العدد A14 مجلة دراسات في الإنسانيات والعلوم التربوية آب 2026
No. 14A Journal of Studies in Humanities and Educational Sciences Aug 2026
Print ISSN 3006-3256 Online ISSN 3006-3264

أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة

م.د صادق مطلب معدل الجاسمي
علم النفس التربوي
sadiqm.ashour@uokufa.edu.iq
جامعة الكوفة/كلية التربية للبنات/قسم العلوم التربوية والنفسية

ملخص البحث:
يهدف البحث الحالي التعرف على :أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة.2 -الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة تبعا لمتغيري التخصص (علمي – أنساني) ومتغير الصف الدراسي (الصف الثاني – الصف الرابع). استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث النهائية من (352) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة بواقع (160) طالبة في التخصص العلمي، و(192) طالبة من التخصص الإنساني وتم اختيارهن بأسلوب العينة العشوائية الطبقية (بالتساوي). ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل والمتكون من (30) فقرة، موزعة على ثلاث انماط رئيسية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية)، وقد قام الباحث بتميز فقرات المقياس وتبين ان جميع الفقرات مميزة باستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين (طريقة المقارنة الطرفية) للتحقق من القدرة التمييزية للفقرات المقياس، وأستخرج للمقياس الصدق الظاهري وصدق البناء، أما الثبات فقد أستخرج بطريقة الاختبار وأعاده الاختبار وباستخدام معادلة الفا كرونباخ. ولمعالجة البيانات أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية بواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V.26)، وبحسب ترتيب استعمالها في البحث. وتوصل البحث الحالي الى النتائج الأتية: وجود مستوى دال من أنماط المقارنة الاجتماعية لدى الطالبات. جاء نمط المقارنة الصاعدة هو الأكثر شيوعاً، يليه النمط الأفقي، بينما كان النمط الهابط الأقل. توجد فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي. توجد فروق دالة تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح المرحلة الثانية. لا يوجد تفاعل دال بين التخصص والمرحلة، مما يدل على استقلال تأثير كل منهما.المتغيرات المدروسة تفسر نسبة محدودة من التباين في المقارنة الاجتماعية.
الكلمات المفتاحية: المقارنة الاجتماعية، (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) ،شبكات التواصل الاجتماعي.

Social comparison patterns (ascending, descending, and horizontal) across social media networks among female students at the College of Education for Girls, University of Kufa

Dr. Sadiq Mutlaq Mu'addal Al-Jasmi
Educational Psychology
University of Kufa/College of Education for Women/Department of Educational and Psychological Sciences

Abstract
The present study aims to identify: Patterns of social comparison (upward, downward, and horizontal) across social media among female students at the College of Education for Women, University of Kufa. 2. Statistically significant differences in patterns of social comparison (upward, downward, and horizontal) across social media among female students at the College of Education for Women, University of Kufa, according to the variables of specialization (scientific vs.

humanities) and academic year (second vs. fourth year). The researcher adopted the descriptive method. The final sample consisted of (352) female students from the College of Education for Women at the University of Kufa, including (160) students from scientific specializations and (192) from humanities specializations. The sample was selected using a stratified random sampling method (equal allocation). To achieve the objectives of the study, the researcher developed a Social Comparison Patterns Scale (upward, downward, and horizontal) across social media, consisting of (30) items distributed across three main dimensions (upward, downward, and horizontal). The discriminatory power of the scale items was verified using the extreme groups method (contrasted groups approach), and all items were found to be discriminative. The scale's validity was established through face validity and construct validity, while reliability was determined using the test–retest method and Cronbach's alpha coefficient. Data were analyzed using statistical methods through the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), version (26), according to their order of use in the study. The study yielded the following results: 1. A statistically significant level of social comparison patterns was found among the students. 2. Upward social comparison was the most prevalent pattern, followed by horizontal comparison, while downward comparison was the least common. 3. Statistically significant differences were found according to the specialization variable in favor of the scientific specialization. 4. Statistically significant differences were found according to the academic year variable in favor of second-year students.5. No significant interaction effect was found between specialization and academic year, indicating the independence of each variable's effect.6. The studied variables explained a limited proportion of variance in social comparison.

Keywords: Social comparison, (upward - downward - horizontal), social networks.

مشكلة البحث:

تعد المقارنات الاجتماعية من أبرز التحديات التي تواجهها طالبات الجامعات، وهي من الظواهر النفسية التي تحمل في طياتها مخاطر جمة على التوازن النفسي والاجتماعي للطالبات.

في ظل الانتشار الواسع لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي، أصبحت المقارنات الاجتماعية أكثر حضورا في الحياة اليومية، خاصة لدى الطالبات الجامعيات، إلا أن طبيعة هذه المقارنات (صاعدة أم هابطة أم أفقية) ومستواها لا تزال غير واضحة في البيئة الجامعية العراقية، مما يستدعي دراستها بشكل علمي منظم.

وان الأفراد يميلون بشكل طبيعي الى مقارنة أنفسهم بالأخرين من أجل تقييم ذواتهم، غير أن هذا الميل قد يتحول الى مصدر ضغط نفسي عندما تكون المقارنات صاعدة مع أشخاص يتفوقون في مجالات متعددة، مما يؤدي الى مشاعر بالنقص والدونية (Festinger,1954 p117) .

وأن الأفراد ذوي الميل العالي للمقارنات الاجتماعية أكثر عرضة للاضطرابات الانفعالية مثل القلق والاكتئاب، إذ يفسرون الفجوة بينهم وبين الآخرين على أنها قصور ذاتي دائم (Gibbons & Buunk, 1999 p129)

ومع الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي، تفاقمت هذه المشكلة حيث أن الاستخدام المكثف لفيسبوك يولد انطباع مشوهاً بأن "حياة الأخرين أفضل"، الأمر الذي يزيد من مشاعر عدم الرضا عن الذات، (Chou & Edge,2012 p117)

وأن المقارنات الصاعدة على مواقع التواصل تؤثر سلباً في تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، إذ تعزز الشعور بعدم الكفاءة وتؤدي إلى انخفاض الرضا عن الحياة، (Vogel et al,2014 p206)

وقد أثبتت أن مشاعر الحسد الناتجة عن المقارنات عبر الفيسبوك تُعد وسيطاً أساسيا بين الاستخدام المكثف لهذه الشبكات وظهور أعراض الاكتئاب(Tandoc et al,2015 p160)

ولعل البعض منها يشكل خطورة كبيرة تهدد النسيج الاجتماعي والقيمي للمجتمعات، وكما هو معروف فأن كل وافد جديد يحمل في طياته إيجابيات يجب استثمارها وسلبيات يستوجب العمل على تقليصها او تجنبها فقد أكدت العديد من الدراسات وجود مخاطر تنتج عن الاستعمال غير السليم لتلك الشبكات (هتيمي، حسين ،2015 ص103) .

وأن شبكات التواصل تمثل "فخ المقارنة" الذي يغذي باستمرار مشاعر النقص ويهدد السلامة النفسية للأفراد، خصوصاً فئة المراهقين والشباب(Appel et al,2016 p65)

أن الاستخدام المتكرر لوسائل التواصل الاجتماعي يعزز الميول الأفراد للمقارنة الاجتماعية، وأن هناك ارتباط سلبي بين الاستخدام العام للمنصات واحترام الذات إذ أن الأفراد الذين يشعرون بانخفاض تقدير الذات هم أكثر عرضة للمقارنات السلبية أن سلوكيات المقارنة الاجتماعية تلعب دوراً وسطياً في علاقة الاستخدام السلبي مع تقدير الذات (Bradford et al,2016 p402)

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي وأعراض الاكتئاب، وإمكانية التنبؤ بالأعراض الاكتئابية من خلال المقارنات الاجتماعية (الشريف،2021 ص 205)

وان المقارنات تؤثر سلباً على صورة الجسد أي أنها تزيد من النقد الذاتي والمقارنات مما يُضعف من تقدير الذات (وليد،2023 ص1).

وأن الإناث يعرضن أنفسهن لمعايير مثالية من خلال الصور وردود الأفعال (إعجابا، تعليقا)، والمقارنات الاجتماعية تؤثر سلباً على احترام الذات والعرض الذاتي حيث يحاولن الظهور بصورة مثالية (شيرين مودي،2024 ص1).

وفي ضوء مما سبق تتركز مشكلة البحث في ضوء تساؤلات عن ص

هل هناك أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة؟

أهمية البحث:

تلعب نظرية المقارنات الاجتماعية كما طرح ليون فيستنجر دوراً إيجابيا أساسياً في تعزيز القيم الذاتي الدقيق لدى الأفراد ، حيث توفر دافعاً داخلياً لتقييم الآراء والقدرات من خلال مقارنات اجتماعية تساعد في تقليل عدم اليقين وتحفيز التحسين الذاتي ، مما يعزز الثقة بالنفس والتكيف الاجتماعي في البيئات التعليمية والمهنية ، وقد تتجلى الأهمية في الكشف عن الأبعاد الإيجابية للمقارنات الاجتماعية عبر شبكات التواصل الاجتماعي، إذ أن هذه الظاهرة لا تقتصر على الأثار السلبية بل قد تنطوي على جوانب بناءة ومفيدة، وان الأفراد يلجؤون الى مقارنة ذواتهم بالآخرين ليس فقط للتقييم، وإنما كذلك للتحفيز وتطوير الذات، وهو ما يفتح المجال لدراسة كيفية استثمار المقارنات الصاعدة في تعزيز الطموح الأكاديمي والاجتماعي لدى الطالبات (Festinger,1954 p117).

أما من الناحية النفسية، فقد أظهرت أن المقارنات الصاعدة يمكن أن تكون مصدر الهام عندما ينظر إليها بشكل إيجابي حيث هيه تساعد الفرد على وضع أهداف جديدة وتحفيزه للعمل من أجل تحسين وضعة، وان المقارنة مع نماذج ناجحة قد تسهم في رفع مستوى الطموح وتحفيز الأداء الأكاديمي (Lockwood & Kunda,1997 p21).

يمكن توظيف خدمة التواصل الاجتماعي في البحث العلمي من خلال تخصيص منتديات تعنى بالموضوعات العلمية والمتخصصة التي تطرح كل ما هو جديد في التخصصات المختلفة، وتمكن مستخدميها من المشاركة وتبادل الأفكار وتقييم الموضوعات، وهذا ما قام به مستخدمو مواقع التوصل الاجتماعي، من الطلبة والأساتذة بتبادل الأفكار، والمواد التعليمية، وتبادل الأخبار، والمعلومات، والخبرات، والبحث عن المصادر، وتطوير المصادر فهي تمكن الباحثين الاطلاع على ما يهمهم في أبحاثهم كما ويمكنهم أيضا بالاستعانة بالمكتبات الإلكترونية (هتيمي ،حسين،2003 ص11)

وتسهم شبكات التواصل في توفير فرص لتبادل الخبرات ومتابعة النماذج الإيجابية التي تحقق إنجازات، مما يعزز الإحساس بالانتماء ويزيد من التفاعل الإيجابي وان المقارنات الاجتماعية لا تؤدي دائما الى انخفاض في التقدير الذات، بل قد تساهم أحيانا في تعزيز العلاقات الاجتماعية من خلال التعلم من الأخرين (Vogel et al,2014 p206).

وان استخدام وسائل التواصل في إطار مقارنات إيجابية أسهم في زيادة الدافعية للتعلم وتحسين الأداء الدراسي لدى طلبة الجامعات العربية، إذ لعبت النماذج الإيجابية التي يعرضها الزملاء دوراً في تشجيع الأخرين على بذل جهد أكبر (عبد الله، 2020 ص1).

