

درآمدی بر مقایسه اجتماعی در محیط مدرسه

رضا تقی‌زاده

مقدمه

مقایسه امری است که رد پای آن در جای‌جای زندگی بشر، از ابتدا تاکنون قابل مشاهده می‌باشد. این فرایند به گونه‌ای در زندگی انسان جاری است که خواسته یا ناخواسته وی را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ گویی آدمی را راه‌گیزی از مقایسه نیست. از جمله بسترهای غیر قابل‌گریز مقایسه، تعاملات اجتماعی میان انسان‌ها است. هنگامی که یک فرد در تعامل با فرد دیگری قرار می‌گیرد، خواه ناخواه به مقایسه اجتماعی^۱ می‌پردازد و بر اساس آن، باورها، توانایی‌ها، دارایی‌ها و ویژگی‌های خود را در مقایسه با فرد مقابل محک می‌زند. این امر به خصوص در محیط‌هایی که فراوانی و مدت زمان تعاملات اجتماعی بالاست، شدت و حدت بیشتری دارد. بنابراین، محیط‌های آموزشی و تربیتی همچون مدارس، که در آنها فراگیران و دانش‌آموزان برای مدت زمان زیادی با یکدیگر به تعامل می‌پردازند و به نوعی می‌توان گفت زندگی می‌کنند؛ آکنده از مقایسه است. از این رو پرداختن به مسئله مقایسه و پیامدهای آن در محیط‌های تربیتی، به خصوص مدارس، سال‌هاست که توجه پژوهشگران و فعالان تربیتی را به خود جلب کرده است و در این بین، موضع‌گیری‌هایی از انکار همه‌جانبه تا پذیرش و بلکه تقویت این پدیده را می‌توان دید. بر این اساس، متن پیش رو قصد دارد خلاصه‌ای از پژوهش‌های انجام شده حول مقایسه اجتماعی را ارائه نماید. لازم به ذکر است که متن حاضر در این مقاله، به نوعی مرور ادبیات پژوهش در رابطه با کتاب «وقتی دانش‌آموزان خود را با دیگران مقایسه می‌کنند» می‌باشد که موسسه متن آن را به رشته تحریر درآورده است.

تعریف «مقایسه اجتماعی»

هنگامی که از دیگران به عنوان منبع اطلاعاتی استفاده می‌کنیم تا باورها، دارایی‌ها، توانایی‌ها و به طور کلی ویژگی‌های خود را بسنجیم و از آن‌ها در مورد خود یاد بگیریم، درگیر مقایسه اجتماعی شده‌ایم (فستینگر^۲، ۱۹۵۴). این در حالی است که اگر از باورها و ویژگی‌های خود برای قضاوت دیگران استفاده کنیم به آن مقایسه خودمحور^۳ گویند (دانینگ^۴ و هیس^۵، ۱۹۹۶). به طور کلی هرگاه در جمع دیگران قرار می‌گیریم و با آنان روبه‌رو می‌شویم، خواه‌ناخواه خود را با «غیر» مقایسه می‌کنیم. این مقایسه نیز معمولاً در ابعادی است که برای شخص ما مهم است. «اهمیت شخصی» امری مهم در شروع به

^۱ Social comparison

^۲ Festinger

^۳ Egocentric comparison

^۴ Dunning

^۵ Hayes,

مقایسه اجتماعی و پیامدهای آن است که پژوهش‌های علمی نیز بدان اشاره کرده‌اند (تسر^۶، ۱۹۸۸)؛ به بیانی دیگر، ما خواه ناخواه خود را در تقاطی که برایمان اهمیت دارد با دیگران مقایسه می‌کنیم تا با دیدن تفاوت و تشابه خود با آن‌ها، خویشتن را ارزیابی کنیم. بنابراین، مقایسه اجتماعی زمانی رخ می‌دهد که اولاً در مواجهه مستقیم یا غیر مستقیم با گروه یا فرد دیگری قرار بگیریم و ثانیاً خود را در باور، توانایی و یا دارایی که برای شخص خودمان مهم است با دیگری مقایسه کنیم. برای مثال، نمرات، رتبه‌های امتحانی، عملکردهای درسی و تحصیلی، مهارت‌های عملی، سبک پوشش و آرایش، وضعیت اقتصادی- اجتماعی و بسیاری موارد دیگر، زمینه‌هایی است که می‌تواند بسترساز مقایسه اجتماعی در مدرسه باشد. محیط مدارس نیز بسته به تمهیدات و رویکردهای خود، می‌تواند این امر را تشدید، مدیریت یا حتی رها کند.

