس المعلومات الاجتماعية ليتعلموا عن أوضاعهم، ويقارنون أنفسهم وحياتهم وفقاً للمعلومات التي يتلاقونها عن الآخرين من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، ولا عجب أنهم يقارنون أنفسهم بالآخرين<sup>(80)</sup> وعندما يمارسون المقارنة الاجتماعية يقررون هل هم أفضل أم أسوأ من الشخص الذي يقارنون أنفسهم به، وعندما يخلص الأفراد إلى أنهم أسوأ حالاً من الآخرين، فقد يؤدي ذلك إلى إحباطهم واستيائهم مما يزيد التأثير السلبي لديهم، وعلى العكس شعور الأفراد بأنهم أفضل ينتج شعوراً بالراحة والفخر ويزيد الشعور الإيجابي<sup>(81)</sup>.

ووفقاً للتطورات الحديثة في أبحاث تأثيرات الاتصال، فإن نفس الرسالة قد ينتج عنها تأثيرات مختلفة وفقاً لكيفية معالجة الرسالة، وطرق معالجة المعلومات الاجتماعية التي يمكن أن تؤدي إلى تأثيرات عكسية على الحالة المزاجية. كما أن نشر مشاركة إيجابية من شخص غريب على Instagram قد تؤثر سلباً أو إيجابياً على الحالة المزاجية، اعتماداً على ما إذا كان الشخص يستجيب أم لا للمقارنة الاجتماعية أو العدوى العاطفية<sup>(82)(83)</sup>.

ويتيح الإنستجرام لمستخدميه أن يقدموا أنفسهم بالشكل الذي يظهرهم بصورتهم المثالية مع التركيز على الصفات الجيدة<sup>(84)</sup>، ويعتبر المستخدمون له أن الآخرين أسعد وأنجح في حياتهم منهم<sup>(85)</sup> وبالتالي يتيح مجالاً أكبر للمقارنة التصاعدية وأثاراً سلبية لتقديرهم لذواتهم<sup>(86)</sup>.

وفي دليل يؤكد فرضية النظرية، وجدت دراسة فوجال وآخرين أن المقارنة الاجتماعية التصاعدية قامت بدور الوسيط بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وتقدير الذات، مشيرة إلى أن المستخدمين لشبكات التواصل باستمرار ينخفض لديهم تقدير الذات<sup>(78)</sup>، وعندما يندمج الأفراد في المقارنة الاجتماعية، يقررون إذا ما كانوا أفضل أم أسوأ من الذين يقارنون أنفسهم بهم، وعندما يخلصون إلى أنهم أسوأ حالاً من غيرهم، يمكن أن يثير ذلك الإحباط والاستياء وبالتالي يزيد من التأثير السلبي عليهم، وعلى العكس إذا شعروا بأنهم أفضل من غيرهم ينتج عنه مشاعر الراحة والفخر وبالتالي يزيد من التأثير الإيجابي لديهم<sup>(88)</sup>.

#### خامساً - فروض الدراسة:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، ومدى تقبلهم لصورة أجسادهم.
2. تؤثر كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، على مدى إيمان عينة الدراسة لاستخدام الإنستجرام.
3. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام ومستوى تقدير الذات.

4. يؤثر كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، على مستوى القلق الاجتماعي من استخدام الإنستجرام.
5. يؤثر كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، على مستوى المقارنة الاجتماعية لديهم.
6. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المقارنة الاجتماعية لعينة الدراسة وإدراكهم وتقبلهم لصورة جسدهم.
7. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المقارنة الاجتماعية لعينة الدراسة ومدى تقديرهم لذاتهم.

#### سادساً- الإجراءات المنهجية للدراسة:

##### 1. منهج الدراسة:

تعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التي تستخدم أسلوب المسح Survey Method لتحليل ظاهرة المقارنة الاجتماعية لدى الشباب الناتجة من استخدام تطبيق الإنستجرام، ودراسة تأثير استخدام الإنستجرام على جوانب عديدة (تقدير الذات، صورة الجسم، القلق الاجتماعي، وإدمان التطبيق).

##### 2. مجتمع الدراسة:

يشمل مجتمع الدراسة كل الشباب المصري في المرحلة الجامعية من سن 18-22 سنة.

##### 3. عينة الدراسة:

تتمثل عينة الدراسة (300 مفردة) من الشباب الجامعي من جامعة القاهرة والأكاديمية الدولية للهندسة وعلوم الإعلام، والأكاديمية البحرية، حيث تم استخدام أسلوب العينة المتاحة، وذلك لأنه كان يتم التطبيق فقط على الشباب ممن يستخدمون تلك التطبيقات.

##### 4. أداة جمع البيانات:

تم تصميم استمارة استبيان تشتمل على متغيرات الدراسة ( أسئلة لقياس مستوى التعرض- عبارات بمقياس ليكرت لقياس تقدير الذات-عبارات لقياس مستوى الرضا عن شكل الجسم- اسئلة لقياس إدمان الانستجرام-عبارات لقياس مستوى المقارنة الاجتماعية-عبارات لقياس مستوى القلق من الانستجرام)

##### 5. التحليل الإحصائي المستخدم في الدراسة:



تعتمد الباحثة على برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)، وذلك لتحليل بيانات الدراسة الميدانية، ويتمثل مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة الحالية في كافة اختبارات الفروض والعلاقات الارتباطية ومعامل الانحدار في قبول نتائج الاختبارات الإحصائية عند درجة ثقة 95% فأكثر، أي عند مستوى معنوية 0.05 فأقل، أما عن المعاملات الإحصائية المستخدمة بالدراسة، فجاء ما يلي:

- الجداول التكرارية والمزدوجة.
- المتوسط الحسابي كأحد مقاييس النزعة المركزية، حيث الاعتماد عليه في تكوين مقياس بسيطة أو مركبة لرصد الفروق القائمة بين المجموعات في صفة معينة أو سلوك معين.
- استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لمعرفة شدة العلاقة واتجاهها.
- تحليل الانحدار الخطي البسيط والذي يهتم بقياس تأثير متغير مستقل واحد على المتغير التابع.

سابقاً- نتائج الدراسة:

## 1. المؤشرات العامة للنتائج:

خصائص عينة الدراسة:

### جدول رقم (1)

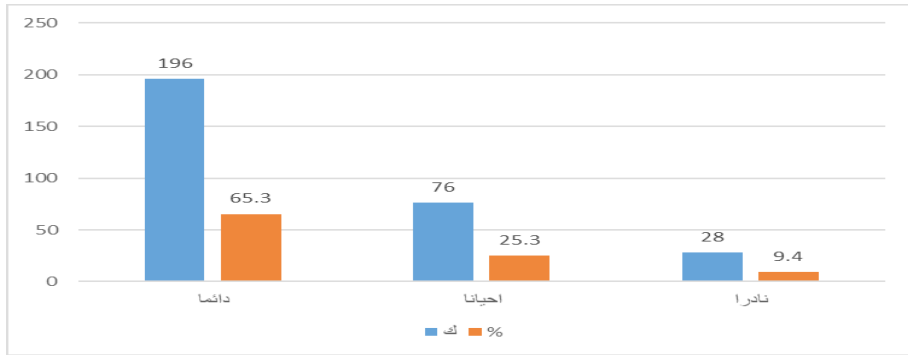
#### خصائص عينة الدراسة الميدانية

| النسبة | التكرار | الخصائص الديموغرافية |               |
|--------|---------|----------------------|---------------|
| 75.7   | 227     | أنثى                 | النوع         |
| 24.3   | 73      | ذكر                  |               |
| 86.3   | 259     | كليات أدبية          | طبيعة التعليم |
| 13.7   | 41      | كليات علمية          |               |
| 69.3   | 208     | من 20 حتى أقل من 25  | السن          |
| 18.3   | 55      | أقل من 20 عام        |               |
| 12.3   | 37      | من 25 فأكثر          |               |

| مستوى الدخل | أقل من 10000 جنيه  | 109 | 36.3 |
|-------------|--------------------|-----|------|
|             | من 10000 إلى 20000 | 89  | 29.7 |
|             | من 20000 إلى 30000 | 58  | 19.3 |
|             | 40000 أو أكثر      | 44  | 14.7 |
| الإجمالي    |                    | 300 | 100  |

استخدمت الباحثة عينة عشوائية قوامها 300 من الشباب من سن 18-25 من جامعات حكومية وخاصة وقد تم تطبيق 336 استمارة وتم استبعاد 36 لعدم اكتمال بياناتهم ليكون الإجمالي 300 استمارة، كما تم مراعاة التنوع فى النوع والسن لاختبار العلاقة بين السمات الديموجرافية وبين الاستخدام والمقارنة الاجتماعية وكذلك مدى تأثير السمات الديموجرافية فى تلك العلاقة.

المحور الأول- عادات استخدام عينة الدراسة لتطبيق الانستجرام:  
 - مدى استخدام عينة الدراسة لتطبيق الانستجرام:

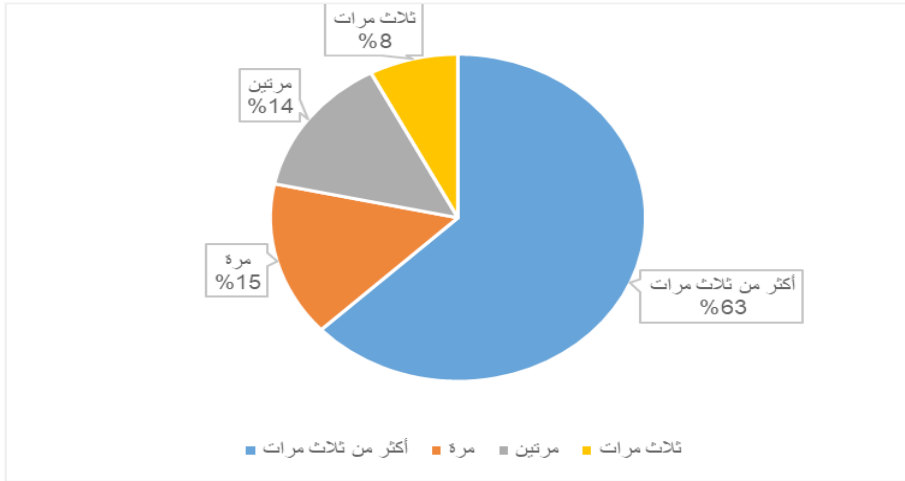


شكل رقم (1)  
 معدل استخدام عينة الدراسة للإنستجرام

يتضح من بيانات الشكل السابق ارتفاع معدل استخدام العينة بتطبيق الانستجرام حيث جاء دائما بأعلى نسبة 65.3%، يليه أحيانا بنسبة 25.3% ونادراً بنسبة 9.4% ويتضح من هذه النتيجة أن الانستجرام تطبيق مفضل من قبل الشباب حيث إنه يوفر لهم خواص متفردة مثل نشر الصور والقصص المصورة والهاشتاج مما يقربهم من أصدقائهم ويجعلهم

على تواصل دائم، ويرجع أيضاً استخدامه بشكل دائم لأن توفر التطبيق على أجهزة المحمول وتوفر باقات الانترنت جعلهم دائمين الاستخدام للتطبيق في كل الأماكن، تبرز هذه النتيجة

– عدد مرات فتح عينة الدراسة لتطبيق الانستجرام يوميا:



شكل رقم (2)

عدد مرات الاستخدام للانستجرام يوميا

يتضح من بيانات الشكل السابق أن استخدام الشباب للانستجرام مكثف حيث جاء عدد مرات الاستخدام أكثر من ثلاث مرات بأعلى نسبة 63% مما يوضح أن الاستخدام على مدار اليوم وليس في وقت محدد مما يوضح ارتباط الشباب عينة الدراسة بالتطبيق وتعلقهم بالشخصيات التي يتابعونها من خلاله سواء كانوا من الأصدقاء أو المشاهير.