في العصر الرقمي، تظهر الدراسات الحديثة أن وسائل التواصل مثل (إنستغرام وتيك توك الخ...) توسع من مفهوم المقارنات الاجتماعية بشكل غير محدد، مما يجعل المستخدمين يتعرفون على معايير جديدة للنمو والنجاح، وهذا يمكن أن يحفزهم على تحسين حياتهم الاجتماعية والشخصية إذا تم التعامل مع المقارنات بشكل متزن دراسة (محمود،2025 ص 1).

تكييف النظرية مع البيئة الرقمية وتم وضع نظرية المقارنة الاجتماعية بواسطة ليون فيستنجر (Festinger,1954 p117-130)في سياق الاتصال وجهاً لوجه حيث تساهم هذا البحث في تجديد وتكيف النظرية لتفسير كيف تؤثر خصائص البيئة الرقمية (مثل المحتوى المقنن والمنتقى، والوصول اللامحدود الى معلومات الآخرين) على دوافع واتجاهات المقارنة (صاعدة-الهابطة-الأفقية) ونواتجها.

فهم الوظائف المتباينة للمقارنة التي تساعد في التفريق بين الحالات التي تكون فيها المقارنة الصاعدة دافعاً إيجابياً للتحسين الذاتي والتعلم، وبين الحالات التي تؤدي الى تدهور تقدير الذات وهذا يعمق فهمنا لوظائف المقارنات كما فصلها.(Wood,1989 p551)

أن دراسة المقارنات الاجتماعية الصاعدة والهابطة والأفقية عبر شبكات التواصل الاجتماعي هو مجال بحثي بالغ الأهمية وله إيجابيات أكاديمية وعملية عديدة خاصة في فهم سيكولوجية وسلوك المستخدمين في العصر الرقمي، ويوفر هذا البحث رؤى عميقة تسهم في تطوير النظريات وتأسيس المعرفة في علم الاجتماع، والأعلام، والاتصال، وخاصة بين طالبات جامعة كلية التربية للبنات.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

1- أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة.

2-الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة تبعا لمتغيري التخصص (علمي – أنساني) ومتغير الصف الدراسي (الصف الثاني – الصف الرابع).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالآتي:

1-حدود بشرية ص طالبات كلية التربية للبنات للدراسة الصباحية.

2-حدود مكانية ص كلية التربية للبنات /جامعة الكوفة.

3-الحدود الزمانية ص العام الدراسي 2026/2025.

تحديد المصطلحات:

أولاً: المقارنة الاجتماعية: عرفها كل من:

(Festinger,1954 p117): بأنها العملية التي من خلالها يسعى الفرد إلى تقييم آرائه وقدرته بمقارنة نفسه بالآخرين لغياب معايير موضوعية للتقييم .

(Gibbons & Buunk,1999 p129) : أنها نزعة فردية مستمرة تجعل الشخص يقيم ذاته ، قدراته، أفكاره ، من خلال مقارنة نفسة مع الآخرين في مختلف المواقف.

(Suls & Wheeler,2000 p52): أن المقارنات الاجتماعية عملية معرفية-اجتماعية يستخدمها الأفراد لفهم أنفسهم ومكانتهم داخل الجماعة.

ثانياً: أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية): عرفها كل من:

تعريف (Collins, 1996) للمقارنة الاجتماعية الصاعدة: تشير المقارنة الصاعدة إلى قيام الفرد بمقارنة نفسه بأشخاص ينظر إليهم على أنهم أفضل منه في جانب معين، كالأداء أو المكانة أو المظهر، وذلك بهدف تقييم الذات أو السعي إلى تحسينه .

تعريف (Wills, 1981) للمقارنة الاجتماعية الهابطة: تعرف المقارنة الهابطة بأنها اتجاه الفرد إلى مقارنة نفسه بأشخاص ينظر إليهم على أنهم أقل منه في القدرات أو الظروف، وذلك بهدف تعزيز تقدير الذات أو تقليل التوتر النفسي .

تعريف (الباحث) للمقارنة الاجتماعية الأفقية (المماثلة): تشير المقارنة الأفقية إلى مقارنة الفرد نفسه بأشخاص مماثلين له في الخصائص أو الظروف، بهدف الوصول إلى تقييم أكثر دقة وواقعية للذات. ويستند هذا النمط إلى مبدأ التشابه الذي أكد عليه(1954) Festinger ، حيث يميل الأفراد إلى مقارنة أنفسهم بمن يشبهونهم، كما تناولت (1989) Wood هذا الاتجاه ضمن الوظائف المعرفية للمقارنة الاجتماعية دون اعتباره تصنيفًا مستقلاً بحد ذاته.

ثالثاً: شبكات التواصل الاجتماعي :عرفها كل من:

(Boyd & Eillison, 2010 p7) : بأنها خدمات قائمة على الويب تمكن الأفراد من إنشاء ملفات شخصية عامة أو شبة عامة والتواصل مع الأخرين ضمن شبكة محددة.

(Junco,2012 p11): بأنها أدوات تكنولوجية تتيح التفاعل الاجتماعي والمشاركة الفورية في تبادل المعلومات، الآراء، والمحتوى المرئي أو النصي.

رابعاً: التعريف النظري للمقارنات الاجتماعية: تبنى الباحث تعريف فيستنجر (Festinger,1954) تعريفاً نظرياً للمقارنة الاجتماعية، وتعريف (Collins, 1996) للمقارنة الاجتماعية الصاعدة، وتعريف (Wills, 1981) للمقارنة الاجتماعية الهابطة، وعرف الباحث المقارنة الاجتماعية الأفقية (المماثلة) مستفيدا من نظرية Festinger (1954)وWood (1989). وتبنى أيضا تعريف (Junco,2012 p11) لشبكات التواصل الاجتماعي.

خامساً: التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالب عند أجابتها على فقرات مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي المبني لهذا الغرض.

إطار نظري ودراسات سابقة:

تعد المقارنة الاجتماعية من العمليات النفسية الأساسية التي يعتمد عليها الفرد في تقييم ذاته وتحديد موقعه ضمن الجماعة. وقد أشار Leon Festinger (1954) إلى أن الأفراد يلجؤون إلى مقارنة آرائهم وقدراتهم بالآخرين خاصة في حال غياب معايير موضوعية واضحة، وذلك بهدف تقليل الغموض وتحقيق نوع من الاتساق المعرفي. ومع تطور الحياة الرقمية، لم تعد هذه المقارنات مقتصرة على التفاعل المباشر، بل امتدت بشكل واسع إلى بيئة شبكات التواصل الاجتماعي.

في هذا السياق، أصبحت شبكات التواصل الاجتماعي فضاءا مفتوحا لعرض جوانب مختارة من حياة الأفراد، الأمر الذي أدى إلى زيادة فرص المقارنة الاجتماعية بشكل مستمر، خاصة لدى طالبات الجامعة، إذ توفر هذه

المنصات تدفقا متواصلا من الصور والإنجازات والتجارب الشخصية، مما يعزز من حضور المقارنة كجزء من الحياة اليومية، ويجعلها عاملا مؤثرا في تقدير الذات والدافعية والاتزان النفسي.

وقد طوّر كل من (Gibbons & Buunk, 1999) مفهوم المقارنة الاجتماعية ليشمل كونه نزعة فردية مستقرة تختلف من شخص لآخر، حيث يميل بعض الأفراد إلى الانخراط في المقارنات بشكل مكثف، مما يجعلهم أكثر عرضة للتأثر بنتائجها النفسية. كما أوضحت (Wood, 1989) أن المقارنة الاجتماعية لا تقتصر على التقييم، بل تؤدي وظائف متعددة تشمل الفهم الذاتي، والتحفيز، وتنظيم الانفعالات.

وانطلاقا من هذا الأساس النظري، يمكن التمييز بين ثلاثة أنماط رئيسية للمقارنة الاجتماعية، وهي ص المقارنة الصاعدة، والمقارنة الهابطة، والمقارنة الأفقية (المماثلة)، والتي تختلف في اتجاهها ونتائجها النفسية.

أولاً: المقارنة الاجتماعية الصاعدة(Upward Social Comparison)

تحدث المقارنة الصاعدة عندما يقارن الفرد نفسه بأشخاص يُنظر إليهم على أنهم أكثر تفوقا في مجالات معينة مثل الإنجاز أو المظهر أو المكانة الاجتماعية. وقد أشار (Suls & Wheeler,2000) إلى أن هذا النوع من المقارنة قد يدفع الفرد نحو تحسين ذاته والسعي إلى التطور، خصوصا إذا كان الهدف يبدو قابلا للتحقيق. كما بيّن (Lockwood & Kunda, 1997) أن التعرض لنماذج ناجحة قد يعزز الطموح والدافعية.

إلا أن هذا النوع من المقارنة قد يحمل آثارا سلبية في حال إدراك الفجوة بين الذات والآخرين على أنها كبيرة أو يصعب تجاوزها، حيث يرتبط ذلك بانخفاض تقدير الذات وزيادة مشاعر النقص والقلق، خاصة في بيئة شبكات التواصل التي تبرز الجوانب المثالية لحياة الآخرين(Appel et al., 2016) .

ثانياً: المقارنة الاجتماعية الهابطة(Downward Social Comparison)

تتمثل المقارنة الهابطة في مقارنة الفرد نفسه بأشخاص يُنظر إليهم على أنهم أقل منه في القدرات أو الظروف. وقد أوضح (Wills, 1980) أن هذا النوع من المقارنة يُستخدم غالبا كآلية نفسية لتعزيز الشعور بالكفاءة وتحسين المزاج، خصوصا في المواقف الضاغطة.

ورغم أن المقارنة الهابطة قد تسهم في رفع تقدير الذات بشكل مؤقت، إلا أن تأثيرها لا يكون دائما عميقا أو مستداما، وقد تتحول في بعض الحالات إلى وسيلة دفاعية تعيق التطور الشخصي إذا اعتمد عليها الفرد بشكل مفرط(Taylor et al., 1990) .

ثالثاً: المقارنة الاجتماعية الأفقية(Horizontal Social Comparison)

تشير المقارنة الأفقية إلى ميل الفرد لمقارنة نفسه بأشخاص مماثلين له في المستوى أو الخصائص، مثل الزملاء أو الأقران الذين يشتركون معه في العمر أو الظروف أو البيئة التعليمية. ويعد هذا النوع من المقارنة الأقرب إلى تحقيق تقييم واقعي للذات، لأنه يعتمد على معايير متقاربة(Festinger, 1954) .

وتسهم المقارنة الأفقية في تعزيز الفهم الدقيق للقدرات الشخصية، كما تساعد في تقليل التحيزات الناتجة عن المقارنات المتطرفة (الصاعدة أو الهابطة)، مما يجعلها أكثر توازنا من الناحية النفسية.

المقارنة الاجتماعية في سياق شبكات التواصل الاجتماعي:

أدى الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي إلى تضخيم ظاهرة المقارنة الاجتماعية، نظرا لما توفره من محتوى بصري وانتقائي يعكس غالبا الجوانب الإيجابية والمثالية لحياة الأفراد. وقد بيّنت الدراسات أن هذا الطابع الانتقائي يعزز المقارنات الصاعدة بشكل خاص، ويزيد من احتمالية الشعور بعدم الرضا عن الذات.

في المقابل، قد تتيح هذه الشبكات فرصا للمقارنة الهابطة أو الأفقية، إلا أن هيمنة المحتوى المثالي تجعل المقارنة الصاعدة هي الأكثر شيوعا وتأثيرا، خاصة لدى الطالبات الجامعيات اللاتي يتأثرن بشكل أكبر بمعايير الجمال والنجاح المعروضة عبر هذه المنصات.

