

## رابطه مقایسه اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان: نقش واسطه‌ای عزت نفس The Relationship between Social Comparison and Psychological Well-being in Students: The Mediating Role of Self-esteem

Nadia Doryanizadeh, PhD Student

Razieh Sheikholeslami, PhD ✉

نادیا دریانی‌زاده<sup>۱</sup>

راضیه شیخ‌الاسلامی<sup>۲</sup>

### Abstract

The aim of this research is to provide a causal model of social comparison and psychological well-being through self-esteem. The participants in this research were 300 undergraduate students of Shiraz university who were selected by a multi-stage cluster method. The research tools included social comparison questionnaire (Gibbons & Buunk, 1999), psychological well-being scale (Ryff, 1989) and self-esteem inventory (Coopersmith, 1976). The structural equation modelling (SEM) using AMOS was performed to analyze the model. The results showed that social comparison is a predictor of psychological well-being through mediating factor. The social comparison has no significant direct effect on psychological well-being. The result showed that social comparison has a negative effect on self-esteem and self-esteem has a positive relation with psychological well-being. Based on the results, the mediating role of self-esteem was approved. It can be concluded that psychological well-being is influenced by social comparison and self-esteem.

**Keywords:** Psychological Well-being, Self-esteem, Social Comparison.

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، ارائه مدلی علی از رابطه میان مقایسه اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی با نقش میانجی عزت نفس است. شرکت‌کنندگان شامل ۳۰۰ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس‌های مقایسه اجتماعی (گیبونز و بونک، ۱۹۹۹)، بهزیستی روان‌شناختی (ریف، ۱۹۸۹) و سیاهه عزت نفس (کوپر اسمیت، ۱۹۷۶) بود. مدل پیشنهادی با استفاده از تحلیل معادلات ساختاری در نرم‌افزار AMOS مورد آزمون قرار گرفت. نتایج نشان داد که اثر مستقیم مقایسه اجتماعی بر بهزیستی روان‌شناختی معنادار نیست؛ اما مقایسه اجتماعی به صورت غیرمستقیم و از طریق عزت نفس، بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، یافته‌ها بیانگر آن است که مقایسه اجتماعی با عزت نفس رابطه‌ای معکوس دارد و عزت نفس با بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ای مستقیم نشان می‌دهد. براساس نتایج حاصل، می‌توان گفت عزت نفس نقش میانجی در تأثیر مقایسه اجتماعی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان ایفا می‌کند.

**واژه‌های کلیدی:** بهزیستی روان‌شناختی، عزت نفس، مقایسه اجتماعی.

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۱/۱۶ تصویب نهایی: ۱۴۰۴/۶/۲۳

۱. گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول)

## ● مقدمه

علاقه‌مندی به مطالعه در زمینه بهزیستی در دهه‌های اخیر افزایش چشمگیری داشته است. یکی از شناخته‌شده‌ترین حوزه‌های مرتبط با بهزیستی، «بهزیستی روان‌شناختی» (psychological well-being) است که ریف (۱۹۸۹) آن را مطرح کرد. این حوزه به ارزیابی نحوه عملکرد روان‌شناختی افراد در پاسخ به خواسته‌های زندگی می‌پردازد (رایان و دسی، ۲۰۰۱). با ظهور روان‌شناسی مثبت‌گرا (positive psychology)، توجه پژوهشگران از صرف نبود اختلال و بیماری به سمت ویژگی‌های مثبت مانند شادمانی، اعتمادبه‌نفس (رایان و دسی، ۲۰۰۱) و مفاهیمی چون بهزیستی روان‌شناختی معطوف شد (بولار و همکاران، ۲۰۱۴). در حوزه روان‌شناسی مثبت، بررسی نقش احساسات در فرایند آموزش و یادگیری نیز مورد توجه قرار گرفته است (درخشان، ۲۰۲۲) و رابطه بهزیستی روان‌شناختی با رشد فراشناختی (نعیم و همکاران، ۲۰۲۱)، درگیری کاری (گرینبر و همکاران، ۲۰۲۱)، هوش هیجانی (گرا-بوستامانت، ۲۰۲۳)، موفقیت (فن و وانگ، ۲۰۲۲) و خودتنظیمی هیجانی (فریره و تاوارس، ۲۰۱۱) گزارش شده است. اهمیت این سازه باعث شده است که پژوهش‌های متعددی به بررسی عوامل اثرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی بپردازند (کشمیری و همکاران، ۱۳۹۸؛ سپهوند، ۱۳۹۸؛ نادری و همکاران، ۱۴۰۲).

بهزیستی روان‌شناختی معمولاً به‌عنوان مفهومی برگرفته از رویکرد فضیلت‌گرا (eudaimonic approach) در نظر گرفته می‌شود (پینبرو-کوسبو، ۲۰۲۱). طبق این رویکرد، بهزیستی روان‌شناختی به‌جای تمرکز بر فعالیت‌های لذت‌بخش، بر پیگیری ارزش‌ها و فرآیندهایی تأکید دارد که به رشد شخصی منجر می‌شوند (پوسادا و همکاران، ۲۰۰۳). ریف (۱۹۸۹) برای تبیین این سازه، مدلی شش‌بعدی شامل استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود ارائه کرده است. با توجه به ماهیت چندبعدی و پویا بودن این مفهوم، عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی نقش مهمی در شکل‌گیری آن دارند (کینگ و همکاران، ۲۰۱۴). هرچند شاخص بهزیستی روان‌شناختی ریف یکی از معتبرترین ابزارهای موجود است، برخی تحلیل‌ها (مانند تحلیل عاملی اکتشافی یا مدل‌سازی معادلات ساختاری اکتشافی) قادر به شناسایی شش بُعد مورد انتظار آن نبوده‌اند. در این زمینه، تحلیل شبکه انجام‌شده توسط بلاسکو-بلد و آلسینت (۲۰۲۲) چهار بُعد را شناسایی کرده و نشان می‌دهد که پذیرش خود، هدف در زندگی و تسلط بر محیط در یک خوشه قرار گرفته‌اند و پذیرش خود بالاترین مرکزیت را در شبکه دارد. همچنین، در مطالعه نوگیرا و همکاران (۲۰۲۳) در فرهنگ اسپانیایی، سه عامل شامل خودمختاری، روابط مثبت و شایستگی به‌عنوان ابعاد اصلی بهزیستی شناسایی شده‌اند؛ یافته‌ای که نقش تفاوت‌های فرهنگی را در ساختار این سازه برجسته می‌کند.