- المعدل اليومي لاستخدام عينة الدراسة لتطبيق لانستجرام:

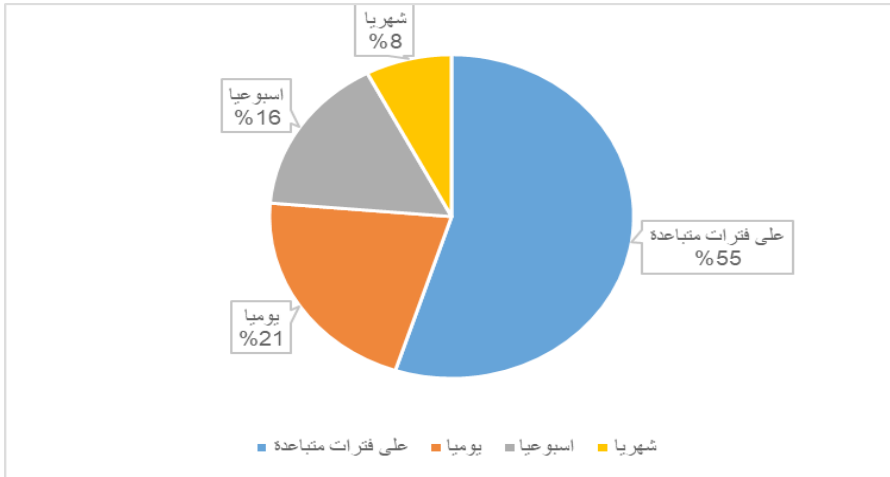
جدول رقم (2)

معدل الإستخدام اليومي للإنستجرام

| معدل الإستخدام     | ك   | %    |
|--------------------|-----|------|
| 10 دقائق أو أقل    | 74  | 24.7 |
| 11-30 دقيقة        | 58  | 19.3 |
| 31-60 دقيقة        | 58  | 19.3 |
| ساعتين إلى 3 ساعات | 58  | 19.3 |
| ساعة إلى ساعتين    | 52  | 17.4 |
| الإجمالي           | 300 | 100  |

يتضح من بيانات الجدول السابق ان الاستخدام الأكثر للشباب عينة الدراسة كان مدة 10 دقائق أو أقل بنسبة %24.7 وتدرجت تنازليا حتى نسبة %19.3 لاستخدام اليومي بمعدل ساعتين إلى ثلاثة مما يوضح تفاوت استخدام الانستجرام من شخص لأخر تبعاً لظروفه ولتوافر الانترنت على الهاتف المحمول مما يوضح أهمية الفروق الفردية لمستخدمي شبكات التواصل الاجتماعية التي تحدد تأثير التطبيق عليهم كما اوضحت دراسة اوثنيس وأخرون (2016) Antheunis et al<sup>(89)</sup> واورتز واوسترتاج (2017) Ortiz & Ostertag<sup>(90)</sup> (التي أوضحت وجود علاقة بين الوقت الذى يمضيه المراهقين مع شبكات التواصل الاجتماعى وعلاقته فى توطيد صداقتهم).

– معدل تحديث عينة الدراسة لصفحاتهم على الانستجرام:



شكل رقم (3)  
معدل تحديث صفحة الإنستجرام

يتضح من بيانات الشكل السابق أن معدل تحديث صفحة الانستجرام عند عينة الدراسة به انقسام ما بين استخدام نشط يومي أو غير نشط على فترات متباعدة حسب شخصية كل فرد غير نشط، حيث جاءت أعلى نسبة للتحديث على فترات متباعدة بنسبة 55% ثم يوميًا بنسبة 21.3% ثم أسبوعيًا بنسبة 16%، وشهريًا بنسبة 7.7% مما يوضح أن عينة الدراسة تتابع الانستجرام بشكل يومي وعدة مرات في اليوم لكن لا ينشروا صوراً أو قصصاً مصورة بنفس الكثافة أي أنهم يستخدموه أكثر لمتابعة الآخرين وتفقد أخبار أصدقاءهم أو المشاهير الذين يحبوهم.

- معدل نشرك للقصص (Story) على الإنستجرام:

جدول رقم (3)

معدل نشرك القصص Story على الانستجرام

| معدل النشر        | ك   | %    |
|-------------------|-----|------|
| على فترات متباعدة | 152 | 50.7 |
| يومية             | 71  | 23.7 |
| اسبوعيا           | 51  | 17.0 |
| شهريا             | 26  | 8.7  |
| الإجمالي          | 300 | 100  |

جاء معدل نشر القصص stories على فترات متباعدة بنسبة 50.7% يليه النشر اليومي بنسبة 23.7% مما يوضح طبيعة استخدام الشباب للقصص حيث إن المستخدمين للتطبيق النشطين يفضلون استخدام خاصية القصص التي تتوافق مع طبيعة الشباب في السرعة وعادة تكون لنشر تفاصيل من حياتهم اليومية وهذا يوضح ان الشباب يستخدموا الانستجرام للترويج لأنفسهم وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نيرا وباربر (Neira and Barber (2014) التي وجدت أن النسبة الاعلى لاستخدام الشباب لخاصية القصص المصورة للترويج لأنفسهم من خلالها<sup>(91)</sup>.

- معدل نشر عينة الدراسة للصور:

جدول رقم (4)

معدل نشر الصور على الانستجرام

| معدل النشر        | ك   | %    |
|-------------------|-----|------|
| على فترات متباعدة | 203 | 67.7 |
| اسبوعيا           | 45  | 15   |
| شهريا             | 45  | 15   |
| يومية             | 7   | 2.3  |
| الإجمالي          | 300 | 100  |

يتضح من بيانات الجدول السابق أن أعلى نسبة لمعدل نشر الصور هي على فترات متباعدة بنسبة %67.7 يليه اسبوعياً وشهرياً بنسبة %15 مما يوضح تفضيل عينة الدراسة لنشر القصص المصورة أكثر من الصور نظراً لإحساسهم ان القصص هي مشاركة يومية لأنشطتهم وتفاعل يومي مع الأصدقاء، وأيضاً القصص تستمر 24 ساعة فقط فهي أكثر أماناً لعدم تداول الصور بينما الصور تظل على الحساب أمام كل المتابعين، ويتفاوت معدل نشر الصور بين العينة وفقاً لإحتياجهم للدعم الاجتماعي من خلال نشر الصور عبر الانستجرام والحصول على الإعجاب والتعليق عليها و أتفقت هذه النتيجة مع دراسة ليو وأخرون 2019 Liu et al (92) التي أوضحت دور مواقع التواصل الاجتماعي في الحصول على الدعم الاجتماعي.

- معدل تعليق عينة الدراسة على الصور المنشورة على تطبيق الإنستجرام:

#### جدول رقم (5)

##### معدل التعليق على الصور

| معدل التعليق      | ك   | %    |
|-------------------|-----|------|
| على فترات متباعدة | 178 | 59.3 |
| يومية             | 52  | 17.3 |
| اسبوعياً          | 50  | 16.7 |
| شهرياً            | 20  | 6.7  |
| الإجمالي          | 300 | 100  |

يتضح من بيانات الجدول السابق أن الاستخدام النشط للشباب ليس دائم حيث إن نسبة %59.3 يعلقوا على الصور على فترات متباعدة بنسبة %59.3، يليه يومياً بنسبة %17.3 أما التعليق الشهري جاء بأقل نسبة %6.7 لأن الشباب لا يتركوا التطبيق لفترات طويلة نظراً لإرتباطهم به.

## مما سبق يمكننا أن نستخلص مقياس مدى الاستخدام النشط للشباب لتطبيق الانستجرام:

### جدول رقم (6)

#### مقياس استخدام الإنستجرام

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | %    | ك   | مدى الاستخدام |
|-------------------|-----------------|------|-----|---------------|
| 0.66              | 2.26            | 49.3 | 148 | متوسط         |
|                   |                 | 38.3 | 115 | مرتفع         |
|                   |                 | 12.3 | 37  | منخفض         |
|                   |                 | 100  | 300 | الإجمالي      |

يتضح من بيانات الجدول السابق أن استخدام الشباب لتطبيق الانستجرام متوسط بنسبة 49.3% ومرتفع بنسبة 38.3% مما يوضح انغماس الشباب في استخدام التطبيق، ويزيد من فرص المقارنة الاجتماعية لديهم.

اتفقت النتيجة مع دراسة الكسندرا ماسكينتونيو Alexandra Masciantonio (2021) التي أوضحت وجود علاقة إيجابية للاستخدام النشط لتطبيق انستجرام والرضا عن الحياة، والدعم الاجتماعي وأيضا يوجد علاقة بين الاستخدام للتطبيق والشعور بالوحدة ويتضح من استخدام عينة الدراسة أن معدلات استخدامهم النشط في نشر الصور والقصص متوسط مما يوضح ان شعورهم بالوحدة منخفض مثلما أوضحت دراسة شيا شين يونج Chia-Chen Yang (2016). حيث ذكرت الدراسة ان كثرة التفاعل ترتبط بمستوى وحدة اقل، أما النشر المستمر للقصص والصور يرتبط بمستوى مرتفع من الشعور بالوحدة.