وفي ضوء ذلك، يمكن القول إن المقارنة الاجتماعية تمثل آلية نفسية مزدوجة التأثير، إذ قد تكون أداة لتحفيز النمو والتطور في حال استخدامها بشكل متوازن، وقد تتحول إلى مصدر للضغط النفسي وانخفاض تقدير الذات عند الإفراط فيها أو تفسيرها بشكل سلبي. ومن هنا تبرز أهمية دراسة أنماط المقارنة الاجتماعية

(الصاعدة، الهابطة، الأفقية) لدى طالبات كلية التربية للبنات، لفهم أبعادها النفسية والتربوية في البيئة الرقمية المعاصرة.

اهم هذه النظريات المفسرة:

أولا: نظرية ليون (Festinger,1954 p117-140) للمقارنة الاجتماعية

تعتبر هذه النظرية الأساس في فهم المقارنات الاجتماعية، حيث يفترض (Festinger,1954 p117-140) أن الأفراد يجب أن يدفعوا داخليا لتقييم آرائهم وقدراتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين بهدف الحصول على تقييم ذاتي دقيق وتقليل حالة عدم اليقين حول الذات وتفترض النظرية أن المقارنة تتم غالبا مع أشخاص مشابهين للذات من حيث الصفات والآراء، مع قلة الميل للمقارنة مع من تختلف معهم الفوارق بشكل كبير. كما وضع (Festinger,1954 p117-140) تسع فرضيات رئيسية لتصفية ديناميكيات المقارنة، من يتضمن أن تتوقف المقارنة مع أشخاص معينين قد يصاحبه عداء، والضغط نحو التماثل مع المجموعة المرجعية (Festinger,1954 p117-140).

تُعد نظرية المقارنة الاجتماعية التي قدمها عالم النفس ليون فيستنجر (Leon Festinger) عام (1954) من أبرز النظريات التي فسرت كيفية تكوين الأفراد لآرائهم وتقييم قدراتهم وصفاتهم الشخصية. وانطلق فيستنجر من افتراض أساسي مفاده أن الإنسان يمتلك دافعًا فطريًا لتقييم ذاته، إلا أن هذا التقييم لا يكون ممكنًا دائمًا بالاعتماد على معايير موضوعية، مما يدفعه إلى مقارنة نفسه بالآخرين للحصول على معلومات تساعده في فهم مستواه الحقيقي.

ويرى فيستنجر أن الفرد يسعى إلى إجراء المقارنة مع أشخاص يشبهونه في العمر أو المستوى الاجتماعي أو التعليمي أو المهني؛ لأن المقارنة مع أفراد متقاربين توفر معلومات أكثر دقة وواقعية من المقارنة مع أشخاص يختلفون عنه اختلافًا كبيرًا. كما أكد أن نتائج هذه المقارنة تؤثر في مشاعر الفرد واتجاهاته وسلوكه، إذ قد يشعر بالرضا والثقة إذا وجد أنه يحقق مستوى جيدًا مقارنة بالآخرين، أو يشعر بالإحباط وعدم الرضا إذا رأى أن الآخرين يتفوقون عليه بدرجة كبيرة.

ومع تطور وسائل التواصل الاجتماعي، أصبحت البيئة الرقمية توفر فرصًا واسعة للمقارنة الاجتماعية، حيث يتعرض الأفراد يوميًا لصور وإنجازات وتجارب الآخرين، مما يزيد من احتمالية مقارنة الذات بالآخرين بصورة مستمرة. ولذلك أصبحت نظرية فيستنجر من أكثر النظريات استخدامًا في تفسير الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، مثل الرضا عن الذات، وتقدير الذات، والدافعية، والقلق، والصحة النفسية.

وتتمثل أهم افتراضات النظرية فيما يأتي:

يمتلك الإنسان دافعًا مستمرًا لتقييم آرائه وقدراته.

عندما تغيب المعايير الموضوعية يلجأ الفرد إلى مقارنة نفسه بالآخرين.

يفضل الفرد المقارنة مع أشخاص متشابهين معه في الخصائص المهمة.

تؤثر نتائج المقارنة في المشاعر والاتجاهات والسلوك والدافعية.

تزداد المقارنة الاجتماعية في البيئات التي توفر معلومات كثيرة عن الآخرين، مثل شبكات التواصل الاجتماعي.

ثانيا: نظرية المقارنة الاجتماعية لشاختر(1959)

بعد سنوات قليلة من دراسة (Festinger, 1954) ذات التأثير الملموس نشر شاختر (Schachter, 1959) كتابة الذي وسع فيه نطاق المقارنات الاجتماعية إذ لا يقتصر على الآراء والقدرات وإنما ليشمل الانفعالات أيضا ، وقد اظهر أن الخوف بسبب التعرض لمواقف ضاغط أو تهديد نتيجة لمقارنة مع فرد أخر وقد يكون ذلك الفرد الأخر في نفس الموقف ، ومن المفترض أن يقوم بتقييم ردود الأفعال الانفعالية للأخرين ، وقد حفزت تجارب شاختر (Schachter) عدداً من الدراسات في الستينات وأوائل السبعينات باستكشاف الحاجات العاجلة لمواقف المقارنات لاجتماعية (Buunk et al, 1991 p530).

ثالثا: نظرية المقارنة الهابطة(Wills, 1981)

ركز ويلز على المقارنات الهابطة كآلية دفاعية لتعزيز التقدير الذاتي في مواجهة التهديدات، حيث يُحسن مقارنة الذات بمن هم أسوأ المزاج والصحة النفسية، بينما قد يثبط الصاعدة الدافعية إذا كانت مهددة، وقد توكد الصاعدة على تحفيز نمو الذاتي في بعض السياقات، لكنها قد تسبب القلق والضغط النفسي في حين الهابطة تستخدم كآلية حماية وتعزيز المزاج (Wills, 1981 p245-286).

رابعا: نموذج الاتجاهات الثلاثة للمقارنة الاجتماعية لـ(1999) Gibbons & Buunk

طور جيبونز وبونك (Gibbons & Buunk, 1999) نظرية فيستنجر من خلال توضيح أن الأفراد لا يجرون المقارنة بالطريقة نفسها، وإنما تختلف اتجاهات المقارنة باختلاف الهدف الذي يسعى إليه الفرد. وقد أطلقا مفهوم التوجه نحو المقارنة الاجتماعية(Social Comparison Orientation) ، ويشير إلى ميل الفرد إلى مقارنة نفسه بالآخرين بصورة متكررة.

كما أوضحا أن المقارنة الاجتماعية تتخذ ثلاث اتجاهات رئيسة أصبحت الأكثر استخداما في الدراسات الحديثة، وهي:

1 .المقارنة الاجتماعية الصاعدة(Upward Social Comparison)

تحدث عندما يقارن الفرد نفسه بأشخاص يعتقد أنهم أفضل منه في القدرات أو الإنجازات أو المكانة أو المظهر أو النجاح، وقد تؤدي هذه المقارنة إلى آثار إيجابية مثل زيادة الدافعية والرغبة في تطوير الذات إذا اعتقد الفرد أن بإمكانه الوصول إلى مستوى الشخص المقارن به، وقد تؤدي في المقابل إلى الإحباط أو انخفاض تقدير الذات إذا شعر بأن الفجوة كبيرة ولا يمكن تجاوزها.

2 .المقارنة الاجتماعية الهابطة(Downward Social Comparison)

يقارن الفرد نفسه بأشخاص يعتقد أنهم أقل منه في بعض الجوانب، ويساعد هذا النوع من المقارنة على تعزيز الشعور بالكفاءة والرضا عن الذات والتقليل من القلق، لأنه يمنح الفرد إحساسا بأنه في وضع أفضل من الآخرين.

3 .المقارنة الاجتماعية الأفقية(Horizontal Social Comparison)

يقارن الفرد نفسه بأشخاص يماثلونه في العمر أو المستوى الدراسي أو الظروف الاجتماعية أو الخبرات، ويهدف هذا النوع من المقارنة إلى التأكد من أن مستوى الفرد قريب من مستوى أقرانه، ويستخدم غالبا للحصول على معلومات واقعية تساعد في تقييم الذات دون الشعور بالتفوق أو النقص.

ويعد هذا النموذج أكثر ملاءمة للدراسات الحديثة التي تتناول استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، لأنه يفسر اختلاف أنماط المقارنة التي يمارسها المستخدمون عند متابعة المحتوى الرقمي، كما يوضح أن آثار المقارنة لا تعتمد على المقارنة نفسها فقط، وإنما على اتجاهها وطبيعة الشخص الذي تتم المقارنة معه.

وقد تبنى الباحث نظرية المقارنات الاجتماعية التي وضعها أساسها (Festinger 1954) والتي تفترض أن الأفراد لديهم دافع فطري لتقييم ذواتهم من خلال مقارنتهم آرائهم وقدراتهم بآراء وقدرات الآخرين، وانطلاقاً من هذه النظرية وفي ضوء هذا الإطار النظري، قام الباحث ببناء مقياس للمقارنة الاجتماعية عبر شبكات التواصل الاجتماعي، وذلك بالاستناد إلى الأدبيات النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة، ولاسيما ما ورد في (Pulford et al., 2018) من تصورات حول اتجاهات المقارنة الاجتماعية، مع تكييف الفقرات بما يتلاءم مع البيئة العراقية وطبيعة استخدام الطالبات لشبكات التواصل الاجتماعي.

وعليه، فإن المقياس المستخدم في البحث الحالي يعد أداة مبنية خصيصا لأغراض هذا البحث، تعكس أنماط المقارنة الاجتماعية الثلاثة (الصاعدة، الهابطة، الأفقية) في سياق البيئة الجامعية الرقمية.

ويرى الباحث، كما هو مألوف في الدراسات الاجتماعية الحديثة، أن المقارنات الاجتماعية الصاعدة والهابطة والأفقية عبر شبكات التواصل الاجتماعي ذات طبيعة متعددة الأبعاد، تؤدي بالفرد إلى توجيه اتجاهاته وسلوكياته بشكل إيجابي في بعض الأحيان عند استثماره لتلك المقارنات كدروس تحفيزية، أو سلبياً عند تعرضه للضغط النفسي والمقارنات القاتلة التي تفضي إلى الشعور بالنقص والانتقاد الذاتي الشديد. وتعد

خبرات الطالبات عبر وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً من التجارب الإنسانية المشتركة التي تؤثر في تكوين هوياتهن، وتتطلب معالجة واعية للتأثيرات الفكرية والعاطفية التي قد تنتج عنها، مثل القلق أو الإحباط أو تعزيز الثقة بالنفس.

ويرى الباحث أن مدى تأثير هذه المقارنات يختلف تبعاً لمستوى الوعي الذاتي والتفاعل الاجتماعي، ونوعية المحتوى الذي تتعرض له الطالبات، مما يترتب عليه تنوع في النتائج من حيث الرفاه النفسي أو التوتر النفسي.

دراسات سابقة:

أولاً: دراسات عربية

دراسة (عبود، 2025)

عنوان الدراسة: التفكير التأمري وعلاقته بالمقارنة الاجتماعية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية

ملخص الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من التفكير التأمري والمقارنة الاجتماعية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما، فضلاً عن تحديد الفروق تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية، ومعرفة مدى إسهام التفكير التأمري في التنبؤ بالمقارنة الاجتماعية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة بلغت (400) مدرس ومدرسة. استخدم الباحث مقياسين لقياس متغيري الدراسة، أحدهما لقياس التفكير التأمري والآخر لقياس المقارنة الاجتماعية بالاستناد إلى نظرية فيستنجر.