انسان در جنبه‌های مختلف زندگی نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است و این تعاملات اغلب منجر به مقایسه‌های بین فردی می‌شود. این مقایسه‌ها اطلاعاتی درباره توانایی‌ها، جایگاه اجتماعی و عملکرد خود و دیگران فراهم می‌کنند و می‌توانند نیازهای اساسی مانند نیاز به تعلق و احترام را برآورده سازند (وردواین و همکاران، ۲۰۲۰). نظریه مقایسه اجتماعی بیان می‌کند که مقایسه -اعم از آگاهانه یا ناآگاهانه- بخشی طبیعی از تعاملات اجتماعی انسان است (اسلوس و همکاران، ۲۰۰۲). در فرایند مقایسه اجتماعی، افراد از طریق ارزیابی خود نسبت به دیگران، به درک بهتری از خود دست می‌یابند (فستینگر، ۱۹۵۴؛ گیونز و بانک، ۱۹۹۹). «جهت‌گیری مقایسه اجتماعی» به‌عنوان گرایش فرد به مقایسه دستاوردها و تجربه‌های خود با دیگران تعریف شده است (بانک و گیونز، ۱۹۹۹). براساس نظریه فستینگر (۱۹۵۴)، مقایسه می‌تواند رو به پایین (برای تقویت اعتمادبه‌نفس) یا رو به بالا (برای الگوبرداری) باشد. مقایسه رو به بالا می‌تواند بسته به احتمال دستیابی به وضعیت بهتر، احساسات مثبت یا منفی ایجاد کند، درحالی‌که مقایسه رو به پایین ممکن است منجر به غرور یا احساس همدردی شود (پارک و بک، ۲۰۱۸). با این حال، جهت غالب در مقایسه اجتماعی معمولاً رو به بالا است (فستینگر، ۱۹۵۴؛ وود و لاک‌وود، ۱۹۹۹).

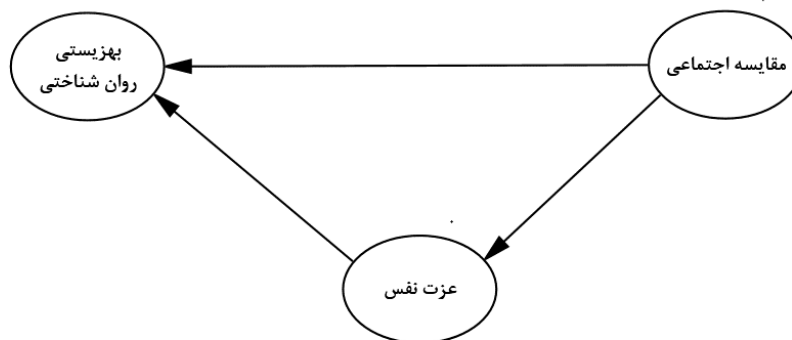
در پژوهش حاضر، اثر مقایسه اجتماعی به‌عنوان یک عامل اجتماعی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بررسی شده است. بیشتر مطالعات نشان می‌دهند که جهت‌گیری مقایسه اجتماعی اثر منفی بر بهزیستی روان‌شناختی دارد (لی، ۲۰۲۲؛ گیونز و بانک، ۱۹۹۹؛ تیلور و همکاران، ۱۹۹۹؛ فستینگر، ۱۹۵۴). مطالعه لی (۲۰۲۲) نشان داد که جهت‌گیری مقایسه اجتماعی در کاربران شبکه‌های اجتماعی بر بهزیستی روان‌شناختی اثر منفی دارد و عزت‌نفس نقش میانجی منفی معناداری در این رابطه ایفا می‌کند.

احساس ارزشمندی و اهمیت داشتن، اساس عزت‌نفس را شکل می‌دهد (مویوس و همکاران، ۲۰۲۲) و عزت‌نفس سالم نقشی کلیدی در انگیزش و رشد روان‌شناختی دارد (گوزل و یانارداغ، ۲۰۲۱). عزت‌نفس تحت‌تأثیر تجارب، روابط و شرایط محیطی شکل می‌گیرد (مورالس سانچز و همکاران، ۲۰۲۱). عوامل مختلفی همچون خانواده، معلمان، ظاهر، موفقیت و زمینه فرهنگی بر آن اثرگذارند. رزنبرگ (۱۹۶۵) عزت‌نفس را نگرش مثبت یا منفی فرد نسبت به خود تعریف می‌کند. بنابراین مقایسه اجتماعی می‌تواند این ارزیابی را تحت‌تأثیر قرار دهد و موجب کاهش عزت‌نفس شود (کراوس و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات متعددی از جمله پژوهش‌های یانگ و رابینسون (۲۰۱۸)، اشماک و همکاران (۲۰۱۹) و اوزمک و همکاران (۲۰۱۸) نشان داده‌اند که مقایسه اجتماعی اثر منفی بر عزت‌نفس دارد. همچنین مطالعه هانا و همکاران (۲۰۱۷) نشان می‌دهد که مقایسه اجتماعی در فضای مجازی شبکه‌هایی مانند فیسبوک بر عزت‌نفس و سلامت روانی کاربران اثر منفی دارد.

عزت‌نفس از عوامل مهم در ارتقا و حفظ سلامت روانی است (رزنبرگ، ۱۹۶۵؛ ترپته و همکاران، ۲۰۱۵)؛ به‌طوری‌که مطالعات مختلف، از جمله پژوهش‌های آگراوال (۲۰۲۰)، سینگال و ویلر (۲۰۲۱)، لی (۲۰۲۲)، مک‌کلین و همکاران (۲۰۲۳) و بهمنی و همکاران (۱۴۰۲)، رابطه مثبت میان عزت‌نفس و بهزیستی روان‌شناختی را تأیید کرده‌اند.

