

نوعية الصداقة والضغط النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك

عبد الكريم محمد جرادات
جامعة اليرموك
a.m.jaradat@yu.edu.jo

معتصم أكرم عريق
باحث مستقل
moatasem.eraiq@yahoo.com

المخلص:

هدفت الدراسة إلى استكشاف ما إذا كان هناك فروق في نوعية الصداقة والضغط النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى إلى متغيرات الجنس والكلية والسنة الدراسية، وما إذا كان هناك فروق في الضغط النفسي بين الطلبة ذوي نوعية الصداقة المرتفعة والطلبة ذوي نوعية الصداقة المنخفضة، والتعرف على العلاقة بين نوعية الصداقة والضغط النفسي. تكونت عينة الدراسة من (268) طالبًا وطالبة في مستوى البكالوريوس. وجمعت البيانات عبر الإنترنت. ولتحقيق أهداف الدراسة استُخدم مقياس لنوعية الصداقة، وآخر للضغط النفسي. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي ونوعية الصداقة تُعزى لأثر الجنس أو الكلية أو السنة الدراسية، في حين تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر نوعية الصداقة على مقياس الضغط النفسي، حيث أن الضغط النفسي كان أعلى لدى الطلبة ذوي نوعية الصداقة المنخفضة. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين نوعية الصداقة والضغط النفسي.

كلمات مفتاحية: نوعية الصداقة، الضغط النفسي، طلبة جامعة اليرموك.

Friendship Quality and Stress among Yarmouk University Students

Moatasem Akram Areeq
Freelancer researcher
moatasem.eraiq@yahoo.com

Abdul Karim Muhammad Jaradat
Yarmouk University
a.m.jaradat@yu.edu.jo

Abstract:

This study aimed to explore whether there were differences in friendship quality and stress among Yarmouk university students by gender, Faculty and Year in university, and whether there were differences in stress between students with high friendship quality and students with low friendship quality. Also, the study aimed to investigate the relationship between friendship quality and stress. The study sample consisted of 268 undergraduate students. Data were collected online using two scales measuring friendship quality and stress. Results showed that there were no significant differences in friendship quality and stress by gender, faculty and year in university. However, there were significant differences between students with high friendship quality and those with low friendship quality in the mean scores on the stress scale, where students with low friendship quality scored higher. Additionally, Pearson's correlation coefficients showed significant negative correlations between friendship quality and stress.

Keywords: friendship quality, stress, Yarmouk University Students.

المقدمة

يعد الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، فالبشر جميعهم مرتبطون مع بعضهم البعض في شبكة معقدة من العلاقات التي يتم بناؤها وضمناً استدامتها من خلال التواصل، وكما تلعب العلاقات مع الآخرين دوراً مركزياً خلال- حياة الفرد، فالعلاقات الاجتماعية - وخصوصاً الصداقات - لها أهمية خاصة في النمو النفسي (Berndt, 2002)، ولعل ثورة البحث في العلاقات بين الأصدقاء قد بدأت في أواخر السبعينيات وأوائل الثمانينيات من القرن الماضي، إذ لا يمكن إنكار أن الروابط الودية والعاطفية المتبادلة بين الأصدقاء لها أيضاً آثار مهمة على رفاه الأفراد وتطورهم النفسي، فالشباب يقضون وقتاً طويلاً مع أصدقائهم، والأشخاص الذين يمتلكون روابط صداقة قوية يكونون أكثر كفاءة اجتماعياً.

تؤثر نوعية التفاعل في العلاقات الاجتماعية والتي تتضمن الصداقات بشكل إيجابي أو سلبي على الصحة النفسية، وفقاً لنجوين وزملائه (Nguyen et al) المشار إليهم في أوك (Oke, 2019) فإن "الجوانب النوعية" للعلاقات الاجتماعية مثل العلاقة الحميمة أكثر أهمية من "الجوانب الهيكلية" مثل تكرار الاتصال. قد تكون التفاعلات الاجتماعية الإيجابية مع صديق واحد أكثر فائدة من التفاعلات السلبية مع خمسين صديقاً. وعلى الرغم من أن عدد الأصدقاء أقل أهمية، إلا أن تجنب التفاعلات الاجتماعية تماماً والعزلة الاجتماعية قد تؤدي إلى تدهور الصحة النفسية. مما يشير إلى أهمية وجود توازن صحي في التفاعلات الاجتماعية.

كما وأن موضوع الضغط النفسي من المواضيع التي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس، حيث يعد من أكثر المظاهر شيوعاً في شتى الميادين، وذلك نتيجة التعرض لمواقف عدة يصاحبها التوتر والإجهاد، ويرافقها مجموعة من الأعراض الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية الناتجة عن هذه الضغوطات.

يعيش الطالب الجامعي ضغوطاً ترافق المرحلة الجامعية التي يدرسها، وتميز المرحلة العمرية التي يمر بها، ولقد ذكرت الشيراوي (Alsheerawi, 2005) عدداً من مصادر الضغط النفسي للطلاب مثل الضغوطات الأكاديمية والمالية وإدارة الوقت والذات، المحاضرات والدراسة والعمل والوظيفة والمستقبل، الحساسية والثقة، الأسرة، المشكلات المادية، الزواج، الاستقلالية، المشكلات الاجتماعية، الصحة والاهتمامات الفسيولوجية، الذات وصورة الذات. ولعل نوعية الصداقة التي يعيشها الأفراد وأسلوب تفاعلهم مع البيئة المحيطة بهم قد تكون سبباً من أسباب الضغوط النفسية التي يعاني منها الأفراد، نظراً لتفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به.

أولاً: نوعية الصداقة

تعتبر الصداقة من القيم الشخصية والاجتماعية التي تُظهر قدرة الفرد على بناء العلاقات الاجتماعية السليمة مع الآخرين وتساعد في عمليات التفاعل والتكيف، وتسمح له أن يثبت وجوده ضمن الجماعة التي ينتمي إليها فيحقق النجاح في حياته الخاصة والعامة، وبالتالي يحقق ما يسمى بالنجاح الاجتماعي.

تُعرف الصداقة بأنها علاقة اجتماعية قوية ودائمة تستند على تماثل الاتجاهات بصفة خاصة، وتحمل دلالات بالغة الأهمية تحسن توافق الفرد مع البيئة التي يعيش فيها (زهران، 1999).

أما فيما يتعلق بنوعية الصداقة فقد عرفها هارتوب وتستيفن (Hartup & Stevens, 1997) بأنها: البنية العميقة لعلاقات الصداقة، وتعني المعاملة بالمثل، وقد يبقى هذا البناء طوال العمر. في المقابل فإن العلاقات التي تحدث بين الأصدقاء تتغير مع تقدم العمر وفقاً لمتطلبات النمو المرتبطة بكل فترة من فترات العمر.

وتلعب الصداقة دورًا مهمًا في شعور الفرد بالسعادة، إذ تساهم في تقدير الفرد لقيمة حياته مما يؤثر على سعاده. وتساهم في إحساس الفرد بقيمة ذاته، فمدى تقديره لشيء ما يتأثر بإدراكه للقيمة التي ينسبها الآخرين إليه. وغالبًا ما يكون تأثير تقييم الآخرين على أنفسنا حساسًا لمدى تقديرنا لهؤلاء الآخرين - فكلما زاد تقدير الفرد احترامه للآخرين زاد إدراكه للقيمة التي ينسبونها لشيء ما (Leibowitz, 2018). ويسمي زيرمان وبرادلي (Zimmerman & Bradley, 2015) نوع القيمة التي يمتلكها كل صديق للآخر في الصداقات بالقيمة النهائية الذهنية الداخلية. فإذا كان الشيء A وسيلة لشيء آخر B وله قيمة مفيدة في ضوء هذه الحقيقة، فإن هذه القيمة ستكون غير نهائية إذا كانت مشتقة من قيمة B أو تعكسها فقط، في حين أنها ستكون نهائية إذا كانت غير مشتقة، أي إذا كانت قيمة تمتلكها A في حد ذاتها (نظرًا لحقيقة أنها وسيلة B)، بغض النظر عن أي قيمة قد تمتلكها B أو لا تمتلكها في حد ذاتها.