انگیزه‌ها و کارکردهای مقایسه اجتماعی

انگیزه‌ها و کارکردهای مقایسه در سه نیاز اساسی بشر ریشه دارد: خودارزیابی^۷، خودبرتری^۸ و خودبهبودی^۹ (کورکوران^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۱). فرد برای خودارزیابی، دست به مقایسه می‌زند تا بداند در باور و توانایی مذکور دقیقاً از چه جایگاهی به نسبت دیگران برخوردار است. این در حالی است که در خودبرتری فرد به مقایسه اقدام می‌کند تا خود را همانند یا حتی بهتر از مقایسه شونده ارزیابی کند و تصویر مثبتی از خود حفظ نماید؛ به بیانی دیگر نیاز به خودبرتری، زمانی است که فرد خود را با دیگری مقایسه می‌کند ولی به دنبال ارزیابی دقیقی از خود نیست، بلکه با سوگیری خاصی می‌خواهد احساس مثبتش را نسبت به خود حفظ کند؛ حتی اگر ضعیف‌تر از طرف مقابل نیز عمل کرده باشد. در نهایت نیاز به بهبود خود، زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در انجام کاری بدتر از دیگری است و او را به عنوان الگویی انتخاب می‌کند تا در آن کار پیشرفت کند و مهارت و باور خود را بر اساس ملاک مقایسه بهبود بخشد. انگیزه‌ها و کارکردهای مقایسه صرفاً شامل این موارد نمی‌شود؛ برای مثال می‌توان به میل انسان به برتری طلبی و غلبه بر دیگران نیز اشاره کرد؛ با این حال، سه انگیزه یادشده به نوعی در دل خود سایر موارد را نیز شامل می‌شوند.

جهت مقایسه

در فرایندهای مقایسه‌ای، معمولاً دو جهت^{۱۱} برای مقایسه در نظر گرفته می‌شود؛ مقایسه با بالادست^{۱۲} و مقایسه با پایین

^۶ Tesser

^۷ Self-evaluation

^۸ Self-enhancement

^۹ self-improvement

^{۱۰} Corcoran

^{۱۱} Direction

^{۱۲} Upward

دست^{۱۳}؛ که به آنها مقایسه صعودی و نزولی نیز گفته می‌شود (مولر^{۱۴} و فایانت^{۱۵}، ۲۰۱۵). در مقایسه با بالادست (صعودی) فرد، خود را با دیگری که از وی بهتر به نظر می‌رسد مقایسه می‌کند؛ حال آنکه در مقایسه با پایین دست (نزولی)، فرد، خود را با کسی که از وی ضعیف‌تر به نظر می‌رسد مقایسه می‌کند. بنابراین بر اساس اینکه فرد خود را به چه کسی مقایسه می‌کند می‌توان جهت مقایسه را تعیین کرد.

