المقارنة الاجتماعية واحترام الذات ما بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي

"دراسة سوسيولوجية"

د. محمود محمد حمدي

قسم علم الاجتماع – كلية الآداب – جامعة عين شمس

المقارنة الاجتماعية واحترام الذات ما بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب الجامعي

د. محمود محمد حمدي

قسم علم الاجتماع – كلية الآداب – جامعة عين شمس

تاريخ تقديم البحث: ٢٠٢٤/٨/٢٦م تاريخ قبول البحث/٢٠٢٥/١/١٧م

ملخص الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن تأثير المقارنة الاجتماعية في احترام الذات ما بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي. اعتمدت الدراسة على المنهج القائم على التحليل الوصفي، وقد استخدم أسلوب دراسة الحالة لـ (٢٠) حالة من كليتين إحداهما علمية (كلية الحاسبات والمعلومات)، والأخرى أدبية (كلية الألسن) بجامعة عين شمس لتمثيل مجتمع الدراسة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدمت الدراسة أداة المقابلة (شبه المقننة) لجمع البيانات. توصلت نتائج الدراسة إلى أن المقارنة الاجتماعية شعور فطري وحاجة بيولوجية، ووجدت أن احترام الذات هو تقدير الفرد واحترامه لذاته، ونظرته لنفسه نظرة إيجابية، كما بيَّنت الدراسة أن ثورة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات وسَّعتْ من مفهوم المقارنة بعد أن كانت محدودة، وأن المقارنة الاجتماعية – في الواقع– حقيقية ومحدودة وملموسة، وهي الأكثر تأثيرًا، أما في وسائل التواصل الاجتماعي فهي مزيَّفة، وواسعة، وغير ملموسة. وخلصت إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي أدَّت دورًا في زيادة المقارنات الاجتماعية مع الآخرين، وأثرت في احترامهم وتقديرهم لذاتهم، كما وجدت أن أكثر موقع تحدث عليه المقارنات – وخاصة التصاعدية– هو موقع "الإنستغرام"، يليه "التيك توك"، وأن الذي يؤثر في احترامهم لذاتهم بالإيجاب المقارنات التصاعدية.

الكلمات المفتاحية: المقارنة الاجتماعية، احترام الذات، وسائل التواصل الاجتماعي، الشباب الجامعي.

Social Comparison And Self- Respect Between Reality And Social Media Among University Youth (A Sociological Study)

Dr. Mahmoud Mohamed Hamdy
Department of Sociology - Faculty of Arts - Ain Shams University

Abstract:

The current study seeks to reveal the effect of social comparison on self-esteem between reality and social media. The study relied on the descriptive analysis approach. The case study method was used for 20 cases from two faculties, one scientific (Faculty of Computer and Information Sciences) and the other literary (Faculty of AL- Alsun Languages) at Ain Shams University, to represent the study community. They were selected intentionally, and the study utilized the semi-standardized interview tool to collect data. It is concluded that social comparison is an innate feeling and a biological need, and found that self-respect reflects the Individuals' appreciation and worth, besides their view of themselves in a positive way. The study also showed that the revolution of communication and information technology expanded the concept of comparison after it was limited, and that social comparison in reality is real, limited, tangible, and it is the most influential. On the contrary, social media is fake, wide, and intangible. The study also found that social media played a role in increasing social comparisons with others and affected their respect and self-esteem. It has been summarized that the most common site for comparisons, especially upward, is Instagram, followed by Tik Tok and that the upward comparisons affect individuals' self-respect positively.

keywords: Social Comparison, Self-esteem, Social Media, University Youth.

مقدمة:

أضحى الحديث عن المقارنة الاجتماعية وتأثيرها في احترام الذات مسألة في غاية الأهمية؛ فالبشر يعتمدون –كثيرًا– في معرفتهم على ذواتهم وعلى العالم الذي يعيشون فيه على عملية المقارنة الاجتماعية، في ميلهم إلى تقييم الأحداث، والأشياء، والأشخاص، والمجموعات الاجتماعية من خلالها (Guimond, 2006). فمسألة المقارنة الاجتماعية مسألة قديمة وقوية جدًّا من الناحية البيولوجية، فلها أساس تطوري، وتنبع من الحاجة إلى تقييم قوة الفرد مقارنة بمنافسيه. وفي سياق التطور ازداد هذا الميل إلى مقارنة الذات بالآخرين؛ إذ جاء البشر للعيش في مجموعات أكبر (Morlino, 2018).

أما في عصر ما بعد الحداثة فقد أصبحت المقارنات تقوم بين الأفراد بدلًا من المجموعات، فالقيم والمعتقدات أصبحت تقوم على الطابع الفردي أو الأناني للشخص مثل: الاستقلال، والإنجاز، والقدرة التنافسية، وأصبح الشخص فيها كيانًا مستقلًا وذاتيًّا يشتمل على تكوين فريد للسمات الداخلية، مثل: القدرات، والدوافع، والقيم، ويتصرف نتيجة لهذه السمات، وبذلك فهم يميلون إلى إجراء مقارنة على المستوى الشخصي بدلًا من مستوى المجموعة، وإعطاء قيمة أكبر للسلوك الفردي أكثر من السلوك الجماعي (Gu et al., 2023). أما عن وسائل التواصل الاجتماعي فقد سمحت للمستخدمين بتقديم تفاصيل حول حياتهم وتجاربهم، ونشر الصور، والحفاظ على العلاقات، والتخطيط للأحداث الاجتماعية، وتعرُّف أشخاص جدد، وإجراء ملاحظات على حياة

الآخرين، وتلبية احتياجات الانتماء، والتعبير عن معتقداتهم وتفضيلاتهم، وعواطفهم؛ مما سمح بالمزيد من المقارنات الاجتماعية.

تهدف هذه الدراسة السوسيولوجية، التي تركز بشكل خاص على فئة الشباب الجامعي، إلى تحليل العلاقة بين ثلاثة متغيرات رئيسية: المقارنة الاجتماعية، واحترام الذات، واستخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي، إذ أن هذه الفئة تميل إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بصورة أكبر من الفئات العمرية الأخرى؛ مما يعكس بشكل مباشر تجاربهم اليومية وتفاعلاتهم مع الآخرين، ففي العادة يسعون لبناء هويتهم وتكوين صداقات جديدة؛ مما يزيد من احتمالية قيامهم بالمقارنات الاجتماعية. وقد تعتبر هذه المقارنات ذات تأثير مزدوج؛ حيث يمكن أن تسهم في تعزيز احترام الذات لدى البعض، بينما قد تساهم في تقليلها لدى آخرين.

تُحدد الدراسة كيف تؤثر المقارنات الاجتماعية التي تتم عبر وسائل التواصل الاجتماعي في تقدير الشباب لذواتهم. تُظهر الأبحاث أن تكرار إجراء المقارنات الاجتماعية التصاعدية (أي: مقارنة الذات بالآخرين الذين يُعتبرون في مستويات أعلى اجتماعيًا أو مهنيًا) والتنازلية (مقارنة الذات بالآخرين في مستويات أقل) يمكن أن يُحدثا آثارًا متباينة على احترام الذات. لذلك تسعى الدراسة للإجابة على أسئلة أساسية، مثل: ما مدى تأثير المقارنات الاجتماعية في وسائل التواصل الاجتماعي في احترام الذات لدى الشباب الجامعي؟ وهل تؤثر المقارنات الاجتماعية التصاعدية والتنازلية على شعورهم بتقدير الذات وثقتهم بأنفسهم؟

ولتحقيق أهداف وتساؤلات الدراسة تم استخدام أسلوب دراسة الحالة لـ (٢٠) حالة يمثلون عينة من كليتين بجامعة عين شمس: كلية الحاسبات والمعلومات (كلية علمية) وكلية الألسن (كلية أدبية)، تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٢٤عامًا، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدمت الدراسة أداة المقابلة (شبه المقننة) لجمع البيانات.

ونأمل من نتائج هذه الدراسة أن نكشف عن دور وسائل التواصل الاجتماعي في ظهور المقارنات الاجتماعية التصاعدية والتنازلية وتأثيرها في احترام الذات، إذ نهدف إلى تقديم رؤى متسعة حول كيفية تفاعل هذه العوامل في حياة الشباب الجامعيين؛ مما يسهم في النقاشات السوسيولوجية والنفسية في العصر الرقمي.

مشكلة الدراسة:

تعد القدرة على مقارنة الذات مع الآخرين مسألة قديمة جدًّا من الجانب التطوري، فالرغبة في تعرُّف الذات من خلال المقارنة مع الآخرين خاصية عالمية للبشر، فالبشر لديهم رغبة فطرية في تقييم أفكارهم ومواهبهم بشكل متناسب مع الآخرين. فالمقارنة تُعد ميلًا بشريًا أساسيًا للشعور بالرضا أو السوء تجاه الذات، بناءً على كيفية مقارنة الذات بالآخرين، ونتيجة لذلك يتم تقييم الذات والآخرين بشكل مستمر في مجموعة متنوعة من التخصصات: كالجاذبية، والثروة، والذكاء، والنجاح. فعندما يقارن المرء نفسه بأشخاص متفوقين ولديهم سمات إيجابية تحدث المقارنة التصاعدية (Jeyanthi, 2022). فقد يكون الدافع للمقارنة إلى الأعلى جزءًا متأصلًا في تطور الإنسان، ونجد ذلك في بعض

الثدييات التي تستخدم وسائل داخلية مميزة لتحقيق هيبة في مجموعة اجتماعية، ويعتمد التكاثر الناجح بداخلها على النجاح الاجتماعي الذي تحدده قدرة الفرد على التنافس مع الآخرين على الموارد، فمثلًا: امتلاك الفرد صفات وسمات جذابة – كالجمال، والذكاء– يعد قوة اجتماعية تعمل كمفتاح في الحصول على روابط اجتماعية والحفاظ عليها للوصول إلى موارد محدودة (Festinger, 1957).

إن البشر يتعلمون في وقت مبكر من الحياة أن الناس ليسوا سواء، فهم يميزون بين الصغير والكبير، وبين الغني والفقير، وبين الذكي والبليد، ويعلمون مكانتهم داخل التسلسلات الهرمية المختلفة للحياة، فهم مجبرون على التعامل ليس فقط مع الحقائق المخيبة للآمال حول كيفية مقارنتنا بالآخرين، ولكن أيضًا مع المعنى الرمزي لهذه المقارنات وآثارها في هوياتنا وتقديرنا لذاتنا (Gibbons, 2014& Križan). أما في عصر ما بعد الحداثة فقد ساعدت الهواتف المحمولة على إحداث ثورة في طريقة تواصل الأشخاص مع بعضهم البعض؛ مما أدى إلى نمو هائل في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بسبب وظائفها التواصلية والمعلوماتية، فأصبح التفاعل وجهًا لوجه أقل ملاءمة. وساعدت وسائل التواصل الاجتماعي – بوصفها آلية من آلياتها– على ظهور المقارنات الاجتماعية؛ فقد سمحت للأشخاص بتقديم أفضل نسخة من ذواتهم من خلال مواقعها المختلفة عن الحياة الواقعية، وزادت من المقارنات الاجتماعية، فالشخص من خلالها استطاع أن يقارن نفسه بكل مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بغض النظر عن ثقافاتهم وبيئاتهم، على عكس الحياة الحقيقية؛ فالمقارنة فيه مقتصرة على من هم في البيئة نفسها.

وبناء على ذلك تتولد الحاجة إلى دراسة العلاقة بين المقارنة الاجتماعية واحترام الذات لدى الشباب الجامعي، والنظر في تأثير كل من السياقات الواقعية والافتراضية. ففي السياقات الواقعية، يواجه الطلاب ضغوطًا اجتماعية تتعلق بالصداقات والأداء الأكاديمي؛ مما قد يدفعهم لمقارنة أنفسهم بالآخرين، وهو ما يؤثر سلبًا على تقديرهم لذاتهم، أما في السياقات الافتراضية، فإن وسائل التواصل الاجتماعي تتيح لهم رؤية صور مثالية لحياة الآخرين؛ مما يزيد من حدة هذه المقارنات ويؤدي إلى مشاعر القلق والانخفاض في احترام الذات.

وهذا ما أشارت إليه دراسات: (Bradford, 2016)، و(Turk, 2021) ، و (Kim, 2021)، و(Lauber, 2021)، و(Park, 2021) التي توصلت إلى أن الاستخدام المتكرر لوسائل التواصل الاجتماعي يعزز ميول 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، وأن سلوكيات المقارنة الاجتماعية تلعب دورًا وسطيًا في علاقة الاستخدام السلبي للمنصات مع تقدير الذات.

وتشير الإحصائيات إلى أن (٧٥٪) من الشباب الجامعيين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي يوميًا؛ مما يؤدي إلى زيادة فرص المقارنة مع الآخرين، وهذا الاستخدام المتزايد ينبه إلى حقيقة وجود مشكلة تستدعي الفهم العميق لهذه الديناميكيات وتأثيراتها.

وفي ضوء مما سبق تتركز مشكلة الدراسة في ضوء تساؤل رئيس عن: المقارنة الاجتماعية واحترام الذات، بين الواقع الفعلي ووسائل التواصل الاجتماعي.

أهمية الدراسة:

أولًا– الأهمية النظرية للدراسة:

١– تسهم هذه الدراسة في مجال علم النفس الاجتماعي من خلال:

أ– استعراض التراث النظري المتعلق بالمقارنة الاجتماعية واحترام الذات، بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي، ب– الكشف عن دور وسائل التواصل الاجتماعي في ظهور المقارنات الاجتماعية التصاعدية والتنازلية وتأثيرها في احترام الذات، ج– معرفة المقارنات الشخصية والاجتماعية، وكيف أسهمت الثقافة في تشكيلها وتشكيل الذات.

٢– تهدف الدراسة إلى: عرض رؤى نظرية حول المقارنات الاجتماعية واحترام الذات، كنظرية المقارنة الاجتماعية، ونظرية المظهر الزجاجي، ونظرية التناقض الذاتي.

٣– تُمكِّن هذه الدراسة الباحثين من: أ– فهم دور المقارنات التصاعدية في تشكيل مجموعة من الظواهر النفسية، ب– معرفة تأثير الإنستغرام في ظهور المقارنات الاجتماعية، خاصة بين الإناث.