هذا التمييز بين القيمة النهائية الآلية والقيمة غير النهائية الأدائية مهم لتقديرنا للصداقة: يجب أن نميز بين الشخص الذي يقدر شخصًا آخر فقط كوسيلة لبعض الفوائد وبين الشخص الذي يقدر الحصول على تلك الفوائد بطريقة معينة. حيث أن الشخص الذي هو الوسيلة لهذه السلع كقيمة نهائية، في الصداقات التي تحتوي على الفائدة، على عكس العلاقات الآلية البحتة ذات المنفعة المتبادلة (مثل رجل الأعمال وعميله)، يرى كل صديق الآخر على أنه قيمة نهائية - وإن كان ذلك كوسيلة لمصالحهما الخاصة (Zimmerman & Bradley, 2015). حيث يذكر أن هناك ثلاثة تفسيرات كالتالي: أولاً- هناك حالات قد يطلب فيها المرء المساعدة من صديق لمجرد أنه يحتاج إلى مساعدة وصديقه هو أسهل شخص يمكن الاتصال به. ثانيًا- الادعاء بأننا نقدر صديقًا لأننا نقدر الحصول على أشياء معينة منه لا يعني أننا نستطيع الحصول على كل شيء، أو أنه لا توجد فوائد قد نفضل الحصول عليها من شخص آخر غير صديقنا. ثالثًا- يمكننا أن نقدر الصديق لأنه بسيط وسهل أو لأنه جيد لنا. ولكن من الممكن أن يكون حكم المرء على أن صديقه صالح أو حتى أنه جيد بالنسبة له هو حكمًا خاطئًا.

وفقًا لتوماس (Thomas, 1990) فإن السمة الأساسية للصداقة هي أن الأصدقاء يتقنون ببعضهم البعض. تتمثل استراتيجية توماس في تحديد السمات التي تميز الصداقة عن العلاقة بين الوالدين والطفل. يحدد توماس ثلاث سمات بارزة، حيث أنه في حين أن الآباء والأطفال لا يختارون كونهم في العلاقة حيث أنها تقع بحكم صلة القرابة، فإن علاقة الصداقة تقع عكس ذلك حيث يختار الصديق فيها صديقه. فالصداقة حسب توماس هي علاقة منظمة بشكل جزئي، حيث أن كيفية تفاعل الأطراف فيها ليست في الأساس وظيفة للأدوار الاجتماعية، وبالتالي تكون فيها مسائل اللباقة واتباع البروتوكول تكون غير موجودة عادة. كي تتجج الصداقة، يجب أن يكون كلا الصديقين على دراية بالطريقة التي يتفاعل بها الآخرين مع العالم. الميزة البارزة الثانية هي أنه في الصداقة لا يتمتع أي طرف بسلطة على الآخر، على عكس العلاقة بين الوالدين والطفل. أما السمة الأخيرة هي الثقة المتبادلة التي يعززها الكشف عن الذات، تكمن هذه الميزة في قلب وصف توماس للصداقة، حيث أن الكشف عن الذات المتبادل هو الوسيلة السائدة التي يتم من خلالها نقل الثقة المتبادلة بين الأصدقاء، فقد كتب: إن مدى استعداد الشخص للكشف لنا عن معلومات خاصة هو أهم مقياس.

نذكر لبيوفيتز (Leibowitz, 2018) أن هذه الميزات عادة تكون موجودة في معظم الصداقات ولكن بعض الآراء تشكل في أنها ضرورية للصداقة، وهي كالتالي: أولاً: العديد من الصداقات أكثر تنظيمًا وحساسية لقضايا اللباقة والبروتوكول مما يبدو أن توماس يعتقد. ثانيًا: الصورة النموذجية للصداقة عادة تكون علاقة لا يتمتع فيها أي من

الصديقين بالسلطة على الآخر. ثالثاً: يثق الأصدقاء عادةً ببعضهم البعض ويتشاركون معلوماتهم الخاصة وأسرارهم، إلا أن هذه الميزة ليست ضرورية للصداقة.

وتختلف السمات البارزة للعلاقة من شخص لآخر، ومن المحتمل أن تختلف نوعية العلاقة أيضاً، فالأشخاص يجلبون خصائصهم إلى العلاقات، ثم ستحدد هذه الخصائص طبيعة وديناميكيات الصداقة، وستسهم في المسارات المستقبلية للأفراد في الصداقات، وبالتالي فإن التعرف إلى أهمية الصداقة يتطلب ربط الماضي والحاضر والمستقبل لفهم ما يمكن أن يحدد ما إذا كان للأفراد صديق، وما هو شكل هذا الصديق، وما طبيعة تلك العلاقة (Bagwell & Schmidt, 2011).

تعتبر علاقة اجتماعية وثيقة، ولها خصائص تميزها، ذكرها أبو مغلي (2005) وهي: (أ) الاعتمادية المتبادلة، (ب) تشكل العلاقات الوثيقة أنماطاً متعددة من النشاطات، والاهتمامات المتبادلة، (ج) مقدره الأفراد ضمن علاقة الصداقة على استثارة انفعالات قوية في الطرف المقابل. كما تساعد الصداقة الأفراد على تبادل الخبرات، من خلال مشاركة المعرفة مع الأصدقاء خصوصاً عندما يدركون أن غيرهم يشعر بشعورهم، ويتحدث عما يتحدثون عنه، حيث يستطيع كل منهم أن يضيف خبراته إلى أصدقائه الآخرين، إذ تعتبر جماعة الأصدقاء البيئة التي يتعلم فيها الفرد معايير سلوكيه خاصة وتزوده ببعض المعلومات والمعارف، والخبرات التي يصعب الحصول عليها من الأسرة أو من المدرسة (زهران، 1999).

ثانياً: الضغط النفسي

اهتم العديد من علماء النفس بدراسة موضوع الضغوط النفسية، مثل: سيلبي (Selye) وسوليفان (Sullivan) (وروجر Roger)، ولازاروس (Lazarus)؛ وذلك نتيجة تعرض حياة الفرد للعديد من التغيرات والتحولت السريعة في مجتمعاتنا بكل أبعادها؛ فيحدث الضغط النفسي عند شعور الفرد بعدم القدرة على تحمل الموقف أو الفشل في مواجهته، والسيطرة عليه، وبذلك يختل التوازن بين متطلبات الموقف وقدرته على الاستجابة فتكون النتيجة شعوره بسيطرة الضغوط عليه (روبينستين، 2004).

بوجه عام إن دراسة الضغط النفسي والآثار المترتبة عنه على الفرد، كانت منذ زمن طويل موضع اهتمام الباحثين في ميدان علم النفس وعلم الاجتماع والصحة العامة، ويعد سيلبي (Selye) من أوائل الباحثين الذين درسوا - بطريقة منظمة - دور الضغوط النفسية في حدوث المرض الجسدي، حيث حاول وضع نموذج عن ردود الفعل للأحداث الضاغطة وأطلق عليه أزمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome) والذي فسر من خلاله محاولة الجسم لمواجهة الضغط النفسي، إلا أن الإنسان غالباً ما يدفع ثمناً باهظاً لمثل هذا التكيف، الأمر الذي يؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفسيولوجية لديه. وبناء على وجهة النظر هذه، عرّف سيلبي (Selye) الضغوط النفسية بأنها استجابة غير محددة في الجسم نحو مثير يطلب منه أن يستجيب له (Scott, 1992).

كما يعد النموذج الذي قدمه لازاروس (Lazarus) والذي يعرف بنموذج التقييم المعرفي من النماذج الهامة أيضاً حيث يرى أن الضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب تفوق قدرته على التكيف، ويرى أن الضغوط وأساليب مواجهتها ترجع للمعرفة (الإدراك والتفكير) وللطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة، وإن هذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد بل إن متطلبات البيئة وأساليب مواجهة الضغوط والاستجابة الانفعالية هي نتيجة لتأثير كل منها على الآخر (Lazarus et al., 1982).

يعرّف الضغط النفسي: بأنه العلاقة بين الفرد والبيئة التي يدركها الشخص بأنها تتجاوز مصادره التكيفية المتوفرة وتهدد حياته الهائلة، ويرتبط بعدم القدرة المدركة على التكيف بفاعلية (Deasy et al., 2014). ويختلف الأفراد بدرجة معاناتهم من الضغط النفسي تبعاً لعوامل عديدة منها: الصلابة النفسية، ومستوى الدعم الاجتماعي، وأيضاً النوع الاجتماعي أو الجنس (Shaul & Michal, 2006). كما أن هناك بعض الإشارات الناتجة من دراسة غيث وطقش (2009) تُبين أن الانفعالات والمشاعر والمخاوف تعد من أهم مصادر الضغوط النفسية. وتؤدي الضغوط النفسية إلى العديد من الأمراض الجسدية والنفسية، وتحدث مجموعة واسعة من الضغوطات والتأثيرات، منها: تأثيرات نفسية تتمثل في الاكتئاب، والخوف، وفقدان السيطرة، والقلق، أما التأثيرات الجسمية؛ مثل: آلام المعدة، وعسر الهضم تؤثر في الأفكار والانفعالات وفي ردة الفعل لدى الفرد.