تشابه‌جویی و تمایزجویی؛ دو فرایند اساسی در مقایسه

در مقایسه اجتماعی، مقایسه‌گر همزمان به دو قضاوت اقدام می‌کند: الف) ملاک مقایسه را مورد قضاوت قرار می‌دهد و ب) خود را بر اساس ملاک قضاوت می‌کند. برای مثال، دوستم چقدر خوب عمل کرده است؛ من نیز همانند وی خوب عمل کرده‌ام. در مثال یاد شده، هر دو قضاوت، هم جهت و مثبت می‌باشد؛ یعنی مقایسه‌گر هم خود و هم ملاک را خوب ارزیابی کرده است. چنانچه مقایسه‌گر هر دو قضاوت را هم جهت با هم انجام دهد؛ یعنی هم خود و هم ملاک را خوب یا بد، مثبت یا منفی ارزیابی کند، اصطلاحاً به این فرایند تشابه‌جویی یا انطباق^{۱۶} گویند (سالس^{۱۷} و ویلر^{۱۸}، ۲۰۱۳). در این شرایط مقایسه‌گر، وضعیت خود را منطبق با ملاک می‌بیند و اصلاً اختلاف موجود را، حتی اگر معنادار باشد، جدی تلقی نمی‌کند. اما چنانچه دو قضاوت، عکس یکدیگر اتفاق بیفتد؛ یعنی مقایسه‌گر ملاک را مثبت و خود را منفی ارزیابی کند یا برعکس، تمایزجویی یا افتراق^{۱۹} اتفاق می‌افتد که در آن، مقایسه‌گر خود را متمایز از مقایسه‌شونده قضاوت کرده است؛ هر چند که در واقع، اختلافی معنادار وجود نداشته باشد. در مثال یاد شده، اگر دانش‌آموز دوستش را خوب ارزیابی کند و خود را بد، تمایزجویی رخ می‌دهد. در تشابه‌جویی، مقایسه‌گر به مقایسه‌شونده نزدیک می‌شود و در تمایزجویی، از او فاصله می‌گیرد. اهمیت توجه به این دو فرایند اساسی، در پیامدهای مقایسه اجتماعی، به خصوص مقایسه با بالادست، نهفته است. معمولاً زمانی که مقایسه اجتماعی به سمت تشابه‌جویی و انطباق پیش می‌رود، هیجان‌ها و انگیزه‌های مثبت در مقایسه‌گر ایجاد می‌شود و اثر خود را در برداشت مقایسه‌گر از خود و عملکردش بازتاب می‌دهد؛ این در حالی است که معمولاً مقایسه‌های اجتماعی که به تمایزجویی و افتراق می‌انجامد، هیجانات و انگیزه‌های منفی را در مقایسه‌گر به راه می‌اندازد. بر این اساس باید به نکته‌ای توجه داشت، چنانچه بخواهیم مقایسه‌های میان دانش‌آموزان پیامدهای مثبتی داشته باشد، یکی از اساسی‌ترین راه‌های ایجاد آن، فراهم نمودن بسترهایی است که مقایسه‌ها را در جهت تشابه‌جویی هدایت کند و از تمایزجویی دور نگه دارد. در ادامه به بحث از پیامدهای مقایسه خواهیم پرداخت و ذیل آن اهمیت این موضوع را بیشتر بررسی خواهیم کرد.

^{۱۳} Downward

^{۱۴} Muller

^{۱۵} Fayant

^{۱۶} Assimilation

^{۱۷} Suls

^{۱۸} Wheeler

^{۱۹} Contrast

پیامدهای شناختی، رفتاری و عاطفی مقایسه

در قسمت قبل اشاره‌ گذارایی به پیامدهای مثبت و منفی مقایسه صورت گرفت، در این قسمت قصد داریم تا ابعاد این موضوع را بیشتر مورد بررسی قرار دهیم و ارتباط آن با تمایزجویی و تشابه‌جویی را روشن تر کنیم. هنگامی که فرد در مقایسه خود با دیگری، باور، توانایی و دارایی خود را محک می‌زند، به اصلاح خودپنداره و برداشت از خود نیز اقدام می‌کند. مقایسه گر چه بهتر از مقایسه شونده عمل کرده باشد چه بدتر، در هر صورت، از لحاظ شناختی در رابطه با توانایی و باور خود تجدید نظر می‌کند؛ یعنی متوجه می‌شود که برای مثال در عملکرد درس ریاضی نقاط قوت و ضعفش کجاست یا در مهارت فوتبال بازی کردن چگونه می‌تواند بهتر دفاع کند. این تغییر و اصلاح در شناخت، چه بسا در آینده بر رفتار و عملکرد وی اثر بگذارد و پیامد رفتاری مقایسه را نشان دهد.

