وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة يحيى فارس – المدية –
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

سلوك المقارنة الرقمية وعلاقتها بالرفاه النفسي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي

دراسة ميدانية بجامعة يحي فارس المدية

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة ماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطلبة:
بلحنيش حفصة
قاسم نادية

إشراف الأستاذ:
رمانة عيسى

لجنة المناقشة		
د. حبى عبد المالك	جامعة المدية	رئيسا
د. رمانة عيسى	جامعة المدية	مشرفا ومقررا
د. بن عيسى خالد	جامعة المدية	مناقشا

السنة الجامعية: 2024–2025

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى:

(وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا)

{طه: 114}

قال الرسول عليه الصلاة والسلام:

(إنمّا بُعِثْتُ لأتمِّمَ مكارمَ الأخلاقِ)

{صحيح الجامع}

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة على أشرف المرسلين.

قال تعالى في محكم تنزيله :< ومَنْ يَشْكُر فَإنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ >

{لقمان، آية12}

نحمد الله تعالى حمداً كثيراً طيباً مباركاً ملئ السماوات والأرض على ما أكرمنا به من إتمام هذه الدراسة بتوفيق منه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :< من صنع إليكم معروفاً فكافئوه فإن لم تجدوا ما تكافئونه، فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه... >.

أوجه امتناني الخالص والتقدير الكبير وعرفاني بالجميل إلى الأستاذ المشرف الفاضل الدكتور: عيسى رمانة الذي كان بمثابة الأخ الأكبر الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ودعمه أثناء إعداد هذه الدراسة.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الدراسة.

كما لا ننسى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إخراج هذا العمل، نقول لهم جزاكم الله عن كل حرف منه خيراً.

حفصة + نادية

إهداء

" وآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ العَالَمِين "

الحمد الله عند البدء و عند الختام

من قال أنا لها نالها

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون، لم يكن الحلم قريباً ولا الطريق سهلاً لكنني فعلتها ونلتها

إلى من علمني العطاء بدون انتظار، إلى من أحمل إسمه بكل فخر، إلى من كلله الله بالهيبة والوقار (والدي العزيز)

إلى حبيبتي قرة عيني إلى القلب النابض إلى من كانت دعواتها الصادقة سر نجاحي (أمي الغالية)

إلى إخوتي سندي في الحياة أدامكم الله خلعاً ثابتاً لي

إلى زوجي وعائلتي الثانية، إلى من كانوا سنداً وعوناً لي إلى من وجدت بينهم الدفء والدعم الصادق إلى من احتضنوني بمحبتهم وغمروني بدعواتهم

صديقتي الحبيبة رفيقة دربي، وسند روحي إلى من كانت بجانبي في كل مراحل حياتي

(خولة قسواجي)

ولا يفوتني أن أزجي شكري الجزيل لأساتذتي الأفاضل من كانو قبساً في طريقي، ومن أشعلوا في فكري شغف المعرفة و على رأسهم الأستاذ المشرف "عيسى رمانة " على المجهودات المبذولة، و على توجيهنا وإرشادنا لإنجاز هذا العمل المتواضع

ثم إلى زملائي رفقاء الدرب الذين شاركوني المسيرة الدراسية والمواقف التي لا تنسى وكل من ساعدني لإتمام هذا العمل.

حفصة

إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ها أنا اليوم أعيش شعور هذه الآية

"فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ"

أقف اليوم و أنا أول خريجة لعائلتي أحمل هذا النجاح وسامًا، و أهديه لمن كانوا لي نورًا و وسندًا

إلى العزيز الذي حملت إسمه فخرًا

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار الى من حصد الاشواك عن دربي وزرع ليا الراحة بدلًا منها

إلى أبي ،كنت أحجب عن نفسي المطالب فكان يكشفه عما أشتهي الحجب.

فشكرًا لكونك أبي

وإلى من علمتني الأخلاق قبل ان أتعلمها، إلى الجسر الصاعد بي إلى الجنة، إلى اليد الخفية التي أزالت العقبات عن طريقي، ومن ظلت دعواتها تحمل إسمي ليلًا ونهارًا.

أمي ملهمتي و جنتي

إلى من وهبني الله نعمة وجودهم، إلى مصدر قوتي وأرضي الصلبة وجدار قلبي المتين .

إخوتي واختي

وإلى من إن ذاقت بي الدنيا ،وسعت بخطاهم، إن سقطت، كانوا أول من رفعوني بكلماتهم .

إلى من رفقوني بالقلب قبل الدرب .

صديقاتي وأحبتي

ها أنا اليوم، أطوي صفحة من التعب، وأسجل في تاريخي فخرًا لا ينسى.

لم أعد أتسأل عن ملامح الوصول، فقد رأيتها في عيوني.

تلاشت غيوم التعب، وابتسم الأفق بعد عتمة الانتظار .

هامي الخطى التي كانت تتعثر أحيانًا، قد وجدت مستقرها في قمة الانجاز

وبين طيات الطريق تنفست سلامًا وفرحًا وامتنانًا

"وآخر دعواهم أن الحمد الله ربي العالمين"

ملخص

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية والموسومة بـ: **سلوك مقارنة الثقافة الرقمية وعلاقته بالرفاه النفسي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.** للكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات متغير المقارنة الرقمية ودرجات متغيري (الرفاه النفسي والرضا عن الحياة) لدى طلبة الجامعة.

حيث تم تبني المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته وموضوع الدراسة. ولغرض جمع البيانات تم تطبيق مقاييس: المقارنة الرقمية من إعداد الطالبتان، والرفاه النفسي لـ: (رايف ترجمة وتعديل موشموش، 2022) ومقياس الرضا عن الحياة لـ: (مجدي دسوقي 2013). على عينة قومها **80** طالب جامعي، بجامعة يحي فارس بالمدية تم حصرها وفق المعاينة الحصصية. كما اعتمدت الطالبتان على برنامج الحزمة للعلوم الاجتماعية (**$spss_{23}$**) في التعامل الإحصائي مع بيانات الدراسة للتحقق من صحة الفرضيات.

وانتهت الدراسة إلى للنتائج التالية:

1. توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات متغير المقارنة الرقمية ودرجات متغيري: (الرفاه النفسي والرضا عن الحياة) لدى الطالب الجامعي.
2. يبدي الطلبة الجامعيين درجات مرتفعة من ثقافة المقارنة الرقمية على مواقع التواصل الاجتماعي.
3. توجد فروق في درجات المقارنة الرقمية لدى الطالب الجامعي تعزى لعامل الجنس (ذكور/إناث).

Abstract

The present study, entitled "A Comparison of Digital Culture and Its Relation with Psychological Well-being and Life Satisfaction among University Students Who Use Social Media," aimed to examine the levels of the variable of digital comparison and the levels of the two variables (psychological well-being and life satisfaction) among university students. The descriptive correlational method was adopted due to its suitability to the study's subject.

To collect data, the following scales were applied: the Digital Comparison Scale developed by the two researchers, the Psychological Well-being Scale by Ryff (translated and adapted by Mouchmouch, 2022), and the Life Satisfaction Scale by Magdy Desouky (**2013**). The study sample consisted of 80 university students from Yahia Fares University in Medea, selected through comprehensive sampling. The researchers used the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 23) to statistically analyze the study data and test the validity of the hypotheses.

The study yielded the following results:

1. There is a statistically significant negative correlation between the levels of digital comparison and the levels of psychological well-being and life satisfaction among university students.

2. University students exhibit high levels of digital comparison culture on social media.

3. There are significant differences in digital comparison scores among university students based on gender (male/female).

فهـرس المحتويـات

الرقم	العنوان	الصفحة
	الشكر	أ
	الإهداء	ب
	الملخص	د
	فهرس المحتويات	و
	قائمة الجداول	ي
	مقدمة	02
	الجانب النظري	
	الفصل الأول: الإطار العام للبحث	
1	إشكالية الدراسة	07
2	فرضيات الدراسة	08
3	أهداف الدراسة	09
4	أهمية الدراسة	09
5	المفاهيم الإجرائية	09
6	الدراسات السابقة	10
7	التعقيب على الدراسات السابقة	12
	الفصل الثاني: المقارنة الرقمية	
*	تمهيد	16
1	تعريف المقارنة الرقمية	16
2	أنواع المقارنة الرقمية	17
3	مظاهر المقارنة الرقمية	17

4	عناصر المقارنة الرقمية	18
5	النظريات المفسرة لسلوك المقارنة الرقمية	18
6	آثار المقارنة الرقمية على الفرد	20
*	خلاصة الفصل	21
الفصل الثالث: الرفاه النفسي		
*	تمهيد	24
1	مفهوم الرفاه النفسي	24
2	المصطلحات المرتبطة بالرفاه النفسي	25
3	أبعاد الرفاه النفسي	26
4	خصائص الرفاه النفسي	27
5	عوامل تحقيق الرفاه النفسي	28
6	النظريات المفسرة للرفاه النفسي	30
7	معيقات الرفاه النفسي	32
*	خلاصة الفصل	32
الفصل الرابع: الرضا عن الحياة		
*	تمهيد	34
1	تعريف الرضا عن الحياة	34
2	المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة	34
3	أبعاد الرضا عن الحياة	35
4	النظريات المفسرة للرضا عن الحياة	36
5	محددات الرضا عن الحياة	37
6	أهمية الرضا عن الحياة	39
7	العوامل المساعدة لتحقيق الرضا عن الحياة	40
*	خلاصة الفصل	41
الجانب التطبيقي		

الفصل الرابع: التطبيقات الميدانية للبحث		
*	تمهيد	43
1	المنهج	43
2	الدراسة الاستطلاعية	43
1-2	تعريف الدراسة الاستطلاعية	43
2-2	أهداف الدراسة الاستطلاعية	43
3-2	عينة الدراسة الاستطلاعية	44
3	الدراسة الأساسية	44
1-3	مجتمع الدراسة	44
2-3	عينة الدراسة	44
4	أدوات الدراسة	45
5	الأساليب الإحصائية	51
الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج		
*	عرض نتائج الفرضيات	53
1	التحقق من طبيعة توزيع بيانات الدراسة	53
2	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى للدراسة	53
3	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية للدراسة	56
4	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة للدراسة	58
	خاتمة ومقترحات	61
	المراجع	64
	الملاحق	69

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	خصائص الرفاهية النفسية	27
2	توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس	45
3	توزيع بنود مقياس المقارنة الرقمية على الأبعاد	45
4	ارتباط أبعاد مقياس المقارنة الرقمية مع الدرجة الكلية له	46
5	ثبات مقياس المقارنة الرقمية عن طريق ألفا كرونباخ	46
6	توزيع بنود مقياس الرفاه النفسي	47
7	ارتباط أبعاد مقياس الرفاه النفسي مع الدرجة الكلية له	48
8	ثبات مقياس الرفاه النفسي عن طريق ألفا كرونباخ	49
9	توزيع بنود مقياس الرضا عن الحياة	49
10	ارتباط أبعاد مقياس الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية له	50
11	ثبات مقياس الرضا عن الحياة عن طريق ألفا كرونباخ	51
12	تحديد اعتدالية توزيع بيانات الدراسة	53
13	قيمة معامل الارتباط Pearson بين درجات أفراد العينة على مقاييس المتغيرات الثلاث	54
14	نتائج اختبار(t) لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري للمقارنة الرقمية لدى أفراد عينة الدراسة	56
15	نتائج اختبار(t) لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في متوسطي درجات مجموعتي البحث على مقياس المقارنة الرقمية	58

مقدمة

مقدمة:

شهد العالم خلال السنوات الأخيرة طفرة رقمية غير مسبوقة غيّرت بشكل جذري أنماط الحياة والتواصل والتفكير، خاصة مع الانتشار الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي. فقد أصبحت هذه المواقع منصات يومية للتعبير، التفاعل، والمتابعة، لا سيما لدى فئة الشباب وطلبة الجامعات، الذين يُعتبرون من أكثر الفئات استخداماً وتفاعلاً مع هذه الوسائط. هذا الاستخدام المكثف أفرز مجموعة من الظواهر النفسية والاجتماعية الجديدة، من أبرزها ما يُعرف بالمقارنة الرقمية، والتي أصبحت تشكّل جزءاً لا يتجزأ من التجربة اليومية للمستخدمين.

والمقارنة الرقمية هي سلوك نفسي يميل فيه الفرد إلى مقارنة نفسه بالآخرين من خلال ما يُنشر على مواقع التواصل الاجتماعي. وتحدث هذه المقارنات عادة عند مشاهدة صور أو منشورات تتعلق بالنجاح، الجمال، العلاقات، السفر، أو أسلوب الحياة. غالباً ما تؤدي هذه المقارنات إلى تقييم الذات بناءً على معايير غير واقعية أو مثالية، مما قد يُؤثر سلباً على نظرة الفرد لنفسه، وعلى شعوره بالرضا العام عن حياته.

في هذا السياق، أصبحت آثار المقارنة الرقمية محل اهتمام كبير من طرف الباحثين والمهتمين بالصحة النفسية، خصوصاً فيما يتعلق بعلاقتها بالرفاه النفسي والرضا عن الحياة. فالرفاه النفسي يُشير بشكل عام إلى شعور الفرد بالراحة النفسية والتوازن الداخلي، بالإضافة إلى الإحساس بالثقة، القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة، والرضا عن الذات. بينما يُقصد بالرضا عن الحياة ذلك التقييم الذي يقوم به الفرد لحياته ككل، ومدى شعوره بالرضا والاستقرار والسعادة في مختلف جوانبها.

وبما أن مرحلة الجامعة تُعد من المراحل الحساسة في حياة الشباب، نظراً لما تشهده من تغيرات أكاديمية، اجتماعية وشخصية، فإن الطلبة يكونون أكثر عرضة لتأثيرات المقارنة الرقمية. فقد يجد الطالب نفسه في مواجهة يومية مع صور الآخرين وإنجازاتهم، مما قد يدفعه إلى مقارنة نفسه بهم بشكل متكرر، خاصة إذا كان يفتقر إلى الوعي الرقمي الكافي أو يعاني من مشكلات في تقدير الذات. وقد تؤدي هذه المقارنات المتكررة إلى مشاعر النقص، الإحباط، القلق، وربما انخفاض الثقة بالنفس، وهو ما ينعكس سلباً على مستوى رفاهه النفسي ورضاه العام عن حياته.

من هنا تبرز أهمية دراسة العلاقة بين المقارنة الرقمية وكل من الرفاه النفسي والرضا عن الحياة لدى فئة طلبة الجامعات، باعتبارهم الفئة الأكثر نشاطاً في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والأكثر تأثراً بمضامينها. كما تزداد أهمية الموضوع في ظل غياب الوعي الكافي حول التأثيرات النفسية المحتملة لهذا النوع من التفاعل الرقمي، مما يستدعي الوقوف على طبيعة هذه العلاقة وتحليل أبعادها، بهدف تقديم صورة أوضح تساعد في بناء برامج توعية ودعم نفسي موجهة للشباب الجامعي.

وانقسمت الدراسة بذلك إلى ستة فصول في شقيها النظري والميداني على التوالي حيث احتوى الجانب النظري على أربعة فصول: الفصل الأول والذي يعد تمهيديا لطرح متغيرات الدراسة، يليه فصول المحتوى النظري للمتغيرات. أما الجانب الميداني فتضمن فصل إجراءات الدراسة الميدانية ثم فصل عرض نتائج الدراسة.

وبأكثر توضيح فإن: الجانب الأول (الشق النظري) يشتمل على:

الفصل الأول: "الإطار العام للدراسة" ضمنه تحديد إشكالية الدراسة وذلك بالتطرق إلى ضرورة الجمع بين متغير المقارنة الرقمية، الرفاه النفسي والرضا عن الحياة ودواعي ذلك مع الاستشهاد بالدراسات السابقة وصولا إلى طرح تساؤلات الدراسة، كما تضمن الفصل طرح الفرضيات والتي تضمنت وجود علاقة عكسية بين متغير المقارنة الرقمية ومتغيري الرفاه النفسي والرضا عن الحياة ومن ثم تحديد أهداف الدراسة وأهميتها، إلى جانب تحديد مفاهيم الدراسة أي تعريف متغيرات الدراسة إجرائيا وفق ما تتبناه الدراسة الحالية. وفي الأخير تم عرض مجموعة من الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة بكل من متغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: "المقارنة الرقمية": باعتباره فصلا نظريا بحتا فإنه تضمن: تعريف المقارنة الرقمية بعدة تعريفات، ثم تم التطرق إلى أنواع ومظاهر المقارنة الرقمية، فالنظريات المفسرة لذلك وآثارها على الفرد من الناحية السلبية والإيجابية.

الفصل الثالث: "الرفاه النفسي": حيث تم التطرق في البداية لتعريف الرفاه النفسي وذكر بعض المصطلحات المرتبطة بالمتغير، ثم التطرق إلى أبعاد الرفاه وخصائصه وعوامل تحقيقه والنظريات المفسرة له و معيقات تحقيقه، ثم قد تضمن الفصل خلاصة له.

