



اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة

اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة

م . د . راقية عباس خضير الدليمي أ . د . علي محمود كاظم الجبوري

جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية والنفسية

البريد الإلكتروني Email: raqia.abbas@uobabylon.edu.iq
ali.mahmood@uobabyon.edu.ighum

الكلمات المفتاحية: اضطراب التأقلم ، التشاؤم الدفاعي.

كيفية اقتباس البحث

الدليمي ، راقية عباس خضير، علي محمود كاظم الجبوري، اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، ٢٠٢٣، المجلد: ١٣، العدد: ١ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

مسجلة في Registered
ROAD

مفهرسة في Indexed
IASJ



Adjustment Disorder and its relationship Defensive pessimism among university student

Dr. Raqiya Abbas Khuther
ALdulaimi

Dr. Ali Mahmoud Kazem
Al-Jubouri

University of Babylon - College of Education for Humanities
Department of Educational and Psychological Sciences

Keywords : disorders, adjustment disorder, defensive pessimism .

How To Cite This Article

ALdulaimi, Raqiya Abbas Khuther, Ali Mahmoud Kazem Al-Jubouri, Adjustment Disorder and its relationship Defensive pessimism among university student, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, Year :2023,Volume:13,Issue 1.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)



[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Research Abstract

The results of previous studies on serious outbreaks, according to the size of the announced statistics, indicate a high prevalence of diseases and mental disorders in adolescents, for example anxiety disorders, which are by far the most common mental disorders and are published by (25%), followed by major depressive disorders by (17 %) post-traumatic stress disorder (1-14%), but this percentage increases in societies that are exposed to great risks, as the percentage may reach (3-58%), and studies indicate the prevalence of adjustment disorder by (5-21). Therefore, the current research tries to find out the extent of its spread in general in Iraqi society, especially after the end of the conditions of sanitary isolation due to the Corona pandemic, as well as its relationship to defensive pessimism among university students. For the purpose of achieving the objectives of the research, the researchers built a scale for adjustment





disorder based on the diagnostic criteria of the Fifth International Manual of Mental Disorders (DSM-5), which consists of (22) items. The researchers adopted a scale (Abdul 2021) for defensive pessimism, which consists of (51) items, and after making sure that the psychometric properties of the research tools were achieved, it was applied to a random sample of (400) male and female students from the University of Babylon for both sexes for the academic year (2021-2022). Using the appropriate statistical methods, the following results emerged:

- 1- University students suffer from adjustment disorder with a rate of (14.25).
- 2-There are no statistically significant differences in the adjustment disorder among university students according to the variables of gender and specialization.
- 3-The university students have defensive pessimism with statistical significance.
- 4-There are no statistically significant differences for defensive pessimism among university students according to the variables of gender and specialization.
- 5-There is a correlation between adjustment disorder and defensive pessimism. In light of the results, the researchers developed a number of recommendations and suggestions.

مستخلص البحث

تشير نتائج الدراسات السابقة الخاصة بالتفشي الخطير وفقا لحجم الإحصائيات المعلنة إلى ارتفاع معدلات تفشي الامراض والاضطرابات النفسية لدى المراهقين على سبيل المثال اضطرابات القلق وهي إلى حد بعيد الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعا وتنتشر بنسبة (٢٥٪)، تليها اضطرابات الاكتئاب الشديد بنسبة (١٧٪) اضطراب ما بعد الشدة (الصدمة) بنسبة (١-١٤٪) لكن تزداد هذه النسبة في المجتمعات التي تتعرض الى مخاطر كبيرة فقد تصل النسبة من (٣-٥٨٪)، وتشير الدراسات الى تفشي اضطراب التأقلم بنسبة (٥-٢١). لذا يحاول البحث الحالي معرفة مدى انتشاره بشكل عام في المجتمع العراقي وخاصة بعد انتهاء ظروف العزل الصحي بسبب جائحة كورونا وكذلك وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة. ولغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس لاضطراب التأقلم اعتمادا على المعايير التشخيصية للدليل الدولي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-٥) والذي يتكون من (٢٢) فقرة. وتبنى الباحثان مقياس (عبد، ٢٠٢١) للتشاؤم الدفاعي الذي يتكون من (٥١) فقرة وبعد التأكد من تحقيق الخصائص السايكومترية لأدوات البحث طبقت على عينة عشوائية مؤلفة من

(٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بابل ولكلا الجنسين للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢).

وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة ظهرت النتائج الاتية:

١- ان طلبة الجامعة يعانون من اضطراب التأقلم وبنسبة (١٤,٢٥).
٢- لا توجد فروق ذات احصائية في اضطراب التأقلم لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس والتخصص.

٣- ان طلبة الجامعة لديهم تشاؤم دفاعي وبدلالة احصائية .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس والتخصص.

٥- توجد علاقة ارتباطية بين اضطراب التأقلم والتشاؤم الدفاعي .
وفي ضوء النتائج وضع الباحثان عدد من التوصيات والمقترحات.

