

تحلیل روان شناختی مقایسه اجتماعی با تأکید بر منابع اسلامی

گروه شهید باغانی¹

چکیده

این پژوهش با هدف تحلیل روان‌شناختی مقایسه اجتماعی با تأکید بر منابع اسلامی انجام شده است. روش پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی بوده و هدف آن بررسی فرآیند ارزیابی خود از طریق مقایسه با دیگران است. مفهوم مقایسه اجتماعی نخستین بار توسط فستینگر در سال 1954 مطرح شد. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مقایسه اجتماعی می‌تواند منجر به بروز احساسات منفی نظیر افسردگی، اضطراب و حسادت شود. در این پژوهش، مفاهیم و گزاره‌های مرتبط با مقایسه اجتماعی از منابع اسلامی گردآوری و کارکردهای آن در سه حیطه شناختی، هیجانی و رفتاری تحلیل و بررسی شده است. بر اساس آموزه‌های اسلامی، مدیریت تفکر، هیجان و رفتار به عنوان ابزارهای کلیدی برای کاهش آثار منفی مقایسه اجتماعی در نظر گرفته شده‌اند. همچنین، مقایسه با افرادی که در حوزه‌های مختلف از ما برتر هستند، می‌تواند به عنوان محرکی برای بهبود رفتارها و نگرش‌های فردی تلقی شود. در مقابل، استفاده از قناعت و مقایسه نزولی می‌تواند احساس رضایت را افزایش داده و افراد را از فشارهای ناشی از مقایسه‌های اجتماعی رهایی بخشد. در نهایت، این مقاله بر این نکته تأکید دارد که اصلاح نگرش‌ها و شناخت صحیح از ارزش‌های معنوی، کلید اصلی برای کاهش فشارهای ناشی از مقایسه‌های اجتماعی و دستیابی به یک زندگی شاداب‌تر و رضایت‌بخش‌تر است.

واژگان کلیدی: روان شناختی، مقایسه اجتماعی، منابع اسلامی، سطح فردی، رضایت از زندگی

¹ - استاد راهنما: حجت الاسلام محمد صادق شجاعی. نویسندگان: معصومه جاسمی نژاد، فردوس کوتی زاده، معصومه توانا نیا. مدرسه علمیه تخصصی الزهراء اهواز

بیان مسأله

مقایسه اجتماعی، به عنوان یک مفهوم کلیدی در روان‌شناسی، به فرآیند ارزیابی خود از طریق مقایسه با دیگران اشاره دارد و دامنه وسیعی از تأثیرات روانی و رفتاری را در زندگی فردی و اجتماعی افراد به همراه دارد. این مفهوم، از زمان مطرح شدن نخستین بار توسط لئون فستیگر در سال 1954، به عنوان یکی از حوزه‌های مورد توجه در روان‌شناسی اجتماعی باقی مانده است. فستیگر بیان می‌کند که افراد به‌طور طبیعی تمایل دارند خود را با دیگران مقایسه کنند تا ارزیابی دقیق‌تری از خود به دست آورند. این مقایسه‌ها می‌توانند منجر به درک بهتر از موقعیت اجتماعی فرد در گروه‌ها یا جامعه و همچنین تأثیر بر عزت نفس و اعتماد به نفس او شوند (فستیگر^۲، 1954). در دهه‌های اخیر، تأثیرات مقایسه اجتماعی به ویژه با ظهور رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، به‌طور قابل توجهی افزایش یافته است. با دسترسی آسان به اطلاعات و تصاویر دیگران و تعاملات مکرر در شبکه‌های مجازی مانند اینستاگرام و فیس‌بوک، افراد به‌طور روزمره خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که مقایسه اجتماعی می‌تواند تأثیرات عاطفی و شناختی عمیقی بر روی افراد و گروه‌ها داشته باشد (پیرلوف^۳، 2014).

در بسیاری پژوهش‌ها تأثیر مقایسه اجتماعی و شرایطی که افراد خود را با دیگران مقایسه می‌کنند، به اثبات رسیده است (تیلور و لوکاس، 1980؛ تیگمن و اسلاتر، 2013). شواهد نشان داده است که این مقایسه‌ها می‌توانند به تغییرات عاطفی همچون احساس ناکامی، ناامیدی و اضطراب منجر شوند. به‌ویژه تیلور و لوکاس (1989) نشان دادند که انجام مقایسه اجتماعی بالای افراد در شرایط رقابتی می‌تواند منجر به پیدایش احساسات منفی مانند اضطراب و عزت نفس پایین گردد. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که مقایسه‌های اجتماعی می‌توانند منجر به بروز احساسات منفی مانند احساس کهنتری، افسردگی و احساس عقب‌ماندگی شوند (فاردولی^۴ و همکاران، 2015).