الفصل الثالث: "الرضا عن الحياة": حيث تم التطرق في البداية لتعريف الرضا عن الحياة بعدة تعريفات، ثم تم التطرق الى ذكر بعض المصطلحات التي ترتبط بهذا المتغير والأبعاد ومحددات الرضا عن الحياة وأهميته والنظريات المفسره له والعوامل المساعدة لذلك ثم أخيرا خلاصة الفصل.

أما الجانب الثاني (الشق الميداني أو التطبيقي) فاشتمل على:

الفصل الخامس: المتضمن لـ "إجراءات الدراسة الميدانية" فقد احتوى: منهج الدراسة، عينة الدراسة، وكذا أداتي الدراسة، أما حدود الدراسة كالحدود الزمانية والمكانية والبشرية فقد تم ذكرها لكي يتم تعميم نتائج الدراسة وفق تلك الحدود، وفي الأخير تم التعريج على المعالجة الإحصائية المعتمدة بالدراسة الحالية.

الفصل السادس والأخير جاء بغرض "عرض النتائج ومناقشتهاا"، حيث تم في البداية عرض النتائج ومناقشتها ثم تفسيرها، وبعدها استخلص الاستنتاج العام تلته مجموعة من الاقتراحات وكذا المقترحات البحثية. لتنتهي الدراسة إلى خاتمة وقائمة للمراجع المعتمدة وملاحق تشتمل على: مقاييس الدراسة الحالية.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

في ظل الانتشار الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب الجامعات، أصبحت المقارنة الرقمية ظاهرة يومية يتعرض لها الأفراد، حيث يقارن المستخدمون حياتهم وتفاصيل يومياتهم بما يعرضه الآخرون على هذه المنصات، ما انعكس بشكل كبير على مختلف مناحي الحياة لدى مرتادي مواقع التواصل الاجتماعي، النفسية والاجتماعية وحتى الثقافية.

وأصبح عدم الرضا عن الجسم شائعاً بشكل متزايد بين والشباب، وقد ازداد سوءاً في العصر الرقمي، حيث زاد وصول الناس إلى وسائل التواصل الاجتماعي وأصبحوا في منافسة ومقارنات مستمرة مع "أصدقائهم" على منصات التواصل الاجتماعي المختلفة، خصوصا مع فئة خاصة من الشباب والذين عرفوا بالمؤثرين، والذين يعرضون مختلف ممتلكاتهم المادية ورحلاتهم السياحية على مختلف المواقع، ما يجعل الشباب المتابعين لهم في صراع دائم، رغبة في الوصول إلى نفس ما وصل إليه هؤلاء المؤثرين **(Jarrar & al, 2022, P.45)**.

وتكشف الدراسات السابقة عن وجود علاقة بين هذه المقارنة الرقمية والرفاه النفسي، اختلفت نتائج الدراسات السابقة بين ما هو ايجابي وما هو سلبي و بين وجود مقارنة أو عدم وجودها .

إذ تشير بعض الدراسات الأجنبية مثل دراسة **فيس ووليامز (Face and Williams, 2018)**، إلى أن المقارنة المتكررة مع حياة الآخرين تؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا عن الذات وإثارة مشاعر الحسد والغيرة، ما يؤثر سلباً على رفاههم النفسي. وتؤكد دراسة **يوسف وآخرين (2020)**أن المقارنة الرقمية تزيد من الشعور بالضغوط النفسية والاكتئاب بين الطلاب، مما ينعكس على تقديرهم لذواتهم وقدرتهم على تحقيق الرضا عن حياتهم.

كما تشير الدراسات إلى أن *الرضا عن الحياة* يتأثر بشكل كبير بتصور الفرد لحياته مقارنةً بالآخرين. وتوضح دراسة **جونز وآخرين (2019)** أن طلاب الجامعة الذين ينخرطون في المقارنة الرقمية يميلون إلى انخفاض مستوى الرضا عن حياتهم، حيث يواجهون مشاعر القلق والإحباط من الفجوة بين ما يرونه على الإنترنت وبين واقعهم الشخصي. كما تقدم دراسة **العسيري (2021)** إطاراً

لفهم كيفية تأثير وسائل التواصل على الصورة الذاتية لدى طلاب الجامعات، مما يؤثر على تصوراتهم حول جودة حياتهم الشخصية والاجتماعية.

فالتعرض المستمر لمحتوى يظهر الجوانب المثالية من حياة الآخرين يجعل الطلاب، ولا سيما الطالبات، يقارنّ أنفسهن بمعايير غير واقعية. وينعكس هذا السلوك على الحالة النفسية بزيادة مشاعر القلق والإحباط، ويؤثر بشكل خاص على الرضا عن الذات والشعور بالسعادة، وفقاً لدراسة **ويليامز Williams** التي وجدت أن ارتفاع مستويات المقارنة الاجتماعية مرتبط بانخفاض الرضا عن الحياة وزيادة مشاعر الضغط النفسي.

وتعزز دراسة **العسيري (2021)** هذا الطرح، حيث تشير إلى أن التأثر بالمحتوى المثالي على وسائل التواصل يساهم في تزايد الشعور بعدم الكفاية والضغوط النفسية، لا سيما بين الإناث اللواتي قد يكنّ أكثر حساسية تجاه المعايير الاجتماعية والجمالية السائدة. في ضوء ذلك، تبرز أهمية دراسة هذه الظاهرة وفهم تأثيراتها العميقة على الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات.

ففي حين أن العديد من الدراسات قد نظرت في العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وعدم الرضا عن الجسم، إلا أن هناك ندرة واضحة في الدراسات التجريبية حول الدور الوسيط للمقارنة الرقمية، وهي فجوة تأمل هذه الدراسة في معالجتها. باستخدام تصميم بحثي، تفحص فيه الدور الوسيط للمقارنة الرقمية في العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والرفاه النفسي والرضا عن الحياة.

بناءً على ما سبق، تنشأ إشكالية هذا البحث في التعرف على مدى ارتباط ثقافة المقارنة الرقمية، بوصفها سلوكاً منتشراً على مواقع التواصل الاجتماعي، بالرفاه النفسي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات، وكيف يمكن أن تؤثر هذه المقارنة سلباً أو إيجاباً على حالتهم النفسية ومستوى رضاهم عن حياتهم في ضوء التفاعل اليومي مع المحتوى الرقمي.

تأسيسا على الطرح أعلاه نطرح التساؤلات التالية:

- ✓ هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات متغير المقارنة الرقمية ودرجات متغيري: (الرفاه النفسي والرضا عن الحياة) لدى الطالب الجامعي؟
- ✓ ما مستوى ثقافة المقارنة الرقمية على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين؟
- ✓ هل توجد فروق في درجات المقارنة الرقمية لدى الطالب الجامعي تعزى لعامل الجنس (ذكور/إناث)؟

2. الفرضيات:

- ✓ توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات متغير المقارنة الرقمية ودرجات متغيري: (الرفاه النفسي والرضا عن الحياة) لدى الطالب الجامعي.
- ✓ يبدي الطلبة الجامعيين درجات مرتفعة من ثقافة المقارنة الرقمية على مواقع التواصل الاجتماعي
- ✓ توجد فروق في درجات المقارنة الرقمية لدى الطالب الجامعي تعزى لعامل الجنس (ذكور/إناث).

3. أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى:

- ✓ التعرف على درجات متغير المقارنة الرقمية ودرجات متغيري (الرفاه النفسي والرضا عن الحياة) لدى الطالب الجامعي.
- ✓ معرفة مستوى ثقافة المقارنة الرقمية على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين.
- ✓ التعرف على الفروق في درجات المقارنة الرقمية لدى الطالب الجامعي تبعاً لمتغير الجنس.

4. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في تناولها لمفهوم المقارنة الرقمية باعتبارها أحد الأنماط السلوكية الشائعة لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة في فئة الطلبة الجامعيين إذ أصبحت هذه المقارنات سواء على مستوى المظهر، الإنجازات أو نمط الحياة جزءاً من التفاعل اليومي مع المحتوى الرقمي مما قد يؤثر على إدراك الفرد لذاته وعلى تقييمه لجودة حياته. وانطلاقا من ذلك فقد تكشف الدراسة عن طبيعة العلاقة بين المقارنة الرقمية من جهة، وكل من الرفاه النفسي والرضا عن الحياة

من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة. و تكمن أهمية هذه الدراسة كذلك في مساهمتها بتوفير معطيات علمية قد تساعد المختصين في ميادين علم النفس والتربية والإرشاد الجامعي على تطوير برامج تدخلية وتوعوية موجهة نحو الإستخدام الواعي والمتوازن لمواقع التواصل الاجتماعي، بما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة.

5. تحديد المفاهيم إجرائياً:

1.5. المقارنة الرقمية: هي الدرجة التي تعبر عن مدى قيام الطالب الجامعي بمقارنة نفسه بالآخرين من حيث المظهر، الإنجازات، أو نمط الحياة، وذلك من خلال ما يُعرض عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وتتمثل مظاهر هذا السلوك في مقارنة المظهر الخارجي كاللباس والجمال والجسد، ومقارنة الإنجازات الأكاديمية أو المهنية، وتشمل أيضاً التأثر بالمحتوى المثالي المعروض رقمياً، وتكوين مشاعر النقص أو الدونية، ومحاولة تحسين الصورة الذاتية لمجاراة الآخرين، ويظهر ذلك من خلال مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطلبة في مقياس المقارنة الرقمية المعتمد في هذه الدراسة.

2.5. الرفاه النفسي: هو الشعور العام بالتوازن النفسي والرضا عن الذات والحياة، ويتجلى في قدرة الطالب الجامعي على التكيّف مع التحديات، وإقامة علاقات إيجابية، وتحقيق ذاته بطريقة صحية. من مظاهره: الشعور بالمعنى الشخصي للحياة، الاستقلالية في التفكير واتخاذ القرار، تقبل الذات كما هي، الشعور بالكفاءة في مواجهة متطلبات الحياة، والتحكم في البيئة المحيطة، بالإضافة إلى النمو الشخصي المستمر، ويُستدل عليه بمجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب في مقياس الرفاه النفسي المعتمد في هذه الدراسة.

3.5. الرضا عن الحياة: هو التقييم العام الذي يمنحه الطالب لحياته الشخصية، ومدى شعوره بالارتياح والرضا تجاه مختلف جوانبها. وتتجلى مؤشرات هذا المتغير في شعور الطالب بالرضا عن أوضاعه الراهنة، وعن إنجازاته، وعلاقاته الاجتماعية والدراسية، إضافة إلى انخفاض مستوى الشكوى أو التذمر، والإحساس بأن حياته تسير في الاتجاه المطلوب، بما يتوافق مع طموحاته الشخصية، ويُستدل عليه بمجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطلبة في مقياس الرضا عن الحياة.

6. الدراسات السابقة:

❖ **دراسة (العامري، 2022):**

بعنوان: "وسائل التواصل الاجتماعي والمقارنة الاجتماعية وتأثيرها على الصحة النفسية للفتيات"، هدفت هذه الدراسة لمعرفة تأثير المقارنة عبر إنستغرام وسناب شات على الصحة النفسية للفتيات، وقد طبقت الباحثة دراستها على عينة قوامها 180 فتاة في سن المراهقة من سلطنة عمان، ولجمع البيانات طبقت مقياس الصحة النفسية، ومقياس المقارنة الاجتماعية الرقمية.

وانتهت الدراسة إلى وجود علاقة قوية بين المقارنة الرقمية والمشاعر السلبية (قلق، حزن، ضعف في الصورة الذاتية).

❖ **دراسة (الزهراني، 2021):**

بعنوان: "أثر المقارنة الرقمية على تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى الشباب السعودي"، هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين المقارنة الرقمية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة لدى الشباب السعودي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها: 250 شابا سعوديا من فئة 18–30 سنة، ولجمع البيانات طبق الباحث استبيان المقارنة الاجتماعية الرقمية، تقدير الذات، والرضا عن الحياة.

وتوصلت الدراسة إلى أن المقارنة الرقمية الصاعدة كانت مؤشراً لتدني تقدير الذات وتراجع الرضا عن الحياة لدى الشباب.

❖ **دراسة (Lee, 2020):**

بعنوان: "العلاقة بين المقارنة الرقمية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات"، أجريت هذه الدراسة في كوريا الجنوبية بهدف تحليل العلاقة بين المقارنة الرقمية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات، وقد شارك فيها 320 طالبا جامعيا، واستخدم الباحث استبيان لقياس المقارنة الرقمية، والقلق، والرضا عن الحياة.

وأشارت النتائج إلى أن المقارنة الرقمية، خصوصاً المقارنة الصاعدة ترتبط بانخفاض الرضا عن الحياة، وتزيد من مستويات القلق والتوتر النفسي، كما بينت الدراسة أن الاستخدام غير الواعي لوسائل التواصل يمكن أن يكون ضارا بالصحة النفسية للطلبة الجامعيين.

❖ **دراسة (سمر، 2020):**

بعنوان: "استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالرفاه النفسي لدى طلاب الجامعات"، هدفت هذه الدراسة لتقصي تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة، وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها 300 طالب وطالبة بالجامعات المصرية، ولجمع البيانات استخدمت الباحثة مقياس الرفاه النفسي، ومقياس استخدام مواقع التواصل.

وتوصلت الدراسة إلى الاستخدام المرتفع للمواقع الاجتماعية يقترن بانخفاض مستويات الرفاه، نتيجة المقارنة الاجتماعية المستمرة.

❖ **دارسة (مشاعل، 2019):**

بعنوان: "العلاقة الارتباطية بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي بالأعراض الاكتئابية لدى الفتيات"، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين المقارنات الاجتماعية على مواقع التواصل الاجتماعي بالأعراض الاكتئابية لدى الفتيات. طبقت الدراسة على 150 فتاة من المجتمع السعودى تتراوح أعمارهم بين 17–28 سنة.

وقد وأثبتت الدراسة وجود علاقة بين المقارنات الاجتماعية والأعراض الاكتئابية لدى عينة الدراسة.

❖ **دراسة (Hung, 2017):**

قدّم هذا الباحث مراجعة تحليلية لما يقارب 70 دراسة سابقة تناولت تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الرفاه النفسي، لم تكن هناك عينة مباشرة واحدة، بل مجموعة دراسات بأحجام عينات مختلفة، واستخدم الباحث منهج التحليل الإحصائي التلوي لاستخلاص النتائج العامة.

توصل إلى أن الاستخدام المعتدل لمواقع التواصل يمكن أن يكون إيجابياً، لكنه يتحول إلى عامل سلبي عندما يرافقه سلوك المقارنة الاجتماعية المتكررة، ما يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية والرضا عن الحياة، خاصة عند فئة الشباب.

❖ **دراسة (Steers et al, 2014):**

تناولت هذه الدراسة كيفية ارتباط استخدام فيسبوك بالمشاعر الاكتئابية، انطلاقاً من المقارنة بالآخرين، اشتملت عينتها على 180طالبا جامعيا، وتم استخدام استبيانات تقيس مستوى التفاعل مع فيسبوك، وميل الفرد إلى المقارنة الاجتماعية، والأعراض الاكتئابية.

توصل الباحثون إلى أن رؤية الأفراد لحياة الآخرين "المثالية" على فيسبوك يجعلهم يقارنونها بحياتهم الواقعية، مما يخلق شعوراً بعدم الكفاءة والرضا، ويرفع معدلات الاكتئاب، كما أكدت الدراسة على التأثير السلبي للمقارنة الرقمية على الصحة النفسية للطلاب.

7. التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الأهداف:

تتشابه معظم الدراسات في تركيزها على العلاقة بين المقارنة الرقمية والمتغيرات الأخرى، فقد تشاركت دراسة كل من Hing(2017) وسمر(2020) في هدف معرفة تأثير استخدام مواقع التواصل الإجتماعي على الرفاه النفسي.

أما دراسة Lee(2020) ربطت بين المقارنة الرقمية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات وتشاركها في هذا الطابع التحليلي دراسة الزهراني(2021) ركزت على العلاقة بين المقارنة الرقمية وتقدير الذات والرضا عن الحياة.

من حيث العينة :

تفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في أن معظم عينات الدراسة السابقة الطلاب الجامعيين من كلا الجنسين. كدراسة (steers et al,2014), و (Lee,2020), و دراسة (سمر،2020) حيث طبقت هذه الدراسات على عينة من طلاب الجامعة .

كما هناك الدراسات التي طبقت على عينات مختلفة عن عينة الدراسة الحالية مثل : فتيات، و شباب ، و عينة من المراهقين، وغيرها .

من حيث الأدوات :

اتفقت الدراسات السابقة مع البحث الحالي من حيث استخدامها للمقاييس كأداة لجمع البيانات تخص متغيرات الدراسة، كما تتفق في أنها تعتمد على المقاييس، وتختلف بعض الدراسات من حيث الأدوات تبعا لاختلاف المتغيرات التي تناولتها كل دراسة.

من حيث البيئة :

طبقت معظم الدراسات السابقة التي تم تناولها في الجامعات في حين البعض الآخر طبق خارج الجامعة من مجتمعات مختلفة، أما دراستنا الحالية كانت من الجامعة و بالذات جامعة يحيى فارس بالمدية .

