Standardisation.

– Gulewitsch, Marco D. et. al (2013): "Mental Strain and Chronic Stress Among University Students with Symptoms of Irritable Bowel Syndrome", Tubingen, Germany. vol.p1-8.

- Joh, R, G(1993):Essentials of psychology concepts and application, U.S.A, harper call ions collage publishers.
- Karasek, R.&Triantis, S.K.chandhry(1982):Coworker and supervisor suppert as moderator of association between task characteristics and mental strain, journal of occupational behavior, Vol (3).
- Khan, et al(2013): Reliabilityand validity assessment of 12-item general health Questionnaire (GHQ-12) among Pakistani university teachers world applied sciences journal, 24, Vol(5).
- Langle, A(2003): Burnout-Existential meaning and possibilities of prevention European psychotherapy, 4(1), 107, p122-218.
- Mcgivern, M. S.(2010) The Impact of cognitive coping on the Strain- Delinquency Relationship: A test of general Strain Theory, Master Thesis of University of Lowa.
- Eike H R. Ford, M. C. Hort, L. Huggett, G. Riley, D. J. Thomson:(2013)Muller, Parallelisation of the Lagrangian Atmospheric Dispersion Model NAME Computer Physics Communications available online.
- Nilsson, P.M. & Nilsson, J.A & Hedblad.P. & Berglund, G.(2001): Sleep disturbance in association with elevated pluse rate for perediction of mortality- consequences of mental strain, journal of internal medicine(250).
- Russell, D, C(1987):Heplessness and suicidal ideation in adolescents as related to life stress, self- esteem and friendship, D.A.I.Vol.48.No.5.
- Zulkefly, Nor sheereen(2010):using the 12-item general health queationnaire(GHQ-12)to assessthe psychological health of Malaysian college students, Global journal of health science, Vol(2) No(1).

- الموسوي، عباس نوح سليمان(٢٠٠٩):الحاجة الى الصديقة لدى طالبات كلية التربية للبنات وعلاقته ببعض المتغيرات بحث منشور في مجلة مركز دراسات الكوفة العدد (١٢)، ص ١٢٩- ١٥٢.
- نصيره، صالح مخطاري(٢٠١١):اثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة الى الخارج، رسالة ماجستير، جامعة تيزي وزو، الجزائر.
- Agnew, Robert (2001): Building on the Foundation of general Strain Theory: Specifying The Types of Strain most Likely To lead To crime and Delinquency, Journal of research in crime and delinquency, vol 38, No (4).
- Arsenault, A, &Dolan, s, &Ameringgen(1991): Stress and mental strain in hospital work, exploring the relationship beyond personality journal of organizational behavior, Vol (12).
- Askari, J, et, al(2011):The rate of various psychological stressor, perceived mental strain duo to these stressors, and coping strategies in opium addicts compared to normal individuals, yazd-Iran, social and behavioral, vol(32)p654-661.
- Baksheev, Gennady, et. al, (2010) "Validity of 12- Item General Health Questionnaire (GHQ- 12) in Detecting Depressive and Anxiety Disorders Among High School Students" Melbourne, Victoria, Australia. vol. p.291- 296.
- Broidy, L, &Agnew, R, (1997):Gender and crime ageneral strain theory perspective, journal of research in crime and deiinquency, vol(43) no(1).
- Gaillard, A, W(1993):Comparing the concepts of mental load and stress, Ergonmic, 36:9.
- Caro, J, E(1985):An empired investigation of attachment in adulthood and its relationship to adjustment to college, D.A.I.Vol.47, No.6.
- Hui- Jen, y(2004):factors affecting student burnout and academicachievement in multiple enrollament programs in taiuans technical-vocational colleges, International, journal of educational development, 24, p 283-301.
  - ISO (1991):EN ISO 10075- 1, "Ergonomic principles related to mental work load General terms and definitions" General: International Orgnisation for

٢- اجراء دراسة لايجاد علاقة الحاجة الى الصديقة مع متغيرات اخرى مثل (استبصار الذات، التنظيم الذاتي)

٣- اجراء دراسة لايجاد علاقة الانهاك النفسي مع متغيرات اخرى مثل (انماط التعلم السائدة دماغيا، صورة الجسد)

المصادر

- اراجيل، مايكل(١٩٩٣):سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يوسف، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- الازيرجاوي، فاضل محسن(١٩٩١):اسس علم النفس التربوي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- بدران، متى محمد علي(١٩٩٧):الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القاهرة.
- بسيوني، نجلاء محمد(٢٠٠٦): الذكاء الوجداني للمرأة بتوافقها الزواجي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد(١٦) العدد(٥١)، ص٣٥٥-٤٩٢.
- جبر، سلوى عبد العالي(٢٠١٠):مستوى الاحتراق النفسي لوالدي ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، ارشاد نفسي، جامعة بغداد.
- رسن، سراب كريم(٢٠١٥):الاجهاد النفسي وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة، رسالة ماجستير.
- ريحان، وائل عبد الملك(٢٠٠٤):محددات الصداقة لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية.
- الزبيدي، رؤى رشيد كاظم(٢٠١٠): الانهاك النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى منتسبي شرطة المرور، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.
- الشماس، عيسى(٢٠١٢):الصداقة عند الشباب الجامعي(طلبة كليتي التربية والعلوم بجامعة دمشق انموذجا).
- فان دالين (١٩٩٧):مناهج البحث في التربية وعلم النفس، مكتبة الانجلو المصرية.

٢- ان الانهاك النفسي لطالبات المرحلة الجامعية بشكل عام منخفض وكذلك منخفض في كل من مجالي المقياس (الصعوبات الاجتماعية، فقدان الثقة)ومرتفع في مجال القلق والاكتئاب.

٣- ان الفروق في الحاجة للصديقة كان لصالح ذوي الانهاك النفسي العالي

٤- هناك فروق بين الحاجة الى الصديقة والانهاك النفسي ولصالح الحاجة الى الصديقة لدى طالبات الجامعة بسبب الضغوط التي يعانين منها فالصديقة هي الملاذ الامن الذي تلتجأ اليه للتخفيف عنها من وطأت هذه الضغوط

٥- ان المتغيرات المستقلة (مجالات الانهاك النفسي) تسهم بالمتغير التابع(الحاجة الى الصديقة)فقد حضي مجال فقدان الثقة لدى طالبات المرحلة الجامعية باعلى اسهام في التنبؤ بالحاجة الى الصديقة.ثم يليه مجال الصعوبات الاجتماعية، ومن ثم مجال القلق والاكتئاب.

التوصيات

١- ضرورة قيام المسؤولين في الوحدات والمراكز الارشادية في الكليات على تشجيع الطالبات في اقامة صداقات مع زميلاتهن مبنية على اسس سليمة وبعيدة عن المنافع الشخصية وان يتحلين بالاخلاق الفاضلة وحسن المعاملة

٢- اهتمام المؤسسات البحثية والإرشادية في الجامعة من خلال البحوث والدراسات، بوجود الانهاك النفسي وان كان ضعيفا لدى الطالبات، فهذا لا ينفي أنه بداية أو خطوة تقترب الى مستوى اعلى من الانهاك، والعمل على خفضه الى اقل ما يمكن.

٣- تفعيل دور وحدات الارشاد في الكلية بقيام ورش عمل اوبرامج اوجلسات ارشادية للطالبات اللواتي ظهر لديهن مستوى عالي من القلق والاكتئاب لمساعدتهن لتخطي هذه الازمة.

٤- ضرورة توجيه الطالبات (الصديقات) من قبل الوحدات والمراكز الارشادية في الكليات لمساعدة زميلاتهن ممن لديهن مستوى عالي من الانهاك النفسي لما تلعبه الصديقة من دور مهم في التخفيف من شدة الانهاك النفسي.

المقترحات

١- اجراء دراسة مشابهة لعينات اوسع من الذكور والاناث في الجامعة

جدول (١١) معامل بيتا للاسهام النسبي ودلالته الاحصائية

المتغيرات المستقلة	الاسهام النسبي للتغيرات في التنبؤ b	الخطأ المعياري للأسهام النسبي	الوزن النسبي لاسهام المتغيرات المعياري Beta	القيمة التائية
الصعوبات الاجتماعية	٠,٤٩٠	٠,٢٤٠	٠,١٤٣	٢,٠٤٣
فقدان الثقة	١,١٩٩	٠,٤٨٦	٠,١٧٣	٢,٤٦٦
القلق والاكتئاب	٠,٤٧٧	٠,٢٩٨	٠,١١٢	١,٦٠٢

في ضوء هذه النتائج يمكن الاشارة الى ان مجال فقدان الثقة لدى طالبات المرحلة الجامعية يسهم بشكل اكبر في التنبؤ بالحاجة الى الصديقة.ثم يليه مجال الصعوبات الاجتماعية، ومن ثم مجال القلق والاكتئاب.وتفسر الباحثة هذه النتيجة ان الانهاك يزيد من احتمالية ظهور الانفعالات السلبية لدى الطالبة كفقدان ثقتها بنفسها، فحين تهتز ثقة الطالبة بنفسها نتيجة تعرضه لمواقف وضغوط مختلفة ينعكس هذا بدوره الى انخفاض تقدير الذات لديها وعدم القدرة على اصدار الاحكام الشخصية ودقتها فتلجاالطالبة الى صديقاتها والاعتماد عليهن اما لمقارنة ذاتها بذواتهن لتتحقق من احكامها او تعديلها، او للحصول على المساندة النفسية منهن.

اما مجال الصعوبات الاجتماعية فقد حضي بالاسهام الثاني في الحاجة الى الصديقة وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى طبيعة عينة البحث وخبرتهن في مواجهة الصعوبات الاجتماعية كضعف الاندماج والمشاركة الاجتماعية لذا فهن يلجان الى صديقاتهن لتذويب تلك الصعوبات فالصديقة تحقق الشعور بالامن والطمانينة وتاكد لها انها شخصية مقبولة ومحبوبة وممكن ان تكون مصدرا للاخرين فالدور الذي تقوم به الصديقة يمكن ان يذيب هذه الصعوبات ويحقق علاقات اجتماعية ايجابية ومرونة في تعاملات الطالبة مع الاخرين. فالتفاعل الاجتماعي الداعم من الصديقات يولد درجة من المشاعر الايجابية تكف مشاعر الاكتئاب والقلق.