فسرت العديد من النظريات الضغط النفسي، ومنها النظرية الفسيولوجية: حيث أن من أوائل العلماء الذين استخدموا مصطلح الضغط النفسي كان العالم كانون (Canon)، كما واهتم العالم سيلبي (Selye) بتفسير الضغط النفسي، وعرفه على أنه الاستجابة الفسيولوجية المرتبطة بعملية التكيف، وأن ردود فعل الفرد للضغط النفسي تتبع نموذجاً خاصاً، أطلق عليه اسم متلازمة التكيف العام. والاستجابة للضغط النفسي تمر بمراحل متتالية وتختلف من فرد إلى آخر: مرحلة التحذير، مرحلة المقاومة، مرحلة الاستنزاف أو الإنهاك (Andreotti, 2013). كذلك ينظر منحى التحليل النفسي إلى الضغط النفسي من منظور داخلي نفسي ويؤكد على دور العمليات اللاشعورية والميكانزمات الدفاعية من أجل تحديد السلوك السوي وغير السوي للفرد، كما يأخذ هذا المنحى دور خبرات الطفولة بعين الاعتبار لأهميتها في تشكيل شخصية الفرد، خاصة إذا تعرض لمواقف ضاغطة سلبية ومؤلمة (حسن، 2006).

إضافة إلى النظرية المعرفية السلوكية، حيث انصب اهتمام العالم لازاروس (Lazarus) على التقييم الذهني وردة فعل الفرد تجاه المواقف الضاغطة وأسس ما يعرف بنموذج "التقييم" إلى مرحلتين، هما: عملية التقييم الأولى، وفيها يتم تحديد معنى للأحداث على أساس أنها قد تكون إيجابية أو سلبية أو محايدة بناء على ما تتركه من آثار على الفرد سواء بالأذى أو التهديد أو السرور. أما عملية التقييم الثانوية، فتبدأ بنفس الوقت الذي يتم فيه التقييم الأولى، حيث يتم إجراء تقييم للإمكانيات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الموقف الضاغط، وهل هي كافية أم لا، ويصبح لدى الفرد خبرة ذاتية قيمة نتيجة أحداث توازن بين التقييم الأولى والثانوي في كيفية التعامل مع الضغوط (تايلور، 2008).

أما إليس (Ellis) فقد فسّر الضغط بأن الفرد يفتقر للأسلوب أو الطريقة التي يدرك بها الموقف أو الحدث الضاغط وتكوين معتقدات لا عقلانية حول هذه الأحداث والمواقف الضاغطة. بينا ميّز موراي (Murry) بين نوعين من الضغط وهما: ضغط بيتا وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد، وضغط ألفا وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع (عسكر، 2000).

ويمكن تقسيم مصادر الضغوط كما يشير إليها النابلسي (1991) إلى: المصادر النفسية وتشمل الاستعداد التهيؤ، نمط الشخصية، القلق والتعب النفسي والمخاوف على أنواعها والأخطار المهددة للحياة. والنوع الثاني هو المصادر الخارجية، وتتمثل في ضغوط البيئة المادية المحيطة بالشخص من إضاءة وتهوية وضوضاء؛ وضغوط البيئة الاجتماعية، مثل الخلاف الأسري والانفصال وعدم التأقلم الأسري؛ والضغوط الاقتصادية والمهنية، مثل الفقر والبطالة وعدم الرضا الوظيفي.

لقد ذكر البلوي (2014) أنواع الضغوط النفسية كما قسمها سيلبي (Selye) وهي: أولاً- الضغط الجيد الذي يثير الدافعية ويساعد في إعادة التكيف كالتنافس في الدراسة. ثانياً- الضغط الزائد الذي ينتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط بحيث تفوق قدرة الفرد في السيطرة على الموقف. ثالثاً- الضغط السيئ هو أن يضع الفرد متطلبات زائدة عليه كالديون. رابعاً- الضغط المنخفض الذي يحدث نتيجة انخفاض دافعية الفرد وإحساسه بالملل.

تتأثر ظاهرة الضغط النفسي بعدة عوامل، حيث يتأثر الضغط النفسي بشكل سلبي وإيجابي بالثقافات والحضارات المكونة من بنیان ووظيفة المجتمع والأسرة والطبقة الاجتماعية وعدد أفراد الأسرة وأساليب التربية، كما يتأثر الضغط النفسي بالعوامل والحوادث البيئية، حيث تقسم الموضوعات البيئية إلى السلوك، والمتغيرات المتعلقة بالبناء الجسمي للإنسان، فما يكون عليه الجسم من طول ووزن وجمال وقبح، كلها تعتبر عوامل مؤثرة في الضغط الذي يتعرض له الفرد ونوعه وشدته، وكذلك فإن البنية المعرفية والذكاء والعمليات العقلية العليا والوعي الذاتي لها دور مؤثر على الضغط النفسي (الرشيدي، 1999).

والضغوط المستمرة تغذي نفسها فتظهر في شكل من الأعراض الفسيولوجية والنفسية والانفعالية والسلبية، مما يولد إحساساً بالضعف والذي بدوره يتحول إلى تقليل احترام الذات ومما ينتج ضغوطاً أخرى. وتتمثل هذه الأعراض فيما يلي (الرشيدي، 1999): الأعراض الجسمية مثل أمراض الأوعية الدموية، والأمراض الخاصة بالشعب الهوائية. الأعراض السلوكية مثل صعوبة التفكير العقلاني ورؤية المشكلة من جميع جوانبها وما قد ينتج عنه من رغبة في أخذ المهدئات والمنومات الأعراض النفسية والانفعالية: مثل الاحساس بالكآبة وعدم الاهتمام بالمحيط والابتعاد عن الاستمتاع بالحياة. الأعراض الذهنية مثل الأفكار والإدراكات خاطئة وسوء تفسير.

وقد عرض كادروس وبيرجير (Cuadros & Berger, 2016) دراسة هدفت إلى الكشف عن الدور الوقائي لنوعية الصداقة في الرفاهية النفسية وإيذاء الأقران لدى المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية، شملت العينة (614) مراهقاً ومراهقة، تم تقييمهم ثلاث مرات على مدار عام واحد. أظهرت نتائج الدراسة أن وجود أصدقاء يشكل عاملاً وقائياً ضد الإيذاء من قبل الأقران، كما أظهرت الدراسة أن بعدي الصداقة (تقبل الذات والمساعدة) كان لهما تأثير في الرفاهية النفسية وإيذاء الأقران خاصة لدى الإناث.

قام لودر وزملاؤه (Lodder et al., 2017) بدراسة هدفت إلى الكشف عن تصور المراهقين للصداقة كمّاً ونوعاً، وتصورات أقرانهم، ومدى ارتباط تصوراتهم بالوحدة النفسية في هولندا، شملت عينة الدراسة (1172) مراهقاً ومراهقة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الشعور بالوحدة يرتبط بعدد أقل من الصداقات المتبادلة والصداقات المتلقاة من جانب واحد، وبنوعية صداقة أقل من أفضل الصداقات، كما وأشارت النتائج إلى أن الشعور بالوحدة يرتبط ارتباطاً سالباً بعدد الأصدقاء، كما يتصورهم أنفسهم وأقرانهم، ويفسر المراهقون الوحيدون نوعية الصداقة في بداية تأسيس الصداقة بشكل أقل إيجابية مقارنةً بأصدقائهم.

في حين أجرى كاتمير وزملاؤه (Katmer et al., 2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن نوعية الصداقة والتعلق بالأصدقاء والدعم الاجتماعي المتصور من الأصدقاء كمتنبئات بالوحدة النفسية، تكونت عينة الدراسة من (430) طالباً وطالبة مراهقاً في مدارس الأناضول الثانوية في منطقة الإسكندرون في تركيا. أشارت النتائج إلى أن الدعم الاجتماعي الملحوظ من الأصدقاء ونوعية الصداقة والتعلق بالأصدقاء هي متغيرات تتنبأ بالوحدة بشكل كبير، وأن الشعور بالوحدة يختلف حسب) الجنس، الصف، المستوى التعليمي للوالدين، عدد الأشقاء، مستوى دخل الأسرة (وقد

لوحظ أن نوعية الصداقة والدعم الاجتماعي المتصور والمقياس الفرعي للتعلم الآمن لمقياس ارتباط الصداقة للمراهقين اختلف بشكل كبير من حيث الجنس حيث كانت درجات الإناث أعلى.

قام اوک (Oke, 2019) بدراسة بحثت في كيفية مساهمة صفات الصداقة في الحالات العقلية. تكونت عينة الدراسة من (148) طالباً وطالبة من جامعة ديوك حيث تم جمع البيانات من خلال دراسة استقصائية مختلطة عبر الإنترنت. أجاب المشاركون على أسئلة صفات الصداقة لأقرب أصدقائهم في ديوك. أشارت النتائج إلى أن مقياس صفات الصداقة الإيجابية قد تنبأ بشكل كبير بالاكئاب والوحدة والقلق الاجتماعي والتأثير الإيجابي، إذ كان الارتباط عكسياً. كما وكانت جميع الارتباطات عالية بين صفات الصداقة والظروف العقلية بين الإناث والطلاب الجدد والأقليات أفاد المشاركون الذين لم يكونوا جزءاً من مجموعة الأصدقاء بأنهم يشعرون بحميمية أقل مع أقرب أصدقائهم مقارنةً بأولئك الذين لديهم مجموعة أصدقاء.