النتائج: أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من التفكير التآمري والمقارنة الاجتماعية لدى أفراد العينة، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المتغيرين، مما يشير إلى أن زيادة التفكير التآمري ترتبط بارتفاع مستوى المقارنة الاجتماعية. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير الجنس، ولصالح الذكور، وأظهرت أن التفكير التآمري يسهم بدرجة دالة في التنبؤ بالمقارنة الاجتماعية.

دراسة (اللحياني، 2020)

عنوان الدراسة: المقارنة الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب والتوجه نحو الآخرين لدى طالبات المرحلة الثانوية.

ملخص الدراسة: هدفت دراسة اللحياني (2020) إلى التعرف على العلاقة بين المقارنة الاجتماعية والاكتئاب والتوجه نحو الآخرين لدى الطالبات. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (185) طالبة.

النتائج: أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المقارنة الاجتماعية والاكتئاب لدى الطالبات العاديات، في حين لم تظهر علاقة دالة لدى الموهوبات وذوات الإعاقة، كما كشفت النتائج عن وجود فروق بين الفئات في مستوى المقارنة الاجتماعية.

ثانياً: دراسات أجنبية

دراسة (Pulford et al., 2018):

عنوان الدراسة: Do social comparisons in academic settings relate to gender and academic self-confidence?

ملخص الدراسة: هدفت دراسة Pulford et al. (2018) إلى تطوير مقياس للمقارنة الاجتماعية الأكاديمية (ASCS)وفحص علاقته بالثقة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة من الطلبة الجامعيين.

النتائج: أظهرت النتائج أن المقارنات الصاعدة ترتبط بانخفاض الثقة الأكاديمية، في حين لم يكن للمقارنات الهابطة تأثير دال على الثقة، كما تبين أن انخفاض مستوى المقارنة بشكل عام يرتبط بارتفاع الثقة الأكاديمية لدى الطلبة.

دراسة (White et al., 2006):

عنوان الدراسة: Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors.

ملخص الدراسة: هدفت دراسة White et al. (2006) إلى فحص العلاقة بين كثرة المقارنات الاجتماعية والانفعالات والسلوكيات السلبية. اعتمدت الدراسة على منهج تجريبي من خلال دراستين.

النتائج: أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يمارسون المقارنات الاجتماعية بشكل متكرر يكونون أكثر عرضة لمشاعر سلبية مثل الحسد والندم والقلق، كما يرتبط ذلك بسلوكيات غير تكيفية مثل اللوم والكذب، مما يشير إلى أن الإفراط في المقارنة له آثار نفسية سلبية.

دراسة(Fioravanti et al., 2021) :

عنوان الدراسة: The impact of Instagram exposure on body image and mood.

ملخص الدراسة: هدفت دراسة (Fioravanti et al. ,2021) إلى فحص تأثير التعرض اليومي لمحتوى إنستغرام على المزاج وصورة الجسد لدى الشابات. استخدمت الدراسة المنهج الطولي شبه التجريبي على عينة من (122) مشاركة.

النتائج: أظهرت النتائج أن التعرض المستمر للصور المثالية يؤدي إلى زيادة المقارنات الصاعدة، مما ينعكس في انخفاض الرضا عن صورة الجسد وارتفاع المزاج السلبي، بينما يقل هذا التأثير عند التعرض لمحتوى إيجابي واقعي.

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية أن المقارنة الاجتماعية تمثل متغيرا نفسيا مهما يرتبط بعدد من الجوانب النفسية والسلوكية، كاحترام الذات، وصورة الجسد، والصحة النفسية، حيث أكدت العديد من الدراسات وجود علاقات ارتباطية بين المقارنة الاجتماعية ومتغيرات مثل الاكتئاب والقلق وعدم الرضا عن الذات.

كما بينت بعض الدراسات أن بيئة شبكات التواصل الاجتماعي تعد عاملاً أساسياً في تضخيم هذه الظاهرة، لما توفره من محتوى انتقائي ومثالي يعزز من فرص المقارنة، خاصة المقارنات الصاعدة.

وفي هذا السياق، أظهرت دراسات حديثة أن المقارنة الاجتماعية عبر مواقع التواصل قد لا تكون ذات تأثير سلبي مطلق، بل قد تحمل في بعض الأحيان أبعادا إيجابية تسهم في التحفيز وتحسين الأداء، تبعا لطبيعة المقارنة وطريقة إدراك الفرد لها.

كما كشفت دراسات أخرى عن ارتباط المقارنة الاجتماعية بمتغيرات معرفية وانفعالية مثل التفكير التأمري، مما يدل على أن هذه الظاهرة ذات طبيعة متعددة الأبعاد وتتداخل مع أنماط التفكير المختلفة.

وعلى الرغم من أهمية هذه الدراسات، إلا أنها غالبا ما تناولت المقارنة الاجتماعية بوصفها متغيرا عاما دون التعمق في أنماطها المختلفة، أو ركزت على فئات غير جامعية، أو في بيئات ثقافية مغايرة.

ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي، إذ يسعى إلى دراسة "أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة، الهابطة، الأفقية)" بشكل أكثر تحديدا، وربطها ببيئة "شبكات التواصل الاجتماعي" لدى "طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة" بما يسهم في سد فجوة معرفية في البيئة العراقية، ويقدم فهماً أعمق لطبيعة هذه الظاهرة في السياق الجامعي المعاصر.

جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة

بعد الاطلاع على الدراسات التي تتناول المقارنات الاجتماعية يمكن الإشارة إلى نقاط للحصول منه الحالي:

1- بلورة مشكلة البحث وتحديد أهميته.

2- الحصول منها في كتابة أشارت نظريا للبحث الحالي.

3-الحصول منها في تحديد هدف الدراسة وتحديد الأدوات المستخدمة في القياس.

4-إتباع الإجراءات المناسبة في تحديد حجم العينة واختيار أداة البحث.

5- الحصول منها في كيفية مناقشة النتائج وتفسيرها.

منهجية البحث وإجراءاته: يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي اتبعها في دراسة ظاهرة المقارنات الاجتماعية، بدءاً من اختبار البحث المنهج الوصفي، وتحديد المجتمع وعينته وطريقة اختيارها وتحديد أداوته وإجراءات القياس المناسبة فضلا عن اهم الوسائل الإحصائية المستعملة فيه.

منهجية البحث: يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي القائم على جمع البيانات ثم وصفها وتفسيرها، ويعرف المنهج الوصفي بأنه (المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفا رقميا يوضح مقدار وحجم الظاهرة (عباس وآخرون، 2007 ص72)، لذا تبنى الباحث المنهج الوصفي لأنه يتلاءم مع أهداف البحث ومتطلباته.

مجتمع البحث: ويقصد به مجتمع البحث جميع الأفراد أو الأشياء الذين يشكلون موضوع البحث وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة البحث التي يسعى الباحث الى تعميم النتائج عليها (أبو العواد وآخرون،2016 ص271).

وعلية يتكون مجتمع البحث الحالي من طالبات كلية التربية للبنات للعام الدراسي (2026/2025) والبالغ عددهم (4009) طالبة للدراسة الصباحية كما موضح في الجدول (1)

جدول (1) مجتمع البحث في كلية التربية للبنات /جامعة الكوفة موزعة حسب التخصص والقسم الدراسي

ت	التخصص	القسم	عدد الطالبات
1	علمي	علوم الحياة	426
2		رياضيات	478
3		فيزياء	391
4		الكيمياء	522
5		علوم الحاسبات	99
6	أنساني	اللغة العربية	527
7		اللغة الإنكليزية	566
8		التربية الرياضية	155
9		التاريخ	239
10		الجغرافية	284
11		العلوم التربوية والنفسية	322
المجموع			4009

عينة البحث: مجموعة جزيئة من مجتمع البحث وممثله لعناصر المجمع أفضل تمثيل بحيث يمكن تعميم تلك العينة على المجتمع بأكمله (عباس وآخرون،2007 ص218).

عينة التطبيق النهائي: تم تحديد حجم العينة وفق معادلة ستيفن ثامبسون (Stephen Thompson) للمجتمعات المحدودة، وبمستوى ثقة (95%) وهامش خطأ (5%)، فبلغ حجم العينة (352) طالبة من أصل مجتمع البحث قوامه (4009) طالبة، اختيروا بطريقة عشوائية طبقية ذات التوزيع المتساوي من أجل الحصول على عينة ممثلة لخصائص مجتمع البحث والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) عينة البحث موزعة حسب التخصص والقسم والصف الدراسي

ت	التخصص	القسم	المرحلة الثانية	المرحلة الرابعة	المجموع الكلي
1	علمي	علوم الحياة	16	16	32
2		رياضيات	16	16	32
3		فيزياء	16	16	32
4		الكيمياء	16	16	32
5		علوم الحاسبات	16	16	32
6	أنساني	اللغة العربية	16	16	32

7		اللغة الإنكليزية	16	16	32
8		التربية الرياضية	16	16	32
9		التاريخ	16	16	32
10		الجغرافية	16	16	32
11		العلوم التربوية والنفسية	16	16	32
المجموع			176	176	352

عينة الثبات: لحساب الثبات طبق الباحث مقياس البحث الحالي على عينة مكونة من (30) طالبة وتم اختيارهم بشكل عشوائي من عينة التحليل الإحصائي البالغة (200) طالبة وبطريقة عشوائية.

عينة التحليل الإحصائي: يهدف اختيار عينة التحليل الإحصائي إلى الحصول على بيانات مناسبة لإجراء التحليل الإحصائي لفقرات المقياس، والتي تعد من الخطوات الأساسية في بنائه، إذ تم اختيار عينة التحليل الإحصائي بطريقة عشوائية وبالتوزيع المتناسب للحصول على عينة أكثر تمثيلاً، اعتمادا على ما أشار إليه أناستازي (Anastasi, 1988). كما يرى ننالي (Nunnally, 1978) أن عدد أفراد العينة ينبغي ألا يقل عن خمسة أفراد مقابل كل فقرة من فقرات المقياس، وذلك لتقليل تأثير الصدفة في نتائج التحليل الإحصائي.

لذا اختيرت عينة التحليل الاحصائي بالطريقة العشوائيّة الطبقية ذات التوزيع المتساوي من المجتمع الأصلي المراد بحثه، ليكون عدد أفراد العينة (200) طالبة من مجتمع الدراسات الاولية جامعة الكوفة لزيادة الاطمئنان الإحصائي وموزعين على وفق الصف الدراسي بواقع (100) طالبة صف ثاني و(100) طالبة صف رابع، أمّا فيما يتعلق بالتخصص، فقد بلغ عدد الطالبات في التخصص العلمي (100) طالبة، وعدد الطالبات في التخصص الانساني (100) طالبة، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) عينة التحليل الاحصائي موزعة حسب التخصص والقسم والصف الدراسي

ت	التخصص	القسم	المرحلة الثانية	المرحلة الرابعة	المجموع الكلي
1	علمي	رياضيات	25	25	50
2		الكيمياء	25	25	50
3	أنساني	اللغة العربية	25	25	50
4		اللغة الإنكليزية	25	25	50
المجموع			100	100	200

أداة البحث: لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تطلب الحاجة الى أداة تتصف بالصدق والثبات للإيفاء بمتطلبات البحث الحالي، ولغرض تحقيق أهداف البحث، لذا اطلع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، بما في ذلك مقياس (Pulford ea al, 2018) المعروف باسم (Social Comparison Scale – SCS)، وبعد الاطلاع لم يجد الباحث (على حد علمه) أي مقياس على الصعيد العربي والعالمي يتناسب مع طبيعة عينة البحث الحالي، لذا كان لابد من بناء مقياس "أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي" وبما ينسجم مع طبيعة البيئة الثقافية والاجتماعية لعينة البحث الحالية وتوافر الخصائص السيكو مترية من (الصدق والثبات) على وفق خطوات علمية محددة لبناء المقياس، والتي سيتم عرضها بالتفصيل.

