

المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بأعراض الاكتئاب لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية

د. مشاعل الحسين البركاتي الشريف
دكتوراه في التوجيه والإرشاد النفسي

ملخص:

هدفت الدراسة للتعرف على مدى صلاحية مقياس المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي في البيئة السعودية فضلا التحقق من صلاحية مقياس أعراض الاكتئاب، كما حاولت الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي بالأعراض الاكتئابية، وكذلك قدرة المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي بالتنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الفتيات، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ١٥٠ فتاة بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية تراوحت أعمارهن بين ١٧ : ٢٨ عام بمتوسط عمري قدره ٢٣.٥ عام وانحراف معياري قدره ٣.٤ عام، وأظهرت النتائج تمتع مقياس المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس الأعراض الاكتئابية بعد الترجمة للبيئة السعودية بخصائص سيكومترية جيدة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي بالأعراض الاكتئابية، كما أمكن التنبؤ بالأعراض الاكتئابية من خلال المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي. الكلمات المفتاحية: المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي، الأعراض الاكتئابية، الفتيات، المملكة العربية السعودية.

مقدمة الدراسة:

مواقع الشبكات الاجتماعية هي خدمات قائمة على الويب تتيح للمستخدمين القيام بإنشاء ملف تعريف وعرض أو إنشاء محتويات يمكن مشاركتها مع مستخدمين آخرين من خلال اتصالات على المواقع (Ellison, 2007)، ويمكن للمستخدمين عرض الأنشطة أو مشاركتها مع الآخرين بشكل إيجابي أو سلبي وأصبحت هذه المواقع الاجتماعية جزء أساسي من الحياة اليومية ويبلغ عدد المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي أثنان مليار مستخدم حول العالم (Lenhart et al, 2010).

وتشير الإحصائيات أن هناك ١.٧١ مليار مستخدم نشط شهرياً على الفيسبوك لذلك أصبح الفيسبوك جزءاً مهماً في الحياة الاجتماعية للعديد من الأشخاص، وكما أنه ضروري لفهم العلاقة المتبادلة بين استخدام الفيسبوك والسعادة النفسية، وفي عام ٢٠١١ صدر عن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال American Academy of Pediatrics (AAP) تقرير حول الاتصال والإعلام يحذر من الاستخدام المفرط للتعرض للفيسبوك قد يؤدي إلى الاكتئاب خاصة لدى الأطفال والمراهقين (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

وفي السنوات الأخيرة حققت مواقع التواصل الاجتماعي شعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم وكان موقع الفيسبوك الأكثر شعبية على الإطلاق في جميع أنحاء العالم فضلاً عن عدد آخر من المواقع الاجتماعية لا يقل أهمية عن الفيسبوك (McEwan, 2013; Park et al., 2016; Valenzuela et al., 2009) ومن خلال مواقع التواصل الاجتماعي يمكن للأفراد الحصول بسهولة على معلومات حول الآخرين من خلال طرق مختلفة مثل (التحديثات ونشر الصور)، والتي تقدم فرص وفيرة للمقارنة الاجتماعية، لذلك في كثير من الأحيان يحدث مقارنة بين الفرد بالآخرين (Vohs & Heatherton, 2004) وفي الوقت نفسه تعطي مواقع التواصل الاجتماعي إنطباع بأن الآخرين يقدمون أفعال أفضل مما قد يضر برفاهية وسعادة الأفراد، ولذلك فإن المشاعر السلبية الناجمة عن المقارنة الاجتماعية ليس فقط من شأنه أن يهدد رفاهية الأفراد مباشرة، ولكن أيضاً يمكن أن يتوسط الآثار السلبية لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي (Vogel et al., 2014; Vries & Kühne, 2015)، وعلى الصعيد العالمي، يعاني أكثر من ٣٠٠ مليون شخص من

د. مشاعل الحسين البركاتي

الاكتئاب (WHO, 2017)، وتعد أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا في جميع أنحاء العالم، وتحدث اضطرابات الاكتئاب لدى النساء بنسبة أكثر مقارنة بالرجال، وغالبًا ما يوصف بأنه حالة من الحزن العميق واليأس الذي يستمر لمدة أشهر أو سنوات على سبيل المثال من ضمن الأعراض فقدان النشاط والحيوية، فقدان الشهية والثقة بالنفس، كما نجد أن ارتفاع خطر الانتحار يزداد مع أكثر من ٩٠% من أولئك الذين يموتون عن طريق الانتحار، وتشير التقديرات إلى وجود اضطراب نفسي قابل للتشخيص (Ferrari et al., 2013)

كما نجد أن هناك مجموعة متزايدة من التراث البحثي يشير إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على الصحة النفسية للشباب البالغين (Appel, Gerlach & Crusius, 2016)، وأن هناك مجال مهم بمدى تأثير الإنخراط في المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي، والميل إلى إجراء مقارنات اجتماعية والاتجاه نحو المقارنة الاجتماعية يختلف بين الأفراد (Appel et al., 2016)، وتشير النتائج عمومًا إلى أن استخدام الفيسبوك يشجع عمومًا الانخراط في المقارنات الاجتماعية والمقارنات عادة ما تكون سلبية ويبدو أنها تؤدي إلى أعراض الاكتئاب (Seabrook, Kern, & Rickard, 2016).