من حيث النتائج :

أسفرت نتائج دراسة (Hung, 2017) إلى أن الاستخدام المعتدل لمواقع التواصل يمكن أن يكون إيجابيا لكنه يتحول إلى عامل سلبي عندما يرافقه سلوك المقارنة الاجتماعية المتكررة.

بينما أشارت معظم الدراسات السابقة إلى وجود علاقة بين المقارنة الرقمية والمشاعر السلبية وتدني تقدير الذات كما تزيد المقارنة الرقمية من مستويات القلق والتوتر النفسي والاعراض الاكتئابية وعدم الكفاءة والرضا.

كما يقترن انخفاض المستويات الرفاه إلى استخدام المرتفع للمواقع الاجتماعية.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية:

- ساهمت الدراسات السابقة أعلاه في بلورة المشكلة البحثية وتحديدها بوضوح، من خلال تحييد ما تم تناوله سابقاً، وتحديد ما لم يتم معالجته أو ما لا يزال بحاجة إلى دراسة.
- قدمت هذه الدراسات خلفية معرفية متماسكة للطالبتين ساعدتهما في فهم المفاهيم والمصطلحات، وفي صياغة فرضياته وتوجيهها بناءً على أسس علمية راسخة.
- استفادت الطالبتان من الاطلاع على المناهج والأساليب التي استخدمها باحثون سابقون، مما ساعدهما على تبني المنهج المناسب للدراسة.

- ❖ استعانت الطالبتان بنتائج الدراسات السابقة في تفسير نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها، سواء لتأكيدها أو معارضتها أو تقديم وجهة نظر جديدة.
- ❖ تعزيز مصداقية الجانب الأكاديمي والمنهجي للدراسة الحالية، من خلال اطلاعنا على أدبيات الموضوع المدروس ومواكبة المستجدات العلمية فيه.

الفصل الثاني:

المقارنة الرقمية

*. تمهيد:

تشكل مواقع التواصل الاجتماعي بيئة خصبة لظهور ثقافة المقارنة الرقمية، وهي ظاهرة تُعزز المقارنات الاجتماعية بين الأفراد بناءً على المحتوى المُعروض رقمياً. تدفع هذه الثقافة المستخدمين إلى تقييم حياتهم الشخصية، ومظهرهم، وإنجازاتهم مقارنةً بغيرهم، وأصبحت المقارنة الرقمية مفهوماً بارزاً في عصر التكنولوجيا والرقمنة، حيث يعتمد الأفراد على الأدوات الرقمية لمقارنة أنفسهم بالآخرين في مختلف المجالات، سواء في الحياة الأكاديمية، الاجتماعية، أو المهنية. ويهدف هذا الفصل إلى تقديم إطار نظري شامل حول المقارنة الرقمية من خلال استعراض مفهومها، عناصرها، وآثارها على الأفراد، مع الاستناد إلى أبرز الدراسات والمراجع العلمية في هذا المجال.

1. تعريف المقارنة الرقمية:

تعود جذور ثقافة المقارنة الرقمية إلى نظرية المقارنة الاجتماعية (Social Comparison Theory) التي قدمها **ليون فستنجر (Festinger, 1954)** والتي تنص على أن الأفراد يميلون إلى تقييم أنفسهم عبر مقارنة أنفسهم بالآخرين، سواء بشكل تصاعدي (مقارنة أنفسهم بمن هم أفضل) أو تنازلي (مقارنة أنفسهم بمن هم أسوأ). في السياق الرقمي، حيث تُضخم هذه المقارنات بسبب طبيعة المحتوى المثالي والمُعدل الذي يهيمن على المنصات مثل إنستجرام وفيسبوك وتيك توك **(Vogel et al, 2014)**.

وتعرف المقارنة الرقمية على أنها: عملية نفسية واجتماعية يتم فيها استخدام المنصات الرقمية لمقارنة الذات بالآخرين، سواء في الأداء، المظهر، أو الإنجازات. وتعد امتداداً لنظرية المقارنة الاجتماعية التي طرحها ليون فستنغر (Festinger, 1954)، لكنها تأخذ بعداً رقمياً مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا الحديثة (Festinger, 1957).

أو هي مجموعة الممارسات والقيم والمعتقدات التي نشأت نتيجة لاستخدام الأفراد للتقنيات الرقمية ومنصات التواصل الاجتماعي لمقارنة أنفسهم بالآخرين في مجالات متعددة، مثل الأداء الأكاديمي، المظهر الشخصي، والإنجازات المهنية، والتي من شأنها التأثير على تصورات الأفراد

لذواتهم وللآخرين، وتلعب دوراً في تشكيل هويتهم الرقمية وتفاعلاتهم الاجتماعية عبر الإنترنت (Taylor, 2008, P.40).

كما يعرفها (الموسى، 2020) بأنها: الميل إلى مقارنة الذات بالآخرين عبر المنصات الرقمية، بناءً على المحتوى المُعروض (مثل الصور، المنشورات، الإنجازات)، مما يؤدي إلى تقييم الفرد لقيمته الاجتماعية أو الجسدية أو المهنية مقارنةً بمعايير مثالية غالباً ما تكون غير واقعية (ص.9).

أما (الشعبان، 2019، ص.75) فتعرّف المقارنة الرقمية بأنها: عملية تقييم الذات عبر قياس الإنجازات أو المظهر أو المكانة الاجتماعية ضد ما يُنشر على المنصات الرقمية، مما يعزز الشعور بالدونية أو التفوق الوهمي.

2. أنواع المقارنة الرقمية:

تقول (العتيبي، 2021، ص.56) أن المقارنة الرقمية تنقسم لأربعة أنواع وهي:

1.2. المقارنة التصاعدية: (Upward Comparison) وهي مقارنة الذات مع أشخاص يُعتقد أنهم "أفضل" في جوانب معينة (مثل الثروة، الجمال، النجاح).

2.2. المقارنة التنازلية:(Downward Comparison) وهي مقارنة الذات مع أشخاص يُعتقد أنهم "أسوأ" لتعزيز الثقة بالنفس.

3.2. المقارنة المادية: (Material Comparison) وهي التركيز على مقارنة الممتلكات (سيارات، منازل، سفر) عبر منصات مثل سناب شات أو إنستجرام.

4.2. المقارنة الجسدية: (Body Comparison) تتمثل في تقييم المظهر الخارجي بناءً على صور "مُفلترة" أو مُعدلة كمقارنة الجسم بصور المؤثرات على تيك توك.

3. مظاهر المقارنة الرقمية:

1.3. المحتوى المثالي والمُعدل: تعتمد منصات التواصل الاجتماعي على عرض حياة "مُفلترة" تبرز الإنجازات والمظاهر الجذابة، مما يخلق معايير غير واقعية. على سبيل المثال، أظهرت دراسة لـ (Fardouly et al, 2015) أن التعرض لصور "السيلفي" المعدلة يؤدي إلى تدني تقدير الذات بين الإناث الصغيرات.

2.3. المقارنة مع المؤثرين الرقميين: يُعد المؤثرون الرقميون نماذج للمقارنة التصاعدية، حيث يعرضون أنماط حياة فاخرة أو جمالية مثالية. حيث تشير دراسة لـ: (Djafarova & Bowes, 2021)إلى أن متابعة المؤثرين تزيد من مشاعر النقص والدونية لدى الشباب.

3.3. المقارنات الخفية: يعد التصفح السلبي (بدون تفاعل) للمحتوى الرقمي عاملا محفزا المقارنات. فوفقاً لـ: (Verduyn et al, 2015)، يرتبط التصفح السلبي لفيسبوك بانخفاض المزاج وزيادة الاكتئاب، بسبب التركيز على حياة الآخرين "المثالية".

4. عناصر المقارنة الرقمية:

تتألف المقارنة الرقمية من عدة عناصر رئيسية، من بينها:

1.4. المنصات الرقمية: تشمل مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك، إنستغرام، تويتر، والمنصات المهنية.

2.4. نوع المقارنة: قد تكون مقارنة تصاعدية عند مقارنة الذات بأشخاص أفضل حالاً، أو مقارنة تنازلية عند مقارنة الذات بأشخاص أقل حالاً.

3.4. التفاعل الرقمي: يتضمن التعليقات، الإعجابات، والمشاركات التي تعزز أو تقلل من الشعور بالرضا الذاتي.

4.4. التأثيرات النفسية: تشمل تأثير المقارنة الرقمية على تقدير الذات، الصحة النفسية، ومستوى السعادة أو القلق.

5. النظريات المفسرة لسلوك المقارنة الرقمية:

هناك عديد النظريات والنماذج التي فسرت إقبال الأفراد على مقارنة أنفسهم سواء في إطار الجماعة أو في الإطار الفردي مع غيرهم من خلال المواقع الافتراضية، وأغلب هذه النظريات يصب في إطار علم النفس الاجتماعي نذكر منها:

1.5. نظرية المقارنة الاجتماعية (Social Comparison Theory):

لصاحبها ليون فستنجر (Leon Festinger, 1954): تفيد النظرية بأن الأفراد يُقيمون أنفسهم من خلال مقارنة قدراتهم وآرائهم مع الآخرين، خاصة عند عدم وجود معايير موضوعية، حيث تُعزز المنصات الرقمية هذه المقارنة بسبب الوصول السهل إلى حياة الآخرين المُصورة بشكل انتقائي (مثل الصور المثالية على إنستغرام) **(Festinger, 1957, P.121)**.

2.5. نظرية الهوية الاجتماعية (Social Identity Theory):

تركز هذه النظرية التي اقترحها تاجفيل وتورنر (Tajfel and Turner, 1979) على أن الأفراد يُعززون هويتهم من خلال الانتماء إلى مجموعات اجتماعية ويقارنون مجموعتهم مع مجموعات أخرى، وهنا يلجأ الطالب إلى المنصات لبناء هوية افتراضية مثل: "الإنفلونسرز"، مما يخلق مقارنات جماعية مثل: مجموعات اللياقة أو مجموعات الموضة **(الموسى، 2021، ص.17)**.

3.5. نظرية التفاوت الذاتي (Self-Discrepancy Theory):

قدم هذه النظرية هيغينز (Higgins, 1987) والتي تشرح كيف يسبب الفرق بين الذات "الواقعية" والذات "المثالية" أو "المفروضة" ضغوطا نفسية على صاحبها، فمن خلال ما يعرض على منصات التواصل الاجتماعي من محتوى يُعزز "الذات المثالية" مثل: (النجاح المهني على لينكد إن)، مما يزيد الفجوة بين الذات الواقعية والمتخيلة لدى صاحبها **(Higgins, 1987, P. 321)**.

4.5. نموذج الإفراط في الشخصنة (Hyperpersonal Model):

يشرح والثر (Walthar, 1996) في هذا النموذج كيف تسمح الاتصالات الرقمية بتكوين انطباعات مبالغ فيها عن الآخرين بسبب التحكم في العرض الذاتي، مثل: تصفية الصور أو نشر الإنجازات فقط، حيث يسهل هذا النموذج مقارنات غير واقعية، فيبدوا الآخرون "أكثر سعادة" أو "أكثر نجاحاً" مما هم عليه **(صالح، 2019، ص.50)**.

5.5. نظرية الاستخدامات والإشباعات (Uses and Gratifications Theory):

تركز هذه النظرية لـ: كاتز وبلوغل (Katz and Bloggle, 1974) على أن الأفراد يستخدمون الوسائل الإعلامية لإشباع حاجات نفسية (مثل الترفيه أو الهروب من الواقع). لذلك قد يلجأ

المستخدمون للمقارنة الرقمية لإشباع حاجة "التقدير الاجتماعي" أو "التعرف على المكانة" أو غيرها من الحاجيات **(مكاوي، 2017، ص.45)**.

6.5. نظرية الرعاية الاجتماعية (Sociometer Theory):

يقترح ليري وباورز (Leary and Powers, 2000) في هذه النظرية أن تقدير الذات يعمل كمقياس لقبول الآخرين اجتماعيا، فهي تربط بين تقدير الذات وقبول الآخرين اجتماعيًا. ففي المنصات الرقمية، يُقاس هذا القبول بعدد الإعجابات والمتابعين، وعليه فإن انخفاض الإعجابات أو التعليقات قد يُنظر إليه كرفض اجتماعي، مما يدفع للمقارنة المستمرة **(الموسى، 2018، ص.7)**.

7.5. نظرية الرضا الرقمي (Digital Well-being Theory):

تدرس هذه النظرية والتي قدمها كل من: ليفينجستون وهيلسبير (Livingston and Hillspur, 2007) تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية للفرد، بما في ذلك التوتر الناتج عن المقارنات الرقمية، فهي ترى أن بعض المظاهر النفسية السلوكية تنتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مثل القلق أو تدني تقدير الذات الناتج عن المقارنة مع الآخرين.

6. آثار المقارنة الرقمية على الفرد:

1.6. الآثار السلبية:

- **تدني تقدير الذات:** وهذا نتيجة المقارنة المستمرة مع حسابات تظهر نجاحات أو جمالا مثاليا مثل مقارنة الجسد مع صور معدلة بالفوتوشوب).
- **القلق والاكتئاب:** حيث أظهرت دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية (2022) أن 40% من المراهقين العرب يعانون من قلق مرتبط بالمقارنة على الإنستغرام.
- **الشعور بالعجز والدونية:** مثال: مقارنة الإنجازات المهنية مع زملاء على لينكد إن، مما يُشعر الفرد بأنه "متأخر" في مساره الوظيفي.
- **تدهور العلاقات الواقعية:** من خلال التركيز على التفاعلات الافتراضية (كالإعجابات) ما من شأنه إضعاف التواصل الحقيقي مع الأصدقاء والعائلة.

- **العزلة الاجتماعية:** وهذا نتيجة الشعور بأن الآخرين يعيشون حياة أفضل أو ما يطلق عليه ظاهرة أو الخوف من الضياع.
- **إدمان المنصات الرقمية:** يقود تتبع الحسابات بشكل قهري بحثاً عن نماذج للمقارنة إلى الإدمان عليها.
- **الميل إلى الكمالية المرضية:** فمحاولة تقليد النماذج المثالية يؤدي إلى إجهاد الذات جسديا أو ماليا مثل: عمليات التجميل أو شراء منتجات غير ضرورية.

2.6. الآثار الإيجابية:

- **التحفيز على التطوير الذاتي:** مثال: الاقتداء بمدونين ينشرون تجاربهم في التعلم أو التخسيس، مما يُشجع الفرد على تطوير مهاراته.
- **تعزيز الوعي بالذات:** فقد تدفع المقارنة الفرد لتحليل نقاط قوته وضعفه بشكل موضوعي.
- **بناء شبكات دعم افتراضية:** مثال: الانضمام لمجموعات تهتم بالصحة النفسية أو المهنية، حيث تُقدّم نصائح واقعية.
- **تعزيز الانتماء المجتمعي:** فالمقارنة مع نماذج من نفس الثقافة قد تُعزز الفخر بالهوية مثل: متابعة رواد أعمال عرب ناجحين.
- **التعلم من تجارب الآخرين:** فمتابعة خبراء في المجال المهني على لينكد إن قد تُثري المعرفة وتفتح آفاقاً جديدة.
- **خلق فرص للتواصل المهني:** فالمقارنة الإيجابية قد تدفع الفرد لتطوير سيرته الذاتية أو بناء شبكة علاقات مهنية.

***. خلاصة الفصل:**

تلعب المقارنة الرقمية دوراً مهماً في تشكيل تصورات الأفراد عن أنفسهم وعن الآخرين، مما يجعلها موضوعاً هاماً في الدراسات النفسية والاجتماعية الحديثة. ونظراً لأثرها المتزايد، من الضروري التعمق في فهمها واستكشاف سبل توظيفها بشكل إيجابي للتقليل من آثارها السلبية وتعزيز الاستخدام الواعي للمنصات الرقمية.

ختاما، تبقى المقارنة الرقمية سلاحاً ذا حدين: فبينما تهدد الصحة النفسية إذا تحولت إلى هوس، قد تكون دافعاً للتقدم إذا وُظفت بوعي. يتطلب التعامل معها توازناً بين الانخراط الرقمي والحفاظ على الواقعية، مع التأكيد على أن الحياة المثالية المُعروضة ليست سوى جزءا معدا من قصة أكبر.

الفصـــل الثالث:

الرفاه النفسي

***. تمهيد:**

تعتبر الرفاهية النفسية مؤشراً هاماً للرضا عن الحياة والهدف المنشود الذي يسعى الفرد للوصول إليه بغية تحقيق الصحة النفسية والجسمية، والوصول إلى السعادة.

لذا سنحاول التطرق إلى موضوع الرفاه النفسي بشكل مفصل وذلك من خلال تقديم مفهوم شامل للرفاه النفسي والتعرف على أهم أبعاده والمصطلحات التي تخصه وكذلك التطرق إلى النظريات المفسرة والخصائص والعوامل التي تحقق الرفاه النفسي والمعيقات.

1. مفهوم الرفاه النفسي:

يعتبر مفهوم الرفاه النفسي المفهوم المحوري والرئيسي في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، فيسعى الجميع في مختلف الثقافات لتحقيق الرفاه النفسي بوصفه هدف أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية **(مها إبراهيم، 2022، ص.1242)**.