المحور الثاني - تقدير الذات لدى الشباب من مستخدمى الانستجرام:

### جدول رقم (7)

#### يوضح مدى تقدير الذات لدى الشباب (روزنبرج)

| الوزن النسبي | لا أوافق بشدة |   | لا أوافق |   | لا أستطيع التحديد |   | أوافق |   | أوافق بشدة |   | العبارة |
|--------------|---------------|---|----------|---|-------------------|---|-------|---|------------|---|---------|
|              | %             | ك | %        | ك | %                 | ك | %     | ك | %          | ك |         |
|              |               |   |          |   |                   |   |       |   |            |   |         |



|       |      |    |      |     |      |    |      |     |      |     |   |
|-------|------|----|------|-----|------|----|------|-----|------|-----|---|
| 76.83 | -    | -  | 3.7  | 11  | 20.7 | 62 | 40.3 | 121 | 35.3 | 106 | - اشعر اننى امتلك عددا من الصفات الجيدة         |
| 75.17 | -    | -  | 4    | 12  | 24   | 72 | 39.3 | 118 | 32.7 | 98  | - بالمجمل انا راض عن نفسى                       |
| 75.08 | 0.3  | 1  | 5.7  | 17  | 20   | 60 | 41.3 | 124 | 32.7 | 98  | - لدى نظرة إيجابية تجاه نفسى                    |
| 77.5  | -    | -  | 4    | 12  | 15.7 | 47 | 46.7 | 140 | 33.7 | 101 | - اشعر اننى شخص قيم، أو على الأقل مساو للآخرين  |
| 66.83 | 20.7 | 62 | 46   | 138 | 19.7 | 59 | 7.3  | 22  | 6.3  | 19  | - بالمجمل اشعر اننى فاضل                        |
| 76.58 | 0.3  | 1  | 6.3  | 19  | 17   | 51 | 39.3 | 118 | 37   | 111 | - أنا قادر على القيام بالأشياء كما يفعل الآخرون |
| 56.92 | 19.7 | 59 | 26   | 78  | 26.7 | 80 | 17.7 | 53  | 10.0 | 30  | - اشعر اننى لا امك الكثير لإفخر به              |
| 60.25 | 18   | 54 | 35.7 | 107 | 23.0 | 69 | 16   | 48  | 7.3  | 22  | - اشعر اننى عديم النفع أحيانا                   |
| 54    | 15.7 | 47 | 26.7 | 80  | 25.3 | 76 | 22.7 | 68  | 9.7  | 29  | - أحيانا اشعر اننى لست جيدا مطلقا               |
| 35.83 | 7.3  | 22 | 12.3 | 37  | 22.3 | 67 | 32.3 | 97  | 25.7 | 77  | - اتمنى ان احصل على المزيد من الاحترام          |

يتضح من بيانات الجدول السابق أن عينة الدراسة (يشعرون بأنهم أشخاص لهم قيمة كبيرة) بوزن نسبي 77.5، و(يتمتعون بعدد من الصفات الجيدة)، وأنهم (قادرين على القيام بالأشياء كما يفعل الآخرون)، بوزن نسبي 76.58 مما يوضح مدى تقدير العينة لأنفسهم وقدراتهم بشكل جيد، ويوضح ان استخدام التطبيقات التكنولوجية أضاف لهم المزيد من الثقة بأنفسهم وقدراتهم وأن وجودهم له جدوى بينما جاءت عبارة (أتمنى الحصول على مزيد من الاحترام) بوزن نسبي 35.83 مما يوضح ان النسبة الأكبر من العينة تشعر بالاحترام من مجتمعهم.

### جدول رقم (8)

#### مقياس تقدير الذات

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | %    | ك   | مدى تقدير الذات |
|-------------------|-----------------|------|-----|-----------------|
| 0.53              | 2.46            | 50.7 | 152 | متوسط           |
|                   |                 | 47.7 | 143 | مرتفع           |
|                   |                 | 1.7  | 5   | منخفض           |
|                   |                 | 100  | 300 | الإجمالي        |

يتضح من بيانات الجدول السابق أن تقدير الذات لدى الشباب متوسط إلى مرتفع حيث كان متوسطا بنسبة 50.7% ومرتفعا بنسبة 47.7% ومن الواضح أن استخدام الانستجرام المكثف لم يؤثر على تقديرهم لذاتهم، اتفقت هذه النتيجة مع دراسة بيست وآخرون Best et

2014 al (93) التي أوضحت فوائد التكنولوجيا للمراهقين فى زيادة تقدير الذات الناتج عن الدردشة وأخذ الدعم من الأصدقاء عن طريق وسائل التواصل الإجتماعى، واختلفت النتيجة مع دراسة ستابلتون وأخرون. (Stapleton et al., 2017) (94) التي أوضحت وجود علاقة بين الوقت الذى يمضيه الشباب فى استخدام وسائل التواصل الاجتماعى وزيادة المقارنة الاجتماعية مما يشعرهم أنه أقل نجاحا وسعادة من الآخرين وبالتالي يقلل من تقديرهم لذاتهم واتفقت هذه النتيجة مع دراسة فوجال وأخرون (Vogel et al (2014) (95) و وانج وأخرون Wang et al (2017) (96) ويمكن تفسير ذلك ان الشباب الذين يكتسبون قيمتهم الذاتية من موافقة الآخرين واتفقت ايضا مع دراسة اوربن (Orben (2019) (97) التي أوضحت التأثير السلبى لمواقع التواصل الاجتماعى على الرضا الاجتماعى للشباب ويتضح من نتيجة العينة أنهم استطاعوا اخذ الجانب الايجابى من استخدام تطبيق الانستجرام فى الحصول على الدعم الاجتماعى من أصدقائهم مما انعكس على تقديرهم لذاتهم.

### المحور الثالث - صورة الجسم لدى الشباب من مستخدمى الانستجرام :

#### جدول رقم (9)

#### يوضح معدل الرضا عن شكل الجسم

| الوزن النسبي | معدل الرضا                                       |
|--------------|--|
| 80.39        | مدى الرضا عن مظهر جسمى بالمقارنة بالآخرين        |
| 79.82        | مدى الرضا عن حجم جسمى وشكله بالمقارنة بالآخرين   |
| 75.64        | مدى الرضا عن وزنى بالمقارنة بالآخرين             |
| 78.07        | مدى الرضا عن جاذبية مظهر جسمى بالمقارنة بالآخرين |
| 79.88        | مدى الرضا عن شكلى مقارنة بشعورى الدائم           |
| 81.15        | مدى الرضا عن شكلى مقارنة بشكل الشخص المتوسط      |

يتضح من بيانات الجدول السابق ( ارتفاع رضا عينة الدراسة عن شكلهم مقارنة بشكل الشخص المتوسط) بوزن نسبي 81.15 وعبارة (الرضا عن مظهر أجسامهم وشكلها بالمقارنة بالآخرين) بوزن نسبي 80.39، وعبارة (الرضا عن حجم جسمهم) بوزن نسبي 79.82 مما يوضح أن العينة مارسوا مقارنة إيجابية لم تؤثر على صورة الجسم من خلال استخدام التطبيق ويرجع ذلك لوعى الشباب بالفلاتر التي تضاف على صور الانستجرام

وتحسن من مظهر الصور والجسد، ويرجع ذلك للحملات التي انتشرت على التطبيق في الفترة الأخيرة توضح الصور قبل وبعد التعديلات.

### جدول رقم (10)

#### مقياس صورة الجسم

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | %    | ك   | مدى الرضا عن صورة الجسم |
|-------------------|-----------------|------|-----|-------------------------|
| 0.56              | 2.76            | 82.0 | 246 | مرتفع                   |
|                   |                 | 11.7 | 35  | متوسط                   |
|                   |                 | 6.3  | 19  | منخفض                   |
|                   |                 | 100  | 300 | الإجمالي                |

يتضح من بيانات الجدول السابق ان رضا الشباب عن أجسامهم مرتفع بنسبة 82% وهي نسبة مرتفعة مما يوضح وعي الشباب بأضرار وسائل التواصل الاجتماعي وانهم يمارسوا المقارنة الإيجابية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سوينار وهورتا (2016) Cwynar–Horta<sup>(98)</sup> التي أوضحت الدور الذي يقوم به المؤثرون Influencers في عرض صورهم بدون فلتر لتشجيع متابعيهم لحب جسدهم وتقدير ذاتهم، وأوضحت دراسة تيجمان وآخرون Tiggemann et al., (2018)<sup>(99)</sup> ان عدد الاعجابات التي تتلقاها النساء على منشوراتهم يزيد من رضاهم على أنفسهم وعلى الجانب الأخر أكدت دراسة فيردين وآخرون (Verduyn et al. 2017)<sup>(100)</sup> (Ahadzadeh et al., 2017)<sup>(101)</sup> أن في المجمل الأثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على شعور الفرد أنه على ما يرام أقوى بكثير من الأثار الايجابية.

#### المحور الرابع - مدى ادمان استخدام الانستجرام:

### جدول رقم (11)

#### يوضح ادمان استخدام الانستجرام

| الوزن النسبي | ارفض بشدة |    | ارفض |    | محايد |    | اوافق |    | اوافق بشدة |    | العبارة  |
|--------------|-----------|----|------|----|-------|----|-------|----|------------|----|--|
|              | %         | ك  | %    | ك  | %     | ك  | %     | ك  | %          | ك  |  |
| 45.58        | 15.3      | 46 | 32.0 | 96 | 20.3  | 61 | 19.7  | 59 | 12.7       | 38 | اشعر بالقلق اذا انقطع الاتصال عن استجرام أكثر من 24 ساعة |

|       |      |    |      |     |      |    |      |    |      |    |   |
|-------|------|----|------|-----|------|----|------|----|------|----|---|
| 52.00 | 8.3  | 25 | 27.3 | 82  | 28.7 | 86 | 19.3 | 58 | 16.3 | 49 | احتاج إلى فتح الانستجرام في جميع الأوقات          |
| 46.92 | 13.3 | 40 | 31.3 | 94  | 21.7 | 65 | 21.7 | 65 | 12.0 | 36 | اشعر بعدم الراحة اذا لم افتح صفحتى على الانستجرام |
| 42.17 | 16.3 | 49 | 36.7 | 110 | 20.0 | 60 | 16.0 | 48 | 11.0 | 33 | مزاجى يسوأ اذا تمت مقاطعتى وانا اتصفح الانستجرام  |

يتضح من بيانات الجدول السابق ان عبارة (احتياج العينة لفتح الانستجرام فى جميع الأوقات) بوزن نسبي 52 ويرجع ذلك لتعلق الشباب بهواتفهم المحمولة على مدار اليوم، وجاء (الشعور بعدم الراحة إذا لم افتح صفحتى على الانستجرام فى جميع الأوقات) بوزن نسبي 46.92 مما يوضح تعلق الشباب بالتطبيق.