پیامدهای عاطفی و هیجانی مقایسه، پیچیده‌تر و قابل توجه‌تر از پیامدهای شناختی آن است. در واقع، نقطه چالش برانگیز طرد و رد مقایسه در محیط‌های تربیتی، همین عواطف برخاسته از مقایسه است. به‌طور کلی می‌توان عواطف حاصل از مقایسه را در دو دسته کلی مثبت و منفی جای داد. عواطف منفی مواردی چون افسردگی، خشم، سرزنش و حسادت را شامل می‌شود و از عواطف مثبت می‌توان به تحسین، امید، انگیزه، الهام‌بخشی و غبطه اشاره کرد. اینکه چه عواملی به چه پیامدهای عاطفی می‌انجامد، دارای متغیرهای بسیاری است؛ اما به‌صورت کلی و در موارد بسیاری می‌توان از دو شاخص برای دسته‌بندی پیامدهای عاطفی مقایسه استفاده کرد که اسمیت^{۲۰} (۲۰۰۰) در پژوهش خود به آن اشاره کرده و بر اساس آن هیجانات مختلف بوجود آمده را دسته‌بندی نموده است: ۱. مقایسه در چه جهتی (صعودی یا نزولی) انجام می‌شود؟ ۲. تشابه‌جویی یا تمایزجویی را نتیجه می‌دهد؟ در ادامه به دسته‌بندی پیامدهای عاطفی بر اساس این دو شاخص خواهیم پرداخت؛ منتها قبل از آن باز هم تذکر می‌دهیم که این دسته‌بندی در صددرصد موارد صدق نمی‌کند، بلکه در خیلی از مواقع می‌توان انتظار داشت که مقایسه گر این تجربه عاطفی را داشته باشد، همچنین الزاماً کلیه عواطف یادشده یک‌جا با هم تجربه نمی‌شود، بلکه ترکیب تعدادی از آن‌ها می‌تواند تجربه شود:

- چنانچه مقایسه، تمایزجو باشد و جهت آن نیز نزولی؛ یعنی مقایسه گر خود را با پایین‌تر از خود مقایسه کند و به صورت معناداری تفاوت و تمایز ببیند؛ احساساتی چون غرور، سرزنش پایین دست و دلشادی بروز می‌کند.
- چنانچه مقایسه، تمایزجو باشد و جهت آن صعودی؛ یعنی مقایسه گر فاصله و تمایز معناداری را استنباط می‌کند؛ اما این بار مقایسه‌شونده از وی در رتبه بالاتری قرار داشته باشد؛ در اینجا نیز احساساتی چون سرافکنندگی (حقارت)، خشم، حسادت و غبطه محتمل است.
- چنانچه مقایسه، تشابه‌جویی را پیش گیرد و جهت آن نزولی باشد؛ یعنی مقایسه گر خود را با پایین‌تر از خود مقایسه کند اما اختلاف موجود با مقایسه شونده را معنادار نداند یا به عبارتی بهتر، تشابه و نزدیکی با ملاک را استنباط کند؛

^{۲۰} Smith

- احساساتی چون ترس و اضطراب، افسوس برای پایین دست و همدردی می‌تواند تجربه شود.
- چنانچه مقایسه تشابه‌جو، و جهت آن صعودی باشد؛ یعنی این بار هم تشابه و نزدیکی را برداشت کند؛ اما مقایسه‌شونده در رتبه بالاتری قرار داشته باشد؛ احساساتی چون امید و انگیزه، تحسین بالادست و الهام‌بخشی می‌تواند بروز یابد.

جهت/فرایند مقایسه	تشابه‌جویی	تمایزجویی
صعودی (با بالادست)	امید، انگیزه، تحسین، الهام بخشی	سرافکنندگی، خشم، حسادت
نزولی (با پایین دست)	ترس و اضطراب، افسوس، همدردی	غرور، سرزنش، دلشادی

جدول بالا آنچه بیان شد را به صورت خلاصه نشان می‌دهد، با توجه به آن دو نکته را باید در نظر داشت:

الف) پیامدهای عاطفی مقایسه اجتماعی بسته به جهت مقایسه و فرایندی که طی می‌کند می‌تواند نتایج متفاوتی را رقم زند و صرف توجه به پیامدهای رفتاری و شناختی مقایسه، نمی‌تواند ملاک مناسبی برای قضاوت در مورد حسن و قبح این امر باشد. برای مثال، ممکن است دانش‌آموزی با دیدن عملکرد بهتر دوست خود در درس ریاضی انگیزه پیدا کند و تلاش کند و اتفاقاً از خود پیشرفت نشان دهد، اما این پیشرفت به همراه عواطف منفی چون حسادت و خشم یا عواطف مثبتی چون امید و الهام بخشی باشد. بنابراین، تصمیم‌گیری در مورد حسن و قبح مقایسه، امری نیست که بتوان آن را به سادگی تشخیص داد و نسخه ای کلی برای همه افراد در همه محیط‌ها تجویز کرد، بلکه باید جوانب مختلفی را مورد توجه قرار داد و پس از آن، پیامد مقایسه را مثبت یا منفی ارزیابی کرد.