ثانيًا– الأهمية التطبيقية للدراسة:

تتمثل في الاستفادة من النتائج التي تم التوصل إليها، كما تتمثل أهميتها في مجموعة التوصيات التي تخرج بها، وتكون موجهة للسادة المعنيين بشئون المجتمع، والمؤسسات الاجتماعية، والثقافية، والتربوية، والدينية، والإعلامية (المحيط الاجتماعي والثقافي) التي تسهم في التوعية والتوجيه والإرشاد؛ للحد من تأثير

وسائل التواصل الاجتماعي التي أدت دورًا في ظهور المقارنات الاجتماعية التصاعدية والتنازلية، وأثرت في احترام الذات عن طريق:

١- تنظيم ورش عمل للشباب ودورات تدريبية تقوم بنشر الوعي حول الآثار السلبية للمقارنة الاجتماعية الزائدة عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

٢- تعزيز أهمية التوازن بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والحياة الواقعية.

٣- توفير خدمات دعم نفسي رقمي للمستخدمين الذين يعانون من تدني احترام الذات بسبب وسائل التواصل الاجتماعي.

٤- تحفيز الشباب على المشاركة في الأنشطة البديلة مثل الرياضة والهوايات التي تسهم في تعزيز احترام الذات بعيداً عن المقارنة الاجتماعية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن تأثير المقارنة الاجتماعية في احترام الذات ما بين الواقع الفعلي ووسائل التواصل الاجتماعي. وفي ضوء هذا الهدف الرئيس للدراسة تتحدد بعض الأهداف الفرعية الآتية:

١- معرفة تأثير المقارنات الاجتماعية في وسائل التواصل الاجتماعي في احترام الشباب لذواتهم وتقديرهم لها.

٢- رصد تأثير المقارنات الاجتماعية التصاعدية والتنازلية في وسائل التواصل الاجتماعي في احترام الشباب لذواتهم وتقديرهم لها.

تساؤلات الدراسة:

يتحدد التساؤل الرئيس للدراسة الحالية في: ما المقارنة الاجتماعية واحترام الذات بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي؟ وفي ضوء هذا التساؤل الرئيس تتحدد بعض التساؤلات الفرعية الآتية:

١- ما مدى تأثير المقارنات الاجتماعية في وسائل التواصل الاجتماعي في احترام الشباب لذواتهم وتقديرهم لها؟

٢- هل تؤثر المقارنات الاجتماعية التصاعدية والتنازلية في وسائل التواصل الاجتماعي في احترام الشباب لذواتهم وتقديرهم لها؟

مصطلحات الدراسة:

١- المقارنة الاجتماعية:

أ- المقارنة الاجتماعية بشكل عام: عرف (جون لوك) عام (١٦٩٠) المقارنة بأنها أساس وأصل كل الرياضيات، وكل إثبات ويقين مثل: مقارنة فكرة بأخرى فيما يتعلق بالامتداد والزمان والمكان، أما (هيجل) فعرفها عام (١٨١٢) بأنها تحوُّلٌ من المساواة إلى اللامساواة، ومن التشابه إلى الاختلاف والعكس صحيح، أما (أوجست كونت) عام (١٨٦٤) فقد رأى أنها لحظية التحقق من الاستدلال تجريبيًّا، مثل: مقارنة بين الدول المجاورة في أجزاء مختلفة من الأرض، والمقارنة التاريخية للحالات المعرفية للمجتمع نفسه (Morlino, 2018).

التعريف الإجرائي للمقارنة الاجتماعية بشكل عام: إحدى طرق التقييم من خلال مقارنة الذات بالآخرين هي طريقة مقارنة أفكار الفرد وقدراته ونجاحه العام بأفكار الآخرين الذين ننظر إليهم على أنهم متشابهون، فالناس يبحثون

عن الأفكار وسلوكيات الآخرين من أجل إجراء التقييمات الذاتية الخاصة بهم مع الآخرين الذين لديهم معتقدات مماثلة في مواقف مماثلة، إنها بنية تختلف بناء على عوامل تشمل البيئة، والحالة المزاجية، والعلاقة بالشخص الذي تُجرى معه المقارنة.

ب- التعريف الإجرائي للمقارنة التصاعدية: مصطلح يستخدم في مقارنة الذات بالآخرين الأفضل حالًا، فعندما يشعر الشخص بتدني احترام الذات تزيد المقارنات الاجتماعية التصاعدية، ويحدث كثير من المقارنات الاجتماعية التنازلية على مواقع التواصل الاجتماعي؛ لأن الشخص يقوم فيها بمقارنة إنجازاته ووضعه وخبراته مع أولئك الذين ينظر إليهم على أنهم أفضل حالًا.

ج- التعريف الإجرائي للمقارنة الاجتماعية التنازلية: مقارنة الذات مع الآخرين الأقل شأنًا؛ مما يخلق شعورًا بأن الآخرين يفعلون ما هو أسوأ. وهي إستراتيجية ووسيلة لتعزيز الذات، وتقوم على النظر إلى شخص على أنه أسوأ حالًا مني بفعل امتلاكه عدد أقل من الخصائص الإيجابية المرغوبة والمتفوقة.

٢- احترام الذات: يشير إلى تقييم الشخص الإيجابي أو السلبي للذات، أي: إلى أي مدى ينظر الفرد إلى الذات على أنها جديرة بالاهتمام والكفاءة (Farinha, 2021). وهو المكون العاطفي التقييمي لمفهوم الذات الأوسع، ويخدم وظائف اجتماعية ووجودية متنوعة كالقبول في المجموعات Vogel et al., (2014).

التعريف الإجرائي لاحترام الذات: سمة مستقرة في الغالب تتطور بمرور الوقت، وحالة مرنة تستجيب للأحداث والسياقات اليومية، نتيجة التعرض المزمن أو

المؤقت للمعلومات. فنتيجة التعرض للمعلومات على وسائل التواصل الاجتماعي، يمكن أن يكون هناك تأثير ضار في التقييم الذاتي للناس وتقديرهم لذواتهم، مثل التعرض لملفات شخصية مختلفة.

٣- وسائل التواصل الاجتماعي: تقنيات وسائط الحاسوب التي تسهل التواصل والتعبير والتوثيق، وتسمح للأشخاص بالتواصل أو البقاء على الاتصال مع الآخرين في أي مكان في العالم (Gaethe, 2020). كما أنها منصة افتراضية، حيث يمكن للجميع مشاركة قصصهم وأفكارهم وخبراتهم والشعور بأنهم أقل نبذًا عندما بدأت تتغلغل في كل جانب من جوانب حياتنا. وسمحت لمستخدميها بتصوير أنفسهم من خلال تكوين شخصياتهم التي يريدونها ومعلوماتهم الشخصية الخاصة بهم، والتعبير عن معتقداتهم وعواطفهم وتفضيلاتهم الشخصية والانتماء (Jeyanthi, 2022).

التعريف الإجرائي لوسائل التواصل الاجتماعي: منصة أصبحت تُستخدم في الوقت الحالي للمقارنة الاجتماعية، ويتوقف ذلك من خلال حجم المحتوى المتاح في متناول أيديهم. بوصفها منصة للإعلان عن أنماط الحياة الإيجابية، والأحداث، والقصص، والنجاحات، والمشاركات الممتعة أو المسلية؛ مما يؤدي إلى حدوث المقارنات التصاعدية والتنازلية.

مجتمع الدراسة وعينتها:

إن مجتمع الدراسة يتمثل في الشباب المصري والبالغ عددهم (٢١,٩) مليون نسمة، ونظرًا لتباين جماعات الشباب بتباين فئاته وجماعاته التي ينتمي إليها، ونظرا لخصوصية البحث الذي يهدف إلى الكشف عن المقارنة الاجتماعية

واحترام الذات ما بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي، فقد وقع الاختيار على فئة الشباب الجامعي، التي يبلغ عدد أفرادها (٣,٨) مليون طالب.

لأغراض هذه الدراسة تم تحديد عدد أفراد المجتمع الإجمالي ب (١٠٠٠) طالب من كليتين في جامعة عين شمس: إحداهما علمية (كلية الحاسبات والمعلومات)، والأخرى أدبية (كلية الألسن) تم اختيار هاتين الكليتين بشكل متعمد لتمثيل الفوارق بين التخصصات العلمية والأدبية، وهو ما يُعد أساسًا مهمًا لفهم رؤى الشباب حول المقارنة الاجتماعية واحترام الذات.

أما عن عينة الدراسة فتم اختيارها وفقًا للأسس التالية:

١- أسس اختيار الأفراد :تم اختيار المشاركين استنادًا إلى معايير العمر (من ١٨ إلى ٢٤ عامًا) والانتماء إلى الكليتين المحددتين، والتأكد من أن الطلاب يدرسون في الكليات المشار إليها في العام الجامعي الحالي.

٢- شروط اختيار العينة: لا بد أن يكون المشاركون نشطين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ويجب أن تمثل العينة تنوعًا في الخلفيات الثقافية والاجتماعية؛ مما يساعد في توفير رؤية شاملة.

٣- كيفية سحب العينة: تم استخدام أسلوب دراسة الحالة، وتم سحب (٢٠) حالة (١٠) من كلية الحاسبات والمعلومات، و(١٠) من كلية الألسن بالطريقة العمدية.

٤- كيفية اختيار الحالات: تم اختيار الحالات بشكل عشوائي ولكن متوازن بحيث تشمل كل مجموعة طلابية تمثل الكليات.

٥- النسب الإحصائية للعينة: تمثل العينة (٠,٠٠٥٣٪) من مجتمع الدراسة الأكبر (١٠٠٠ طالب تمثل ٣,٨ مليون طالب).

مبررات اختيار العينة:

١- تمثيل المجتمع المستهدف: اختيار الشباب الجامعي يوفر تمثيلًا دقيقًا للفئة المستهدفة من الشباب المصري، حيث إنهم يشكلون شريحة مهمة في المجتمع ويعبرون عن اتجاهات ورؤى الجيل الجديد.

٢- التنوع الأكاديمي: تضمين كليتين مختلفتين (علمية وأدبية) يتيح فحص الفروق بين المجالات الأكاديمية المختلفة. وهذا يُمكن أن يساعد في فهم كيف تؤثر الخلفية الأكاديمية على التصورات حول المقارنة الاجتماعية واحترام الذات.

٣- توازن الجنسين: تقسيم العينة بالتساوي بين الذكور والإناث يعزز من دقة النتائج؛ مما يسمح بتحليل الفروق المحتملة بين الجنسين في هذا السياق.

٤- استخدام طريقة دراسة الحالة: اعتماد أسلوب دراسة الحالة يمكن من التعمق في فهم وجهات نظر الأفراد وآرائهم بشكل أفضل، بدلاً من الاعتماد فقط على بيانات كمية.

٥- الوصول إلى رؤى عميقة: من خلال سحب حالات معينة من الكليتين، يمكن التركيز على تجارب الحياة اليومية والتفاعلات الاجتماعية التي تؤثر على احترام الذات والمقارنات الاجتماعية، خاصة في ظل تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في العصر الرقمي.

٦- التركيز على الفروق الثقافية: القيم والمبادئ الثقافية تؤثر بشكل جوهري في كيفية تقدير الأفراد لذاتهم ومقارنة أنفسهم بالآخرين، وبالتالي يمكن أن

تعكس كليتا (الألسن والحاسبات والمعلومات) تباينات ثقافية؛ مما يساعد في فهم كيف يشكل كل اتجاه تعليمي فهم الشباب لتحسين الذات عبر أهمية التكنولوجيا مقابل الفهم الأدبي.

حتى نتمكن من تحقيق أهداف البحث، سيتم تحليل البيانات التي تم جمعها من هذه العينة لفهم التأثيرات المحتملة للمقارنة الاجتماعية على احترام الذات لدى الشباب المصري في عصر وسائل التواصل الاجتماعي.

خصائص عينة الدراسة

١- تصنيف حالات الدراسة حسب متغير النوع:

تبين أن حالات الدراسة قد تضمنت (٢٠) مستجيب من فئة الذكور والإناث، فقد تم اختيار حالات الدراسة بعناية كبيرة، وأن تكون مقسمة بالتساوي ٥٠٪ إلى ٥٠٪ بين الذكور والإناث؛ حتى تظهر الفروق بينهم إن وجدت.

٢- تصنيف حالات الدراسة حسب متغير السن:

تبين أنه بحسب متغير السن تضمنت حالات الدراسة (١٢) مستجيب من فئة ١٨ لأقل من ٢٠ سنة، و(٨) مفردات من فئة (٢٠) لأقل من (٢٢) سنة؛ وذلك لأن عدد سنوات الدراسة في الكليتين أربع سنوات.

٣- تصنيف حالات الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي للأب

توصلت الدراسة إلى أن المؤهل العلمي للأب لدى غالبية حالات الدراسة مؤهل جامعي، وعددهم (١٣) مستجيب، بنسبة مئوية (٦٥٪). وهذا يشير إلى ارتفاع نسبة تعليم آباء المبحوثين؛ مما ينعكس على مقارنتهم الاجتماعية واحترامهم لذواتهم سواء في الواقع أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

ويساعد ذلك في وجود (محيط اجتماعي وثقافي) جيد لديهم يسهم في تشكيل وعيهم بالمقارنة الاجتماعية واحترام الذات.

٤- تصنيف حالات الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي للأم:

توصلت الدراسة إلى أن المؤهل العلمي للأم لدى غالبية حالات الدراسة مؤهل جامعي وعددهم (١١) مستجيب، بنسبة مئوية (٥٥٪). وهذا يدل على ارتفاع نسبة المتعلمات من أمهات المبحوثين؛ مما يساعد في وجود محيط اجتماعي وثقافي جيد لديهم يسهم في تشكيل وعيهم بدور وسائل التواصل الاجتماعي في حدوث المقارنة الاجتماعية وتأثيرها في احترام الذات.