مشكلة الدراسة:

أثارت شعبية مواقع التواصل الاجتماعي المخاوف بشأن قدرتها على توفير قدر كبير من الفوائد الاجتماعية والنفسية، وكما أظهرت نتائج الدراسات القائمة وجود تعارض بين النتائج على سبيل المثال ارتباط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي سلبًا بتقدير الذات والهناء الذاتي بينما يرتبط إيجابيًا بمشاعر الضيق (McEwan, 2013; Park et al., 2009; Valenzuela et al., 2016).

ومن جانب آخر فإن التحقق المستمر من العلاقة بين استخدام الفيسبوك والسعادة النفسية قد أسفرت عن نتائج غير متناسقة على سبيل المثال فقد توصل رايت وآخرون (Wright et al (2012) أن الوقت الذي يقضه الفرد على الفيسبوك يرتبط إيجابيًا مع الأعراض الاكتئابية وفي المقابل نجد أن دراسة ما توصل إليه جليلينشيك وإيكهوف ومورينو (Jelenchick, Eickhoff & Moreno (2012)، في حين تشير دراسة فالنزيولا وبارك

وكي (2009) Valenzuela, Park & Kee إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين استخدام الفيسبوك والرضا عن الحياة.

وبناء على هذا ركزت الدراسة الحالية على تأثير المقارنة الاجتماعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي على الاكتئاب، بالإضافة إلى ذلك يستجيب الأفراد بشكل مختلف على نفس المعلومات التي يتم جمعها عن الآخرين عند المقارنة الاجتماعية بالآخرين. كما نجد أن هذا النوع من الدراسات لم يتم الأهتمام به في البيئة العربية بالرغم أن الدراسات كثيرة ومتنوعة وعديدة في العالم الغربي، وبهذا تهدف الدراسة الحالية للتعرف على مدى تأثير المقارنة الاجتماعية على الشعور بالاكتئاب لدى عينة الدراسة من الفتيات السعوديات. ويمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:-

- ١- هل توجد علاقة بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي بأعراض الاكتئاب لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية؟.
- ٢- هل يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب من خلال المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية؟.

أهمية الدراسة:

- تتبلور أهمية الدراسة في الجانب النظري والتطبيقي ويمكن بلورة ذلك في عدة نقاط وهي:-
- ١- توفير أداة لقياس المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية، والتي يمكن الاستفادة بها لدى عينات أخرى مع إعادة التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسين في البيئة السعودية.
 - ٢- توفير أداة لقياس أعراض الاكتئاب لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية، والتي يمكن الاستفادة بها لدى عينات أخرى مع إعادة التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسين في البيئة السعودية.
 - ٣- توفير إطار نظري كافي حول المقارنة الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي يمكن الاستفادة به من خلال الباحثين والمهتمين بالمقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي.

الإطار النظري

المقارنات الاجتماعية والاكتئاب

في عام ١٩٥٤ قال الفيلسوف الألماني مارتين هايدجر في كل مكان نحن لا نزال غير متفرغين لسلاسل التكنولوجيا (Heidegger & Lovitt, 1977). والمثير للدهشة على الرغم من أن ذلك حدث قبل ٦٠ عام وكانت التكنولوجيا المتقدمة لم تظهر بعد إلا أن هذا التصريح أكثر ملائمة لمجتمع اليوم. حيث ظهر الانتشار الكبير لأجهزة المحمول مما يعني أن العديد من المستخدمين أصبحوا أشبه بالسلاسل العنقودية المتشابكة، فقد أصبحت الاجهزة أكثر انتشارًا وتحتاج إلى تحديثات مستمرة وكذلك ظهور منصات التواصل الاجتماعي المختلفة، ووسائل الإعلام المختلفة عبر شبكات الانترنت. كما نجد أن ظهور منصات التواصل الاجتماعي المختلفة بشكل كبير أدى إلى أن حوالي ٥٧% من الناس يتحدثون الآن أكثر مع أصدقائهم عبر الانترنت أكثر مما يحدث في الحياة اليومية بصورة مباشرة (Conrad, 2012)، وفي المتوسط نجد أن البالغين من سكان الدول المتقدمة قد يقضي نصف يوم من كل يوم على شكل من أشكال وسائل الاعلام بما في ذلك منصات ووسائل التواصل الاجتماعي (Nielsen, 2018)

وقد اقترح فيستنجر (Festinger, 1954) نظرية المقارنة الاجتماعية social comparison theory والتي تفترض أن يقارن الأفراد آرائهم وقدراتهم مع الآخرين من أجل تقييم أنفسهم، والمقارنات الاجتماعية هي تصور وقياس من حيث الاتجاه قد يكون سلبي أو إيجابي، وكما يعرف الاتجاه نحو المقارنة الاجتماعية أنه الميل إلى إجراء مقارنات مع أنفسهم أو الآخرين، وتحدث المقارنات الإيجابية عند المقارنة بين الأفراد أنفسهم مع الآخرين الذين يرون أنها أقل سلبية أو أنهم متفوقون عنهم. (Gibbons & Buunk, 1999).