ب) مطلبی که پیش‌تر نیز به آن اشاره شد و اینجا نیز مجدداً مورد تأکید قرار می‌گیرد این است که جدول بالا صرفاً انتظار ما از ایجاد این عواطف را بر اساس تجارب و پژوهش‌های موجود بیان می‌کند و می‌توان موقعیت‌هایی را تصور نمود که هر یک از عواطف جایشان عوض شود؛ برای مثال فرد با بالادست خود را مقایسه کند و اتفاقاً احساس تمایز و اختلاف فراوانی را استنباط نماید؛ اما به دلیل بلندنظری و مناعت طبعی که دارد احساس تحسین و تواضع و غبطه را تجربه نماید. بنابراین، آنچه در جدول بالا آمده و پژوهش‌ها نیز بدان اشاره دارد را نباید مطلق دانست، بلکه گرایش حداکثری آنچه اتفاق می‌افتد را نشان می‌دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس پیامدهای یاد شده، اینکه رویکرد ما نسبت به مقایسه در مدرسه باید چگونه باشد، تاکنون میان پژوهشگران و مربیان بحث‌های مفصل و بعضاً داغی به راه انداخته است. آنچه امروزه مسلم فرض می‌شود این است که مقایسه میان دانش‌آموزان قطعاً آسیب‌هایی دارد که باید از آن‌ها اجتناب شود. برای همین، بسیاری از پژوهشگران و صاحبان تجربه، نفی حداکثری مقایسه و بسترهای آن در مدرسه را مورد تأکید قرار می‌دهند. در این زمینه نیز کارهای پژوهشی فراوانی صورت گرفته است که شیوه‌های از بین بردن مقایسه میان دانش‌آموزان را مورد بحث قرار می‌دهد. با این حال، چالش‌هایی در این

نوع نگاه به مقایسه وجود دارد که در زیر به آن اشاره می‌شود:

۱. اولین مسئله مهمی که باید به آن توجه داشت، واقع‌گرایی است. در عین اینکه باید پذیرفت مقایسه دارای تبعات سوء است، اما نفی و رفع حداکثری آن در محیط‌های اجتماعی، چون مدرسه، امری آرمانی است. همان‌طور که بیان شد، انسان‌ها ذاتاً به مقایسه روی می‌آورند و در بسیاری از مواقع، این امر به صورت ناخودآگاه اتفاق می‌افتد. لذا ادعای اینکه مقایسه را بتوان به کلی از زندگی اجتماعی دانش‌آموزان حذف کرد، امری دور از تحقق است. این ادعا به خصوص با در نظر گرفتن نظام آموزشی حاکم بر جامعه ایران بیشتر حمایت می‌شود. به بیانی دیگر، نظام آموزشی ما که هنوز بر اساس برخی ساختارهای ذاتاً مقایسه‌ای چون آزمون‌های نهایی استاندارد، کنکور و نظام رتبه و تراز صورت‌بندی شده است، نه تنها نمی‌تواند مقایسه میان دانش‌آموزان را با حداکثر قدرت نفی کند، که خود بستر فزاینده‌ای برای مقایسه است. بنابراین ادعای حذف کلی مقایسه از محیط‌های اجتماعی دانش‌آموز ایرانی باز هم مطلب را پیچیده‌تر می‌کند. از این روی، استفاده از عبارتهایی چون «تربیت بدون مقایسه» یا «مدرسه بدون رقابت»، با مراجعه به آثار و توصیه‌های ذیل هر یک از آنها، عملاً استفاده از توصیفی مورد مسامحه به معنای «کاستن از بار منفی مقایسه در محیط‌های تربیتی» است، نه ایجاد محیطی خالی و عاری از فرایندهای مقایسه‌ای.
۲. مسئله دیگری که باید به آن توجه شود، توانمندسازی دانش‌آموزان است. اگر بخشی از رسالت مدرسه را آماده کردن دانش‌آموزان برای آنچه در جامعه اتفاق می‌افتد بدانیم، دانش‌آموزان در بیرون از فضای مدرسه با بسیاری از موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوند که خود به مقایسه اقدام می‌کنند یا دیگران آنان را به میدان مقایسه می‌کشاند. بنابراین نفی مقایسه در مدرسه، اگر صددرصد نیز اتفاق بیفتد، چه بسا دانش‌آموزان را آن‌طور که باید برای حضور در جامعه و رویارویی با مقایسه، تاب‌آور و توانمند نکند. دقت شود که این نکته به ایجاد بسترهای مقایسه در مدرسه اشاره نمی‌کند تا دانش‌آموزان با تجربه کردن مقایسه، تاب‌آور شوند، بلکه منظور آن است که اگر مقایسه را نفی حداکثری کنیم و با آن به صورت پدیده‌ای رفتار کنیم که هرگز نباید باشد، چه بسا ابتکار عمل مدرسه در مدیریت مقایسه را از بین ببرد و برنامه‌ای را نیز برای توانمند ساختن دانش‌آموزان پیش پای مدرسه قرار ندهد. در عوض می‌توان پذیرفت که حداقلی از مقایسه همواره میان دانش‌آموزان وجود دارد، پس باید راهبردهایی در نظر گرفت که مقایسه را مدیریت کند و چگونگی رویارویی درست با آن را به دانش‌آموزان یاد دهد تا آثار مخرب مقایسه را کنترل می‌کند و دانش‌آموزان را در رویارویی با موقعیت‌های مختلف مقایسه‌ای خارج از مدرسه توانمند سازد.
۳. آخرین نکته‌ای که باید به آن توجه داشت، فرض ذاتاً مضر بودن مقایسه است. درست است که برخی پژوهش‌ها، آسیب‌های خطیر مقایسه را مورد بررسی قرار داده‌اند و تجارب معلمان نیز بر آن‌ها گواهی می‌دهد؛ با این وجود، مطالعات دیگری نیز وجود دارد که برخی جوانب مثبت مقایسه اجتماعی را نشانه رفته و فواید آن را مورد بررسی