الفصل الاول

تعريف بالبحث

مشكلة البحث :

تتضح مشكلة البحث بشكل عام من خلال ما أشارت اليه نتائج الدراسات السابقة الخاصة بالتفشي الخطير وفقا لحجم الإحصائيات المعلنة فقد أشارت إلى ارتفاع معدلات تفشي الامراض والاضطرابات النفسية في المجتمع على سبيل المثال اضطرابات القلق وهي إلى حد بعيد الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعا وتنتشر بنسبة (٢٥٪)، تليها اضطرابات الاكتئاب الشديد بنسبة (١٧٪) ، اضطراب ما بعد الشدة (الصدمة) يصل من (١-١٤٪) في المجتمع بشكل عام، لكن تزداد هذه النسبة في المجتمعات التي تتعرض الى مخاطر كبيرة فقد تصل النسبة من (٣-٥٨٪) [١] وشيوع اضطراب ما بعد الصدمة النفسية في العراق، حيث كانت نسب انتشاره (٦١.٦٪) نسبة الإصابة باضطراب (PTSD) حسب تشخيص DSM,IV، ١٩٩٤. وأشارت دراسة (الجبوري وعلي، ٢٠١٦) الى ان نسبة انتشار اضطراب فرط الشهية العصبي في المجتمع العراقي وصلت الى (٢٠.٨٨٪) بين المراهقين [٢]. وعدد الذين ينتحرون سنويا يفوق المليون. وفي دراسة محلية (عراقية) تنتشر اضطرابات النوم بنسبة (١٤٪) بين طلبة المرحلة الاعدادية [٣]. ظهور امراض او اضطرابات جسمية، نفسية، عقلية قد تكون غير موجودة سابقا - أو كانت منتشرة بنسب ضئيلة جدا - مثل اضطراب طيف التوحد Autism الذي يصيب حاليا طفل واحد من كل (٤٥) طفل. اذ أدت المعاناة النفسية والجسدية الناجمة عن تزايد الأزمات إلى وجود أعداد كبيرة من الضحايا الذين يؤدي تعرضهم للضغوط الهائلة إلى التأثير



الكامل النفسي والجسدي لهم وتكون المحصلة النهائية هي الإعاقة الجسدية والنفسية، ومن منظور الطب النفسي فإن تزايد أعداد ضحايا الأزمات قد فرض حاجة ملحة إلى مزيد من الأبحاث والدراسات لإلقاء الضوء على مختلف جوانب الموضوع لأن توافر المعلومات من شأنه أن يساعد على اكتشاف هذه الحالات ودقة تقييمها ومن ثم وضع الخطط المناسبة للوقاية والعلاج وهذا من شأنه أن يضع حداً للمعاناة التي تنشأ بصفة مستمرة طالما أن الأزمات والضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان لا تتوقف، قد يمر الإنسان أحياناً بظروف قاسية وصعبة لا يستطيع التكيف معها. ونتيجة لذلك تظهر أعراض نفسية وتؤثر سلباً على الإنسان وغالباً مات ندرج هذه الأعراض تحت مظلة أعراض القلق والاكتئاب [٤]. وتعد اضطرابات التأقلم من الاضطرابات الشائعة في الوقت الحاضر فقد اشارت الكثير من الدراسات الى نسبة ٥-٢٠% من الذين يرتادون العيادات النفسية يعنون من اضطراب التأقلم [٥].

والضغوطات التي يمر بها الانسان عديدة ومتشعبة كالضغوطات العائلية والاسرية والتي تنتج عن الخلافات بين الاب والام او الزوج والزوجة او بين الاخوة انفسهم او عند فشل علاقة عاطفية وهنا كضغوطات مادية بسبب قلة المادة او كثرة الديون وهنا كضغوطات في العمل نتيجة لضغط العمل او عدم التوافق مع زملاء العمل او تسلط المسؤول او ما شابهه. وهنا كضغوطات اخرى تتعلق في التأقلم مع وضع جديد كال انتقال من منزل لآخر او الهجرة من بلد لآخر والضغوطات الحياتية كثيرة ومتعددة. والجدير بالذكر هنا ان الاشخاص يتفاوتون في القدرة على تحمل المشاكل والصعوبات فمنهم من يكون اقدر على مواجهتها والتصرف معها بشكل صحيح ومن هم قد لا يستطيع التكيف معها وهنا تظهر عدم التوافق والتي غالباً ما تكون خليطاً من أعراض الاكتئاب كهبوط المزاج والبكاء وقلة النوم وقلة الشهية والنشبت وقلة التركيز والشعور بالضعف وعدم الثقة بالنفس. كما قد تظهر أعراض القلق كالتوتر وسرعة ضربات القلب والشعور بضيق النفس والرجفة أحياناً والدوخة. وفي جميع الحالات يكون هنا تأثيراً سلبياً يؤثر على وظيفة الفرد في المجتمع [٦]. وقد اشارت الكثير من الدراسات الى ان الاشخاص (او الطالب الجامعي) الذين لا يستطيعون حل مشكلة اضطراب التأقلم فانه ينتهي به المطاف الى الكثير من المشاكل الصحية والعقلية وخطرة مثل اضطرابات القلق والاكتئاب او تعاطي المخدرات او قد تصل الانتحار وهنا يبين الباحثان على ان الكثير من الطلبة انتهى بهم المطاف الى الانتحار عند استقبال نتائجهم في المرحلة الاعدادية وعدم القدرة على التأقلم. وعندما يوجد انسان في مجال جديد كالدراسة الجامعية فأن القوى التي لا تتنازع في هذا المجال لا تستقر ولا توجد اصلاً على استقرار. فمن جانب نجد ان الدراسة في الجامعة من طبيعة مختلفة يزيد فيها القدرة



اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة

على الابتكار على الحفظ بعكس ما كانت عليه الدراسة الثانوية . ثم نجد ان نظام التدريس يتيح له قدرا اكبر من الحرية التي كانت محدودة في نظام الحضور والغياب في المدرسة بالإضافة الى طبيعة العلاقات الانسانية في الجامعة . وهكذا يختل الاتزان الشخصي للطلاب الذي قد استقر على الخضوع لقوى خارجية تفويض النظام واصبح يستلزم خلق نظام داخلي ذاتي . وهكذا تقل قوة الضغوط الخارجية السابقة وتزيد الضغوط الداخلية الحديثة مما يغير من سلوك الطالب في مجاله الجديد وهذا يعتمد على قابليته للتأثير والتأثر. لذلك كان موضوع التأقلم موضوعا صراعياً في حد ذاته بالنسبة لعالم النفس . فهو يدرس النحو الذي يكون عليه الانسان في حركته لابد ان يقدر قابليته للتأثر والتأثير وامكانيات مجاله للتأثر والتأثير [٧]. ولقد ارتبط التشاؤم الدفاعي عموماً بتدني تقدير الذات، وذلك لتضمّن الاستراتيجية للنقد الذاتي والتشاؤم واستبعاد الأداءات السابقة الناجحة. وفي الواقع وجد كلمنن وريموبوريز وفيك أندرياس (٢٠٠٦) أن المتشائمين الدفاعيين يمتلكون تقدير ذات متدنياً عند دخولهم إلى الكلية مقارنةً مع الأشخاص المتفائلين اذ يرتفع تقدير المتشائمين الدفاعيين لذاتهم ليُقارب مستويات الأشخاص المتفائلين تقريباً مع انتهاء أربع سنوات من الدراسة الجامعية. وفي الوقت ذاته لم يتغير مستوى تقدير الذات لدى الأشخاص المتفائلين، أما بالنسبة للمتشائمين غير الدفاعيين فيترجع تقديرهم لذواتهم قليلاً بحلول نهاية سنوات الدراسة الجامعية. يؤثر التشاؤم الدفاعي على تقدير الذات لكن هذه الآثار تبدأ بالتناقص بمرور الوقت [٨]. كما اشارت دراسة (شورز ١٩٩٢) حول العلاقة بين التشاؤم الدفاعي واساليب التفكير تم تحديد الفروق بين اساليب التفكير لدى الافراد المتفائلين والمتشائمين قبل وبعد الموقف الذي يواجه كل من المتفائلين والمتشائمين وكيف تؤثر هذه الاساليب في الاداء . وقد اشارت النتائج الى المتشائمات دفاعيا عندما ركزن انتباههن على البدائل السالبة في المواقف كان ادائهن افضل من المتشائمات دفاعيا اللواتي ركزن انتباههن على البدائل الموجبة . الا ان هذا التركيز لم يساعد على استبعاد مشاعرهن السابقة بعد الحوار الذي تم تجربته مع البعض لمدة (١٠ دقائق) [٩]. يرى الباحثان ان مشكلة البحث تتمحور حول ما يتعرض له الفرد والمجتمع وبالخصوص طالب الجامعة والتي اثرت على توجهاته وطموحاته في الوقت الحاضر وطموحاته المستقبلية وبالتالي انعكس سلبا على جميع جوانب شخصيته وظهرت هذه الصعوبات والضغوطات والتحديات بأشكالها المختلفة على سلوكه ومنها (التشاؤم ، الوسواس القهري ، التوتر ، تقلب المزاج ...الخ) بالإضافة الى هذه النظرة السلبية للحاضر والمستقبل نجد الطالب الجامعي (خصوصا) لديه طموحاته واحلامه بالمقابل سوف يجد عكس هذه التوقعات فبدل من ان يكون له نظرة تفاؤل للمستقبل اصبح يعاني من التشاؤم وفقدان الامل



مجلة

مركز بابلون للدراسات الإنسانية

العدد ١٣

الجلد ١٣

٢٠٢٢

١٣

١٣

١٣

١٣

١٣

١٣

١٣

١٣

١٣

١٣

١٣

١٣

١٣



بكل ما حوله وهو لا يزال طالب فهو يحلم بعد التخرج بالحصول على التعيين والعمل في مجال تخصصه والزواج وتكوين أسرة..... الخ . لكن الذي يحصل هو عكس ذلك . وبحكم عمل الباحثان في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ومن خلال مراجعة الطلبة لهم بصورة شخصية نجد كثرة المشاكل التي يتعرض لها الطلبة وعدم القدرة على التأقلم خاصة بعد انتهاء جائحة كورونا وعودة الدوام الحضوري صعوبة التأقلم مع الجو الجامعي بالإضافة الى تعرض الطلبة للعديد من الظروف الحياتية الضاغطة . هنا يحاول البحث الحالي الاجابة على التساؤل الاتي : هل توجد علاقة بين اضطراب التأقلم والتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة ؟
اهمية البحث:

يعد اضطراب التأقلم من الاضطرابات النفسية المعروفة واضحة المعالم حين ورد وصفها الحالي في مراجع الطب النفسي للمرة الأولى في التصنيف العالمي العاشر للأمراض النفسية (ICD-10) وهي تعتبر أحد الموضوعات الهامة التي تمثل مادة للدراسة والبحث في مختلف جوانبها والقدرة على التأقلم يعتبر مؤشراً على تكامل الشخصية بحيث تكون قادرة على التنسيق وإيجاد حالة من الموازنة بين حاجات الفرد وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، بحيث يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفاً بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتته مع تمتعه بنمو سليم، غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه وهو معيار التفاعل الاجتماعي الناجح ودالاً عليه، حيث أنه إذا أردت أن تعرف مدى توافق الفرد نفسياً، أنظر الى مدى نجاحه في تفاعله الاجتماعي وأتساقه معه ويرى (فروم) (أن الإنسان اجتماعي بطبعه وأن مشاكله في أغلبها ناتجة عن انفصاله عن مجتمعه)[5]. وهذه احد الاسباب التي قد تجعل الافراد المصابين باضطراب التأقلم يلجؤون الى التشاؤم الدفاعي وهو الاستراتيجية المعرفية التي حددها نانسي كانتور وطلابها في منتصف الثمانينيات . يستخدم الأفراد التشاؤم الدفاعي كاستراتيجية للتحضير للأحداث أو العروض المثيرة للقلق. عند تطبيق التشاؤم الدفاعي يضع الأفراد توقعات منخفضة لأدائهم بغض النظر عن مدى حسن أدائهم في الماضي. ثم يفكر المتشاؤمون الدفاعيون في أحداث سلبية ونكسات محددة يمكن أن تؤثر سلباً على أهدافهم. من خلال تصور النتائج السلبية المحتملة، يمكن للمتشاؤمين الدفاعيين اتخاذ إجراءات لتجنبها أو الاستعداد لها. باستخدام هذه الاستراتيجية، يمكن للمتشاؤمين الدفاعيين تسخير القلق الذي قد يضر بأدائهم[8]. نظراً لأن التشاؤم الدفاعي مدفوع بالحاجة إلى إدارة القلق فإنه ليس من المستغرب أيضاً أن يرتبط بقلق السمات والعصابية تعزز حالات المزاج السلبي استراتيجية تحقيق الهدف لدى المتشاؤمين الدفاعيين من خلال تسهيل توليد الانتكاسات المحتملة والنتائج السلبية