ووفق لنظرية المقارنة الاجتماعية هناك وجهان يتم المقارنة وفق لهم وهما (القدرات والآراء). (Festinger, 1954)، ويتم ذلك من خلال النوعين حينما يتم اختيار المقارنة وفق للتوجه الأول وهو القدرة فإن الشخص عادة ما يختاره لتعزيز ورفع تقدير الذات من أجل التحسين الذاتي، فيتم عند المقارنة الاجتماعية اختيار الأشخاص المتفوقون الذين يريدون أن يشبهوهم في المستقبل من أجل التحسين الذاتي، أو يختارون الأشخاص الأقل قدرًا من أجل الشعور بالتفوق النسبي من أجل تعزيز الذات، وقد أظهرت الدراسات أن المقارنة القائمة

على القدرة تعزز من احترام الذات لدى الأفراد عندما يعتقدون أنهم سيفعلون ذلك في المستقبل، والتمتع بالمزايا في المستقبل أو أنهم سوف يستمرون في التمتع بمزاياهم الحالية في المستقبل. (Festinger, 1954; Gibbons & Buunk, 1999).

كما نجد أن التوجه القائم على الآراء فنجد أن المقارنة الاجتماعية المتعلقة بالتوجه القائم على الرأي ترتبط مع دوافع التقييم الذاتي للأفراد، وتشير إلى أن الناس يؤدون التوجيهات القائمة على الرأي في محاولة منهم لتقييم مدى دقة آرائهم الخاصة وما مدى دقتها ومقبوليتها لدى الآخرين أو حول موضوع معين مصدر المقارنة الاجتماعية. ويشير علماء النفس الاجتماعي بأن التوجه القائم على مبدأ الرأي يساعد الأفراد على تشكيل الهوية الجماعية ويكون لدى الأشخاص القدرة على التوافق الاجتماعي والتغلب على مصادر الضغوط لدى الأفراد. والأفراد الذين لديهم توجه قائم على الرأي أكثر عرضة للمقارنة مع الآخرين كنموذج (Gibbons & Buunk's, 1999)

وبهذا فإن النوع الأول من المقارنة الاجتماعية قائم على المنافسة مع التركيز على المقارنة وفق للأداء والإنجاز، بينما النوع الثاني قائم على تحديد أوجه التشابه والاختلاف في الأفكار والمواقف والقيم والمعتقدات، وبهذا فإن المواقع الاجتماعية تتيح بسهولة للمشاركة وتحديث البيانات الشخصية والفنية وتحديث اليوميات وبالتالي توفير مواد كافية للمقارنة الاجتماعية. (Lee, 2014; Vogel, Rose, Roberts & Eckles, 2014).

ويظهر ذلك من خلال تقديم الأفراد أنفسهم على النحو الأمثل من خلال تسليط الضوء على المستقبل مثل النجاح الوظيفي والسعادة والإنجازات التي تجعل المحتوى منحرف بشكل إيجابي مما قد سبب نوع من الشعور بالعجز أو الدونية مع الآخرين (Cramer, Song & Drent, 2016; Steers, Wickham & Acitelli, 2014)

الدراسات السابقة

من خلال الإطلاع على التراث البحث أمكن بلورة الدراسات السابقة في محور واحد فقط وهي الدراسات التي تناولة العلاقة بين المقارنة الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي والاكتئاب، ويمكن يرد الدراسات السابقة كما يلي:-

حاولت دراسة أجريت من قبل كل من (Chow & Wan, 2017) بهدف التحقق من مدى علاقة الاكتئاب بالمقارنة الاجتماعية على موقع الفيسبوك، والحسد، وشملت عينة

د. مشاعل الحسين البركاتي

الدراسة ٢٨٢ أمكن استقطابهم من خلال شركة أمازون التركية حيث تمكنوا من الإجابة على الاستبيان عبر الانترنت، وأظهرت النتائج أن العلاقة كانت غير دالة بين استخدام الفيسبوك والأعراض الاكتئابية ولكن زادت الأعراض الاكتئابية مع زيادة الوقت المستغرق على الفيس بوك، وكما أن زيادة الوقت على الفيس بوك ارتبطت بزيادة سمات العصبية. كما أن تأثير المقارنة الاجتماعية لم يكن مرتبطاً بشكل دال بالأعراض الاكتئابية.

