

- ❖ **MAKALE ADI:** Sosyal Ağ Sitelerinde Sosyal Karşılaştırma
- ❖ **MAKALE ORJİNAL ADI:** Social comparison on social networking sites

- ❖ **DERGİ ADI:** Current Opinion in Psychology
- ❖ **YAYIMCI ADI:** Elsevier
- ❖ **YIL:**2020
- ❖ **YAZAR/YAZARLAR:** Philippe Verduyn, Nino Gugushvili, Karlijn Massar, Karin Taht ve Ethan Kross
- ❖ **CEVİRMEN:** Cansu Durmuş / cansudurmus@gezider.org
- ❖ **LİSANS TÜRÜ:** CC BY lisans

MAKALENİN ÖZETİ

Sosyal ağ sitelerinin (SAS) yükselişi nedeniyle, sosyal karşılaştırmalar, benzeri görülmemiş bir oranda ve ölçekte artmıştır. Bu çevrimiçi sosyal medya kuruluşlarının karşılaştırmaları, insanların öznel refahını olumsuz etkiler. Bu makalede, sosyal ağlar üzerindeki sosyal karşılaştırmaların öncülleri üzerine yapılan araştırmaları, öznel iyi oluş (ÖİO) için sosyal karşılaştırmaların sonuçlarını ve sosyal ağ sistemleri (SNS) ile öznel iyi oluş (ÖİO) arasındaki ilişkiyi açıklayan (aracı) veya etkileyen (moderatör) bir mekanizma olarak sosyal karşılaştırmayı gözden geçiriyoruz. Sosyal ağ sistemleri (SAS) üzerinde sosyal karşılaştırmaların meydana gelmesi, sosyal ağ sistemlerini kimin kullandığına ve özellikle sosyal karşılaştırma seviyelerinin artması ile sonuçlanan pasif kullanımın sosyal ağ sistemlerinin nasıl kullanıldığına bağlıdır. Dahası, sosyal ağlar üzerindeki sosyal karşılaştırma bazen öznel iyi oluşla (ÖİO) bir artışla sonuçlanabilir, ancak insanlar, zıt yükselen sosyal karşılaştırmalar yapma eğiliminde olduklarından dolayı insanlarda tipik olarak olumsuz etkiler görülür. Son olarak, birkaç çalışma, sosyal karşılaştırmaların sosyal ağ kullanımı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayan anahtar bir mekanizma olduğunu ve sosyal karşılaştırma yapma eğiliminde olan kullanıcıların özellikle sosyal ağlardan olumsuz etkilenme olasılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu örüntüsünden kaynaklanan dinamik, döngüsel süreçler tartışılabilir.

Giriş

Sosyal ağ siteleri (SAS), insanların etkileşim şeklini temelden değiştirdi. Facebook [1], aylık en az 2,5 milyar aktif kullanıcıya sahip en büyük SAS'dir, ancak Instagram (bir milyar[2]) ve Twitter (330 milyon[3]) gibi diğer sosyal ağ sistemleri de geniş kullanıcı tabanına sahiptir. Bu kullanıcılar, sosyal ağlarda çok fazla zaman harcıyor ve son istatistikler, dünya genelindeki insanların her gün sosyal ağ sistemlerinde ortalama 2 saatten fazla zaman harcadığını ortaya koyuyor[4]. Sosyal ağ sistemlerinin listesi uzundur ancak bu platformların her birinin üç ortak tanımlayıcı özelliği vardır[5]; kullanıcıların kişisel bir profil oluşturmasına(a), çevrimiçi bağlantıların bir listesinin oluşturulmasına(b) ve birinin çevrimiçi bağlantılarının gönderilerini (ör. Facebook'un Haber Akışı) içeren sık güncellenen bir bilgi akışını görüntülenebilmesine ve onunla etkileşimde bulunulmasına(c) olanak tanır.

İnsanların temel bir sosyal bağlantı[6] ihtiyacı vardır ve sosyal ağlar bu ihtiyacı karşılayabilecek çok çeşitli araçlar sağlar. Bu nedenle, sosyal ağ kullanımının öznel iyi oluşu (ÖİO) olumlu yönde etkilemesi beklenebilir. Bununla birlikte; boylamsal[7,8], deneysel[9-11] ve meta analitik çalışmalar[12,13**], sosyal ağların öznel iyi oluş göstergeleri üzerinde genel olarak olumludan ziyade küçük bir olumsuz etkiye sahip olduğu sonucuna daha yakındır. Bu, sosyal ağların kullanımı yalnızca psikolojik süreçleri etkilemez, diğer süreçlerle de ilişkilidir. Öznel iyi oluşu teşvik etmenin yanı sıra olumsuz etkisi olan süreçleri de teşvik eder. Birçok bilim insanı, sosyal ağların zararlı etkisinin altında yatan anahtar mekanizma olarak çevrimiçi sosyal karşılaştırmayı işaret eder[14,15,16*,17].