عرفه رايف (Ryff) بأنه:"التقييم الايجابي للذات والحياة والشعور باستمرارية النضج في الشخصية، والايمان بأن الحياة ذات معنى وقصد، والتمتع بعلاقات ايجابية مع الآخرين والقدرة على إدارة الحياة والعالم المحيط بفاعلية والشعور بتفرد الذات.

وتعرفه منظمة الصحة العالمية **(world health organization, 1997, 1)** بأن إدراك الأفراد لوضعهم في الحياة في سياق النظم الثقافية والقيم التي يعيشون فيها وعلاقة هذا بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم، فالرفاه النفسي مفهوم واسع النطاق يتأثر بطريقة معقدة بصحة الشخص الجسدية، والحالة النفسية، ومستوى استقلاليته، والعلاقات الإجتماعية مع الآخرين والمعتقدات الشخصية وعلاقتها بالبيئة التي تكسبه سماته **(عبد الكريم، 2021، ص.461)**.

وقد ذكر دياب (2013) أن الشعور بالرفاهية النفسية والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر، ومن ثقافة لأخرى، كما أنها واحدة من التغيرات الأساسية في الشخصية باعتبارها نمطاً سلوكياً مركباً إلى حد كبير، وهو من المتغيرات التي تميز الفرد عن غيره، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً وتضم القدرات العقلية، الإنفعلالية والإدارة والتركيب

الجسمي والوراثي، والوظائف الفسيولوجية والأحداث التاريخية الحياتية (**أبو وردة، 2020، ص.164**).

وقال (**الجندي، 2009، ص.26**) بأنها حالة وجدانية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية المتمثلة في (الصحة، وجود أهداف محددة، التدين، الثقة بالنفس، التعليم والنجاح الدراسي)، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في (الحب، الأسرة، الاصدقاء، النشاط وقت الفراغ)، وذلك كما يعبر عنها وفق ادراكه لها.

من خلال التعاريف المذكورة التي جمعت الرفاه النفسي التي تصب في معنى واحد والتي ركزت فيه على إيجابية الفرد والأداء بفعالية، وتمكنه من مواجهة المصاعب والتحديات موظفاً مواهبه مع تطويرها وتحقيق غاياته.

2. المصطلحات المرتبطة بالرفاه النفسي:

1.2. علم النفس الإيجابي: هو دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه الوقاية من الوقوع في الإضطرابات النفسية والسلوكية إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية والجماعية التي تجعل الحياة الإجتماعية جديرة بأن تعاش (**عون وصندوق، 2016، ص.07**).

علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للفرد إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناها التقليدي، ويهتم علماء علم النفس الإيجابي بالبحث عن محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تقضي إلى تمكين الفرد من عيش حياة مرضية ومشبعة، بحيث يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن وصولا إلى الرضا عن الذات (**بن عبد السلام، 2020، ص.211**).

ويعتبر علم النفس الإيجابي تيار حديث جداً في علم النفس انطلق على يد سيلجمان رئيس الرابطة الأمريكية لعلم النفس ويركز على أوجه القوة في الإنسان بدلا من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلا من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلا من التوقف عند المعوقات (**بوزيد، 2016**).

وتتمثل الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي في دراسة وتحليل مواطن القوة والإبداع ودور الخصائص الإيجابية والإنسانية، كما يهدف إلى توسيع مجال اهتمام علم النفس الاكلينيكي بحيث يبني جوانب القوة في الشخصية الإنسانية ويطورها **(بن عبد السلام، 2020، ص.211)**.

2.2. جودة الحياة: يقصد بجودة الحياة على أنها الشعور بالرضا والسعادة على الحياة التي يعيشها الفرد من خلال إشباع حاجاته المختلفة **(سناني وبوعطيط، 2022، ص.58)**.

وتعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته وقيمه المتعلقة بصحته البدنية وحالته النفسية ومستوى استقلاليته وعلاقاته الاجتماعية و اعتقاداته الشخصية و علاقته بالبيئة بصفة عامة **(بورزق وخثيري، 2021، ص.1159)**.

3. أبعاد الرفاه النفسي:

سيتم الإعتماد في هذه الدراسة على أبعاد Ryff للرفاهية النفسية نظراً لاعتماد أغلب الدراسات السابقة على هذه الأبعاد وتتمثل في:

1.3. **الإستقلالية Autonomy:** وتعني الشعور باستقلال وتفرد الذات، وأن يكون الفرد قادراً على مواجهة الضغوط الإجتماعية والتفكير والتصرف بطرق خاصة به، وقدرته على تنظيم سلوكه من داخله وتقييم ذاته تبعاً لمعايير شخصية (Ryff, 1989) ووفقا لشنذ (2021) إن الإستقلالية تشير إلى قدرة الفرد على تخطيط حياته وخضوعه لمعايير موضوعية من اقتناعه الشخصي وثقته واعتماده عليها (إيمان، د،ت، ص.263).

2.3. **التمكن البيئي Environment al Mastery:** وهو قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والإستفادة بطريقة فعالية من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة ، والمرونة الشخصية (الزهراني والكشكي، 2020، ص.223).

3.3. **النمو الشخصي Personal Growth:** قدرة الفرد على تنمية قدراته ومواهبه وتطويرها وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة وكذلك قدرته على إدراك طاقاته

والإرتقاء بها والتحلي بالمرونة الكافية والإستعداد العقلي والنفسي لتلقي خبرات جديدة تضاف إلى خبرات السابقة.

4.3. **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With Others:** أشارت ريف وسينجر أن العلاقات الإيجابية مع الآخرين من أهم مؤشرات ومعالم الصحة النفسية والرفاه النفسي حيث أشارت العديد من نظريات الشخصية إلى أهمية العلاقات والأشخاص المؤكدين لذواتها بامتلاكهم مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية وبامتلاكهم صداقات حميمية وهي أحد محكات النضج.

5.3. **الحياة الهادفة Purpose In Life:** إن امتلاك الفرد للمعتقدات التي تعطي معنى للحياة، يجعله يشعر بالصحة النفسية، فيشعر بقيمة الحياة في الماضي والحاضر ويتمتع بوجود الأهداف التي تعطي لحياته معنى وتوجها.

6.3. **تقبل الذات Self-Acceptance:** يعرف على أنه سمة أساسية من سمات المضج والصحة النفسية وتحقيق الذات وأداء الفرد لوظائفه على أكمل وجه **(هبة، 2020، ص.89).**

4. خصائص الرفاهية النفسية:

قدمت **(Ryff & Singer, 2008, P.25)** خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الرفاهية النفسية كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (1): خصائص الرفاهية النفسية

مكونات الرفاهية النفسية	مرتفعي الرفاهية النفسية	منخفضي الرفاهية النفسية
الإستقلالية Autonomy	إستقلالية الفرد – القدرة على اتخاذ القرار الذاتي – القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية – التفكيروالتفاعل بطرق محددة – الضبط الداخلي للسلوك – تقييم الذات بمعايير شخصية.	التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له – الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة – التأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكاره.
التمكن البيئي	الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة	الصعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية –

Environment al Mastery	البيئة – الضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية – العمل بفاعلية على استخدام الإحتياطات المناسبة – القدرة على إختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية.	الشعور بعدم القدرة على تغيير أو تحسين البيئة المحيطة – عدم الوعي بالفرص المناسبة – قلة السيطرة على البيئة المحيطة.
التطور الشخصي Personal Growth	الشعور بالنمو المستمر للشخصية – الإنفتاح على الخبرات الجديدة – الشعور بالتفاؤل – التغيير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية – الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت.	الإحساس بنقص النمو الشخصي – عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت – قلة الإستمتاع بالحياة – الشعور بالضجر – الشعور بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة.
العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relation With Others	الدفئ والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين – الإهتمام بسعادة الآخرين – القدرة على التفهم والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية.	عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين – الصعوبة في تكوين علاقات دافئة منفتحة مع الآخرين – الإنعزال والشعور بالإحباط – عدم السعي لتكوين صداقات جديدة مع الآخرين.
الحياة الهادفة Purpose In Life	الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة – الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي – الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة.	نقص الشعور بمعنى الحياة – أهداف قليلة – قلة التوجه الذاتي – عدم القدرة على تحقيق أهدافه – ليس لديه وجهة نظر أو معتقدات تضفي على حياته معنى.
تقبل الذات Self-Acceptance	الإتجاهات الموجبة نحو الذات – تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات – الشعور الإيجابي عن الحياة الماضية.	الشعور بعدم الرضا عن الذات – الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية – الإنزعاج المستمر من الأشخاص و الإحساس بأنهم مختلفين عنه.

5. عوامل تحقيق الرفاه النفسي:

يمكن تلخيص العوامل التي تساهم في تحقيق الرفاه النفسي فيما يلي:

1.5. العوامل الذاتية:

تلعب العوامل الذاتية دوراً مهماً في إدراك الفرد للرفاه النفسي وتبنيها في حياته اليومية وعلاقاته مع الآخرين، وقد يرتبط المفهوم بعدة عوامل والتي حُدِدت كما يلي:

- السلامة البدنية، النفسية والعقلية.
- تحقيق أهداف الفرد الشخصية.
- شعور الفرد بفاعلية ذاته، حيث يساعد ذلك على زيادة مستوى ثقته بنفسه.
- إشباع الحاجات والرغبات والتي تساهم في تحقيق الرضا عن الذات.
- الدافعية للإنجاز والتي تساهم في الحفاظ على استمرار نشاط الفرد.

2.5. العوامل الاجتماعية والثقافية:

ويمكن تلخيص هذه العوامل في بعض النقاط:

- تؤثر الإستجابات التي يتلقاها الفرد وكيفية تفاعله معها على إدراكه للرفاه النفسي حيث يتم أخذ بعين الإعتبار كل ما يؤثر على قراراته ونظرته للحياة.
- تنشئة الفرد الاجتماعية من حيث علاقته بأسرته خاصة ومحيطه الاجتماعي عامة يعيق إدراكه لمفهوم الرفاه النفسي والشعور به من خلال مراحل حياته.
- تؤثر الثقافة والقيم المتبناة في المجتمع والضوابط المعتمدة على شعور الفرد بالرفاه النفسي من عدمه.
- تؤثر العلاقات الاجتماعية سواءاً كان ذلك في الحياة العادية أو في مجالات أخرى أين يكون الفرد على تواصل مباشر أو غير مباشر مع الآخرين على نظرته للرفاه النفسي.
- التصورات الاجتماعية والتي تؤثر بشكل كبير على الإتجاهات.

3.5. العوامل الاقتصادية:

العامل الاقتصادي يساهم بشكل كبير في إدراك الفرد للرفاه النفسي ويمكن شرح ذلك فيما يلي:

- يعد النظام البيئي المصدر الرئيسي لدعم الإنسان، فهو يأخذ منه أنواع الموارد التي تدعم وتطور مستوى رفاهيته.

- استغلال الموارد واستهلاكها وكيفية توزيعها يؤثر على تحقيق الرفاه الاجتماعي والذاتي.
- يلعب المستوى المعيشي للفئات الاجتماعية دورا في تحقيق الرفاهية النفسية من عدمه.
- توجد علاقة طردية بين إدراك الفرد للرفاهية الإقتصادية وإدراكه للرفاهية النفسية، وهذا يعني أنه بحاجة إلى إشباع حاجاته حتى يشعر بالرضا ووفقا لهرم أبراهام ماسلو للحاجات.
- يمكن تحقيق الوضع الأمثل للرفاه عندما يتحقق فيه أقصى مستوى معيشي لجميع أفراد المجتمع **(سناني وبوعطيط، 2023، ص ص. 84 -85).**

6. النظريات المفسرة للرفاه النفسي:

هناك الكثير من النظريات والنماذج التي تفسر الرفاه النفسي نذكر منها ما يلي:

1.6 نظرية التدرج الهرمي لماسلو:

ترى هذه النظرية أن للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها، والموضوعة على شكل هرم وتتمثل في الحاجات الفيسيولوجية، الحاجة للأمان، الحاجات الإجتماعية، الحاجة إلى التقدير ثم الحاجة إلى تحقيق الذات، وتم ترتيبها حسب الأولوية ورأى أن أي نقص من هذه الحاجات تولد له حالة من التوتر الداخلي وتدفعه بسلوك يهدف إلى إشباعها، فإذا تم الإشباع لن تكون دافعة له، ثم ينتقل إلى إشباع الحاجة الأعلى منها مرتبة هكذا، وقد سماها ماسلو بنظرية الحاجات، فالفرد يقوم بسلوك ما بقصد إشباع حاجات معينة.

ولقد تم عرض هذه النظرية كإحدى النظريات المفسرة للرفاه النفسي بناءاً على ما ذكره ماسلو حيث يرى أن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية والسعادة النفسية عندما يكون قادراً على إشباع حاجاته المختلفة والوصول إلى تحقيق الذات، وإن اختلال التوازن في أي مرحلة من التدرج الهرمي يعرقل الفرد من الوصول إلى المرحلة التالية ، وعدم الإشباع يشعره بالكدر والضيق ويترتب عليه صحة نفسية متدنية، ولن يصل إلى تحقيق ذاته **(السويلم، 2019، ص.511).**

2.6. نظرية كارول رايف:

قدمت رايف وزملاؤها إطاراً نظرياً متكاملاً وأكثر شمولا للرفاهية النفسية في الأدبيات اليوم، وهذا النموذج معتمد على مفهوم الصحة على أنه ليس مجرد الخلو من المرض، ولا يتصل بشكل مباشر بالسعادة، ولكن يتم النظر إلى الرفاهية على أنها ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام.

وقد أشارت رايف أن الرفاهية النفسية مصطلح ذو بنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم، وقد حددتها في ستة عوامل للأداء الإيجابي لدى الأفراد وهي (تقبل الذات، الهدف في الحياة، النمو الشخصي، الإستقلالية، التمكن البيئي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين).

وكل بعد هذه الأبعاد يعكس التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء، وعلى هذا فالأفراد يحاولون التمسك بالايجابيات حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات) والسعي لتنمية علاقات شخصية دافئة وموثوقة (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) وتقويم بيئتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية (التمكن البيئي) وايجاد معنى في تحدياتهم (الهدف في الحياة) والبحث عن الإحساس بتقرير المصير والقدرة على مقاومة كل الضغوط (الإستقلالية) وتطوير إمكاناتهم من خلال النمو والإنفتاح كأفراد (النمو الشخصي) (**السويلم، 2019، ص.513**).

3.6. نظرية زيميرمان (Zimmerman):

تقول تلك النظرية أن النشاطات تصبح ممتعة بشكل أكبر عندما تتساوى التحديات مع مستوى كفاءة الإنسان، فكلما اتسمت الأنشطة بالصعوبة لكن الأهداف المنشودة تكون شديدة الأهمية بالنسبة للمرء، فإن القيام بهذه النشاطات يكون ممتعاً برغم الصعوبات الموجودة حيث ذلك يولد خبرات واسعة وإيجابية للفرد، وترى هذه النظرية أنها تعبر عن رأي الإنسان في الرفاهية النفسية من خلال خبرات حياته سواءا أكان مسروراً أو غير مسرور، إذن فالإنسان هو عماد هذه النظرية، حيث أنه يشعر بالرفاهية النفسية إذا حققت له بيئته الأريحية السيكولوجية، فالرفاهية المقصودة هنا هي رفاهية كلية أكبر من مجموع أجزائها، وهي تستند إلى قاعدتين رئيستين أن يكون المرء مسروراً في حياته بدايةً، ثم يحاول إسعاد ذاته بعد ذلك فيسعى لوضع هدف يبغي تحقيقه بشكل جدي من ناحيته، بما يضمن له تحقيق مقداراً كبيراً من الرفاهية السيكولوجية (**الشهري والضبيبان، 2022، ص.85**).