هدفت دراسة طه وزملائه (Taha et al., 2017) إلى تقييم مستويات الضغط النفسي المدرك بين الطالبات في جامعة الطائف وتحديد مصادر الضغط لدى الطالبات، تكونت العينة من (530) طالبة شاركن في الإجابة على مقياس كوهن للضغط النفسي المدرك (pss-10) أظهرت النتائج أن (84%) من الطالبات يعانين من الضغط، حيث أن (75.5%) منهن سجلن ضغطاً نفسياً معتدلاً، كما أن متوسط الضغط النفسي كان دالاً بدرجة كبيرة لدى طالبات الطب حيث أنهن معرضات للإصابة بالضغط النفسي أكثر من الطالبات الأخريات، وكانت الأسباب الأكاديمية هي المصدر الشائع للضغط النفسي.

وفي دراسة أخرى أجرتها الششتاوي وزملائها (Elsheshtawy et al., 2017) هدفت إلى تحديد نوع سمات الشخصية المختلفة والأكثر انتشاراً التي يمكن أن تنبأ بالشعور بالضغط والإحباط. وتكونت العينة من (237) طالباً، من طلبة جامعة الطب في كلية عُمان الطبية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الضغط المدرك، ومقياس لتقييم السمات الشخصية، ومقياس القلق والاكئاب. وأظهرت النتائج أن الضغط مرتبط سلباً بالانقباض والتوافق والضمير والانفتاح، ويرتبط إيجابياً بالعصابية، حيث كانت العصابية المتنبئ الوحيد لتطور الاكئاب، مما يظهر أن الأفراد الذين يعانون من العصبية هم أكثر عرضة لتطور التوتر الناتج عن الاكئاب والقلق.

قامت عرنكي (2017) بدراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية علاقتها ببعض المتغيرات، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة طبقية عشوائية، وتكونت عينة الدراسة من (198) طالباً، و(172) طالبة موزعين على ثلاث من كليات جامعة البلقاء التطبيقية، موزعين على خمسة مستويات من السنة الأولى وحتى الخامسة أجابوا على أداة الدراسة. أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط كان متوسطاً لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية في النوع لصالح الإناث وفي الكلية لصالح الكليات العلمية وفي المستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الرابعة.

في دراسة أجراها أي وزملاؤه (Ye et al., 2021) تهدف فحص الدور الوسيط لنوعية الصداقة والضغط النفسي في العلاقة بين الوصول إلى المعلومات الوبائية أثناء أزمة كورونا والرضا عن الحياة. شاركت عينة من (1032) طالباً جامعياً في هذه الدراسة وأكملوا استبيانات البحث الأربعة. أشارت النتائج إلى أن الوصول إلى المعلومات الوبائية كان وثيق الصلة بالرضا عن الحياة، وأن الضغط النفسي يعمل كوسيط في العلاقة الإيجابية بين الوصول إلى المعلومات الوبائية والرضا عن الحياة، كذلك كان لنوعية الصداقة دور أساسي في التأثير على العلاقة بين الوصول إلى المعلومات الوبائية والرضا عن الحياة، الملحوظ بالإضافة إلى العلاقة بين الضغط النفسي الملحوظ والرضا

عن الحياة، حيث كان هناك ارتباط قوي بين الوصول إلى المعلومات الوبائية والضغط النفسي الملحوظ لطلاب الجامعات الذين يتمتعون بنوعية صداقة عالية. إلا أن العلاقة بين الضغط النفسي الملحوظ والرضا عن الحياة أصبحت أضعف لدى طلاب الجامعات الذين يتمتعون بنوعية صداقة عالية.

يلاحظ من الدراسات التي تم عرضها أن الباحثين اهتموا ببحث العلاقة بين نوعية الصداقة والرفاهية النفسية (Cuadros & Berger, 2016)، والوحدة النفسية (Lodder et al., 2017) والتعلق والدعم الاجتماعي (Katmer et al., 2019)، ومساهمة الصداقة في الحالات العقلية (Oke, 2019). كما تناولت الدراسات الضغط النفسي إذ بُحثت في مصادره (Taha et al., 2017) ونوع السمات الشخصية التي تتنبأ به (Elsheshtawy et al., 2017)، وعلاقة الضغط النفسي ببعض المتغيرات (العرنكي، 2017). ومن الواضح أن ثمة ندرة في الدراسات التي تناولت نوعية الصداقة والضغط النفسي معاً، فالدراسة الوحيدة ذات الصلة بهذا الموضوع هي دراسة أي وزملائه (Ye et al., 2021)، إلا أنها تضمنت متغير الوصول إلى المعلومات الوبائية ضمن متغيراتها حيث كان البحث أثناء تفشي COVID-19. وبذلك فإن الدراسة الحالية تتميز عن الدراسات السابقة بأنها حاولت أن تلقي الضوء على العلاقة بين نوعية الصداقة والضغط النفسي.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تتنوع الضغوط النفسية بتنوع مسبباتها والبيئة الناتجة بها وتباين درجات الضغوط النفسية من فرد لآخر، ومنهم شريحة الطلبة التي تتعرض للقلق نتيجة الضغوط النفسية والعلمية التي تواجهها في مواقف الحياة المختلفة. ويمكن القول إن عدداً من الضغوط النفسية تنتج من الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية المتكونة داخل الجامعة. كما ويشكل الضغط النفسي تهديداً للطلبة في المجال الأكاديمي والاجتماعي والنفسي كما يؤثر على صحتهم بشكل عام. وأن الخوف من التقييم السلبي عند الطلبة ربما يجعلهم يضعفون تحت وطأة الضغط النفسي. وهذا قد يؤدي إلى مشكلات نفسية أخرى بالإضافة إلى انسحاب الطالب من الجامعة (Alkhawaja, 2011). وعند مراجعة الأدب المتعلق بنوعية الصداقة والضغط النفسي تبين أن هناك نقصاً واضحاً بالدراسات التي بحثت هذين المتغيرين معاً لدى طلبة الجامعات، وهذا ما يبرر إجراء الدراسة الحالية. وبذلك حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة البحثية التالية:

السؤال الأول: هل هناك فروق دالة إحصائية في نوعية الصداقة لدى طلبة الجامعة تعزى إلى الجنس والمستوى الدراسي والكلية؟

السؤال الثاني: هل هناك فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين تعزى إلى الجنس والمستوى الدراسي والكلية؟

السؤال الثالث: هل هناك علاقة دالة إحصائية بين نوعية الصداقة والضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟

السؤال الرابع: هل هناك فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي بين الطلبة الذين درجاتهم مرتفعة وأولئك الذين درجاتهم منخفضة على مقياس نوعية الصداقة؟

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية هذه الدراسة في جانبين هامين، أحدهما النظري، والآخر العملي. تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في أنها تناولت موضوعاً جديراً بالبحث، كونها تلقي الضوء على مفاهيم من حياتنا الواقعية، وإلقاء الضوء على أهمية نوعية الصداقة، لأن الأصدقاء لهم تأثير على نمو أبنائنا وتكيفهم، فالبحث عن نوعية الصداقة في أي مجتمع يعكس الظروف السائدة في ذلك المجتمع سواء النفسية أو الاجتماعية أو

غيرها. وبذلك يتوقع أن توجه هذه الدراسة اهتمام الباحثين في البلدان العربية إلى إجراء دراسات تستكشف نوعية الصداقة لما لها من تأثير لدى فئات اجتماعية مختلفة، كما وترفع الدراسة الحالية من مستوى الوعي بنوعية الصداقة وعلاقتها بالضغط النفسي، وتزود الباحثين بمقاييس موثوقة بنوعية الصداقة والضغط النفسي.

وتبرز الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في عدم وجود دراسات عربية تبحث بنوعية الصداقة والضغوط النفسية والتي تعتبر فئة في غاية الأهمية فتهدف الدراسة إلى إغناء المكتبة العربية والأردنية وأن تفتح الطريق نحو البحوث المستقبلية. وكذلك في توجيه اهتمام المرشدين إلى السعي إلى التعرف على أثر نوعية الصداقة على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة. إضافة إلى توجيه المرشدين في الجامعات لمثل هذه المتغيرات بالاعتبار عند إعدادهم للبرامج الإرشادية.

محددات الدراسة

اقتصرت الدراسة الحالية على عينة متيسرة من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك للعام الدراسي 2021/2020. ولم يكن المشاركون في الدراسة من جميع الجامعات الأردنية، إضافة إلى أنه تم جمع البيانات من المشاركين عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وربما يكون هذا السبب في أن عدد الطلبة المشاركين في الدراسة كان أدنى من المتوقع.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

نوعية الصداقة: (Quality of Friendship) تعرف بأنها: السمات الإيجابية والسلبية التي تقيم طبيعة العلاقة، وتشير إلى أن بعض العلاقات "أفضل" من غيرها، وجود السمات الإيجابية والسلبية في العلاقة تقيم بأنها عالية النوعية (Berndt, 2002). بينما تعرف إجرائياً على أنها: الدرجة الكلية التي حصل عليها المستجيب من خلال إجاباته على فقرات مقياس نوعية الصداقة المستخدم في هذه الدراسة.