### جدول رقم (12)

#### مقياس إدمان الإنستجرام

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | %    | ك   | معدل الإدمان |
|-------------------|-----------------|------|-----|--------------|
| 0.80              | 1.83            | 42.3 | 127 | منخفض        |
|                   |                 | 32.7 | 98  | متوسط        |
|                   |                 | 25.0 | 75  | مرتفع        |
|                   |                 | 100  | 300 | الإجمالي     |

يتضح من بيانات الجدول السابق انخفاض معدل إدمان الانستجرام لدى عينة الدراسة حيث جاءت نسبة الادمان المنخفضة فى أعلى نسبة %42.3 يليها متوسط بنسبة %32.7 ثم مرتفع بنسبة %25، وتتوافق هذه النتيجة مع ارتفاع نسبة تقدير الذات لدى عينة الدراسة حيث إنه من أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعى انخفاض تقدير الذات، حيث غالبا مدمنو شبكات التواصل الاجتماعى يكونوا يبحثوا عن الدعم من خلالها.

المحور الخامس- مدى المقارنة الاجتماعية أثناء استخدام الانستجرام :

جدول رقم (13)

يوضح المقارنة الاجتماعية لدى الشباب من مستخدمي الانستجرام

| الوزن النسبي | ارفض بشدة |    | ارفض |     | محايد |    | أوافق |    | أوافق بشدة |     | العبارة  |
|--------------|-----------|----|------|-----|-------|----|-------|----|------------|-----|--|
|              | %         | ك  | %    | ك   | %     | ك  | %     | ك  | %          | ك   |  |
| 42.83        | 16.3      | 49 | 32.7 | 98  | 23.7  | 71 | 18.0  | 54 | 9.3        | 28  | غالبًا ما أقرن نفسي اجتماعيًا (مهاراتي الاجتماعية، شهرتي) مع الآخرين من مستخدمي الانستجرام |
| 72.33        | 4.3       | 13 | 10.3 | 31  | 16.7  | 50 | 29.0  | 87 | 39.7       | 119 | أنا لست من نوع الأشخاص الذين يقارنوا انفسهم بالآخرين من مستخدمي الانستجرام                 |
| 46.83        | 17.3      | 52 | 24.3 | 73  | 23.0  | 69 | 24.3  | 73 | 11.0       | 33  | غالبًا ما أقرن نفسي بالآخرين من مستخدمي الانستجرام بخصوص ما حققته في الحياة                |
| 38.33        | 20.7      | 62 | 35.3 | 106 | 18.3  | 55 | 21.3  | 64 | 4.3        | 13  | أفضل أن أقرن نفسي بأشخاص على الانستجرام ادائهم وامكانياتهم أفضل مني                        |
| 35.50        | 26.3      | 79 | 32.3 | 97  | 21.0  | 63 | 13.7  | 41 | 6.7        | 20  | أفضل أن أقرن نفسي بأشخاص يعيشوا حياة أفضل من حياتي   |
| 28.75        | 28.3      | 85 | 43.3 | 130 | 17.3  | 52 | 7.0   | 21 | 4.0        | 12  | أفضل أن أقرن نفسي بأشخاص على الانستجرام ادائهم وامكانياتهم اسوأ مني                        |
| 34.00        | 25.3      | 76 | 37.0 | 111 | 18.7  | 56 | 14.3  | 43 | 4.7        | 14  | أفضل أن أقرن نفسي بأشخاص يعيشوا حياة اسوأ مني  |
| 40.50        | 21.3      | 64 | 29.0 | 87  | 22.7  | 68 | 20.3  | 61 | 6.7        | 20  | أفضل أن أقرن نفسي بأشخاص على الانستجرام ادائهم وامكانياتهم مثلي                            |
| 45.17        | 17.3      | 52 | 26.0 | 78  | 24.0  | 72 | 24.0  | 72 | 8.7        | 26  | أفضل أن أقرن نفسي بأشخاص يعيشوا حياة مثل حياتي   |

يتضح من بيانات الجدول السابق أن الشباب يميل إلى المقارنة التصاعديّة بمن هم أفضل منهم أو من يقاربون مستواهم ولا يفضلون مقارنة أنفسهم بمن هم أسوأ منهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ماير وسكافر (Meier, MA, and Svenja Schäfer (2018) التي ركزت على الجانب الإيجابي للمقارنة الاجتماعية وكيفية ربطها بالإلهام، وربطت بين استخدام الانستجرام والآثار الإيجابية لتحفيز الشباب للتحسين من أنفسهم حيث جاءت عبارة (المقارنة على مستوى ما حققته في الحياة) بوزن نسبي 46.83، أما عبارة (المقارنة بأشخاص في وضع أقل) جاءت بوزن نسبي 28.75.

### جدول رقم (14) مقياس المقارنة الاجتماعية

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | %    | ك   | مدى المقارنة |
|-------------------|-----------------|------|-----|--------------|
| 0.63              | 1.82            | 57.7 | 173 | متوسط        |
|                   |                 | 30.3 | 91  | منخفض        |
|                   |                 | 12   | 36  | مرتفع        |
|                   |                 | 100  | 300 | الإجمالي     |

يتضح من بيانات الجدول السابق أن المقارنة الاجتماعية لدى عينة الدراسة متوسطة بنسبة 57.7% مما يوضح ان الشباب يمارسون مقارنة أنفسهم بالآخرين، وقد يستفيد من المقارنة الإيجابية للتطوير من ذاته، ومن الممكن المقارنة بالأحداث الإيجابية بشكل مبالغ فيه للآخرين تزيد من شعور الشباب أنهم أقل من الآخرين وتتفق هذه النتيجة مع دراسة وانج وآخرون Wang et al (2017)<sup>(102)</sup>، ودراسة يانج (2016) Yang<sup>(103)</sup> أوضحت أن مستخدمى الانستجرام المندمجين فى المقارنة الاجتماعية وجدوا أن علاقاتهم الاجتماعية غير مرضية بالمقارنة بالآخرين ووجد أن زيادة أعداد الأشخاص الغرباء الذين يتابعهم الشباب تزيد من الآثار السلبية للمقارنة، وأوضحت بعض الدراسات أن المقارنة الاجتماعية لها تأثيرات إيجابية وسلبية فى ذات الوقت Gerber et al., 2018 جريب وآخرون<sup>(104)</sup>، جونسون، كوسنبك، وويسترويك Johnson & Knobloch-Westerwick (2014)<sup>(105)</sup>

### المحور السادس - مدى القلق الاجتماعى من استخدام الانستجرام:

### جدول رقم (15) يوضح مدى القلق من استخدام الانستجرام

| الوزن النسبي | ارفض بشدة |    | ارفض |    | محايد |    | وافق |    | وافق بشدة |    | العبارة   |
|--------------|-----------|----|------|----|-------|----|------|----|-----------|----|---|
|              | %         | ك  | %    | ك  | %     | ك  | %    | ك  | %         | ك  |   |
| 49.17        | 13.3      | 40 | 27.3 | 82 | 23.7  | 71 | 20.7 | 62 | 15.0      | 45 | عندما انشر صورة على الانستجرام اقلق من عدم الحصول على العدد الكافي من الإعجابات |
| 50.92        | 11.0      | 33 | 24.7 | 74 | 30.7  | 92 | 17.0 | 51 | 16.7      | 50 | عندى صعوبة فى التفكير فى تعليقات لمنشورائى                                      |
| 60.67        | 10.3      | 31 | 16.0 | 48 | 20.7  | 62 | 26.7 | 80 | 26.3      | 79 | امضى الكثير من الوقت فى التفكير فى نشر صور معينة من عدمه                        |

|       |      |    |      |     |      |    |      |     |      |    |  |
|-------|------|----|------|-----|------|----|------|-----|------|----|--|
| 53.42 | 11.7 | 35 | 23.7 | 71  | 23.3 | 70 | 22.0 | 66  | 19.3 | 58 | احاول غالبا نشر صور في اوقات مميزة من اليوم للحصول على عديد كبير من التعليقات والاعجابات |
| 34.75 | 28.3 | 85 | 35.7 | 107 | 13.7 | 41 | 13.3 | 40  | 9.0  | 27 | غالبا ما امسح المنشور اذا لم اتلقى عدد معين من الاعجابات والتعليقات                      |
| 46.25 | 16.0 | 48 | 24.7 | 74  | 27.7 | 83 | 21.7 | 65  | 10.0 | 30 | امضى وقتا كبيرا في تعديل صوري  |
| 57.42 | 9.7  | 29 | 17.7 | 53  | 22.7 | 68 | 33.3 | 100 | 16.7 | 50 | غالبا أتابع مستوى التفاعل مع نشري لأي صورة   |
| 63.75 | 8.3  | 25 | 11.0 | 33  | 21.0 | 63 | 36.7 | 110 | 23.0 | 69 | غالبا ما أنشط صفحتي لأرى الصور الجديدة منذ اخر دخول لي                                   |
| 47.75 | 19.3 | 58 | 21.3 | 64  | 22.3 | 67 | 23.0 | 69  | 14.0 | 42 | امضى وقتا لمتابعة صور الأشخاص الذين لا اتابعهم   |

يتضح من بيانات الجدول السابق ان عينة الدراسة تتابع نشاط الآخرين حيث جاءت عبارة (غالبا ما أنشط صفحتي لأرى الصور الجديدة منذ آخر دخول لي) بوزن نسبي 63.75 ، وجاءت عبارة (متابعة مستوى التفاعل على الصور التي تم نشرها) بوزن نسبي 57.42 مما يوضح تفضيل الشباب عينة الدراسة لإستخدام التطبيق كأداة للتواصل مع الأصدقاء ومتابعتهم وتوطيد علاقتهم بهم، ولكن جاءت عبارة (غالبا ما امسح الصور اذا لم اتلق عليها تعليقات) بوزن نسبي 34.75 مما يوضح انهم ليسوا مهوسين بالاعجابات ولا يعانوا من القلق الاجتماعي من استخدام الانستجرام بشكل كبير .