با توجه به اینکه بهزیستی و سلامت روانی دانشجویان موضوعی مهم و حساس است و آنان در دوران گذار به دانشگاه با چالش‌هایی نظیر فشار تحصیلی، سازگاری اجتماعی، مسائل مالی و نگرانی‌های شغلی مواجه می‌شوند (سدن و همکاران، ۲۰۲۲؛ کاستلو و همکاران، ۲۰۲۲)، شناخت عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی آنان اهمیت فراوانی دارد. از سوی دیگر، با توجه به نقش گسترده مقایسه اجتماعی در زندگی اجتماعی و تحصیلی افراد، انجام پژوهش در این زمینه ضرورت دارد. اگرچه بخش زیادی از مطالعات قبلی بر مقایسه اجتماعی در فضای مجازی تمرکز داشته‌اند (اپل و همکاران، ۲۰۱۵؛ یانگ و رابینسون، ۲۰۱۸؛ برنل و همکاران، ۲۰۱۹؛ روزگونجوک و همکاران، ۲۰۱۹؛ چموک و همکاران، ۲۰۱۹)، پژوهش حاضر به بررسی این سازه در تعاملات واقعی میان دانشجویان پرداخته است.

با وجود شواهد متعدد مبنی بر اثرگذاری مقایسه اجتماعی بر بهزیستی روان‌شناختی، پرسش اصلی این است که این اثر از چه مسیرهایی عمل می‌کند. با توجه به نقش کلیدی مقایسه اجتماعی در خودارزیابی و تنظیم رفتار اجتماعی (کریزان و گیونز، ۲۰۱۴) و تأثیر آن بر قضاوت فرد نسبت به خود (نصیری و همکاران، ۱۳۹۶)، این فرایند می‌تواند گاهی موجب نارضایتی روان‌شناختی شود. ازاین‌رو، هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه میان مقایسه اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی با نقش میانجی عزت‌نفس است (شکل ۱).



شکل ۱. مدل پیشنهادی پژوهش

## • روش

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. براساس پیشنهاد کلاین (۲۰۱۶) در زمینه حجم نمونه موردنیاز برای مدلیابی معادلات ساختاری، تعداد ۳۰۰ دانشجوی به‌عنوان حجم نمونه تعیین شد. انتخاب نمونه به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام گرفت. معیارهای ورود شامل: دانشجوی دوره کارشناسی در حال تحصیل در دانشگاه شیراز، داشتن رضایت آگاهانه و داوطلبانه برای شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج نیز شامل: نداشتن تمایل برای ادامه همکاری، صرف نکردن زمان کافی برای تکمیل ابزارها، ناقص

بودن پرسشنامه‌ها، در نظر گرفته شد.

پیش از تکمیل پرسشنامه‌ها، توضیحات لازم درباره اهداف پژوهش و اهمیت صداقت در پاسخ‌دهی به شرکت‌کنندگان ارائه شد. همچنین ملاحظات اخلاقی شامل اختیار دانشجویان برای شرکت یا عدم شرکت در مطالعه، اطمینان نسبت به محرمانه ماندن اطلاعات و عدم نیاز به درج نام در پرسشنامه‌ها رعایت شد.

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است و به منظور بررسی روابط میان متغیرهای پژوهش از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۶ و AMOS نسخه ۲۶ انجام گرفت.

## • ابزارها

### الف) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی فرم کوتاه ریف (psychological well-being scale- PWB) (۱۹۸۹)، ترجمه بیانی و

**همکاران، (۱۳۸۷):** این مقیاس شامل ۱۸ ماده و شش خرده‌مقیاس سه‌ماده‌ای است که ابعاد استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌دهی بر اساس مقیاس شش‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» (۱) تا «کاملاً موافقم» (۶) انجام می‌شود (دامنه نمره: ۱۸ تا ۱۰۸). مواد ۱، ۴، ۵، ۸، ۱۵، ۱۶، ۱۷ و ۱۸ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بیانی و همکاران (۱۳۸۷) روایی همگرای این مقیاس را از طریق همبستگی با پرسشنامه شادکامی آکسفورد و مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ به ترتیب ۰/۵۸ و ۰/۴۶ گزارش کرده‌اند. اعتبار ابزار نیز با روش بازآزمایی ۰/۸۲ به دست آمده است. بهمنی و همکاران (۱۴۰۲) براساس تحلیل عاملی تأییدی، روایی سازه این مقیاس را مناسب گزارش کرده‌اند (بارهای عاملی ابعاد استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود به ترتیب ۰/۵۰، ۰/۵۱، ۰/۹۱، ۰/۸۲، ۰/۹۱، ۰/۸۵ و اعتبار کل نیز ۰/۷۹ گزارش شده است). در پژوهش حاضر، اعتبار کل پرسشنامه براساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ و روایی سازه براساس تحلیل عاملی در سطح مطلوب به دست آمد. بارهای عاملی به ترتیب برای استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود به ترتیب ۰/۴۸، ۰/۷۷، ۰/۸۲، ۰/۴۳، ۰/۶۴ و ۰/۷۰ بودند.

### ب) مقیاس مقایسه اجتماعی (گیوبنز و بانک، ۱۹۹۹) (social comparison scale- SCS): این مقیاس شامل ۱۱ ماده و دو

خرده‌مقیاس «توانایی‌ها» و «عقاید» است. پاسخ‌دهی بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» (۱) تا «کاملاً موافقم» (۵) انجام می‌شود و مواد ۷ تا ۱۱ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (دامنه نمره: ۱۱ تا ۵۵). گیوبنز و بانک (۱۹۹۹) پایایی کل این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند. ولدا و همکاران (۲۰۲۲) پایایی کل را ۰/۸۲ و پایایی دو خرده‌مقیاس توانایی‌ها و عقاید را به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. در نسخه فارسی، احمدی قوزلوجه و مهدیزاده توانسانی (۱۳۹۸) ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۸۰ و پایایی خرده‌مقیاس‌های توانایی و عقاید را به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۸۰ به دست آورده‌اند. روایی ابزار نیز با استفاده از روایی ملاکی و روایی سازه تأیید شده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۷۰ به دست آمد. همچنین روایی سازه براساس تحلیل عاملی در سطح مطلوب ارزیابی شد؛ به گونه‌ای که بار عاملی برای خرده‌مقیاس توانایی ۰/۴۸ و برای خرده‌مقیاس عقاید ۰/۸۰ به دست آمد.