Bu yazıda, sosyal ağlar ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki bağlamında çevrimiçi sosyal karşılaştırmaların rolünü inceleyen araştırmayı gözden geçiriyoruz. İlk olarak, sosyal

karşılaştırmanın altında yatan işlev ve mekanizmaların kısa bir açıklamasını yaparak başlayacağız. Daha sonra sosyal karşılaştırmaların öncüllerini, sosyal karşılaştırmaların öznel iyi oluş için sosyal ağlar üzerindeki sonuçlarını inceleyen çalışmaları gözden geçireceğiz ve ardından sosyal karşılaştırmayı sosyal ağlar ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayan veya moderatör olarak inceleyen çalışmaları gözden geçireceğiz.

Sosyal karşılaştırma: çevrimdışı ortamdan çevrimiçi bağlama

Sosyal karşılaştırma, başkalarına göre nasıl yaptığımızı (yetenek karşılaştırması) veya nasıl davranmamız, düşünmemiz ve hissetmemiz gerektiğini (görüş karşılaştırması) belirlemek için diğer insanları bilgi kaynağı olarak kullanma eğilimini ifade eder[18]. Bu karşılaştırmalar bize kendimizin yanı sıra diğer insanların yetenekleri, sosyal konumu ve performansı hakkında bilgi sağlayarak sosyal dünyada sorunsuz bir şekilde gezinmemize olanak tanır. Dahası, diğer bireyler ve gruplar hakkındaki bilgi, bağlılık ve itibar ihtiyacı gibi temel insan ihtiyaçlarını karşılama potansiyeline de sahiptir[18]. Sosyal karşılaştırma kültürler arasında her yerde bulunur[19], küçük çocuklarda belirgindir[20] ve insanın sosyal evriminin temel bir özelliği olarak öne sürülmüştür[21].

Sosyal karşılaştırma sürecinin merkezinde, karşılaştırma hedefinin seçimi ve karşılaştırmanın sonucu (asimilasyon ve kontrast) yer alır. Özellikle asimilasyon, karşılaştırıcının öz değerlendirmesinin karşılaştırma hedefine doğru değişmesi, yukarı doğru karşılaştırmadan sonra daha olumlu ve aşağı doğru karşılaştırmadan sonra daha olumsuz hale gelmesi anlamına gelir. Tersine, kontrast, karşılaştırıcının öz değerlendirmesinin karşılaştırma hedefinden uzaklaşması, yukarı doğru karşılaştırmadan sonra daha negatif ve aşağı doğru karşılaştırmadan sonra daha

olumlu hale gelmesi anlamına gelir. İnsanlar aynı zamanda ilgisiz karşılaştırma hedefleriyle tanışal olmayan karşılaştırmalar yapsalar da[22], karşılaştırma boyutu kendisiyle ilgili olduğunda ve karşılaştırma hedefi kendine benzer olduğunda sosyal karşılaştırmalar daha olasıdır. Yakın zamanda yapılan meta analitik araştırmalar, çevrimdışı bağlamlarda, bireylerin ağırlıklı olarak kendilerinden farklı bir şekilde daha iyi performans gösteren biriyle karşılaştırma yapma eğiliminde olduklarını ve bunun sonucunda, öz değerlendirmelerin, kıskançlığın ve genel olarak kötüleşen ruh halinin ortaya çıktığını göstermektedir[23**].

Sosyal ağ sistemleri, benzer karşılaştırma hedefleri hakkında daha önce benzeri görülmemiş bir ölçekte bilgi sağladığından, sosyal karşılaştırmaların gerçekleşmesi için verimli bir zemin oluşturur[15]. Dahası, sosyal ağların kullanıcıları çevrimiçi bağlantılarının başarısızlıklarından çok başarılarla karşılaşmalarından dolayı özellikle yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların gerçekleşmesi olasıdır [7]. Bu kısmen sosyal medya hesaplarının, kişinin hayatının pembe bir görüntüsünü tasvir etmeyi kolaylaştırmasından kaynaklanmaktadır. Örneğin, birçok sosyal ağ sistemi, akıllı bir yorum yazmak için yeterli zaman sağlayan uyumsuz iletişime veya halihazırda dikkatle seçilmiş resimlerin görsel çekiciliğini daha da geliştirmeye izin veren fotoğraf filtrelemesine izin verir. Açıktır ki, sosyal medya kuruluşlarının yükselişinden önce, insanlar başkalarını da etkilemeye çalıştı, ancak sosyal medya bunu, insanların başkalarının idealize edilmiş görüntülerine daha sık maruz kalması ve kendi kendini geliştiren bilgileri daha sık paylaşması nedeniyle önemli ölçüde kolaylaştırdı.