قرار داده است (سالس، مارتین^{۲۱} و ویلر، ۲۰۰۲؛ یوگ^{۲۲} و همکاران، ۲۰۰۱). بنابراین، داشتن دیدگاهی جبری به مقایسه مبنی بر صرفاً آسیب‌زا بودن آن، ما را از داشتن دیدگاهی همه‌جانبه نسبت به این پدیده، چگونگی روبرویی با آن در مدرسه و در نهایت بهره‌گیری از آن دور می‌سازد. بر همین اساس آن دسته از پژوهش‌هایی که مقایسه را به صورت کلی نفی می‌کنند، در واقع بر مدیریت آثار سوء آن تمرکز دارند، اما نفی کلی مقایسه، نه امکان‌پذیر است و نه همواره سودمند. اما از آنجایی که در گفتمان حول مقایسه، همواره آثار سوء آن مورد توجه قرار گرفته، اصطلاح مقایسه به عنوان امری ذاتاً نامطلوب، در اذهان مخاطبین شکل گرفته است. حال آنکه همان‌طور که اشاره شد پژوهش‌های بسیاری برای مقایسه کارکردهای مثبتی نیز قائل شده‌اند.

مبنتی بر سه نکته یادشده، آثار سوء مقایسه پذیرفته است و بر کاهش حداکثری آن در مدرسه صحه گذاشته می‌شود. اما این ادعا که می‌توان به صورت کلی، مقایسه را از بین برد و باید نیز چنین کرد، امری آرمانی است. بنابراین باید بر مدیریت و سازنده کردن مقایسه در مدرسه تأکید کرد و از پژوهش‌هایی که در این زمینه وجود دارد، استفاده نمود.

منابع

- Dunning, D., & Hayes, A. F. (1996). Evidence of egocentric comparison in social judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 213-229.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 181-227). New York: Academic Press.
- Corcoran, K., Crusius, J., & Mussweiler, T. (2011). Social comparison: motives, standards, and mechanisms.
- Muller, D., & Fayant, M. P. (2010). On being exposed to superior others: Consequences of self-threatening upward social comparisons. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(8), 621-634.
- Suls, J., & Wheeler, L. (Eds.). (2013). *Handbook of social comparison: Theory and research*. Springer Science & Business Media.
- Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. In *Handbook of social comparison* (pp. 173-200). Springer, Boston, MA.
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social comparison: Why, with whom, and with what effect?. *Current directions in psychological science*, 11(5), 159-163.
- Huguet, P., Dumas, F., Monteil, J. M., & Genestoux, N. (2001). Social comparison choices in the classroom: Further evidence for students' upward comparison tendency and its beneficial impact on performance. *European journal of social psychology*, 31(5), 557-578.

^{۲۱} Martin

^{۲۲} Huguet