### ج) سیاهه عزت‌نفس کوپر اسمیت (Coopersmith self-esteem inventory- CSEI) (۱۹۷۶): سیاهه عزت‌نفس کوپر اسمیت

شامل ۵۸ ماده است که ۸ ماده (۶، ۱۳، ۲۰، ۲۷، ۳۴، ۴۱، ۴۸ و ۵۵) به عنوان دروغ‌سنج عمل می‌کنند و ۵۰ ماده دیگر چهار خرده‌مقیاس «عزت‌نفس کلی یا عمومی»، «عزت‌نفس اجتماعی»، «عزت‌نفس خانوادگی» و «عزت‌نفس تحصیلی» را می‌سنجند. نمره‌گذاری سیاهه به صورت صفر و یک و براساس گزینه‌های «بلی» و «خیر» انجام می‌شود (دامنه نمره کل: ۰ تا ۵۰). کوپر اسمیت پایایی این ابزار را با روش بازآزمایی ۰/۸۸ گزارش کرده است. در پژوهش شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۸۶)؛ به نقل از سلطانی و درتاج، (۱۳۹۷)، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد. همچنین کوپر اسمیت (به نقل از سلطانی و درتاج، ۱۳۹۷) پایایی بازآزمایی را پس از ۵ هفته ۰/۸۸ و پس از سه سال ۰/۷۰ گزارش کرده است. در پژوهش ژانگ و همکاران (۲۰۲۰) آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمده است. در پژوهش بهمنی و همکاران (۱۴۰۲)، پایایی کل سیاهه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش شده و بارهای عاملی زیرمقیاس‌های عزت‌نفس کلی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۴، ۰/۶۹ و ۰/۶۳ بوده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس

۰/۷۸ به‌دست آمد. همچنین روایی سازه براساس تحلیل عاملی تأیید شد؛ به‌طوری‌که بارهای عاملی برای زیرمقیاس‌های عزت‌نفس عمومی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۴۵، ۰/۷۹ و ۰/۷۴ به‌دست آمد.

### • یافته‌ها

فراوانی شرکت‌کنندگان براساس جنسیت نشان داد که ۶۱/۲ درصد دانشجویان دختر (انحراف معیار ۲/۶۶) و ۳۸/۸ دانشجویان پسر (انحراف معیار ۱/۸۹) بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۰/۷ سال (انحراف معیار ۲/۳۳ سال) به دست آمد.

پیش از آزمون مدل پیشنهادی، ابتدا داده‌های پرت حذف شدند. سپس مفروضه‌های زیربنایی مدلیابی معادلات ساختاری شامل هم‌خطی چندگانه و نرمال بودن توزیع داده‌ها ارزیابی شد. شاخص هم‌خطی چندگانه با آماره تحمل بیش از ۰/۴ مورد بررسی قرار گرفت و همبستگی‌های بالا مشاهده نشد. برای ارزیابی نرمال بودن، شاخص‌های چولگی و کشیدگی محاسبه شد. همان‌طور که در جدول ۱ نشان داده شده است، قدر مطلق آماره‌های چولگی ( $|<3|<$ ) و کشیدگی ( $|<10|<$ ) در محدوده مطلوب بوده از این رو، مفروضه بهنجاری، تأیید می‌شود (بایرن، ۲۰۰۱).

براساس یافته‌های ماتریس همبستگی، همبستگی بین اغلب متغیرها معنادار است بنابراین متغیرها، شرط ورود به مدل را دارند (جدول ۲).

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، کشیدگی و چولگی متغیرهای پژوهش