٥- تصنيف حالات الدراسة حسب متغير مستوى دخل الأسرة

تبين أنه بحسب متغير مستوى دخل الأسرة قد تضمنت حالات الدراسة (١٤) مستجيب من فئة ٥٠٠٠ جنيه لأقل من ١٠٠٠٠ جنيه بنسبة مئوية (٧٠٪)، و(٦) مفردات من فئة ١٠٠٠٠ جنيه لأقل من ٣٠٠٠٠ جنيه بنسبة مئوية (٣٠٪).

جدول (١) وصف حالات الدراسة

رقم الحالة	اسم الحالة	النوع	الكلية	السن	نوع الكلية
(١)	حسن محمد	ذكر	الحاسبات والمعلومات	٢٠	علمية
(٢)	محمد طارق	ذكر	الحاسبات والمعلومات	٢٠	علمية
(٣)	أحمد عبدالله	ذكر	الحاسبات والمعلومات	١٩	علمية
(٤)	خالد وليد	ذكر	الحاسبات والمعلومات	١٩	علمية
(٥)	بلال أحمد	ذكر	الحاسبات والمعلومات	٢١	علمية
(٦)	شاهندا أحمد	أنثى	الحاسبات والمعلومات	٢٠	علمية
(٧)	مها محمد	أنثى	الحاسبات والمعلومات	١٩	علمية
(٨)	يمنى فتحي	أنثى	الحاسبات والمعلومات	٢١	علمية
(٩)	رنا يسري	أنثى	الحاسبات والمعلومات	٢٢	علمية

(١٠)	جازية أشرف	أنثى	الحاسبات والمعلومات	٢٢	علمية
(١١)	فادي أشرف	ذكر	الألسن	٢١	أدبية
(١٢)	مؤمن أحمد	ذكر	الألسن	٢٢	أدبية
(١٣)	يوسف محمد	ذكر	الألسن	١٩	أدبية
(١٤)	عمر	ذكر	الألسن	١٩	أدبية
(١٥)	محمود محمد	ذكر	الألسن	١٩	أدبية
(١٦)	أية ايهاب	أنثى	الألسن	٢٠	أدبية
(١٧)	هدير محمود	أنثى	الألسن	١٩	أدبية
(١٨)	مريم محمد	أنثى	الألسن	١٩	أدبية
(١٩)	سلمى ممدوح	أنثى	الألسن	٢١	أدبية
(٢٠)	فاطمة أحمد	أنثى	الألسن	٢٢	أدبية

أداة الدراسة:

اعتمدت الدراسة على أداة المقابلة (شبة المقننة) التي تتميز بأنها تتضمن عددًا من الأسئلة المفتوحة التي يمكن تغيير صياغتها وترتيبها وفقًا لرغبة المقابل. وقد أُعِدَّتْ هذه الأداة في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها، وانطلاقًا من الإطار النظري للدراسة، وفي ضوء الدراسات السابقة وما توصلت إليه من نتائج، والأدبيات العلمية المتخصصة في مجال الدراسة.

وقد أجريت المقابلات في مكان وزمان ملائمين للمبحوثين (حرم كلية الحاسبات والمعلومات والألسن)، واستغرقت كل مقابلة جلسة واحدة من ٤٥ – ٥٧ دقيقة، وتم تغيير أسمائهم، وحُذفت الجوانب التي قد تكشف ظروفهم من التحليل؛ حفاظًا على سريتها.

وقد اعتمد الباحث على قواعد ومبادئ إجراءات المقابلات (شبة المقننة) التي تتمثل في أن يوضح في بداية كل مقابلة هدف البحث وأهميته للشخص الذي يجري معه المقابلة، وأن المعلومات والبيانات التي يدلي بها هي بيانات ومعلومات

سرية، ولا تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، وقد سُجِّلت المقابلة؛ للوصول إلى دقة عالية في الاستجابات في الحديث، وإشعار المتحدث بالاهتمام بكل ما يقوله، وتشجيع المبحوثين على مقاطعة الباحث للاستفسار عن بعض الأسئلة، كمفهوم (المقارنة الاجتماعية التصاعدية والتنازلية، احترام الذات)، وترك الحرية لهم في توجيه المقابلة لبعض الوقت، وتوضيح أن هناك مرونة في أنهم قد يرفضون الإجابة عن سؤال ما إذا كانوا غير مرتاحين لأي سبب كان.

جدول (٢) وصف أداة المقابلة

المحور	عدد الفقرات
المحور الأول: البيانات الشخصية	٨
المحور الثاني: المقارنة الاجتماعية واحترام الذات بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي	٤
المحور الثالث: أثر المقارنات الاجتماعية في وسائل التواصل الاجتماعي في احترام الشباب وتقديرهم لذواتهم	٤
المحور الرابع: المقارنات الاجتماعية التصاعدية والنزولية في وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها في احترام الشباب وتقديرهم لذواتهم	٤
إجمالي أداة الدراسة	٢٠

حدود الدراسة ومحدداتها:

أ)- **الحدود المكانية:** طبقت الدراسة الحالية على كليتي: (الألسن)، و(الحاسبات والمعلومات) بجامعة عين شمس.

ب)- **الحدود الزمانية:** لقد استغرقت الدراسة الحالية الفترة (شهر أكتوبر) ٢٠٢٣م.

ج)- **الحدود البشرية:** طبقت الدراسة على (٢٠) مستجيب من طلبة الكليتين السابق ذكرهما.

الإطار النظري:

أولًا: المقارنة الاجتماعية:

المقارنات الشخصية والاجتماعية:

إن المقارنات الاجتماعية تختلف عن المقارنات الشخصية، فالمقارنات الاجتماعية المعممة تقوم على مقارنة شخصٍ نفسَه بمجموعة أخرى، أما المقارنات الشخصية فتقوم على مقارنة نفسي بشخص آخر أو مقارنة شخص بشخص آخر (Križan & Gibbons, 2014). أما في الحياة اليومية فإن المقارنات شخصية مع الأشخاص الذين نتشارك معهم بعض التشابه أو الاتصال؛ فغالبًا ما يقارن الأشخاص أنفسهم بالآخرين الذين يلتقون بهم، ونميل بطبيعة الحال إلى مقابلة الأشخاص الذين نتشارك معهم علاقة أو عضوية جماعية: كالأصدقاء، والعائلة، والزملاء. عندما يُجري الأفراد مقارنة أثناء التفاعل والتواصل الاجتماعي والمحادثة تقل احتمالية أن يكون الهدف هو تقييم الذات أو أجراء مقارنة، فترتبط بمزيد من المقارنات التنازلية والمشاعر الإيجابية وعدد أقل من المقارنات التصاعدية.

الثقافة بين المقارنة الاجتماعية وتشكيل الذات:

يعد البشر في جوهرهم كائنات اجتماعية، والاختلافات في البيئات الاجتماعية قد يكون لها آثار في كيفية رؤيتهم لأنفسهم، وكيفية تأثير الآخرين من خلال المقارنة الاجتماعية في شعورهم بقيمة الذات (Križan & Gibbons, 2014). فالثقافة يمكن أن تشكل المعتقدات والعمليات النفسية والأفعال، ويمكن للسياق الثقافي تشكيل الطريقة التي يفسر بها الناس معنى الموقف، فبفعل العلاقة المتبادلة

بين الثقافة والذات، فإن الأداء الناجح على مستوى الفرد يعتمد على القدرة على العيش وفقًا للقيم والممارسات الفردية لتلك الثقافة المعينة المبنية (2020 ,Warrender & Milne). فالقيم والممارسات المحددة للثقافة لها أيضا آثار في كيفية ارتباط الذات بمحيطها الاجتماعي. وبالتالي فالطريقة التي يُقيِّم بها الناس أنفسهم مقارنة بالآخرين تختلف باختلاف الثقافات. فالثقافات الفردية مثل: (الولايات المتحدة والدول الغربية) تُشجع على التميز الفردي، وتكون المقارنات الاجتماعية فيها أكثر توجها نحو الإنجازات الشخصية والفردية، ففيها يسعى الأفراد لتحديد مواقعهم الاجتماعية من خلال مقارنات تصاعدية مع الآخرين لتحقيق النجاح، أما الثقافات الجماعية مثل: (المجتمعات العربية) تركز على الانتماء الاجتماعي، والارتباط بالمجموعة، ويكون فيها الأفراد تحت ضغط أكبر على للحفاظ على الانسجام مع الآخرين.

المقارنة الاجتماعية بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي:

إن التفاعلات وجهًا لوجه تقلل من مستويات المقارنة الاجتماعية، فالتفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي يحدث مع الأصدقاء والبعيدين؛ مما يزيد من مستويات المقارنة، عكس التفاعل وجهًا لوجه الذي يقوم على التفاعل مع الأصدقاء والمقربين الذين يكونون متشابهين في العديد من قضايا المقارنة، ويفضلون تجنب المقارنات التصاعدية والتنازلية من أجل اللياقة والحساسية (Sarracino &Sabatiniand, 2016). فوسائل التواصل الاجتماعي مصادر قوية للمقارنات الاجتماعية؛ إذ توفر كمية كبيرة من المعلومات الشخصية حول الآخرين، والتي لم تكن موجودة قبل عصر الإنترنت بوسائله المختلفة. فقد

سمحت بمراقبة أنشطة الآخرين وأنماط حياتهم، وليس فقط الأصدقاء كما في الحياة الواقعية، بل أصدقاء الأصدقاء، والشخصيات العامة، والأشخاص البعيدين الذين لا يمكن الوصول إلى معلوماتهم. لقد سمحت للمشاركين فيها بالإفراط في مشاركة أحداث حياتهم الإيجابية وعواطفهم، ومشاهدة منشورات الآخرين بلا قيود، وسمحت لنا بعرض كمية كبيرة من المعلومات والتعرض لها؛ مما يزيد من مستويات المقارنة الاجتماعية عن العالم الواقعي؛ نظرًا لأنها تسمح للمستخدمين بالتفاعل مع الآخرين أو مراقبة أنماط حياتهم، وبمشاركة الجانب المشرق من حياتنا، مثل: السلع، والإجازات، والصور الجذابة، والأماكن الجديدة، لإثارة إعجاب الآخرين والوصول إلى وضع اجتماعي معين (Farinha, 2021). فعلى الرغم من أن التفاعل وجهًا لوجه يوفر فرصًا لمشاهدة الاستهلاك الواضح للأصدقاء، فإن وسائل التواصل الاجتماعي توفر فرصًا للحصول على معلومات مفصلة عن الأصدقاء والمعارف وأنماط حياة الآخرين البعيدين أو غير المعروفين.

المقارنات الاجتماعية التصاعدية والتنازلية بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي:

تعد المقارنة الاجتماعية حاجة بيولوجية أساسية للبشر من أجل التكيف والبقاء، فالبشر يمتلكون دافعًا أساسيًّا لمقارنة أنفسهم بالآخرين، وهو ما يخدم مجموعة متنوعة من الوظائف مثل: تلبية احتياجات الانتماء، وتقييم الذات، واتخاذ القرارات، والإلهام أو تنظيم العواطف، والرفاهية، فالمقارنة التصاعدية تقوم على مقارنة الذات مع الآخرين المتفوقين الذين يتمتعون بخصائص إيجابية، أما

المقارنة التنازلية فتكون عند مقارنة الذات مع الآخرين الأقل شأنًا، والذين لديهم خصائص سلبية (Vogel et al., 2014). فعلى الرغم من أن المقارنات التصاعدية يمكن أن تكون مفيدة لتحقيق أهدافهم، فإنها قد تجعلهم يشعرون بعدم الكفاءة، ويكون لديهم تقييمات ذاتية أقل، ويعانون من تأثير سلبي، وعلى الرغم من أن المقارنة التنازلية يمكن أن تجعل الناس يشعرون بالسلبية فإنها غالبًا ما تؤدي إلى تحسين الإشارات في التأثير والتقييم الذاتي (Kim, 2021). لقد أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي تستخدم بوصفها وسيلة للتفاعل الاجتماعي والقبول، وسمحت لنا بالوصول إلى مواقع متعددة في الوقت، والمكان الذي نختاره؛ مما قد يؤدي إلى التعرض لمقارنات اجتماعية تصاعدية؛ لأنه عادة ما ينشر المستخدمون اللحظات الإيجابية فقط؛ مما يُشعر الآخرين بالنقص والتأثير في الهوية واحترام الذات.

المقارنات الاجتماعية التصاعدية بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي:

يُنظر إلى المقارنة الاجتماعية التصاعدية – أحيانًا– على أنها تهديد، فمثلًا: أثناء جلوسك في مطعم تبدأ في التفكير ومراقبة من حولك، الرجل الذي يلبس بنطالًا غاليًا، والمرأة ذات الهاتف المحمول الغالي والحقيبة الغالية، والشاب الذي يركب سيارة جديدة، ثم تبدأ في التفكير في حالتك الحالية، وتبدأ في مقارنة نفسك بالآخرين في مختلف جوانب الحياة. لقد زادت مواقع التواصل الاجتماعي – وخاصة الفيسبوك – من المقارنات الاجتماعية التصاعدية؛ لأن معظم أعضائه من الأصدقاء والأقارب في العالم الحقيقي(Farinha, 2021). فعندما يعرض فرد صورة له على مواقعها المختلفة فإنه يعرض أفضل صورة له؛

مما يزيد من مستوى المقارنات التصاعدية: كنشر صور الحفلات، والأماكن الجديدة، والأطفال، والسيارات الفارهة، مما يزيد من المقارنات التصاعدية، وتحويل النظرة إلى الحياة الحقيقية كأنها مجرد روتين، والاعتقاد بأن الآخرين أكثر سعادة، وأن لديهم حياة أفضل، لذا قد يكون ذلك مصدرًا للإحباط وعدم الرضا عن الحياة (Gu et al., 2023).

وسائل التواصل الاجتماعي وإظهار المقارنات الاجتماعية:

تشبع وسائل التواصل الاجتماعي المقارنات الاجتماعية نتيجة لتعرض المستخدمين لوفرة من الصور والمحتوى المشترك بين الأقران والمقارنة بهم، وفي الغالب تكون المقارنات تصاعدية؛ إذ يميل العديد من المستخدمين إلى تقديم نسخة مثالية عن أنفسهم وحياتهم، وبذلك سيعتقد مستخدموها أن الآخرين أكثر سعادة، وأنهم يعيشون حياة أفضل مما هم عليه (Park, 2021). فمن خلالها يمكنهم نقل خصائصهم الشخصية: كالنجاحات، والشخصيات، والعواطف من خلال الصور، كما أنها تقدم معلومات مميزة لا يتم نقلها عادة في مواقف المقارنات الاجتماعية التقليدية، فهي تحتوي على معلومات كمية ونوعية.