Sosyal ağ sistemlerinde sosyal karşılaştırmanın öncülleri

Sosyal ağlar üzerinde sosyal karşılaştırmanın iki yordayıcı sınıfı ayırt edilebilir. Birincisi, sosyal karşılaştırmanın ortaya çıkması sosyal ağları kimin kullandığına bağlıdır. Bir araştırma akışı, nevrotikliğin yukarı doğru sosyal karşılaştırma ve kıskançlık duyguları ile pozitif olarak ilişkili olduğunu ortaya koyan birkaç çalışma ile kullanıcıların kişiliğinin kilit bir rol oynadığını gösteriyor[24,25]. Dahası, kıskançlık bilgi toplamak için Facebook'u kullanmak, dikkat çekmek veya zaman geçirmekle ilgili olduğu için, kullanıcıların sosyal ağlarla etkileşim kurma motivasyonları önemlidir[25]. Son olarak, artan sayıda çalışma, öznel iyi oluş göstergelerinin sosyal ağlarda sosyal karşılaştırmanın öngörüsü olabileceğini ortaya koymaktadır[26]. Özellikle depresif belirtilerden ve buna bağlı olarak düşük benlik saygısı algısından muzdarip insanlar, sosyal ağlar üzerinde zihinsel sağlıklarını daha da kötüleştirebilecek zarar verici sosyal karşılaştırmalara[27,28] girmeye karşı savunmasızdır.

İkincisi, sosyal karşılaştırmanın ortaya çıkması sosyal ağların nasıl kullanıldığına bağlıdır[15,29]. Sosyal ağ sistemlerini kullanma yolları iki kategoriye ayrılabilir; aktif ve pasif kullanım. Aktif kullanım, başkalarıyla doğrudan alışverişi kolaylaştıran faaliyetlerle ilgilidir. Bu hedeflenen birebir görüşmeleri (ör. Facebook'ta özel bir mesaj göndermek) veya yayınlamayı (ör. Facebook'ta bir durum güncellemesi yayınlamak) içerir. Pasif kullanım, diğer kullanıcıların çevrimiçi yaşamlarını onlarla doğrudan alışverişe girmeden (ör. Haber sayfalarında gezinmek veya diğer kullanıcıların profillerine bakmak) izlemeyi ifade eder. Bu nedenle, aktif kullanım sırasında bilgiler ağırlıklı olarak üretilirken, pasif kullanım sırasında ağırlıklı olarak bilgi tüketilir. Geniş bir çalışma yelpazesi, sosyal ağlar hakkında pasif bilgi tüketiminin yukarı doğru karşılaştırmalara ve buna bağlı kıskançlık duygularına yol açtığını göstermektedir[14,30-34]. Sürekli olarak, meta-

analitik kanıtlar sosyal ağların pasif kullanımı ile öznel iyi oluş göstergeleri arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koyarken, sosyal ağların aktif kullanımı öznel iyi oluşu uyarabilir[35*].

Sosyal ağ sistemleri hakkında olumlu bilginin pasif olarak tüketilmesinin ağırlıklı olarak zarar verici sosyal karşılaştırmalara yol açtığını sorgulayan bir dizi çalışma olduğu unutulmamalıdır[36,37]. Bu konuda en çok bilinen çalışma Kramer ve meslektaşları[38] tarafından yapıldı ve Facebook bağlantıları tarafından gönderilen daha az olumlu (olumsuz) kelimelere maruz kalan katılımcıların daha sonra kendilerinin daha az olumlu (olumsuz) kelimeler paylaştıklarını gösterdi. Bu sonucu, bir kişinin deneyimlediği olumlu (olumsuz) duyguların etkileşim ortağına aktarıldığı duygusal bulaşma açısından yorumladılar. Takip çalışmaları, gönderilen veya ifade edilen olumlu (olumsuz) kelimelerin sayısının insanların olumlu (olumsuz) duygu deneyimleriyle ilgisi olmadığını gösteren metodolojik gerekçelerle bu yoruma meydan okudu[39*, 40]. Dahası, başkalarının olumlu haberlerine maruz kalmanın ardından olumlu iletişimin, aşağılık veya kıskançlık duygularıyla başa çıkmak için bir kendini geliştirme stratejisini yansıtabileceği iddia edilmiştir[15,31,41*]. Örneğin, kişi güzel bir tatil resmine maruz kaldığında, kişi içtenlik ve kıskançlık duygularıyla başa çıkmak için benzer bir resim yayınlayabilir. Bu tür duygu düzenleme girişimleri daha sonra diğerlerinde kıskançlık duyguları başlatabilir ve bu da bir kendini geliştirme (self enhancement) kıskançlık sarmalına neden olabilir[31,41*].