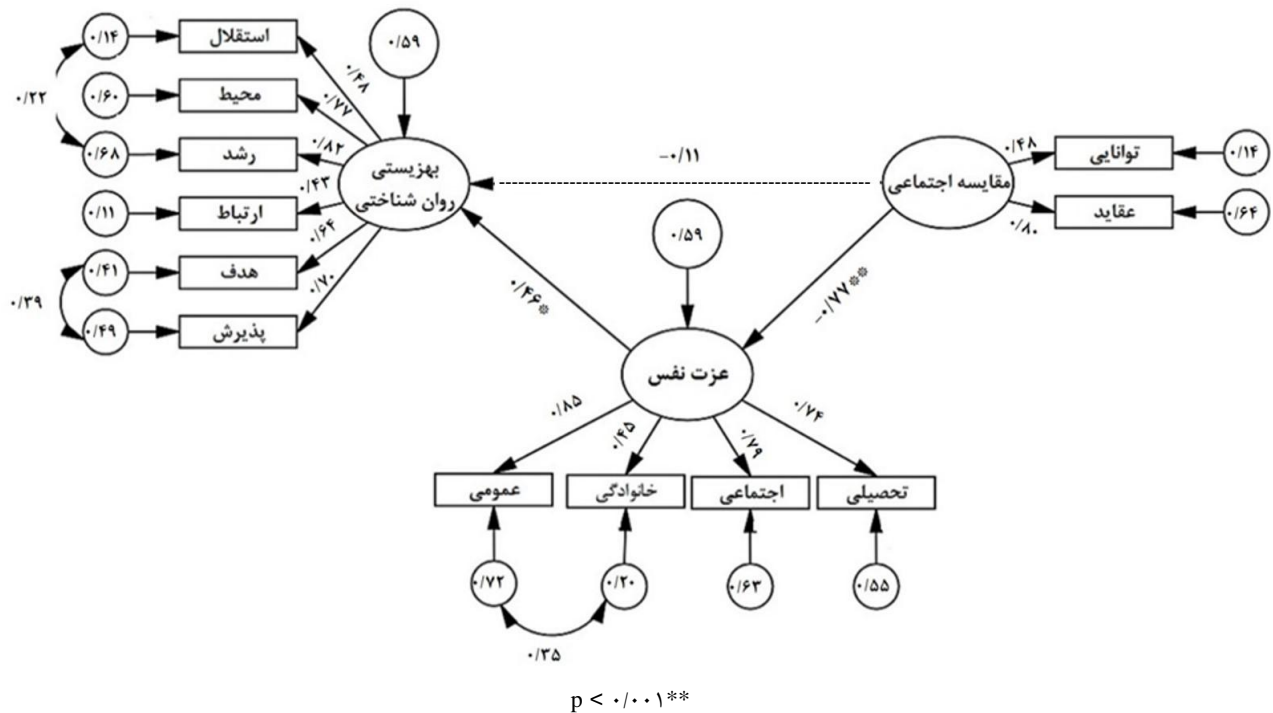
متغیرها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
مقایسه اجتماعی	۳۲/۶۳	۹/۳۶	۰/۰۵	-۰/۷۷
توانایی‌ها	۱۷/۰۵	۱۵/۵۸	-۰/۰۴	۰/۵۳
عقاید	۱۵/۵۸	۴/۲۱	-۰/۹۱	۰/۱۵
عزت نفس	۳۱/۶۰	۹/۷۶	-۰/۱۷	-۰/۷۹
عزت نفس عمومی	۱۷/۵۴	۵/۲۷	-۰/۳۸	-۰/۶۶
عزت نفس اجتماعی	۴/۳۲	۲/۳۲	-۰/۰۴	-۱/۰۹
عزت نفس خانوادگی	۵/۰۰	۱/۸۵	-۰/۱۶	-۰/۸۶
عزت نفس تحصیلی	۴/۷۸	۲/۲۴	-۰/۲۴	-۰/۹۶
بهبودی روان‌شناختی	۷۲/۴۱	۱۲/۵۸	-۰/۰۸	-۰/۵۲
استقلال	۱۱/۷۵	۲/۵۰	۰/۳۴	-۰/۴۵
تسلط بر محیط	۱۱/۹۰	۳/۰۶	-۰/۰۳	-۰/۶۴
رشد شخصی	۱۲/۹۶	۳/۲۸	-۰/۳۰	-۰/۸۳
روابط مثبت با دیگران	۱۱/۷۵	۲/۴۷	-۰/۰۹	-۰/۵۴
هدف و جهت‌گیری در زندگی	۱۲/۳۲	۳/۲۸	۰/۰۴	-۰/۷۲
پذیرش خود	۱۱/۷۷	۳/۱۹	-۰/۲۵	-۰/۰۲

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش.

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱- مقایسه اجتماعی	۱														
۲- توانایی‌ها	۰/۷۸**	۱													
۳- عقاید	۰/۸۴**	۰/۳۰**	۱												
۴- عزت نفس	۰/۵۴**	۰/۲۸**	۰/۵۷**	۱											
۵- عزت نفس عمومی	۰/۵۰**	۰/۲۶**	۰/۵۲**	۰/۹۶**	۱										
۶- عزت نفس خانوادگی	۰/۳۴**	۰/۲۰**	۰/۳۳**	۰/۶۴**	۰/۵۶**	۱									
۷- عزت نفس اجتماعی	۰/۴۸**	۰/۱۶**	۰/۵۸**	۰/۷۸**	۰/۶۷**	۰/۳۴**	۱								
۸- عزت نفس تحصیلی	۰/۴۲**	۰/۲۶**	۰/۴۱**	۰/۷۷**	۰/۶۷**	۰/۳۱**	۰/۵۶**	۱							
۹- بهبودی روان‌شناختی	۰/۳۷**	۰/۲۴**	۰/۳۵**	۰/۴۸**	۰/۲۳**	۰/۲۷**	۰/۲۲**	۰/۳۸**	۱						
۱۰- استقلال	۰/۱۹**	۰/۱۵**	۰/۱۶**	۰/۲۸**	۰/۲۵**	۰/۲۱**	۰/۳۷**	۰/۵۴**	۰/۲۳**	۱					
۱۱- محیط	۰/۲۸**	۰/۱۴**	۰/۲۹**	۰/۳۱**	۰/۲۹**	۰/۲۰**	۰/۳۹**	۰/۷۸**	۰/۲۵**	۰/۳۱**	۱				
۱۲- رشد	۰/۳۲**	۰/۱۹**	۰/۲۹**	۰/۳۵**	۰/۲۳**	۰/۱۹**	۰/۲۱**	۰/۸۵**	۰/۲۹**	۰/۴۴**	۰/۶۷**	۱			
۱۳- ارتباط	۰/۱۸**	۰/۱۱**	۰/۱۴**	۰/۲۴**	۰/۴۴**	۰/۲۸**	۰/۴۲**	۰/۴۶**	۰/۲۳**	۰/۱۸**	۰/۲۵**	۰/۳۱**	۱		
۱۴- اهداف	۰/۲۶**	۰/۱۸**	۰/۲۴**	۰/۴۵**	۰/۳۸**	۰/۲۰**	۰/۴۳**	۰/۷۳**	۰/۴۴**	۰/۲۲**	۰/۴۷**	۰/۵۰**	۰/۱۹**	۱	
۱۵- پذیرش	۰/۳۱**	۰/۲۸**	۰/۲۹**	۰/۴۰**	۰/۴۳**	۰/۲۱**	۰/۴۸**	۰/۷۵**	۰/۳۸**	۰/۲۴**	۰/۵۲**	۰/۵۵**	۰/۱۸**	۰/۶۳**	۱

معنادار در سطح \* ۰/۰۵ معنادار در سطح \*\* ۰/۰۱

پس از تحلیل داده‌ها با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و اصلاحات صورت گرفته مدل نهایی پژوهش به دست آمد (شکل ۲). مجموع متغیرهای پژوهش ۰/۵۹ از واریانس روان‌شناختی را تبیین کرده‌اند.