كما قامت دراسة أجراها (Niu, Luo, Sun, Zhou, Yu, Yang & Zhao, 2018) بهدف التحقق من مدى علاقة المقارنة الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي بالشعور بالاكتئاب وتقدير الذات، أجريت الدراسة على عينة من المراهقين الصينيين وبلغت عينة الدراسة ٧٦٤ من المراهقين ممن تتراوح أعمارهم بين ١٢ : ١٨ عام بمتوسط عمري قدره ١٤.٢٣ عام وانحراف قدره ١.٧٥، أظهرت النتائج أن المقارنة الاجتماعية كانت دالة بين المراهقين الذين يتمتعون بقدر عالي من تقدير الذات مقارنة بأولئك الذي يعانون من انخفاض احترام الذات، وتشير النتائج بأن المقارنة الاجتماعية ارتبطت سلبياً بالشعور بالاكتئاب وتقدير الذات لدى عينة المراهقين.

كما هدفت دراسة أجراها (Wetherall, Robb & O'Connor, 2019) للتعرف على علاقة الاكتئاب بالمقارنة الاجتماعية أجريت الدراسة على فحص الدراسات السابقة في المجال نفسه، حيث أمكن تكوين محتوى يشمل على ١٢٩٠ الدراسات والسجلات الخاصة بهذا الشأن، وأمکن تطبيق معايير الاستبعاد في النهاية تم الاقتصار فقط على ٧٠ دراسة أهتمت بأعراض الاكتئاب وإيذاء النفس والتفكير في الانتحار والمقارنة الاجتماعية، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط موجبه بين المقارنة الاجتماعية والاكتئاب.

وفي دراسة أجراها (Yoon, Kleinman, Mertz & Brannick, 2019) كان هدفها التعرف على العلاقة بين الاكتئاب والاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، والمقارنات الاجتماعية، حيث أمكن جمع البيانات من التراث البحثي لعدد ٣٣ مقالة علمية، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ١٥٨٨١، وأظهرت النتائج أن مستويات الاكتئاب ترتبط بالمقارنات الاجتماعية على الفيس بوك.

وفي محاولة أخرى أجراها (Faranda & Roberts, 2019) كان هدفها التحقق من المقارنة الاجتماعية للمتواصلين وغير المتواصلين عبر الفيسبوك وعلاقتها بالأعراض

الاكتئابية، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من ١٨١ (٥١ ذكور، ١٣٠ إناث) من البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ إلى ٢٥ سنة بمتوسط عمري ٢١.٩٠ عام وانحراف معياري ٢.١٤. قاموا بأكمل الاستبيان عبر الانترنت حول المقارنات الاجتماعية والأعراض الاكتئابية، وأظهرت النتائج بأن المقارنات الاجتماعية تتم سواء كان أفراد العينة مستخدمين أو غير مستخدمين مواقع التواصل الاجتماعي، وأن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ليست هي المنصه الأساسية المرتبطة بالاكتئاب أو الأعراض الاكتئابية. وأن المقارنة الاجتماعية كانت مرتبطة على أية حال بالأعراض الاكتئابية لدى المستخدمين وغير المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي.

وفي التوقيت ذاته أجرى كل من (Nisar, Prabhakar, Iavarasan & Baabdullah, 2019) دراسة كان هدفها التعرف على علاقة الاتجاه نحو عدم المقارنة الاجتماعية على الفيسبوك وعلاقته بالاكتئاب، أمكن جمع البيانات من عينة مكونة من ٣٩٩ فرد من مستخدمي الفيسبوك في المملكة المتحدة، وتراوحت أعمارهم بين ٢٠ إلى ٢٩ عام، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية بين عدم المقارنة الاجتماعية بالاكتئاب.

وفي دراسة كانت في الثقافة الكورية حيث أجراها (Park & Baek, 2019) بهدف التحقق من علاقة المقارنة الاجتماعية لمستخدمي الفيسبوك بالهناء الذاتي والقدرة على التصدي للمشاعر المتناقضة (القلق والتعاطف)، والاكتئاب والحسد، وأجريت الدراسة على عينة كورية مكونة من ٣٣١ من مستخدمي الانترنت ولديهم حسابات على الفيسبوك ويستخدمونها بانتظام، وأظهرت النتائج أن الاتجاه نحو المقارنة الاجتماعية مرتبط بحسب اتجاه المقارنة (سليبي أو إيجابي) بالاكتئاب والحسد والقلق والتعاطف.

التعليق على الدراسات السابقة:

١- هناك العديد من الدراسات التي تناولت المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالأعراض الاكتئاب لدى المراهقين في البيئات الأجنبية في حين لا توجد دراسة في البيئات العربية.

٢- نتائج الدراسة انقسمت إلى ثلاثة جوانب، الشق الأول يدعم الارتباط الإيجابي بين المقارنة الاجتماعية بالاكتئاب والشق الثاني يدعم الارتباط السلبي بين المقارنة

د. مشاعل الحسين البركاتي

والاكتئاب، والشق الثالث يرشح عدم وجود دلالة أو فروق باختلاف المقارنة الاجتماعية من عدمها على الاكتئاب.