4.6. نموذج بيرما Perma Model:

يوضح هذا النموذج الرفاه النفسي من خلال خمس عناصر رئيسية متمثلة فيما يلي:

- **الإنفعالات الإيجابية Positive Emotion:** وهي تشير إلى مشاعر المتعة والسعادة كالبهجة والفرح والسرور والإطمئنان والرضا، وهذه المشاعر تخفض من الضغوط والقلق والانفعالات السلبية.
- **المعنى Meaning:** ويشير إلى إعتقاد الفرد بأنه ذات قيمة ومعنى، والشعور بالارتباط والإتصال بشيء أعظم من النفس.
- **المشاركة Engagement:** ويشير إلى الإتصال النفسي مع الآخرين خلال الأنشطة كالمشاركة مع الآخرين في الحياة بصفة عامة والشعور باحتواء الآخر ومشاركة الآخرين باهتماماتهم.
- **الانجاز Accomplishment:** يشير إلى احراز التقدم نحو الهدف، والقدرة على أداء الأهداف اليومية وإنجاز المهام والأهداف بشكل عام.
- **العلاقات الايجابية Reiationships:** وتعني الإندماج الاجتماعي والرضا عن العلاقات الاجتماعية التي تربطه بالآخرين **(عبد المهدي، 2022، ص ص. 184 -185).**

7. معيقات تحقيق الرفاه النفسي:

- التركيز على الجوانب السلبية للحياة.
- التصورات الاجتماعية السلبية نحو مفهوم الرفاه.
- عجز الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية.
- غياب دور التنشئة في بناء شخصية الفرد وتعليمه تقبل الذات والآخرين.
- الصراعات الأسرية والاجتماعية.
- غياب المهارات والميكانيزمات التي تساهم في الشعور بالرضا والسعادة.
- تدهور الظروف الإقتصادية وندرة الموارد الأساسية **(سناني وبوعطيط، 2023، ص.70).**

***. خلاصة الفصل:**

تم تناول الرفاه النفسي في هذا الفصل حيث يمكن القول أن مفهوم الرفاه النفسي من المفاهيم المعقدة نسبياً ، وما يمكن استخلاصه أن الرفاه النفسي يكمن في الذي تربطه روابط اجتماعية ناجحة

مع الآخرين، ومن يتقبل ذاته ويقدرها ويثق بنفسه والذي يأمل للوصول إلى الأفضل والسعي وراء الطموح والنجاح.

الفصـــل الرابع:

الرضا عن الحياة

***. تمهيد :**

يعتبر الرضا عن الحياة أحد المكونات الجوهرية التي تحقق الصحة النفسية الإيجابية، كما يعد سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به.

وكان ولازال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها كمجالات خصبة للبحث في العلوم النفسية لما لها من أهمية.

وسوف نتناول في هذا الفصل تعريف الرضا عن الحياة وأهم المفاهيم متعلقة به وأبرز النظريات المفسرة له ومحدداته وأبعاده وأهميته والعوامل المساعدة لتحقيق الرضا عن الحياة.

1. تعريف الرضا عن الحياة:

تعددت التعريفات حول الرضا عن الحياة حسب مختلف الباحثين وهذه بعض التعريفات:

فقد عرفه **(المجدلاوي، 2012، ص.211)**: بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله عن الحياة بحيوية نتيجة لتقلبه اذاته ولعلاقاته الإجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته.

أما **(الديب، 1994، ص.385)** بيّن بأن الرضا عن الحياة: هو تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيدا في عمله متقبلا لأصدقائه وزملائه، راضيا عن إنجازاته الماضية متفائلا بما ينتظره من مستقبل، مسيطرا على بيئته، فهو صاحب القرار، قادرا على تحقيق أهدافه.

وتعرفها منظمة الصحة العالمية 1995: الرضا عن الحياة عبارة عن معتقدات الفرد عن موقعه من الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاليته وعلاقته الإجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها. **(الفحل، 2012، ص.8)**

2. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

1.2. نوعية الحياة: تعرف (منظمة الصحة العالمية، 2005، ص.27)، نوعية الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتماماته.

ويمثل مفهوم الرضا عن الحياة جزءاً من المفهوم الأكبر (نوعية الحياة). حيث يمثل مكون (الرضا عن الحياة) المكون الذاتي أو النفسي من مكونات هذا المفهوم.

2.2. تقبل الحياة: تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل، ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به.

3.2.السعادة: ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث أن السعادة تعني حالة وجدانية، وبما أن للسعادة مكونين هما المكون الانفعالي الوجداني والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور، واللذة والاستمتاع والمكون المعرفي الذي يتمثل في الرضا عن الحياة، ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنجاز،تحقيق الذات،العلاقات،الصحة).

4.2.التدين: هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا عن الحياة والسعادة والتوافق مع نفسه والآخرين.

ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الانسان التي تبعث على الرضا عن الحياة والاحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثة فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلا من أشكال التدين، ويمثل لهم محددا لهويتهم، وسببا من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون **(مي، 2018، ص. 12-13).**

3.أبعاد الرضا عن الحياة:

يرى فرانكن أن من مظاهر الرضا عن الحياة: السعادة، العلاقات الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضيا عن حياته بصورة إيجابية، حيث إن السعادة هدف للأفراد برغم تباين إدراك ما يجلب للفرد السعادة.

ويؤكد مجدي محمد الدسوقي (2000) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:

- **السعادة:** مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعور بالرضا وارتياح ظروف حياته.
- **الاستقرار النفسي:** وتتمثل بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل.
- **التقدير الاجتماعي:** وتتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته، والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي.
- **القناعة:** وتعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها.
- **الرضا عن الظروف الاجتماعية:** وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين.
- **الطمأنينة:** وتعني استقرار الفرد الانفعالي والنوم الهادئ المسترخي والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين وانتقادهم **(جعفر، 2018، ص.256).**

4. النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

1.4.نظريّة التّكيُّف أو التّعوُّد: تشير هذه النظرية إلى أنّ الأفراد يتصرّفون بشكل مختلف تِجاه الأحداث الجديدة التي يمرون بها، وذلك اعتماداً على نمط شخصيّاتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكنّ نتيجة التعوُّد والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنّهم يعودون إلى النّقطة التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أنّ الأفراد المختلفين لا يتكيّفون بالطّريقة نفسها أو بشكل مطلق مع الأحداث المحيطة بهم، فالأشخاص الانبساطيُّون يكونون أكثر رضا عن حياتهم من الأشخاص العصابيين، كما أنّ بعضهم يمكِنهم التكيُّف مع ظروف حياتهم وتقبلها مهما كانت صعبة، والآخرون لايمكِنهم فعل ذلك فيصبحون غير راضين عن حياتهم.

2.4. نظرية القيم والأهداف والمعاني: يشعر الأفراد بالرِضا عندما يحقِقون أهدافهم، ويختلف الشُّعور بالرِضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميّة تلك الأهداف بالنِسبة لهم حسب القيم السّائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبيِن دارسة داينر، سو، لوكاس، سميث أنّ الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم، وطموحاتهم، وأهميتها بالنِسبة لهم، وينجحون في تحقيقها – يتمتعون بدرجة

أعلى من الرِضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، ممـَّا يؤدِي إلى الفشل في تحقيقها، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيـَّات المتبعة في تحقيقها، وتختلف الأهداف باختلاف المراحل العمريـَّة للأفراد وأولويتها.

3.4.نظرية التـَّقييم الجوهري للذ َّات: ويعرف جودج(Judge, 1997)التقييم الجوهري للذ َّات على أنـَّه: مجموعة الاستنتاجات الأساسيـَّة التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدارتهم، ويرى أنَّ التقييم الجزئي لكلِ الجوانب الخاصـَّة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشـُّعور النـَّهائي بالرِضا عن ذلك المجال الخاصِ في الحياة، مثل(العمل، أو الأسرة) ومن ثمَّ يتسبب في الشـُّعور النـَّهائي بالرِضا العام، وقد وجد أنَّ الأفراد الذين يمتلكون تقييماً جوهريـًّا مرتفعاً للذ َّات أكثر شعوار بالرِضا عن الحياة، وعن الميادين الأخرى في الحياة مثل(الأسرة، والعمل، والد ارسة).

4.4 نظريـَّة المواقف: أشار مرسى(2000) إلى أن أصحاب هذه النـَّظريـَّة يرون أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيِبة، ويشعر فيها بالأمن والنـَّجاح في تحقيق أهدافه، فيجد الصحبة الطـَّيِبة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكونِ أسرة متماسكة، ويحصل على عمل جيِد مع المعافاة في البدن ففي هذه الظـُّروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً، وركـَّزت هذه النظرية على تأثير الظـُّروف، والبيئة التي يعيش فيها الفرد على شعوره بالرِضا، فوجود الشـَّخص في بيئة، وظروف تشعِره بالأمان، وتعينه على تحقيق أهدافه له تأثير مهمٌّ على تحقيق الرِضا لديه، وعلى العكس فإنَّ وجوده في ظلِ ظروف صعبة مليئة بالتوتر تعيقه عن تحقيق ما يطمح له، تجعله غير راض عن حياته.

5.4.النـَّظريـَّة المـُتكاملة: طرح أندرسون شرحا تكامليـًّا لمفهوم الرِضا عن الحياة متِخذاً من مفاهيم السـَّعادة، ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعيـَّة، وتحقيق الحاجات، فضلا عن العوامل الموضوعيـَّة الأخرى إطارا نظريـًّا تكامليـًّا لتفسير الرِضا عن الحياة، ولقد أشار أندرسون إلى أنَّ إدارك الفرد لحياته يجعله يقيِم شخصا ما يدور حوله كما يمكِنه من أن يكونِ أفكارا كي يصل إلى الرِضا عن الحياة، وأنَّ هناك ثلاث سمات مجتمعة معاً تؤدِي إلى الشعور بالرِضا عن الحياة وهي:

الأولى: تتعلق بالأفكار ذات العلاقة بالهدف الشـَّخصي الذي يسعي الفرد إلى تحقيقه

الثّانية: المعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار ذات العلاقة، والأهداف

الثّالثة: الشّخصيّة، والعمق الداخلي **(أسماء،2021، ص.239).**

5. محددات الرضا عن الحياة:

الرضا عن الحياة ليس قضية كمية حيث يستطيع الفرد أن ينجز ويصل إلى الرضا بشكل أفضل من خلال فعل القليل من الأشياء ، فيعد الشعور بالرضا واحداً من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام وعن العمل

وعن الزواج وعن الدراسة ومجالات أخرى ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

1.5. تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:

ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين ولكن هذا ليس كل شيء فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات.

2.5. العلاقات الاجتماعية:

تعد العلاقات الاجتماعية مصدراً من أهم مصادر الشعور بالرضا حيث ينجم أكبر تدعيم للرضا والتوافق النفسي من خلال تواجد أفراد مصدر للثقة في حياة الفرد كشريك الحياة والأصدقاء الذى من شأنهم المساندة الاجتماعية وقت الأزمات.

3.5. خبرة الأحداث السارة:

إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوما بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضا بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر إيجابية وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

4.5.الإستقرار النفسي:

يعد من العوامل التي قد تدل على رضا المرء عن ذاته، ومن ثم شعوره بالرضا عن حياته ويتخذ الاستقرار النفسي لدى الفرد عدة مظاهر كالاتزان الانفعالي، وضبط النفس.

5.5. المقارنة مع الآخرين:

لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلا لابد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة.

6.5. الشعور بالقناعة:

يرادف كثير من الباحثين بين القناعة والرضا ويعدون أن كل منهما وجهان لعملة واحدة، حيث تعنى القناعة مدى شعور المرء بالرضا عما حققه من إنجازات وتقبله لظروف حياته، فالقناعة تعنى رضا الفرد وقناعته بما وصل غليه ومستوى المعيشة الذى يعيشها.

7.5. الطموح والإنجاز:

يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية

8.5. الأفكار اللاعقلانية:

أن تفسير الأفراد للأحداث الإيجابية أو السلبية يؤثر في رضاهم عن حياتهم، ومن خلال التفسير الخاطئ للأحداث والمواقف قد يقع الفرد فريسة للأفكار اللاعقلانية التي تؤدى إلى تقليل شعورهم بالرضا عن الحياة، فالأفراد عندما يمرون بتاريخ من الخبرات الحياتية السلبية، فإن أثر

المعتقدات اللاعقلانية على توافقهم قد تكون عظيمة وقد تكون هذه المعتقدات مبالغ فيها، وبالتالي فإنها تحدد من الرضا الشخصي في العديد من الجوانب الحياتية **(علياء، 2018، ص.318).**

6. مقومات الرضا عن الحياة:

تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنا وعقليا ونفسيا واجتماعيا؛ ووفق تعريف منظمة الصحة العالمية فإن للصحة عناصر عدة هي :

1.6. الصحة الجسدية: القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدنية.

2.6. الصحة النفسية: القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها، واحساس الفرد بالسعادة والرضا والراحة النفسية دون أي اضطراب او تردد.

3.6.الصحة الروحية: وهي الصحة التي تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على السلام النفسي.

4.6.الصحة العقلية: وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية وقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.

5.6.الصحة الاجتماعية: وهي القدرة على إقامة العالقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة واشخاص وقوانين وأنظمة **(الزهراني، 2025، ص.58).**

7. العوامل المساعدة لتحقيق الرضا عن الحياة:

يوجد اختلاف حول تحديد أبعاد الرضا عن الحياة إلى أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل في الهناء العاطفي والمتضمن الروحانيات ،التنمية الشخصية والمتضمنة التعليم والتعلم والمهارات ، والسعادة والرضا المادي ، والدمج الاجتماعي وتتضمن دعم الأدوار.

ومن خلال التعريفات المتعددة لهذا المفهوم يمكن تمييز ثلاث أبعاد له وهي:

-**الموضوعية:** وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

-**الذاتية:** ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.

-**الوجودية:** وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه.

أن المحددات والأبعاد المشيرة إلى مدى الرضا عن الحياة تتمثل في :

- مواقف الحياة (ترتيب الحياة كما يعيشها الإنسان).
- الأسرة(الأسرة كنسق كلى).
- الظروف المالية (المبالغ الموجودة بالفعل).
- الصحة(الحالة الصحية للفرد).
- الحياة الاجتماعية (معتقدات الفرد حول الآخرين).
- وقت الفراغ (الطريقة التي تقض بها وقت فراغك) **(علياء، 2018، ص.321).**

***. خلاصة الفصل:**

من خلال هذا الفصل تبين لنا أن الرضا عن الحياة من أهم المتغيرات في حياة الفرد كونه متغيرا إيجابيا نسبيا يساعد الفرد على تحقيق أهدافه و مؤشرا لتقييم حياة الفرد لمجالات متعدد في حياته وسلامة البناء النفسي لديه.

الفصـــل الـخامس:

التطبيـقات الميـدانية للدراسة

***. تمهيد:**

في أيّ دراسة علمية لا يمكن الوصول إلى نتائج موثوقة ولا يحصل الاطمئنان إلى صحتها، إلاّ إذا اتبعت بإجراءات منهجية مضبوطة، وخطوات علمية صحيحة، فوضوح المنهج وما يبنى في إطاره من تصميم محكم، وتجانس العينة، وسلامة طرق انتقائها وحصرها، ومناسبة أدوات الدراسة وما تتميز به من خصائص سيكومترية تدل على صلاحيتها، وملاءمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو خطأ الفرضيات.

كل هذه الإجراءات تساعد في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية، فالاتصال بالميدان مهم جدا للدراسة العلمية، إذ يسمح للباحث معرفة الحقائق والمعلومات الواقعية حول الظاهرة المتعامل معها وهذا ما سنحاول التطرق له في هذا الفصل، بدءا بعرض أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية، إلى منهج الدراسة وعينتها وكيفية اختيارها، إلى أدوات الدراسة المعتمدة في جمع البيانات والحقائق، لنختتم الفصل بعرض لأهم الأساليب الإحصائية المتبناة في معالجة البيانات.

أولا: الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية أمرا ضروريا ومرحلة أولية لابد من المرور بها خاصة في البحوث الميدانية، وخاصة عندما تكون معرفة الباحث عن الموضوع سطحية وفي عمومياتها، مما تزيد من معرفته حتى يتسنى له التعمق في دراسته والتوسع في جميع جوانبها، كما تمثل الدراسة الاستطلاعية نقطة انطلاق في البحث العلمي بشقيه النظري والتطبيقي وتمثل الخطوة الأولى للدراسة الميدانية، وتكون بمثابة طمأنة للباحث وبمثابة تعزيز للاستمرار في دراسته.

1- تعريف الدراسة الاستطلاعية:

هي الدراسة التي تستهدف التعرف على المشكلة فقط وتقوم الحاجة إلى مثل هذا النوع من الدراسات عندما تكون المشكلة أو موضوع االدراسة جديدا لم يسبق اكتشافه من قبل، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة أو الموضوع قليلة.

2- أهداف الدراسة الاستطلاعية: هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق جملة من الأهداف تمثلت في:

*- التعرف على الميدان لتحديد مدى تجاوبه مع واستعداده لإجراءات وتطبيقات الدراسة.

*- التحقق من صلاحية أدوات الدراسة، وذلك من خلال تطبيقها على عينة أولية من نفس الفئة المستهدفة من الدراسة، بغية تحديد خصائصها السيكومترية.

*- التعرف على الصعوبات التي قد يتعرض لها الطالبين لتفاديها في الدراسة الأساسية.

3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمت عينة الدراسة الاستطلاعية ضمن الحدود المكانية بجامعة يحي فارس وذلك خلال الموسم الدراسي: 2025/2024، وذلك بداية شهر فيفري، على عينة من طلبة الجامعة من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي قوامها 80 طالبا وطالبة.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1- المنهج:

لما كانت الدراسة الحالية تسعى لتناول موضوع سلوك المقارنة الرقمية وعلاقتها بالرفاه النفسي والرضا على الحياة لدى طلبة الجامعة من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، فإن طبيعة الدراسة تفرض تبني المنهج الوصفي الارتباطي.