### جدول رقم (16)

#### مقياس القلق من الإنستجرام

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | %    | ك   | مدى القلق |
|-------------------|-----------------|------|-----|-----------|
| 0.68              | 2.03            | 53.3 | 160 | متوسط     |
|                   |                 | 25   | 75  | مرتفع     |
|                   |                 | 21.7 | 65  | منخفض     |
|                   |                 | 100  | 300 | الإجمالي  |

يتضح من بيانات الجدول السابق ان القلق الاجتماعي لعينة الدراسة من استخدام الانستجرام متوسط بنسبة 53.3%، ومرتفع بنسبة 25%، مما يوضح استخدام عينة الدراسة للانستجرام وتعلقهم به لشعورهم بالارتباط بأصدقائهم وعائلاتهم من خلاله، مما يزيد تعلقهم به وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Diener et al. 2017 داينر واخرون (106)؛ روهير وأخرون (107) (Rohrer et al. 2018) التي أوضحت أن العلاقات الاجتماعية من خلال شبكات التواصل الاجتماعي من اهم مؤشرات السعادة لدى المستخدمين وربطت دراسة سامانتا ماكسون وأخرون Samantha B Mackson (2019) بين زيادة القلق الاجتماعي من

استخدام الانستجرام وقلة الإحباط، وهي تعتبر نتيجة صادمة، ويرجع ذلك لأن الأشخاص الذين ترتفع لديهم نسب القلق الاجتماعي يحرصوا على تقديم أنفسهم بطريقة إيجابية أكثر مما يلقى استحسان كبير لدى متابعيهم.

## 2. فروض الدراسة:

- **الفرض الرئيسي الأول:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام وإدراكهم وتقبلهم لصورة جسدهم، واختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل بيرسون وكانت النتائج على النحو التالي:

### جدول رقم (17)

#### العلاقة الارتباطية بين كثافة الاستخدام وتقبل صورة الجسد

| التقبل         |                   | المقياس                        |
|----------------|-------------------|--------------------------------|
| مستوى المعنوية | قيمة معامل بيرسون |                                |
| 0.438          | 0.045             | كثافة استخدام تطبيق الإنستجرام |

يتضح من بيانات الجدول عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام وإدراكهم وتقبلهم لصورة جسدهم، وذلك عند مستوى معنوية (0.438) ومن ثم لم يثبت الفرض السابق. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة هيلانا روك وآخرون (Helena Vall-Roqué, 2020) وأوضحت النتائج وجود علاقة بين كثافة استخدام الانستجرام وعدم الرضا عن الجسم، قلة تقدير الذات، والاتجاه للنحافة للسن من 14-24 ووجود علاقة بين كثافة الاستخدام والاتجاه للنحافة للسن الأكبر من 25-35 سنة، ودراسة كليمانس وآخرين (Kleemans et al., 2016) (108) ودراسة (Brown and Tiggemann, 2016) (109) ودراسة (Cohen et al., 2019) (110) التي أوضحت وجود علاقة سلبية بين كثافة الاستخدام للانستجرام مما يزيد من المقارنة الاجتماعية التي بالتالي تزيد من الصورة السلبية للجسد لدى الشباب، بينما دراسة ماريكا تيجمان وإزابيلا اندريج (Tiggemann and Anderberg, 2020). أوضحت ان وضع الصور المعدلة على الانستجرام بجوار الصور الحقيقية قلل من عدم الرضا عن صورة الجسم.

- **الفرض الرئيسي الثاني:** يؤثر كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، على مدى إيمان عينة الدراسة لإستخدام الإنستجرام، ولاستخراج النتائج الإحصائية تم الاعتماد



على تحليل الانحدار البسيط، ونتأجه كما يلي:

### جدول رقم (18)

يؤثر كثافة إستخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، على مدى إدمان عينة الدراسة لإستخدام الإنستجرام

| SIG<br>معنوية<br>المتغير | B<br>معامل<br>الانحدار | المتغير المستقل                                     | SIG<br>معنوية<br>التمودج | قيمة F | R <sup>2</sup><br>معامل<br>التحديد | المتغير التابع               |
|--------------------------|------------------------|---|--------------------------|--------|------------------------------------|------------------------------|
| 0.001                    | 1.50                   | الثابت (Constant)                                   | 0.008                    | 72.4   | 0.348                              | إدمان<br>استخدام<br>الإنترنت |
| 0.008                    | 0.366                  | كثافة إستخدام الشباب<br>المصري لتطبيق<br>الإنستجرام |                          |        |                                    |                              |

- وجود أثر ذي دلالة إحصائية بين كثافة إستخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، على مدى إدمان عينة الدراسة لإستخدام الإنستجرام، وبلغ معامل التحديد ( $R^2=0.348$ )، وهذا يعني أن المتغير المستقل (كثافة إستخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام) يفسر حوالي 34.8% من التغيرات التي تحدث في إدمان استخدام الشباب لتطبيق الإنستجرام، ويؤكد على معنوية هذا التأثير أن قيمة P- Value أقل من 0.05، وبلغت قيمتها (0.599)، وكانت قيمة ف (72.4)، وكانت معادلة الانحدار الخطي البسيط\*:

$$Y = 1.50 + (0.36) * \text{إدمان استخدام الإنستجرام}$$

- وهو ما يعني أنه ارتفعت درجات كثافة إستخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام بدرجة واحدة يؤدي ذلك إلى ارتفاع إدمان استخدام الإنستجرام بمقدار ( $B=0.36$ )، وباستخدام تحليل الارتباط بيرسون تبين وجود علاقة طردية القوة نوعاً ما بين كلا المتغيرين حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.599) وذلك عند مستوى معنوية (0.008)، وهو ما يعني أن عينة الدراسة كلما ارتفعت درجات كثافة إستخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، زادت إدمان عينة الشباب لإستخدام الإنستجرام واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (جمال المنيس- Al J Menayes, 2015) (111) التي وجدت علاقة بين ساعات الاستخدام لمواقع التواصل الاجتماعي والادمان لها ودراسة كليز الحلو وآخرون (2018) Claire elhelw et al. التي اثبتت وجود علاقة بين كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان السيبراني لدى الشباب.

- الفرض الرئيسي الثالث: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة إستخدام

الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام ومستوى تقدير الذات، واختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل بيرسون وكانت النتائج على النحو التالي:

### جدول رقم (19)

#### العلاقة الارتباطية بين كثافة الاستخدام وتقدير الذات

| تقدير الذات    |                   | المقياس                        |
|----------------|-------------------|--------------------------------|
| مستوى المعنوية | قيمة معامل بيرسون |                                |
| 0.184          | 0.077             | كثافة استخدام تطبيق الإنستجرام |

- يتضح من بيانات الجدول عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام ومستوى تقدير الذات، وذلك عند مستوى معنوية (0.184) أي أنها أكبر من (0.05) ومن هنا نرفض الفرض السابق واتقنت هذه النتيجة مع دراسة بيتا ستاببتون 2017 Peta Stapleton التي اوضحت عدم وجود علاقة بين كثافة استخدام التطبيق وتقدير الذات، أما دراسة ها هوانج Ha Hwnag (2019) أوضحت أن الاستخدام النشط لوسائل التواصل الاجتماعي يقلل من تقدير الذات لدي المستخدمين ودراسة هيلانا روك وأخرون Helena Vall-Roqué (2020) وجود علاقة بين كثافة استخدام الإنستجرام وعدم الرضا عن الجسم، قلة تقدير الذات، والتجاه للنحافة، وعلى العكس من دراسة الكسندرا ماسكينتونيو Alexandra Masciantonio (2021) وجود علاقة إيجابية للاستخدام النشط لتطبيق إنستجرام والرضا عن الحياة، والدعم الاجتماعي.

- يتضح أن الشباب عينة الدراسة كثافة استخدامهم لتطبيق الإنستجرام لم يعد يؤثر على مستوى تقدير الذات لديهم يرجع ذلك لارتفاع وعيهم ان الصور الموجودة على التطبيق تتعرض للكثير من التعديلات ويتم التغيير فيها قبل نشرها.

- **الفرض الرئيسي الرابع:** يؤثر كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، على ومستوى القلق الاجتماعي من استخدام الإنستجرام، ولاستخراج النتائج الإحصائية تم الاعتماد على تحليل الانحدار البسيط، ونتأجه كما يلي:

## جدول رقم (20)

يؤثر كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، على مستوى القلق الاجتماعي

| SIG<br>معنوية<br>المتغير | B<br>معامل<br>الانحدار | المتغير المستقل                                     | SIG<br>معنوية<br>النموذج | قيمة F | R <sup>2</sup><br>معامل<br>التحديد | المتغير التابع           |
|--------------------------|------------------------|---|--------------------------|--------|------------------------------------|--------------------------|
| 0.0001                   | 1.6                    | الثابت (Constant)                                   | 0.0001                   | 32.2   | 0.098                              | مستوى القلق<br>الاجتماعي |
| 0.0001                   | 0.30                   | كثافة استخدام الشباب<br>المصري لتطبيق<br>الإنستجرام |                          |        |                                    |                          |

- وجود أثر ذي دلالة إحصائية بين كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، على مستوى القلق الاجتماعي من استخدام الإنستجرام، وبلغ معامل التحديد ( $R^2=0.098$ )، وهذا يعني أن المتغير المستقل (كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام) يفسر حوالي 9.8% من التغيرات التي تحدث في مستوى القلق الاجتماعي من استخدام الإنستجرام، ويؤكد على معنوية هذا التأثير أن قيمة P- Value أقل من 0.05، وبلغت قيمتها (0.313)، وكانت قيمة ف (32.2)، وكانت معادلة الانحدار الخطي البسيط:

$$Y = 1.60 + (0.30) * \text{مستوى القلق الاجتماعي}$$

- وهو ما يعني أنه ارتفعت درجات كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام بدرجة واحدة يؤدي ذلك إلى ارتفاع إدمان استخدام الإنستجرام بمقدار ( $B=0.30$ )، وباستخدام تحليل الارتباط بيرسون تبين وجود علاقة طردية ما بين كلا المتغيرين حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.313) وذلك عند مستوى معنوية (0.0001)، وهو ما يعني أن عينة الدراسة كلما ارتفعت درجات كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، زادت معدلات القلق الاجتماعي وتتفق هذه النتيجة مع دراسة باريك وبيك (2019)<sup>(112)</sup> التي اوضحت وجود علاقة بين المقارنة الاجتماعية وكثافة الاستخدام والقلق الاجتماعي والاكتئاب والحسد.