التي يمكن أن تنشأ أثناء السعي وراء الهدف والتي يمكن بعد ذلك توقعها ومنعها. عندما يتم تشجيع المتشائمين الدفاعيين على حالات مزاجية إيجابية أو حتى محايدة فإن أداءهم في المهام التجريبية يكون أسوأ من أداءهم في حالة مزاجية سلبية. هم أكثر قلقاً لأنهم ممنوعون من التنفيذ الصحيح لاستراتيجيتهم المعرفية المفضلة لتحقيق الهدف [١٠]. "المتشائم الدفاعي" هو الذي يصل بتفكيره السلبي إلى مستوى آخر حيث يستخدمه كأسلوب لتحقيق أهدافه. أثبت أن هذه الطريقة في التفكير لا تساعدهم فقط على النجاح بل وتجلب بعض المنافع غير المتوقعة. لكن النوع الأساسي من التشاؤم، وهو ما ينطوي على لوم الذات على النتائج السلبية ببساطة له آثار إيجابية أقل فالباحثون يشيرون إلى أن التشاؤم الدفاعي هي استراتيجية يستخدمها الأفراد القلقون لمعالجة قلقهم الذي قد يجعلهم يتهربون من مواجهة أهدافهم بدل السعي لتحقيقها. والعامل الأساسي هو وضع سطح توقعات متدني نتيجة خطة ما أو ظرف معين - كأن تتوقع أنك لن تحصل على الوظيفة عندما تقوم بمقابلة عمل - ومن ثم أن تتصور تفاصيل كل شيء قد يحدث بشكل خاطئ ليؤدي إلى أسوأ سيناريو ممكن. هذا التصور يعطي المتشائم الدفاعي خطة للعمل ليقادى كل الأخطاء المتصورة عبر التدريب على المقابلة والوصول مبكراً كمثال [١١]. ومن المثير للاستغراب أن هذا النوع من التشاؤم قد يؤدي إلى تعزيز الثقة بالنفس. حيث أن إحدى الدراسات التي تابعت الطلاب عبر سنواتهم الدراسية في الجامعة وجدت أن المتشائمين الدفاعيين شعروا بمستويات أعلى من الثقة بالنفس مقارنة ببقية الطلاب الذين يشعرون بالقلق. لان شعورهم بالثقة وصل إلى مستوى المتفائلين تقريباً خلال سنوات الدراسة الأربعة. هذا قد يكون بسبب ارتفاع ثقة المتشائم الدفاعي بنفسه كلما نجحت إحدى استراتيجياته لتفادي النتائج السلبية التي يتصور حدوثها. اذ تظهر استراتيجيات التشاؤم الدفاعي التوقعات المنخفضة للطلاب بشكل غير واقعي قبل المهام التي تتدرج تحت أي شكل من أشكال التقييم والتي تبرز عدد من المزايا المرتبطة بها منها: (١) قدرة الفرد على العمل من خلال الفشل المحتمل وتقوية انفسهم لتحمل هذه النتيجة. (٢) الاعتراف بالمخاوف والعمل من خلالها معرفياً (٣) استخدام الافراد التشاؤم الدفاعي كاستراتيجية لمواجهة القلق قبل الاعمال المثيرة للإجهاد واستمرار الفرد لمواجهة هذه الضغوط [١٢]. كما نجد ان المتشائمين دفاعياً لا يبدو عليهم الضعف في قدراتهم او في مستوى ادائهم لاتجاههم السلبي حيث ما يكون أدائهم في الواقع على مستوى جيد ولكن من المحتمل ان ينخفض مستوى أدائهم في بعض الاعمال وتزداد حدة ومدة مشاعر القلق نتيجة لنظرتهم المتشائمة الى الامور. ومن الناحية النظرية يتحفز التشاؤم الدفاعي بالحاجة الى ادارة القلق [١٣]. وتتجلى اهمية البحث من كونه اول دراسة محلية على حد علم الباحثين.



اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة

لمعرفة مدى انتشار اضطراب التأقلم لدى طلبة الجامعة بعد انحسار جائحة كورونا من اجل وضع البرامج العلاجية والارشادية لتعزيز الوقاية النفسية المناسبة له مستقبلا ، فضلا عن انه اول دراسة تحاول معرفة العلاقة بين اضطراب التأقلم والتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة.

أهداف البحث (Research Objectives): يهدف البحث الحالي تُعرّف الى:

- ١- اضطراب التأقلم لدى طلبة الجامعة .
- ٢- الفروق ذات الدلالة الاحصائية لاضطراب التأقلم لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس (ذكور ، اناث) والتخصص (علمي ، انساني).
- ٣- التشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة .
- ٤- الفروق ذات الدلالة الاحصائية للتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس (ذكور ، اناث) التخصص (علمي ، انساني).
- ٥- العلاقة الارتباطية بين اضطراب التأقلم والتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث (Research Limitation):

يتحدد البحث الحالي بدراسة اضطراب التأقلم والتشاؤم الدفاعي لدى طلبة جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠٢١_ ٢٠٢٢) الدراسة الصباحية من (الذكور والاناث) والتخصص (علمي، إنساني).