اما مجال القلق والاكتئاب فقد حضي باقل اسهام في التنبؤ بالحاجة الى الصديقة وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى الاسناد النفسي والاجتماعي الذي تقدمة الصديقة مما ساعدهن لتحقيق حاجاتهن النفسية وازدياد ثقتهن بانفسهن والشعور بالاطمئنان النفسي والاندماج مع الاخرين وان هذا انعكس بدوره على انخفاض القلق والاكتئاب لديهن.

الاستنتاجات

١- ان مستوى الحاجة الى الصديقة لدى الطالبات مرتفع بشكل عام

٥- (لا توجد علاقة دالة احصائيا بين الحاجة الى الصديقة والانهاك النفسي لدى عينة البحث) للتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة اولاً بحساب العلاقة الارتباطية بين درجات الحاجة الى الصديقة ودرجات الانهاك النفسي باستعمال معامل الارتباط المتعدد فكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٢٩٢) وهذا يشير الى وجود علاقة موجبة، ولغرض التنبؤ بمستوى الحاجة الى الصديقة بدلالة مجالات الانهاك النفسي، تم استعمال تحليل الانحدار المتعدد، جدول (٩).

جدول (٩) نتائج الاختبار الفائي الكلي لتحليل الانحدار المتعدد

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الفائية الجدولية	مستوى الدلالة
الانحدار	١٤٦٨,٤٦١	٣	٤٨٩,٤٨٧	٦,١٧٣	٢,٦٠٤	٠,٠٥
المتبقي	١٥٧٠١,٤٤٥	١٩٨	٧٩,٣٠٠			
الكلي	١٧١٦٩,٩٠٦	٢٠١				

من خلال النتائج اعلان نجد ان القيمة الفائية المحسوبة اكبر من القيمة الفائية الجدولية وبدرجتي حرية (١٩٨,٣)، اما عن نسبة مساهمة المتغيرات المستقلة (مجالات الانهاك النفسي) في المتغير التابع (الحاجة الى الصديقة) فقد اظهرت النتائج ان هذهِ المتغيرات تسهم مساهمة ذات دلالة معنوية اذ بلغ معامل التحديد (٠.٠٨٦) جدول (١٠).

جدول (١٠) معامل الارتباط المتعدد ومعامل التحديد والخطأ المعياري للتقدير

معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	الخطأ المعياري للتقدير
٠,٢٩٢	٠,٠٨٦	٨,٩٠٥

اما عن الاسهام النسبي لكل عامل من العوامل المستقلة (مجالات الانهاك النفسي)فتعكسه قيم معاملات الانحدار في معادلة التنبؤ في صيغة درجات خام (b) وما يقابلها من قيم معيارية تعكسه قيم (Beta) جدول (١١).

وعدم رضاهن عن انفسهن ولا عن المحيط بهن.مما ينعكس سلبا على ضعف القدرة على استخدام الاساليب الايجابية لمواجهة الضغوط الناجمة من الانهاك النفسي وهذه المظاهر التي تشعر بها الطالبات ولدت الحاجة الى الصديقة التي تؤدي دورا مهما في خفض مشاعر التوتر والقلق من خلال تقديم المساندة الاجتماعية ودعم المشاعر الايجابية السارة وتخليصهن من الشعور بالوحدة، فالاجتماع بالصديقات يعيد البناء النفسي لهن من خلال تنمية الثقة بالنفس وتعزيز جوانب القوة في الشخصية وتحويل نقاط الضعف الى قوة.

٤- (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الحاجة الى الصديقة والانهاك النفسي لدى عينة البحث)

وللتحقق من صحة الفرضية الصفرية استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مترابطتين اذ اظهرت نتائج البحث ان المتوسط الحسابي للحاجة الى الصديقة بلغ (٥٤,١٢٣) وان المتوسط الحسابي للانهاك النفسي بلغ (٢٥,٩٨٠) وان الفروق بين المتوسطات بلغ (٢٨,١٤٣) وبانحراف معياري (٩,٠٣٤)، وهي دال احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤٤,٢٧٣)، في مقابل القيمة الجدولية (١,٩٦) عند درجة حرية (٢٠١)، ولصالح الحاجة الى الصديقة، جدول (٨)

جدول (٨) الاختبار التائي لعينتين مترابطتين

العينات	العدد	المتوسطات	الفروق بين المتوسطات	الانحراف المعياري للفروق	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الحاجة الى الصديقة	٢٠٢	٥٤,١٢٣	٢٨,١٤٣	٩,٠٣٤	٤٤,٢٧٣	١,٩٦	٠,٠٥
الانهاك النفسي	٢٠٢	٢٥,٩٨٠					

وتفسر الباحثة هذه النتيجة لان الصداقة تسهم في مساعدة الطالبة في الافصاح عن الذات في اوقات الازمات او تحت تاثير الشعور بالوحدة حيث تهتز الثقة بالنفس بسبب والظروف والمواقف الضاغطة فتلجا الطالبة الى الصديقة لانها الملاذ الامن الذي تلتجأ اليه للتخفيف عنها من وطأت هذه الضغوط واشباع حاجتها النفسية المتمثلة بالتقبل والاحترام والتقدير من الاخرين مما يعزز الشعوربالانتماء والارتياح والاطمئنان النفسي وتحقيق حالة التوازن لديها.

٢- (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحاجة الى الصديقة بين ذوي الانهاك النفسي العالي وذوي الانهاك النفسي المنخفض لدى عينة البحث)

للتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باخذ نسبة ٢٧% من الدرجات العليا و٢٧% من الدرجات الدنيا على مقياس الانهاك النفسي لتحديد مجموعتين متمايزتين من عينة البحث في مستوى الانهاك النفسي وكانت حدود درجات المجموعة العليا (٢٩-٣٨) وحدود درجات المجموعة الدنيا (١٨-٢٥) ثم قامت بحساب متوسط درجات هاتين المجموعتين على مقياس الحاجة للصديقة فكان متوسط درجات المجموعة العليا (٥٨,٢٠٠)وبانحراف معياري (٨,٤٦٨)وبلغ متوسط الدرجات المجموعة الدنيا (٥٢,٢٣٦)وبانحراف معياري (٩,٠٣٦)وللتعرف على الدلالة الاحصائية للفروق بين المتوسطات تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، التي كانت فيها القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)وبدرجة حرية (١٠٨)الموضحة نتائجه في جدول (٧)

جدول (٧) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف مستوى الانهاك النفسي لدى عينة البحث

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
المجموعة العليا /الانهاك العالي	٥٥	٥٨,٢٠٠	٨,٤٦٨	٣,٥٧	١,٩٦
المجموعة الدنيا /الانهاك المنخفض	٥٥	٥٢,٢٣٦	٩,٠٣٦		

يتضح من الجدول (٧) ان الطالبات ذوي المستوى العالي من الانهاك يحتجن الى الصديقة اكثر من الطالبات ذوي الانهاك النفسي المنخفض وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى الظروف المعاكسةالتي يمر بها المجتمع العراقي والمتمثلة بفقدان المحفزات الايجابية للطالبة مثل فقدان اخ او صديق او حبيب او الفشل في الزواج، ادى الى الفشل في تحقيق الاهداف المهمة لهن فالانهاك النفسي يزيد التشتت الادراكي والشرود الذهني وضعف القدرة على التركيز وانخفاض القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة فضلا عن ظهور مظاهر القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات وضعف القدرة عل التحمل وكثرة الغضب والتذمر وستؤدي هذه المظاهر الى التأثير على سلوكهن

النفسي بشكل عام (٢٥,٩٨٠)وبانحراف معياري (٤,٢٧٠), وبمتوسط درجات (١١,٥٥٩) وبانحراف معياري(٢,٦٨٧) لمجال الصعوبات الاجتماعية وبمتوسط درجات (٣,٥٧٤) وبانحراف معياري (١,٣٣٧) لمجال فقدان الثقة أما مجال القلق والاكتئاب فقد بلغ متوسط الدرجات (١٠,٨٤٦) وبانحراف معياري (٢,١٧٦)، جدول (٦)

جدول (٦) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لتعرف الانهاك النفسي ومجالاته لدى عينة البحث

العدد	المقياس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
٢٠٢	الانهاك النفسي ككل	٢٥,٩٨٠٢	٤,٢٧٠	٣٠	١٣,٣٨-	١,٩٦
٢٠٢	مجال الصعوبات الاجتماعية	١١,٥٥٩	٢,٦٨٧	١٥	١٨,٢٠-	١,٩٦
٢٠٢	مجال فقدان الثقة	٣,٥٧٤	١,٣٣٧	٥	١٥,١٥٤-	١,٩٦
٢٠٢	مجال القلق والاكتئاب	١٠,٨٤٦	٢,١٧٦	١٠	٥,٥٢٧	١,٩٦

من ملاحظة الجدول (٦) يتضح بان الانهاك النفسي لطالبات المرحلة الجامعية بشكل عام منخفض وكذلك منخفض في كل من مجالي مقياس الانهاك النفسي (الصعوبات الاجتماعية، فقدان الثقة،) ومرتفع في مجال القلق والاكتئاب عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٠١).وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء نظرية الضغط العام ان الضغط ينشا من الفشل في تحقيق اهداف ذات قيمة بالنسبة للفرد او من غياب المحفزات الايجابية عند الفرد وبما ان عينة البحث الحالي هم من الشابات من طلبة الجامعة فان مواجهتهن لمثل هذه العناصر ضعيفة لذلك فانهن لا يعانين من الانهاك النفسي فضلا عن ان هناك عوامل تدعم الطالبات الجامعيات منها التماسك والاسناد النفسي والاجتماعي من الطالبات المقربات اليهن في الحياة الجامعية من خلال الحوار والمناقشة الصريحة والهادفة تتحقق الطالبة من صحة افكارها وارائها وقراراتها وهذ العوامل يمكن ان تعين على الحد من المشكلات او من تاثير المشكلات التي من الممكن ان تؤدي الى الانهاك النفسي مما يجعلهن اكثر قوة وتحملا للضغوط وهذا ما يؤكد نتيجة البحث الاولى مما يعزز قدرتهم على مواجهة الصعوبات الاجتماعية وزيادة ثقتهن بانفسهن ولكن لحداثة اعمارهن تجعلهن يشعرن بالقلق والاكتئاب لكثرة مطالب المهام التي يتوجب عليهن القيام بها.واتفقت هذه النتيجة مع النتائج الجزئية لدراسة (Baksheev,et.,al., 2010: 291) لكنها اختلفت مع النتائج الجزئية لدراستي(Zulkefly,2010, 73- 75)ودراسة(Gulewitsch,et.al.,2013: 408)

الى الصديقة(٥٤,١٢٣)وبانحراف معياري (٩,٢٤٢)وهو اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (٤٥)، جدول (٥)

جدول (٥) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لتعرف الحاجة الى الصديقة لدى عينة البحث

العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
٢٠٢	٥٤,١٢٣	٩,٢٤٢	٤٥	١٤,٠٣	١,٩٦

من ملاحظة الجدول (٥) يتضح ان مستوى الحاجة الى الصديقة لدى الطالبات مرتفع بشكل عام عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٠١). وتفسر الباحثة هذه النتيجة وفقا لنظرية ماسلو ان الطالبات الجامعيات يحتجن الى الاجتماع بصديقتهن في اوقات الازمات والظروف المعاكسة لهن والتي تسهم في انخفاض تقدير الذات فمن خلال هذه الصداقة يتقاسمن مشاكلهن وافكارهن ويصغين لبعضهن البعض مما يؤدي دورا كبيرا في خفض مشاعر القلق والتوتر مما تولد لديهن قدرا وافرا من الارتياح النفسي والشعور بظروف الحياة العادية فيشعرن بالقبول والاحترام والانتماء وتتولد لديهن الرغبة في العطاء والمبادرة، واتفقت هذه النتيجة مع النتائج الجزئية لدراسة (الموسوي، ٢٠٠٧، ص١٤٨).