- **الفرض الرئيسي الخامس:** يؤثر كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، على مستوى المقارنة الاجتماعية، ولاستخراج النتائج الإحصائية تم الاعتماد على تحليل الانحدار البسيط، ونتأجه كما يلي:

### جدول رقم (21)

يؤثر كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، على مستوى المقارنة الاجتماعية لدى عينة الدراسة

| SIG<br>معنوية<br>المتغير | B<br>معامل<br>الانحدار | المتغير المستقل                                     | SIG<br>معنوية<br>النموذج | قيمة F | R <sup>2</sup><br>معامل<br>التحديد | المتغير التابع               |
|--------------------------|------------------------|---|--------------------------|--------|------------------------------------|------------------------------|
| 0.001                    | 1.9                    | الثابت<br>(Constant)                                | 0.003                    | 9.06   | 0.029                              | مستوى المقارنة<br>الاجتماعية |
| 0.003                    | 0.18                   | كثافة استخدام<br>الشباب المصري<br>لتطبيق الإنستجرام |                          |        |                                    |                              |

- وجود أثر ذي دلالة إحصائية بين كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، على مستوى المقارنة الاجتماعية، وبلغ معامل التحديد ( $R^2=0.029$ )، وهذا يعني أن المتغير المستقل (كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام) يفسر حوالي 2.9% من التغييرات التي تحدث في مستوى المقارنة الاجتماعية، ويؤكد على معنوية هذا التأثير أن قيمة P- Value أقل من 0.05، وبلغت قيمتها (0.003)، وكانت قيمة ف (9.06)، وكانت معادلة الانحدار الخطي البسيط:

$$Y = 1.9 + (0.18) * \text{مستوى المقارنة الاجتماعية}$$

وهو ما يعني أنه ارتفعت درجات كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام بدرجة واحدة يؤدي ذلك إلى ارتفاع ومستوى المقارنة الاجتماعية بمقدار ( $B=0.18$ )، وباستخدام تحليل الارتباط بيرسون تبين وجود علاقة طردية ما بين كلا المتغيرين حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.172) وذلك عند مستوى معنوية (0.003)، وهو ما يعني أن عينة الدراسة كلما ارتفعت درجات كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، زاد مستوى المقارنة الاجتماعية وانققت نتيجة مع دراسة ديريك ويرتز وآخرون (Derrick Wirtz et al (2021) حيث اوضحت ان الاستخدام الأكثر لهذه الوسائل يقلل من السعادة، ووجدت الدراسة ان المقارنة الاجتماعية كانت مؤشر قوى، حيث إنه كلما زادت المقارنة لدى مستخدمى مواقع التواصل الاجتماعى كلما قلت سعادة مستخدميها

ودراسة ها هوانج (Ha Hwnag (2019) حيث أوضحت الدراسة وجود علاقة بين كثافة استخدام الانستجرام والمقارنة الاجتماعية بجميع انواعها ودراسة لى Lee (2014)<sup>(113)</sup>، بينما دراسة شاهوى جيانج وانابيل نجيان (Shaohai Jiang and Annabel Ngien (2020) ووضحت النتائج ان استخدام الانستجرام لم يؤثر بشكل مباشر على القلق الاجتماعى ، المقارنة الاجتماعية واحترام الذات لعت دوراً وسيطاً.

- **الفرض الرئيسي السادس:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المقارنة الاجتماعية لعينة الدراسة وإدراكهم وتقبلهم لصورة جسدهم، واختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل بيرسون وكانت النتائج على النحو التالي:

### جدول رقم (22)

#### العلاقة الارتباطية بين المقارنة الاجتماعية وتقبل صورة الجسد

| المقارنة الاجتماعية |                   | المقياس         |
|---------------------|-------------------|-----------------|
| مستوى المعنوية      | قيمة معامل بيرسون |                 |
| 0.208               | 0.073             | تقبل صورة الجسد |

- يتضح من بيانات الجدول عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المقارنة الاجتماعية لعينة الدراسة وإدراكهم وتقبلهم لصورة جسدهم، وذلك عند مستوى معنوية (0.208) أي أنها أكبر من (0.05) ومن هنا نرفض الفرض السابق وتختلف هذه النتيجة مع دراسة باتى فالكينبرج وآخرون (Patti M. Valkenburg et al 2021) حيث أثبتت الدراسة ان الذين يشعرون بالحسد أثناء التصفح يؤثر سلبيا على شعورهم أنهم على ما يرام بنسبة 25% والمراهقين الذين يشعرون بالتمتع أثناء التصفح يؤثر إيجابيا على شعورهم أنهم على ما يرام بنسبة 47% ودراسة (Kleemans et al., 2016) التي أوضحت وجود علاقة سلبية بين كثافة الاستخدام للانستجرام مما يزيد من المقارنة الاجتماعية التي بالتالي تزيد من الصورة السلبية للجسد لدى الشباب، ودراسة دراسة Sophie Elena Slutsky صوفيا الينا سلاتسكي (2020) يشير البحث إلى ان المستخدمين خاصة الاناث ينشرون نطاق ضيق للجمال لعدة أسباب وهي لانه نتيجة للضغط الاجتماعى يشعرون انهم مضطرون لتعديل أجسادهم رقميا لمواكبة الجمال الذى يلاحظونه، لان هذا النوع من الصور الجميلة تحصل على قدر عالى من التحقق من خلال زيادة اعداد الاعجابات والتعليقات والمشاركة.

- **الفرض الرئيسي السابع:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المقارنة الاجتماعية لعينة الدراسة ومدى تقديرهم لذاتهم، واختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل بيرسون وكانت النتائج على النحو التالي:

### جدول رقم (23)

#### العلاقة الارتباطية بين المقارنة الاجتماعية وتقدير الذات

| المقارنة الاجتماعية |                   | المقياس     |
|---------------------|-------------------|-------------|
| مستوى المعنوية      | قيمة معامل بيرسون |             |
| ٠,٠٠٠٢              | 0.208 -           | تقدير الذات |

- يتضح من بيانات الجدول وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المقارنة الاجتماعية لعينة الدراسة ومدى تقديرهم لذاتهم، وذلك عند مستوى معنوية (0.0002) وجاءت قيمة بيرسون (-0.208) وهي علاقة عكسية ضعيفة القوة وهو ما يعني أن عينة الدراسة كلما ارتفعت درجات المقارنة الاجتماعية، انخفضت مستويات تقدير الذات والعكس صحيح وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (نيو وآخرون Niu et al (2018) (114) و دراسة ديريك ويرتز وآخرون Derrick Wirtz et al (2021) التي اثبتت ارتباط المقارنة الاجتماعية سلبيا بتقدير الذات مما يوضح أن المقارنة الاجتماعية تعتبر آلية للأثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي ومؤثر سلبي لتقدير الذات.

### 3. مناقشة أهم النتائج:

- استخدام الشباب للانستجرام جاء كثيفاً ومتكرر على مدار اليوم الواحد، أما نشاط الاستخدام من حيث نشر الصور والقصص كان متوسط حيث أن عينة الدراسة تتابع الانستجرام بشكل يومي وعدة مرات في اليوم لكن لا ينشروا صوراً او قصصاً مصورة بنفس الكثافة أى أنهم يستخدموه أكثر لمتابعة الآخرين وتفقد أخبار أصدقاءهم أو المشاهير الذين يحبوهم. يوجد تفضيل لنشر القصص المصورة أكثر من الصور نظراً لإحساسهم ان القصص هي مشاركة يومية لأنشطتهم وتفاعل يومي مع الأصدقاء .
- مستوى القلق الاجتماعي من استخدام الانستجرام جاء متوسط إلى مرتفع مما يوضح تعلقهم بالتطبيق لشعورهم انه يقربهم من أصدقاءهم وعائلاتهم.
- مستوى تقدير الشباب لذاتهم وصورة الجسد لديهم كان مرتفع إلى متوسط مما يوضح أن تأثير المقارنة الاجتماعية من خلال استخدام الانستجرام كان إيجابى أكثر منه سلبى وأنهم استفادوا من دعم الأصدقاء على التطبيق، ويوضح وعى الشباب بوجود فلاتر للصور على التطبيق تجعل مستخدميها يبدو أجمل.
- أكثر أنواع المقارنة الاجتماعية التي مارسها عينة الدراسة كانت المقارنة التصاعديّة بمن هم أفضل منهم والتي من الممكن تزيد شعور الشباب أن الآخرين أفضل منهم.

- وجود علاقة ارتباطية بين كثافة استخدام الشباب المصري لتطبيق الإنستجرام، على (مستوى المقارنة الاجتماعية، ومدى إيمان عينة الدراسة، ومستوى القلق الاجتماعي لاستخدام الإنستجرام) مما يقلل من السعادة لدى المستخدمين للتطبيق.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المقارنة الإجتماعية لعينة الدراسة ومدى تقديرهم لذاتهم وهو ما يتفق مع نظرية المقارنة الاجتماعية التي تقترض أن يقارن الأفراد آرائهم وقدراتهم مع الآخرين من أجل تقييم أنفسهم، إذا قارن الافراد أنفسهم بالآخرين من أفضل ومن أسوأ تؤثر على السلامة الذاتية.
- قامت المقارنة الاجتماعية بدور الوسيط بين الاستخدام للتطبيق وتقدير الذات لدى عينة الدراسة.