تحديد الهدف: قياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات.

تحديد المفهوم: بعد اطلاع الباحث على الأطر النظرية، قام بتفسير أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي، واعتمد الباحث في ذلك على وفق النظرية التي وضعها أساسها (Festinger,1954 p117-140) (Festinger 1954) والذي عرف المقارنة الاجتماعية بأنها العملية التي من خلالها يسعى الفرد إلى تقييم آرائه وقدرته بمقارنة نفسه بالآخرين لغياب معايير موضوعية للتقييم. (Festinger,1954 p117).

تحديد المجالات: على الرغم من أن ليون فيستنجر (Festinger, 1954) يعد المؤسس لنظرية المقارنة الاجتماعية، إلا أنه لم يقدم تصنيفا صريحا لأنماط المقارنة الاجتماعية بصيغتها المتداولة حاليا (الصاعدة، الهابطة، الأفقية).

إذ ركز في طرحه الأصلي على أن الأفراد يمتلكون دافعا فطريا لتقييم آرائهم وقدراتهم من خلال مقارنتها بالآخرين، مع تأكيده على أن هذه المقارنات غالبا ما تتم مع أشخاص متشابهين من حيث الخصائص والظروف بهدف تحقيق دقة أكبر في التقييم الذاتي (Festinger, 1954).

وفيما بعد، طور الباحثون هذا الإطار النظري، حيث قدم ويلز (Wills, 1981) مفهوم المقارنة الاجتماعية الهابطة بوصفها آلية دفاعية لتعزيز تقدير الذات، في حين تناولت الدراسات اللاحقة مفهوم المقارنة الصاعدة التي تتم مع أفراد ينظر إليهم على أنهم أفضل في جانب معين، لما لها من دور تحفيزي أو مثبط تبعا لطبيعة إدراك الفرد لها (Collins, 1996).

كما تم اشتقاق مفهوم المقارنة الأفقية (المماثلة) من فكرة التشابه التي أشار إليها فيستنجر، لتعبر عن مقارنة الفرد نفسه بأشخاص مماثلين له (Wood, 1989).

وقد أسهم كل من جيبونز وبونك (Gibbons & Buunk, 1999) في توسيع النظرية من خلال إدخال مفهوم "توجه المقارنة الاجتماعية" الذي يوضح الفروق الفردية في ميل الأفراد إلى إجراء المقارنات وتأثرهم بها.

وبذلك يتضح أن تصنيف المقارنة الاجتماعية إلى الأنماط الثلاثة (الصاعدة، الهابطة، الأفقية) يعد امتدادا وتطويرا لاحقا للنظرية الأصلية التي وضعها (Festinger ,1954) ، وليس جزءا من صياغتها الأولى، وإنما جاء نتيجة تراكم الجهود البحثية في علم النفس الاجتماعي، لذا تكون مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية من ثلاث مجالات.

المجال الأول: المقارنة الاجتماعية الصاعدة (Upward Social Comparison): تشير المقارنة الصاعدة إلى قيام الفرد بمقارنة نفسه بأشخاص ينظر إليهم على أنهم أفضل منه في جانب معين، كالأداء أو المكانة أو المظهر، وذلك بهدف تقييم الذات أو السعي إلى تحسينه (Collins, 1996) .وقد ترتبط هذه المقارنة بدافعية إيجابية نحو التطور إذا أُدركت الفجوة على أنها قابلة للتحقيق، لكنها قد تؤدي إلى مشاعر الإحباط وانخفاض تقدير الذات في حال كانت المقارنة غير واقعية.

المجال الثاني: المقارنة الاجتماعية الهابطة (Downward Social Comparison): تعرف المقارنة الهابطة بأنها اتجاه الفرد إلى مقارنة نفسه بأشخاص ينظر إليهم على أنهم أقل منه في القدرات أو الظروف، وذلك بهدف تعزيز تقدير الذات أو تقليل التوتر النفسي (Wills, 1981) .وينظر إلى هذا النمط بوصفه آلية نفسية دفاعية تساعد على تحسين الحالة الانفعالية بشكل مؤقت.

المجال الثالث: المقارنة الاجتماعية الأفقية (المماثلة) (Horizontal Social Comparison): تشير المقارنة الأفقية إلى مقارنة الفرد نفسه بأشخاص مماثلين له في الخصائص أو الظروف، بهدف الوصول إلى تقييم أكثر دقة وواقعية للذات. ويستند هذا النمط إلى مبدأ التشابه الذي أكد عليه(1954) Festinger ، حيث يميل الأفراد إلى مقارنة أنفسهم بمن يشبهونهم، كما تناولت (1989) Wood هذا الاتجاه ضمن الوظائف المعرفية للمقارنة الاجتماعية دون اعتباره تصنيفًا مستقلاً بحد ذاته.

وبذلك يتضح أن هذه الأنماط تمثل امتدادا تطوريا للنظرية الأصلية، وتستخدم في تفسير الفروق في تأثير المقارنة الاجتماعية على الجوانب النفسية والسلوكية لدى الأفراد.

تصحيح المقياس: لتحقيق هذا الغرض اعتمد الباحث ميزان المقياس المبني بوضع خمس بدائل (تنطبق عليَ دائما- تنطبق عليَ غالباً- تنطبق عليَ أحياناً- تنطبق عليَ نادراً- لا تنطبق عليَ) وتحصل البدائل على القيم (5، 4، 3، 2، 1) في الفقرات الإيجابية وتحصل البدائل على القيم (1، 2، 3، 4، 5) في الفقرات السلبية.

وصف المقياس: يتألف مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي من (30)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (30-150) درجة وبمتوسط فرضي (90) درجة.

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس: تعد عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس من العمليات الأساسية في بناء المقاييس (Anastasi,1988 p192) إذ تستهدف الكشف عن الخصائص السايكومترية التي تعتمد بدرجة كبيرة على خصائص فقراته، فضلًا عن ذلك فأنَّ هذا الإجراء ضروري للتمييز بين الأفراد في السمة المقاسة (الإمام وآخرون 1990 ص114).

وفيما يأتي إجراءات التحليل الإحصائي لفقرات مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي ص

القوة التمييزية للفقرات (Discriminating Power of Items): يقصد بالقوة التمييزية

تُعرف القوة التمييزية للفقرات بأنها مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد في السمة التي تقيسها الفقرة (Shaw, 1967 p97).

ويؤكد جيزللي (Ghiselli) على ضرورة الإبقاء على الفقرات ذات القوة التمييزية الجيدة في الصورة النهائية للمقياس، واستبعاد الفقرات غير المميزة أو إعادة تعديلها (Ghiselli, 1981 p 434).

وتحقق الباحث من توافر شرط القوة التمييزية لفقرات مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي، من خلال الاعتماد على أسلوب المجموعتين المتطرفتين (طريقة المقارنة الطرفية) للتحقق من القدرة التمييزية لفقرات المقياس، وعلى النحو الآتي ص

اعتمد نسبة (27%) من المجموعة العليا، و(27%) من المجموعة الدنيا لتمثل المجموعتين المتطرفتين، ولأن عينة التحليل الإحصائي تألفت من (200) طالبة، لذا فقد كان عدد أفراد المجموعة العليا (54) طالبة، وعدد أفراد المجموعة الدنيا (54) طالبة، وكانت جميع الفقرات مميزة والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) القوة التمييزية لفقرات مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة عند 0.05
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
	4.204	1.0744	3.611	1.2813	3.69	دالة
	4.056	1.0837	3.463	1.1715	3.86	دالة
	4.269	1.1158	3.463	1.3215	4.84	دالة
	4.056	1.0837	3.463	1.1715	3.86	دالة
	4.269	1.1158	3.463	1.3215	4.84	دالة
	4.315	1.047	3.426	1.3057	5.52	دالة
	4.38	0.96	3.648	1.28	4.75	دالة
	4.269	1.1158	3.463	1.3215	4.84	دالة
	4.583	0.7869	4.102	1.076	3.75	دالة
	4.38	0.8724	3.852	1.0214	4.08	دالة
	3.861	1.16	3.056	1.36	4.68	دالة
	4.241	1.09	3.37	1.36	5.19	دالة
	4.38	0.96	3.648	1.28	4.75	دالة
	4.333	1.1274	3.546	1.1791	5.01	دالة
	4.13	1.1926	3.324	1.2592	4.83	دالة
	4.315	1.047	3.426	1.3057	5.52	دالة
	4.472	0.8696	3.611	1.3384	5.61	دالة
	4.38	0.96	3.648	1.28	4.75	دالة
	4.13	1.1926	3.324	1.2592	4.83	دالة
	4.269	1.1158	3.463	1.3215	4.84	دالة
	3.535	1.35	3.393	1.49	5.73	دالة

دالة	3.1	1.48	3.343	1.32	3.935	
دالة	3.86	1.1715	3.463	1.0837	4.056	
دالة	4.84	1.3215	3.463	1.1158	4.269	
دالة	5.61	1.3384	3.611	0.8696	4.472	
دالة	5.52	1.3057	3.426	1.047	4.315	
دالة	3.75	1.076	4.102	0.7869	4.583	
دالة	3.69	1.2813	3.611	1.0744	4.204	
دالة	6.65	1.2181	3.454	0.93	4.435	
دالة	5.61	1.3384	3.611	0.8696	4.472	

*القيمة التائية الجدولية تساوي (1,96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (198).

صدق البناء لفقرات مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي: وتمثل في الإجراءات الآتية:

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: قام الباحث بهذا الإجراء لاستخراج مقدار العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بواسطة معامل (ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient)، وباستعمال عينة التحليل ذاتها المشار إليها في الفقرة السابقة عينة التحليل الإحصائي، والبالغة (200) طالبة.

وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، واختبار دلالة هذه المعاملات باستخدام الاختبار التائي، ومقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (2.009) تقريباً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198)، تبين أن المقياس يتمتع بصدق بنائي جيد وفق هذا المؤشر، كما اتضح أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي

رقم الفقرة	قيمة العلاقة	القيمة التائية	رقم الفقرة	قيمة العلاقة	القيمة التائية
1	0.313	6.57	16	0.304	6.37
2	0.357	7.62	17	0.396	6.05
3	0.273	5.66	18	0.392	6.09
4	0.475	5.71	19	0.342	4.98
5	0.387	8.37	20	0.467	5.53
6	0.438	7.16	21	0.359	7.67
7	0.322	6.79	22	0.391	8.48
8	0.342	4.98	23	0.315	6.62
9	0.467	5.53	24	0.438	7.16
10	0.358	7.65	25	0.322	6.79
11	0.387	8.37	26	0.273	5.66
12	0.304	6.37	27	0.396	6.05
13	0.467	5.53	28	0.357	7.62
14	0.359	7.67	29	0.387	8.37
15	0.315	6.62	30	0.387	8.37

*القيمة التائية الجدولية تساوي (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (98).

علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه: لغرض حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، فقد استعمل معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن جميع معاملات

الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0،098) وكما مبين في الجدول (6).