2- مجتمع الدراسة:

تمثل المجتمع الأصلي الذي استمدت منه عينة دراستنا، من طلبة التعليم العالي المنتمين لجامعة ولاية المدية من مختلف التخصصات للسنة الدراسية: (2025/2024)، ونظرا لطبيعة الموضوع وحساسيته الاجتماعية فإنه يصعب بما كان تحديد تباين المجتمع، والذي يؤثر بشكل مباشر على أسلوب المعاينة، وعدد مفرداتها.

3- عينة الدراسة:

تم اختيار مفردات عينة الدراسة بالطريقة الحصصية وهي نوع من أنواع العينات اللااحتمالية والتي يلجأ إليها الباحث لما يكون المجتمع الإحصائي كبير الحجم ومجهول العدد وغير متجانس الخصائص.

واشتملت عينة الدراسة على80 طالب من طلبة جامعة يحي فارس مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي من مختلف المستويات والتخصصات، منها (40) ذكور و(40) إناث، والجدول الموالي يبين توزيع العينة.

جدول رقم (2): توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس

المتغير	المستوى	العينة	النسبة المئوية
الجنس	أنثى	40	50%
	ذكر	40	50%
المجموع		80	100%

4. أدوات الدراسة:

1.4. مقياس المقارنة الرقمية:

قامت الطالبتين بإعداد وتصميم هذا المقياس بغرض معرفة كيفية تعاطي الشباب في الجامعة مع مواقع التواصل الاجتماعي، ومقارنة واقعهم بالواقع الافتراضي للمستخدمين لهذه المواقع، بحيث يشتمل المقياس على 30 بند موزعة على ثلاثة أبعاد: (تكرار المقارنة الرقمية، التأثير العاطفي للمقارنة الرقمية، الدافع للمقارنة الرقمية) بواقع 10 بنود لكل بعد على النحو التالي:

جدول رقم (3): توزيع بنود مقياس المقارنة الرقمية على الأبعاد

الأبعاد	عدد البنود	أرقام البنود
تكرار المقارنة الرقمية	10	من 1 إلى 10
التأثير العاطفي للمقارنة الرقمية	10	من 11 إلى 20
الدافع للمقارنة الرقمية	10	من 21 إلى 30

حيث يطلب من المفحوصين الإجابة على كل بنود المقياس تبعا لما يوافق شعوره ومدى تعبير محتوى كل عبارة عن حالته الشخصية، ويتم تقدير الدرجات على كل بند وفق سلم ليكرت: (أرفض بشدة=1 إلى غاية أوافق بشدة= 5) حيث تكون أكبر درجة يتحصل عليها المفحوص هي (150)، بينما أدنى درجة تكون (30).

تحديد صلاحية الأداة:

يقصد بها كفاءة الأداة في تحقيق ما وضعت من أجله من حيث الصدق والثبات، وقد تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس والذي أفرز النتائج التالية:

صدق الاتساق الداخلي: ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس

تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لمقياس المقارنة الرقمية، من خلال حساب قيم ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لها، وتمثلت النتائج في الجدول أدناه:

جدول رقم (4) يبين ارتباط أبعاد مقياس المقارنة الرقمية مع الدرجة الكلية له.

البعد	المقياس	قيم الارتباط	الدلالة الإحصائية	قيمة معامل التحديد
تكرار المقارنة الرقمية	الدرجة الكلية للمقياس	0.769	0.000	0.591
التأثير العاطفي للمقارنة الرقمية		0.814	0.003	0.662
الدافع للمقارنة الرقمية		0.789	0.000	0.622

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية لمقياس المقارنة الرقمية مع الدرجة الكلية له جاءت مرتفعة ودالة إحصائيا إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين: (0.769 و 0.814) وجاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة: (α=0.01) ، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد التي تبين قدرة البعد على تفسير التباين في درجة المقياس ككل نجدها تراوحت بين: (0.591 و 0.662) أي أن كل بعد من أبعاد المقياس له القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته 59% من التباين في الدرجة الكلية للمقياس، وقد تصل لأكثر من 66%، وهي نسبة مرتفعة حسب المعايير التي حددها (Cohen, 1988) للحكم على قيمة حجم التأثير الخاصة بالارتباط، حيث نجد أن حجم الأثر الذي يزيد عن 0.30 هو حجم أثر كبير. وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الثبات عن طريق التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ) (Alpha-Gronbach):

تم تقدير الثبات بطريقة التناسق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ)، لبيانات 42 طالبا جامعيا على مقياس المقارنة الرقمية، كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم (5): ثبات مقياس المقارنة الرقمية عن طريق ألفا كرونباخ

المقياس	عدد العبارات	العينة	معامل ألفا كرونباخ

المقارنة الرقمية	30	42	0.891

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل التناسق (ألفا-كرونباخ) لمقياس المقارنة الرقمية قدرت بـ: (0.891) وهي قيمة عالية من التناسق، حيث نلاحظ أنها قيمة موجبة أي أن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يقترب من الارتباط التام، ما يؤكد أنه على درجة عالية من الثبات يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقا.

2.4. مقياس الرفاه النفسي:

أعدت هذا المقياس (كارول رايف، 1989) ، بحيث كان المقياس يحتوي على 120 بند وتم تعديله واختصاره فيما بعد إلى 42 بند مع الحفاظ على أبعاده.

تمت ترجمة المقياس وتقنينه للبيئة العربية من طرف (موشموش، 2022)، يحتوي هذا المقياس في نسخته الأصلية وكذلك المترجمة للغة العربية على 42 بندا، تعبر عن ستة أبعاد: (الاستقلالية، التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات)، وتختلف الأبعاد من حيث عدد الفقرات أو البنود كما يوضحها الجدول الموالي:

جدول رقم (6): توزيع بنود مقياس الرفاه النفسي على الأبعاد

الأبعاد	عدد البنود	أرقام البنود
الاستقلالية	7	7-6-5-4-3-2-1
التمكن البيئي	7	14-13-12-11-10-9-8
النمو الشخصي	7	21-20-19-18-17-16-15
العلاقات الايجابية مع الآخرين	7	28-27-26-25-24-23-22
الحياة الهادفة	7	35-34-33-32-31-30-29
تقبل الذات	7	42-41-40-39-38-37-36

حيث يطلب من المفحوصين الإجابة على كل بنود المقياس تبعا لما يوافق شعوره ومدى تعبير محتوى كل عبارة عن حالته الشخصية، ويتم تقدير الدرجات على كل بند وفق سلم ليكرت: (أرفض

بشدة=1 إلى غاية أوافق بشدة= 5) حيث تكون أكبر درجة يتحصل عليها المفحوص هي (210)، بينما أدنى درجة تكون (42).

صدق الاتساق الداخلي: ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس

تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرفاه النفسي، من خلال حساب قيم ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لها، وتمثلت النتائج في الجدول أدناه:

جدول رقم (7) يبين ارتباط أبعاد مقياس الرفاه النفسي مع الدرجة الكلية له.

البعد	المقياس	قيم الارتباط	الدلالة الإحصائية	قيمة معامل التحديد
الاستقلالية	الدرجة الكلية للمقياس	0.648	0.003	0.419
التمكن البيئي		0.584	0.000	0.341
النمو الشخصي		0.558	0.000	0.311
العلاقات الإيجابية مع الآخرين		0.650	0.000	0.422
الحياة الهادفة		0.727	0.000	0.528
تقبل الذات		0.632	0.000	0.399

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية لمقياس الرفاه النفسي مع الدرجة الكلية له جاءت مرتفعة ودالة إحصائيا إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين:(0.558 و 0.727) وجاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة: (α=0.01) ، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد التي تبين قدرة البعد على تفسير التباين في درجة المقياس ككل نجدها تراوحت بين: (0.311 و 0.528) أي أن كل بعد من أبعاد المقياس له القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته 31% من التباين في الدرجة الكلية للمقياس، وقد تصل لأكثر من 52%، وهي نسبة مرتفعة حسب المعايير التي حددها (Cohen, 1988) للحكم على قيمة حجم التأثير الخاصة بالارتباط، حيث نجد أن حجم الأثر الذي يزيد عن 0.30 هو حجم أثر كبير. وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الثبات عن طريق التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ) (Alpha-Gronbach):

تم تقدير الثبات بطريقة التناسق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ)، لبيانات 42 طالبا جامعيا على مقياس الرفاه النفسي، كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم (8): ثبات مقياس الرفاه النفسي عن طريق ألفا كرونباخ

المقياس	عدد العبارات	العينة	معامل ألفا كرونباخ
الرفاه النفسي	**42**	**42**	**0.847**

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل التناسق (ألفا–كرونباخ) لمقياس الرفاه النفسي قدرت بـ: (0.847) وهي قيمة عالية من التناسق، حيث نلاحظ أنها قيمة موجبة أي أن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يقترب من الارتباط التام، ما يؤكد أنه على درجة عالية من الثبات يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقا.

3.4. مقياس الرضا على الحياة:

تم بناؤه من طرف مجدي دسوقي (2013)، حيث تكون مقياس الرضا عن الحياة على 30 عبارة تقيس ستة أبعاد وهي: (السعادة، الإجتماعية، الطمأنينة، الإستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة)، وتختلف الأبعاد من حيث عدد الفقرات أو البنود كما يوضحها الجدول الموالي :

جدول رقم (9): توزيع بنود مقياس الرضا على الحياة الأبعاد

الأبعاد	عدد البنود	أرقام البنود
السعادة	**7**	**15-11-8-7-3-1**
الإجتماعية	**5**	**28-22-18-16-14**
الطمأنينة	**6**	**30-29-25-23-20-19**
الإستقرار النفسي	**3**	**12-5-2**
التقدير الاجتماعي	**6**	**27-26-24-21-6-4**
القناعة	**3**	**17-13-10**

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن أن يجيب المفحوص على كل بند من بنود المقياس تبعا لبدائل خمسة هي: 5= تنطبق تماما، 4= تنطبق، 3= بين بين، 2= لا تنطبق، 1= لا تنطبق أبدا. بجيث تكون الدرجة الدنيا للمقياس 30 درجة (درجة منخفضة من الرضا عن الحياة) بينما تكون الدرجة العليا للمقياس 145 درجة (درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.)

صدق الاتساق الداخلي: ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس

تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة، من خلال حساب قيم ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية لها، وتمثلت النتائج في الجدول أدناه:

جدول رقم (10) يبين ارتباط أبعاد مقياس الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية له.

البعد	المقياس	قيم الارتباط	الدلالة الإحصائية	قيمة معامل التحديد
السعادة	الدرجة الكلية للمقياس	0.802	0.000	0.643
الإجتماعية		0.637	0.000	0.405
الطمأنينة		0.675	0.000	0.455
الإستقرار النفسي		0.556	0.000	0.309
التقدير الاجتماعي		0.704	0.000	0.495
القناعة		0.588	0.000	0.345

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية له جاءت مرتفعة ودالة إحصائيا إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين:(0.556 و 0.802) وجاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة: (α=0.01) ، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد التي تبين قدرة البعد على تفسير التباين في درجة المقياس ككل نجدها تراوحت بين: (0.309 و 0.643) أي أن كل بعد من أبعاد المقياس له القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته 30% من التباين في الدرجة الكلية للمقياس، وقد تصل لأكثر من 64%، وهي نسبة مرتفعة حسب المعايير التي حددها (Cohen, 1988) للحكم على قيمة حجم التأثير الخاصة بالارتباط، حيث نجد أن حجم الأثر الذي يزيد عن 0.30 هو حجم أثر كبير. وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الثبات عن طريق التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ) (Alpha-Gronbach):

تم تقدير الثبات بطريقة التناسق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ)، لبيانات 42 طالبا جامعيا على مقياس الرضا عن الحياة، كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم (11): ثبات مقياس الرضا عن الحياة عن طريق ألفا كرونباخ

المقياس	عدد العبارات	العينة	معامل ألفا كرونباخ
الرضا عن الحياة	30	42	0.931

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل التناسق (ألفا-كرونباخ) لمقياس الرضا عن الحياة قدرت بـ: (0.931) وهي قيمة عالية من التناسق، حيث نلاحظ أنها قيمة موجبة أي أن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يقترب من الارتباط التام، ما يؤكد أنه على درجة عالية من الثبات يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقا.

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة: لتحليل نتائج الميدان اعتمدنا على الأساليب الإحصائية التالية:

*- معامل الارتباط لبيرسون، وذلك لتحديد الصدق والثبات بالنسبة لأدوات جمع البيانات وكذا اختبار صحة الفرضية الأولى.

*- اختبار Kolmogorov-Smirnov واختبار Shapiro-Wilk لتحديد مدى اعتدالية توزيع بيانات البحث.

*- اختبار t test لمجموعة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري، لاختبار صدق الفرضية الثانية.

*- اختبار t test لعينتين مستقلتين، لاختبار صدق الفرضية الثالثة.

وقد تمت معالجة البيانات عبر الحزمة الإحصائية للبحوث الاجتماعية SPSS[23].

الفصـــل السادس:

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

عرض نتائج الفرضيات:

بعد جمع بيانات الدراسة من خلال تطبيق الاختبارات والأدوات، ستتطرق الطالبتين إلى عرض قراءة وصفية للنتائج حسب المتغيرات المتعامل معها، يليها عرض لنتائج الفرضيات وتفسيرها انطلاقا من الأدب النظري والدراسات السابقة، لتختتم باستنتاج عام لأهم النتائج المتوصل إليها.

1. التحقق من طبيعة توزيع بيانات الدراسة:

بعد تطبيق الأدوات وجمع البيانات تمت عملية فرز المعطيات وتجميعها في جداول إحصائية، لتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{23}$)، وذلك انطلاقا من التأكد من طبيعة توزيع البيانات، لتحديد الأسلوب الإحصائي الأنسب للتعامل مع هذه البيانات في تحليل النتائج: (بارامترية/ لابارامترية)، بتطبيق اختباري: Kolmogorov-Smirnov و Shapiro-Wilk، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول (12): تحديد اعتدالية توزيع بيانات الدراسة

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnov	الدلالة الإحصائية	Shapiro-Wilk	الدلالة الإحصائية
المقارنة الرقمية	0.08	0.20	0.96	0.06
الرفاه النفسي	0.12	0.08	0.97	0.07
الرضا عن الحياة	0.11	0.20	0.95	0.08

يتضح من خلال كل من اختباري Kolmogorov-Smirnov و Shapiro-Wilk، الخاصين باختبار اعتدالية توزيع البيانات، أن بيانات متغيرات الدراسة: (المقارنة الرقمية، الرفاه النفسي، والرضا عن الحياة) تتوزع توزيعا طبيعيا، حيث جاءت قيم المتغيرات الثلاث غير دالة إحصائيا وهو ما يسمح بتطبيق الأساليب الإحصائية البارامترية في التعامل إحصائيا مع البيانات لاختبار الفرضيات.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى للدراسة:

والتي تنص على أنه: **توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات متغير المقارنة الرقمية ودرجات متغيري: (الرفاه النفسي والرضا عن الحياة) لدى الطالب الجامعي.**

ولاختبار هذه الفرضية، ونظراً لتوفر شرطي اعتدالية التوزيع وخطية العلاقة في بيانات هذه المتغيرات الثلاث تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson) من أجل تقدير حجم العلاقة الارتباطية بين درجات

أفراد عينة الدراسة على مقياس المقارنة الرقمية وكل من مقياسي الرفاه النفسي والرضا عن الحياة، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (13): قيمة معامل الارتباط Pearson بين درجات أفراد العينة على مقاييس المتغيرات الثلاث

المتغيرين		حجم العينة	معامل Pearson	الدلالة الاحصائية	حجم التأثير r^2
المقارنة الرقمية	الرفاه النفسي	80	-0.87	0.002	0.77
	الرضا عن الحياة		-0.79	0.009	0.62

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة معامل الارتباط Pearson بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المقارنة الرقمية على مواقع التواصل الاجتماعي ودرجاتهم على مقياس الرفاه النفسي قد بلغت: (0.87-) وهي قيمة سالبة تدل على أن ارتفاع درجات أفراد العينة على مقياس الرفاه النفسي مقترن بانخفاض درجاتهم على مقياس المقارنة الرقمية والعكس صحيح، كما نلاحظ من خلال الجدول أن هذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.01)، كما نلاحظ أيضاً أن قيمة حجم التأثير (مربع الارتباط) قدرت بـ: (0.77) وهو ما يدل أن هناك 77% من التباين مشترك بين المتغيرين، أي أن متغير المقارنة الرقمية يفسر ما نسبته 77% من المعلومات في متغير الرفاه النفسي لدى أفراد العينة، وهي نسبة مرتفعة حسب المعايير التي حددها (Cohen, 1988) للحكم على قيمة حجم التأثير الخاصة بالارتباط، حيث نجد أن حجم الأثر الذي يزيد عن 0.30 هو حجم أثر كبير.