Sosyal ağlarda sosyal karşılaştırmanın sonuçları

Sosyal ağlarda sosyal karşılaştırma üzerine kesitsel[42,43], boylamsal[30,44] ve deneysel[45] çalışmalar bu karşılaştırmaların tipik olarak öznel iyi oluşta düşüşlerle sonuçlandığını göstermektedir. Tutarlı bir şekilde, son zamanlarda yapılan iki meta analiz[13**,46], genel olarak

sosyal ağlarda sosyal karşılaştırmanın (yani yönsüz: sosyal karşılaştırma türlerinde çökme), küçük ve orta ölçekli bir etkiyle öznel iyi oluşta bir düşüşü öngördüğünü ortaya koyarken, yukarı doğru sosyal karşılaştırmalarda orta büyüklükte bir etki öngörülür.

Bununla birlikte, bir dizi çalışma, sosyal ağlar üzerindeki sosyal karşılaştırmaların her zaman öznel iyi oluşta düşüşlerle sonuçlanmadığını ortaya koymuştur. Öncelikle, karşılaştırma boyutu yetenekten çok fikirlere odaklandığında sosyal ağlarda sosyal karşılaştırmanın olumsuz duygusal sonuçlarla ilişkili olmadığını göstermiştir[44]. İkinci olarak, karşılaştırma hedefinin konumu, aşağı doğru (yukarı doğru değil) sosyal karşılaştırmanın öznel iyi oluşta bir düşüşle sonuçlanmadığını gösteren araştırmalarla sonuçlanır[47]. Üçüncüsü, karşılaştırma hedefine verilen cevap, yukarı doğru bir karşılaştırma hedefine asimilasyonun, öznel iyi oluş yönünde olumlu sonuçlara yol açan ilham duygularına yol açtığını gösteren araştırmalarla ilgilidir. Bu nedenle, bir karşılaştırma hedefine verilen cevap, öznel iyi oluş(ÖİÖ) için olumlu aşağı yönlü sonuçlara yol açmaktadır.[48]. Benzer şekilde, kıskançlığın alt türleri[49,50,51] üzerine yapılan araştırmalar, iyi huylu kıskançlığın (ilham duyguları ve kendini geliştirme eğilimiyle ilgili) öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini, bunun tersinin ise kötü niyetli kıskançlık için geçerli olduğunu (aşağılık duyguları ve karşılaştırma hedefine zarar verme) gösterir. Ancak bazı yazarlar, kıskançlık türleri arasındaki bu ayrımın işlevselliğine karşı çıkıyor[41*,52].

Yukarıda belirtilen pozitif sonuçlar sosyal ağlarda sözde başarı senaryolarına maruz kalmanın olumlu duygusal tepkilerden çok olumsuz sonuçlara sebep[13**] olduğunu dile getiriyor. Bu durum bir kuraldan ziyade ancak bir istisna olabilir[23**]. Bu karşılaştırmaların genel olarak öznel iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu gösteren çevrimiçi veriler -sosyal karşılaştırmadaki meta analizle ve çevrimdışı sosyal karşılaştırmadaki meta analiz- insanların zıt yükselen sosyal karşılaştırmalar yapma eğiliminde olduklarını gösteren meta analizle tutarlıdır.

Bununla birlikte, sosyal karşılaştırma sürecinin temelini oluşturan temel bileşenlere ilişkin gelecekteki araştırmalar, sosyal karşılaştırmanın öznel iyi oluş üzerindeki etkisine ilişkin anlayışımızı daha da iyileştirebilir. Bu tür çalışmaları yürütürken, insanların sosyal ağlarda pozitif içeriğe maruz kalmanın ardından olumlu ve olumsuz duyguların göreceli sıklığını değerlendirmek için doğrudan[36] ve dolaylı[14,31] yöntemlere güvenirken farklı sonuçların yansıttığı gibi kıskançlık hissini hemen kabul edemeyeceklerini hesaba katmak önemlidir.

Açıklayıcı bir mekanizma (arabulucu) veya güvenlik açığı faktörü (moderatör) olarak sosyal karşılaştırma