أ- (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والمتوسط الفرضي على مقياس الانهاك النفسي)

ب- (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والمتوسط الفرضي على مجال الصعوبات الاجتماعية)

ج- (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والمتوسط الفرضي على مجال فقدان الثقة)

د- (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والمتوسط

وللتحقق من صحة الفرضية الصفرية استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة لتعرف دلالة الفروق مع قيمة المتوسط الحسابي للمقياس بشكل عام ولكل مجال من مجالاته إذ اشارت نتائج التحليل الاحصائي للبيانات ان متوسط درجات عينة البحث على مقياس الانهاك

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى ٠,٠٥ وبدرجة حرية ٢٠٠ = (٠,١٣٨)

من ملاحظة الجدول (٤) يتضح ان جميع الفقرات دالة احصائيا.

ثبات المقياس

- طريقة الفا-كرونباخ

استخرج الثبات لمقياس GHQ-12للانهاك النفسي باستخدام معادلة الفا- كرونباخ للمقياس ككل ومجالاته وعلى النحو الاتي: المقياس بشكل عام(٠,٧٥٥) ومجال الصعوبات الاجتماعية(٠,٦٦٠) ومجال فقدان الثقة(٠,٦٢٨) ومجال القلق والاكتئاب (٠,٥٢٥).

الصيغة النهائية لمقياس GHQ-12

اشتملت الصيغة النهائية لمقياس GHQ-12 على (١٢) فقرة توزعت على ثلاث مجالات وهي مجال الصعوبات الاجتماعية (٦) فقرات ومجال فقدان الثقة (٢) فقرة، القلق والاكتئاب (٤) فقرات وهي ذات ميزان رباعي، ملحق (٢).

الوسائل الاحصائية

١- معامل ارتباط بيرسون

٢- معادلة الفا-كرونباخ

٣- T-test لعينة واحدة

٤- T-test لعينتين مستقلتين

٥- T-test لعينتين مترابطتين

٦- تحليل الانحدار المتعدد

نتائج البحث

سيتم عرض نتائج البحث على وفق فرضياته ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة الاقرب الى نتائج البحث الحالي وتفسيرها على وفق الاطار النظري المعتمد:

١- (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والمتوسط الفرضي على مقياس الحاجة الى الصديقة)

للتحقق من صحة الفرضية الصفرية استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة إذ اشارت نتائج التحليل الاحصائي للبيانات ان متوسط درجات عينة البحث على مقياس الحاجة

التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس GHQ-12بعد ان تم تطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية، جدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣) قيمة معامل الارتباط(بيرسون) لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس GHQ-12

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	٠,٢٦٦	٧	٠,٤٣٦
٢	٠,٣٨٠	٨	٠,٥٢٧
٣	٠,٢٨٦	٩	٠,٤٩٨
٤	٠,٥٠٤	١٠	٠,٤٨٩
٥	٠,٢١٢	١١	٠,٣٩٩
٦	٠,٤٨٢	١٢	٠,٤٧٦

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى ٠,٠٥ وبدرجة حرية ٢٠٠ = (٠,١٣٨)

من ملاحظة الجدول (٢) يتضح ان جميع الفقرات دالة احصائيا

ج- علاقة الفقرة بالمجال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب علاقة المجال بالدرجة الكلية لمقياس GHQ-12 جدول (٤)

جدول (٤) علاقة الفقرة بكل مجال من مجالات مقياس GHQ-12

الفقرة	مجال الصعوبات الاجتماعية	الفقرة	مجال فقدان الثقة	الفقرة	مجال القلق والاكتئاب
١	٠,٣٩٩	١٠	٠,٨٥٣	٢	٠,٥٧٢
٣	٠,٤٥١	١١	٠,٨٠٢	٥	٠,٥٢٢
٤	٠,٦٣١			٦	٠,٥٢٦
٧	٠,٥٧٤			٩	٠,٦٦٢
٨	٠,٦٢٨				
١٢	٠,٥٨٠				

الفقرات على وفق طريقة ليكرت، وهي ذات ميزان رباعي { تنطبق علي دائما، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي قليلا، لا تنطبق علي }. وعند تصحيح الفقرات تعطى الاوزان (٤، ٣، ٢، ١) في حالة الفقرات الايجابية، والاوزان (١، ٢، ٣، ٤) في حالة الفقرات السلبية، ويعد مقياس GHQ-12 من المقاييس التي تتصف بمعاملات صدق وثبات جيدة، اذ اختبر صدقه منطقيا وتجريبيا لاكثر من مرة وفي اكثر من بيئة واعطى في جميعها نتائج جيدة وكذلك معاملات ثبات مقبولة، ففي دراسة Arsenault,1991 كانت قيم معاملا الثبات بطريقة الفا كرونباخ للابعاد (٠,٨٨-٠,٧٣-٠,٦٤)وللمقياس ككل (٠,٧٩)(Arsonault,1991:1)وفي دراسة Khan,2013 تراوحت معاملات الثبات بين (٠,٨٠-٠,٩٥)(Khan,2013:1)كما تم استخدامه في دراسة (Nilsson,etal,2001).

ترجمة المقياس

تم ترجمة فقرات المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية ثم عرضت الترجمة على مختصين باللغة الانكليزية[٣] للتحقق من سلامة الترجمة، وبعد هذا الاجراء تم تعديل صياغة بعض الفقرات. ثم عرضت الفقرات المترجمة على مختصين باللغة العربية[٤] للتاكد من سلامة الصياغة باللغة العربية، وتم الاخذ بارائهم واجراء التعديلات المناسبة.

صلاحية فقرا ت المقياس

تم عرض فقرات مقياسGHQ-12 مع التعريفات الخاصة بكل مجال من المجالات وتعليمات الاجابة وبدائله على نفس المجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية الذين عرض عليهم المقياس الاول في هذا البحث لغرض الحكم على مدى ملائمتها وصلاحيته، وبعد جمع آراء المحكمين تم حساب الاتفاق بين آرائهم باستخدام نسبة اتفاق ٨٠% فاكثر، واتضح ان جميع الفقرات حصلت على نسبة اتفاق ٨٠% فاكثر وبذلك فقد تم الاحتفاظ بالفقرات جميعها.

[٣] ا.م.د. شيماء مهدي صالح/ طرائق تدريس اللغة الانكليزية/ قسم العلوم التربوية والنفسية/ كلية التربية للبنات/جامعة بغداد
م.م.د سوسن سعود عزيز/طرائق تدريس اللغة الانكليزية/ قسم العلوم التربوية والنفسية/ كلية التربية للبنات/جامعة بغداد

[٤] أ.د. سندس عبد القادر/ طرائق تدريس اللغة العربية/ قسم العلوم التربوية والنفسية/ كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد.
ا.م.د. تماضر حميد مهدي/ طرائق تدريس اللغة العربية/ قسم العلوم التربوية والنفسية/ كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد.

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى ٠,٠٥ وبدرجة حرية ٢٠٠ = (٠,١٣٨) من ملاحظة الجدول (٢) يتضح ان جميع الفقرات دالة احصائيا

٢.ثبات المقياس

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة الفاكرونباخ وكانت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٨٠٨).

الصيغة النهائية لمقياس الحاجة الى الصديقة

اشتملت الصيغة النهائية لمقياس الحاجة الى الصديقة على (١٥) فقرة، وهي ذات ميزان خماسي، ملحق (١).

ثانيا: مقياس الانهاك النفسي

بعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات التي تناولت الانهاك النفسي وجدت ان عددا من الدراسات استخدمت مقياس ماسلاك مثل دراسة (علي، ٢٠٠٨) ودراسة (جبر، ٢٠١٠) ودراسة (رسن، ٢٠١٥)، اما دراسة (كاظم، ٢٠١٠) فقد تم بناء مقياس الانهاك النفسي اعتمادا على نظرية هانز سيلي ولازورس، ودراسة (سدخان، ٢٠١٠) تم بناء مقياس الاحتراق النفسي اعتمادا على نظرية شوب (Schwab & Schuer, 1986) ودراسة (نصيرة، ٢٠١١)تم بناء مقياس ضغوط الحياة اعتمادا على نظرية الضغوط Stress كما وجدت الباحثة دراسة (Zulkefly,2010) ودراسة (Baksheev, 2010) ودراسة Gulewitsch,et.al، (2013) استخدمت مقياس GHQ-12 لقياس الانهاك النفسي، وبعد اطلاع الباحثة على المقاييس المذكورة سابقا تبنت مقياس GHQ-12[٢] وذلك للاسباب الاتية:

١- انه من المقاييس التي تتلائم ومجتمع البحث الحالي الذي يتمثل بطالبات المرحلة الجامعية.

٢- انه من المقاييس التي تتلائم مع اهداف البحث الحالي.