از سوی دیگر، تحقیقات نشان داده است که احساسات ناشی از مقایسه اجتماعی می‌توانند تأثیرات منفی جدی بر کیفیت زندگی و سلامت روان فرد بگذارند. افرادی که به‌طور مکرر خود را با دیگران مقایسه می‌کنند، معمولاً بیش‌تر از اضطراب‌های اجتماعی و افسردگی رنج می‌برند. هم‌چنین، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مقایسه‌های اجتماعی به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند فرد را به سمت احساس عدم کفایت و ترس از قضاوت‌های منفی سوق دهد. به عنوان مثال، پژوهشی که توسط فاردولی و همکاران (2015) انجام شده است، نشان می‌دهد زنان جوانی که به‌طور مکرر در شبکه‌های اجتماعی فعالیت دارند، بیشتر از ناراضی‌تی از بدن و افسردگی رنج می‌برند.

² - Festinger

³ - Perloff

⁴ - Fardouly, J

این مطالعه نشان داد که تعاملات و مقایسه‌ها در رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به افزایش احساس اضطراب و کاهش عزت نفس منجر شوند.

تحقیقات دیگر نشان داده است که مقایسه اجتماعی می‌تواند به افسردگی منجر شود. ووگل و همکاران (2014) در تحقیقات خود نشان داده‌اند افرادی که به صورت فعال در رسانه‌های اجتماعی شرکت می‌کنند و به مقایسه با دیگران می‌پردازند، احتمال بیشتری دارد که احساس افسردگی و ناکامی کنند. هم چنین این یافته‌ها نشان می‌دهد که وجود پست‌های پر زرق و برق بر روی شبکه‌های اجتماعی، به شکل‌گیری استانداردهای غیرواقعی و در نتیجه به احساسات منفی منجر می‌شود. پیرلوف (2014) به بررسی تأثیر مقایسه اجتماعی بر کیفیت زندگی پرداخت و نتیجه‌گیری کرد که مقایسه‌های اجتماعی می‌تواند به احساس نارضایتی از زندگی و کاهش کیفیت زندگی منجر شود.

برخی دیگر از تحقیقات روی این نکته تأکید کرده‌اند که مقایسه‌های اجتماعی در شرایط واقعی و فضای مجازی نه تنها می‌تواند بر سلامت روان تأثیر گذار باشد، بلکه بر احساس رضایت فرد از زندگی و کیفیت زندگی نیز اثرات منفی به همراه دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد فعال در رسانه‌های اجتماعی که خود را به طور مکرر با دیگران مقایسه می‌کنند، اغلب از تجربه‌های منفی رنج می‌برند که به صورت قابل توجهی می‌تواند بر خوشبینی، رضایت و کیفیت زندگی آنان تأثیر منفی بگذارد. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که مقایسه‌های اجتماعی می‌تواند به احساس تنهایی و انزوا منجر شود (پریماک و همکاران، 2017). همچنین، ستیرس و همکاران (2014) در تحقیقی بیان کردند که مقایسه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به کاهش کیفیت زندگی از طریق افزایش نارضایتی از خود و تجارب منفی ناشی از آن شود. این مطالعه نشان داد که افراد پس از مشاهده محتواهای مربوط به موفقیت‌های دیگران، احتمالاً مشکلات روانی بیشتری را تجربه می‌کنند که بر کیفیت زندگی آنان تأثیر منفی می‌گذارد.

تحقیقات انجام شده در ایران نیز نشان داده‌اند که مقایسه‌های اجتماعی به ویژه با افراد سطح بالاتر از خود می‌تواند به بروز اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی منجر شود و احساس رضایت از زندگی افراد را کاهش دهد. به ویژه افرادی که انتظارات غیر واقعی داشته و تجملاتی فکر می‌کنند، به شدت تحت تأثیر عواطف منفی بازتاب‌یافته از مقایسه‌های خود قرار می‌گیرند. این مقایسه‌ها به طور مستقیم بر عزت نفس، خودپنداره و احساس خودکارآمدی آنها تأثیر می‌گذارد (گلابی و همکاران، 1400؛ سلمانی، 1383؛ سواری، 1396). یافته‌های حاصل از پژوهش اسحاقی و همکاران (1401) نشان داد که حسادت می‌تواند در رابط بین مقایسه اجتماعی و افسردگی نقش ایفا کند.