الضغط النفسي: حالة تؤثر في الجوانب الانفعالية والنفسية والجسدية، وعمليات التفكير لدى الأفراد، فتظهر علامات القلق وسرعة الاستثارة والانفعال (Mitchell, 2008). ويعرف إجرائياً: بالدرجة الكلية التي حصل عليها المستجيب على مقياس الضغط النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة:

تألف مجتمع هذه الدراسة من طلبة جميع السنوات الدراسية والتخصصات الأكاديمية المسجلين في العام الدراسي 2021/2020 في مستوى البكالوريوس بجامعة اليرموك.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة متيسرة (Convenience Sample) من طلبة الجامعة. وقد شارك في الدراسة (268) طالباً وطالبة، بواقع (83) طالباً، و(185) طالبة. ويوضح جدول (1) خصائص العينة.

جدول 1

خصائص عينة الدراسة

التكرار	الفئات	
83	ذكر	الجنس
185	أنثى	الكلية
160	إنسانية	
108	علمية	
42	أولى	السنة الدراسية
55	ثانية	
54	ثالثة	
60	رابعة	
57	خامسة فأكثر	
268	المجموع	

مقياسا الدراسة

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياسين: الأول مقياس نوعية الصداقة، والثاني مقياس الضغط النفسي.

أولاً- مقياس نوعية الصداقة (Friendship Quality Scale)

استخدم الباحث النسخة المختصرة من مقياس مكجيل للصداقة (McGill Friendship Questionnaire) الذي طوره مندلسون وعبود (Mendelson & Aboud, 2014)، حيث يتكون المقياس في صورته الأصلية من (30) فقرة، موزعة وفق ستة أبعاد وهي: تحفيز الرفقة، ويحتوي على الفقرات: (4، 7، 18، 22، 28)؛ والمساعدة، ويحتوي على الفقرات: (1، 9، 13، 24، 27)؛ والألفة، ويحتوي على الفقرات: (3، 8، 15، 21، 29)؛ والتحالف الموثوق، ويحتوي على الفقرات: (5، 12، 16، 20، 26)؛ وتقبل الذات، ويحتوي على الفقرات: (6، 19، 17، 10، 25)؛ والأمن العاطفي، ويحتوي على الفقرات: (2، 11، 14، 23، 30). ويتم الاستجابة للمقياس وفق تدرج خماسي، بحيث تتراوح الدرجات على المقياس من (30-150) درجة. ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مقبولة، وقد قام مندلسون وعبود (2014) بتطبيق المقياس على عينة تكونت من (253) طالباً جامعياً بواقع (97) ذكور و(149) إناث، (82%) منهم أعمارهم بين (20 - 25) سنة.

دلالات صدق وثبات مقياس نوعية الصداقة

الصدق الظاهري: قامت بني حمد وجرادات (مقبول للنشر) بترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية بعد التحقق من دلالات صدقه وثباته. ثم إعادة ترجمته من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية على يد مترجم آخر، تم إجراء المطابقة بين الترجمتين. ثم تم عرض المقياس على ذوي الخبرة والاختصاص من أجل الحكم على صحة ودقة الترجمة، ثم تم عرضه على مختص في اللغة العربية بغرض التحقق من سلامة الصياغات اللغوية لل فقرات، وتم الأخذ بملاحظاتهم وتضمينها في النسخة النهائية من المقياس.

مؤشرات صدق البناء: في الدراسة الحالية، حُسبت معاملات ارتباط كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وبين كل فقرة وارتباطها بالمجال التي تنتمي إليه، وبين المجالات ببعضها والدرجة الكلية، وقد تم ذلك على بيانات تم جمعها من عينة تكونت من (30) طالباً من خارج عينة الدراسة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين

(0.94-0.40)، ومع المجال (0.95-0.42). كذلك تم التحقق من الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا. واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

مؤشرات الثبات : تم ايجاد ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، حيث بلغ للمقياس الكلي ($\alpha=0.90$).
تصحيح المقياس يتكون المقياس في صورته الأصلية من (30) فقرة، يجاب عليها وفق تدرج خماسي، بحيث تتراوح الدرجات على المقياس من (30-150) درجة.

ثانياً- مقياس الضغط النفسي المدرك: (Perceived Stress)

بهدف الكشف عن مستوى الضغط النفسي، تم استخدام مقياس كوهن وويليامسون (Cohen & Williamson, 1988) الذي قامت فريجات (2018) بترجمته، وعرضه على (10) محكمين مختصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس في الجامعات الأردنية، وأجرت عليه مجموعة من التعديلات ليخرج بصورته النهائية.

دلالات صدق المقياس وثباته

الصدق الظاهري: للتأكد من ملائمة المقياس، قامت فريجات (2018) بعرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين مكونة من (10) متخصصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس في الجامعات الأردنية، وفي ضوء الملاحظات، أجريت التعديلات المقترحة.

مؤشرات صدق البناء: قامت فريجات بالتحقق من صدق البناء وذلك بحساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية لدى (30) طالباً وطالبة من طلاب جامعة اليرموك، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.326- 0.798) وهي قيم دالة إحصائياً وتدل على صدق المقياس.

ثبات الاتساق الداخلي: قامت فريجات بحساب معامل كرونباخ ألفا بعد تطبيقه على (30) طالباً وطالبة، حيث بلغ معامل الثبات (0.72).

وفي الدراسة الحالية، حُسبت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس بعد تطبيق المقياس على (30) طالباً من خارج عينة الدراسة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.41- 0.76). كما تم التحقق من ثبات مقياس الضغط النفسي بتطبيقه على 30 طالباً من خارج عينة الدراسة، وحساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذ بلغ (0.76)، واعتبرت هذه القيمة ملائمة لغايات هذه الدراسة.

متغيرات الدراسة: تم التعامل مع المتغيرات في هذه الدراسة على النحو الآتي:

- المتغيرات المستقلة: الجنس والكلية والسنة الدراسية.
- المتغيرات التابعة: نوعية الصداقة والضغط النفسي.

نتائج الدراسة

السؤال الأول: هل هناك فروق دالة إحصائياً في الضغط النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى إلى الجنس والكلية والسنة الدراسية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة حسب متغيرات الجنس والكلية والسنة الدراسية، والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول 2

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك حسب متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
83	6.077	19.73	ذكر	الجنس
185	6.523	20.55	أنثى	
160	6.475	19.98	إنسانية	الكلية
108	6.258	20.76	علمية	
42	7.219	19.55	أولى	السنة الدراسية
55	7.377	20.36	ثانية	
54	6.251	21.43	ثالثة	
60	5.289	21.12	رابعة	
57	5.741	18.84	خامسة فأكثر	

يبين الجدول (2) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك بسبب اختلاف فئات متغيرات الجنس والكلية والسنة الدراسية. ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي جدول (3).

جدول 3

تحليل التباين الثلاثي لأثر الجنس والكلية والمستوى الدراسي على الضغط النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	24.969	1	24.969	.616	.433
الكلية	34.336	1	34.336	.847	.358
السنة	237.075	4	59.269	1.462	.214
الخطأ المعياري	10582.486	261	40.546		
الكلية	10895.713	267			

بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس والكلية، والمستوى الدراسي.

السؤال الثاني: هل هناك فروق دالة إحصائية في نوعية الصداقة لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى إلى الجنس والكلية والسنة الدراسية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنوعية الصداقة لدى طلبة جامعة اليرموك حسب متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي والجدول رقم (4) يبين ذلك.