وصف مقياس GHQ-12للانهاك النفسي

صممَ (Goldberg & William s,1988) مقياس GHQ-12 وهو يتكون من ١٢ فقرة لقياس ثلاثة مجالات هي (الصعوبات الاجتماعية، فقدان الثقة، القلق والاكتئاب،) وصيغت

[٢] يشيرالى GHQ-12 General Health Questionnaire 1

٢، ٣، ٤، ٥). وتم التحقق من مدى ملائمة المقياس لاغراض البحث الحالي من قبل الباحثة باستخراج الخصائص السيكومترية على عينة البحث الاساسية وكالاتي:

١. صدق المقياس

الصدق الظاهري:- تم التحقق من صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت من اجله بعرض الفقرات على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس[١] وقد اعتمدت الباحثة على نسبة اتفاق ٨٠% فاكثر لقبول الفقرة وبهذا الاجراء تم حذف(١٦)فقرة كونها مكررة وذات محتوى متشابة واستبقيت (١٥) فقرة.

٢. مؤشرات صدق البناء:-

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس بعد ان طبق المقياس على عينة البحث الاساسية، جدول(٢) يوضح ذلك

جدول (٢) قيمة معامل الارتباط(بيرسون) لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس الحاجة الى الصديقة

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	٠,٤٥٥	٩	٠,٥٥٠
٢	٠,٦٤٢	١٠	٠,٦٨٢
٣	٠,٤٣٦	١١	٠,٦٣٠
٤	٠,٥٧٨	١٢	٠,٣٩٤
٥	٠,٤٠٧	١٣	٠,٦٢٤
٦	٠,٣٩٦	١٤	٠,٦٥٥
٧	٠,٤٣٣	١٥	٠,٤٤٨
٨	٠,٣٨٦		

[١] ا.م.د. خلود رحيم /علم النفس التربوي/قسم العلوم التربوية والنفسية /كلية التربية للبنات / جامعة بغداد.
ا.م.د. ازهار هادي رشيد/علم النفس التربوي/قسم العلوم التربوية والنفسية /كلية التربية للبنات / جامعة بغداد.
ا.م.د. امل كاظم ميرة/علم النفس التربوي/قسم العلوم التربوية والنفسية /كلية التربية للبنات / جامعة بغداد.
ا.م.د. سالي طالب علوان/علم النفس التربوي/قسم العلوم التربوية والنفسية /كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد.
ا.م.د. ليث محمد عياش/علم النفس التربوي/قسم العلوم التربوية والنفسية/كلية التربية ابن الهيثم/ جامعة بغداد.

منهجية البحث واجراءاته

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي الذي يقوم على رصد الظاهرة وتفسيرها كونه يعد منهجاً ملائماً لطبيعة اهداف البحث الحالي، فهو يقوم على وصف العلاقات والمؤثرات التي توجد بين الظواهر وتفسيرها وتحليلها، كما يساعد على تقديم صورة مستقبلية في ضوء المؤشرات الحالية(فان دالين، ١٩٩٧: ٣٢١).

اجراءات البحث

عينة البحث الاساسية

تالفت عينة البحث الاساسية من (٢٠٢) طالبة في جامعة بغداد تم اختيارهن بالطريقة الطبقية العشوائية بواقع(١٠١)من التخصص العلمي و(١٠١) من التخصص الانساني موزعات على المراحل الدراسية الاربعة، جدول (١)

جدول(١)

الكلية	التخصص	المرحلة				
		الاول	الثاني	الثالث	الرابع	المجموع
الهندسة	العلمي	٨	٩	٩	٧	
العلوم للبنات		٨	٨	٨	٩	
الزراعة		٩	٨	٨	٩	
المجموع		٢٥	٢٥	٢٥	٢٦	١٠١
التربية للبنات	الانساني	٩	٨	٩	٧	
الاعلام		٨	٨	٨	٩	
ابن رشد		٨	٩	٩	٩	
المجموع		٢٥	٢٥	٢٥	٢٦	١٠١
						٢٠٢

اداتا البحث

اولا: مقياس الحاجة الى الصديقة

تبنت الباحثة مقياس الموسوي(٢٠٠٧) لقياس الحاجة الى الصديقة الذي يتكون من (٤١) فقرة وقد صيغت الفقرات وفقاً لطريقة ليكرت ذات خمس بدائل وان وزن البدائل هو (١،

الدراسات التي تناولت الانهاك النفسي

دراسة Zulkefly,2010 استهدفت الدراسة الى تقييم الانهاك النفسي كمؤشر للصحة النفسية لدى طلاب جامعة بوترا في ماليزيا، وقد بلغت عينة الدراسة (٣٨٦) طالبا وطالبة، بواقع (١٧٧) من الاناث و(٢٠٩) من الذكور، والتي حُددت باستخدام العينة العنقودية متعددة المراحل، وتم استخدام مقياس (GHQ- 12) لقياس الانهاك النفسي، واظهرت النتائج انه اكثر من النصف بقليل (٥٢، ٩ %) من الطلاب قد اشارت نتائجهم الى انهم يعانون من الانهاك النفسي ومبينا ان هذه حالة نفسية غير صحية، كما اشارت النتائج الى عدم وجود فروق بين الجنسين في الانهاك النفسي. (Zulkefly,2010, 73- 75).

دراسة Baksheev, et.,al., 2010 من بين اهداف الدراسة الكشف عن اعراض الاكتئاب واضطرابات القلق لدى الطلاب كمؤشرات للانهاك النفسي. وقد بلغت عينة الدراسة (٦٥٤) طالبا وطالبة، وبعمر من (١٠- ١٢) سنة وبعمر (١٥- ١٨) سنة، وقد طبق مقياس GHQ- 12 على طلاب الثانوية، واستخدم المقابلة السريرية المنظمة للتشخيص، وقد بينت النتائج وجود مستوى منخفض من الانهاك النفسي بين عينة الدراسة من الطلاب. (Baksheev,et.,al., 2010: 291)

دراسة Gulewitsch,et.,al. 2013 من بين اهداف الدراسة تعرف مستوى الانهاك النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة في المانيا وقد شملت عينة البحث ١٧٦ طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس SCL- 90- R لقياس الانهاك النفسي، وقد اشارت النتائج الى ان الطلبة يعانون من ارتفاع مستوى الانهاك النفسي لديهم. (Gulewitsch,et.al.,2013: 408)

جوانب الافادة من الدراسات السابقة

١- وجهت جهد الباحثة لما لم يدرس فيها من متغيرات ذات علاقة بموضوع البحث.
٢- ساعدت الباحثة في التحديد الدقيق لمشكلة البحث واهدافه.
٣- الاستفادة من المنهجية المتبعة ومدى ملائمتها لمنهجية البحث الحالي.
٤- تحديد الادوات التي يمكن استخدامها في البحث الحالي.
٥- الاطلاع على الوسائل الاحصائية والاستفادة منها بما يخدم البحث الحالي.
٦- الاستفادة من النتائج ومناقشتها مع نتائج البحث الحالي.

الدراسات السابقة

لم تجد الباحثة- على حد علمها- دراسات تناولت المتغيرين مع بعضهما ولذا ستعرض الباحثة الدراسات الاقرب الى البحث الحالي.

الدراسات التي تناولت الحاجة الى الصديقة

دراسة ريحان (٢٠٠٤) استهدفت الدراسة الكشف عن المحددات الرئيسة في تكوين الصداقة لدى طلبة الجامعة، شملت عينة البحث (٤٠٠)طالب وطالبة ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس (محددات الصداقة)، واظهرت النتائج ان للمحددات الاجتماعية دورا مهما في تكوين الصداقة لدى طلبة الجامعة بشكل عام، وان المحددات النفسية تلعب دورا مهما في تكوين الصداقة لدى الاناث (ريحان، ٢٠٠٤)

دراسة الموسوي (٢٠٠٩) استهدفت الدراسة تعرف مستوى الحاجة الى الصديقة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الكوفة ومعرفة الفروق بين طالبات في الحاجة الى الصديقة تبعا لمتغيرات المرحلة الدراسية(الاولى- الرابعة) والتخصص الدراسي (علمي- انساني). شملت عينة البحث (٣٠٨) طالبة منها (١٦٣) طالبة في المرحلة الاولى و(١٤٥) طالبة في المرحلة الرابعة، يتوزعن على قسمي (علوم حاسبات، والتاريخ)، ولقياس الحاجة الى الصديقة عند طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة، قام الباحث ببناء مقياس الحاجة الى الصديقة بالاعتماد على ادبيات واطر نظرية، اظهرت نتائج البحث ان متوسط درجات الطالبات اعلى من المتوسط النظري مما يدل على تمتع الطالبات بالحاجة الى الصديقة، ولا توجد فروق دالة احصائيا في الحاجة الى الصديقة تبعا لمتغير المرحلة والتخصص.(الموسوي، ٢٠٠٧، ص١٣١).

دراسة الشماس (٢٠١٢) استهدفت الدراسة الى كشف خصائص الصداقة ودورها في حياة طلبة جامعة دمشق، وكيفية اختيار الاصدقاء من الجنس الواحد او الجنسيين، شملت عينة البحث (١٢٠) طالب وطالبة من المرحلة الرابعة في كليتي التربية والعلوم، ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث بإعداد استبانة توزعت على (٥)محاور هي(اختيار الصديق، خصائص الصداقة، دور الصداقة في حياة الشباب، وتفضيل الصديق من الجنس الواحد او الجنسين)، اظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية بين طلبة كلية العلوم والتربية وبين الذكور والاناث حول بنود المحاور الخمسة في الاستبانة(الشماس، ٢٠١٢، ص١٣).