بنابراین، سوال اصلی این پژوهش این است که مقایسه اجتماعی چگونه بر حالات و کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد و بر اساس آموزه‌های اسلامی چه روش‌ها و استراتژی‌هایی می‌توان برای مدیریت آثار منفی آن به کار گرفت؟

روش تحقیق

روش مورد استفاده در این پژوهش، توصیفی-تحلیلی است. این روش معمولاً در جایی کاربرد دارد که پژوهشگر علاوه بر تصویرسازی وضعیت موجود به تشریح و تبیین وضعیت مطلوب و دلایل چگونگی و چرایی آن می‌پردازد (حافظ نیا، 1389، ص 71). باید توجه داشت که برای تشریح و تبیین وضعیت مطلوب نیاز به تکیه گاه استدلالی محکمی وجود دارد. در این پژوهش، این تکیه گاه از طریق جستجو در ادبیات و مباحث نظری تحقیق و گزاره‌های متون دینی در ارتباط با مقایسه‌های اجتماعی و دستور العمل‌های اخلاقی مرتبط با این موضوع فراهم می‌شود. بنابراین، فرایند کار به این صورت خواهد بود که ابتدا اطلاعات با مراجعه به منابع اسلامی گردآوری و سپس با به کارگیری شیوه‌های مختلف استدلال در راستای هدف تحقیق مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد.

یافته های تحقیق

تحلیل و بررسی آیات و روایات نشان داد که مقایسه اجتماعی از نظر اسلام کارکردهای مختلفی دارد. در برخی موارد، مقایسه صعودی به عنوان ابزاری برای رشد و توسعه فردی شناخته می شود و می تواند زمینه ساز تحولی مثبت در روان فرد باشد. بر اساس آیات قرآن و احادیث، مقایسه با افرادی که در حوزه های مختلف از ما برتر هستند، می تواند به عنوان محرک و الهام دهنده عمل کند. برای نمونه در آیه الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (سوره آل عمران، آیه 134) به ویژگی های افرادی اشاره شده است که با ترس از خداوند و دوری از خشم و انفاق به دیگران، در زمره نیکوکاران قرار می گیرند. این آیه به ما یادآوری می کند که مقایسه با افراد با تقوا و نیکوکار می تواند به افراد انگیزه دهد تا رفتار و اخلاق خود را بهبود بخشند و اصلاح کنند. همچنین معیارهای واقعی نیکی فراتر از ظاهر هستند. بر اساس تحقیقات روان شناسی اجتماعی، افراد باید از معیارهای سطحی برای ارزیابی خود و دیگران پرهیز کنند و به ارزش های عمیق تری مانند ایمان و عمل صالح توجه کنند. هر فرد باید بر اساس تلاش خود نصیب خود را دریافت کند و حسادت نسبت به دیگران را کنار بگذارد. حسادت یکی از عوامل منفی است که می تواند بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارد این نوع نگرش می تواند به کاهش احساس ناکامی و افزایش عزت نفس کمک کند. (مکارم شیرازی، 1386، ج اول، ص 393)

مقایسه صعودی در اسلام به عنوان ابزاری برای رشد و توسعه فردی شناخته می شود و می تواند زمینه ساز تحولی مثبت در روان فرد باشد. آیات قرآن و احادیث مختلف به این موضوع پرداخته و بر اهمیت الگوگیری از افراد موفق و نیکوکار تأکید دارند .

همچنین، حدیث پیامبر اکرم (ص) که فرموده اند: رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ : طُوبَى لِمَنْ طَالَ عُمُرُهُ وَحَسُنَ عَمَلُهُ فَحَسُنَ مُنْقَلَبُهُ إِذْ رَضِيَ عَنْهُ رَبُّهُ ، وَوَيْلٌ لِمَنْ طَالَ عُمُرُهُ وَسَاءَ عَمَلُهُ وَسَاءَ مُنْقَلَبُهُ إِذْ سَخِطَ عَلَيْهِ رَبُّهُ .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : خوشا به حال کسی که عمرش دراز و کارش نیکو باشد. چنین کسی بازگشتگاهش نیکوست؛ زیرا پروردگارش از او خشنود است. و بدا به حال کسی که عمرش دراز و کردارش بد باشد. چنین کسی بازگشتگاهی بد دارد؛ زیرا پروردگارش از او ناخشنود است. (من لا یحضره الفقیه ، جلد ۴ ، صفحه ۳۹۶)، بر اهمیت الگوگیری از افرادی که در عمل نیکو هستند، تأکید می کند. پیام این دسته از آیات و روایات این است که افراد می توانند با مطالعه روش ها و تجارب موفقیت دیگران، مهارت ها و نگرش های مثبت آنها را به کار بگیرند تا انگیزه و عملکرد خود را در زندگی و کار بهبود بخشند.