٣- أغلب الدراسات اعتمدت على مقاييس الاتجاهات نحو المقارنات الاجتماعية على الفيسبوك وفي الدراسة الحالية حيث موقع الفيسبوك لا يحظى باستخدام كبير في المملكة العربية السعودية فأمكن توسيع المفهوم عند ترجمة المقياس للبيئة العربية لكي يتناسب مع الاستخدام الفعلي والواقعي لمواقع التواصل الاجتماعي.

فروض الدراسة

بناء على ما تقدم من عرض للأطر النظرية والتراث البحثي أمكن صياغة فروض الدراسة كما يلي:-

- ١- توجد علاقة بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي بأعراض الاكتئاب لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية؟.
- ٢- يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب من خلال المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية؟.

منهج وإجراءات الدراسة

المنهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي المقارن)، لمناسبته لأهداف الدراسة؛ حيث يقوم هذا المنهج بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعد المنهج الوصفي من أكثر المناهج استخداماً في الدراسات النفسية.

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٥٠) من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية ممن تتراوح أعمارهن بين ١٧ : ٢٨ عام بمتوسط عمري قدره ٢٣.٥ عام وانحراف معياري قدره ٣.٤ عام، وأمكن جمع البيانات بواسطة تصميم الاستبيان بشكل إلكتروني (جوجل دريف Google Drive)، وأمكن إرساله عبر مواقع التواصل الاجتماعي لعينة موسعة، واستغرق جمع البيانات من المشاركات في عينة الدراسة حوالي ٢٠ يوم.

أدوات الدراسة

١- مقياس المقارنة الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي

قام كل من (Nisar, Prabhakar, Ilavarasan & Baabdullah (2019) بالاعتماد على مقياس الاتجاه نحو المقارنة الاجتماعية إعداد (Gibbons & Buunk, 1999) وتطويره ليتناسب مع طبيعة الموضوع وهو الاتجاه نحو المقارنة الاجتماعية على الفيسبوك، وأمكن للباحثة ترجمة المقياس إلى اللغة العربية، وأمكن إضافة تعديل بسيط على البنود لتشمل جميع مواقع التواصل الاجتماعي ولا تقتصر على الفيسبوك فقط وذلك لأن الفيسبوك غير مستخدم بكثرة في المملكة العربية السعودية، ولتكون المقارنة على أي مواقع التواصل الاجتماعي، ويتكون المقياس من ١٠ بنود يتم الإجابة على كل بند بخمسة بدائل تتراوح بين (معارض بشدة = ١ إلى موافق بشدة = ٥)، ويتسم المقياس بخصائص سيكومترية جيدة في البيئة الأصلية للمقياس حيث بلغ معامل الفأكرونباخ ٠.٨٤٢، وكما كان الاتساق الداخلي للفقرات بين ٠.٧١٢ إلى ٠.٨٤٢ وهي قيم جيدة، وثبات إعادة التطبيق بلغ معامل الارتباط ٠.٨٢١ وهي قيم جيدة للمقياس، وفي الدراسة الحالية أمكن حساب الفأكرونباخ وبلغت القيمة ٠.٨٦٤ وهي تعبر عن ثبات جيد، وكما أمكن حساب التجزئة النصفية وأمكن تصحيح أثر طول المقياس باستخدام معادلة سبيرمان براون حيث بلغ الثبات ٠.٨٩٤، وكما تراوح الاتساق الداخلي للفقرات بالدرجة الكلية بين ٠.٧٢١ إلى ٠.٨٩١ وهي قيم جيدة، ويمكن توضيح معاملات الارتباط كما في جدول (١).

د. مشاعل الحسين البركاتي

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية لمقياس المقارنة الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية (ن = ١٥٠)

م	البنود	الدرجة الكلية
١	عندما أكون على الفيسبوك (مواقع التواصل الاجتماعي)، أقارن نفسي غالبًا بالآخرين فيما يتعلق بما أنجزته في حياتي.	٠.٧٢١
٢	عندما أكون على الفيسبوك (مواقع التواصل الاجتماعي) أشعر بثقة أقل بشأن ما حققته مقارنة بالأشخاص الآخرين.	٠.٨٥٤
٣	عندما أكون على الفيسبوك (مواقع التواصل الاجتماعي)، أعطيت الكثير من الأهتمام لكيفية القيام ببعض الأشياء مقارنة بأسلوب الآخرين.	٠.٨٢١
٤	غالبًا ما أستشير الآخرين قبل النشر على الفيسبوك (مواقع التواصل الاجتماعي)	٠.٧٧٠
٥	أحذف المشاركات على الفيسبوك (مواقع التواصل الاجتماعي) إذا لم أحصل على عددًا معينًا من الإعجابات والتعليقات.	٠.٧٥١
٧	إذا نظرت للملف الشخصي لصديقي على الفيسبوك (مواقع التواصل الاجتماعي) أشعر بقلّة تقديري لذاتي.	٠.٨٩١
٨	غالبًا ما أشعر بالسوء (عدم الرضا) بعد استخدام الفيسبوك (مواقع التواصل الاجتماعي)	٠.٧٨٤
٩	غالبًا ما يكون الفيسبوك (مواقع التواصل الاجتماعي) بمثابة تكبير لي بأنني لست سعيدًا مثل الآخرين.	٠.٨٢٠
١٠	أشعر بالضغط على الفيسبوك (مواقع التواصل الاجتماعي) لتغيير مظهري	٠.٧٤٩