#### ثامناً - توصيات الدراسة:

- يساعد الانستجرام فى كونه وسيلة للتواصل مع الاصدقاء والعائلة ،ويزيد من تقدير الذات لدى مستخدميه، ويؤثر إيجابياً من خلال المساعدة فى بناء العلاقات الاجتماعية، وسلبياً فى مجالات عدة صحياً ونفسياً، طريقة استخدام التطبيق تمثل دوراً أساسياً فى التأثير الناجم عنه لذا توصي الدراسة بعمل بحوث مستقبلية لاستخدامات التطبيق التي تتطوي على جوانب الخطر .
- ضرورة تضمين توعية عن التزييف على وسائل التواصل الاجتماعي مثل تعديل الصور والفلاتر مما يحد من التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي.
- عمل برامج صحية موجّهة للطلبة لزيادة تقبل الذات لديهم مما يقلل من القلق الاجتماعي.
- عمل دراسات مستقبلية عن تأثير وضع الصور الحقيقية بجوار المعدلة على الانستجرام وتأثيرها على مستوى الرضا عن صورة الجسم.
- عمل دراسات مقارنة لأنواع المقارنة الاجتماعية المختلفة التصاعدية والتنازلية وقياس آثارها على المستخدمين من مختلف الفئات العمرية.
- عمل دورات للمعلمين والأهالي لاستيعاب تفعيل الهاش تاج لخدمة العملية التعليمية من خلال وضع مراجعات دراسية .
- دراسة تأثير المقارنة الاجتماعية الناتجة عن استخدام تطبيقات أخرى مثل فيسبوك وتيكتوك.

## الهوامش

\* . تمثلت معادلة الانحدار الخطي البسيط:  $Y = A + BX$ ، وتفسير المعادلة كما يلي:  
- الرمز (y) يعبر عن المتغير التابع. والرمز (X) يعبر عن المتغير المستقل.  
والرمز (a) يعبر عن قيمة ثابتة Constant والرمز (B) يعبر عن ميل الانحدار y على المتغير المستقل.

- 1 Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 18(5), 247–252. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>
2. Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2004). Ego threats elicits different social comparison process among high and low self-esteem people: Implications for interpersonal perceptions. *Social Cognition*, 22(1), 168–191. <https://doi.org/10.1521/soco.22.1.168.30983>
3. Anderson M, Jiang J. Teens, Social Media & Technology 2018. [www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/](http://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/) (accessed Jun. 17, 2019).
4. De Vries DA, Moller AM, Wieringa MS, Eigenraam AW, Hamelink K. (2018). Social comparison as the thief of joy: Emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. *Media Psychology*; 21: 222–245.
5. Sheldon, P. and Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in human Behavior*, 58: 89–97. Available: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215303307>
6. Statista. Instagram user world wide, by country (2021). Available online: <https://www.statista.com/forecasts/1174700/instagram-user-by-country> (accessed on 9 February 2021)
7. Vogel, E.A., Rose, J.P., Roberts, L.R., Eckles, K. (2014). Social



comparison, **social media, and self-esteem**. *Psychology of Popular Media Culture* 3, 206–222.

8. Lup K, Trub L, Rosenthal L. 2015 , **Op.Cit**.

9. Verduyn P, Ybarra O, Re’sibois M, Jonides J, Kross E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? **A Critical Review**. *Soc Iss Policy Rev.*; 11: 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

10. Mingoia J, Hutchinson AD, Wilson C, Gleaves DH. (2017). The Relationship between Social Networking Site Use and the Internalization of a Thin Ideal in Females: A Meta-Analytic. *Review Front Psychol*; 8: 1351. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01351> PMID: 28824519.

11. Lup K, Trub L, Rosenthal L. (2015), **Op.Cit**.

12. Thomas L, Briggs P, Hart A, Kerrigan F. (2017). Understanding social media and identity work in young people transitioning to university. *Comput Hum Behav*; 76: 541–553. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.021>

13. Valkenburg, P.M., Beyens, I., Pouwels, J.L., van Driel, I.I. (2021). Social Media Browsing and Adolescent Well-Being: Challenging the “Passive Social Media Use Hypothesis.” **Journal of Computer Mediated Communication**. DOI: [10.31234/osf.io/gzu3y](https://doi.org/10.31234/osf.io/gzu3y)

14. Meier, A., Gilbert, A., Börner, S., & Possler, D. (2020). Instagram inspiration: How upward comparison on social network sites can contribute to well-being. **Journal of Communication**, 70, 721–743. doi:10.1093/joc/jqaa025

15. Noon, E. J., & Meier, A. (2019). Inspired by friends: Adolescents’ network homophily moderates the relationship between social comparison, envy, and inspiration on Instagram. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 22, 787–793. doi:10.1089/cyber.2019.0412

16. Wang, H.-Z., Yang, T.-T., Gaskin, J., & Wang, J.-L. (2019). The longitudinal association between passive social networking site usage and depressive symptoms: The mediating role of envy and moderating role of life satisfaction. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 38, 181-199. doi:10.1521/jscp.2019.38.2.181
17. Emma Rúnarsdóttir. (2020). The effect of Instagram on body image, self-esteem, and social comparison, among students at Reykjavík University BSc” (2020). Honors Theses. <https://skemman.is/bitstream/1946/36447/1/Do%20it%20for%20the%20gram.pdf>
18. Dion, Nicole Annette. 2016. The Effect of Instagram on Self-Esteem and Life Satisfaction. Honors Theses. 91. [https://digitalcommons.salemstate.edu/honors\\_theses/91](https://digitalcommons.salemstate.edu/honors_theses/91)
- 19 . سهاد محمود عبدالرحمن، (2018). التواصل الاجتماعي الالكتروني وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الجوف دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مجلد 88، ع.1، ص.ص. 291-312
20. Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation validation: The role of social comparison in use of Instagram among emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 142-149. doi: 10.1089/cyber.2016.0444
21. Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P., & Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. **Computers in Human Behavior**, 68, 8-16. doi:10.1016/j.chb.2016.11.011
22. Daniels, Jasmine M., “The Impact of Social Media on the Self-Esteem of Youth 10-17 Years Old: A Review of the Literature” (2020). Dissertations. 506. <https://digitalcommons.nl.edu/diss/506>
23. K. Lee, M. Noh, D. Koo, 2013. Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support, **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, Vol. 16, No. 6, pp. 413-418,.

24. D'Antonio, Emily G., "The Relationship Between Social Media Engagement and Psychological Well-Being in College Students at The University of New Hampshire" (2020). Honors Theses and Capstones.

515. <https://scholars.unh.edu/honors/515>

25 . فاطمة السالم. الاثار الاجتماعية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي :دراسة على عينة من الشباب في دولة الكويت 2019، *المجلة العربية لبحوث الاعلام والاتصال*، ع.27، ص.ص. 566-605.

26. Aznar-Díaz, I., Kopecký, K., Sztokowski, R., & Romero-Rodríguez, J. M. (2020). Self-expression and addiction: Instagram use by Czech and Spanish university students. *Plaridel*. Advance online publication.

<http://www.plarideljournal.org/article/self-expression-and-addiction-instagram-useby-czech-and-spanish-university-students/>

27. Claire elhelw et al. 2018. Social networking websites and their impact on the psychological state of the university student (A Multi country comparative study), **International journal of educational psychological studies** Vol.3, No.2 , pp.235-268.

28. Helena Vall-Roqué, **A. Andrés& C. Saldaña**.(2020). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescents and young women.

DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-71386/v1>

29. Bauer, Juliane K., "The Effects of Instagram Influencers and Appearance Comparisons on Body Appreciation, Internalization of Beauty Ideals and Self Esteem in Women" (2020). University Honors Theses. Paper 908. <https://doi.org/10.15760/honors.929>

30. Sophie Elena Slutsky. 2020. The Platformization of Beauty on Instagram. **Honors Thesis** Presented to the College of Agriculture and Life Sciences, [Department of Communication] of Cornell University In Partial Fulfillment of the Requirements for the Research Honors Program.

31. Salomon, Ilyssa P., "Examining the Impact of Social Media Use on Body Dissatisfaction and Eating Disorder Symptomatology Among Adolescents" (2020). Theses and Dissertations--Psychology. 180. [https://uknowledge.uky.edu/psychology\\_etds/180](https://uknowledge.uky.edu/psychology_etds/180)
32. Mackson, S. B., Brochu, P. M., & Schneider, B. A. (2019). Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being. **New Media & Society**, 21(10), 2160–2182. <https://doi.org/10.1177/1461444819840021>
33. نشوة عقل. *المجلة المصرية لبحوث الرأي العام*، المجلد 17 العدد 4 الخريف 2018 ص.ص.67-101.
34. J. Lewallen. (2016).When Image Isn't Everything: The Effects of Instagram Frames on Social Comparison . **The Journal of Social Media in Society**, 5(2), pp.108–133.
35. Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media and Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>.
36. Ha Sung Hwang. 2019. Why Social Comparison on Instagram Matters: Its impact on Depression. **KSII Transactions on Internet and Information Systems**, 13, 3, (2019), 1626–1638. DOI: 10.3837/tiis.2019.03.029.
37. American Psychiatric Association. (2013). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)**. American Psychiatric Publishing.
38. Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2014). An experimental manipulation of social comparison in social anxiety. **Cognitive Behaviour Therapy**, 43, 221–229.
39. Gregory, B., & Peters, L. (2017). Changes in the self during cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: A systematic review. **Clinical Psychology Review**, 52, 1–18.

40. H. Chou, and N. Edge. (2012). They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, Vol. 15, No. 2,pp. 117–121
41. Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents’ depressed mood. **Social Science Computer Review**, 34, 153–171. doi:10.1177/0894439314567449.
42. Katerina Lup, MA, Leora Trub, PhD, and Lisa Rosenthal, Instagram #Instasad?: Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed. **CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING**. Volume 18, Number 5, 2015 Mary Ann Liebert, Inc. DOI: 10.1089/cyber.2014.0560.
43. Sagioglou C, Greitemeyer T. (2014). Facebook’s emotional consequences: why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. **Computers in Human Behavior**; 35:359–363.
44. Rosen L, Whaling K, Rab S, et al. (2013).Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. **Computers in Human Behavior**; 29:1243–1254.
45. Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. PLoS ONE, 8(8), Article e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
46. Sherlock M, Wagstaff DL (2018) Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult* 8(4):482–490. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>.
47. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E.