در حوزه های حرفه ای، مقایسه با رهبران و افراد موفق می تواند به کارمندان کمک کند تا از تجربیات شیرین و چالش های دیگران بهره مند شوند. این نوع مقایسه می تواند عمیقاً بر رشد حرفه ای تأثیرگذار باشد، زیرا کارمندان می توانند از خطاها و موفقیت های دیگران درس بگیرند و راهبردهای مؤثری برای بهبود عمل خود پیدا کنند.

مدیریت رفتار

مدیریت رفتار به عنوان یک عامل کلیدی در اصلاح مقایسه صعودی، نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی و کاهش احساسات منفی دارد. تغییر رفتار فرد می‌تواند به اصلاح ریشه‌های مشکلات و بهبود وضعیت او کمک کند. در این راستا، چند نکته اساسی بررسی می‌شود:

مفهوم مدیریت رفتار

تغییر رفتار به عنوان یک ابزار مؤثر برای اصلاح وضعیت فرد، می‌تواند تأثیرات مثبتی بر زندگی انسان بگذارد. هر پدیده‌ای واکنش‌های رفتاری خاص خود را دارد و با تغییر این واکنش‌ها می‌توان ریشه‌های مشکلات را اصلاح کرد. به عنوان مثال، برای درمان تکبر، علاوه بر روش‌های شناختی، از روش‌های رفتاری نیز استفاده می‌شود. فرد باید اقداماتی را که به دلیل تکبر ترک کرده، دوباره انجام دهد.

تأثیر رفتار بر مقایسه صعودی معمولاً با «نگاه کردن» و «چشم دوختن» به زندگی‌های دیگران آغاز می‌شود. افرادی که عادت دارند به دنبال برتری‌های دیگران بگردند و خود را با آن‌ها مقایسه کنند، باید این رفتارها را تغییر دهند. قرآن کریم در این زمینه توصیه می‌کند که چشم ندوختن به نعمت‌های مادی دیگران و «ولایت‌مدن عینیک إلی ما متعنا به ازواجاً منهم... الی آخر الآیة»، قال صلی الله علیه وآله وسلم: مَنْ لَمْ يَتَعَزَّ بِعِزِّ اللَّهِ انْقَطَعَتْ نَفْسُهُ حَسْرَاتٍ عَلَى الدُّنْيَا وَمَنْ مَدَّ عَيْنَهُ إِلَى مَا فِي أَيْدِي النَّاسِ مِنْ دُنْيَاهُمْ طَالَ حَزْنُهُ وَسَخِطَ مَا قَسَمَ اللَّهُ لَهُ مِنْ رِزْقِهِ وَتَنَقَّصَ عَلَيْهِ عِيشُهُ. پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم بعد از نزول آیه شریفه فوق (به نعمت‌های مادی که به بندگان خود دادیم چشم مدوز و حسرت نعمتهائی که در دست مردم است مخور)، فرمودند:

مؤمن باید خود را به تسلی الهی تسلی دهد و به آنچه که نزد پروردگار است از قبیل رحمت بی‌پایانش و پادشاهی که در قیامت برای مؤمنین قرار داده، دل خوش دارد. وگرنه اگر به مال و مقام و امکانات دیگران چشم بدوزد یا همیشه در حسرت و اندوه و غصه بسر برده و به مقدرات الهی راضی نمی‌شود و زندگی پرملالی خواهدداشت و یا باید وارد مبارزه تلخی شده و مزرهای حلال و حرام الهی را بشکند و از هر طریقی ولو نامشروع، خود را به دیگران برساند. (الحرانی، 1363، ص 51)

پس برای این که در آتش حسرت زندگی دیگران نسوزید و یا در میدان مبارزه‌ای بی‌فرجام گرفتار نشوید، مایه‌های تسلی خدا را برای خود برجسته کنید.. این عدم نگاه کردن می‌تواند به حل مشکلات ناشی از مقایسه صعودی کمک کند.