جدول 4

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنوعية الصداقة لدى طلبة جامعة اليرموك حسب متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي

نوعية الصداقة	الأمان العاطفي	تقدير الذات	الثقة والاعتماد	الألفة والتقارب	المساعدة	محفز الصداقة			
94.31	15.84	15.67	15.81	16.28	14.75	15.96	س	ذكر	الجنس
26.579	4.647	5.039	4.482	4.696	4.178	4.875	ع		
102.54	17.47	17.01	16.85	17.94	15.44	17.83	س	أنثى	
24.978	4.702	4.783	4.064	4.685	3.757	4.549	ع		
98.82	16.74	16.46	16.25	17.23	15.16	16.99	س	إنسانية	الكلية
26.852	4.856	4.983	4.396	4.890	4.097	4.908	ع		
101.71	17.31	16.79	16.94	17.70	15.32	17.65	س	علمية	
23.958	4.556	4.773	3.922	4.523	3.599	4.429	ع		
98.76	17.07	16.36	16.50	16.86	14.90	17.07	س	أولى	السنة الدراسية
27.054	4.805	4.525	4.555	4.991	4.372	5.110	ع		
100.64	17.04	16.80	16.47	17.56	15.25	17.51	س	ثانية	
29.668	5.534	5.526	4.985	5.466	4.124	5.357	ع		
96.09	16.13	15.61	16.02	16.85	14.69	16.80	س	ثالثة	
26.483	4.895	5.275	4.380	4.595	4.023	4.842	ع		
103.47	17.37	17.37	17.02	17.92	16.00	17.80	س	رابعة	
20.810	4.182	4.158	3.160	4.130	3.242	3.795	ع		
100.30	17.19	16.68	16.58	17.72	15.12	17.00	س	خامسة	
24.893	4.303	4.848	4.057	4.617	3.827	4.641	ع	فأكثر	

يبين الجدول (4) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنوعية الصداقة لدى طلبة جامعة اليرموك بسبب اختلاف فئات متغيرات الجنس والكلية والمستوى الدراسي. ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي المتعدد على المجالات جدول (5) وتحليل التباين الثلاثي للأداة ككل جدول (6).

جدول 5

تحليل التباين الثلاثي المتعدد لأثر الجنس والكلية والمستوى الدراسي على مجالات نوعية الصداقة لدى طلبة جامعة اليرموك

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	محفز الصداقة	199.384	1	199.384	9.146	.003
	المساعدة	27.589	1	27.589	1.814	.179
	الألفة والتقارب	160.284	1	160.284	7.240	.008
	الثقة والاعتماد	65.300	1	65.300	3.687	.056
	تقدير الذات	106.529	1	106.529	4.496	.035
	الأمان العاطفي	160.972	1	160.972	7.300	.007
الكلية	محفز الصداقة	29.092	1	29.092	1.335	.249
	المساعدة	2.124	1	2.124	.140	.709
	الألفة والتقارب	14.870	1	14.870	.672	.413
	الثقة والاعتماد	32.281	1	32.281	1.823	.178
	تقدير الذات	8.115	1	8.115	.342	.559
	الأمان العاطفي	22.695	1	22.695	1.029	.311
المستوى	محفز الصداقة	40.035	4	10.009	.459	.766
	المساعدة	57.457	4	14.364	.944	.439
	الألفة والتقارب	56.239	4	14.060	.635	.638
	الثقة والاعتماد	33.521	4	8.380	.473	.755
	تقدير الذات	100.230	4	25.057	1.057	.378
	الأمان العاطفي	63.749	4	15.937	.723	.577
الخطأ	محفز الصداقة	5689.613	261	21.799		
	المساعدة	3970.051	261	15.211		
	الألفة والتقارب	5777.909	261	22.138		
	الثقة والاعتماد	4622.006	261	17.709		
	تقدير الذات	6184.571	261	23.696		
	الأمان العاطفي	5755.313	261	22.051		
الكلية	محفز الصداقة	5956.746	267			
	المساعدة	4056.567	267			
	الألفة والتقارب	6005.354	267			
	الثقة والاعتماد	4748.761	267			
	تقدير الذات	6392.668	267			
	الأمان العاطفي	5990.698	267			

يتبين من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الجنس في جميع المجالات باستثناء المساعدة، والثقة والاعتماد وكانت نوعية الصداقة أعلى لدى الإناث. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الكلية في جميع المجالات. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر المستوى الدراسي في جميع المجالات.

جدول 6

تحليل التباين الثلاثي لأثر الجنس والكلية والمستوى الدراسي على نوعية الصداقة ككل لدى طلبة جامعة اليرموك

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	3984.482	1	3984.482	6.103	.014
الكلية	576.070	1	576.070	.882	.348
السنة	1823.877	4	455.969	.698	.594
الخطأ	170387.261	261	652.825		
الكلية	176600.966	267			

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس، لصالح الإناث.

السؤال الثالث: هل هناك فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الطلبة ذوي نوعية الصداقة المرتفعة وذوي نوعية الصداقة المنخفضة على مقياس الضغط النفسي؟ للإجابة عن هذا السؤال تم تصنيف أفراد العينة إلى طلبة ذوي نوعية صداقة مرتفعة وطلبة ذوي نوعية صداقة منخفضة بحساب الوسيط (Median Splits) لدرجاتهم على مقياس نوعية الصداقة، وكان الطلبة ذوو نوعية الصداقة المرتفعة أولئك الذين بلغت درجاتهم (106) فأعلى، والطلبة ذوو نوعية الصداقة المنخفضة أولئك الذين بلغت درجاتهم (105) فما دون. كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على مقياس الضغط النفسي تبعاً لنوعية الصداقة (المرتفعة، المنخفضة)، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول (7) توضح ذلك.

جدول 7

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر نوعية الصداقة على مقياس الضغط النفسي

نوعية الصداقة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
مقياس الضغط المنخفض	136	21.83	5.907	4.113	266	.000
الضغط النفسي المرتفع	132	18.71	6.499			

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر نوعية الصداقة على مقياس الضغط النفسي، وكان الضغط النفسي أعلى لدى الطلبة ذوي نوعية صداقة منخفضة.

السؤال الرابع: هل هناك علاقة دالة إحصائية بين نوعية الصداقة والضغط النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك؟ للإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نوعية الصداقة والضغط النفسي لدى العينة، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول 8

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين نوعية الصداقة والضغط النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك

مقياس الضغط النفسي			مقياس الضغط النفسي		
**-.297	معامل الارتباط	تقدير الذات	**-.258	معامل الارتباط	محفز الصداقة
.000	الدالة الإحصائية		.000	الدالة الإحصائية	
268	العدد		268	العدد	
**-.301	معامل الارتباط	الأمان العاطفي	**-.273	معامل الارتباط	المساعدة
.000	الدالة الإحصائية		.000	الدالة الإحصائية	
268	العدد		268	العدد	
**-.303	معامل الارتباط	نوعية الصداقة ككل	**-.293	معامل الارتباط	الألفة والتقارب
.000	الدالة الإحصائية		.000	الدالة الإحصائية	
268	العدد		268	العدد	
			**-.296	معامل الارتباط	الثقة والاعتماد
			.000	الدالة الإحصائية	
			268	العدد	

**دالة إحصائية ($\alpha = 0.01$). *دالة إحصائية ($\alpha = 0.05$).

يتبين من الجدول (8) وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين نوعية الصداقة والضغط النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك.

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج السؤال الأول: بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس والكلية، والمستوى الدراسي. وتعد نتيجة منطقية؛ ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء جائحة كورونا (COVID-19)، والتدابير الصحية والإجراءات الوقائية التي اتخذتها المملكة الأردنية، والتي كان لها العديد من الآثار على المجتمع والطلبة، التي تضمنت فرض العزل المنزلي والتباعد، والإغلاق لجميع المنشآت، والجامعات بشكل خاص؛ فقد قررت وزارة التعليم العالي استجابةً للمخاوف المتزايدة المحيطة بكورونا، أن تقوم الجامعات بتعليق الصفوف الجامعية، واستبدال التعلم الإلكتروني بالتعلم التقليدي، مما أدى إلى نشوء وتطور عواقب نفسية سلبية بين طلبة الجامعات، لما يشكله الحرم الجامعي من ملاذ آمن، فقد عانى بعضهم الآخر من الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية بسبب الإغلاق؛ بسبب الانفصال عن الأصدقاء والشركاء في أثناء الاحتفاء في بيوتهم. إذ إن الأثر النفسي لجائحة كورونا على طلبة جامعة اليرموك المشاركين في هذه الدراسة كان متماثلاً لدى جميع الطلبة؛ فهم جميعاً تعرضوا لظروف قاسية فرضت عليهم خلال الحجر المنزلي، إذ بقوا في المنزل فترات طويلة. كما أنهم مطالبون بالنقيض بشرط الكمادات والمسافات الاجتماعية لفترات طويلة. وفي ظل هذه الظروف، لجأوا لتبني أنماط حياة غير منتظمة تمثلت في عدم انتظام النوم، والقلق، والتوتر بشأن الأداء الأكاديمي، والشعور بالوحدة بسبب نقص التواصل بين الأشخاص الذي كان سائداً في السابق. اختلفت هذه النتيجة مع دراسة مجلي (2011) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، لصالح