Birkaç çalışma, sosyal karşılaştırmaların sosyal ağ kullanımı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayıp açıklamadığını doğrudan incelemiştir. Yukarıda açıklanan araştırma, sosyal ağların pasif kullanımının çevrimiçi sosyal karşılaştırmanın öngörüsü olduğunu ve çevrimiçi sosyal karşılaştırmanın öznel iyi oluş göstergelerini olumsuz etkilediğini açıkça gösterdiğinden, bu sonuç şaşırtıcı olmamalıdır. Kısa[30] ve uzun[8,54] zaman ölçeklerinde çok çeşitli kesitsel[33,34,53] ve boylamsal çalışmalar, yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların aslında sosyal ağların pasif kullanımının öznel iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini açıkladığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, sosyal karşılaştırmanın sosyal ağları öznel iyi oluşa bağlayan tek mekanizma olmadığı unutulmamalıdır. Örneğin, birkaç çalışma, sosyal ağ sistemlerinin aktif kullanımının sosyal sermayeyi ve ilişkili sosyal bağlılık duygularını artırdığını ve bunun da öznel iyi oluşta artışları öngördüğünü göstermiştir[55-57]. Dahası, bilgi yüklemesi[58], erteleme[59] ve yüz yüze etkileşimlerin[60] yer değiştirmesi, sosyal ağlar ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin altında yatan ek açıklayıcı mekanizmalar olarak önerilmiştir. Bu diğer açıklayıcı mekanizmaların, sosyal ağ

kullanımının alt türleriyle nasıl ilişkili olduğunu ve sosyal ağların öznel iyi oluş üzerinde genel bir etki yaratmakta çevrimiçi sosyal karşılaştırma ile nasıl etkileşime girdiğini incelemek için gelecekteki araştırmalara ihtiyaç duyulur.

Son olarak, bir dizi çalışma sosyal karşılaştırmanın sosyal ağlar ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi yumuşatıp yumuşatmadığını incelemiştir. Bu çalışmalar, sosyal karşılaştırmanın bir kırılma faktörü olarak davrandığını göstermektedir. Örneğin, kendilerini başkalarıyla karşılaştırma eğiliminde olan insanlar (bunu yapma eğiliminde olmayanlara karşı), diğer kullanıcıların profillerini görüntülerken veya Facebook'ta[61,62] haber akışına göz atarken benlik saygısında daha güçlü düşüşler[63] ve artan depresyon seviyeleri yaşarlar. Bu insanlarda Instagram[64] kullandıktan sonra yalnızlık duyguları ve olumlu duygularda daha güçlü düşüşler görülür. Bu kanıt ayrıca sosyal karşılaştırmalarla sonuçlandırıldığında (kendilerini başkalarıyla karşılaştırma eğiliminde olan insanlardan bekleneceği üzere), sosyal ağ kullanımının genellikle öznel iyi oluşta düşüşlerle sonuçlandığını göstermektedir. Bununla birlikte, insanlar sosyal karşılaştırma süreçlerine girmezlerse (sosyal ağlarda olumlu gönderilere maruz kalmak) öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilemeyebilir ve hatta bazen onu besleyebilir.

Sonuç

Bu kısa gözden geçirme makalesinde, sosyal ağlar ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklarken sosyal karşılaştırmanın dikkate alınması gerektiğini gösterdik. Sosyal ağlar üzerindeki sosyal karşılaştırmalar zaman zaman ilham duygularını veya kendini geliştirme motivasyonunu teşvik ederek öznel iyi oluşta artışa neden olabilir. Bununla birlikte, sosyal ağ sistemlerindeki aşırı pozitif (olumsuzdan ziyade) içerik, insanların yukarı doğru (aşağıya doğru değil) karşılaştırma

hedeflerini seçme ve bu hedeflere zıt bir şekilde (özümsemek yerine) tepki verme eğilimi nedeniyle genellikle öznel iyi oluşlarını olumsuz etkiler. Düşük öznel iyi oluş ile çevrimiçi sosyal karşılaştırmadaki sonraki katılımı bağlayan araştırma, sosyal ağlarda sosyal karşılaştırmaların ardından gelen olumsuz duyguların ironik bir şekilde insanlara daha fazla zarar veren sosyal karşılaştırmalar ve kısır bir aşağı doğru döngü yaratır. Dahası, kendini geliştirme, aşağılık veya kıskançlık duygularıyla başa çıkmak için sıklıkla benimsenen bir yaklaşım olduğundan, kıskanç insanlar ayrıca sosyal ağlar hakkında kendi kendini geliştiren bilgiler yayınlayabilir. Bu içerik daha sonra diğer kullanıcılar tarafından alınır ve böylece kıskançlık döngüleri de sosyal ağ sistemlerinde yayılabilir. Gelecekteki araştırmalardan beklenen, bu döngüleri kırmak, insanları sosyal karşılaştırmalardan ve sosyal karşılaştırmaların zararlı sonuçlarından korumak için müdahaleler geliştirmesidir.