كما أن قيمة معامل الارتباط Pearson بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المقارنة الرقمية على مواقع التواصل الاجتماعي ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة قد بلغت: (0.79-) وهي قيمة سالبة تدل على أن ارتفاع درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة مقترن بانخفاض درجاتهم على مقياس المقارنة الرقمية والعكس صحيح، كما نلاحظ من خلال الجدول أن هذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.01)، كما نلاحظ أيضاً أن قيمة حجم التأثير (مربع

الارتباط) قدرت بـ: (0.62) وهو ما يدل أن هناك 62% من التباين مشترك بين المتغيرين، أي أن متغير المقارنة الرقمية يفسر ما نسبته 62% من المعلومات في متغير الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، وهي نسبة مرتفعة حسب المعايير التي حددها (Cohen, 1988) للحكم على قيمة حجم التأثير الخاصة بالارتباط، حيث نجد أن حجم الأثر الذي يزيد عن 0.30 هو حجم أثر كبير.

وعلى هذا الأساس نقبل الفرضية الأولى القائلة بوجود علاقة ارتباطية عكسية بين المقارنة الرقمية وكل من الرفاه النفسي والرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي.

وتدعم هذه النتيجة ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة على غرار دراسات (Appel et al, 2016) (الكوكي، 2021) والتي أوضحت أن المقارنة المستمرة بالآخرين عبر الوسائط الرقمية، لا سيما على منصات التواصل الاجتماعي، تساهم في توليد مشاعر النقص والدونية، وبالتالي تؤثر سلباً على تقدير الذات والصحة النفسية بشكل عام.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يعزز من فرص تعرض الفرد لمحتوى يعكس صوراً مثالية ومنتقاة لحياة الآخرين، ما يؤدي إلى مقارنات غير واقعية تضع الفرد في موقع غير متوازن نفسياً، وتقلل من شعوره بالكفاية الذاتية والإنجاز، خاصة إذا كان يعاني من هشاشة في تقديره لذاته. كما أن الانخراط المتكرر في هذه المقارنات يعوق قدرة الفرد على تقبّل ذاته وظروفه، ويخفض من رضاه عن حياته الشخصية، الأكاديمية والاجتماعية.

وبالعودة إلى التراث السيكولوجي نجد أن هده النتيجة تتسق مع ما تؤكد عليه نظرية المقارنة الاجتماعية لـ (Festinger, 1954)، التي تفترض أن الأفراد يميلون إلى تقييم ذواتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين، وخاصة عندما تفتقر البيئة إلى مؤشرات موضوعية للتقييم الذاتي. وفي السياق الرقمي الحديث، أصبحت منصات التواصل الاجتماعي مجالاً خصباً لهذه المقارنات، إذ يطّلع الفرد بشكل دائم على المحتوى الذي يعكس نجاحات ومظاهر مثالية للآخرين، مما يعزز من فرص المقارنة التنازلية، وبالتالي انخفاض الشعور بالرضا والرفاه.

وتكتسب هذه النتيجة أهميتها في السياق الجامعي، إذ أن الطلبة الجامعيين قد يكونون أكثر عرضة للوقوع في فخ المقارنات الرقمية، خاصة في ظل ضغوط الإنجاز الأكاديمي وتشكّل الهوية. وبالتالي، فإن النتائج تدعو إلى ضرورة تعزيز الوعي الرقمي لدى الطلبة، وتقديم برامج إرشادية تساعدهم على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل أكثر اتزاناً وتقبّلاً للذات، بما يساهم في حماية صحتهم النفسية ورفع مستوى رضاهم العام عن الحياة.

3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية للدراسة:

والتي مفادها: **يبدي الطلبة الجامعيين درجات مرتفعة من ثقافة المقارنة الرقمية على مواقع التواصل الاجتماعي**، وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائيا عن طريق اختبار (T test) لعينة واحدة لتقدير الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العنة على مقياس المقارنة الرقمية والمتوسط النظري له، والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (14): نتائج اختبار (t) لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري للمقارنة الرقمية لدى أفراد عينة الدراسة

المتغير	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار t	قيمة الدلالة الإحصائية
المقارنة الرقمية	80	90	105.40	15.40	2.71	0.008

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات طلاب الجامعة على مقياس المقارنة الرقمية المقدر بـ: (105.40) والمتوسط النظري له: (90) هو فرق جوهري، حيث قدرت قيمة اختبار (T test) بـ: (2.71) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)، لصالح المتوسط الحسابي، أي أن طلبة الجامعة ترتفع لديهم درجات المقارنة على مواقع التواصل الاجتماعي أعلى من المتوسط، وعليه نقبل الفرضية الثانية للدراسة.

تشير نتائج هذه الفرضية إلى أن الطلبة الجامعيين أظهروا **درجات مرتفعة في ثقافة المقارنة الرقمية** على مواقع التواصل الاجتماعي، مما يعني أن سلوك المقارنة بالآخرين في البيئات الرقمية أصبح **ممارسة منتشرة وراسخة** لدى هذه الفئة، سواء على مستوى الوعي أو السلوك أو التفاعل.

وتعني "ثقافة المقارنة الرقمية" في هذا السياق تبني الأفراد لتصورات وقيم تجعلهم يقيّمون أنفسهم وإنجازاتهم ومكانتهم الاجتماعية من خلال مقارنة ما يملكونه أو يعيشونه بما يعرضه الآخرون عبر الوسائط الرقمية، خاصة على منصات مثل إنستغرام، فيسبوك، وسناب شات، التي تركز بشكل كبير على الصور واللحظات المختارة بعناية.

وتعكس هذه النتيجة التحولات السوسيولوجية والنفسية التي صاحبت الانتشار الكثيف لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث أصبحت هذه المنصات ساحات لعرض الذات وتقديم الصور المثالية، مما يدفع المستخدمين، وخصوصاً الشباب الجامعي، إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين من حيث المظهر، نمط الحياة، الإنجازات، وحتى التفاعلات الاجتماعية. وتشير **دراسة (Vogel et al, 2014)** إلى أن البيئة الرقمية بطبيعتها تعزز سلوكيات المقارنة نتيجة لتوافر المعلومات الشخصية عن الآخرين وسهولة الوصول إليها.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التحولات الرقمية المتسارعة التي جعلت من وسائل التواصل الاجتماعي فضاءً تواصلياً أساسياً لدى الشباب الجامعي، حيث يقضون ساعات طويلة يومياً في تصفح المحتوى، والتفاعل معه، ومقارنة أنفسهم به، مما يعزز ثقافة التقييم الذاتي من خلال الآخرين. فالطالب الجامعي، وهو في مرحلة بناء الهوية وتحقيق الذات، يكون أكثر عرضة لتبنّي هذه الثقافة نظراً لحاجته الدائمة لتأكيد ذاته وتقديرها.

وتدعم هذه النتيجة امبريقيا بما توصلت إليه دراسات متعددة، مثل دراسة **(Haferkamp & Krämer ,2011)** التي أظهرت أن فئة الشباب، وخاصة الطلبة الجامعيين، يستخدمون مواقع التواصل بشكل مكثف للمقارنة الاجتماعية، لا سيما في الجوانب المتعلقة بالمظهر والمكانة والنجاح، كما بينت دراسة **(Nesi & Prinstein, 2015)** أن الاستخدام اليومي المكثف لمواقع التواصل يعزز من المقارنة الاجتماعية الرقمية المزمنة، والتي تصبح جزءاً من نمط التفكير والسلوك المعتاد.

أما في السياق العربي، فقد أشارت دراسة **(سامي، 2019)** في الأردن إلى أن نسبة كبيرة من الطلبة الجامعيين يستخدمون وسائل التواصل لأغراض تتعلق بمراقبة حياة الآخرين ومقارنتها بحياتهم، مما يدل على رسوخ هذا النمط السلوكي لديهم. كما أوضحت دراسة **(جبر، 2020)** في فلسطين أن مواقع التواصل أصبحت تشكل مرآةً للذات.

4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة للدراسة:

والتي مفادها: **توجد فروق في درجات المقارنة الرقمية لدى الطالب الجامعي تعزى لعامل الجنس (ذكور/إناث).**

وقد تم التحقق من صدق هذه الفرضية باختبار (T test) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث، وذلك على مقياس المقارنة الرقمية، والجدول الموالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (15): نتائج اختبار (t) لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في متوسطي درجات مجموعتي البحث على مقياس المقارنة الرقمية

المتغير	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	متوسط الفرق	قيمة اختبار t	الدلالة الإحصائية
المقارنة الرقمية	ذكور	40	97.82	15.15	7.44	0.003
	إناث	40	112.97			

أظهر التحليل الإحصائي لنتائج هذه الفرضية أن قيمة اختبار (T test) قدرت بـ: (7.44) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)، أي أن الفرق الظاهر بين متوسط درجات الذكور في المقارنة الرقمية: (97.82) متوسط درجات الإناث: (112.97) والمقدر بـ: (15.15) هو فرق جوهري لصالح الذكور، ولا يرجع لعامل الصدفة، أي أن فئة الذكور أقل لجوءا للمقارنة الرقمية على مواقع التواصل الاجتماعي مقارنة بفئة الإناث، وعليه توجد فروق بين الجنسين في المقارنة الرقمية، وبالتالي نقبل الفرضية الثالثة للدراسة.

تظهر هذه الفرضية أن **الإناث من الطالبات الجامعيات يمارسن المقارنة الرقمية بدرجة أعلى من الذكور**، وهو ما يتوافق مع عدد من الدراسات النفسية والاجتماعية التي أكدت وجود فروق نوعية في أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين الجنسين.

يرتبط هذا الفرق بجوانب متعددة، حيث تشير دراسة **(Nesi & Prinstein, 2015)** إلى أن الإناث أكثر حساسية للتفاعلات الاجتماعية وأكثر ميلاً لاستخدام المنصات الرقمية لأغراض تتعلق بالهوية الاجتماعية وتقدير الذات، ما يجعلهن أكثر عرضة للمقارنة بالآخرين.

كما بينت دراسة **(Haferkamp & Krämer, 2011)** أن الفتيات أكثر ميلاً لزيارة الملفات الشخصية للآخرين، والاهتمام بالمظهر، والمقارنة بالمؤثرات والمستخدمات الأخريات، خاصة في ما يتعلق بالجمال ونمط الحياة.

وفي السياق العربي، وجدت دراسة **(الكوك، 2021)** أن الفتيات الجامعيات في الجزائر أبدين معدلات مرتفعة في سلوكيات المقارنة الرقمية مقارنة بزملائهن الذكور، حيث يرجع ذلك إلى النزعة الاجتماعية والوجدانية المرتفعة لديهن، إضافة إلى ميلهن لتقييم الذات من خلال المعايير الاجتماعية السائدة على المنصات الرقمية. كما أكدت **دراسة (العلوي، 2022)** أن الطالبات كن أكثر تأثراً بالمقارنات الرقمية، وأكثر تفاعلاً عاطفياً معها، مقارنة بالطلاب الذكور.

وتدل هذه الفروق على أن **الإناث يتأثرن بصورة أكبر بمعايير الجمال، النجاح، والشعبية المعروضة على شبكات التواصل**، مما يساهم في تعزيز سلوكيات المقارنة الرقمية لديهن. ويستدعي هذا الفارق النوعي وضع استراتيجيات توعوية موجهة خصيصاً للفتيات الجامعيات لتعزيز الثقة بالنفس وتقليل الاعتماد على المقارنات الرقمية كمصدر لبناء الذات.

خاتمة

***. خاتمة:**

في ظل التحولات المتسارعة التي فرضها العالم الرقمي، أصبحت الثقافة الرقمية وممارسات المقارنة على مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً محورياً من حياة الطلبة الجامعيين. وقد سعى هذا البحث إلى استكشاف العلاقة بين المقارنة الرقمية، والرفاه النفسي، والرضا عن الحياة لدى هذه الفئة، انطلاقاً من فرضية أن الاستخدام اليومي لمواقع التواصل لا يمرّ دون أثر على التصورات الذاتية والحالة النفسية للمستخدمين، خاصة في مرحلة الشباب الجامعي.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات المقارنة الرقمية ودرجات كل من الرفاه النفسي والرضا عن الحياة، حيث كلما ارتفعت حدة المقارنة الرقمية، كلما ظهرت آثار سلبية على مشاعر الطلبة ورضاهم العام عن ذواتهم وحياتهم. هذا يشير إلى أن الانخراط المتكرر في المقارنات الاجتماعية عبر المنصات الرقمية قد يشكّل عاملاً مؤثراً على الصحة النفسية، بما يحمله من تعزيز للشعور بالنقص أو الإحباط، نتيجة لمعاينة صور مثالية عن الجمال، النجاح أو نمط الحياة.

كما أظهرت النتائج أن الطلبة الجامعيين، بشكل عام، يبدون درجات مرتفعة من ثقافة المقارنة الرقمية، ما يعكس تأثير الحضور الرقمي الكثيف في حياتهم اليومية، ومدى تفاعلهم النفسي مع ما يُعرض عليهم من محتوى. وقد بيّنت الدراسة أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المقارنة الرقمية تعود إلى الجنس، حيث تبين أن الطالبات الإناث يتأثرن بشكل أكبر بمعايير الجمال، النجاح، والشعبية المعروضة على شبكات التواصل، وهو ما يجعل هذه الفئة أكثر عرضة للضغوط النفسية الناتجة عن المقارنة المتكررة.

وعليه، تؤكد هذه النتائج على أهمية التوعية بالمخاطر الكامنة وراء الاستخدام غير الواعي أو المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، وضرورة تمكين الطلبة من أدوات الثقافة الرقمية الناقدة التي تسمح لهم بفهم وتحليل المحتوى الذي يتعرضون له دون الوقوع في فخ المقارنة السلبية.

إن العلاقة الوثيقة بين المقارنة الرقمية والرفاه النفسي، كما أبرزتها هذه الدراسة، تدعو إلى تفعيل دور الجامعات ومراكز الدعم النفسي في إدماج برامج موجهة نحو الاستخدام الصحي للتكنولوجيا، وتعزيز مهارات التعامل مع الضغط الرقمي، خاصة في ظل تنامي صور النماذج المثالية والنجاحات المصطنعة المنتشرة عبر الإنترنت.

وفي الأخير، يمثل هذا البحث مساهمة أولية في فهم ديناميكيات الثقافة الرقمية وتأثيراتها النفسية والاجتماعية في البيئة الجامعية، ويفتح المجال أمام دراسات مستقبلية أوسع وأعمق، تستند إلى مقاربات كمية ونوعية لفهم هذا الواقع المتغير باستمرار.

مقترحات الدراسة:

1. تعزيز التثقيف الرقمي لدى الطلبة الجامعيين يُوصى بتضمين وحدات في التكوين الجامعي (أو ورشات تدريبية موازية) تتناول موضوعات مثل ثقافة المقارنة الرقمية، تأثيراتها النفسية، وآليات التفاعل الصحي مع منصات التواصل. يسهم ذلك في رفع الوعي النقدي لدى الطلبة بكيفية التعامل مع المحتوى الرقمي وتقدير الذات خارج معايير الشبكات الاجتماعية.
2. تصميم برامج إرشادية موجهة للفتيات الجامعيات بالنظر إلى ارتفاع درجات المقارنة الرقمية لدى الإناث، تُوصى المؤسسات الجامعية ومراكز الدعم النفسي بتطوير برامج موجهة لتعزيز الصورة الذاتية الإيجابية للفتيات، والحد من تأثير المقارنات الضارة على الصحة النفسية. يمكن أن تشمل هذه البرامج ورشاً عن تقدير الذات، فنون التواصل الصحي، ومهارات التعامل مع ضغط الصور المثالية.
3. إدماج موضوع "المقارنة الرقمية" ضمن البرامج التربوية والنفسية ينبغي أن تُدمج مفاهيم مثل المقارنة الاجتماعية الرقمية، وهم الكمال، وتأثير الشبكات على الرفاه في برامج الدعم النفسي الجامعي، لتصبح جزءاً من الخطاب التربوي والوقائي داخل الجامعة، خاصة في ظل تزايد استخدام الطلبة للمنصات الرقمية بشكل يومي.
4. تشجيع البحث العلمي في مجال المقارنة الرقمية والنوع الاجتماعي توصي الدراسة بدعم البحوث التي تستكشف الفروق الجندرية في استخدام الشبكات الرقمية وانعكاساتها النفسية والسلوكية، وذلك لتوفير قاعدة بيانات عربية تسهم في فهم خصوصيات ثقافة الشباب في البيئات الرقمية.
5. إنتاج محتوى توعوي رقمي بديل وواقعي نظراً لأن المنصات الرقمية تُعدّ مصدراً للمقارنة، فمن المفيد تشجيع الطلبة والمهتمين على إنتاج محتوى يعكس تجارب واقعية، صادقة، ومُحفّزة، بعيداً عن الصورة المثالية أو المزيفة، مما يقلل من شعور الآخرين بالنقص أو عدم الإنجاز.

6. دمج التربية الإعلامية في الأنشطة الجامعية يمكن للجامعات أن تدمج "التربية الإعلامية والرقمية" في الأندية الطلابية أو الأيام التكوينية، لتعزيز الحس النقدي والوعي بالممارسات الرقمية، وتمكين الطلبة من التفاعل مع وسائل التواصل بشكل أكثر توازناً .