الذكور فيما تتعلق بمستوى الضغوط. كما اختلفت مع نتيجة دراسة الثوابية والقيسي (Thawabieh&Qaisy, 2012)، ودراسة كوماروبهوكار (Kumar & Bhukar, 2013) إلى أن الإناث يمتلكن مستوى ضغط مرتفع مقارنة بالذكور. وكذلك اختلفت نتيجة الدراسة الحالية فيما يتعلق بمتغير الكلية مع نتيجة دراسة بيهري وزملائه (Behere et al., 2011) التي أشارت إلى وجود ضغط نفسي أعلى لدى طلبة الهندسة والطب مقارنة بطلبة التمريض، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المستوى الدراسي. كما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة البيرقدار (2011) ودراسة عنكي (2017) اللتان أشارتا إلى وجود فروق تعزى للمستوى الدراسي وكانت درجات طلبة السنة الرابعة أعلى.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس، لصالح الإناث. وقد يفسر ذلك بتمتع الإناث بالقدرة الكبيرة على الحفاظ على الصداقات عن طريق الهاتف ومواقع التواصل الاجتماعي والمكالمات المستمرة مع الأصدقاء، بالإضافة للقدرة على التحدث لفترات طويلة في الهاتف، الذي يخلق بدوره جسوراً من الترابط والتواصل مع الآخرين، أما بالنسبة للذكور فالأمر مختلف، فلا يمكنهم الاحتفاظ بالصداقات اعتماداً على الهاتف فقط، فلا بد من اللقاء المباشر مع الأصدقاء، كما أن للذكور قدرة أكبر على تجاهل ونسيان الأصدقاء ولقاءاتهم. وقد انسجمت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه كل من نتائج دراسات كاتمير وزملائه (Katmer et al., 2019)، ودراسة فريتيس وزملائه (Freitas et al., 2018) اللواتي أشارت إلى أن نوعية الصداقة كانت أعلى لدى الإناث. وأن أفضل الصداقات الحقيقية والمثالية أي الأعلى في النوعية كانت لدى الإناث؛ ودرجات التناقض في نوعية الصداقة كانت أعلى بشكل ملحوظ لدى الذكور، وأن درجاتهن أعلى على مقياس نوعية الصداقة. بينما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر (الكلية والمستوى الدراسي) في نوعية الصداقة. وتعزى هذه النتيجة إلى طبيعة الكلية، والتي توفر فرصة التفاعل بين الطلبة وإقامة علاقات حميمة مع مختلف التخصصات، والتي تحقق للطلبة عبرها التواصل ومشاركة الحوارات والنقاشات حول الموضوعات المشتركة، مع التمتع بمساحة من الحرية للإفصاح عن الأمور الخاصة، وهذا ما يتيح الفرصة لتوطيد أواصر العلاقة بينهم. أما فيما يتعلق بالمستوى الدراسي فقد يعزى ذلك إلى أن مفهوم الصداقة هو مطلب نفسي اجتماعي ضروري لاستمتاع الفرد بالحياة، وهذا يتفق مع طبيعة الفطرة الإنسانية، بحاجة الفرد إلى تكوين علاقات مع الآخرين، والعيش في جماعات، أن الصداقة علاقة اجتماعية موجودة في كل الأعمار إلا أن طبيعة، فجميع الأفراد باختلاف مستوياتهم الدراسية إلى البحث عن تكوين صداقات، كذلك أو شكل العلاقة هي التي تتغير بفعل متغير العمر وليس العمر نفسه.

وفيما يتعلق بالأبعاد على المقياس فقد كانت الفروق ذات الدلالة الإحصائية التي تعزى لأثر الجنس لُبُعين، وهما: المساعدة، والثقة والاعتماد، ومستوى الضغط كان لصالح لدى الإناث. أما أثر الكلية والمستوى الدراسي فلم تظهر أي ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر أي منهما في جميع الأبعاد. وبناء على نتائج أبعاد المقياس فقد كانت درجات الإناث أعلى على البعدين السابقين. فيما يتعلق في بعد المساعدة يمكن أن يعزى ذلك إلى أن الصداقة تقوم على تساوي العلاقة بين الطرفين مما يتطلب توفر الشعور بالأخر وفهم متطلباته، وغالباً ما تقوم الإناث بالتعبير عن رغبتهن باستمرار الصداقة عن طريق المساعدة والدعم وهذا ما تفسره وجهة النظر المتمثلة بأن الصداقة أساساً هي المعاملة بالمثل والمساعدة والتواجد وقت الحاجة.

وفيما يتعلق ببعيد الثقة والاعتماد فإن بوكوفسكي وزملائه (Bukowski et al., 1994)، يرون أن الثقة والاعتماد بعد مهم يعتمد عليه بقاء الصداقة في حال نشوء توتر وخلاف بين الأصدقاء. كما أنه بعكس الذكور الذين تعتمد صداقتهم على الأنشطة، فإن الصداقة لدى الإناث تعتمد على مستوى عالي من الثقة المشتركة. ونظرًا للظروف الحالية التي حتمت على الطلبة الدراسة عن بعد مما ترتب عليه قلة اللقاءات والاجتماعات بين الأصدقاء من طلبة الجامعة وبالتالي فإن الإناث أكثر حفاظًا على الصداقة وتبقى لديهن الرغبة بالاستمرار.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر نوعية الصداقة على مقياس الضغط النفسي، وكان الضغط النفسي أعلى لدى الطلبة ذوي نوعية صداقة المنخفضة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة فيستا وزملائه (Festa et al., 2019) التي أشارت إلى أن الجنس والانبساط والكفاءات الشخصية والوضع الطبقي ارتبطت بنوعية صداقة أعلى. وكذلك نتيجة الدراسة الطولية التي أجراها كامبر وأوستروف (Kemper & Ostrov, 2013) التي أشارت إلى أن نوعية الصداقة السلبية كان لها دورًا كبيرًا في التوسط في الارتباط بين العدوان العائني وأعراض الاكتئاب، وكذلك بين العدوان العائني والسلوك المحفوف بالمخاطر. وكذلك دراسة كادروس وبيرجير (Cuadros & Berger, 2016) التي أشارت إلى أن بعدي الصداقة (تقبل الذات والمساعدة) كان لهما تأثير في الرفاهية النفسية.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن نوعية الصداقة ترتبط بالرفاه النفسي للأطفال والمراهقين وبطريقة إدارة لأحداث الحياة المجهدة، حيث يمكن أن يظهر الإجهاد عندما يعاني الفرد من الضغط أو القلق كرد فعل لحدث أو شخص أو شيء، أو يعاني من أحد مصادر التوتر. حيث أن الصداقة المرتفعة تتميز بالدعم والانفتاح والعلاقات الحميمة، والقليل من النزاعات، بعكس الصداقة المنخفضة التي تتميز بقليل من الدعم والتنافس وصراع عالي مما يشكل ضغطًا نفسيًا بين الأصدقاء (Hartup & Stevens, 1999).

يذكر ماسلو حسب هرم الحاجات أن الحاجات الإنسانية تقسم إلى خمسة مستويات (الحاجات الفسيولوجية، حاجات الأمان، الحاجات الاجتماعية، الحاجة للتقدير، الحاجة لتحقيق الذات)، حيث أنه لا يمكن للفرد الانتقال للمستوى الأعلى قبل تحقيق الأشباع في المستوى السابق وبناء عليه فإن حاجة الفرد لتكوين صداقات والتي تحقق للفرد الانتماء في حاجة أساسية ضمن هذا الهرم فالفرد الذي يواجه صعوبة في إيجاد صديق أو الاستمرار في صداقة حقيقية سيواجه ضغطًا نفسيًا لتلبية هذه الحاجة لديه، ومن هنا يركز أحد أدوار المرشد النفسي والتربوي في مساعدة الطالب الذي لديه ضغط نفسي على تكوين الصداقات الناجحة عبر جلسات الإرشاد الجماعي والانضمام للأندية الطلابية واستكشاف الطالب لهوايته وأين يمكن أن يجد من يشاركه بها (ابو غزال، 2015).

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين نوعية الصداقة والضغط النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك. وتتفق نتيجة السؤال هذه مع نتيجة دراسة أي وزملاؤه (Ye et al., 2021) التي أشارت إلى أن الضغط النفسي كان أضعف لدى طلاب الجامعات الذين يتمتعون بنوعية صداقة عالية. يمكن تفسير هذه النتيجة وفق ما ورد أبو مغلي (2005) بأن للصداقة دورًا مهمًا في الجانب النفسي إذ تعمل على خفض مشاعر الوحدة، ودعم المشاعر الإيجابية السارة من خلال المساهمة في تقليل التوتر، ودعم الانفعالات الإيجابية حيث تسهم في الإفصاح عن الذات، والميول، والاهتمامات. إذ أن فقدان الصديق يعني فقدان أحد مصادر المساندة المهمة، ومنها المساعدة والنصيحة، والفهم، والحماية من الوقوع في الأخطاء.