جدول (6) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي

الصاعدة				الهابطة				الأفقية			
رقم الفقرة	معامل ارتباط	رقم الفقرة	معامل ارتباط	رقم الفقرة	معامل ارتباط	رقم الفقرة	معامل ارتباط	رقم الفقرة	معامل ارتباط	رقم الفقرة	معامل ارتباط
1	0.488	6	0.557	11	0.56	16	0.559	21	0.702	26	0.615
2	0.651	7	0.654	12	0.699	17	0.651	22	0.489	27	0.68
3	0.514	8	0.626	13	0.426	18	0.684	23	0.516	28	0.562
4	0.627	9	0.462	14	0.496	19	0.49	24	0.545	29	0.534
5	0.585	10	0.529	15	0.492	20	0.483	25	0.5	30	0.457

علاقة المجالات مع بعضها وبالدرجة الكلية للمقياس: لغرض حساب قيمة معامل الارتباط بين المجالات مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس، فقد استعمل معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن جميع معاملات الارتباط بين المجالات مع بعضها والدرجة الكلية دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0.098) وكما مبين في الجدول (7).

جدول (7)مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي

مجالات مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية	الصاعدة	الهابطة	الأفقية	الدرجة الكلية
الصاعدة	1	0.912	0.893	0.902
الهابطة	0.912	1	0.883	0.875
الأفقية	0.893	0.883	1	0.860
الدرجة الكلية	0.902	0.875	0.860	1

الخصائص السيكو متريه للمقياس:

أولاً: الصدق:

الصدق الظاهري (صلاحية المقياس): ويقصد به مدى ارتباط الفقرات بالسلوك المقياس فاذا كانت محتويات الأداة وفقراتها مطابقة لسمة التي نقيسها تكون أكثر صدقا وكما يقصد به أيضا قدرة الأداة على ما عدت لقياسه فعلا (أبو العواد وزملاء ,125 ص2006).

وتحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض المقياس بصيغته الأولية على (15) من المحكمين والمختصين في مجال التربية والعلوم التربوية والنفسية؛ وذلك للتأكد من صلاحيتها أو عدمها واعتمد الباحث النسبة المئوية وهو الحصول على نسبة (80%) فأكثر من آراء المحكمين، واستبعاد الفقرة التي حصلت على نسبة أقل من ذلك.

وبلغت نسبة الاتفاق (91%) لكل فقرات المقياس، وبذلك الإبقاء على جميع فقرات المقياس ليكون من (30) فقرة بعدما اعتمد الباحث على احتسابها من خلال النسبة المئوية.

صدق البناء: يقصد به قدرة المقياس على قياس المتغير المراد قياسه وفقاً للمفهوم النظري . (Cronbach,1984 p120)

وقد تحقق الباحث من صدق البناء عن طريق المؤشرات الآتية: -

التمييز عن طريق إيجاد الفروق بين المجموعتين الطرفيتين من خلال جدول (4).

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية من خلال جدول (5).

علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال من خلال جدول (6).

مصفوفة الارتباطات الداخلية من خلال جدول (7).

ثانياً: الثبات :وهو من الخصائص الضرورية التي يجب توافرها في الاستبيان ويعني دقة الاستبيان أو اتساقه (أبو علام , ٢٠٠٧ ص 481).

عمد الباحث على قياس ثبات المقياس من خلال سحب (30) مقياس عشوائيا من مقاييس أفراد عينة التحليل الإحصائي البالغة (200) طالبة بتطبيق معادلة (بيرسون) على التجزئة النصفية بعد ما تم تقسيم الفقرات الفردية والزوجية وتصحيح معامل ارتباط بيرسون بمعامل (ارتباط سبيرمان – براون) إذا بلغ الثبات (0.92) وكما مبين في الجدول (8).

جدول (8)

الثبات لفقرات مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي

ت	معاملات الارتباط	القيمة
1	بيرسون	0.85
2	سبيرمان-براون	0.92

تطبيق المقياس :تم توزيع المقياس على عينة البحث الحالي في كلية التربية للبنات من خلال تعميم رابط (كوكل فورم) على جميع طالبات كلية التربية للبنات والإبقاء على إجابات (المرحلة الثانية والرابعة) لكل أقسام الكلية وبحسب جدول (2)، واستبعاد بقية الإجابات، واستغرقت عملية التطبيق (16) أيام إذ بدأ التطبيق بتاريخ 2025/10/7 ولغاية 2025/10/22.

الوسائل الإحصائية: لغرض التحقق من أهداف البحث، استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأتية:

النسبة المئوية ص استخدمت لحساب نسبة الاتفاق لأراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

معادلة بيرسون ص استخدمت في حساب الثبات بطريقة التجزئة النسبية لمقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

معادلة سبيرمان براون ص استخدمت لغرض تصحيح معادلة ارتباط بيرسون لقياس ثبات المقياس.

الاختبار التائي لعينة واحدة ص استخدم لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات المحسوبة لأفراد العينة والمتوسط الفرضي لمقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ص استخدم لغرض استخراج القوة التميزية وصدق البناء لفقرات مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

تحليل التباين الثنائي ص استخدمت لمعرفة دلالة الفروق في متغيري التخصص والصف الدراسي، فضلاً عن استخدم حقيبة العلوم الاجتماعية برنامج (SPSS).

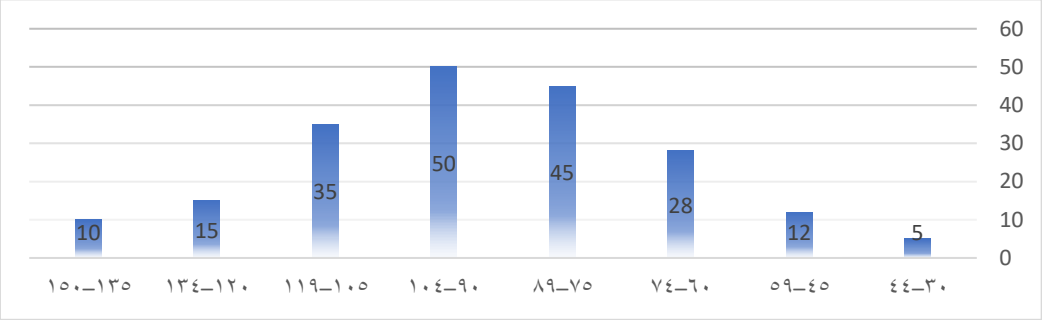
المؤشرات الإحصائية للتوزيع الاعتدالي مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي: أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن بيانات مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية تتوزع توزيعا اعتداليا، إذ بلغ الوسط الحسابي (90.85) وهو قريب من الوسط الفرضي (90)، بانحراف معياري قدره (17.20)، كما بلغ معامل الالتواء (0.21) والتفرطح (−0.34)، وهي قيم تقع ضمن الحدود المقبولة، مما يشير إلى اعتدالية التوزيع وكما مبين في الجدول (9).

جدول (9) المؤشرات الإحصائية لتوزيع درجات مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة–الهابطة–الأفقية) لدى عينة البحث (ن = 200)

حجم العينة	200
عدد الفقرات	30 فقرة
عدد البدائل	5 بدائل
أدنى درجة	30
أعلى درجة	150

المدى	120
الوسط الفرضي	90
الوسط الحسابي	91.2
الوسيط	91
المنوال	90
الانحراف المعياري	16.8
الخطأ المعياري للمتوسط	1.19
معامل الالتواء (Skewness)	0.18
التفرطح (Kurtosis)	-0.27
أعلى درجة فعلية (Observed Max)	147
أدنى درجة فعلية (Observed Min)	36
اختبار كولموغروف–سميرنوف (Sig)	0.2
طبيعة التوزيع	اعتدالي (طبيعي)

شكل (1) منحنى الجرس لدرجات أفراد عينة التحليل الإحصائي لمقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة–الهابطة–الأفقية)



تفسير الجدول: من خلال جدول (9) وشكل (1) تظهر النتائج أن توزيع درجات عينة البحث على مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية يتسم بالاعتدال، حيث جاء الوسط الحسابي قريبا من الوسط الفرضي، كما أن قيم الالتواء والتفرطح تقع ضمن الحدود المقبولة إحصائيا، مما يشير إلى عدم وجود انحراف جوهري عن التوزيع الطبيعي.

كما أن قيمة الدلالة في اختبار كولموغروف–سميرنوف (0.200) وهي أكبر من (0.05)، تؤكد أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، الأمر الذي يبرر استخدام الاختبارات الإحصائية المعلمية في تحليل البيانات.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها: يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها في ضوء أهداف الدراسة، وتحليلها وتفسيرها اعتمادا على البيانات التي جمعت من عينة البحث، باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وبالاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي، وذلك للتحقق من دلالة النتائج.

الهدف الأول ص أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة.

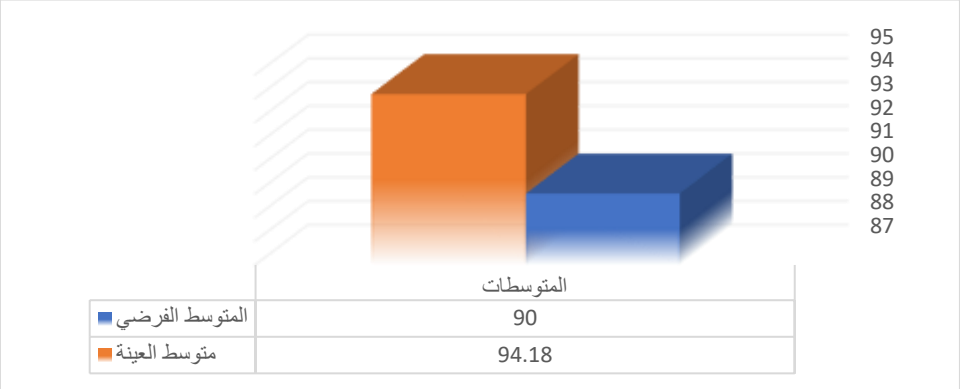
لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي على أفراد العينة، وتم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة(One-Sample t-test) ؛ وذلك للمقارنة بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس، وأظهرت نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة أن متوسط درجات أفراد العينة البالغ عددهم (352)، والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمتوسط درجات أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي

النمط	عدد الفقرات	العينة	متوسط افراد	الانحراف	الوسط	القيمة التائية	درجة	مستوى الدلالة

			العينة	المعياري	الفرضي	المحسوبة	الجدولية	الحرية	0.05
الصاعدة	10	352	34.15	5.20	30	14.96	1.96±	351	دالة
الهابطة	10		28.40	5.10	30	-6.12			دالة
الأفقية	10		31.63	4.80	30	6.38			دالة
الكلي	30		94.18	13.51	90	8.72			دالة

شكل (2) المقارنة بين الوسط الحسابي والفرضي لقياس درجات أفراد عينة البحث على مقياس أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي



يتضح من جدول (10) وشكل (2) الى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي ولصالح متوسط العينة، وهذا يشير إلى أن طالبات كلية التربية للبنات يتمتعن بمستوى مرتفع نسبيا من المقارنات الاجتماعية عبر شبكات التواصل الاجتماعي، أذ أظهرت النتائج أن نمط المقارنة الاجتماعية الصاعدة جاء بمستوى أعلى من الوسط الفرضي وبفروق دالة إحصائياً، مما يشير إلى ميل الطالبات لمقارنة أنفسهن بمن هن أفضل منهن، في حين جاء نمط المقارنة الهابطة أقل من الوسط الفرضي وبفروق دالة، مما يدل على ضعف هذا النمط، أما النمط الأفقي فقد جاء أعلى من الوسط الفرضي بدرجة دالة، مما يعكس وجود مقارنة مع الأقران، وكما يلي:

الصاعدة: (34.15 > 30) مرتفعة ودالة الطالبات يمِلن للمقارنة بمن هن أفضل.