رؤى نظرية حول تفسير المقارنة الاجتماعية:

١- نظرية المقارنة الاجتماعية:

أ- نبذة عن المقارنة الاجتماعية: تعد المقارنة الاجتماعية أساس الحاجة البيولوجية للعديد من الأنواع - بما في ذلك البشر- للتكيف والبقاء على قيد الحياة، وقد طورت (ليون فستنجر) عام (١٩٥٤) نظرية المقارنة الاجتماعية

والمعروفة بـ (نظرية التنافر المعرفي) التي تقوم على تحديد تأثيرات آراء الآخرين في المجموعة الاجتماعية في الداخل.

ب- الأفكار الرئيسية للنظرية: وتضمنت مجموعة من المفاهيم:

١- الحاجة إلى التقييم: تشير النظرية إلى أن البشر لديهم حاجة فطرية لتقييم أنفسهم، مما يدفعهم إلى إجراء مقارنات مع الآخرين.

٢- تأثير المجموعة الاجتماعية: تؤكد النظرية على أن الأفراد يميلون إلى مقارنة أنفسهم مع أولئك الذين يشتركون في آراء ومعتقدات مشابهة، فعندما تكون المعتقدات متباينة بشكل جذري، تقل فرص القيام بمقارنة اجتماعية . (Festinger.&Lawrence, 1964)

٣- تفعيل المقارنات الاجتماعية: يتفاعل الناس بشكل أكبر مع الأفراد ضمن مجموعتهم الاجتماعية؛ مما يزيد من سرعة واتجاه المقارنات الاجتماعية .(Festinger, 1957)

ج- تفسير النظرية لمتطلبات المتغير (المقارنة الاجتماعية): فرضت النظرية أن المقارنة الاجتماعية تُعزز من إحساس الأفراد بالانتماء والهوية، مما يعكس كيف يمكن للأفراد تنمية تقديرهم الذاتي عبر فهم مكانتهم داخل المجموعة، إذ توفر إطارًا لفهم كيف يمكن أن تؤثر مقارنات الأقران على نظرة الأفراد لذاتهم. فعند تقييم الأشخاص لأنفسهم على أساس الإنجازات، فقد يشعرون بالرضا أو القلق بناءً على تلك المقارنات.

أهمية النظرية في فهم المقارنة الاجتماعية:

تساعد نظرية المقارنة الاجتماعية في فهم كيفية استجابة الأفراد للبيئة المحيطة بهم، وتوضيح العمليات النفسية التي تنطوي عليها. كما توضح كيف يمكن أن تؤثر العوامل الاجتماعية والثقافية على سلوك الأفراد؛ مما يعزز من فهمنا للتقدير الذاتي في سياقات مختلفة.

٢- نظرية المقارنة الاجتماعية التصاعدية والتنازلية بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي:

أ- المقارنة الاجتماعية التصاعدية: تم تطويرها على يد (Gruder) عام (١٩٧١) الذي رأى أن الناس لديهم دافع فطري للأعلى، والرغبة الطبيعية في أن تكون الأفضل أو تعمل بشكل أفضل، فالأفراد دائما يقارنون أنفسهم بالأشخاص الأفضل حالًا وبالمتفوقين.

ب- المقارنة الاجتماعية التنازلية: تطورت على يد (ويلز) عام (١٩٨١) التي توصلت إلى أن الناس قد ينخرطون في مقارنات اجتماعية تنازلية ليشعروا بتحسن تجاه أنفسهم، ومستواهم، وبعض المهارات التي يمتلكونها. ويؤدي ذلك إلى تحسين الرفاه الشخصي (Guimond, 2006). فالناس يميلون إلى مقارنات تنازلية؛ لأنها تجعلهم يشعرون بتحسن، أما التصاعدية فتجعلهم يشعرون بالسوء.

ج- كيفية توظيف النظرية في الدراسة: يمكننا الاستفادة منها في فهم كيفية تأثير المقارنة الاجتماعية على الرفاه الشخصي، وكيف تؤثر في التقييم الذاتي ورفاهية الفرد الذاتية. فما أشارت إليه (ليون فستنجر) عام (١٩٥٤) أن الأفراد

يميلون إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين المتشابهين يتوافر الآن في وسائل التواصل الاجتماعي. وقد ذكر (ويلز) عام (١٩٨١) أن الأفراد الذين يعانون من تدني احترام الذات يكون لديهم الحافز للانخراط في مقارنات تنازلية. وبذلك يكونون أكثر ميلًا لنشر المحتوى، كالصور الشخصية على وسائل التواصل الاجتماعي، على أمل في تلقي المزيد من التعليقات الإيجابية، وتحقيق مكانة أعلى من خلال التعليقات التي يتلقونها.

ثانيًا: المقارنة الاجتماعية واحترام الذات:

المقارنة الاجتماعية وتقدير الذات بين الثقافات الجماعية والفردية:

بالرغم من أن معظم الناس يريدون الشعور بتقدير الذات، وأن يعيشوا حياة جديرة بالاهتمام، فالطريقة التي يحاول بها الناس تحقيق هذا الإحساس تختلف باختلاف الثقافات، فتقدير الذات يكون أكثر اعتمادًا على النجاح الفردي للأشخاص الذين لديهم ذوات أكثر استقلالية، وعلى العكس قد يعتمد الأشخاص الذين لديهم ذوات أكثر ترابطًا على تقديرهم لذاتهم بشكل أقل على النجاح الفردي، وأكثر في الحفاظ على علاقات جيدة، وتأمين مكانتهم الاجتماعية داخل المجموعة بالعوامل المجتمعية (Guimond, 2006). فتقدير الآخرين ونجاحاتهم النسبية تؤدي دورًا أكبر في الثقافات الجماعية من الفردية، وقد يكون لهذا الاختلاف الثقافي نتيجة لعمليات المقارنة الاجتماعية. ففي كل ثقافة يتم تحفيز الناس على قراءة معايير مجتمعهم وقيمه، والتفاعل معها، ومع ذلك فهناك اختلافات ذات مغزى في كيفية تفكير الناس، وشعورهم، وتصرفهم فيما يتعلق بالآخرين اعتمادًا على خلفياتهم الثقافية، فقد تؤكد ثقافات

معينة – بقوة أكبر– أهداف المجموعة عن الفرد (Križan & Gibbons, 2014). فالهدف من المقارنة الاجتماعية قد يتوقف على الدوافع الثقافية المختلفة نحو تعزيز الذات أو المكانة الاجتماعية والحفاظ على العلاقات، فالناس جميعًا يسعون جاهدين إلى تحقيق الاستقامة الذاتية من أجل الإحساس بأنهم يعيشون وفقًا لمعايير ثقافتهم.

المقارنة الاجتماعية واحترام الذات بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي:

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي دعامة أساسية للثقافة الشعبية؛ فهي تتيح للناس فرصة أكبر للتواصل الاجتماعي وحدوث المقارنات؛ مما قد يؤثر في احترام الذات، وقد صرح (الفريد أدلر): أن تكون إنسانًا يعني أن تكون لديك مشاعر الدونية (Warrender & Milne, 2020). ففي عصر وسائل التواصل الاجتماعي يمكن زيادة هذه الدونية وتضخيمها، بينما نجد المقارنة الاجتماعية في العالم الحقيقي بين الذات وعدد قليل من الآخرين، فإن العالم الرقمي يحمل إمكانيات غير محدودة تقريبًا للمقارنة عن الواقع. فوسائل التواصل الاجتماعي تعد منصة فعالة للتفاعل الاجتماعي، وتساعد الأفراد الذين يعانون من تدني احترام الذات على تجاوز حواجز التفاعل، والتفاعل مع الآخرين، وإنشاء علاقات شخصية جيدة والحفاظ عليها. ولذلك نجد أن الأفراد ذوي الثقة المنخفضة يتعاملون مع وسائل التواصل الاجتماعي بوصفها بديل التفاعل الاجتماعي غير المتصل بالإنترنت؛ مما يؤدي إلى المزيد من المشكلات النفسية والسلوكيات من خلال الإنترنت.

تقدير الذات واحترامها بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي:

عرف (كوبر) تقدير الذات بأنه التقييم الذي يقوم به الفرد لنفسه ويعبر عن موقف الموافقة والرفض (Jeyanthi, 2022). وقد أثرت وسائل التواصل الاجتماعي في الرضا عن الحياة وتقدير الذات واحترامها، فعندما يستهلك الأشخاص دون وعي معلومات، مثل: صور الاحتفالات، والتفاخر بالممتلكات المادية فإن ذلك يقلل من تقديرهم لذاتهم ورضاهم عن الحياة. أما عن تقدير الذات فيزداد تقدير المرء لذاته عندما يدرك أنه مهم للأشخاص الذين يتواصل معهم، فكلما شعروا بأهميتهم زاد تقديرهم لذاتهم، ورفاههم العام، والشعور بأن الآخرين يعتمدون عليهم أو يهتمون بهم أو أنهم مرتبطون بهم (Sim, 2020). وهذا ما يتوافر في وسائل التواصل الاجتماعي؛ فهي توفر بيئات اجتماعية يمكن للأفراد من خلالها تكوين علاقات اجتماعية، وتُسهِّل عملية المقارنات؛ لأن معلومات المقارنة متاحة وواضحة في مشاركات مستخدميها وإعجابهم. ورغم أهمية المقارنة في التحسين الذاتي والتقييم الذاتي فإن إجراء المقارنات له عواقب أكثر تعقيدًا يمكن أن تؤدي إلى آثار نفسية إيجابية وسلبية، فالمقارنات التصاعدية يمكن أن تؤدي إلى تعزيز الذات، ولكنها قد تثير الحسد والاستياء. أما المقارنات التنازلية فيمكن أن تؤدي إلى الرضا والراحة، ولكنها قد تضر الذات.

وسائل التواصل الاجتماعي والعرض الذاتي:

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي ونموها جزءًا أساسيًّا من حياة الناس وخاصة الشباب. ويستخدمونها لتطوير العلاقات، والتفاعل مع الناس في أي

جزء من العالم، والمشاركة، والتعلم، واكتساب المعرفة والمعلومات. وتساعدهم على التحكم في عروضهم الذاتية، والحفاظ على شعورهم بقيمة ذواتهم من خلال السماح لهم بالتعبير عن أنفسهم، والتركيز على علاقاتهم مع الأصدقاء والعائلة. وقد عززت وسائل التواصل الاجتماعي من الرفاهية الذاتية للأفراد؛ فهي تسمح بالعرض الإيجابي للذات، واختيار الصور المرغوبة اجتماعيًّا فقط للمشاركة على صفحة الشبكة الاجتماعية للفرد، وتساعدنا على الاتصال، والتفاعل، وتقديم ذواتنا، والمشاركة في الأنشطة الأخرى المهمة لتشكيل الهوية (Gilhooly, 2019). فهي ساحة من خلال الإنترنت للعرض الذاتي والمقارنات الاجتماعية.

الإنستغرام والمقارنات الاجتماعية بين الإناث:

يعد تطبيقًا لمشاركة الصور والفيديو، ويتيح للأشخاص التقاط الصور، وتطبيق المرشحات ومشاركتها على المنصة. فمع ظهور مواقع التواصل الاجتماعي أصبح لدى الاشخاص المزيد من الفرص لمقارنة مظهرهم بمظهر الآخرين. وقد ساعدت وسائل التواصل الاجتماعي على ظهور المقارنات الاجتماعية المتعلقة بالمظهر وخاصة بين النساء، وجعلتهن يشعرن بمزيد من المعاناة من انخفاض المظهر المرتبط باحترام الذات، فمثلًا مقارنة المرأة نفسها بأخرى أكثر نحافة منها يجعل التناقض الجسدي بارزًا؛ مما يؤدي إلى حدوث تقييم أكثر سلبية لجسدها (Zielenski, 2021). أما عن مواقع الإنستغرام فقد ساعد على زيادة المقارنات الاجتماعية وخاصة بين الإناث؛ لأن الموقع يوفر لهن القدرة على تطبيق المرشحات على الصور، وبالتالي التحكم في الصور التي يقدمنها للآخرين.

رؤى نظرية حول تفسير المقارنة الاجتماعية واحترام الذات:

١- كولي ونظرية المظهر الزجاجي عام ١٩٠٢:

لقد كان مفهومه هو أن الآخرين يوفرون مرآة للمساعدة في تحديد النفس، واستند انعكاس المظهر الزجاجي إلى رد الفعل أو تصور الآخرين أثناء التفاعلات؛ مما يسمح للأشخاص بمعرفة ما إذا كانت أفعالهم مواتية أم لا، فالتقييم الذاتي يكون في الغالب على أحكام أو ردود فعل من الآخرين سواء كانت إيجابية أو سلبية (Wiley, 2009).

كيفية توظيف النظرية في الدراسة:

يمكن الاستفادة منها في دراسة آثار وسائل التواصل الاجتماعي على احترام الذات، فكل مستخدم له القدرة على نشر الأفكار أو الصور، ولدى الآخرين القدرة على الرد والاستجابة. فعندما نقوم بنشر صورة قد تتلقى العديد من التعليقات والإعجابات التي يمكن أن تضخم احترام الذات، وعلى النقيض من ذلك، يمكن أن يتلقى النقد أو عدم الاهتمام، وهو ما يضر من احترامه لذاته. بالتالي تساعد هذه النظرية في فهم كيف يمكن أن تؤثر ردود فعل الآخرين في بيئات وسائل التواصل الاجتماعي على رفاهية الأفراد وتقييمهم لذاتهم.

٢- هيجنز ونظرية التناقض الذاتي عام ١٩٨٩:

ترى هذه النظرية أن الصراع الداخلي له تأثير عاطفي سلبي، وحددت ثلاث نسخ من الذات:

١- الذات الفعلية، وتشير إلى الذات التي يمتلكها الشخص بالفعل.