٢- مقياس أعراض الاكتئاب

أمكن ترجمة مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)، حيث أمكن ترجمة المقياس، ويتكون المقياس من ١٩ بند تقيس ٩ موضوعات رئيسية للاكتئاب وهي (الحزن، فقدان الاهتمام، الشهية، النوم، التركيز، إنعدام القيمة، والتعب، والإثارة والأفكار الانتحارية)، ويتم الإجابة على كل بند وفق لخمس بدائل وهي (معارض بشدة، معارض، محايد، موافق، موافق بشدة)، وتتوزع درجات مقياس أعراض الاكتئاب وفق لنظام ليكرت الخماسي كالآتي: (معارض بشدة = ١ إلى موافق بشدة = ٥)، ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة في البيئة الأصلية حيث بلغ معامل ثبات الفأكرونباخ ٠.٨٧، وكما بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح أثر الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون ٠.٨٢، وكما بلغت معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الأعراض الاكتئابية بين ٠.٧٢ إلى

٠.٨٨ وهي قيم جيدة لثبات وصدق المقياس، ويمكن توضيح معاملات الارتباط للبنود الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس كما في جدول (٢).

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية لمقياس أعراض الاكتئاب لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية (ن = ١٥٠)

م	البنود	الدرجة الكلية
١	شهيتي كانت سيئة	٠.٧٥١
٢	لم أستطيع التخلص من المزاج الحزين (الكئيب)	٠.٧٣٦
٣	واجهت صعوبة في حفظ رأبي فيما كنت أفعله	٠.٨٧١
٤	شعرت بالحزن	٠.٧٢١
٥	شعرت بالاكتئاب	٠.٧٧١
٧	كان نومي غير هادئ	٠.٧٢٠
٨	لم أستطيع الذهاب	٠.٧٣٩
٩	لا شيء جعلني سعيدًا	٠.٨٥١
١٠	شعرت كأنني شخص سيء	٠.٨٢٤
١١	شعرت كأنني أتحرك ببطء	٠.٨٦٩
١٢	كنت أنام أكثر بكثير من المعتاد	٠.٨٤١
١٣	فقد الاهتمام بنشاطاتي المعتادة	٠.٧٥٤
١٤	كرهت نفسي	٠.٨٢٢
١٥	كنت متعبًا طوال الوقت	٠.٧٤٩
١٦	شعرت بالملل	٠.٧٨٩
١٧	فقدت التركيز في الأشياء المهمة	٠.٨٠١
١٨	كان لدي الكثير من المتاعب في النوم	٠.٨٣٩
١٩	لقد فقدت وزني دون المحاولة (بدون قصد).	٠.٨٨٠

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد علاقة بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي بأعراض الاكتئاب لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية"، وللتحقق من صحة الفرض الأول أمكن استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل

د. مشاعل الحسين البركاتي

الاجتماعي بأعراض الاكتئاب لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية، ويمكن توضيح نتائج الدراسة الخاصة بالفرض الأول كما في جدول (٣).

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي بأعراض الاكتئاب لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية (ن = ١٥٠)

المتغيرات	الاكتئاب
المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي	*٠.٧٨٢*

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من خلال الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي وأعراض الاكتئاب لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٧٨٢ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يعني بأن زيادة المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية يؤدي إلى زيادة الأعراض الاكتئابية لديهن.

نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب من خلال المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية"، ولتحقق من صحة الفرض الثاني أمكن استخدام معامل الانحدار الخطي البسيط للتعرف على مدى القدرة على التنبؤ بالاكتئاب من خلال المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية، ويمكن توضيح نتائج الفرض الثاني كما في جدول (٤).

جدول (٤)

نتائج تحليل الانحدار البسيط المتغير المنبئ: المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي، المتغير التابع: أعراض الاكتئاب لدى عينة من الفتيات بالمنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية (ن=١٥٠).

المتغير التابع	المتغير المستقل (المنبئات)	معامل الارتباط المتعدد R	مربع الارتباط المتعدد R	قيمة "ف" الانحدار (B)	معامل الارتباط المتعدد R	قيمة بيتا (Beta)	قيمة "ت" القيمة الثابتة
أعراض الاكتئاب	المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي	٠.٧٨٢	٠.٦١٢	***٢٣٣.٦٤٧	١.٣٨١	٠.٧٨٢	***١٥.٢٨٦

*** دال عند مستوى دلالة ٠.٠٠١

يتبين من خلال جدول (٤) أن متغير الدرجة الكلية لمقياس المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي لديه القدرة على التنبؤ بالأعراض الاكتئابية حيث بلغت قيمة ف (٢٣٣.٦٤٧) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، وكما بلغت قيمة ت (١٥.٢٨٦) لمتغير المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، حيث بلغت نسبة الإسهام لمتغير المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية ٦١%.