وقد يرجع السبب إلى أن نوعية الصداقة المرتفعة مهما تعرضت إلى الخلاف والخصام فإنها على الأغلب لا تنتهي، وبالتالي هذا النوع من التحالف يحمي الصديق من ارتفاع الضغط النفسي لديه بسبب خوفه من فقدان صديقه. كما وأن نوعية الصداقة المرتفعة تؤمن مجالاً لإخبار الصديق لصديقه ما يواجهه من ضغوط ومشاكل ويطلب منه المساعدة بشكل فوري مما يؤمن له جواً نفسياً بضغوط أقل من الأصدقاء ذوي الصداقات المنخفضة. وهنا يلعب المرشد النفسي دوراً أساسياً في تنمية الصداقات بين الطلبة وتمكينهم من الثقة بأنفسهم لبناء صداقات ذات نوعية مرتفعة ليستطيعوا مواجهة الضغوط ولا سيما السنة الأولى منها. وكذلك الأساتذة الجامعيين في مساقات متخصصة كمساقات تخصص الإرشاد، أو مساقات أخرى كمساقات المهارات الحياتية. وقد يعمل الأستاذ الجامعي -بغض النظر عن التخصص- على أعمال تساعد الطلبة على التعرف على بعضهم البعض وتبني بينهم صداقات ذات نوعية مرتفعة وخصوصاً إذا اشترك في المجموعة الواحدة طلاب متشابهون في الانتماءات والاتجاهات والأفكار وبالتالي ضمان استمرار هذه الصداقة.

التوصيات

- بناء على ما توصلت إليه نتائج الدراسة، يمكن الإشارة عدد من التوصيات:
- ضرورة عمل برنامج إرشادي للطلبة ذوي الصداقات المنخفضة لمساعدتهم في تقليل الضغط النفسي.
- إجراء المزيد من الدراسات حول علاقة الضغط النفسي ونوعية الصداقة بعد انقضاء فترة كورونا.
- ضرورة عمل ورشات تدريبية لأولياء الأمور لتعريفهم بنوعية الصداقات، والعمل على إكساب أبنائهم القدرة على اختيار أصدقاء ذوي صفات عالية.
- يمكن استخدام نتائج الدراسة لإعداد التدخلات النفسية المناسبة لتحسين الصحة النفسية بين الشباب الجامعي في أثناء الأوبئة، ومنها المستندة لمنظورات العلاج المعرفي السلوكي والسلوكي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبو غزال، معاوية. (2015). علم النفس العام. عمان: دار وائل.
- أبو مغلي، لينا. (2005). تطور الصداقة لدى الأورنبيين في الأعمار (10-16) سنه وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي والجنس. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية.
- أحمد، النابلسي. (1991). الصدمة النفسية، علم نفس الحروب والكوارث. بيروت: دار النهضة العربية
- بلوي، محمد. (2014). مبادئ الإرشاد النفسي في المجال العسكري. الخرطوم: دار جنان للنشر.
- البيرقدار، تهيد. (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 11 (1)، 28-56.
- تايلور، شيلي. (2008). علم النفس الصحي (وسام بريك وفوزي طعمية، مترجم). دار الحامد.
- حسن، هدى. (2006). النفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغط العمل والرضا عن العمل. مجلة دراسات نفسية، 16 (1)، 83-103.

- الرشيدى، هارون. (1999). *الضغوط النفسية: طبيعتها، نظريتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها*. مصر: مكتبة انجلو المصرية.
- روبنستين، لورى إيه. (2004). *دليل إدارة الضغوط*. (ط1). مكتبة جرير للنشر والتوزيع.
- زهران، حامد. (1999). *علم نفس النمو*. (ط5). القاهرة: عالم الكتب.
- عركي، رعدة. (2017). *الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات*. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، 37 (3)، 91-109.
- عسكري، علي. (2000). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. دار الكتاب الحديث.
- غيث، سعاد وطقش، حنان. (2009). *مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها*. مجلة العلوم التربوية والنفسية البحرين، 10 (1)، 245-268.
- فريحات، منار. (2018). *العلاقة بين كشف الذات والضغط النفسي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك
- مجلي، شايح. (2011). *الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة جامعة عمران*. مجلة جامعة دمشق، 27، 193-241.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Al Sheerawi, A. A. (2005). *Sources of stress, coping strategies and counselling needs, among university students in Kingdom of Bahrain* (Doctoral dissertation, School of Social Sciences Theses).
- Alkhwaja, A. (2011). The efficacy of a group counseling program in reducing stress of the academic probation students in Sultan Qaboos University. *Journal for humanities & social sciences*, 441-465.
- Andreotti, C. (2013). *Effects of acute and chronic stress on attention and psychobiological stress reactivity in women*. Vanderbilt University.
- Bagwell, C. L., & Schmidt, M. E. (2011). *Friendships in childhood and adolescence*. The Guilford Press.
- Behere, S. P., Yadav, R., & Behere, P. B. (2011). A comparative study of stress among students of medicine, engineering, and nursing. *Indian journal of psychological medicine*, 33 (2), 145-148.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current directions in psychological science*, 11 (1), 7-10.
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring friendship quality during pre-and early adolescence: The development and psychometric properties of the Friendship Qualities Scale. *Journal of social and Personal Relationships*, 11 (3), 471-484.
- Cohen, S., & Williamosn, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. Spacapan, S., & Okamp, S (Eds). *The Psychology Health*. Newbury Park, CA: Sage.
- Cuadros, O., & Berger, C. (2016). The protective role of friendship quality on the wellbeing of adolescents victimized by peers. *Journal of youth and adolescence*, 45 (9), 1877-1888.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological distress and coping amongst higher education students: A mixed method enquiry. *Plos one*, 9 (12), e115193.
- Elsheshtawy, E., Taha, H., Almazroui, S., Joshi, K., & Almazroui, A. (2017). Personality traits as predictors of stress and depression among medical students: A cross-sectional study. *The Editorial Assistants-Jordan*, 28 (1), 123-130.
- Festa, C. C., Barry, C. M., Sherman, M. F., & Grover, R. L. (2012). Quality of college students' same-sex friendships as a function of personality and interpersonal competence. *Psychological Reports*, 110 (1), 283-296.
- Freitas, M., Santos, A. J., Ribeiro, O., Pimenta, M., & Rubin, K. H. (2018). Qualidade da amizade na adolescência e ajustamento social no grupo de pares. *Análise Psicológica*, 36 (2), 219-234.
- Hartup, W. W., & Stevens, N. (1999). Friendships and adaptation across the life span. *Current Directions in Psychological Science*, 8 (3), 76-79.

- Hartup, W.W., & Stevens, N. (1997). Friendship and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121, 355-370.
- Kamper, K., & Ostrov, J. (2013). Relational aggression in middle childhood predicting adolescent social-psychological adjustment: The role of friendship quality. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42 (6), 855-862. <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.844595>.
- Katmer, A., Buga, A., & Kaya, I. (2019). An investigation of friendship quality, attachment to friends and perceived social support from friends as predictors of loneliness in adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11 (4), 211-227.
- Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 4 (1), 5-11.
- Lazarus, R. S., Coyne, J., & Folkman, C. (1982). Cognition, emotion and motivation: The mending of Humpty Dumpty. *Psychological stress and psychopathology*. New York: McGraw-Hill.
- Leibowitz, U. D. (2018). What is Friendship? *Disputatio: International Journal of Philosophy*, 10 (49).
- Lodder, G. M., Scholte, R. H., Goossens, L., & Verhagen, M. (2017). Loneliness in early adolescence: Friendship quantity, friendship quality, and dyadic processes. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46 (5), 709-720.
- Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill Friendship Questionnaires. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 31(2), 130.
- Mitchell, J. (2008). *Constructed meaning and stress in breast cancer experience*. PhD Dissertation. University of California, Los Angeles, no: 8GB-0044. USA.
- Oke, D. (2019). *The Company You Keep: The Relationship between Friendship Qualities and Mental Health among Undergraduates*. Duke University, Durham, North Carolina.
- Scott, D (1992). *Stress that motivates*. London: Piplisirs.
- Shaul, K., & Michal, S. (2006). Are Women at Higher Risk Than Men? Gender Differences Among Teenagers and Adults in Their Response to Threat of War and Terror. *Women & Health*, 43 (3), 123-137.
- Taha, A. A., El-shereef, E. A., Abdullah, T. I. M., Abdullah, R. I. M., & Aldahasi, W. A. M. (2017). Social anxiety disorder and its correlates among female students at Taif University, Saudi Arabia. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*, 5 (2), 50-56.
- Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2 (2), 110-116.
- Thomas, L., (1990). *Friendship and other loves*. Reprinted in *Friendship: A Philosophical Reader*, edited by Neera Badhwar, pp. 48-64.
- Ye, B., Hu, J., Xiao, G., Zhang, Y., Liu, M., Wang, X.... & Xia, F. (2021). Access to Epidemic Information and Life Satisfaction under the Period of COVID-19: the Mediating Role of Perceived Stress and the Moderating Role of Friendship Quality. *Applied Research in Quality of Life*, 1-19.
- Zimmerman, M. J., & Bradley, B. (2015). Intrinsic vs. Extrinsic Value. W: EN Zalta (red.).