تحديد المصطلحات (Definition of the research)

أولاً: اضطراب التأقلم Adjustment Disorder وعرفها :

١- ICD-10 : حالات من الضيق الشخصي subjective distress والاضطراب الانفعالي emotional disturbance غالبا ما تسبب التشويش على النشاط والاداء الاجتماعيين وتظهر الحالات اثناء فترة التأقلم مع تغيير رئيسي في الحياة او مع عواقب حادث حياتي مسبب للكرب (منظمة الصحة العالمية)[١٤].

٢- DSM-5 : اعراض انفعالية او سلوكية كاستجابة لضغط (ضغوطات) يمكن تحديدها وتحدث في غضون ٣ (اشهر) من بداية الشدة انخفاض هام في الاداء الاجتماعي او المهني ومجالات الاداء الهامة الاخرى[١٥]. تبني الباحثان تعريف (DSM-٥) لأنهما اعتمدا في بناء المقياس المستخدم في الدراسة على المعايير التشخيصية للدليل الدولي الخامس للاضطرابات النفسية الإصدار الخامس (DSM-٥).

ثانياً: التشاؤم الدفاعي - Defensive pessimism وعرفها :



١- جعيس، الحديبي (٢٠١٥): استراتيجية معرفية تهدف الى حماية قيمة الذات يستخدمها الافراد القلقون لمساعدتهم على ادارة قلقهم وتمكنهم من العمل بإنتاجية وخفض توقعاتهم من خلال اعداد انفسهم لمواجهة الاحداث السيئة التي قد تحدث ، مما يجعلهم يلجؤون الى التركيز بعيدا عن انفعالاتهم السلبية مما يمكنهم من التخطيط والتصرف بفعالية تحقيقا للنجاح [١٢].

٢-كانتور وروم (Cantor & Norem 1989) : توقع الفرد للأسوء في المواقف التي يتعرض لها مما يحفزه الى حماية الذات واستئثاره الدافعية للأداء المستقبلي [١٦]. تبني الباحثان تعريف كانتور وروم لانهما اعتمدا نظريتهما في المقياس المتبنى في هذه الدراسة .

الفصل الثاني

اطار نظري

اولا - اضطراب التأقلم Adjustment disorder

أن اضطراب التأقلم يقع (Adjustment disorder ضمن الفئة ٤٣.٢F) هي حالات من الضيق الشخصي Subjective distress والاضطراب الانفعالي Emotional disturbance ،وغالبا ما تسبب التشويش على النشاط والأداء الاجتماعيين، وتظهر الحالات أثناء فترة التوافق مع تغير رئيس في الحياة أو مع عواقب حادث حياتي مسبب للكرب (بما في ذلك وجود أو احتمال حدوث مرض جسمي خطير)، وقد يترك الحادث أثرا في تكامل الشبكة الاجتماعية للشخص ،ومن طبيعته انه يترك آثاراً نفسية وظيفية سلبية لا يقوى الفرد بما يملكه من طاقات ومهارات وقدرات على مواجهتها مثل حالات الهلع والأرق المमित، والمخاوف والاكنتاب وتغير معدلات الاستئثار والتنبيه واليقظة وتشتيت الانتباه. شائع عند الأطفال والمراهقين ، حيث تميل الاستجابة إلى أن تكون سلوكية (تمثيلية) وليست عاطفية (مثل الحالة المزاجية السيئة) تتساوى في انتشارها بين الذكور والإناث متغير في مساره ومظاهره عبر الثقافات [١٧]. مكونات اضطراب التأقلم:

١- الضيق الشخصي: Subjective distress

حالة يشعر فيها المريض بالضيق والضجر، فالحالات التي يكثر فيها الى جانب الشعور بالضيق والضجر، التحسس بالقلق والخوف تسمى هذه الحالة "بالكآبة القلقة" والتي يكون فيها الانفعال وعدم الاستقرار مظهراً بارزاً فيها تسمى "الكآبة الانفعالية" والتي يكون فيها النحول عارضاً واضحاً تدعى "الكآبة النحولية" والتي تقوم على أساس من الأعراض الجسمية النفسية تسمى "الكآبة السايكوسوماتية".



٢- الاضطراب الانفعالي : Emotional Disturbance

حالة تكون فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة أو النقصان وتتخلص أسباب الاضطراب الانفعالي :