مناقشة النتائج:

اتفقت النتائج في الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه بعض الدراسات مثل الدراسة التي أجراها (Wetherall, Robb & O'Connor, 2019) حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط موجبه بين المقارنة الاجتماعية والاكتئاب، وكما توافقت النتائج مع دراسة (Yoon, Kleinman, Mertz & Brannick, 2019) والتي أظهرت أن مستويات الاكتئاب ترتبط بالمقارنات الاجتماعية على الفيس بوك، وكما تتفق النتيجة الحالية مع الدراسة التي أجراها (Faranda & Roberts, 2019) حيث أظهرت النتائج أن المقارنة الاجتماعية كانت مرتبطة على أية حال بالأعراض الاكتئابية لدى المستخدمين وغير المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي. وكما تتفق نتيجة دراسة (Nisar, Prabhakar, Iavarasan & Baabdullah, 2019) مع الدراسة الحالية حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية بين عدم المقارنة الاجتماعية بالاكتئاب. كما تتفق مع النتائج الواردة عبر الثقافة الكورية والتي توصل إليها (Park & Baek, 2019) والتي أظهرت أن الاتجاه نحو

د. مشاعل الحسين البركاتي

المقارنة الاجتماعية مرتبط بحسب اتجاه المقارنة (سلبية أو إيجابي) بالاكتئاب والحسد والقلق والتعاطف. في حين نجد أن نتائج الدراسة الاحلية لا تتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات مثل دراسة (Chow & Wan, 2017) أن تأثير المقارنة الاجتماعية لم يكن مرتبط بشكل دال بالأعراض الاكتئابية. كما لا تتفق النتائج مع دراسة (Niu et al, 2018) حيث أظهرت النتائج بأن المقارنة الاجتماعية ارتبطت سلبياً بالشعور بالاكتئاب لدى عينة المراهقين.

وكما تعزز هذه النتيجة بأن مصطلح العلاقات الاجتماعية يشير إلى الروابط الاجتماعية التي تربط الأفراد معا من خلال التواصل الاجتماعي، وتشير الأدبيات إلى أن شبكة العلاقات الاجتماعية من ضمن العوامل المهمة لكل من الجوانب العقلية والبدنية. لذلك فإن الشبكات الاجتماعية الضعيفة لها تأثير سلبي على خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وزيادة الوفيات والصحة العامة، وزيادة خطر الاكتئاب، والانتحار (Angst et al., 2009)

وتشير بعض الدراسات إلى أن المقارنة الاجتماعية ترتبط بأعراض الاكتئاب على نطاق واسع فالأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في المقارنة الاجتماعية تميل إلى إظهار درجة عالية على مقاييس الاكتئاب (Butzer & Kuiper, 2006; Gibbons & Buunk, 1999). كما أمكن الوصول إلى نتائج مشابهة فقد أظهرت النتائج أن الاتجاه نحو المقارنة الاجتماعية يؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية وظهور أعراض الاكتئاب سواء كانت المقارنة مع الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي أو في الحياة اليومية (Allan & Gilbert, 1995; Weeks, Rodebaugh, Heimberg, Norton, & Jakatdar, 2009)

التوصيات والمقترحات البحثية

- ١- العمل على اقتراح برامج معرفية سلوكية للتخفيف من حدة الاكتئاب وأعرضه من خلال خفض المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الفتيات.
- ٢- عمل محاضرات عامة وندوات توعية بالمخاطر النفسية والاجتماعية للمقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الفتيات.

المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بأعراض الاكتئاب

- ٣- الأهتمام بإجراء دراسات بحثية موسعة على عينات من شرائح مجتمعية مختلفة ومتنوعة ثقافيًا وتعليميًا وأقتصاديًا.
- ٤- إجراء دراسات موسعة حول مدى ارتباط المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الفتيات ببعض الاضطرابات النفسية المختلفة.