٢- الذات المثالية، وهي الصفات التي يرغب الشخص في امتلاكها.

٣- الذات التي يجب أن تكون، وهي الصفات التي يجب أن يتمتع بها الشخص من أجل أن يصبح مفهومه عن ذاته إيجابيًّا.

أما عن التناقض الذاتي فهو الفرق بين الاثنين من الذوات، ووفقًا للنظرية فإن التناقض الذاتي الأكبر سيؤدي إلى زيادة التأثيرات العاطفية، فيؤدي التناقض بين الذات الفعلية والذات المثالية إلى المزيد من أعراض الاكتئاب، كما أن الحد من التناقض الذاتي الحقيقي والمثالي (المزيفة) من شأنه أن يقلل من الأعراض العاطفية، مثل: القلق والاكتئاب (Gaethe, 2020).

كيفية توظيف النظرية في الدراسة:

يمكن الاستفادة منها في دراسة آثار وسائل التواصل الاجتماعي على الرفاه النفسي، فالمزيد من المقارنات تخلق المزيد من التناقضات، وسهولة الوصول إلى المعلومات المقدمة من خلال الإنترنت قد تزيد أيضًا من التناقض الذاتي للفرد. فمثلًا: كثرة التعرض للصور المثالية على الإنستغرام جعلت الناس أكثر استياء من أجسادهم؛ مما أدى إلى المزيد من التناقض الذاتي، والقلق، وأعراض الاكتئاب، وظهور تناقض بين الذات المثالية والذات الفعلية. لذا، تعكس هذه النظرية كيفية تأثير المقارنات الاجتماعية في البيئة الافتراضية على الصحة النفسية وتقدير الذات لدى الأفراد.

الدراسات السابقة:

أولًا: المقارنة الاجتماعية:

هدفت دراسة برادفورد (Bradford, 2016) إلى استكشاف دور المقارنة الاجتماعية والقدرة التنافسية على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وإدمانها. واعتمدت الدراسة على المنهج القائم على التحليل الوصفي، واستخدمت أسلوب المسح لـ (٣٩٩) مستجيب (بالولايات المتحدة الأمريكية) تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٦٠ عامًا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدمت الدراسة:

١- مقياس بعد التوجيه.

٢- مقياس اتجاه المقارنة.

وتوصلت إلى أن المستخدمين المتكررين لوسائل التواصل الاجتماعي يميلون أكثر إلى مقارنة حياتهم بالآخرين، ووجدت أن بيئة وسائل التواصل الاجتماعي لم تكن بيئة تنافسية كما هي الحال في الواقع.

كما فحصت دراسة زيلينسكي (Zielenski, 2021) العلاقة بين استخدام إنستغرام والمقارنة الاجتماعية وأعراض الاكتئاب بين المراهقين والشباب. واعتمدت الدراسة على المنهج القائم على التحليل الوصفي، واستخدمت أسلوب المسح لـ (١١٠) طالب تم تجنيدهم من مدرسة إعدادية وثانوية في ريف شمال نيويورك (بالولايات المتحدة الأمريكية) تتراوح أعمارهم ما بين ١٢ إلى ١٨عامًا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدمت الدراسة أداة الاستبيان الالكتروني. وتوصلت إلى أن موقع الإنستغرام يرتبط بمستويات عالية

من المقارنات الاجتماعية. وخلصت إلى أن زيادة استخدام الإنستغرام لا يزيد من معدلات الاكتئاب؛ نتيجة المقارنات الاجتماعية التي تحدث عليه. كما بيَّنت أن عامل الجنس لم يكن له دور في زيادة استخدام موقع الإنستغرام.

ثانياً: المقارنة الاجتماعية واحترام الذات:

هدفت دراسة جيليهولي (Gilhooly, 2019) إلى التحقق في العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واحترام الذات والرضا عن الحياة بين الشابات البالغات. وفحص تأثير صور السلفي والإعجابات والتعليقات في تقدير الذات والرضا عن الحياة والمقارنة الاجتماعية. واعتمدت الدراسة على المنهج القائم على التحليل الوصفي، واستخدمت أسلوب المسح لـ (٨٥) مستجيب من (الولايات المتحدة الأمريكية) تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٣١ عامًا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدمت الدراسة:

١- مقياس المقارنة الاجتماعية.

٢- مقياس الرفاهية الذاتية.

٣- الاستبيان الالكتروني.

وتوصلت إلى أن الاستخدام العام لوسائل التواصل الاجتماعي وخاصة موقع "الفيسبوك" كان مرتبطًا بشكل سلبي مع احترام الذات والرضا عن الحياة. وخلصت إلى أن مقارنة الذات مع الآخرين أدت إلى انخفاض احترام الذات، والرضا عن الحياة.

كما فحصت دراسة ترك (Turk, 2021) تأُثير الاستخدام النشط والسلبي للإنستغرام في سلوكيات المقارنة الاجتماعية واحترام الذات للطالبات

الجامعيات. واعتمدت الدراسة على المنهج القائم على التحليل الوصفي، واستخدمت أسلوب المسح لـ (١٣٦) طالب في فصل علم النفس في كلية موهلينبرج بولاية بنسلفانيا (بالولايات المتحدة الأمريكية) تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٢٣ عامًا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدمت الدراسة:

١- مقياس روزنبرج لتقدير الذات.

٢- مقياس التوجه الاجتماعي.

٣- استبيان ديموغرافي.

وتوصلت إلى أن الاستخدام السلبي للإنستغرام أدى إلى زيادة التوجه الاجتماعي للمقارنة، وبيَّنت أن متنبأ العمر والعام الدراسي كان مهمًّا في توجيه المقارنة الاجتماعية. وخلصت إلى أن سلوكيات المقارنة الاجتماعية كانت وسيطًا كبيرًا بين الاستخدام السلبي للفرد على الإنستغرام وتقديره الذاتي.

وسلطت دراسة لاوبر (Lauber, 2021) الضوء على الفوائد المحتملة من المقارنة الاجتماعية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، ومعرفة تأثيرها في المقارنة الاجتماعية واحترام الذات والاكتئاب. واعتمدت الدراسة على المنهج القائم على التحليل الوصفي، واستخدمت أسلوب المسح لـ (٣٤٠) طالب، و(١٠) حالات من الطلاب المسجلين في دورات قسم علم النفس ودراسات الاتصال بجامعة ولاية أيوا (بالولايات المتحدة الأمريكية) تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٢٥عامًا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدمت الدراسة أداة الاستبيان الإلكتروني. وتوصلت إلى أن المقارنة الاجتماعية تزيد كلما شعر الشخص بالسوء تجاه الذات. وبيَّنت أن زيادة الوقت الذي يقضونه على وسائل التواصل

الاجتماعي يقلل من احترام الفرد لذاته؛ نظرًا لزيادة التعرض لمقارنات اجتماعية. وخلصت إلى وجود علاقة سلبية بين المقارنة الاجتماعية واحترام الذات والحسد والخبث، أي: أنه كلما زادت المقارنات الاجتماعية زاد عدم تقدير الفرد لذاته، وزاد الحسد على وسائل التواصل الاجتماعي.

واختبرت دراسة كيم (Kim, 2021) ما إذا كانت وسائل التواصل الاجتماعي تتوسط العلاقة بين المستوى العالي من الميل للانخراط في المقارنة الاجتماعية وعواقبها السلبية على الصحة العقلية، كالإجهاد وتدني احترام الذات. واعتمدت الدراسة على المنهج القائم على التحليل الوصفي، واستخدمت أسلوب المسح لـ (١٠٣) مستجيب من (النمسا) تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٤٠ عامًا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدمت الدراسة:

١- مقياس الحرمان النسبي.

٢- مقياس اتجاه المقارنة.

٣- مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. وتوصلت إلى أن الميل إلى الانخراط في مقارنات اجتماعية كان مرتبطًا ارتباطًا إيجابيًّا بالإدمان، ووجدت أن المقارنة الاجتماعية التصاعدية كالحسد والاكتئاب تتوسط العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وانخفاض تقدير واحترام الذات، أما التنازلية فتتوسط العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي واحترام الذات.

وحاولت دراسة بارك (Park, 2021) معرفة ما إذا كانت المقارنات الاجتماعية التصاعدية مرتبطة بالاستجابات السلوكية وخاصة العواطف. واعتمدت الدراسة على المنهج القائم على التحليل الوصفي، واستخدمت أسلوب المسح

لـ (٣٣٠) من مستخدمي الانستجرام (بكوريا الجنوبية) تتراوح أعمارهم ما بين ٢٠ إلى ٤٩ عامًا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدمت الدراسة:

١- مقياس المشاعر المتناقضة التصاعدية.

٢- مقياس الاستجابات السلوكية.

وتوصلت إلى أن المقارنة التصاعدية تثير مشاعر متناقضة تصاعدية؛ مما يؤدي إلى زيادة نية التوقف ونشر تعليقات ضارة. ووجدت أن المقارنة الاجتماعية التصاعدية على الإنستجرام أثارت مشاعر متناقضة تصاعدية: كالغضب، والاكتئاب، والحسد؛ مما يؤدي إلى التوقف عن استخدام إنستجرام. وقد بيَّنت أن المشاعر الاستيعابية التصاعدية -كالإعجاب والتفاؤل والإلهام- أدت إلى نشره تعليقات إيجابية على الإنستجرام.

كما فحصت دراسة فارينيا (Farinha, 2021) المقارنات التصاعدية والتنازلية التي تحدث على وسائل التواصل الاجتماعي، وفحص العلاقة بين التفاعلات وجهًا لوجه، واستخدام المراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي. واعتمدت الدراسة على المنهج القائم على التحليل الوصفي، واستخدمت أسلوب المسح لـ (١٣٢) مستجيب من (الولايات المتحدة الأمريكية) تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٢٦ عامًا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدمت الدراسة:

١- مقياس تقدير الذات.

٢- مقياس الدافع.

٣- استبيان ديموغرافي.

وتوصلت إلى أن مقدار الوقت الذي يقضونه على وسائلها المختلفة لا يؤثر في مستوى المقارنة الاجتماعية أو في احترام الذات، وبيَّنت أن الأشخاص الذين يميلون إلى الانخراط في مقارنات تصاعدية يميلون إلى الانخراط في المقارنات التنازلية. وخلصت إلى أن الأشخاص الذين يميلون للانخراط في مقارنات نزولية لديهم ثقة أعلى بالذات.

وحددت دراسة سمارا (Samra, 2022) ما إذا كانت المقارنات الاجتماعية تتوسط العلاقة بين استخدام الوسائط الاجتماعية والاكتئاب. واعتمدت الدراسة على المنهج القائم على التحليل الوصفي، واستخدمت أسلوب المسح لـ (١٤٤) طالب من قسم علم النفس بجامعة ماكواري (باستراليا) تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٢٤ عامًا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدمت الدراسة:

١- مقياس روزنبرج لتقدير الذات.

٢- مقياس المقارنة الاجتماعية.

٣- مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. وتوصلت إلى أن الإناث أبدين إعجابهن بصور المقارنات التصاعدية أكثر من صور المقارنات التنازلية، وأنهن قارنَّ أنفسهن بشكل سلبي بالآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من الذكور. وبيَّنت أن المقارنات التصاعدية ستؤدي إلى الاكتئاب، وتدني احترام الذات، ومقارنة الذات بشكل سلبي مع الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي.

وحاولت دراسة مو وآخرين (Mo et al., 2023) استكشاف التأثير الجزئي لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي السلبي على الصحة العقلية. واعتمدت الدراسة على المنهج القائم على التحليل الوصفي، واستخدمت أسلوب المسح لـ (١٦١) مستجيب من (الصين) تتراوح أعمارهم ما بين ١٢ إلى ٢٢ عامًا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدمت الدراسة:

١- مقياس الكفاءة الذاتية الاجتماعية.

٢- مقياس المقارنة الاجتماعية التصاعدية.

٣- مقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

وتوصلت إلى أن الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي يزيد من المقارنة الاجتماعية التصاعدية. وبيَّنت أن المقارنة الاجتماعية التصاعدية ترتبط ارتباطًا سلبيًا بالكفاءة الذاتية الاجتماعية.

وبحثت دراسة ميساوي (Missaoui,2024) في العلاقة المعقدة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والسعادة والمقارنة الاجتماعية في السياق المحدد للمملكة العربية السعودية. واعتمدت الدراسة على المنهج القائم على التحليل الوصفي، واستخدمت أسلوب المسح لـ (٢٥٠) مواطنًا سعوديًا يقيمون في الرياض تتراوح أعمارهم ما بين ٢١ إلى ٦١ عامًا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدمت الدراسة:

١- الاستبيان الإلكتروني.

٢- مقياس المقارنة الاجتماعية.

٣- مقياس السعادة. وتوصلت إلى أن الاستخدام المتكرر لوسائل التواصل الاجتماعي يزيد من المقارنة الاجتماعية التصاعدية ويساهم في ارتفاع معدلات السعادة، وخلصت إلى أن المحتويات التي تعرض على وسائل التواصل الاجتماعي تزيد من حدوث المقارنات الاجتماعية التصاعدية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

١- استفادت الدراسة الحالية من هذه الدراسات وكانت منطلقًا لهاً في تحديد الموجهات النظرية للدراسة، وتعميق جوانب التصور البحثي، واضافة أبعاد أخرى للدراسة، في معرفة أهم المراجع الأجنبية، وبلورة مقدمة ومشكلة الدراسة بما يتناسب مع منهجيتها، وكذلك تحديد الإطار المنهجي للدراسة، واختيار المنهج والعينة والأداة المناسبة لطبيعة موضوع الدراسة الحالية.

٢- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أن المقارنة الاجتماعية تمثل سلوكًا متزايدًا يتأثر كثيرًا بوسائل التواصل الاجتماعي، وأنها تؤثر سلبًا على احترام الذات، إذ أن كلا النوعين من المقارنة، سواء كان في الواقع أو في الفضاء الرقمي، يلعبان دورًا في تشكيل تصورات الأفراد عن أنفسهم. كما تدعم جميع الدراسات فكرة أن المقارنات التصاعدية التي تحدث على منصات مثل إنستغرام يُمكن أن تؤدي إلى تحسين تقدير الذات نسبيًا، بينما المقارنات التنازلية غالبًا ما تؤدي إلى الشعور بعدم الكفاءة والسلبية.