الجسدي او الرمزي)

٣- الفشل في تحقيق الاهداف المهمة بالنسبة للفرد.((Agnew,2001, p. 319

وترى هذه النظرية ان الانفعالات السلبية الناتجة من الانهاك النفسي التي يواجهها الفرد قد تؤدي به الى استخدام اساليب تكيفية او اساليب مواجهة الضغوط السلبية بدلا من الاساليب الايجابية. وقد ميزت هذه النظرية بين الانهاك الموضوعي والانهاك الذاتي، فالموضوعي هوالانهاك الناشئ من موضوعات غير محبذة لدى غالبية افراد المجتمع، اما الانهاك الذاتي فهوالانهاك الناشئ من تقييم الفرد لموضوعات او احداث معينة وكلا النوعين يؤثران بالافراد بنفس الطريقة. وان خصائص الفرد التي تؤثر في الطريقة التي يستخدمها في التكيف لهذا الانهاك هي العوامل الخاصة مثل الانفعالات السلبية وضعف الضوابط السلوكية من جهة وسمات شخصية الفرد من جهة اخرى. (Mcgivern, 2010,p. 6- 7) وقد حددوا Muller,et.,al.2013 العوامل البيئية التي قد تؤدي الى حدوث الانهاك النفسي ب:-

١) مطالب المهام التي يتوجب على الفرد القيام بها.
٢) الظروف الفيزياوية التي يعيش فيها.
٣) المتغيرات الداخلية ضمن الاسرة او المنظومة الاجتماعية التي يعيش فيها.
٤) المتغيرات البيئية الخارجة عن سيطرة الاسرة او المنظومة الاجتماعية للفرد، وان هذه العوامل البيئية تتفاعل مع خصائص شخصية الفرد التي تتمثل ب:-

١. قدرات الفرد ومهاراته وخبراته ومعارفه.
٢. مستوى طموحه وثقته بقدراته واتجاهاته والاساليب التي يستخدمها في مواجهة الضغوط.
٣. الصحة العامة التي يتمتع بها الفرد والمرحلة العمرية التي يمر بها وامكانياته الجسدية.
٤. حماسه ودافعيته الفعلية للاداء. (Muller,et.,al.,2013:3)

وقد تبنت الباحثة هذه النظرية لتفسير الانهاك النفسي لانها الاساس النظري الذي استند اليه في بناء اداة القياس GHQ- 12.

٢- التأثير النفسي: إذ يؤدي الانهاك النفسي الى معاناة الفرد من التشتت الادراكي والشرود الذهني وضعف القدرة على التركيز وانخفاض في القدرة على مواجهة المشكلات بكفاءة وظهور مظاهر القلق والاكتئاب وفقدان الاهتمام بالاخرين وانخفاض تقدير الذات وضعف القدرة عل التحمل وضعف الشعور بالاسترخاء وكثرة الغضب والتذمر وستؤدي هذه المظاهر الى التأثير على سلوك الفرد وعلاقته بالاخرين وعدم رضاه عن نفسه ولا عن المحيط به (Askari et.,al.,2011:4-6)

مستويات الانهاك النفسي

ذكرت بدران (١٩٩٧)ان للانهاك النفسي مستويات ثلاثة هي:

١- الانهاك النفسي المعتدل

هذا المستوى ينتج عن نوبات من القلق والاحباط والتعب بشكل متكرر.

٢- الانهاك النفسي المتوسط

هذا المستوى ينتج من نفس مصادر المستوى الاول ولكن يستمر ظهورها لمدة اطول (خلال اسبوعين كاقل مدة)مع عدم قدرة الفرد على مواجهتها.

٣- الانهاك النفسي الشديد

هذا المستوى ينتج من بعض الامراض الجسمية كالتهاب القولون والصداع المزمن والآم المفاصل المزمنة(بدران، ١٩٩٧: ٥٨)

نظرية الضغط العام لـ(Agnew,1995)

ترى هذه النظرية لـ (Agnew,1995) ان الانهاك يزيد من احتمالية ظهور الانفعالات السلبية لدى الفرد مثل القلق والاكتئاب والاحباط، وهذه الانفعالات ستخلق ضغوطا لدى الفرد بهدف اتخاذ اجراءات تصحيحية ليس بالضرورة ان تكون هذه الاجراءات ايجابية، فربما يعمد الفرد الى اداء سلوك او القيام بفعل لا يستحسنهُ الآخرون او المجتمع، الا انه يعتبر اجراءا تصحيحيا من وجهة نظره مثل معاقرة الخمور او السعي للانتقام من جهة ما او الهرب من المكان الحالي او اي رد فعل آخر. وترى هذه النظرية بأن الفرد قد يواجه واحد او اكثر من الضغوط التالية في بيئته:

١- فقدان المحفزات الايجابية (مثل فقدان اخ او صديق او حبيب او الفشل في الزواج)

٢- ظهور المحفزات السلبية في البيئة (مثل تعرض الفرد للعدوان بمختلف اشكاله اللفظي او

وهناك تصنيف آخر لمصادر الانهاك هي:

١- مصادر تتعلق بالفرد نفسه: مثل تحميل الفرد نفسه لمسؤوليات تفوق قدراته وامكاناته (فالبيئة الخاصة بالفرد قد تكون سبباً مباشراً بخلق التوتر لديه)

٢- مصادر تتعلق بالناحية المادية: كقلة الموارد المادية (تدني الرواتب، قلة الحوافز المادي)

٣- مصادر تتعلق بعلاقة الفرد مع الاخرين: مثل علاقة الموظف بزملائه او رئيسه، وعلاقة الطالب مع زملائه واساتذته ونقص المساندة والدعم الاجتماعي.

٤- مصادر تتعلق بظروف العمل: مثل العبء الوظيفي الزائد عن طاقة الفرد، غموض الدور، صراع الدور، التعارض والتنافس بين متطلبات الفرد والعمل، كالتناقض بين قيم العمل وقيم الفرد ومبادئه.

٥- مصادر تتعلق بظروف ومناخ العمل: ويشمل الظروف الطبيعية والمادية المحيطة بالفرد في مكان عمله كالاضاءة والتهوية، اما مناخ العمل فيشمل تعارض القوانين والمباديء وعدم فاعلية الحماية القانونية للموظف من المخالفات التي يرتكبها صاحب العمل. (جبر، ٢٠١٠: ٢٧)

تأثير الانهاك النفسي

١- التأثير الفسيولوجي: إذ يؤدي الانهاك النفسي الى حدوث اضطرابات في وظيفة بعض الاعضاء الفسيولوجية للجسم، منها ارتفاع معدل التنفس وتزايد معدل ضربات القلب بحيث يصبح اكثر نشاطاً والصداع والاضطرابات المعوية وضيق التنفس واضطرابات الاكل والاستخدام المفرط للعقاقير او الكحول واضطرابات النوم، والانهاك على المستوى الكيميائي يرتبط بالديناميكية الكيميائية، فالخلية تتغذى على كمية التحول الغذائي، وبعد انتهائه تقوم وحدات من الخلية بطرح الفضلات، وبذلك العمل تبذل طاقة لذا يجب ان تكون الطاقة التي يحصل عليها من خلال العمليات الايضية اكبر من الفضلات، والطاقة التي تحررها عند طرحها الى الخارج وإذا حدث العكس فإنه يحدث ما يسمى بالتسمم، والذي يولد نقصاً وظيفياً على مستوى الخلية ومن ثم تظهر حالة الانهاك (رسن، ٢٠١٥: ٢٣)

مصطلح Strain للاشارة لتعريفات مشابهة (Mcgivern, 2010:7)، وان مجموعة ثالثة منهم استخدم المصطلحين بالتبادل للاشارة الى الاحداث الموضوعية السيئة التي تحدث للفرد في بيئته مثل(تعرضه لاذى معين او رسوبه في امتحان وهكذا) ومجموعة رابعة استخدمت strain للاشارة الى تقييم الفرد للاحداث السلبية التي حدثت في بيئته، ومجموعة خامسة استخدمته للاشارة الى ردود الافعال الانفعالية للافراد ازاء احداث البيئة السلبية (مثل ظهور مظاهر الغضب على الفرد ازاء معاملة الاخرين له) (Broidy & Agnew, 1997: 275)

والبحث الحالي يتفق مع المجموعة الثالثة في تفسير الانهاك النفسي.

مصادر الانهاك النفسي

تم تصنيف مصادر الانهاك النفسي بطرق مختلفة فيمكن تصنيفه الى اربعة انواع رئيسةهي:

١- مصادر موقفية: وتشمل الانهاك الذي ينشأ من البيئة التي يوجد فيها الفرد، وهي اكثر الاشكال شيوعاً للانهاك النفسي والاجهاد الموقفي مثل: ظروف العمل، الازمات المستمرة، التغير السريع مع احداث الحياة، التطورات التكنولوجية.

٢- مصادر زمنية: حيث يقع الفرد تحت تأثير عامل المدة الزمنية مثلا يعاني من زيادة في اعباء العمل والالتزام بعدد كبير من المهام في وقت قصير، وعدم وجود الوقت الكافي للاداء، وتنوع المهام وتشتتها، ويحدث ذلك بصفة خاصة مع المستويات الادارية العليا التي تتطلب اتخاذ القرارات الاستراتيجية.مما تولد ضغوطا انفعالية شديدة.

٣- مصادر تصادمية: وهي التي تنتج عن التفاعلات في العلاقات بين الافراد، كالنزاعات والخلافات الاسرية او مع الاصدقاء...

٤- مصادر توقعية: والتي تتضمن التفكير السلبي وتوقع حصول احداث مؤلمة قد تحدث، او الخوف الشديد والقلق من المستقبل او ما تحمله الايام من مفاجآت (رسن، ٢٠١٥: ٢١)

وقسم (Lazarus & Cohen) مصادر الانهاك النفسي الى ثلاثة اقسام هي:

أ- الظواهر العنيفة كالحروب والفيضانات وغيرها

ب- المشاحنات والخلافات اليومية

ج- الانقطاع او التوقف عن العمل او البطالة وغيرها (نصيرة، ٢٠١١: ٨٧)

٧- الحاجة الى تحقيق الذات: وهي التي ترتبط بالتحصيل والانجاز والتعبير عن الذات والقيام بافعال مفيدة ذات قيمة للاخرين وان يحقق امكاناته ويترجمها الى حقيقة واقعة وتتمثل بالقدرة على العطاء والمبادرة والعمل الحر(الازيرجاوي، ١٩٩١، ص٥٤-٥٦).

وفي ضوء هذه النظرية ترى الباحثة ان الطالبة التي تربطها علاقات متينه بينها وبين صديقاتها يمكن ان تحقق لها حاجات الامن والاطمانان لان الطالبة التي تربطها علاقات وصداقات ايجابية مع الاخرين وتشعر بانتمائها لهم تبحث عن الامن وتتجنب الاذى اذا عاشت بمفردها وبمعزل عن الاخرين فالصداقة يمكن تسهم في الافصاح عن الذات في اوقات الازمات او تحت تأثير الشعور بالوحدة حيث تهتز الثقة بالنفس بسبب الضغوط والظروف المعاكسة مما يؤدي الى انخفاض في تقدير الذات والذي يصاحبه عدم دقة الاحكام الشخصية، فهي تؤدي دورا كبيرا في خفض مشاعر القلق والتوتر وتدعم المشاعر الايجابية السارة بكلمات الدعم والتشجيع التي تؤدي الى اعادة بناء الثقة بالنفس لدى الطالبة وتحظى بالتقبل والاحترام والتقدير من الاخرين مما يعزز شعورها بالانتماء والارتياح والاطمئنان النفسي، فضلا عن ذلك فان الحياة لدى الطالبة بوجود الصداقة تبدو اكثر ارتواء واشباعا للحاجات عندما تتميز بتبادل الآراء والخبرات.