REFERANSLAR:

1. Clement J: Number of Monthly Active Facebook Users Worldwide as of 4th Quarter 2019. . January 30 Statista; 2020 [https://www. statista.com/statistics/264810/ number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/](https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/).
2. Clement J: Number of Monthly Active Instagram Users from January 2013 to June 2018. . December 3 Statista; 2019 [https:// www.statista.com/statistics/253577/ number-of-monthly-active-instagram-users/](https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/).
3. Clement J: Number of Monthly Active Twitter Users Worldwide from 1st Quarter 2010 to 1st Quarter 2019. . August 14 Statista; 2019 [https://www.statista.com/statistics/282087/ number-of-monthly-active-twitter-users/](https://www.statista.com/statistics/282087/number-of-monthly-active-twitter-users/).
4. Clement J: Daily Time Spent on Social Networking by Internet Users Worldwide from 2012 to 2018. . February 26 Statista; 2020 [https://www.statista.com/statistics/433871/ daily-social-media-usage-worldwide/](https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/).
5. Ellison NB, Boyd D: Sociality through social network sites. In Oxford Handb. Internet Stud.. Edited by Dutton WH. Oxford: Oxford University Press; 2013:151-172.
6. Baumeister RF, Leary MR: Need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychol Bull* 1995, 117:497-529.
7. Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N et al.: Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One* 2013, 8:e69841 [http://dx.doi.org/ 10.1371/journal.pone.0069841](http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0069841).
8. Schmuck D, Karsay K, Matthes J, Stevic A: “Looking up and feeling Down”. The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telemat Inform* 2019, 42 [http:// dx.doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240](http://dx.doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240).
9. Tromholt M: The Facebook experiment: quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2016, 19:661-666 [http://dx.doi.org/10.1089/ cyber.2016.0259](http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2016.0259).
10. Mosquera R, Odunowo M, McNamara T, Guo X, Petrie R: The economic effects of Facebook. *Exp Econ* 2020 [http://dx.doi.org/ 10.1007/s10683-019-09625-y](http://dx.doi.org/10.1007/s10683-019-09625-y).
11. Brailovskaia J, Stro¨se F, Schillack H, Margraf J: Less Facebook use – more well-being and a healthier lifestyle? An experimental intervention study. *Comput Human Behav* 2020, 108:1-9 <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2020.106332>.
12. Appel M, Marker C, Gnambs T: Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Rev Gen Psychol* 2019:1-15 <http://dx.doi.org/10.1177/1089268019880891>.
13. __ Yoon S, Kleinman M, Mertz J, Brannick M: Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook– depression relations. *J Affect Disord* 2019, 248:65-72 [http://dx. doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026](http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026) The authors conducted a meta-analysis on the relationship between social comparison on SNSs and depression. The meta-analysis revealed that general social comparisons on SNSs (not taking subtypes of social comparisons into account) are positively related to depression with small-to medium-sized effects while upward social comparisons on SNSs are positively related to depression with medium-sized effects.
14. Krasnova H, Wenninger H, Widjaja T, Buxmann P: Envy on Facebook: a hidden threat to users’ life satisfaction? In 11th Int. Conf.. Edited by Eymann T, Schwabe G. Leipzig: *Wirtschaftsinformatik*; 2013:1-16.

15. Verduyn P, Ybarra O, Re´ sibois M, Jonides J, Kross E: Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Soc Issues Policy Rev* 2017, 11:274-302 [http://dx. doi.org/10.1111/sipr.12033](http://dx.doi.org/10.1111/sipr.12033).
16. _ Verduyn P, Gugushvili N, Kross E: The impact of social network sites on mental health: distinguishing active from passive use. *World Psychiatry* 2020. in press The authors provide a short review of research on the relationship between use of SNSs and SWB. They argue that the consequences of SNS use for SWB critically depend on how SNSs are being used. Passive use of SNSs is negatively associated with SWB while active use of SNSs may increase SWB.
17. Krause HV, Baum K, Baumann A, Krasnova H: Unifying the detrimental and beneficial effects of social network site use on self-esteem: a systematic literature review. *Media Psychol* 2019:1-38 <http://dx.doi.org/10.1080/15213269.2019.1656646>.
18. Festinger L: A theory of social comparison processes. *Hum Relations* 1954, 7:117-140 <http://dx.doi.org/10.1177/001872675400700202>.
19. Baldwin M, Mussweiler T: The culture of social comparison. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2018, 115:E9067-74 <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1721555115>.
20. Steinbeis N, Singer T: The effects of social comparison on social emotions and behavior during childhood: the ontogeny of envy and Schadenfreude predicts developmental changes in equity-related decisions. *J Exp Child Psychol* 2013, 115:198-209 <http://dx.doi.org/10.1016/j.jecp.2012.11.009>.
21. Gilbert P, Price J, Allan S: Social comparison, social attractiveness and evolution: how might they be related? *New Ideas Psychol* 1995, 13:149-165 [http://dx.doi.org/10.1016/0732-118X\(95\)00002-X](http://dx.doi.org/10.1016/0732-118X(95)00002-X).
22. Gilbert DT, Giesler RB, Morris KA: When comparisons arise. *J Pers Soc Psychol* 1995, 69:227-236.
23. __ Gerber JP, Wheeler L, Suls J: A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychol Bull* 2018, 144:177-197 [http://dx. doi.org/10.1037/bul0000127](http://dx.doi.org/10.1037/bul0000127) The authors conducted a meta-analysis covering more than sixty years of research on who people compare themselves with and on the consequences of these social comparisons. It was found that people predominantly tend to compare themselves with superior others in a contrast-ing manner.
24. Rozgonjuk D, Ryan T, Kuljus J-K, Ta¨ ht K, Scott GG: Social comparison orientation mediates the relationship between neuroticism and passive Facebook use. *Cyberpsychol J Psychosoc Res Cybersp* 2019, 13 <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-2>.
25. Wallace L, James TL, Warkentin M: How do you feel about your friends? Understanding situational envy in online social networks. *Inf Manag* 2017, 54:669-682 <http://dx.doi.org/10.1016/j.im.2016.12.010>.
26. Frison E, Eggermont S: “Harder, Better, Faster, Stronger”: negative comparison on Facebook and adolescents’ life satisfaction are reciprocally related. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2016, 19:158-164 <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2015.0296>.
27. Appel H, Crusius J, Gerlach AL: Social comparison, envy, and depression on Facebook: a study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *J Soc Clin Psychol* 2015, 34:277-289 <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2015.34.4.277>.
28. Jang K, Park N, Song H: Social comparison on Facebook: its antecedents and psychological outcomes. *Comput Human Behav* 2016, 62:147-154 <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.082>.