- (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. **Body Image**, 13, 38–45.
48. Lup K, Trub L, Rosenthal L. 2015 , **Op.Cit.**, p.249.
49. Yang, C.-c, Holden, S. M., Carter, M. D., & Webb, J. J. (2018). Social media social comparison and identity distress at the college transition: A dual-path model. **Journal of Adolescence**, 69, 92–102.
50. Wirtz, Derrick; Amanda Tucker; Chloe Briggs and Alexander M. Schoemann, (2021), **How and Why Social Media Affect Subjective Well-Being: Multi-Site Use and Social Comparison as Predictors of Change Across Time**, Journal of Happiness Studies, 22, (4), 1673–1691. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00291-z>
51. Chen, W., Fan, C. Y., Liu, Q. X., Zhou, Z. K., & Xie, X. C. (2016). Passive social network site use and subjective well-being: A moderated mediation model. Computers in Human Behavior, 64, 507–514. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.038>.
52. Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. American Journal of Epidemiology, 185, 203–211. <https://doi.org/10.1093/aje/kww189>.
53. Verduyn, P., Ybarra, O., Resibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. Social Issues and Policy Review, 11, 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
54. Jabłońska MR, Zajdel R (2020) Artificial neural networks for predicting social comparison effects among female Instagram users. PLoS ONE 15(2): e0229354. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229354>
55. Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. Social Media + Society. <https://doi.org/10.1177/1073090420951111>

**org/10.1177/2056305120912488**

56. Jang, K., Park, N., & Song, H. (2016). Social comparison on Facebook: Its antecedents and psychological outcomes. **Computers in Human Behavior**, 62, 147–154.

57. Masciantonio A, Bourguignon D, Bouchat P, Balty M, Rimé B (2021) Don't put all social network sites in one basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, and their relations with well-being during the COVID-19 pandemic. PLoS ONE 16(3): e0248384. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248384>

58. Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183–2199. <https://doi.org/10.1177/1461444819888720>

59. Meier, A., & Schäfer, S. (2018). Positive Side of Social Comparison on Social Network Sites: How Envy Can Drive Inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 21(7), 411–417. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0708>

60. Meier, A., Gilbert, A., Boerner, S., & Possler, D. (2020). Instagram inspiration: How upward comparison on social network sites can contribute to well-being. *Journal of Communication*, 70(5), 721–743. <https://dx.doi.org/10.1093/joc/jqaa025>

61. Dian A. de Vries, A. Marthe Möller, Marieke S. Wieringa, Anniek W. Eigenraam & Kirsten Hamelink (2018) Social Comparison as the Thief of Joy: Emotional Consequences of Viewing Strangers' Instagram Posts, *Media Psychology*, 21:2, 222–245, DOI: 10.1080/15213269.2016.126764. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1267647>

62. Fikkers, K. M., Piotrowski, J. T., & Valkenburg, P. M. (2016). Beyond the lab: Investigating early adolescents' cognitive, emotional, and arousal responses to violent games. **Computers in Human**

**Behavior**, 60, 542–549. doi:10.1016/j.chb.2016.02.055

63. مشاعل الحسين، 2019. المقارنات الاجتماعية على المواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بأعراض الإكتئاب لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية. *مجلة الارشاد النفسى*، مجلد 58، ع.54، ص.ص.224-205. [10.21608/CPC.2019.42926](https://doi.org/10.21608/CPC.2019.42926)

64. Noon, E. J., & Meier, A. (2019). Inspired by Friends: Adolescents' Network Homophily Moderates the Relationship Between Social Comparison, Envy, and Inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Advanced online publication. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0412>

65. Yang C. C. (2016). Instagram Use, Loneliness, and Social Comparison Orientation: Interact and Browse on Social Media, But Don't Compare. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 19(12), 703–708. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>

66. Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

67. S. Morse, & K. Gergen. 1970 . Social comparison, self-consistency, and the concept of self. **Journal of Personality and Social Psychology**, vol. 16,no. 1, pp. 148–156.

68. Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (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>.

69. Wayment,H & Taylor, S. (1995). Self-evaluation processes: motives, information use, and self-esteem. **Journal of Personality**, 63, 729–757.

70. Gibbons,F & Gerrard, M. (1989). Effects of upward and downward social comparison on mood statesm. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 14–31.



71. Wills,T. (1981). Downward comparison principles in social psychology. **Psychological Bulletin**, 90, no.2, 245-271.
72. Steers,M, Wickham,R. & Acitelli,L. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: how Facebook usage is linked to depressive symptoms. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 33(8), 701-731.
73. Penelope,L, Ziva, K. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. **Journal of personality and social psychology**, 73 (1), 91-103.
74. Mussweiler,T, Gabriel, S. & Bodenhausen, G .(2000).Shifting social identities as a strategy for defecting threatening social comparisons. **Journal of Personality and Social Psychology**, 79, no.3, 398-409.
75. Salovey,P & Rodin, J. (1984).Some antecedents and consequences of social-comparison jealousy. **Journal of Personality and Social Psychology**, 47, 780-792.
76. Phillip,B and Bulman, R .(1977).Pleasure and Pain in **Social Comparison**. in **Social Comparison Processes: Theoretical and Empirical Perspectives**, ed. Jerry Suls and Richard L. Miller, Washington, DC: Hemisphere, pp. 149-186.
77. Bätzner,E, Brömer, P, Hammelstein,P & Meyer,T .(2006).Current and former depression and their relationship to the effects of social comparison processes, Results of an internet based study. **Journal of Affective Disorders**, 93, no. 1-3, 97-103.
78. Lee, S. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: the case of Facebook. **Computers in Human Behavior**, 32, 253- 260.<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>.
79. Whitehead,G, Smith, S. (1986). Self-presentation as a determinant of upward comparison, **Representative Research in Social Psychology**, 16, no. 2, 5-14.
80. Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological

- stressors associated with Facebook use and affordances. **Computers in Human Behavior**, 45, 168–176. doi:10.1016/j.chb.2014.11.083
81. Dijkstra, P., Gibbons, F. X., & Buunk, A. P. (2010). Social comparison theory. In J. E. Maddux & J. Price Tangney (Eds.), **Social psychological foundations of clinical psychology** (pp. 195– 211). New York, NY: Guilford Press.
82. Fikkers, K. M., Piotrowski, J. T., & Valkenburg, P. M. (2016). Beyond the lab: Investigating early adolescents' cognitive, emotional, and arousal responses to violent games. **Computers in Human Behavior**, 60, 542–549. doi:10.1016/j.chb.2016.02.055
83. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. **Journal of Communication**, 63, 221–243. doi:10.1111/jcom.12024.
84. Rosenberg J, Egbert N. 2011. Online impression management: personality traits and concerns for secondary goals as predictors of self–presentation tactics on Facebook. **Journal of Computer–Mediated Communication**; 17:1–18.
85. Chou, H.G. & Edge N.(2012). “They are happier and having better lives than I am’’: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**; 15,2,117–121.
86. Vitak J& Ellison NB.(2012) ‘There’s a network out there you might as well tap’: exploring the benefits of and barriers to exchanging information and support–based resources on Facebook. **New Media Society**; 15:243–259.
87. Vogel, E.A., Rose, J.P., Roberts, L.R., Eckles, K., (2014). **OP.Cit.** p.206.
88. Dijkstra, P., Gibbons, F. X., & Buunk, A. P. (2010). **Op.Cit.**
89. Antheunis, M. L., Schouten, A. P., & Krahmer, E. (2016). The Role of Social Networking Sites in Early Adolescents Social Lives,

- Journal of Early Adolescence, 36(3), 348–371.
90. Ostertag, S. F., & Ortiz, D. G. (2017). Can Social Media Use Produce Enduring Social Ties? Affordances and the Case of Katrina Bloggers, **Qual Sociol**, 40, 59– 82.
91. Neira,C and Barber,B.(2014). “Social networking site use: Linked to adolescents’ social self-concept, self-esteem, and depressed mood,” **Australian Journal of Psychology**, 66, no. 1, 56–64.
92. Liu, D., Wright, K. B., & Hu, B. (2019). A meta-analysis of Social Network Site use and social support, **Computers & Education**, 127, 201–213.
93. Best P, Manktelow R and Taylor B (2014) Online communication, social media and adolescent wellbeing: a systematic narrative review. **Children and Youth Services Review** 41: 27–36
94. Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). **Op.Cit.**
95. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. **Psychology of Popular Media Culture**, 3, 206–222.
96. Wang, J.-L., Wang, H.-Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. **Frontiers in Psychology**, 8, Article 771
97. Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social media’s enduring effect on adolescent life satisfaction, **Open Science Framework** (doi.org/10.17605/OSF.IO/4XP3V).
98. Cwynar-Horta, J. (2016). The commodification of the body positive movement on Instagram. **Stream: Inspiring Critical Thought**, 8, 36–56.
99. Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and

body dissatisfaction. **Body image**, 26, 90– 97. doi: 10.1016/j.bodyim.2018.07.002

100. Verduyn, P., Ybarra, O., Resibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11, 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>.

101. Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P., & Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. **Computers in Human Behavior**, 68, 8–16. doi:10.1016/j.chb.2016.11.011.

102. Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>.

103. Yang C-C (2016) Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: interact and browse on social media, but don't compare. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking** 19(12): 703–708.

104. J.P Gerber (2017) A Social Comparison Theory Meta-Analysis 60+ Years On. **American Psychological Association**.pp.1–68.

105. Johnson, B. K., & Knobloch-Westerwick, S. (2014). Glancing up or down: Mood management and selective social comparisons on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 41, 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.009>

106. Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., et al. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>.

107. Rohrer, J. M., Richter, D., & Brummer, M. (2018). Successfully striving for happiness: Socially engaged pursuits predict increases in life satisfaction. *Psychological Science*, 29, 1291–1298. <https://doi.org/10.1177/0956797618761660>.

108. Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., Anschutz, D. (2016, June). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on the body image of adolescent girls. **Paper presented at the 66th annual conference of the International Communication Association (ICA)**, Fukuoka, Japan.

109. Brown Z and Tiggemann M (2016) Attractive celebrity and peer images on Instagram: effect on women's mood and body image. **Body Image**, 19: 37–43

110. Cohen R, Fardouly J, Newton–John T, et al. (2019a) #BoPo on Instagram: an experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. **New Media & Society**, 21, 1546–1564.

111. Al–Menayes, J.J. (2015). Motivations for Using Social Media: An Exploratory Factor Analysis. **International journal of psychological studies**, 7, 48.

112. Park, S & Baek, Y (2019). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well–being. **Computers in Human Behavior**. 79. 83–93.

113. Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites? The case of Facebook. **Computers in Human Behavior**, 32, 253–260. doi:10.1016/j.chb.2013.12.009.

114. Niu, G, Luo, Y., Sun, X., Zhou, Z., Yu, F., Yang, S & Zhao, L (2018). Qzone use and depression among Chinese adolescents: A moderated mediation model. **Journal of Affective Disorders**, 231. 58–62.