قائمة المراجع

قائمة والمراجع:

1. المراجع باللغة العربية:

- ابراهيم، مها محمد. (2022). الإبداع الانفعالي وعلاقته بكل من حل المشكلات والرفاهية النفسية والطموح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، **مجلة كلية الدراسات الإنسانية**، العدد(29).
- أبو وردة، سها عبد الوهاب. (2020). الرفاهية النفسية و علاقتها بالذكاء الإنفعالي لدى طفل الروضة، **مجلة الطفولة والتربية**، العدد(41).
- الجندي، أمسية السيد. (2009). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 19(62).
- الزهراني، ع والحارثي، س. (2025). الضغط النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من الطلبة والطالبات في جامعة الطائف، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 9(5).
- السويلم، سارة سليمان. (2019). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، **مجلة البحث العلمي في التربية**، العدد(9).
- الشعبان، نورة. (2019). **تأثير** الإنستجرام على الصورة الذاتية للشباب السعودي، **مجلة العلوم الاجتماعية**، العدد (45)، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- الشهري، أصايل والطبيبان، نوال. (2022). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى عينة من المتفوقين أكاديمياً، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، العدد(38)، جامعة الملك عبد العزيز.
- العتيبي، مها. (2021). الصورة الجسدية ووسائل التواصل، **مجلة جامعة أم القرى**، العدد (5).
- العسيري، م .(2021) .تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على تقدير الذات وصورة الجسد لدى طلاب الجامعات .**مجلة البحوث النفسية، 15.(2)**
- العمراني، علياء. (2022). **الصحة النفسية في العالم الرقمي**. القاهرة: دار التنوير للنشر والتوزيع.

- **الفحل، نبيل محمد.(2016). مقياس الرضا عن الحياة للمراهقين المكفوفين. (ط1). دار العلوم لنشر والتوزيع.**
- المعلا، ناجي. (1994). **بحوث التسويق (مدخل منهجي تحليلي)**. (ط3). الأردن: دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
- الموسى، عبدالله. (2020). **التواصل الاجتماعي الرقمي وتأثيره على الهوية**. الرياض: دار جامعة الملك سعود للنشر.
- الموسى، منى. (2021). **علم النفس الرقمي**. الدوحة: دار جامعة حمد بن خليفة للنشر.
- الموسى، ناصر. (2018). **علم النفس الاجتماعي التطبيقي**. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- بن عبد السلام، عبد الله. (2020). علم النفس الإيجابي، **مجلة دراسات نفسية وتربوية، العدد(1)**.
- بوزرق، كمال وخثيري، فاطمة. (2021). علم النفس الإيجابي والتحديات: قراءة في المفهوم والتطور، **مجلة العلوم القانونية والاجتماعية**، العدد(3).
- **بوزيد، محمد فارح. (2016)**. ماهية علم النفس الإيجابي ومبادئه، **مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، العدد(15)**.
- جعفر، أحمد كرم جوهر محمد علي. (2018). الرضا عن الحياة لدى الأبناء، **مجلة العلمية لكلية رياض الأطفال**.
- حسين، هبة اسماعيل طه. (2020). أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية رايف محددات للصمود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين، **مجلة الخدمة النفسية**، العدد(13).
- سليم، علياء عثمان أحمد. (2018). الرضا عن الحياة لدى الأطفال، **المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال**.
- سناني، لبنى وبوعطيط، جلال الدين. (2021). دور جودة حياة العمل في تحقيق الرفاهية النفسية والاجتماعية في بيئة العمل، **مجلة سوسيولوجيا**، العدد(3).
- سناني، لبنى وبوعطيط، جلال الدين. (2023). الرفاهية النفسية: مدخل نظري، **مجلة الصباح**، العدد(2).

- صالح، سهام. (2019). **التواصل الرقمي: بين الواقع والافتراض.** القاهرة: دار المعرفة للنشر والتوزيع.
- عبد الجواد، أسماء مخلف حسن. (2021). الرضا عن الحياة وعلاقته بصورة الجسم السلبية لدي المتأخرات عن الزواج، **مجلة كلية الآداب بقنا.**
- عبد الخير، مي عبد اللطيف. (2018). **الرضا عن الحياة والوعي بالذات كمنبئات بالصمود النفسي لدى عينة من طلبة الأقسام العلمية والادبية بالجامعة.** مذكرة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، القاهرة.
- عبد الكريم، منى محمد. (2021). كفاءة الذات و علاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، **مجلة كلية الآداب**، العدد(52).
- عبد المهدي، سارة علي. (2022). العوامل المساهمة في الرفاهية النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، **مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية**، 28(2).
- عون، علي وصدوق، فريحة. (2016). علم النفس الإيجابي: مبادئه وتطبيقاته، **مجلة تطوير العلوم الاجتماعية**، 1(15).
- مكاوي، حسن عماد. (2017). **الإعلام الجديد: نظريات وتطبيقات.** القاهرة: دار الفكر العربي للنشر.
- ملحم، محمد سامي. (2017). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس.** (ط9). الأردن: دار المسيرة للطباعة والنشر.
- منظمة الصحة العالمية. (2005). تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة، **المكتب الاقليمي للشرق الأوسط.**
- **يوسف، أ.، وآخرون** .(2020) .تأثير المقارنة الرقمية على الضغوط النفسية ومستوى الرضا عن الحياة لدى الطلاب الجامعيين، ***مجلة العلوم النفسية والاجتماعية***، 12(3)، 56-78.

2.المراجع باللغة الأجنبية:

- Faase, K., & Williams, L. (2018). Social comparison and self-esteem on social media: Implications for psychological well-being among university students. ***Journal of Social Media Psychology***, 10(2), 34-52.

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. ***Human Relations***, 7(2), 117–140.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. ***Psychological Review,*** 94(3), 319–340.
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A eudaimonic approach to psychological wel-being. Jo**urnal of happiness studies**, 9, 25-26.
- Taylor, S. E. (2008). Journeys in Social Psychology: Looking Back to Inspire the Future. *New York:* ***Psychology Press***. (pp. 39-54).
- Vogel, E. A., et al. (2014). Social comparison, social media, and self esteem. ***Psychology of Popular Media Culture,*** *3*(4), 206–222**.**

الملاحق

الملحق(1): مقياس المقارنة الرقمية

التعليمة:

في إطار إنجاز دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر في علم النفس العيادي، نضع بين أيديكم هذه المقاييس، والمطلوب منكم قراءة عباراتها بعناية ثم الإجابة عليها باختيار البديل الذي تراه ينطبق عليك بوضع علامة (X) في خانة البديل الذي يعبر فعلا عن رأيك، علما أنه لا توجد عبارة خاطئة وأخرى صحيحة، كما أن هذه النتائج ستوظف لغرض علمي بحت. شاكرين لكم حسن تعاونكم خدمة للبحث العلمي.

الرقم	العبارة	البدائل				
		موافق بشدة	موافق	محايد	رافض	رافض بشدة
1	أقوم بمقارنة مستواي الأكاديمي مع الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي.					
2	أتابع إنجازات المؤثرين بشكل مستمر من خلال الإنترنت.					
3	أقارن مستوى حياتي الاجتماعية مع حياة الآخرين التي ينشرونها عبر الإنترنت.					
4	أتحقق من عدد الإعجابات والتعليقات على منشوراتي مقارنة بغيري.					
5	أقارن مظهري الجسدي مع الأشخاص الذين أراهم على منصات التواصل الاجتماعي.					
6	أقارن مستواي المالي بما ينشره أصدقائي عبر الإنترنت.					
7	أشعر بالحاجة لمعرفة ما يحققه الآخرون من نجاحات عبر الإنترنت.					
8	ألاحظ كيف يتفاعل الآخرون مع منشورات غيري مقارنةً بمنشوراتي.					
9	أقارن نمط حياتي بالسفر والأنشطة التي ينشرها الآخرون على وسائل التواصل.					
10	أبحث عن قصص النجاح للأشخاص الذين في مثل عمري لأقارن نفسي بهم.					

11	أشعر بالإحباط عندما أرى نجاحات الآخرين المنشورة عبر الإنترنت.					
12	أشعر بالغيرة عند رؤية إنجازات زملائي على وسائل التواصل.					
13	تجعلني المقارنات الرقمية أشعر بعدم الرضا عن حياتي.					
14	تؤثر المقارنات عبر الإنترنت على تقديري لذاتي.					
15	أشعر بالإحباط عندما أرى أصدقاءً يحصلون على فرص لا أملكها.					
16	المقارنة الرقمية تجعلني أشعر بالنقص أحياناً.					
17	أشعر بالسعادة عندما أرى أشخاصاً في مثل وضعي يحققون النجاح.					
18	المقارنة مع الآخرين عبر الإنترنت تدفعني للشعور بعدم الإنجاز.					
19	أجد نفسي أقل ثقة عندما أقارن مستواي بغيري على الإنترنت.					
20	عندما أرى صوراً مثالية للآخرين، أشعر بعدم الرضا عن نفسي.					
21	أقارن نفسي بالآخرين على الإنترنت لأحصل على دافع أكبر لتحقيق النجاح.					
22	أتابع إنجازات زملائي عبر الإنترنت لأستلهم منهم.					
23	أشعر بالحماس عندما أرى أشخاصاً في مثل وضعي يحققون النجاح.					
24	المقارنة مع الآخرين عبر الإنترنت تساعدني على تحسين أدائي الأكاديمي.					
25	أستخدم المقارنة الرقمية لتحديد أهدافي المستقبلية.					
26	عندما أرى أشخاصاً ناجحين عبر الإنترنت، أسعى لتطوير نفسي أكثر.					
27	المقارنة مع الآخرين عبر الإنترنت تدفعني للعمل بجدية أكبر.					
28	أتعلم استراتيجيات النجاح من خلال متابعة الآخرين على الإنترنت.					
29	أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لمعرفة كيف يمكنني تحسين مهاراتي.					
30	المقارنات الرقمية تجعلني أكثر وعياً بنقاط قوتي وضعفي.					

الملحق(2): مقياس الرفاه النفسي

الرقم	البنود	أرفض بشدة	أرفض بدرجة متوسطة	أرفض بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بشدة
1	أعبر عن آرائي و إن كانت معارضة لمعظم آراء الناس.					
2	لا تتأثر قراراتي عادة بما يفعله الآخرين.					
3	لدي ثقة في آرائي حتى ولو كانت مخالفة لرأي الأغلبية.					
4	أن أكون سعيدا مع نفسي أكثر أهمية من أن يتقبلني الآخرين.					
5	أنا أشعر بالقلق فيما يعتقده الآخرون عني أو تجاهي.					
6	غالبا أغير رأيي في القرار الذي يعرضه عائلتي و أصدقائي.					
7	من الصعب بالنسبة لي التعبير عن آرائي الخاصة بشأن الموضوعات المثيرة للنقاش.					
8	أجيد إدارة مسؤولياتي اليومية.					
9	أهتم عموما بأحوالي المالية و الشخصية.					
10	أتحكم بوقتي لدرجة التمكن من القيام بكل شيء.					
11	يمكنني خلق أسلوب حياة لنفسي يروق لي كثيراً .					
12	لا أشعر بالراحة مع الناس والمجتمع من حولي.					
13	غالبا ما أشعر أن مسؤولياتي ترهقني.					
14	أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي أرضي بها نفسي.					
15	من المهم أن نتحدى بالتجارب الجديدة الطريقة التي نفكر بها في أنفسنا.					

16	أشعر بأنني تطورت كثيراً كشخص مع مرور الوقت.					
17	أنا لا أهتم بالنشاطات التي تزيد من خبراتي.					
18	لا أرغب في أن أجرب طرق جديدة للقيام بالأشياء فحياتي على ما يرام.					
19	عندما أفكر في أمري أجد أنني كشخص لم أتغير كثيراً و ذلك على مر السنين.					
20	لا أستمتع بالمواقف الجديدة التي تتطلب مني تغيير طرقي المألوفة عند القيام بالأشياء.					
21	هنالك صدق في المثل" أنه لا يمكن تعليم حيل جديدة لشخص تقدم في العمر"					
22	معظم الناس يرونني محب و حنونا.					
23	أستمتع بالمحادثات المتبادلة مع الأفراد و الأصدقاء.					
24	يصفني الناس أنني شخص كريم و مستعد لأشارك بوقتي مع الآخرين.					
25	أعلم بأنه يمكنني الثقة بأصدقائي و أنهم يمكنهم أن يثقوا بي.					
26	غالبا ما أشعر بالوحدة بسبب قلة أصدقائي المقربين الذين أشاركهم إهتماماتي.					
27	ليس لدي كثير من الناس الذين يرغبون في الإستماع لي عندما أكون في حاجة إلى الحديث معهم.					
28	يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني.					
29	أشعر بنشاط أكبر حينما أنفذ الخطط التي أضعها بنفسي.					
30	أنا استمتع بوضع خطط للمستقبل و العمل على تحقيقها في الواقع.					
31	أنا أميل إلى التركيز على الحاضر لأن المستقبل يقودني إلى المشاكل.					
32	تبدو نشاطاتي اليومية تافهة و غير مهمة بالنسبة لي.					
33	لا يراودني شعور جيد حيال ما أنا بصدد إنجازه في الحياة.					
34	إعتدت أن أضع أهدافا لحياتي ولكن تبدو لي مضيعة للوقت.					
35	أشعر أحيانا أنني فعلت كل ما يلزم فعله في الحياة.					

36	إرتكبت بعض الأخطاء في الماضي ولكن أشعر أن كل شئ سار على أفضل صورة.					
37	الماضي بتقلباته من نجاح و فشل و لكن لا أرغب في تغييره.					
38	عندما أقارن نفسي مع الأصدقاء و المعارف أشعر أنني راض عن نفسي.					
39	بشكل عام أشعر بالثقة و الإيجابية حول نفسي					
40	أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد إستفادوا من الحياة أكثر مني.					
41	أشعر بخيبة أمل من إنجازاتي في الحياة.					
42	ربما لا يكون تقديري بذاتي إيجابي كما يشعر الآخرين اتجاه أنفسهم.					

الملحق (3): مقياس الرضا عن الحياة

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	بين وبين	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
1	أنا أسعد حالا من الآخرين.					
2	أنا راضي عن نفسي.					
3	ظروف حياتي ممتازة.					
4	في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية.					
5	أنا ارض عن كل شيء في حياتي.					
6	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي.					
7	أشعر بالأمان والطمأنينة.					

8	أتمتع بحياة سعيدة.					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي.					
11	أشعر أنني موفق في حياتي.					
12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل.					
13	أنا راضي بما وصلت إليه.					
14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.					
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياتية.					
16	أتقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم.					
17	أعيش في مستوى حياة- معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه.					
18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين.					
19	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة الأمل.					
20	أتقبل نقد الآخرين.					
21	يثق الآخرين في قدارتي.					
22	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح.					
23	أنام نوما هادئا مسترخيا.					

24	ينظر الآخرين إلى باحترام.					
25	لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل.					
26	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.					
27	أفكاري وأرائي تنال إعجاب الآخرين.					
28	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.					
29	روحي المعنوية مرتفعة.					
30	لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي.					

ملحق (4): المعالجات الإحصائية لاختبار صلاحية أدوات القياس

تقدير صدق مقياس المقارنة الرقمية

Corrélations			
		الدرجة الكلية للمقياس	قيمة معامل التحديد
البعد الأول	Corrélation de Pearson	,738**	,544
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
البعد الثاني	Corrélation de Pearson	,801**	,641
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
البعد الثالث	Corrélation de Pearson	,679**	,461
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).			

تقدير ثبات مقياس المقارنة الرقمية

Statistiques de fiabilité		
Alpha de Cronbach	N	Nombre d'éléments
,869	42	30

تقدير صدق مقياس الرفاه النفسي

Corrélations			
		الدرجة الكلية للمقياس	قيمة معامل التحديد
الاستقلالية	Corrélation de Pearson	,648**	,419
	Sig. (bilatérale)	,003	
	N	42	
التمكن البيئي	Corrélation de Pearson	,584**	,341
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
النمو الشخصي	Corrélation de Pearson	,558**	,311
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	Corrélation de Pearson	,650**	,422
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
الحياة الهادفة	Corrélation de Pearson	,727**	,528
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
تقبل الذات	Corrélation de Pearson	,632**	,399
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).			

تقدير ثبات مقياس الرفاه النفسي

Statistiques de fiabilité		
Alpha de Cronbach	N	Nombre d'éléments
,847	42	42

تقدير صدق مقياس الرضا عن الحياة

Corrélations			
		الدرجة الكلية للمقياس	قيمة معامل التحديد
السعادة	Corrélation de Pearson	,802**	,643
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
الاجتماعية	Corrélation de Pearson	,637**	,405
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
الطمأنينة	Corrélation de Pearson	,675**	,455
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
الاستقرار النفسي	Corrélation de Pearson	,556**	,309

	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
التقدير الاجتماعي	Corrélation de Pearson	,704**	,495
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
القناعة	Corrélation de Pearson	,588**	,345
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	42	
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).			

تقدير ثبات مقياس الرضا عن الحياة

Statistiques de fiabilité		
Alpha de Cronbach	N	Nombre d'éléments
,931	42	30