- الأسباب الحيوية: تتمثل بالقصور الجسمي والإصابات، والعاهات والمرض المزمن.
 - الأسباب النفسية: وتتمثل بالإحباط والفشل والضغط الموجهة الى الفرد ووجود الفرد في مواقف جديدة دون الاستعداد لها والصعوبات التي يواجهها الأفراد في التوافق وحل المشكلات.
 - الأسباب الاجتماعية: وتتمثل بالبيئة الأسرية المضطربة والشجار واضطراب العلاقات في الأسرة. الأعراض العاطفية أو السلوكية في غضون ٣ أشهر من التعرض للضغط النفسي ينبغي أن تكون الأعراض مهمة سريريًا كما هو مبين بواحد أو اثنين مما يلي:
ضائقة ملحوظة غير متناسبة مع الشدة (مع أخذ العوامل الثقافية وغيرها بعين الاعتبار) وتضعف الأعراض الأداء الاجتماعي أو المهني بشكل ملحوظ والأشخاص الذين لديهم خلل أو ضائقة ملحوظة بعد حدث صادم، ولكن من دون تحقيق معايير اضطراب الكرب التالي للرضح أو اضطراب الكرب الحادّ يمكن تشخيص حالتهم كاضطراب في التكيف [١٨].
- اضطراب التأقلم (بالإنجليزية: **Adjustment Disorder**، ويُختصر: **AD**)، يسمى أحيانا اكتئاب تغير الحالات أو الاكتئاب التفاعلي: هو رد فعل غير طبيعي، ومبالغ تجاه ضغوطات، ومواقف الحياة. يكون رد الفعل كبير، وحاد أكثر من الطبيعي والمتوقع، وعادةً ما يسبب مشاكل وضعف في الحياة الاجتماعية أو المهنية أو التعليمية. تظهر الأعراض خلال ثلاثة أشهر من بداية الحدث -الضغوطات- ولا يستمر أكثر من ستة أشهر بعد نهايته. قد يكون رد الفعل بسبب حدث محدد مثل: (حدوث فيضان، أو حريق، بداية الدراسة، شغل جديد)، أو أحداث متعددة: مثل (مشاكل وضغوطات في العمل، أو في الحياة الزوجية). الضغوطات قد تكون متكررة مثل: (مشاهدة الأطفال لمشاجرات آبائهم المتكررة، العلاج الكيميائي، مشاكل مالية)، أو أحداث مستمرة مثل: (العيش في منطقة غير آمنة، وملية بالجرائم). اضطرابات التأقلم: هي حالة تحدث نتيجة الضغط الناتج عن بعض المواقف حيث تعاني من التوتر أكثر من المتوقع عادةً استجابةً لحدث منهك أو غير متوقع، وقد يسبب هذا التوتر مشاكل كبيرة في علاقاتك في العمل أو في المدرسة. وقد تتسبب مشاكل العمل أو الذهاب إلى المدرسة أو المرض أو وفاة أحد أفراد العائلة المقربين أو أي عدد من التغيرات الحياتية في حدوث ضغطٍ مُعظم الوقت، وعادةً ما يتكيف الناس مع مثل هذه التغييرات في غضون بضعة أشهر [٥].

أسباب اضطراب التأقلم

ينتج اضطراب التأقلم عن تغييرات أو ضغوطات حياتية كبيرة وقد تزيد الوراثة وخبرات الحياة والمزاج من احتمال الإصابة باضطرابات التأقلم. الأحداث المُجهدة قد تُعرضك أحداث الحياة المُجهدة -الإيجابية منها والسلبية- لخطر حدوث اضطرابٍ في التأقلم مثل:

-الطلاق أو المشاكل الزوجية.

-العلاقات أو المشاكل الشخصية.

-التغيرات الاجتماعية مثل: التقاعد أو إنجاب طفل أو الذهاب إلى المدرسة.

-المواقف العسيرة مثل: فقدان الوظيفة وفقدان شخص عزيز أو مواجهة مشاكل مالية.

-مشاكل في الدراسة أو في العمل.

-تجارب تهدد الحياة مثل: الاعتداء الجسدي أو القتال أو الكوارث الطبيعية.

-ضغوطات مستمرة مثل: وجود مرض طبي أو العيش في حيٍّ مُزدحم بالجريمة.

أعراض اضطراب التأقلم : وفقا للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5)

(٥) تختلف المدة الزمنية التي تظهر فيها أعراض وعلامات هذا الاضطراب، يمكن أن تكون:

أعراض حادة: تستمر العلامات والأعراض لسته أشهر أو أقل ومن المتوقع أن تختفي باختفاء

مسبب القلق. أعراض مستمرة ومزمنة: تستمر العلامات والأعراض لأكثر من ستة أشهر

وتسبب القلق والفوضى الدائمين في حياة المصاب. تعتمد العلامات والأعراض على نوع

اضطراب التأقلم، وقد تختلف من شخص لآخر، كما أنها تؤثر على شعورك وتفكيرك تجاه ذاتك

والعالم على حدٍ سواء، وقد تؤثر أيضًا على تصرفاتك أو سلوكك وتشمل ما يلي:

-الشعور بالحزن أو اليأس أو عدم الاستمتاع بالأشياء التي اعتدت الاستمتاع بها.

-الرغبة في البكاء.

-القلق أو الشعور بالقلق أو التوتر الشديد.

-مشاكل النوم.

-فقدان الشهية.

-صعوبة في التركيز.

-الشعور بالإرهاق.

-صعوبة في أداء الأنشطة اليومية.

-الانسحاب من الدعم الاجتماعي.

-تجنب أشياء مهمة مثل الذهاب إلى العمل أو دفع الفواتير.



مجلة

مركز بايل للدراسات الإنسانية

٢٠٢٢

العدد ١٣

٢٠٢٢

العدد ١٣

٢٠٢٢





-الأفكار أو السلوك الانتحاري. وتبدأ أعراض اضطراب التأقلم في غضون ثلاثة أشهر من الحدث المنهك ولا تدوم أكثر من ستة أشهر بعد نهاية الحدث، ومع ذلك يمكن أن تستمر اضطرابات التأقلم المزمنة لأكثر من ستة أشهر، خاصةً إذا كان الحدث مستمرًا مثل: البطالة [١٥].

النظريات التي فسرت اضطراب التأقلم:

الاتجاه الإنساني Humanistic Approach: ويتمثل بـ

١- ابراهام ما سلو : Abraham Maslow

يعتقد ما سلو أن الشخص المتوافق هو الذي يستطيع إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية بحسب أولوياتها ، وهو الذي يتقبل نفسه والآخرين ويمتلك خبرات روحية ولديه القدرة على التمرکز حول المشكلة أكثر من التمرکز حول نفسه ويتصف بالاستقلال الذاتي والثقة بالنفس ، ويرى ما سلو أن البيئة التي تكون مصدر تهديد للفرد ولا تسمح له بإشباع حاجاته الأساسية سوف تعيق نموه ، وتجعل الفرد ينظر الى العالم من حوله على انه عدواني وخطير ومهدد ، فيشعر بانعدام الأمن النفسي والقلق وتظهر عليه بوادر اضطراب التوافق. ويؤكد ما سلو Maslow على أهمية إشباع الحاجات وتجنب إحباطها مبيناً أن حالات اضطراب التوافق تتولد عن إحباط الحاجات الأساسية والحاجات النفسية ، وان تحقيق الحاجات الأساسية للفرد يؤدي الى الشعور بالحاجة الى تحقيق الذات ، وهو أعلى مستويات الوجود الإنساني إذ يستغل الفرد كل إمكاناته وطاقاته لتحقيق ذاته ويستطيع الفرد تحقيق ذاته من خلال استكشافه لقيم الوجود والتي تتكون من الحاجة الى المعرفة وقيم التقدير الجمالي وينتج عن تحقيق حاجات الوجود حالة أطلق عليها ما سلو (ذروة الخبرة) وان بلوغ ذروة الخبرة تساعد الفرد على أدراك ذاته وبترجم هذا الإدراك الى سلوك يتسم بالتلقائية والصدق وتحقيق أهداف تخص ذات الفرد [١٩].

٢- كارل روجرز Carl R. Rogers

أكد روجرز Rogers على وجود نظامين لتنظيم السلوك لدى الفرد هما: الذات ، والكائن الحي أما أن يعملان في انسجام وتناغم ، أو قد يعارض كل منهما الآخر فيحدث التوتر والصراع الذي يؤدي الى اضطراب التوافق النفسي ، ويحدث التوافق النفسي عندما يصبح مفهوم الذات للفرد في وضع يسمح لكل الخبرات الحسية والحشوية للكائن الحي بأن تصبح متمثلة في مستوى رمزي وعلى علاقة ثابتة ومتسقة مع مفهوم الذات ، في حين أن الخبرات التي لا تتسق مع تنظيم الذات تمثل تهديداً له فكلما زادت الضغوط النفسية ازداد الجمود في تنظيم الذات وتقييم دفاعاتها ضد هذا الضغوط وقد يستجيب الفرد أيضا لما يدركه من تهديد لذاته بحيل

دفاعية متعددة فالأفراد غير المتوافقين هم الذين يعوزهم التطابق بين مفهومهم لذواتهم وبين خبراتهم إذ يؤدي عدم التطابق هذا الى أن يحس الفرد بأنه مهدد ، فيندفع للاستعانة بميكانيزمات او حيل دفاعية متساوية مع تفكيره الذي يتسم بالتمزق والصرامة ، مما يجعل الفرد مضطراً الى تشويه خبراته من اجل حماية ذاته وليحصل على احترام ايجابي من الآخرين[٢٠].

3-الاتجاه البيولوجي Biological Approach

يقوم هذا التوجه على افتراض أن هناك عوامل وراثية Genetic factors تؤدي الى حدوث اضطراب التوافق، وتقع الوراثة على قمة العوامل البيولوجية المؤثرة في سلوك الإنسان وتحديد شخصيته ، وهذا يعني أن للوراثة دوراً مهماً في جميع الأمراض النفسية ، وتكاد ترتبط العوامل الوراثية بقوة بجميع أعراض اضطراب التوافق وهذا ما دلت عليه دراسة التوائم فلقد وجد (Skre, et al). اتفاقاً اكبر في اضطراب التوافق بين التوائم المتطابقة (Identical Twins) بالمقارنة مع التوائم الأخوية . Fraternal Twins .

٤-الاتجاه السلوكي Behavioral Approach

يؤكد العلماء السلوكيون على العوامل البيئية وأهمية التعلم بنوعيه (الاشتراط الكلاسيكي والاشتراط الإجرائي) في تحديد السلوك بنوعيه، السوي وغير السوي والذاتان يخضعان لقانون واحد هو التعلم.

وبناءً على هذه النظرية يكون الضغط النفسي بمثابة منبه غير مشروط Unconditional Stimulus يظهر الخوف والقلق مقروناً بالاستجابة اللاشروطية والطبيعية Unconditional Response ويصبح المنبه غير الطبيعي (خبرة ما اقترنت بالضغط النفسي منبهاً مشروطاً يظهر الاستجابات العاطفية المشروطة المتمثلة بالخوف والقلق Conditional Emotional Response التي يشعر المريض بسببها بعدم الراحة وتؤدي به الى أن يسلك سلوكاً تجنبياً سلبياً[٢١].

5-الاتجاه السلوكي المعرفي Approach Cognitive-Behavioral

ويتمثل هذا الاتجاه بوجهة نظر كل من دونالد ميكنبوم والبرت اليس:

١-وجهة نظر دونالد ميكنبوم: يعرض ميكنبوم Meichenbaum ١٩٩٤ التغييرات الفسيولوجية المرتبطة باضطراب التوافق على النحو الآتي :

١-تنبيه الجهاز العصبي السمبثاوي ويشمل : ارتفاع المؤشرات السمبثاوية القاعدية ، الاستجابة المفرطة للمنبهات المحايدة .





٢- زيادة منعكس الاجفال وتشمل : العتبة المنخفضة للإحساس ، وزيادة المدى أو السعة في منعكس الاجفال (يقصد الإجفال Startle) أي الفرد الذي يروّع فجأة عند التعرض لضغوط شديدة .

٣- نمط منخفض في إثارة الجهد اللحائي في الاستجابة للمنبهات المحايدة.

٤- شذوذ في فسيولوجية النوم ويشمل : زيادة مدة النوم (من الاستلقاء في السرير حتى الاستغراق في النوم) ، وزيادة حركات الجسم ، وزيادة عدد مرات الاستيقاظ ، وتناقص الزمن الكلي للنوم ، واضطرابات في نمط النوم[٥].