راهکارهای مدیریت رفتار

1. قناعت: کلید رضایت از زندگی در قناعت است. اگر به آنچه تعیین شده، راضی باشید، آرامش خواهید یافت. رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرماید: آگاه باشید برای هر کس روزی ای هست که به ناچار به او خواهد رسید. پس اگر کسی به آن راضی باشد، مایه برکت او شده و زندگی اش را توسعه می دهد و کسی که به آن راضی نباشد، مایه برکت او نخواهد شد و موجب توسعه زندگی اش نخواهد گشت. (دیلمی، ، ص ۳۴۲) صفای زندگی شما در قناعت است. اگر از زندگی رنج می برید، ببینید آیا فردی قانع هستید یا نه؟ لقمان حکیم این گونه به فرزندش درس زندگی می دهد: به آنچه خدا قسمت تو کرد قانع باش تا زندگی ات باصفا شود. شود. (راوندی، ۱۴۰۳، ص ۱۹۵). این جمله حضرت را هیچ گاه فراموش نکنید که قناعت لذت زندگی است. (یعقوبی، ۱۳۵۸، ج ۲، ص ۳۲۱). امام صادق (ع) در این زمینه می فرماید: «به آنچه خداوند برای تو تقسیم کرده قانع باش و به آنچه نزد دیگران است نگاه نکن». قناعت می تواند احساس رضایت و آرامش را افزایش دهد و روایت دیگری از امام رضا علیه السلام تأکید می کند که رضایت به روزی کم موجب رضایت خداوند از اعمال انسان می شود. مَنْ رَضِيَ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ بِالْقَلِيلِ مِنَ الرِّزْقِ رَضِيَ اللَّهُ مِنْهُ بِالْقَلِيلِ مِنَ الْعَمَلِ. هر کس به روزی کم از خدا راضی باشد، خداوند از عمل کم او راضی خواهد بود (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۲۴۳)

2. استفاده از مقایسه معکوس: مقایسه نزولی یا معکوس، که در آن فرد وضعیت خود را با کسانی که شرایط بدتری دارند مقایسه می کند، می تواند احساس بهره مندی و رضایت را افزایش دهد. این نوع مقایسه به فرد کمک می کند تا ارزش داشته های خود را بهتر درک کند.

3. تغییر ادبیات گفتاری: یکی از ویژگی های مقاومتی در برابر مقایسه صعودی، استفاده از عبارات «ای کاش...» است. برای جلوگیری از این نوع تفکر، افراد باید تلاش کنند تا این عبارات را از گفتار خود حذف کنند و به جای آن بر روی نقاط قوت زندگی خود تمرکز کنند.

مدیریت رفتار یکی از عوامل مؤثر در افزایش رضایت از زندگی است. با تغییر رفتارها و تمرکز بر قناعت و استفاده از مقایسه نزولی، افراد می توانند احساس خوشبختی بیشتری داشته باشند و از فشارهای ناشی از مقایسه های اجتماعی رهایی یابند. این امر نه تنها به کاهش حسرت و افسوس کمک می کند بلکه باعث افزایش آرامش روانی نیز خواهد شد. این رویکردها نشان دهنده اهمیت مدیریت رفتار برای دستیابی به یک زندگی شاداب تر و رضایت بخش تر هستند. (پسندیده، ۱۴۰۰، ص ۱۲۱)

نتیجه گیری

در راستایی هدف این پژوهش که شناسایی مولف های مقایسه اجتماعی در منابع اسلامی بود، واژه ها و گزاره های مرتبط با آن از منابع اسلامی گردآوری و با به کار گیری روش تحلیلی کیفی محتوایی متون دینی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش سه مولفه جنبه شناختی، جنبه هیجانی و جنبه رفتاری به عنوان عناصر مفهومی تشکیل دهند مقایسه اجتماعی و اصلاح آن نشان داد. مدیریت هیجان و رفتار نیز از جنبه های کلیدی در کاهش آثار منفی مقایسه اجتماعی است. تغییر نگرش نسبت به ارزش ها، کنترل هیجان ها و اصلاح رفتارها از جمله راهکارهای مؤثر در این زمینه هستند. قناعت و استفاده از مقایسه نزولی نیز می تواند احساس رضایت را افزایش دهد و افراد را از فشارهای ناشی از مقایسه های اجتماعی رهایی بخشد.