٣- تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تركيزها على الفروق بين المقارنة الاجتماعية في الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي، إذ تُظهر الدراسة الحالية أن المقارنات الاجتماعية في الواقع تُعتبر واقع ملموس يعكس تجارب

حقيقية، بينما تبرز أن المقارنات الاجتماعية في وسائل التواصل الاجتماعي تتسم بكونها مزيّفة وواسعة. كما أن الدراسة الحالية استخدمت حجم عينة (٢٠ حالة) وبالاعتماد على أساليب كيفية (أسلوب دراسة الحالة)، وأداة المقابلة، وهو أمر يختلف عن الدراسات الأخرى التي اعتمدت على أساليب كمية (أسلوب المسح بالعينة)، وأداة الاستبيان مع عينات أكبر.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

للإجابة على سؤال الدراسة الأول الذي نص على: ما المقارنة الاجتماعية واحترام الذات بين الواقع ووسائل التواصل الاجتماعي؟

للإجابة على هذا السؤال، استخدم الباحث أداة الدراسة المتمثلة في (المقابلة)، حيث تضمن ذلك ثمانية أسئلة، ويأتي الباحث هنا لعرض نتائج الدراسة الميدانية للإجابة على هذه الأسئلة، على النحو التالي:

١- وجهة نظر الشباب الجامعي في مفهوم المقارنة الاجتماعية؟

رأت غالبية حالات الدراسة أن المقارنة الاجتماعية شعور فطري وحاجة بيولوجية يقوم من خلالها الشخص بمقارنة أفكاره وسلوكياته وقدراته ونجاحاته وعاداته وتقاليده وقيمة واتجاهاته بشخص آخر، أو بالمحيط الاجتماعي والثقافي، أو بأشخاص من ثقافات آخرى، مقارنة تصاعدية أو تنازلية، بنسبة (٨٠٪): "المقارنة الاجتماعية أني أقارن نفسي باللي حوليا سواء الأعلى مني أو الأقل مني، وبالناس اللي شبهي، وممكن تبقي تصاعدية أو تنازلية. بتعتمد في الأول والآخر على الثقافة أو البيئة أو البيت اللي أنت اتربيت فيه. المقارنة أن أنا أجيب حجتين شبه بعض وأشوف الأحسن بالنسبالي. ولما أقارن نفسي بناس

وثقافات تانية ودا حاجة كويسة هيخليني أطور من نفسي". والحالة (١٦): "المقارنة الاجتماعية أنك تبقى شايف شخص قدامك بتعكس رؤيتك علية بمقارنة ذاتية. بمعنى لو شفت مثلًا شخصية قدامي زي ليزا، فنا هبدء اعملوا من خلال آليات النظر فحص شامل. هتبص على شكله وهيئته، وشخصيته، وبالحياة الاجتماعية الخاصة بيه".

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية (المقارنة الاجتماعية) فالأفراد دائما ما يقارنون أنفسهم بالأشخاص الأفضل حالًا، وفي بعض الأحيان قد ينخرطون في مقارنات اجتماعية تنازلية؛ ليشعروا بتحسن تجاه أنفسهم ومستوياتهم.

٢- رؤية الشباب الجامعي لمفهوم احترام الذات؟

رأت غالبية حالات الدراسة أن احترام الذات هو تقدير الفرد وثقته واحترامه لذاته، ونظرته إلى نفسه نظرة إيجابية أو سلبية، بنسبة (٩٠٪):

"احترام الذات هو وجهة نظري في نفسي وثقتي فيها، والنقد اللي بيقولوا الناس وآرائهم المختلفة عليا بيأثر على رؤيتي لذاتي. ومحسش أني أقل من حد وأنظر لنفسي ديما نظرة إيجابية". والحالة (١٦): "احترام الذات أنك لو عندك حب لنفسك مش نرجسية هتبدأ تشوف اللي عنده زيادة عندك وهتشوف الحاجات اللي عندك مش موجودة عنده فهتبدأ تحب ذاتك، فساعتها مش هتحس بحقد أو ضيق". والحالة (١٩): "احترام الذات إني أنا أكون واثق في نفسي ومحترم كل افكاري. وطبعًا لازم يبقى في معايير لاحترام الذات وأنا بقيم نفسي على أساس هذه المعايير".

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية (المظهر الزجاجي) فإن التقييم الذاتي يكون في الغالب على أحكام أو ردود فعل من الآخرين سواء كانت إيجابية أو سلبية.

٣- آراء الشباب الجامعي في تأثير ثورة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات في مفهوم المقارنة الاجتماعية واحترام الذات؟

أوضحت غالبية حالات الدراسة أن ثورة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات وسَّعت من مفهوم المقارنة بعد أن كانت محدودة؛ فبفعلها استطاع الفرد أن يقارن نفسه بالعالم بما يحتويه من ثقافات، وبيئات مختلفة، وأشخاص مختلفين من خلال عدسة وسائل التواصل الاجتماعي؛ مما أثر في احترام الفرد لذاته وثقته بنفسه سواء بشكل إيجابي أو سلبي، بنسبة (٩٥٪):

أوضحت الحالات (١)، و(٢)، و(١٧)، و(١٨) أن: "التكنولوجيا زمان لو كنت بقارن نفسي ما بيني وبين الناس اللي بتعامل معاهم في حياتي دلوقتي بقيت بقارن نفسي بناس معرفهمش عشان بيخرجوا وبيسافروا وحياتهم كويسة. الثورة خلتني بقارن نفسي بثقافات برا وبناس أكتر مبشوفش حياتهم كلها، بتشوف الحلو منها، طبيعي لما اشوف كل الكلام دا احترامي لنفسي هيتأثر وبيقل". والحالات من (٣) إلى (١٣): "الثورة أثرت خلت العالم أوسع وحاجة صغيرة كل حاجة باينة قدام عيني، بدل ما كنا بنقارن نفسنا باللي حوالينا في البلد، بقينا نقارن نفسنا بالعالم كله. وسعت نطاق المقارنة الاجتماعية وزودت من معاييرها، أنت بتقارن نفسك كل دقيقية بسبب الثورة. في ناس معايا في مصر مكنتش أعرف عيشتهم إزاي، روتين حياتهم عامل ازاي، الثورة ومواقع

التواصل بينت حياتهم عاملة ازاي. أثرت على احترام الذات بسبب كتر الثقافات التي تعرضنا لها". الحالات (١٤)، و(١٥)، و(١٩): "التكنولوجيا أثرت بشكل سلبي خلت الناس عندهم رغبة في الاستهلاك والوصول بس المزيف. وبينت حاجات كتير سواء متوافقة مع المجتمع أو لا في حاجات كتير مكنتش باينة فلفتت نظري للحاجات دي كلها وطبعًا مش هتتوافق مع قيمي أو مع المجتمع اللي عايشة فية، وببقا عايزة أأون زيهم".

٤- رؤية الشباب الجامعي للمقارنات الاجتماعية في الواقع والمقارنات الاجتماعية في وسائل التواصل الاجتماعي؟

رأت غالبية حالات الدراسة أن المقارنة الاجتماعية في الواقع حقيقية، ومحدودة، وملموسة، ومقتصرة على المحيط الاجتماعي والثقافي. أما في وسائل التواصل الاجتماعي فهي مزيفة، وواسعة، وغير ملموسة، وغير مقتصرة على بيئة وثقافة محددين، بل تشمل العالم أجمع، بنسبة (٩٥٪):

"المقارنة في الواقع محدودة وملموسة ناس شايفهم وأوضح، بتكون بيني وبين صحابي، وبيئتي، وعيلتي. أما في السوشيال ميديا مبالغة شوية وأوسع فيها جوانب كتير وبيئات كتير وثقافات كتير وتربيات كتير، أنتا فيها بتقارن نفسك بالعالم كلوا". والحالة (٥): "المقارنة في الواقع محدودة وبسيطة، أما السوشيال ميديا المقارنة فيها نشاط أنتا مثلًا شفت بوست جايب ١٧ لايك وشفت بوست تاني جايب ٣٠٠ لايك، انتا بتدور هنا على المقارنات، أما في الواقع أنتا بتدور على الرضا النفسي". والحالات (١١)، و(١٣)، و(١٩): "في الواقع المقارنة حقيقية وعلنية. أما في السوشيال ميديا مزيفة لأن الناس فيها متعرفش

بعض كلها محتويات ممكن تبقي مزيفة، وحتي وجهه نظرك بتكون على أساس المحتوى، أما في الواقع على الشخص نفسه". والحالة (١٦) "المقارنة الاجتماعية في الواقع ممكن تكون مقارنة لحظية أو مؤقتة أنت ممكن تشوف حد عشر دقايق تقارنة من خلال عينك وتبص على حياته من عينك. أما في السوشيال ميديا أنتا مجرد ما دوست على زرار الفولو أنتا دخلت خلاص جوا حياته وتبتدي تقارن نفسك بيه. فالمقارنة الاجتماعية في الحياة الواقعية ممكن تاخد وقت أقل وتأثير أكبر، وتخلي عندي منافسة في التعليم والشغل والحياة بشكل عام، أما في السوشيال ميديا مثالية الناس بتعرض حياتهم بشكل مثالي".

هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراستَي: (Bradford, 2016)، و(Zielenski, 2021) اللتين توصلتا إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي ترتبط بمستويات عالية من المقارنات الاجتماعية.

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية (المقارنة الاجتماعية) فإنها تحدث مع أولئك الذين لديهم آراء ومعتقدات متشابهة. وفي ضوء نظرية (المظهر الزجاجي) فإن كل مستخدم له القدرة على نشر الأفكار أو الصور وكل ما يريد، وبالتالي تكون المقارنات لديه أوسع.

٥- وجهة نظر الشباب الجامعي في الأكثر تأثيرًا في احترامهم لذواتهم، المقارنة في الواقع أم في وسائل التواصل الاجتماعي؟

رأت غالبية حالات الدراسة أن الأكثر تأثيرًا هو الواقع؛ لأنه حقيقي وملموس ومستمر، وله معايير وضوابط تحكمه، بنسبة (٥٥٪):

"المقارنة في الواقع بتأثر عليا أكتر عشان أقرب لينا، واحنا بنعيشه، واخترت الواقع عشان الناس اللي فية حقيقين وعالم ملموس. والواقع أصدق اصلًا لأن أحنا مش ضامنين هل دي حياتهم بجد اللي على السوشيال ميديا ولا هما مزيفين. السوشيال ميديا أنا صاحبة القرار في المقارنة أما في الواقع لا لأن الواقع ليه معاييره وضوابطه، الواقع بيأثر أكتر على احترامي لذاتي لأنو مستمر والضغوط بتكون فيه أكبر".

هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Bradford, 2016) التي توصلت إلى أن بيئة وسائل التواصل الاجتماعي لم تكن بيئة تنافسية كما هي الحال في الواقع.

هذا وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسات: (Gilhooly, 2019)،و(2021 ,Turk)، و (Lauber, 2021) التي توصلت إلى أن الاستخدام العام لوسائل التواصل الاجتماعي كان مرتبطًا بشكل سلبي مع احترام الذات.

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية (المقارنة الاجتماعية) فإن لها تأثيرًا في الرفاه الشخصي، والتقييم الذاتي، ورفاهية الفرد الذاتية.

٦- آراء الشباب الجامعي في إسهام المقارنة الاجتماعية في تشكيل ذواتهم؟ ولماذا؟

رأت غالبية حالات الدراسة أن المقارنة الاجتماعية تؤدي دورًا في تشكيل ذواتهم؛ لأنها ترسخ لديهم روح التنافسية والرغبة في النجاح، ولكن تختلف على حسب البيئة (المحيط الاجتماعي والثقافي)، والاستعداد والرغبة الداخلية، بنسبة (٧٥٪):

"المقارنة بتلعب دور طبعًا من خلال الحاجات اللي بيمر بيها الإنسان في حياته اليومية. ممكن أشوف حد أحسن مني ببقا عايز أبقى زيوا وبيتكون جوايا روح تنافسية مع نفسي للنجاح، وأسعى أني أوصلوا وأبقى أحسن منه. وبتشكل ذاتي ساعات بالإيجاب وساعات بالسلب". والحالة (١٦): "طبعا أصل انتا بتتولد صفحة بيضة بتبدأ البيئة ترسخ فيك الشخصية وتشكلك، والمجتمع بيبتدي أنوا يشكلك. المقارنة الاجتماعية وتأثيرها على ذاتك نسبية مش مؤكده على حسب جيناتك وعلى حسب استعدادك أنت وعلى حسب ما عقلك عايز أيه".

هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراستَي: (Gilhooly, 2019)، و (Lauber, 2021) اللتين توصلتا إلى أن المقارنة الاجتماعية ارتبطت بشكل ايجابي بتقدير الذات، وأدت دورًا في تشكيل الذات.

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية (المقارنة الاجتماعية) فإن لها تأثيرًا في الرفاه الشخصي، والتقييم الذاتي، ورفاهية الفرد الذاتية.

٧- وجهة نظر الشباب الجامعي في نوع المقارنات التي تحدث معهم في حياتهم اليومية، هل هي مقارنات شخصية، أم اجتماعية؟

رأت غالبية حالات الدراسة أن المقارنات التي تحدث معهم في حياتهم اليومية مقارنات شخصية في طريقة التفكير، والملبس، والمظهر، والموضة، واللغة، بفعل التحول الذي حدث في عصر ما بعد الحداثة، فقد أصبحت الحياة قائمة على الفردانية والعلاقات التعاقدية، بنسبة (٦٠٪):

"المقارنات الشخصية بحاول أشوف إيه اللي عندوا مش عندي سواء في طريقة تفكيره أو المظهر واللبس والاستايل واللغه. واكتسب منه أية الحاجات الصح اللي عملها في حياته وأحاول اطبقها على نفسي". والحالة (١٦): "مقارنات شخصية؛ أنا مثلًا شفت ليزا ماشية قدامي لابسة تيشرت معين تلفت نظري فاروح أجيب زيها. ممكن تبقى ليزا بتتكلم بطريقة معينة فهتتطبع عليا فترة معينة. المقارنة الشخصية بتأثر عليا بشكل إيجابي لأن أنا فاهمة ذاتي (أحنا عمرنا الافتراضي من ٥٠ ل ٦٠ سنة ممكن تبقى عايش الفتره دي كلها وأنتا مش فاهم ذاتك، أنك تضيع حياتك عشان تفهم ذاتك دا اهم من انك تعيش عمرك كلوا من غير ما تفهم ذاتك)".