شکل ۲- مدل نهایی پژوهش

نتایج حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان‌دهنده این بود که مسیر مستقیم مقایسه اجتماعی به بهزیستی روان‌شناختی معنادار نیست (رد فرضیه اول). طبق شکل ۲، مقایسه اجتماعی پیش‌بینی کننده منفی عزت نفس است (پذیرش فرضیه دوم). اثر مستقیم و مثبت عزت نفس بر بهزیستی روان‌شناختی تأیید شد ( $\beta = 0.46, p < 0.001$ ) و (پذیرش فرضیه سوم). مطابق با نتایج آزمون بوت‌استرپ نقش واسطه‌ای عزت نفس در رابطه مقایسه اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی معنادار است (حد بالا (0.07) و حد پایین (0.68)) (پذیرش فرضیه چهارم). با توجه به این که اثر مستقیم معنادار نشده و فقط اثر غیر مستقیم معنادار است، میانجی‌گری کامل محسوب می‌شود. نتایج کلی اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مورد بررسی در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش

مسیر	اثر مستقیم		اثر غیر مستقیم		اثر کل
	B	P	$\beta$	P	
۱- مقایسه اجتماعی به عزت نفس	-0.17	<0.001	-	-	-0.17
۲- عزت نفس به بهزیستی روان‌شناختی	0.46	<0.001	-	-	0.46
۳- مقایسه اجتماعی به بهزیستی روان‌شناختی	-0.11	0.49	-0.34	<0.001	-0.45

$p < 0.001^{**}$

با توجه نتایج جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل در حد مطلوب بوده، مدل از برازش مطلوبی برخوردار است.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل پژوهش

شاخص	X2/DF	GFI	AGFI	CFI	TLI	IFI	RMSEA	PCLOSE
مقدار محاسبه شده مدل	2/21	0.91	0.91	0.95	0.93	0.95	0.07	0.06
مقادیر مطلوب	< 3	> 0.90	> 0.90	> 0.90	> 0.90	> 0.94	< 0.08	> 0.05

## • بحث

هدف این پژوهش تعیین رابطه ساختاری بین مقایسه اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی با واسطه عزت‌نفس در میان دانشجویان بود. نتایج نشان داد که اثر مستقیم مقایسه اجتماعی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان معنادار نبود. این یافته با برخی مطالعات قبلی متفاوت است که اثرات منفی مقایسه اجتماعی بر بهزیستی روان‌شناختی را گزارش کرده‌اند، چرا که مقایسه‌های اجتماعی رو به بالا می‌توانند منجر به حس تحقیر و بدبینی در افراد شوند (اپل و همکاران، ۲۰۱۵؛ لیو و همکاران، ۲۰۱۹). البته باید توجه داشت که اغلب این مطالعات رابطه دو به دو بین متغیرها را بررسی کرده‌اند و نقش واسطه‌ای عزت‌نفس مدنظر قرار نگرفته بود. همچنین، نتایج پژوهش‌های پیشین در مورد اثر دو زیرمقیاس توانایی و عقاید مقیاس اجتماعی بر بهزیستی روان‌شناختی متناقض بوده است. برای مثال، یانگ و راینسون (۲۰۱۸) نشان دادند که مؤلفه توانایی با کاهش خودتنظیمی، بهزیستی روان‌شناختی را کاهش می‌دهد، درحالی‌که مؤلفه عقاید با افزایش خودتنظیمی، بهزیستی روان‌شناختی را ارتقا می‌دهد. مشابه آن، پارک و بک (۲۰۱۸) دریافتند که کاربران شبکه اجتماعی با سطوح بالای مقایسه اجتماعی مبتنی بر توانایی، به دلیل احساسات منفی و رقابت، بهزیستی روان‌شناختی کمتری دارند، درحالی‌که مقایسه اجتماعی مبتنی بر عقاید باعث الهام گرفتن و افزایش انگیزه و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی بالاتر می‌شود.

یافته‌های این پژوهش همچنین نشان داد که مقایسه اجتماعی بر عزت‌نفس دانشجویان اثر منفی دارد. مقایسه اجتماعی به عنوان فرایندی کلیدی در خودارزیابی فرد در جامعه بر قضاوت فرد درباره خود تأثیر می‌گذارد (کریزان و گیونز، ۲۰۱۴؛ نصیری و همکاران، ۱۳۹۶). براساس نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر، هر فرد دارای انگیزه درونی برای ارزیابی عقاید و توانایی‌های خود از طریق مقایسه با دیگران است (سahlen و همکاران، ۲۰۲۰). مقایسه با افرادی که ویژگی‌های مثبت بیشتری دارند، منجر به خودارزیابی‌های منفی و افزایش عواطف منفی می‌شود (سووالو و همکاران، ۱۹۹۸؛ آتونی و همکاران، ۲۰۰۵) و در نتیجه می‌تواند عزت‌نفس را کاهش دهد (اشماک و همکاران، ۲۰۱۹). دانشجویان به دلیل محیط رقابتی دانشگاه، مرتباً خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و نبود توانایی در دستیابی به سطوح عملکردی همکلاسی‌های موفق، احساس ارزشمندی و عزت‌نفس آنها را خدشه‌دار می‌کند.

مطابق با یافته‌های پژوهش، عزت‌نفس اثر مثبت و مستقیمی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دارد. این نتیجه با مطالعات پیشین (باجاج و همکاران، ۲۰۱۹؛ بهمنی و همکاران، ۱۴۰۲) همسو است. افراد با عزت‌نفس بالا از ثبات عاطفی بیشتری برخوردارند، هیجانات خود را بهتر مدیریت می‌کنند و استرس و عواطف منفی در آنان کمتر است؛ در نتیجه، عزت‌نفس بالا عاملی مؤثر در بهبود بهداشت روان محسوب می‌شود (باومیستر، ۲۰۱۷).

## • نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد مقایسه اجتماعی به طور مستقیم اثر معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان ندارد، اما از طریق کاهش عزت‌نفس، می‌تواند به صورت غیرمستقیم به کاهش بهزیستی روان‌شناختی منجر شود. عزت‌نفس نقش واسطه‌ای مهمی در رابطه بین مقایسه اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی ایفا می‌کند و بهبود آن می‌تواند اثرات منفی مقایسه اجتماعی را کاهش دهد. افزایش عزت‌نفس دانشجویان می‌تواند به ارتقای بهزیستی روان‌شناختی، کاهش استرس و ایجاد جامعه دانشگاهی سالم و پر نشاط کمک کند. یافته‌ها حاکی از آن است که در محیط‌های دانشگاهی بهتر است به جای تأکید بر رقابت و مقایسه، بر همکاری، احترام به ویژگی‌های فردی و توسعه عزت‌نفس تمرکز شود. این پژوهش تنها بر دانشجویان کارشناسی متمرکز بوده و ماهیت همبستگی دارد؛ بنابراین تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها و استنتاج علی باید با احتیاط انجام شود. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده، این مدل در گروه‌های سنی و تحصیلی دیگر بررسی شود و متغیرهایی مانند خودپنداره نیز مورد مطالعه قرار گیرد.

## • تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تضاد منافی مرتبط با تحقیق حاضر ندارند.

## • تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی دانشجویانی که در این مطالعه همکاری داشته‌اند، صمیمانه تشکر می‌نمایند.

## • منابع

- احمدی قوزلوجه، احمد؛ و مهدیزاده تواسانی، علی. (۱۳۹۸). ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس جهت‌گیری مقایسه اجتماعی. *مجله رویش روانشناسی*، ۸(۶)، ۲۱۶-۲۰۹.
- بیانی، علی‌اصغر؛ کوچکی، عاشور محمد؛ و بیانی، علی. (۱۳۸۷). روایی و اعتبار مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف. *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۴(۲)، ۱۵۴-۱۴۶.
- بهمئی، سمیه؛ کشت‌ورز کندازی، احسان؛ زارعی، رضا؛ و زراعت‌کار، محمدکاظم. (۱۴۰۲). ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی: نقش واسطه‌گری عزت‌نفس. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۵۸، ۱۳۶-۱۴۳. <https://doi.org/10.22099/jsli.2024.7397>
- سپهوند، تورج. (۱۳۹۸). نقش معنویت محیط کاری و تاب‌آوری در پیشبینی بهزیستی روان‌شناختی کارکنان. *مجله روانشناسی*، ۲۳(۳)، ۳۳۴-۳۲۰.
- سلطانی، مریم؛ و درتاج، فریبرز. (۱۳۹۷). مقایسه اضطراب اجتماعی و عزت‌نفس دانش‌آموزان شاهد و غیرشاهد. *فصلنامه آموزش، مشاوره و روان‌درمانی*، ۷(۲۸)، ۲۹-۱۹.
- کشمیری، مرتضی؛ فتحی‌آشتیانی، علی؛ و جلالی، پیوند. (۱۳۹۸). نقش تعدیل‌کننده ذهن‌آگاهی در رابطه بین افسردگی، اضطراب و تندرستی روان‌شناختی. *مجله روانشناسی*، ۲۳(۲)، ۲۳۱-۲۱۷.
- نادری، سارا؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ و قاسم‌زاده، سوگند. (۱۴۰۲). مقایسه رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه با بهزیستی روان‌شناختی و نقش میانجی‌گری راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان در نوجوانان با و بدون سابقه طلاق والدین. *مجله روانشناسی*، ۲۷(۴)، ۴۱۵-۴۰۶.
- نصیری، مرضیه؛ میکائیلی منبع، فرزانه؛ و عیسی‌زادگان، علی. (۱۳۹۶). بررسی روابط ساختاری دشواری ادراک شده، مقیاس اجتماعی و خودپنداره تحصیلی با سازگاری تحصیلی. *فصلنامه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۵(۱)، ۲۲-۹.
- <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.23456523.1396.5.1.1.0>
- Agrawal, B. (2020). Self-esteem, adjustment, psychological well-being and academic performance of secondary school students. *Ilkogretim Online-Elementary Education Online*, 19(3), 4778-4797.
- Antony, M. M., Rowa, K., Liss, A., Swallow, S. R., & Swinson, R. P. (2005). Social comparison processes in social phobia. *Behavior Therapy*, 36(1), 65-75. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80055-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80055-3)
- Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(4), 277-289. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.4.277>
- Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2019). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2211-2226. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0046-4>
- Bhullar, N., Hine, D. W., & Phillips, W. J. (2014). Profiles of psychological well-being in a sample of Australian university students. *International Journal of Psychology*, 49(4), 288-294. <https://doi.org/10.1002/ijop.12022>
- Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: a network analysis study of the Ryff psychological well-being scale. *Scandinavian journal of psychology*, 63(3), 199-207. <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>
- Brandenberg, G., Ozimek, P., Bierhoff, H. W., & Janker, C. (2019). The relation between use intensity of private and professional SNS, social comparison, self-esteem, and depressive tendencies in the light of self-regulation. *Behavior & Information Technology*, 38(6), 578-591. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1545049>
- Bum, C. H., & Jeon, I. K. (2016). Structural relationships between students' social support and self-esteem, depression, and happiness. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(11), 1761-1774. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.11.1761>
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3). <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5>
- Byrne, B. M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Comparative approaches to testing for the factoral validity of a measuring instrument. *International Journal of Testing*, 1(1), 55-86. [https://doi.org/10.1207/S15327574IJT0101\\_4](https://doi.org/10.1207/S15327574IJT0101_4)
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.
- Costello, M. A., Nagel, A. G., Hunt, G. L., Rivens, A. J., Hazelwood, O. A., Pettit, C., & Allen, J. P. (2022). Facilitating connection to enhance college student well-being: Evaluation of an experiential group program. *American journal of community psychology*, 70(3-4), 314-326. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12601>
- Derakhshan, A. (2022). Revisiting research on positive psychology in second and foreign language education: Trends and directions. *Language Related Research*, 13(5), 1-43. <https://doi.org/10.52547/LRR.13.5.2>