وقد اعتمدت الباحثة على هذه النظرية في تفسير نتائجها لانها متبنات من قبل الباحث (الموسوي، ٢٠٠٧) الذي اعد مقياس الحاجة الى الصديقة في ضوئها.

الانهاك النفسي

مقدمة

وجدت الباحثة في ادبيات علم النفس عند بحثها عن التوجهات النظرية التي فسرت الانهاك النفسي ان هناك توجهين رئيسيين احدهما يستند الى الاتجاه النظري الخاص بمعالجة المعلومات اذ يتناول هذا المتغير في ضوء عدد المثيرات التي يقوم الفرد بمعالجتها في الذاكرة قصيرة المدى في الموقف التجريبي، اما الاتجاه الاخر فهو يتناول الانهاك النفسي في ضوء الاثار الناجمة عن الاجهاد الذي يتعرض له الفرد نتيجة مواجهة احداث البيئة في مواقف الحياة اليومية، (Gaillard, 1993,:1004). كما وجدت ان مجموعة من الباحثين استخدم مصطلح Stress للاشارة الى مطالب البيئة الجديدة الفيزياوية او الاجتماعية او الذاتية المفروضة على الفرد لاعادة تكييف انماطه السلوكية لمواجهة المطالب الجديدة (Thoits,1995)، في حين ان مجموعة ثانية منهم استخدم

ويحتاج اليه وحدد ماسلو الحاجات الانسانية في سبعة مستويات مرتبة على شكل تنظيم هرمي وهي:

١- الحاجات الجسمية الفسيولوجية: وهي اكثر الحاجات اساسية وتتمثل في السعي للحصول على الهواء والماء والطعام والدفء وغيرها.

٢- حاجات الى الامن: وهي الحاجة الى تجتب الاخطار الخارجية او اي شيء قد يؤذي الفرد والشعور بالاطمئنان.

٣- الحاجة الى الحب والانتماء في الحصول على الحب والعطف والعناية والاهتمام.

٤- الحاجة الى التقدير والاحترام: وهي التي ترتبط باقامة علاقات متطابقة مع الذات ومع الاخرين وتتمثل في ان يكون الفرد متمتعا بالتقبل والتقدير الشخصي ويحظى باحترام الذات وتجنب الرفض والنبذ.

٥- الحاجة الى المعرفة والفهم: وهي التي ترتبط بالمعرفة والفهم والاستكشاف

٦- الحاجة الى الجمال: وهي التي ترتبط بالاحساس والجمال والخيال والتناسق والنظام

وظائف الصداقة

تؤدي الصداقة دورا مهما في حياة الافراد النفسية والاجتماعية للصلة الوثيقة بين التفاعل مع الاصدقاء وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

١- الوظيفة النفسية

تحقق الصداقة الوظيفة النفسية للافراد فهي تؤدي دورا مهما في خفض التوتر ومشاعر القلق عند الصديق من خلال تقديم ودعم المشاعر الايجابية السارة وتخليصه من الشعور بالوحدة، فالاجتماع بالاصدقاء يحقق الارتياح النفسي لهم (القائمي، ١٩٩٦: ١٣٣)

ومن اهم الوظائف النفسية للصداقةهي الافصاح عن الذات للاصدقاء لغرض التخفيف من الظروف والضغوط التي يواجهونها في حياتهم المختلفة(المجذوب، ٢٠٠١: ٩٠).

٢- الوظيفة الاجتماعية

توفر الصداقة مجموعة من المهارات الاجتماعية المرغوبة، تتمثل في الافصاح عن الافكار والمشاعر وكيفية المشاركة والتعاطف مع الاخرين وتكوين علاقات اجتماعية تتميز بالثقة المتبادلة مع الاصدقاء، ويسهم ذلك في ادراك الذات عند الفرد ومقارنتها بالاخرين والتبصر بمعايير السلوك الاجتماعي الملائم في المواقف والظروف المختلفة، فحين تهتز ثقة الفرد بنفسه نتيجة تعرضه لمواقف وضغوط مختلفة ينعكس بدوره الى انخفاض تقدير الذات لديه وعدم القدرة على اصدار الاحكام الشخصية ودقتها فيلجا الفرد الى اصدقائة والاعتماد عليهم اما لمقارنة ذاته بذواتهم ليتحقق من احكامه او تعديلها، او للحصوب على المساندة النفسية(المجذوب، ٢٠٠١: ٩٥) وبتكامل هاتين الوظيفتين تتجلى طبيعة الصداقة ببعديها النفسي والاجتماعي بسبب ان الفرد كائن اجتماعي لا يمكن ان يعيش بعيدا عن الاخرين.

نظرية ابراهام ماسلو في الحاجات

ينظر ماسلو الى الانسان ككل مركب وان اي سلوك مدفوع يصدر عنه يمكن ان يشبع حاجات كثيرة في الوقت نفسه. اي ان سلوك الفرد متعدد الدافعية، ويطرح ماسلو رأيا في تفسير الدافعية وفق مفهوم التصاعد الهرمي او السيطرة للحاجات والذي يعني ان الحاجة ذات المستوى الارفع او الارقى في السلم الهرمي لا تظهر حتى يتم اشباع حاجة اخرى اكثر غلبة وسيطرة، وكذلك ان الحاجة التي لا تشبع لا تعد حاجة بعد، فالشخص محكوم ليس باشباع حاجاته ولكن لما يعوزه

وتعد الصداقة من الدلالات بالغة الاهمية التي تمس توافق الافراد واستقرار الجماعة، فهي علاقة ودية بين الافراد تربطهم علاقات قوية من دون ان تكون وراء هذه العلاقات اهداف واطماع شخصية، فالاصدقاء يؤدون دورا مهما وجوهريا في مجمل حياتنا فهم يصغون الينا ويسمعون شكوانا فنحظى منهم التشجيع والمساندة الاجتماعية(منغر، ١٩٦٢: ١٨).

خصائص الصداقة

تتسم الصداقة الحقيقية بخصائص تسهم بتحقيق التكامل والتوافق بين الفرد واصدقائه وهي:

١- الحوار والمناقشة

تتيح الصداقة من خلال الحوار والمناقشة الصريحة والهادفة ان يتحقق الفرد من صحة افكاره وارائه وقراراته(Sears,1985:230).

٢- الاستقراروالاستمرارية

تعبر هذه الخاصية عن عمق العلاقات التي تربط بين الاصدقاء، فهناك صداقات استمرت مدى الحياة لانها مبنية على اسس سليمة تتخللها احاسيس وجدانية صادقة نمت وترسخت في مشاعر الاصدقاء وممارساتهم السلوكية الحياتية الخاصة والعامة(المجذوب، ٢٠٠١: ٤٧)

٣- الاعتماد المتبادل

وتتمثل بتاثير كل طرف من اطراف الصداقة في مشاعر الطرف الاخر، اذ يكون كل طرف قادرا على استثارة مشاعر قوية عند الطرف الثاني، ويعد مصدرا للمشاعر الايجابية السارة، وللتشجيع دور مهم في دعم الصديق مما يولد لديه الثقه بالنفس والتقويم الذاتي والموضوعي امام الكثير من المواقف والظروف التي تحتاج الى دعم وتشجيع الاصدقاء وعونهم ومساندتهم(ابو سريع، ١٩٩٣: ٣٨).

٤- تحقيق المنفعة المتبادلة

وترتبط هذه الخاصية بالاعتماد المتبادل اذ تتيح الصداقة للافراد ان يحققوا لانفسهم المنفعة المتبادلة من خلال استثمار الوقت وتسخير الجهود لمساندة بعضهم البعض (المجذوب، ٢٠٠١: ٥١٢).

البحث الحالي والذي ينص على:-

متطلب نفسي اجتماعي يدفع الفتاة الى مصاحبة الاخريات لغرض تحقيق اهداف ودوافع اخرى وصولا الى التوافق النفسي والاجتماعي والتربوي، وفي ظل تلك العلاقة تحصل الفتاة على فوائد متنوعة تشمل (الافصاح عن الذات، الانتماء، المشاركة الوجدانية، الاسناد، تنمية الثقة واحترام الذات، القرب والتألف)(الموسوي، ٢٠٠٩، ص١٣٤).

التعريف الاجرائي

الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها على مقياس الحاجة الى الصديقة المتبنى في البحث الحالي

الانهاك النفسي

التعريف النظري تبنت الباحثة تعريف(Iso,1991) تعريفا نظريا والذي ينص على:- التأثير الفوري من الاجهاد العقلي الذي يتعرض له الفرد- ولا تاثير له على المدى الطويل- وهو يتوقف على طبيعة شخصية الفرد كشروط مسبقة بما في ذلك اساليب مواجهة الضغوط التي يستخدمها. (Iso,1991,P2).

التعريف الاجرائي

الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها على مقياس الانهاك النفسي المتبنى في البحث الحالي.

اطار نظري ودراسات سابقة

الحاجة الى الصديقة

مقدمة

ان لحاجات الفرد دورا مهما في حياته لتاثيرها الكبير على سلوكه، فهي التي تدفع الافراد للقيام بسلوك ما، وان اشباع هذه الحاجات هو المدخل الرئيس لاحداث حالة التوازن لديه من الناحية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية، فهي تقود الفرد للتوافق مع نفسه ومع الاخرين، فالفرد الذي يستطيع اشباع حاجاته وتحقيقها بشكل جيد ويحصل على دعم واسناد وتعزيز من الاخرين فان سلوكه يكون سليما ويشعر بالارتياح النفسي ويكون قادرا على العطاء والمشاركة الايجابية مع الاخرين(Josh,1993:303).