الهابطة :(28.40 < 30) منخفضة ودالة ضعف الميل للمقارنة بمن هن أقل

الأفقية :(31.63 > 30) متوسطة مائلة للارتفاع وجود مقارنة مع الأقران.

الكلي دال إحصائيا

تشير نتائج التحليل الإحصائي إلى أن نمط المقارنة الاجتماعية الصاعدة جاء أعلى من الوسط الفرضي وبفروق دالة إحصائياً، مما يدل على أن طالبات كلية التربية للبنات يمِلن إلى مقارنة أنفسهن بأفراد يُنظر إليهم على أنهم أفضل في مجالات معينة مثل التحصيل الدراسي أو المظهر أو نمط الحياة، ويمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية ليون فستنغر، التي تؤكد أن الأفراد يسعون إلى تقييم ذواتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين، خاصة بمن هم أعلى مستوى بهدف التحسين والتطوير، كما أن طبيعة شبكات التواصل الاجتماعي، التي تظهر الجوانب الإيجابية والمثالية من حياة الآخرين، تعزز هذا النوع من المقارنة.

أما نمط المقارنة الاجتماعية الهابطة فقد جاء أقل من الوسط الفرضي وبفروق دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن الطالبات لا يمِلن كثيراً إلى مقارنة أنفسهن بمن هن أقل مستوى، وقد يعزى ذلك إلى ارتفاع مستوى الطموح الأكاديمي والاجتماعي لدى الطالبات، أو إلى تأثير البيئة الجامعية التي تشجع على الإنجاز والتقدم بدلاً من الاكتفاء بالشعور بالتفوق على الآخرين، كما أن هذا النمط قد يكون أقل حضوراً في بيئة وسائل التواصل التي تركز غالباً على عرض النجاحات وليس الإخفاقات.

في حين جاء نمط المقارنة الاجتماعية الأفقية (المماثلة) أعلى قليلاً من الوسط الفرضي وبفروق دالة، مما يدل على وجود ميل لدى الطالبات لمقارنة أنفسهن مع أقرانهن ممن يشابهونهن في الظروف أو المستوى، ويعد

هذا النمط أكثر واقعية واتزاناً، إذ يساعد الفرد على تقييم ذاته بشكل موضوعي دون الشعور بالإحباط أو الغرور، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه جيري جيبونز وبرام بونك في تطويرهم لمقياس التوجه نحو المقارنة الاجتماعية.

وعموماً، تظهر النتائج أن المقارنة الاجتماعية موجودة لدى الطالبات بشكل دال إحصائياً وخصا للنمط الصاعد، وهو ما يعكس تأثير البيئة الرقمية الحديثة في تشكيل إدراك الفرد لذاته من خلال الآخرين، وقد يعزى ايضا إلى كثافة استخدام هذه الشبكات وما تتيحه من فرص للمقارنة بالآخرين في الجوانب الأكاديمية والاجتماعية والشخصية.

الهدف الثاني ص الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة تبعا لمتغيري التخصص (علمي – أنساني) ومتغير الصف الدراسي (الصف الثاني – الصف الرابع).

لتحقيق هذا الهدف اعتمد الباحث تحليل التباين الثنائي (Two-way ANOVA) للكشف عن الفروق في متوسطات أنماط المقارنة الاجتماعية تبعا لمتغيري التخصص والصف الدراسي، وكذلك أثر التفاعل بينهما، عند مستوى دلالة (0.05).

وتم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للتخصص (علمي - أنساني)، والصف الدراسي (الثاني - الرابع) وتبين وجود فروق بسيطة بين المتوسطات والانحرافات، وجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

المتوسطات والانحرافات تبعا لمتغيرات التخصص والصف الدراسي في أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي

Descriptive Statistics				
التخصص	الصف الدراسي	Mean	Std. Deviation	N
علمي	الثاني	98.1	12.4	80
	الرابع	94.3	13.1	80
	Total	96.2	12.8	160
إنساني	الثاني	93.2	13.9	96
	الرابع	91	14.2	96
	Total	92.1	14.1	192
Total	الثاني	95.6	13	176
	الرابع	92.7	14	176
	Total	94.18	13.51	352

يلاحظ من جدول (11) تقارب المتوسطات الحسابية بين طالبات المرحلة الثانية والمرحلة الرابعة في مستوى المقارنات الاجتماعية، حيث بلغ المتوسط الكلي للمرحلة الثانية (95.6) وللمرحلة الرابعة (92.7)، وهو تقارب يدعم نتيجة تحليل التباين الثنائي.

ولتحقيق هذا الهدف، استخدم تحليل التباين الثنائي (Two-Way ANOVA)؛ وذلك للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) تبعا لمتغيري التخصص (علمي-إنساني) والصف الدراسي (الثاني-الرابع)، فضلا عن التعرف على أثر التفاعل بينهما، وذلك عند مستوى دلالة (0.05) وجدول (12) يوضح ذلك.

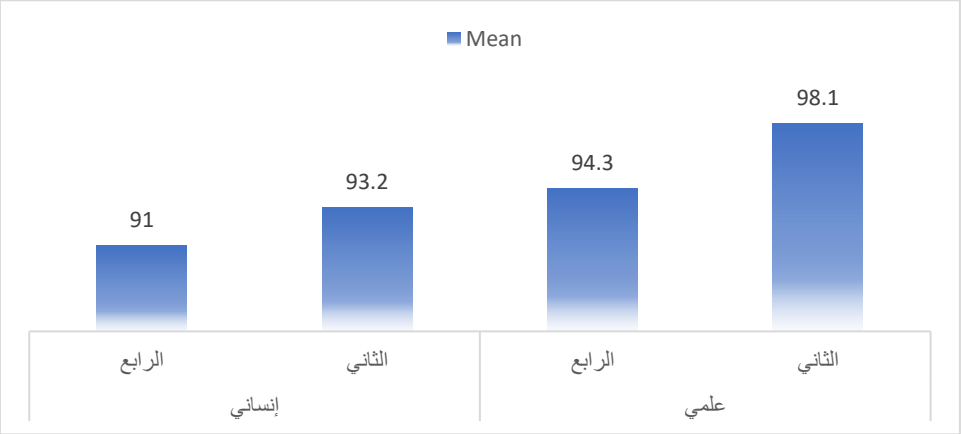
جدول (12)

نتائج تحليل التباين الثنائي لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية في أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغيري التخصص (علمي – إنساني)، والصف الدراسي (الثاني-الرابع)

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2716.35	3	905.45	5.01	0.002
Intercept	3124500	1	3124500	17295	0.000
التخصص	1485.6	1	1485.6	8.22	0.004
الصف الدراسي	920.3	1	920.3	5.09	0.025
التخصص * الصف الدراسي	310.45	1	310.45	1.72	0.190
Error	62850.2	348	180.6	—	—
Total	3180000	352	—	—	—
Corrected Total	65566.55	351			
a. R Squared = .041 (Adjusted R Squared = .033)					

شكل (3) المتوسطات تبعا لمتغيرات التخصص والصف الدراسي في أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي



من خلال الجدول (12) والشكل (3) أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي، وأظهرت أيضا فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الثاني، كما لم يظهر أثر دال للتفاعل بين متغيري التخصص والصف الدراسي في أنماط المقارنة الاجتماعية (الصاعدة – الهابطة - الأفقية) عبر شبكات التواصل الاجتماعي عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على استقلال تأثير كل منهما في تشكيل سلوك المقارنة الاجتماعية لدى الطالبات، ويعزى الباحث ذلك الى ما يلي ص -

أولا: متغير التخصص (علمي - إنساني)

تشير نتائج جدول (12) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المقارنات الاجتماعية تعزى لمتغير التخصص، ويشير ذلك إلى أن طالبات التخصص العلمي أكثر ميلاً للمقارنة الاجتماعية، ويُعزى ذلك إلى طبيعة التخصصات العلمية القائمة على التنافس التي تتطلب قدرا أعلى من التنافس الأكاديمي، والسعي إلى المقارنة بالآخرين في الإنجاز والتحصيل، الأمر الذي ينعكس على سلوك الطالبات في البيئات الرقمية، والاعتماد على الدرجات والإنجاز الكمي، وارتفاع مستوى المقارنة الأكاديمية بين الطالبات.

ثانيا: متغير الصف الدراسي (الثانية - الرابعة)

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الصف الدراسي، حيث كانت المقارنة الاجتماعية أكثر لدى طالبات المرحلة الثانية مقارنة بطالبات المرحلة الرابعة، ويمكن تفسير ذلك بأن الطالبة في المراحل الأولى من دراستها الجامعية تكون في مرحلة التكيف مع البيئة الجديدة، وتسعى إلى تحديد موقعها بين زميلاتها، مما يدفعها إلى استخدام المقارنة الاجتماعية كوسيلة لفهم قدراتها وتقييم أدائها، في المقابل، تقل هذه الحاجة لدى طالبات المرحلة الرابعة نتيجة اكتسابهن خبرة أكاديمية واجتماعية أكبر، فضلاً عن ارتفاع

مستوى النضج والاستقرار النفسي، الأمر الذي يجعلهن أكثر اعتماداً على تقييماتهن الذاتية بدلاً من الاعتماد على الآخرين كمصدر للحكم على أدائهن.

ثالثا: أثر التفاعل بين متغيري التخصص والمرحلة الدراسية

وفيما يتعلق بعدم وجود تفاعل دال بين متغيري التخصص والصف الدراسي، فإن ذلك يشير إلى أن تأثير كل من التخصص والمرحلة الدراسية في أنماط المقارنة الاجتماعية يعمل بصورة مستقلة، إذ إن تأثير التخصص يبقى ثابتاً بغض النظر عن المرحلة الدراسية، وكذلك الحال بالنسبة لتأثير المرحلة، مما يعني أن كل متغير يسهم بشكل منفصل في تفسير سلوك المقارنة الاجتماعية لدى الطالبات دون أن يتأثر أحدهما بالآخر.

خلاصة تفسير النتائج: وبشكل عام، تعكس هذه النتائج أن المقارنة الاجتماعية لدى الطالبات تتأثر بعوامل أكاديمية مرتبطة بطبيعة التخصص ومرحلة الدراسة، حيث تزداد في البيئات الأكثر تنافسية وفي المراحل الدراسية المبكرة، إلا أن انخفاض نسبة التباين المفسر يشير إلى أن هذه العوامل لا تمثل سوى جزء محدود من العوامل المؤثرة، الأمر الذي يفتح المجال أمام متغيرات أخرى نفسية واجتماعية قد تكون أكثر تأثيراً في تشكيل هذا السلوك.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج المتوصل إليها، تم التوصل الى الاستنتاجات الأتية ص -

وجود مستوى دال إحصائياً من أنماط المقارنة الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية للبنات.

تفوق نمط المقارنة الصاعدة على بقية الأنماط، مما يدل على ميل الطالبات لمقارنة أنفسهن بمن هن أفضل.

ظهور نمط المقارنة الأفقية بمستوى متوسط يميل للارتفاع، مما يعكس وجود مقارنة مع الأقران.

انخفاض مستوى المقارنة الهابطة، مما يشير إلى ضعف استخدام هذا النمط لدى الطالبات.

وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي.

وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح المرحلة الثانية.

عدم وجود تفاعل دال بين التخصص والمرحلة الدراسية، مما يدل على استقلال تأثير كل منهما.

انخفاض قيمة معامل التحديد(R^2) ، مما يشير إلى أن المتغيرات المدروسة تفسر نسبة قليلة من التباين.