29. Burke M, Marlow C, Lento T: Social network activity and social well-being. Proc. SIGCHI Conf. Hum. Factors Comput. Syst. 2010:1909-1912 <http://dx.doi.org/10.1145/1753326.1753613>.
30. Verduyn P, Lee DS, Park J, Shablack H, Orvell A, Bayer J et al.: Passive Facebook usage undermines affective well-being: experimental and longitudinal evidence. J Exp Psychol Gen 2015, 144:480-488 <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000057>.
31. Krasnova H, Widjaja T, Buxmann P, Wenninger H, Benbasat I: Research note - why following friends can hurt you: an exploratory investigation of the effects of envy on social networking sites among college-age users. Inf Syst Res 2015, 26:585-605 <http://dx.doi.org/10.1287/isre.2015.0588>.
32. Hu Y-T, Liu Q-Q: Passive social network site use and adolescent materialism: upward social comparison as a mediator. Soc Behav Personal Int J 2020, 48:1-8 <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.8833>.
33. Burnell K, George MJ, Vollet JW, Ehrenreich SE, Underwood MK: Passive social networking site use and well-being: the mediating roles of social comparison and the fear of missing out. Cyberpsychol J Psychosoc Res Cybersp 2019, 13 <http://dx.doi.org/10.5817/cp2019-3-5>.
34. Ozimek P, Bierhoff HW: All my online-friends are better than me—three studies about ability-based comparative social media use, self-esteem, and depressive tendencies. Behav Inf Technol 2019, 0:1-14 <http://dx.doi.org/10.1080/0144929X.2019.1642385>.
35. _ Liu D, Baumeister RF, Yang CC, Hu B: Digital communication media use and psychological well-being: a meta-analysis. J Comput Commun 2019, 24:259-274 <http://dx.doi.org/10.1093/ccc/zmz013> The authors conduct a meta-analysis on the relationship between sub-types of SNS use and SWB. They found that passive usage of SNSs is negatively related to SWB while active usage of SNSs positively impacts SWB.
36. Lin R, Utz S: The emotional responses of browsing Facebook: happiness, envy, and the role of tie strength. Comput Human Behav 2015, 52:29-38 <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.064>.
37. Ferrara E, Yang Z: Measuring emotional contagion in social media. PLoS One 2015, 10:1-14 <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0142390>.
38. Kramer ADI, Guillory JE, Hancock JT: Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. Proc Natl Acad Sci U S A 2014, 111:8788-8790 <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1320040111>.
39. _ Kross E, Verduyn P, Boyer M, Drake B, Gainsburg I, Vickers B et al.: Does counting emotion words on online social networks provide a window into people's subjective experience of emotion? A case study on facebook. Emotion 2019, 19:97-107 <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000416> The authors show that the number of positive (negative) words people post on social networking sites is unrelated to people's experience of positive (negative) emotions. As such, research showing that exposure to positive posts results in increased posting of positive words does not provide evidence for emotional contagion.
40. Sun J, Schwartz HA, Son Y, Kern ML, Vazire S: The language of well-being: tracking fluctuations in emotion experience through everyday speech. J Pers Soc Psychol 2020, 118:364-387 <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000244>.
41. _ Wenninger H, Cheung CM, Krasnova H: College-aged users behavioral strategies to reduce envy on social networking sites: a cross-cultural investigation. Comput Human Behav 2019, 97:10-23 <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.025>. The authors examine

how SNS users respond to feelings of envy. They show that feelings of envy result in self-enhancement, gossiping, and discontinuous intention. Self-enhancement may elicit envy in other users, creating a self-enhancement envy spiral.