- Fan, J., & Wang, Y. (2022). English as a foreign language teachers' professional success in the Chinese context: The effects of well-being and emotion regulation. *Frontiers in Psychology, 13*, 952503. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.952503>
- Festinger, L. (1957). Social comparison theory. *Selective Exposure Theory, 16*(401), 3.
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influence of self-esteem and emotion regulation in subjective and psychological well-being of adolescents: contributions to clinical psychology. *Archives of Clinical Psychiatry, 38*(5), 184-188. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000500003>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of personality and social psychology, 76*(1), 129. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.1.129>
- Greenier, V., Derakhshan, A., & Fathi, J. (2021). Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: A case of British and Iranian English language teachers. *System, 97*, 102446. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102446>
- Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International journal of environmental research and public health, 16*(10), 1720. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- Güzel, S. & Yanardag, M. Z. (2021) A review on environmental and social ~ factors and mental health: the importance of social work profession in the field of mental health. *Manisa Celal Bayar University Health Sciences Institute Journal, 8*(1), 142–150. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.721875>
- Jansen, M., Boda, Z., & Lorenz, G. (2022). Social comparison effects on academic self-concepts—Which peers matter most?. *Developmental Psychology, 58*(8), 1541. <https://doi.org/10.1037/dev0001368>
- King, M. F., Renó, V. F., & Novo, E. M. (2014). The concept, dimensions and methods of assessment of human well-being within a socioecological context: a literature review. *Social indicators research, 116*, 681-698. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0320-0>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Križan, Z., & Gibbons, F. X. (2014). *Communal functions of social comparison*. New York: Cambridge University Press.
- Lee, J. K. (2022). The effects of social comparison orientation on psychological well-being in social networking sites: Serial mediation of perceived social support and self-esteem. *Current Psychology, 41*(9), 6247-6259. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01114-3>
- Liu, P., He, J., & Li, A. (2019). Upward social comparison on social network sites and impulse buying: A moderated mediation model of negative affect and rumination. *Computers in Human Behavior, 96*(601), 133–140. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.003>
- Maclean, B. R., Forrester, T., Hawgood, J., O’Gorman, J., & Rimkeviciene, J. (2023). The Personal Suicide Stigma Questionnaire (PSSQ): Relation to Self-Esteem, Well-Being, and Help-Seeking. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(5), 3816. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053816>
- Morales-Sánchez, L., Luque-Ribelles, V., Gil-Olarte, P., Ruiz-González, P., & Guil, R. (2021) Enhancing self-esteem and body image of breast cancer women through interventions: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(4), 1640. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041640>
- Möbius, M.M., Niederle, M., Niehaus, P. & Rosenblat, T.S. (2022) Managing self-confidence: theory and experimental evidence. *Management Science, 68*(11), 7793–7817. <https://doi.org/10.1287/mnsc.2021.4294>
- Naeem, K., Jawad, A., Rehman, S. U., & Javaid, U. (2021). Psychological wellbeing, job burnout and counterproductive work behavior among drivers of car hailing services in Pakistan: Moderating role of captains' personality traits. *European Online Journal of Natural and Social Sciences, 10*(1), 19–33.
- Nogueira, C., Risoto, M. A., & Meier, L. K. (2023). Evaluación de La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff Para Estudiantes Universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica, 70*(4), 161–174. <https://psycnet.apa.org/doi/10.21865/RIDEP70.4.12>
- Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P., & Rai, P. K. (2021). Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 94*(1), 1-15. <https://doi.org/10.1111/papt.12259>
- Park, S. Y., & Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior, 79*, 83-93. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.028>
- Piñeiro-Cossio, J., Fernández-Martínez, A., Nuviala, A., & Pérez-Ordás, R. (2021). Psychological wellbeing in physical education and school sports: A systematic review. *International journal of environmental research and public health, 18*(3), 864. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030864>
- Posada, F. V., Tur, M. C. T., Resano, C. S., & Olivares, M. J. O. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista multidisciplinar de gerontología, 13*(3), 152-162.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Revised edition. Middletown CT: Wesleyan University Press.
- Rozgonjuk, D., Ryan, T., Kuljus, J-K., Ta' ht, K., & Scott, G.G. (2019). Social comparison orientation mediates the relationship between neuroticism and passive Facebook use. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13*(1), 2. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-2>
- Rüppel, F., Liersch, S., & Walter, U. (2015). The influence of psychological well-being on academic success. *Journal of Public Health, 23*(1), 15–24. <https://doi.org/10.1007/s10389-015-0654-y>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Seden, K., Deki, C., & Gayphel, K. (2022). Psychological well-being of college students in The Royal University of Bhutan: a case study. <https://doi.org/10.15625/2615-8957/22210306>
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). “Looking Up and Feeling Down”. The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and informatics*, 42, 101240. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Singhal, S., & Prakash, N. (2021). Relationship between self-esteem and psychological well-being among Indian College students. *Journal of Interdisciplinary Cycle Research*, 12(8), 748-756.
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social comparison: Why, with whom, and with what effect? *Current directions in psychological science*, 11(5), 159-163. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00191>
- Trepte, S., Dienlin, T., & Reinecke, L. (2015). Influence of social support received in online and offline contexts on satisfaction with social support and satisfaction with life: A longitudinal study. *Media Psychology*, 18(1), 74-105. <https://doi.org/10.1080/15213269.2013.838904>
- Veleda, G. W., Seoane, G. R., Ezequiel, G. R., Ferreira, C. M., de Figueiredo, V. L. M., Meyer, T. D. S., ... & Souza, L. D. D. M. (2024). Cross-cultural adaptation and psychometric properties of the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure for the Brazilian context. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 46, e20220573. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2022-0573>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current opinion in psychology*, 36, 32-37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in psychology*, 8, 771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>
- Wood, J. V., & Lockwood, P. (1999). Social comparisons in dysphoric and low self-esteem people. In R. M. Kowalski & M. R. Leary (Eds.), *The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology* (pp. 97–135). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10320-004>
- Yang, C. C., & Robinson, A. (2018). Not necessarily detrimental: Two social comparison orientations and their associations with social media use and college social adjustment. *Computers in human behavior*, 84, 49-57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.020>
- Zhang, L., Yu, Q., Zhang, Q., Guo, Y., & Chen, J. (2020). The relationship between explicit self-esteem and subjective well-being: The moderating effect of implicit self-esteem. *The Journal of general psychology*, 147(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/00221309.2019.1609896>