٥- العلاقة بين الحاجة الى الصديقة والانهاك النفسي لدى عينة البحث والتنبؤ بها

فرضيات البحث:

١- (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والمتوسط الفرضي على مقياس الحاجة الى الصديقة)

٢- أ- (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والمتوسط الفرضي على مقياس الانهاك النفسي)

ب- (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والمتوسط الفرضي على مجال الصعوبات الاجتماعية)

ج- (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والمتوسط الفرضي على مجال فقدان الثقة)

د- (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والمتوسط الفرضي على مجال القلق والاكتئاب)

٣- (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحاجة الى الصديقة بين ذوي الانهاك النفسي العالي وذوي الانهاك النفسي المنخفض لدى عينة البحث)

٤- (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الحاجة الى الصديقة والانهاك النفسي لدى عينة البحث)

٥- (لا توجد علاقة دالة احصائيا بين الحاجة الى الصديقة والانهاك النفسي لدى عينة البحث)

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طالبات جامعة بغداد في الكليات العلمية والانسانية للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧

تحديد المصطلحات

الحاجة الى الصديقة

التعريف النظري

تبنت الباحثة تعريف (الموسوي، ٢٠٠٩) تعريفا نظريا لأنها اعتمدت على مقياسة في

ففي دراسة اجريت على(٧٠٠) فرد في كالفورنيا لتعرف تاثير العلاقات الاجتماعية على: الصحة وطول الحياة، اظهرت النتائج ان(٣٠، ٨%) ممن كان لهم شبكة علاقات اجتماعية ضعيفة قد ماتو في مقابل (٩، ٦%) فقط ممن كان لهم شبكة علاقات اجتماعية قوية(اراجيل، ١٩٣٩، ص٢٢٥). وبينت نتائج دراسة (Russell,1987) ان الافراد في الخطورة العالية للافكار الانتحارية كان لديهم علاقات صداقة ولا يشعرون باحترام الاخرين تجاههم (Russell,1987,p127) واشارت نتائج دراسة (Caro,1985) ان التوافق مع مناخ الجامعة يتماشى مع المستويات الدنيا من القلق الاجتماعي، مع توفر الدعم الاجتماعي من الاصدقاء (Caro,1985,p244) إذ يولد التفاعل الاجتماعي الداعم من الاصدقاء درجة من المشاعر الايجابية تكف مشاعر الاكتئاب والقلق. كما ان الاحداث والظروف الخارجية يدركها المرء على انها اقل مشقة عندما يشعر ان الدعم والمساندة متوفران من الاصدقاء(اراجيل، ١٩٩٣، ص٤٥).

وترى الباحثة ان الصداقة يمكن ان تسهم في اتخاذ القرارات فكثيرا ماتحتاج الطالبة الى الشخص الذي يقف بجانبها لاتخاذ القرارات المناسبة فضلا عن ذلك فان الصداقة تحقق التفوق والنجاح في جوانب متعددة من الحياة إذ تلتقي طاقات الاصدقاء وتتكامل فيتحقق بها الابداع والتفوق.

وبناء على ماتقدم فان البحث الحالي يسعى لدراسة العلاقة بين الحاجة الى الصديقة والإنهاك النفسي عند طالبات المرحلة الجامعية ولعله البحث الوحيد في العراق الذي جمع بين المتغيرين في حدود علم الباحثة، وقد يكون هذا البحث احد الإضافات الى الأدب التربوي المتعلق بهذا الموضوع تحديدا، ولذا فهو أمر جدير بالاهتمام والدراسة.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى:

١- قياس مدى الحاجة الى الصديقة لدى عينة البحث

٢- قياس مستوى الانهاك النفسي ومجالاته لدى عينة البحث

٣- المقارنة بين ذوي الانهاك النفسي العالي وذوي الانهاك النفسي المنخفض في الحاجة الى الصديقة

٤- تعرف الفروق بين الحاجة الى الصديقة والانهاك النفسي لدى عينة البحث

والارق وضيق التنفس واضطرابات تناول الطعام والنوم وتوتر العضلات وضعف الحيوية والنشاط(Karasek,etal,1982,p183)، كما ان الانهاك النفسي يؤدي الى حدوث اضطرابات نفسية تؤثر على الفرد وعلى سلوكه وعلاقته بالاخرين وعلاقة الاخرين به اذ تتمثل هذه الاضطرابات بالقلق والاكتئاب وجفاف التعامل مع الاخرين وانخفاض مستوى تقدير الذات وضعف الشعور بالسعادة وصعوبة التحمل للمواقف الضاغطة وضعف القدرة على الانجاز (Arsenault,etal,1991,p489)، ان استمرار تراكم الانهاك النفسي على الفرد تؤدي الى انخفاض مستوى الصحة النفسية وصعوبة مواصلة حياته في البيئة التي يعيش فيها، واشارت دراسة Muller,etal,2013 الى تفاعل البيئة مع خصائص شخصية الفرد في حدوث الانهاك النفسي، فالبيئة بما تحتويه من مطالب وشروط وعوامل اجتماعية ومعرفية ومتغيرات ظرفية تتفاعل مع خصائص شخصية الفرد بما تمثله من مستوى طموحه وثقته بنفسه واتجاهاته والاساليب التي يستخدمها في مواجهة الانهاك النفسي (Muller,etal,p3)

ونظرا لاهمية الانهاك النفسي على حياة الفرد فقد تناولته العديد من الدراسات، فقد اشارت دراسة Baksheev,etal,2010 الى ان بعض الافراد الذين يعانون من تفاقم الانهاك النفسي لا يلجئون الى طلب المساعدة او المشورة من المرشدين التربويين والاخصائيين النفسيين مما يزيد لديهم الامر سوءا(Baksheev,etal,2010,p294)، واشارت دراسة Gulewitsch,etal,2013 الى ان تفاقم الانهاك النفسي لدى الطلبة يؤدي الى ظهور عدد من المشاكل الصحية لديهم مما يؤثر على شعورهم بالسعادة والتوافق مع الاخرين (Gulewitsch,etal,2013,p6) بل ان الامر أكثر من ذلك حيث اشارLangle,2003الى ان الانهاك النفسي في اقصى حالاته قد يؤدي الى الانتحار(Langle,2003,p109).

لذا فقد تحتاج الطالبة الى الصديقة لحل صراعاتها، اذ تجد من بين الناس والاقران من تلوذ اليها في الملمات وتحتاج الى عونها في مختلف الجوانب، لان الحياة مليئة بالمصاعب ولكن بوجود الصداقة الجيدة فان هذه المصاعب تسهل ولعل اول ما توفرة الصديقة هو تحسين الحالة المعنوية لصديقتها من خلال الوقوف بجانبها وفهمها ومشاركتها وجدانيا للتخلص من الوحدة النفسية وتنمية شعورها بالامن تجاه نفسها والاخرين، فالصداقة تساعد في التنفيس عما في النفس من مشاعر سواء كانت هذه المشاعر سلبية او ايجابية، فالاصدقاء يملئون الحياة مرحا وحبا وسعادة،

مشكلة البحث

يمثل الإنهاك النفسي أعلى مستويات الضغوط النفسية، ومن ثم فإنه قد يؤثر على علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية وتفاعلاته مع زملائه واصدقائه، فضلا عن أن الإنهاك النفسي قد يفقد الفرد التواصل الوجداني مع الآخرين، وتتفق معظم الدراسات النفسية الحديثة على وجود صلة وثيقة بين التفاعل مع الاصدقاء والتوافق النفسي والاجتماعي في كل مراحل الحياة، اذ يقترن افتقار القدر المناسب والملائم من الاصدقاء بالعديد من مظاهر اختلال الصحة النفسية والجسمية للفرد. وهناك شواهد واقعية احستها الباحثة كونها تدريسية في كلية التربية للبنات تشير الى ان الطالبات اللواتي يفتقدن الى الصديقات يكنَ أكثر استهدافا للقلق والملل وانخفاض تقدير الذات، كما يعانين من التوتر والخجل والعجز عن التصرف الكفء عندما تضطرهن الظروف الى التفاعل مع الاخرين، ومن هنا تبلورت مشكلة البحث الحالي لدى الباحثة في الاجابة عن السؤال الاتي:

ما طبيعة العلاقة بين الحاجة الى الصديقة والإنهاك النفسي لدى طالبات المرحلة الجامعية؟

اهمية البحث

يستمد البحث الحالي أهميته من المتغيرات الهامة التي يتناولها هذا البحث، إذ أصبح موضوع الإنهاك النفسي يحتل الصدارة في البحوث الأجنبية وذلك راجع إلى اعراضه ومخلفاته الوخيمة على الفرد والمجتمع، فقد اهتم بعض الباحثين بدراسته لما له من آثار خطيرة على الفرد بل على المجتمع كله، إذ ذكر(Hui-Jen(2004 ان اثار الانهاك النفسي لا تقتصر على فئة معينة بل على جميع الفئات وتمتد الى الطالب مما يضعف مستوى الاداء الاكاديمي لديه (Hui-Jen,2004,p191)، كما لا يقتصر التعرض للانهاك النفسي على الرجل فقط بل قد يصيب المراة بصفة عامة والمراة الطالبة بصفة خاصة نظرا لزيادة ماعليها من اعباء مختلفة، فقد اشارت بسيوني(٢٠٠٦) الى ان المرأة ولا سيما الطالبة الجامعية تقع عليها ضغوط نفسية قد تصيبها وتعرضها لصراع الدور بين الجامعة والمنزل مما قد يصيبها بحالة من الانهاك النفسي ان عجزت عن حل ذلك الصراع (بسيوني، ٢٠٠٦، ص٣٧٦)وان الانهاك النفسي يؤثر على الروح المعنوية للطالبة فيجعلها منخفضة، ويساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية(الزبيدي، ٢٠١٠، ص٤)، إذ يؤدي الانهاك النفسي الى حدوث اضطرابات فسيولوجية تظهر على الفرد تتمثل بالصداع المستمر

الحاجة الى الصديقة وعلاقتها بالانهاك النفسي لدى طالبات الجامعة

إعداد

أ.م.د. سهام كاظم نمر

جامعة بغداد- كلية التربية للبنات

قسم العلوم التربوية والنفسية

المحتويات

الظواهر الدلالية في كتاب إعراب القراءات والشواذ "لأبي البقاء العكبري"
د/ محمد أحمد يوسف محمد نعيم ١

تقييم المؤشرات الجيومورفولوجية لدرجات خطورة حركة السقوط الصخري
دراسة تطبيقية لبعض النماذج بمنحدرات الطريق الساحلي في منطقة العين السخنة
أ.د/ مني عبد الرحمن يس الكيالي
أ. م. د/ طارق كامل فرج خميس
أ / صبحي عبد الحميد عبد الجواد ١١١

موقف حسن المالكي من الفرق الكلامية في قضية التوحيد دراسة تحليلية نقدية
د/ الطالبة/ شريفة أحمد المالكي ١٥١

الاتجاه الإسلامي في شعر حسين فطاني (١٣٣٥هـ – ١٤١٢م)
دراسة الرؤية والتشكيل الفني
د/ سلمى محمد باحشوان ١٨٣

الحاجة الى الصديقة وعلاقتها بالانهاك النفسي لدى طالبات الجامعة
أ.م.د/ سهام كاظم نمر ٢٢٩

تأويلات السّياسة في المجتمعات المفتوحة والسّيّالة "دراسة مقاربة لنظريات كارل بوبر وزيجمونت باومان"
د/ علي عبود المحمداوي ٢٦٣

الأفعال الإنجازية في الأربعين النووية "دراسة تداولية"
د/ شيماء فتحي عبد الظاهر ٢٨٥

Title: Lexical Organization: “Sound Emission” Verbs
Dr. Salih Alzahrani.....1

INTONATION GROUPS IN ARABIC (MAINLY IN THE HOLY QURAN)
Dr. Areej Ali Otay 19

Voir, entendre et ressentir: à propos de l’écriture de Ce que j’appelle oubli de Laurent Mauvignier
Dr. Dalia Metawe 47

من أعلى الضغوط النفسية والذي يؤثر على علاقات الفرد المختلفة وعلى تفاعلاته مع زملائه وأصدقائه والحاجة إلى صديقة بالنسبة لفتيات الجامعة.