تأثر المقارنة الاجتماعية بطبيعة البيئة الرقمية وشبكات التواصل الاجتماعي.

التوصيات:

ضرورة توعية الطالبات بطبيعة المقارنة الاجتماعية، وخاصة المقارنة الصاعدة وآثارها النفسية.

إدخال برامج إرشادية نفسية داخل الجامعات لتعزيز الاستخدام الإيجابي للمقارنة الاجتماعية.

تعزيز الوعي بـ الاستخدام الواعي لشبكات التواصل الاجتماعي وتقليل التأثر بالمحتوى المثالي.

توفير بيئة تعليمية تقلل من التنافس السلبي، خاصة في التخصصات العلمية.

تشجيع أساليب التعلم التعاوني بدل المقارنة الفردية المستمرة.

دعم الطالبات في المراحل المبكرة (خصوصاً المرحلة الثانية) ببرامج إرشاد أكاديمي ونفسي.

تنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات لتقليل الاعتماد على المقارنة الاجتماعية.

الاهتمام بالصحة النفسية الرقمية ضمن الأنشطة الجامعية.

المقترحات:

إجراء دراسات مستقبلية تربط المقارنة الاجتماعية بمتغيرات مثل تقدير الذات والقلق الأكاديمي والدافعية للإنجاز والإدمان على مواقع التواصل.

إجراء دراسات مقارنة بين الذكور والإناث وبين جامعات مختلفة بين مراحل دراسية أخرى.

تنفيذ دراسات تجريبية لتصميم برامج إرشادية تقلل من المقارنة السلبية وقياس أثرها على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي.

استخدام مناهج نوعية (مقابلات، ملاحظة) لفهم أعمق لسلوك المقارنة الاجتماعية ودراسة تأثير أنواع محددة من منصات التواصل الاجتماعي على المقارنة (مثل الصور مقابل الفيديو).

المصادر

أولا: المصادر العربية: -

القران الكريم.

ابن منظور، محمد بن مكرم (2003): لسان العرب (مادة: قارن)، بيروت: دار صادر.

أبو عواد، فريال محمد، وعباس، محمد خليل، ونوفل، محمد بكر، والعبسي، محمد مصطفى (2016): مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، ص 271.

الإمام، مصطفى محمود، وآخرون (1990): القياس والتقويم، بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

سليمان، أحمد (2018): المقارنة الاجتماعية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 75–98.

الشريف، محمد (2021): المقارنات الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بأعراض الاكتئاب، مجلة الدراسات النفسية، 205–230.

شيرين مودي (2024): تأثير المقارنات الاجتماعية على احترام الذات والعرض الذاتي عبر شبكات التواصل الاجتماعي، مجلة العلوم الإنسانية، 1–18.

عباس، محمد خليل، ونوفل، محمد بكر، والعبسي، محمد مصطفى، وأبو عواد، فريال محمد (2007): مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، ص 72.

عبد الله، محمد (2020): استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والدافعية للتعلم لدى طلبة الجامعة، مجلة التربية المعاصرة، 1–15.

عبود، عبد اللطيف طلب (2025): التفكير التأمري وعلاقته بالمقارنة الاجتماعية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.

عواد، مريم (2023): المقارنات الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي وصورة الجسد لدى المرأة المصرية، مجلة الإعلام والاتصال، 45–78.

اللحياني، فاطمة (2020): المقارنة الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب والتوجه نحو الآخرين لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية، 112–150.

اللحياني، مريم حميد أحمد (2020): المقارنة الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب والتوجه نحو الآخرين لدى الطالبات العاديات والموهوبات وذوات الإعاقة بالمرحلة الثانوية بمكة. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، 44(3)، 74–109. https://doi.org/10.36771/ijre.44.3.20-ص pp74-109

محمود، علي (2025): المقارنات الاجتماعية في البيئة الرقمية الحديثة، مجلة الإعلام المعاصر، 1–20.

هتيمي، حسين (2015): مخاطر الاستخدام غير السليم لشبكات التواصل الاجتماعي، مجلة العلوم الاجتماعية، 103–120.

وليد، سارة (2023): المقارنة الاجتماعية وصورة الجسد لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث التربوي، 1–25.

ثانيا: المصادر الأجنبية: -

Anastasi, A. (1988). **Psychological testing** (6th ed.). New York: Macmillan.

Appel, Helmut, Gerlach, Anne L., & Crusius, Jan (2016). The Interplay between Facebook Use, Social Comparison, Envy, and Depression.Current Opinion in Psychology, 9, 44–49.

Boyd, Danah M., & Ellison, Nicole B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1), 210–230.

Bradford, S., et al. (2016). Social Media Use and Self-Esteem: The Mediating Role of Social Comparison. Journal of Social and Clinical Psychology, 35(5), 402–419.
Chou, Hui-Tzu Grace, & Edge, Nicholas (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.
Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. Psychological Bulletin, 119(1), 51–69.
Cronbach, L. J. (1984). Essentials of psychological testing (4th ed.). New York: Harper & Row.
Festinger, Leon (1954) Theory of Social Comparison Processes. Human Relations, 7(2), 117–140. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872675400700202
Fioravanti, G., et al. (2021). Social media exposure and body image.
Ghiselli, E. E. (1981). Measurement theory for the behavioral sciences. San Francisco: W.H. Freeman.
Gibbons, Frederick X., & Buunk, Bram P. (1999) Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison OrientationJournal of Personality and Social Psychology, 76(1), 129–142.
Haferkamp, Nina, & Krämer, Nicole C. (2011). Social Comparison 2.0: Examining the Effects of Online Profiles on Social Networking Sites. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14(5), 309–314
Junco, Reynol (2012). The Relationship between Frequency of Facebook Use, Participation in Facebook Activities, and Student Engagement. Computers & Education, 58(1), 162–171.
Kaplan, Andreas M., & Haenlein, Michael (2010). Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of social media. Business Horizons, 53(1), 59–68.
Lockwood, Penelope, & Kunda, Ziva (1997). Superstars and Me: Predicting the Impact of Role Models on the Self. Journal of Personality and Social Psychology, 73(1), 91–103.
Nunnally, J. C. (1978). **Psychometric theory** (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
Pulford, B. D., Woodward, B., & Taylor, E. (2018). Do social comparisons in academic settings relate to gender and academic self-confidence? Social Psychology of Education, 21(3), 677–690.
Pulford, B. D., Woodward, B., & Taylor, E. (2018). Do social comparisons relate to academic self-confidence?
Shaw, M. E. (1967). Group dynamics: The psychology of small group behavior. New York: McGraw-Hill.

Suls, Jerry, & Wheeler, Ladd (2000Handbook of Social Comparison: Theory and Research.New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers (52-3).
Tandoc, E. C., Jr., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing? Computers in Human Behavior, 43, 139–146. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053
Taylor, Shelley E., & Lobel, Marci (1989) Social Comparison Activity under Threat: Downward Evaluation and Upward Contacts, Psychological Review, 96(4), 569–575.
Vogel, Erin A., Rose, Jason P., Roberts, Lindsay R., & Eckles, Katheryn (2014).Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. Psychology of Popular Media Culture, 3(4), 206–222.
White, J. B., et al. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions.
Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. Psychological Bulletin, 90(2), 245–271.
Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. Psychological Bulletin, 106(2), 231–248.

ت	الفقرة	تنطبق عليَ دائما	تنطبق عليَ غالباً	تنطبق عليَ أحياناً	تنطبق عليَ نادراً	لا تنطبق عليَ
المجال الاول: المقارنة الاجتماعية الصاعدة (Upward Social Comparison)						
١	أقارن نفسي بالأشخاص الذين يحققون نجاحات واضحة على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٢	أشعر برغبة في أن أكون مثل الأشخاص الذين يظهرون بمستوى أفضل مني على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٣	أقارن مستوى التفاعل على منشوراتي بمستوى التفاعل لدى الأشخاص الأكثر متابعة على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٤	عندما أرى إنجازات الآخرين المنشورة على حساباتهم، أشعر بأنني أقل منهم.					
٥	أقارن حياتي بما يعرضه الآخرون من مظاهر نجاح أو رفاهية على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٦	أشعر بالحاجة إلى تطوير نفسي عند رؤية محتوى مميز يقدمه الآخرون على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٧	أتمنى أن أحصل على إعجابات وتعليقات مشابهة لما يحصل عليه الآخرون على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٨	أقارن مظهري بما يظهر به الآخرون في صورهم المنشورة على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٩	أشعر بعدم الرضا عن نفسي بعد مشاهدة منشورات أشخاص أكثر تميزًا على شبكات التواصل الاجتماعي.					
١٠	أتابع أشخاصًا متفوقين على شبكات التواصل الاجتماعي وأقارن نفسي بهم بشكل مستمر.					
المجال الثاني: المقارنة الاجتماعية الهابطة (Downward Social Comparison)						
١١	أقارن نفسي بأشخاص يظهرون بمستوى أقل مني على شبكات التواصل الاجتماعي.					
١٢	أشعر أن وضعي أفضل عندما أرى منشورات لأشخاص يواجهون صعوبات على شبكات التواصل الاجتماعي.					
١٣	أقارن مستوى التفاعل على منشوراتي بمستوى التفاعل لدى أشخاص أقل مني على شبكات التواصل الاجتماعي.					

١٤	أشعر بالرضا عن نفسي عند مقارنة إنجازاتي بما ينشره أشخاص أقل مني على شبكات التواصل الاجتماعي.					
١٥	أرى أنني أقدم محتوى أفضل من بعض المستخدمين على شبكات التواصل الاجتماعي.					
١٦	أقارن نفسي بأشخاص لديهم عدد متابعين أقل مني على شبكات التواصل الاجتماعي.					
١٧	أشعر أنني أكثر استقرارًا من بعض الأشخاص بناءً على ما يشاركونه على شبكات التواصل الاجتماعي.					
١٨	ألاحظ أنني أظهر بصورة أفضل من بعض المستخدمين على شبكات التواصل الاجتماعي.					
١٩	أشعر بأنني أكثر نجاحًا من بعض من أتابعهم على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٢٠	أقارن أسلوبي في عرض نفسي بأسلوب أشخاص أقل مني على شبكات التواصل الاجتماعي وأشعر بالتفوق.					
المجال الثالث: المقارنة الاجتماعية الأفقية (المماثلة) (Horizontal Social Comparison)						
٢١	أقارن نفسي بأشخاص يشبهونني في العمر أو المرحلة الدراسية على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٢٢	أهتم بمعرفة كيف يعرض زملائي الذين في نفس مستواي حياتهم على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٢٣	أقارن مستوى التفاعل على منشوراتي بمستوى تفاعل أشخاص قريبين مني في الظروف على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٢٤	أتابع منشورات أشخاص يشبهونني لأرى إن كنت مثلهم على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٢٥	أقارن إنجازاتي بما ينشره زملائي الذين يدرسون معي على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٢٦	أحاول معرفة ما إذا كان أدائي مشابهًا لأداء أشخاص في نفس مستواي على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٢٧	أقارن أسلوبي في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بأسلوب أشخاص قريبين مني في المستوى.					
٢٨	أهتم بمقارنة حياتي اليومية بما يشاركه أشخاص يشبهونني في الظروف على شبكات التواصل الاجتماعي.					
٢٩	أستخدم منشورات الآخرين المشابهين لي على شبكات التواصل الاجتماعي لتقييم وضعي.					
٣٠	أقارن نفسي بزميلاتي لمعرفة مدى تقاربي معهن في الأداء أو الاهتمامات على شبكات التواصل الاجتماعي.					