References

- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). *The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression*. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 3, 1–10. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>.
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7, 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>.
- Butzer, B., & Kuiper, N. A. (2006). *Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression*. *Personality and Individual Differences*, 41, 167–176. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.017>.
- Allan, S., & Gilbert, P. (1995). *A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology*. *Personality and Individual Differences*, 19, 293–299. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00086-L](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00086-L).
- Weeks, J. W., Rodebaugh, T. L., Heimberg, R. G., Norton, P. J., & Jakatdar, T. A. (2009). “*To avoid evaluation, withdraw*”: *Fears of evaluation and depressive cognitions lead to social anxiety and submissive withdrawal*. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 375–389. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9203-0>.
- Steers, M. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33, 701–731 (doi: 101521jscp2014338701).
- Cramer, E. M., Song, H., & Drent, A. M. (2016). Social comparison on Facebook: Motivation, affective consequences, self-esteem,

- and Facebook fatigue. *Computers in Human Behavior*, 64, 739–746. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.049>.
- Niu, G, Luo, Y., Sun, X., Zhou, Z., Yu, F., Yang, S & Zhao, L (2018). Qzone use and depression among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Journal of Affective Disorders* 231. 58–62.
- Park, J., Lee, D.S., Shablack, H., Verduyn, P., Deldin, P., Ybarra, O., et al., 2016. When perceptions defy reality: The relationships between depression and actual and perceived facebook social support. *Journal of Affective Disorders* 200. pp. 37–44.
- Valenzuela, S., Park, N., Kee, K.F., 2009. Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation1. *Journal of Computer-Mediated Communication* 14. pp. 875–901.
- McEwan, B., 2013. *Sharing, caring, and surveilling: An actor-partner interdependence model examination of Facebook relational maintenance strategies*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 16. pp. 863–869.
- Vohs, K.D., Heatherton, T.F., 2004. *Ego Threat Elicits Different Social Comparison Processes Among High And Low Self-esteem People: Implications For Interpersonal Perceptions*. *Social Cognition* 22, 168–191.
- Vogel, E.A., Rose, J.P., Roberts, L.R., Eckles, K., 2014. *Social comparison, social media, and self-esteem*. *Psychology of Popular Media Culture* 3, 206–222.
- Vries, D.A.D., Kühne, R., 2015. *Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on facebook*. *Personality & Individual Differences* 86. pp. 217–221.
- Wetherall, K, Robb, K & O'Connor, R (2019). Social rank theory of depression: A systematic review of self-perceptions of social rank and their relationship with depressive symptoms and suicide risk. *Journal of Affective Disorders*. 246. 300–319.
- Ferrari, A.J., Charlson, F.J., Norman, R.E., Patten, S.B., Freedman, G., Murray, C.J.L., Vos, T., Whiteford, H.A., 2013. *Burden of depressive disorders by country, sex, age, and year: findings from the global burden of disease study 2010*. *Plos Med*. 10, e1001547.

- WHO, 2017. World Health Organisation. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>.
- Angst, J., Gamma, A., Rössler, W., Ajdacic, V., Klein, D.N., 2009. *Long-term depression versus episodic major depression: Results from the prospective Zurich study of a community sample*. *J. Affect. Disord.* 115, 112–121.
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J & Brannick, M (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations. *Journal of Affective Disorders*. 248. 65–72.
- Ellison, N.B., 2007. Social network sites: definition, history, and scholarship. *J. Comput.-Mediat. Commun.* 13, 210–230.
- Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., Zickuhr, K., 2010. *Social Media & Mobile Internet Use Among Teens and Young Adults*. Millennials. Pew Internet & American Life Project.
- Chow, T & Wan, H (2017). Is there any 'Facebook Depression'? *Exploring the moderating roles of neuroticism, Facebook social comparison and envy*. *Personality and Individual Differences*. 119. 277–282.
- Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R., & King, S. (2012). Communication competence, social support, and depression among college students: A model of facebook and face-to-face support network influence. *Journal of Health Communication*, 18(1), 41–57.
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 875–901.
- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). "Facebook depression?" Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128–130.
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). *The impact of social media on children, adolescents, and families*. *Pediatrics*, 127(4), 800–804.
- Faranda, M & Roberts, L (2019). *Social comparisons on Facebook and offline: The relationship to depressive symptoms*. *Personality and Individual Differences* 141. 13–17.

- Nisar, T., Prabhakar, G., Iavarasan, V & Baabdullah, A (2019). Facebook usage and mental health: An empirical study of role of nondirectional social comparisons in the UK. *International Journal of Information Management*. 48. 53–62.
- Conrad, B. (2012). Are you addicted to Facebook? Our crazy obsession with social media –Tec Addiction. [online] Techaddiction.ca. Available at: . (Accessed 15 April 2017) <http://www.techaddiction.ca/is-facebook-an-addiction.html>. TechAddiction. [online].
- Nielsen (2018). *Time flies*: U.S adults now spend nearly half a day interacting with media. www.nielsen.com. (Accessed 15 October 2018). <https://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2018/time-flies-us-adults-now-spend-nearly-half-a-day-interacting-with-media.print.html>.
- Heidegger, M., & Lovitt, W. (1977). *The question concerning technology, and other essays*. New York & London: Garland Publishing.
- Park, S & Baek, Y (2019). *Two faces of social comparison on Facebook*: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*. 79. 83-93.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (1), 129-142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>.
- Lee, S. (2014). *How do people compare themselves with others on social network sites?: the case of Facebook*. *Computers in Human Behavior*, 32, 253-260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). *Social comparison, social media, and self-esteem*. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>.