42. Niu Gfeng, Luo Yjun, Sun Xjun, Zhou Zkui, Yu F, Yang SL et al.: Qzone use and depression among Chinese adolescents: a moderated mediation model. *J Affect Disord* 2018, 231:58-62 <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2018.01.013>.
43. Sherlock M, Wagstaff DL: Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult* 2018, 8:482-490 <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000182>.
44. Yang C, Holden SM, Carter MDK: Social media social comparison of ability (but not opinion) predicts lower identity clarity: identity processing style as a mediator. *J Youth Adolesc* 2018, 47:2114-2128.
45. Tiggemann M, Hayden S, Brown Z, Veldhuis J: The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body Image* 2018, 26:90-97.
46. Yang FR, Wei CF, Tang JH: Effect of Facebook social comparison on well-being: a meta-analysis. *J Internet Technol* 2019, 20:1829-1836 <http://dx.doi.org/10.3966/160792642019102006013>.
47. Feltman CE, Szymanski DM: Instagram use and self-objectification: the roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism. *Sex Roles* 2018, 78:311-324 <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-017-0796-1>.
48. _ Park SY, Baek YM: Two faces of social comparison on Facebook: the interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Comput Human Behav* 2018, 79:83-93 <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.028> The authors studied how social comparison orientations on SNSs impact SWB by social comparison based emotions. They showed that social comparisons on SNSs do not always result in declines in SWB.
49. Meier A, Schaefer S: Positive side of social comparison on social network sites: how envy can drive inspiration on Instagram. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2018, 21:411-417 <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2017.0708>.
50. Lim M, Yang Y: Upward social comparison and Facebook users’ grandiosity: examining the effect of envy on loneliness and subjective well-being. *Online Inf Rev* 2019, 43:635-652 <http://dx.doi.org/10.1108/OIR-04-2017-0137>.
51. Noon EJ, Meier A: Inspired by friends: adolescents’ network homophily moderates the relationship between social comparison, envy, and inspiration on Instagram. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2019, 22:787-793 <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2019.0412>.
52. Cohen-Charash Y, Larson EC: An emotion divided: studying envy is better than studying “benign” and “malicious” envy. *Curr Dir Psychol Sci* 2017, 26:174-183 <http://dx.doi.org/10.1177/0963721416683667>.
53. Wang JL, Wang HZ, Gaskin J, Hawk S: 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. *Front Psychol* 2017, 8:1-9 <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>.
54. Rousseau A, Eggermont S, Frison E: The reciprocal and indirect relationships between passive Facebook use, comparison on Facebook, and adolescents’ body dissatisfaction. *Comput Human Behav* 2017, 73:336-344 <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.056>.

55. Kim J, Lee J-ER: The Facebook paths to happiness: effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2010, 14:359-364 <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>.
56. Frison E, Eggermont S: Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Soc Sci Comput Rev* 2016, 34:153-171 <http://dx.doi.org/10.1177/0894439314567449>.
57. Frison E, Eggermont S: Toward an integrated and differential approach to the relationships between loneliness, different types of Facebook use, and adolescents' depressed mood. *Commun Res* 2015:009365021561750 <http://dx.doi.org/10.1177/0093650215617506>.
58. Koroleva K, Krasnova H, Gu' nther O: "STOP SPAMMING ME !" - exploring information overload on Facebook. *Proc 16th Am Conf Inf Syst* 2010:1-8.
59. Hinsch C, Sheldon K: The impact of frequent social internet consumption: increased procrastination and lower life satisfaction. *J Consum Behav* 2013, 12:496-505 <http://dx.doi.org/10.1002/cb>.
60. Twenge JM, Spitzberg BH, Campbell WK: Less in-person social interaction with peers among U.S. Adolescents in the 21st century and links to loneliness. *J Soc Pers Relat* 2019, 36:1892-1913 <http://dx.doi.org/10.1177/0265407519836170>.
61. Vogel EA, Rose JP, Okdie BM, Eckles K, Franz B: Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Pers Individ Dif* 2015, 86:249-256 <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>.
62. Alfasi Y: The grass is always greener on my Friends' profiles: the effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. *Pers Individ Dif* 2019, 147:111-117 <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.032>.
63. Yang C: Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2016, 19:703-708 <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>.
64. de Vries DA, Mo' ller AM, Wieringa MS, Eigenraam AW, Hamelink K: Social comparison as the thief of joy: emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. *Media Psychol* 2018, 21:222-245. *6 Cyberpsychology Current*