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية (المقارنة الاجتماعية) فإنها تحدث مع أولئك الذين لديهم آراء ومعتقدات متشابهة.

٨- آراء الشباب الجامعي في تأثير المحيط الاجتماعي والثقافي في ذواتهم ورؤيتهم وتقيمهم لها؟

أوضحت غالبية حالات الدراسة أن المحيط الاجتماعي والثقافي يؤثر في ذواتهم ورؤيتهم وتقيمهم لها، ويسبب بدرجة كبيرة في النجاح أو الفشل؛ لأنه يشكل ثقافتهم، ووعيهم، وشخصياتهم، ويؤثر في طريقة حياتهم، وقرراتهم، وسلوكهم، وأسلوبهم في التعامل مع الآخرين، بنسبة (٦٥٪):

"المحيط بيأثر طبعًا بيخليني عندي حافز. وأثر في ثقافتي ووعي وعاداتي وتقاليدي ومعرفتي وبيشكل شخصيتي وطريقة تفكيري وخلاني أعرف أتعامل مع الناس. وأثر في قراراتي وفي النظرة الذاتية لنفسي، وفي أسلوبي حتى في الكلام. وخلاني

لما ابص للثقافات اللي برا أبقى واعي باخد منهم أية وماخدش منهم أيه، عشان أنا مسلم و هويتي إسلامية وعربية". والحالات (٢)، (٤)، و(٧)، و(٨)، و(١٧)، و(١٨): "المحيط بيأثر طبعًا عليا، عشان المكان ممكن يكون سبب في نجاح شخص وممكن يبقى سبب في فشل شخص. لو المحيط بيشجع على النجاح هنجح ولو بيشجع على الفشل هفشل. وبيأثر عليا وبيخليني متمسك بعاداتي وتقاليدي وديني وتفكيري".

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية المقارنة الاجتماعية فإن معظم تقييمات الذات تستند إلى آراء الآخرين ومعتقداتهم (المحيط الاجتماعي والثقافي). وفي ضوء نظرية (المظهر الزجاجي) فإن الآخرين يوفرون مرآة للمساعدة في تحديد النفس.

للإجابة على سؤال الدراسة الثاني الذي نص على: ما مدى تأثير المقارنات الاجتماعية في وسائل التواصل الاجتماعي في احترام الشباب لذواتهم وتقديرهم لها؟

للإجابة على هذا السؤال، استخدم الباحث أداة الدراسة المتمثلة في (المقابلة)، حيث تضمن ذلك ستة أسئلة، وياتي الباحث هنا لعرض نتائج الدراسة الميدانية للإجابة على هذه الأسئلة، على النحو التالي:

١- وجهة نظر الشباب الجامعي في وسائل التواصل الاجتماعي ودورها في زيادة المقارنات الاجتماعية مع الآخرين؟

رأت غالبية حالات الدراسة أن وسائل التواصل الاجتماعي أدت دورًا في زيادة معايير المقارنات الاجتماعية مع الآخرين، فعن طريقها استطاعوا أن يعرفوا ويروا

ويدركوا كل ما يحدث حولهم في العالم من جديد، وفتحت عقولهم، وحفزتهم على التطوير في مجال الدراسة والعمل، بنسبة (٨٥٪):

"وسائل التواصل الاجتماعي خلتني أقارن وأسعى للأحسن وأطور من نفسي في مجالي أو في دراستي. لو شفت حد حلو بخدو قدوة وببقى عايز اوصله. وفتحت دماغي على حاجات أكتر وشوفت حاجات أكتر تلفونات ولبس وأماكن جديده.الإنسان قبل السوشيال ميديا مكنش هيشوفها". والحالة (١٥): "زودت عندي من معايير المقارنة. معظم اهدافي بقت معتمدة على السوشيال ميديا وبنشرها أكتر عليه. فبالتالي بحاول اشوف المقارنات بين الناس الناجحه. فبالتالي بتخليني اتواكب مع كل حاجة جديدة وبحاول اقارن نفسي بالأحسن مني". والحالة (١٦): "اه انتا مش بمزاجك انتا مجرد ما تفتح أي وسيلة وتلاقي بوست، وانت ممكن يكون مزاجك كويس ممكن تلاقي حاجة حزينة ظهرت قدامك بتطلعلك من اللاوعي بتبدأ تأثر عليك وعلى تفكيرك، ممكن يومك كلوا يبوظ ممكن شخصيتك كلها تبوظ".

هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسات: (Bradford, 2016)، و (Zielenski, 2021)، و(Turk, 2021) التي توصلت إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي ترتبط بمستويات عالية من المقارنات الاجتماعية، وأنها أدت إلى زيادة التوجه الاجتماعي للمقارنة.

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية (التناقض الذاتي) فإن سهولة الوصول إلى المعلومات المقدمة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي زادت من المقارنات الاجتماعية والتناقض الذاتي للفرد.

٢- آراء الشباب الجامعي في تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في احترامهم لذواتهم وتقديرهم لها، وفي رضاهم عن حياتهم؟

أوضحت غالبية حالات الدراسة أنها أثرت في احترامهم لذواتهم وتقديرهم لها، وفي رضاهم عن حياتهم بالإيجاب، لأنها أصبحت محفزًا للنجاح والتطوير، ورأت بعض الحالات أنها أثرت عليهم بطريقة سلبية في عدم رضاهم عن حياتهم ولا عن مستواهم الطبقي والمعيشي، بنسبة (٧٠٪):

"أثر عليا بشكل ايجابي وخلاني عاوز أوصل للناس دي. لان في ناس كتير بدأوا من تحت الصفر ودا أثر عليا في حته التطوير. خلاني عندي طموح اكتر عايزه أعمل كذا حاجه في نفس الوقت". والحالات (٣)، و(١٠)، و(١١)، و(٧)، و(١٥): "أثر بس بشكل سلبي وخلاني مش راضية عن عيشتي، وبيحسسني ديمًا بشعور الكبت سعات مش ببقا راضية، أن مفيش عدالة في المستوى الاجتماعي، ووضح ليا جانب تاني من الحياة انا مكنتش عارفوا وعرفتوا، فابتدي أقول أنا ليه مش في الجانب دا".

هذا وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسات: (Gilhooly, 2019)، و(2021 ,Turk)، و(Mo et al., 2023)، و (Lauber, 2021) التي توصلت إلى وجود علاقة سلبية بين المقارنة الاجتماعية واحترام الذات، أي كلما زادت المقارنات الاجتماعية زاد عدم تقدير الفرد لذاته.

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية (المظهر الزجاجي) فإن نشر الصور على وسائل التواصل الاجتماعي قد يتلقى العديد من التعليقات والإعجابات

التي يمكن أن تضخم احترام الذات. ويمكن على النقيض أن يتلقى النقد أو عدم الاهتمام؛ وهو ما يضر من احترام الفرد لذاته.

٣- رؤية الشباب الجامعي لأكثر موقع من مواقع التواصل الاجتماعي تحدث عليه المقارنات الاجتماعية؟

رأت غالبية حالات الدراسة أن أكثر موقع تحدث عليه المقارنات هو موقع "الإنستغرام" بفعل أدواتهما المختلفة التي تساعد على نشر (الذات المثالية)، فهو موقع (للتفاخر)، يتيح لهم نشر الصور والفيديوهات وتطبيق المرشحات عليها بدقة عالية من المواقع الآخرى، بنسبة (٦٠٪):

"اكتر موقع الإنستغرام لأنوا كلوا صور، والفلاتر بتظهر الحاجات بشكل أحسن، وبيظهر الأماكن اللي بتروحها، مهتمين أوى بالصور والفيديو والسفريات والأماكن الحلوة والجديدة، وفيه الريفيو عن المطاعم والفنادق وبيركز اوى على حلاوة المكان فطبعًا بتحصل عملية المقارنة. وأغلبية المشاهير على الانستجرام، بتحس انهم بيعلوا على بعض مين أحسن من التاني، (موقع للفشخره)".

هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراستَي: (Zielenski ,2021)، و(2021 ,Turk) اللتين توصلتا إلى أن موقع الإنستغرام يرتبط بمستويات عالية من المقارنات الاجتماعية.

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية (التناقض الذاتي) فإن موقع الإنستغرام يتميز بنشر الصور المثالية، وبالتالي تزيد عليه المقارنات الاجتماعية.

٤- وجهة نظر الشباب الجامعي في دور مواقع التواصل الاجتماعي في زيادة معدل اكتئابهم؟

أوضحت غالبية حالات الدراسة أن مواقع التواصل الاجتماعي تزيد من معدل اكتئابهم، بفعل الحياة المثالية (المزيفة) التي توجد عليه، فالأفراد والمشاهير فية يحاولون وضع أفضل صورة لديهم؛ مما يضر من احترامهم وثقتهم بذواتهم، بنسبة (٩٠٪):

"أه طبعًا بيؤدي لاكتئاب طبيعي واحد شاف حياة حد أحسن منوا وعمل معاها مقارنات مع نفسوا، وهوا مش راضي عن حياته، وده هيقلل ثقته بنفسه، والناس فية بيعرضوا لحظتهم الحلوة بس فنتا هتبقى شايف أن كل الناس دي عايشة حياة سعيدة وهما غير كدا في الواقع. وعشان هما مصدرين الصورة الإيجابية فنا في خيالي علطول أن الناس دي ديمًا كدا أنهم مثالين علطول ومعندهمش مشاكل مش بشر زينا كدا؛ لأنهم صوروا جانب واحد من حياتهم مش كل الجوانب".

هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسات: (Kim, 2021)، و(Samra, 2021)، و(Park, 2021)، (Mo et al., 2023)، التي توصلت إلى أن المقارنة الاجتماعية التصاعدية على الإنستغرام تؤدي إلى الاكتئاب، وتدني احترام الذات، ومقارنة الذات بشكل أكبر سلبية مع الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Zielenski ,2021) التي توصلت إلى أن زيادة استخدام الإنستغرام لا يزيد من معدلات الاكتئاب نتيجة المقارنات الاجتماعية التي تحدث عليه.

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية (التناقض الذاتي) فإن كثرة التعرض للصور المثالية على الإنستغرام جعلت الناس أكثر استياء من أجسادهم؛ مما أدى إلى المزيد من التناقض الذاتي، والقلق، وأعراض الاكتئاب.

٥- رؤية الشباب الجامعي لعامل الوقت ودوره في زيادة المقارنات الاجتماعية؟

رأت غالبية حالات الدراسة أن للوقت دورًا في زيادة المقارنات الاجتماعية، بفعل كثرة المحتويات التي يتعرضوا لها على مواقعها المختلفة، وخاصة موقع "الإنستغرام"، فكلما زاد الوقت زاد تعرضهم للمحتويات المختلفة والمثالية؛ إذ يحفزهم ذلك على الاستمرار في التصفح دون توقف، بنسبة (٦٠٪):

"أه طبعًا كل ما الوقت بيزيد كل ما بتزيد المقارنات، لأن طول منتا أعد بتعمل مقارنات مع الناس اللي فيه وبتتعرض لمقارنات أوسع. وكتر المحتوى اللي الواحد بيتعرض ليه بيزيد من المقارنة واكيد هتغير وهتأثر فيا وهتغير في طبعي وثقافتي، والوقت لما بيقل المقارنات بتقل". والحالات (٤)، و(٩)، و(١٥): "أه كل ما الوقت بيزيد هتشوف ناس اكتر وبوستس أكثر فبالتالي هتزود مقارنتك بالناس الثانية، والصور طبعا لما الانسان يشوف كم كبير في ٨ ساعات غير لما يشوف كم صغير في ٨ ساعات". والحالة (١٤): "الوقت طبعًا بيأثر العلاقة طردية

كلما الوقت زاد كل ما عشت في الحاجات أكتر وشفت حاجات أكتر وكل لما تخيلتها أكتر، وكل ما رجعت للواقع اتصدمت اكتر".

هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Lauber, 2021) التي توصلت إلى أن زيادة الوقت الذي يقضونه على مواقعها المختلفة يقلل من احترام الفرد لذاته؛ نظرًا لزيادة التعرض لمقارنات اجتماعية.

هذا وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Farinha, 2021) التي توصلت إلى أن مقدار الوقت الذي يقضونه على وسائلها المختلفة لا يؤثر في مستوى المقارنة الاجتماعية، أو في احترام الذات.

٦- آراء الشباب الجامعي في عدم أن احترامهم لذواتهم وتقديرهم لها وثقتهم بها في الواقع يزيد من مستوى مقارنتهم الاجتماعية على وسائلها المختلفة.

رأت غالبية حالات الدراسة أن عدم احترامهم لذواتهم، وتقديرهم لها، وثقتهم بها في الواقع يزيد من مستوى مقارنتهم الاجتماعية على وسائلها المختلفة، لتعويض النقص، ففيها يتعرضوا لكل الثقافات، والبيئات، والطبقات، والأشخاص الناجحين، والمشاهير الذين يزورون أماكن مختلفة من العالم، بنسبة (٨٠٪):

"اه طبعًا لما تلاقي حد في سنك ونجح نجاح أنتا مقدرتش تحققوا ممكن يجيلك درجة من درجات الإحباط، لما ابقي في مستوى معيشي قليل وأخش على أي موقع الاقي بلوجر منزل أنوا زار أي مكان في العالم وأنا مش هعرف اروح المكان دا، والاقي عربيات حلوة ولبس حلو أوي وأنا مش هقدر، أكيد هضايق وهقارن نفسي بدا". الحالة (١٠): "أه طبعًا أذكان أثرت بالجزء الصغير اللي

بتعرض عليه في الواقع فما بالك بالجزء الكبير اللي بتتعرض لية على السوشيال ميديا". والحالتان (١٥)، و(١٦): "طبعًا لأنه بيحاول يظهر نفسه أنه جميل كشكلًا ومكانه، عشان هوا مش واثق في نفسه فبالتالي هيبني لنفسه شخصية حلوه تغطي على القشور أو الضعف اللي جواه لأن الخلفية بتخفي اللي ورا الشخص الحقيقي".

هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسات: (Gilhooly, 2019)، و(2021 ,Turk)، و(Lauber, 2021) التي توصلت إلى أن الأشخاص الذين يفحصون وسائل التواصل الاجتماعي كل يوم يعانون من تدني احترام الذات، ومن عدم الرضا عن الحياة.

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية (المقارنة الاجتماعية) فإن الأشخاص الذين يعانون من تدني احترام الذات يكونون أكثر ميلًا لنشر الصور الشخصية على وسائل التواصل الاجتماعي؛ أملًا في تلقي المزيد من التعليقات الإيجابية.

للإجابة على سؤال الدراسة الثالث الذي نص على: هل تؤثر المقارنات الاجتماعية التصاعدية والتنازلية في وسائل التواصل الاجتماعي في احترام الشباب لذواتهم وتقديرهم لها؟

للإجابة على هذا السؤال، استخدم الباحث أداة الدراسة المتمثلة في (المقابلة)، حيث تضمن ذلك أربعة أسئلة، وياتي الباحث هنا لعرض نتائج الدراسة الميدانية للإجابة على هذه الأسئلة، على النحو التالي:

١- رؤية الشباب الجامعي في المقارنات التصاعدية أو التنازلية.

رأت غالبية حالات الدراسة أن المقارنات التصاعدية عند مقارنة الشخص نفسه بالآخرين الأفضل حالًا، أما التنازلية فتكون عند مقارنة الشخص نفسه بالآخرين الأسوأ حالًا، بنسبة (٧٥٪):

"المقارنات التصاعدية لما أقارن نفسي بأحد مستوى أعلى مني وعنده مهارة مش عندي وفكره مختلف عن فكري، أما التنازلية لما أقارن نفسي بأحد أقل مني عشان أوصل لدرجة من درجات الرضا النفسي، تتلخص في مقولة (أحنا أحسن من غيرنا، وبحمد ربنا على اللي أنا فيه)".

هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Farinha, 2022) التي توصلت إلى أن الأشخاص الذين يميلون إلى الانخراط في مقارنات تصاعدية يميلون إلى الانخراط في المقارنات التنازلية.

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية (المقارنة الاجتماعية) فإن الأفراد دائمًا ما يقارنون أنفسهم بالأشخاص الأفضل حالًا (المقارنة التصاعدية). وفي بعض الأحيان قد ينخرطون في مقارنات اجتماعية تنازلية؛ ليشعروا بتحسن تجاه أنفسهم.

٢- آراء الشباب الجامعي في أكثر مواقع التواصل الاجتماعي التي تحدث فيها تلك المقارنات.

أوضحت غالبية حالات الدراسة أن أكثر موقع تحدث عليه مقارنات تصاعدية هو موقع "الإنستغرام"، بنسبة (٦٥٪)، يليه "التيك توك"، بنسبة (٢٥٪)،

بسبب تنوع المحتويات، والثقافات، والبيئات، والأشخاص، والمشاهير المعروضين عليهما، فالحياة فيهم ليست فكرية بل مادية بحته:

"أكتر موقع الإنستغرام، عشان معظمه خروجات وبلوجر وناس معاها فلوس يعني فية مقارنة تصاعدية بحته، وعشان الناس كتير علية بيعلوا على بعض، كل الحياة فيه مش فكرية لا مادية، وأكتر موقع بينزل عليها حاجات برا وجوا مصر، وبيعرض ثقافات مختلفة وبتشوف فيه ناس من كل بلاد العالم، وطبيعة الناس اللي فية، طريقة التصوير اللي فيه، والريلز، والناس المشهورين فية بينزلوا الصور اللي بتجذب العين أكتر". والحالات (٢)، و(٣)، و(٥)، و(٦)، و(١١): " التيك توك لأنها بتوجهك لتوجه معين، وبتلاقي عليه ناس مستواهم أعلى منك، وعشان معظمة فيديوهات، لانك بتبقى شايف كل حاجة قدام عينك.،وبيجيب حاجات جديده بالنسبالي فبتأثر".

هذا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Mo et al., 2023)، و(Missaoui,2024)التي توصلت إلى أن موقع الإنستغرام يليه التيك توك أكثر موقع تحدث علية مقارنات تصاعدية.

وطبقًا لتفسير الدراسة الحالية في ضوء نظرية (التناقض الذاتي) فإن موقع الإنستغرام يتميز بنشر الصور المثالية؛ لذلك يفضله المستخدمون عن المواقع الأخرى.

٣- وجهة نظر الشباب الجامعي في الذي يؤثر في احترامهم لذواتهم بالإيجاب أوبالسلب، هل المقارنة التصاعدية أم التنازلية؟

رأت غالبية حالات الدراسة أن الذي يؤثر في احترامهم لذواتهم بالإيجاب المقارنات التصاعدية؛ لأنها محفز للتطوير والتغيير والمنافسة مع الذات والآخرين الناجحين، بنسبة (٦٠٪):

"بالإيجاب التصاعدية لان أنا عمري ما هقارن نفسي بالأقل، لأنها بتخليك دايمًا تطور من نفسك، وبتدفعني أنى أبقى الأفضل، وبتحطك في منافسة مع نفسك علطول وطالما أن المنافسة شريفة فمفهاش مشكلة. لما في شخص مستوى تفكيروا عجبني أنا هبص على أية اللي لازم أعملوا عشان أوصله فدا بيحفزني أني أكمل، وبيدفعني أن أنا أطلع لفوق".

هذا وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراستَي: (Farinha, 2022)، و(Kim, 2021) اللتين توصلتا إلى أن الأشخاص الذين يميلون إلى الانخراط في مقارنات نزولية لديهم ثقة أعلى بالذات.

وهذا يختلف مع نظرية (المقارنة الاجتماعية) التي رأت أن الناس يميلون إلى مقارنات تنازلية؛ لأنها تجعلهم يشعرون بتحسن، بينما التصاعدية تجعلهم يشعرون بالسوء.

٤- آراء الشباب الجامعي في المشاعر التي تسيطر عليهم بفعل المقارنات الاجتماعية التصاعدية عبر وسائل التواصل الاجتماعي؟

رأت غالبية حالات الدراسة أنها مشاعر إيجابية؛ كالإعجاب تجاه الآخرين المتفوقين، والتفاؤل تجاه الذات، والآخرين المؤثرين اللذين ينموا الحافز لدينا للإصلاح والتغير، بنسبة (٥٠٪):

"المشاعر هي إيجابية كالإعجاب تجاه الآخرين وباخده قدوة وبحاول اتحدى نفسي عشان أوصل للي وصلة، وبترجع لفكرة (كل شخص واخد ال ٢٤ عشرين قيراط)". والحالة (١٤) "تفاؤل تجاه الاخر؛ مثلًا حد قدر يغير اللايف استايل بتاعه ويبقى صحي، لأن أحنا كطبقة متوسطة مش مهتمه بالايف ستايل والرياضة والأكل الصحي، في ناس كتير بيبقوا قدوة في الحاجات دي".

هذا وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسات: (Samra, 2021)، و(2021 ,Park)، (Kim, 2021)، و(Mo et al., 2023)، و(Missaoui,2024) التي توصلت إلى أن المقارنات التصاعدية ستؤدي إلى الاكتئاب، والحسد، وتدني احترام الذات.

وهذا يختلف مع نظرية (المقارنة الاجتماعية) التي رأت أن المقارنات التصاعدية تجعلهم يشعرون بالسوء تجاه الذات.

التوصيات:

تشير نتائج الدراسة إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي قد تسهم في زيادة المقارنة الاجتماعية بشكل مفرط؛ مما قد يؤدي إلى تآكل احترام الذات لدى الأفراد، إذ تتيح هذه الوسائل للأشخاص القدرة على عرض أفضل جوانب حياتهم؛ مما يخلق صورة غير واقعية قد تؤدي إلى شعور الآخرين بالدونية وعدم الرضا عن أنفسهم. على الجانب الآخر، يمكن أن يكون للواقع تأثير مختلف بعض الشيء فالتفاعل الواقعي مع الآخرين يعطينا فرصة أكثر واقعية لمقارنة أنفسنا بالآخرين، مما يساعد في بناء احترام الذات بشكل أكثر توازنًا. بناءً على هذه النتائج، يمكن تقديم عدد من التوصيات للحد من التأثيرات السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على احترام الذات:

١- قيام (المحيط الاجتماعي والثقافي) بمؤسساته المختلفة بالدور المنوط به في توعية الشباب بمخاطر ثورة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات التي وسَّعت مفهوم المقارنة بعد أن كانت محدودة، وأثرت في احترام الفرد، وتقديره لذاته، وثقته بنفسه.

٢- قيام المؤسسات الاجتماعية والثقافية والتربوية والدينية التي تسهم في تشكيل الذات والحد من المقارنات الاجتماعية التي زادت في عصر وسائل التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي المعرفي والثقافي لديهم؛ حتى يستطيعوا مواجهة مخاطر ثورة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات على ذواتهم ومقارنتهم الاجتماعية.

٣- عمل دورات تدريبية لتأهيل الشباب - وخاصة الشباب الجامعي- للاستفادة من إيجابيات وسائل التواصل الاجتماعي في تنمية الجوانب العلمية

والثقافية والاجتماعية، والحد من سلبياتها بشكل عام، وفي المقارنة الاجتماعية واحترام الذات بشكل خاص.

٤- تنظيم ورش عمل للشباب ودورات تدريبية تقوم بنشر الوعي حول الآثار السلبية للمقارنة الاجتماعية الزائدة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، بجانب تعزيز الوعي بأهمية التوازن بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والحياة الواقعية

٥- توفير خدمات دعم نفسي رقمي للمستخدمين الذين يعانون من تدني احترام الذات بسبب وسائل التواصل الاجتماعي.

٦- تحفيز الشباب على المشاركة في الأنشطة البديلة مثل الرياضة والهوايات التي تسهم في تعزيز احترام الذات بعيداً عن المقارنة الاجتماعية.

المراجع :

Bradford, M. (2016). How am I Doing? The Relationship of Social Comparison and Competitiveness on Social Media Use, Mass Communication division, Florida Southern College.

Farinha, V. (2022). The Relationship between Reasons for Social Media Use, Levels of Social Comparison, and Changes to State Self-Esteem, Doctorate Thesis, William James College.

Festinger, L. (1957). A Theory of Cognitive Dissonance, Stanford University Press, California.

Festinger, L., & Lawrence, D. (1964). Conflict, Decision, and Dissonance, Stanford University Press, California.

Gaethe, T. (2020). Social Media Use, Social Comparison, Age, and Gender as Predictors of Self-Esteem in Adults, Doctorate Thesis, Capella University.

Gilhooly, A. (2019). "The Need To Be 'Liked' In The Selfie Generation, Addictions, 11 (2), 607–614.

Gu, G., Liu, S., & Chen, S. (2023). Fight or Flight? Curvilinear Relations between Previous Cyberbullying Victimization Experiences and Continuous Use of Social Media: Social Media Rumination and Distress as Chain Mediators, Behavioral Sciences journal. https://doi.org/10.3390/bs12110421

Guimond, S. (2006). Social Comparison and Social Psychology Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture, Cambridge University Press.

Jeyanthi, M. (2022). Social Media and Identity Formation – The Influence of Self-Presentation and Social Comparison, Mind and Society journal, 11 (11), 138-144. DOI:10.56011/mind-mri-112-202216

Kim, H. (2021). The contributions of social comparison to social network site addiction, Plos One, 16(10), 1-24. https://doi.org/10.1371/journal. pone.0257795

Križan, Z., & Gibbons, F. (2014). Communal Functions of Social Comparison, Cambridge University Press, University of Connecticut.

Lauber, R. (2021). Social networking and social comparison: Something new or more of the same?, Master Thesis, Iowa State University.

Missaoui, Y. (2024). How Social Media Shapes Our Happiness: Exploring the Mediating Effects of Social Comparison and Materialism, International Journal of Marketing Studies, 16 (1), 76-88.

Mo, H., Ping, R., & Wu. (2023). Passive Social Media Use and Social Self-Efficacy: The Mediating Effect of Upward Social Comparison, Journal of Education, Humanities and Social Sciences, (8), 761-767.

Morlino, M. (2018). Comparison A Methodological Introduction for the Social Sciences, Barbara Budrich, Opladen, Berlin.

Park, J. (2021). Understanding The Behavioral Consequences of Upward Social Comparison on Social Networking Sites: The Mediating Role, Emotions and Sustainability, 0(13), 2-14. https://doi.org/10.3390/su13115781

Samra, A. (2022). Social comparisons: A potential mechanism linking problematic social media use with depression, Journal of Behavioral Addictions, 11 (2), 607–614.

Sarracino, F., & Sabatiniand, F. (2016). Keeping up with the e-Joneses: Do online social networks raise social comparisons?, Department of Economics and Law, Sapienza University of Rome, Italy, 1-35.
Sim, P. (2020). Social comparison and life satisfaction in social media: The role of mattering and state self-esteem, International Journal of Public Health Science, 9 (32), 245–254.
Turk, Y. (2021). Active and Passive Instagram Use: Female Undergraduate's Social Comparison Behaviors, Self-Esteem, and Contingent Self-Worth, Master Thesis, Muhlenberg College.
Vogel, E., Rose, J., & Roberts, L. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem, Psychology of Popular Media Culture, 3 (4), 206–222.
Warrender, D., & Milne, R. (2020). Social media, social comparison and mental health, Nursing times, 116 (3), 58-61.
Wiley, N. (2009). Bakhtin's Voices and cooley's Looking Class Self, Interdisciplinary journal, 14 (1), 101-121.
Zielenski, A. (2021). Is There A "Happy Filter" On Instagram? The Associations Between Instagram Use, Social Comparison, And Depressive Symptoms, Doctorate Thesis, Alfred University.