در نهایت، برای دستیابی به یک زندگی شاداب تر و رضایت بخش تر، لازم است که افراد بر جنبه های شناختی، هیجانی و رفتاری خود تسلط پیدا کنند. با اصلاح نگرش ها و شناخت صحیح از ارزش های معنوی، افراد می توانند از آثار منفی مقایسه های اجتماعی دور شوند و آرامش روانی بیشتری را تجربه کنند. این رویکرد نه تنها باعث افزایش رضایت از زندگی می شود بلکه به ایجاد یک جامعه سالم تر و شاداب تر نیز کمک خواهد کرد.

1. قرآن کریم
2. قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج 3، ناشر مرکز فرهنگی درس های از قرآن، قم، 1347.
3. ابن بابویه، محمد بن علی، خصال، چاپ دوم، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه، قم، 1413 ق.
4. الدین، رضی، نهج البلاغه، ج 1، چاپ دهم، لبنان، ناشر دار الکتاب البنانی، 1403 ق.
5. پسندیده، عباس، هنر رضایت از زندگی، چاپ یازدهم، قم، موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، ۱۳۸۴.
6. پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، چاپ دوم، قم، دفتر نشر معارف فرهنگی دارالحديث، ۱۳۸۴.
7. حافظ نیا، محمد رضا، مقدمه ای بر روش تحقیق در علوم انسانی، تهران: انتشارات سمت، 1389.
8. حرانی، حسن، تحفه القعول، چاپ دوم، قم، مؤسسه نشر الاسلامی، 1363.
9. راوندی، قطب الدین، قصص الانبیاء، چاپ اول، قم، ۱۴۳۰ ق.
10. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، جلد ۸، دار الکتب الإسلامیة، تهران، 1407 ق.
11. گلابی، فاطمه، علی زاده اقدم، محمد باقر، آقایی، توکل، حبیبی، اکرم (1400). فشار اجتماعی - فرهنگی، مقایسه اجتماعی و تصور چاقی، فصلنامه پژوهش زن و جامعه، شماره 45، ص 73 تا 81
12. غیاثی، نقی، بررسی و نقد دیدگاه مفسران، دانشگاه علوم پزشکی، شماره سوم، سال چهارم.
13. مجلسی، محمد باقر، مرآت العقول، ج 26، چاپ دوم، نشر مرو، ناشر دار الکتاب اسلامی، 1404 ق.
14. مکارم شیرازی، ناصر، برگزیده تفسیر نمونه، ج اول، چاپ دوم، دار الکتاب السلامیه، 1380.
15. یدالله، کوثر، حب بغض بر تحلیل روان شناختی با نگاه به آیات و روایات، مجموعه معرفت، شماره اول. 1386.
16. 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, 45–38
17. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 140–117
18. Steers, M.-L. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage Is Linked to Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 73–701

19. Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review* , 96(4), 575-569.
20. Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts *Psychological Review*, 96(4), -569 575
21. Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concerns in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 633-630
22. Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research
23. Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. E., Lin, L., & Rosen, D. (2017). Social Media Use and Perceived Loneliness Among Young Adults. *American Journal of Preventive Medicine* , 53(1), 8-1
24. Vogel, E. A., Wester, S. R., Wei, R., & Koch, W. (2014). Social comparison, self-esteem, and Instagram: Bouncing back from negative evaluations. *Journal of Social and Clinical Psychology* , 33(9), 920-901

مقاله

1. اسحاقی، عاطفه؛ نادری، زهرا؛ دهقانی، فهیمه (1401). مدلیابی افسردگی از طریق مقایسه اجتماعی رو به بالا در شبکه های اجتماعی مجازی: بررسی نقش میانجیگری حسادت و نقش تعدیلگر ادراک حمایت همسر، مجله پژوهشهای روان شناسی اجتماعی، شماره 46، ص 61 تا 78
2. گلابی، فاطمه، علی زاده اقدم، محمد باقر، آقاییاری، توکل، حبیبی، اکرم (1400). فشار اجتماعی - فرهنگی، مقایسه اجتماعی و تصور چاقی، فصلنامه پژوهش زن و جامعه، شماره 45، ص 73 تا 81
3. غیاثی، نقی، بررسی و نقد دیدگاه مفسران، دانشگاه علوم پزشکی، شماره سوم، سال چهارم.
4. یدالله، کوثر، حب بغض بر تحلیل روان شناختی با نگاه به آیات و روایات، مجموعه معرفت، شماره اول. 1386.