وفي الدراسات الجغرافية، نجد بحث مشترك لكل من الأستاذة الدكتورة/ منى عبد الرحمن يس الكيامي والدكتور/ طارق كامل فرج خميس والأستاذ صبحي عبد الحميد عبد الجواد وعنوانه: "تقييم المؤشرات الجيومرفولوجية لدرجات خطورة حركة السقوط الصخري دراسة تطبيقية لبعض النماذج بمنحدرات الطريق الساحلي في منطقة العين السخنة" باستخدام نظم المعلومات الجغرافية والاستشعار عن البعد". ويدرس لخطر حركة السقوط الصخري وتحديد مساراتها المحتملة على الطريق الساحلي وتفعيل دور نظم المعلومات الجغرافية وتقنية الاستشعار عن بعد في الكشف عن طبيعة منحدرات تلك المنطقة.

وفي مجال الإعلام يأتي بحث الدكتورة/ شيماء فتحي عبد الصادق تحت عنوان: "دور المسرح في علاج ذوي الاحتياجات الخاصة (مسرحية لسه متسماش لعاطف أبو شهبة) نموذجاً" ويهدف إلى دراسة نمو المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل لدى ذوي الاحتياجات الخاصة ووضع قوالب مسرحية تصلح لمسرحة المناهج الخاصة بهم وتقدم نموذج مسرحية "لسه متسماش لعاطف أبو شهبة".

نائب رئيس مجلس الإدارة

أ.د/ هناء زكريا

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

افتتاحية العدد

يسرنا عزيزي القارئ أن نقدم لك العدد ٨٥ ربيع ٢٠١٨ من مجلة كلية الآداب- جامعة الزقازيق التي تعني بنشر البحوث في مجال العلوم الإنسانية والذي يأتي متنوعاً وثرياً. يحتوي هذا العدد على عشرة أبحاث. فتتوج الدراسات العربية والإسلامية ببحثين أولهما للدكتور/ محمد أحمد نعيم وعنوانه: "الظواهر الدلالية في كتاب إعراب القراءات والشواذ لأبي البقاء العكبري" وهو عبارة عن دراسة في معاني الألفاظ ومضمونها والعلاقات الدلالية بين الكلمات وتبدل المعاني وطرقها وأسباب ومظاهر ذلك، أما البحث الثاني فهو للدكتورة/ سلمى محمد باحشوان تحت عنوان: "الاتجاه الإسلامي في شعر حسين فطاني في (١١٣٥هـ- ١٤١٢م) دراسة الرؤية والتشكيل الفني" ويتناول الاتجاه الإسلامي في شعر حسين فطاني ودراسة في الرؤية والتشكيل لهذا الشاعر المكّي.

وفي مجال اللغة الإنجليزية هناك بحثان أولهما للدكتور/ صالح الزهراني وعنوانه: "ترتيب المفردات: أفعال الصوت في اللغة الإنجليزية" ويهدف إلى تصنيف التشابه بين الأفعال واختلافها على المستوى اللغوي ويلقي البحث الضوء على تصنيف أفعال الصوت وخاصة تصنيف ليفن (١٩٩١-١٩٩٣)، والبحث الثاني للدكتورة/ أريج علي عطا وعنوانه: "المجموعة الكلامية في اللغة العربية مع إيلاء أهمية خاصة للقرآن الكريم".

ويأتي بحث اللغة الفرنسية تحت عنوان: "نرى، نسمع، ونشعر فيما يتعلق بالكتابة في رواية (ما أسميه النسيان) للكاتب لورد موفينيه"، وتدرس الباحثة للعناصر المرتبة والحسية في هذه الرواية مع تحليل دورها في التنظيم النصي وتركيز الكاتب على العناصر البصرية والحسية وتعدد الحواس.

وللدراسات الفلسفية نصيب ببحثين، أولهما للدكتور/ علي عبود المحمداوي وعنوانه: "تأويلات السياسة في المجتمعات المفتوحة والسيالة: دراسة مقارنة لنظريات كارل بوبر وزيجمونت باومان"، ويدرس لإشكالية المقولات والممارسات الملائمة سياسياً لوضع سيّال ومتفتح وأسست الدراسة على المنهج التحليلي والمقارن. والتطبيق على نظرية كارل بوبر وزيجمونت باومان في رؤية الأول حول المجتمع المفتوح ومحاولة مراجعتها ورؤية الثاني للوضع البشري السيّال وكشف مخبأتها وحضورها السياسي والثقافي، والبحث الثاني في مجال الفلسفة للأستاذة/ شريفة أحمد المالكي: "وعنوانه موقف حسن المالكي من الفرق الكلامية في قضية التوحيد"، ويتناول لشخصية حسن فرحان المالكي وكثرة الحديث عنه والتساؤل عن مذهبه.

أما علم النفس فيتوّج ببحث للدكتورة/ سهام كاظم نمر وعنوانه: "الحاجة إلى صديقة وعلاقتها بالإنهاك النفسي لدى طالبات الجامعة" والذي يهدف إلى دراسة الإنهاك النفسي الذي يعد

مجلة كلية

مجلة كلية الآداب – جامعة الزقازيق

صدر العدد الأول ٨٦ — ١٩٨٧م

هيئة التحرير

الأستاذ الدكتور

عماد مخيمر

عميد الكلية

رئيس مجلس الإدارة

الأستاذ الدكتور

هناء زكريا على

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

نائب رئيس مجلس الإدارة

الأستاذ الدكتور

فريدة محمد النجدى

رئيس التحرير

الأستاذ الدكتور

محمد عبد الفتاح عوض

سكرتير التحرير

مستشارو التحرير

أ.د . عثمان محمد عثمان

أ.د . فريدة محمد النجدي

أ.د . طارق زكريا علي

أ.د . حسن محمد حماد

أ.د. إبراهيم المسلمى

أ.د . أحمد صلاح الدين

أ.د . عبد الرحمن بشير

أ.د . إبراهيم عبد الرحمن

أ.د. عواطف صالح

١٢- يرفق ملخصان للبحث باللغتين العربية والإنجليزية على ألا يتجاوز حجم الملخص صفحة واحدة.

١٣- تنشر المجلة ملخصات الرسائل العلمية العربية والأجنبية.

١٤- تنشر المجلة بحوث معاوني هيئة التدريس كمتطلب للحصول على درجتي الماجستير والدكتوراه.

١٥- تنشر المجلة بحوث أعضاء هيئة التدريس بدرجة أستاذ وفق القيمة الفعلية للطباعة.

١٦- توجه جميع المكاتبات أو الاستفسارات الخاصة بالنشر إلى رئيس تحرير المجلة على العنوان التالي.

كلية الآداب – جامعة الزقازيق

تليفون : ٠٥٥/٢٣٤٣٨٢١

http://www.Arts@ Zu.edu.eg

مجلة الكلية الآداب: فصلية- علمية- محكمة تعني بنشر الأبحاث العلمية في مجالات الدراسة الإنسانية اللغوية والأدبية والتاريخية والجغرافية والفلسفية والاجتماعية والنفسية والإعلامية وترحب المجلة بالإسهامات العلمية للسادة أعضاء هيئة التدريس والباحثين من العالمين العربي والإسلامي لإثراء المجلة.

قواعد النشر:-

١- تقبل المجلة البحوث باللغات العربية والإنجليزية والفرنسية.
٢- يقر البحث كتابة أن بحثه لم يسبق نشره ولم يرسل لجهة أخري للنشر.
٣- يخطر الباحث بخطاب رسمي بقبول النشر في حالة إجازة البحث للنشر.
٤- تعد الخرائط والرسوم البيانية وغيرها من الإيضاحات من قبل الباحث بطريقة تجعلها قابلة للطبع.
٥- تعبر البحوث المنشورة عن رأي اصحابها فقط.
٦- أصول الأعمال المقدمة للمجلة لا ترد حتى في حالة عدم قبولها للنشر.
٧- يحصل الباحث على نسخة واحدة من عدد المجلة المنشور بها + C.D + عشر مستلات من البحث.
٨- الحجم الأمثل المقبول في حدود (٣٠ صفحة) يسدد الباحث المصري ٦٠٠ جنيها وخمسة عشر جنيهاً عن كل صفحة زائدة، ويسدد الباحث العربي والأجنبي ٣٠٠ دولار وثلاثة دولار عن كل صفحة زائدة.
٩- يسلم البحث مطبوعاً من أصل وصورتين + C.D على أن يكون مجموعاً ببنط ١٤، وأن يكون مقاس الصفحة 12x19سم.
١٠- يكتب عنوان البحث واسم الباحث ودرجته العلمية وجهة عمله في أول صفحة من البحث.
١١- تكتب المراجع والهوامش في نهاية البحث، مع الالتزام بالأسس العلمية للتوثيق.

مجلة
كلية الآداب

مجلة علمية محكمة فصلية

العدد (٨٥) ربيع ٢٠١٨