٢- وجهة نظر ألبرت أليس

أستند البرت أليس (Ellis) في تطويره لهذا الأتمودج النظري إلى افتراض رئيس هو أنّ الاضطرابات النفسية إنما هي نتاج التفكير السلبي الذي تبناه الإنسان، لهذا يعتقد أنّ السبيل إلى الحد من المعاناة الإنسانية هو التخلص من أنماط التفكير الخاطئة والسلبية فهو يرى أنّ المشكلات النفسية لا تتجم عن الأحداث والظروف بحدّ ذاتها وإنما في تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف ، وعن طريق مساعدة الفرد على تنفيذ أفكاره السلبية ومساعدته في تكوين أفكار ايجابية و إعادة بناء الجوانب المعرفية لديه(نظام التفكير) ليواجه سلوكياته في المستقبل بما فيها السلوك الذي كان يعاني منه. وأشار البرت أليس (Ellis، ١٩٦٢) الى أن الاضطرابات النفسية ومنها اضطراب التوافق تعد نتاجاً لتفكير الإنسان بطريقة غير منطقية وان الصعوبات التي يعاني منها تنجم الى حد كبير من إدراكه المشوه وتفكيره السلبي والشخص المضطرب نفسياً برأي أليس يتمتع بفهم أو استبصار تام بالطريقة التي يضر بها نفسه، لكنه ولسبب غير منطقي يستمر في سلوكه المخرب لذاته ، ويؤكد أليس أن الشخص المضطرب نفسياً شخصاً عاجزاً انفعالياً، لأنه لا يعرف كيف يفكر بصورة واضحة أو يسلك بطريقة اقل تدميراً للذات، كما انه لا يعبأ بهذا كله، كما أن أنصار هذه النظرية يؤكدون أن الأعمار جميعها معرضة للإصابة متى ما اضطرت مدركاتهم[١٨].

ثانياً - التشاؤم الدفاعي :

ويعد التشاؤم من المواضيع التي تجعل الفرد يركز السلبية والسيئة في حياته فضلاً عن طريقة تفكيره واسلوبه وان الفشل في تحقيق الاهداف يؤدي الى شعور الفرد بالغبن والاحباط وله تأثير واضح على سلوك الانسان واساليبه المعرفية فهو يعد مؤشراً لكثير من الاضطرابات النفسية[٢٢]. وبما أن الثقافات القديمة والحديثة تؤكد على التفاؤل، ويحتل قيمة التفاؤل أهمية كبيرة في كتابات ومحاضرات "التنمية البشرية"، إلا أن الدراسات الحديثة ترى عكس ذلك حيث



تشير إلى أن التشاؤم بدلا من التفاؤل يمكن أن يكون أفضل في مساعدة بعض الناس على تحقيق أهدافهم. ووفقا للدراسة التي أجراها فوشيا سيرويس وهو باحث في علم النفس الصحي في جامعة شيفيلد، فإن أحد أنواع التشاؤم، الذي يطلق عليه "التشاؤم الدفاعي" يعطي الناس دفعة إلى الأمام مؤكدا أن بعض أشكال التشاؤم قد تكون لها فوائد [٥]. ويختلف التشاؤم الدفاعي عن الأنواع الأخرى من التشاؤم مثل التشاؤم النزولي المعروف أيضا باسم تشاؤم السمات والتشاؤم المتعلق بالعزو الذي يركز على كيفية تفسير الناس للأحداث السلبية الماضي حيث يشير التشاؤم الانتقالي إلى الميل العام إلى الحصول على توقعات سلبية حول الأحداث المستقبلية بينما يشير التشاؤم المنسوب إلى ما إذا كنت تعتقد أن الأحداث السلبية الماضية كانت ناجمة عن عوامل داخلية ومستقرة وعالمية أي أن الأسباب كانت داخلية بالنسبة للفرد ولن تكون كذلك. يعتبر التشاؤم الانتقالي والتشاؤم المنسوب من المصطلحات التي لها تأثير عام على السلوك الإنساني في معظم المواقف وتتغير بمرور الوقت وتؤثر على كل شيء، بالتالي يكون التشاؤم الدفاعي أكثر تحديداً وأكثر تركيزاً على العملية التي تصف كيف ترتبط توقعات الأفراد في موقف معين بما يفعلونه. والتشاؤم الدفاعي وغيره من استراتيجيات التنظيم المؤثرة تشبه استراتيجيات المواجهة باستثناء أنها لا تشير عادةً إلى كيفية تعامل الناس مع أحداث أو أزمات خارجية معينة مثل الفجيرة أو المرض الشديد، بدلاً من ذلك يركزون على الأفكار والمشاعر والدوافع الإنسانية اليومية مثل كيفية تعامل الشخص مع الشعور بالقلق قبل إلقاء خطاب أو مقابلة موعد عمل. إذا كان لدى الفرد أهداف مختلفة أو مشاعر مختلفة أو نظرة مختلفة في نوع واحد من المواقف عن الأخرى فإن هذا المنظور سيتنبأ بأن الفرد سيستخدم استراتيجيات مختلفة في تلك المواقف المختلفة، وبالتالي قد يستخدم الشخص التشاؤم الدفاعي في المواقف المتعلقة بالعمل ولكن ليس في المواقف الاجتماعية أو العكس [١٣].

صفات المتشائم الدفاعي وفقا لنظرية نورم كانتور:

- ١- يكون في حالة قلق عند قيامه بأية مهمة موكلة اليه
- ٢- إمكانية التنبؤ بالخطر الكامن في المواقف التي يمر بها .
- ٣- القدرة على حفظ التجارب السابقة في ذاكرته واسترجاع نتائجها للاستفادة منها في مهمة جديدة .
- ٤- لديه خطة فعالة لتقليل المخاطر مسبقا عن طريق ادراك المخاطر والقابلية على التنبؤ بوصف ذلك .



٥- أسلوبه في التعامل يكون بوضع استراتيجية لإدارة القلق عن طريق توقع الأسوء عند حصول أحداث مهمة وتهيئة ذاته للمشكلات كي لا يتفاجأ بحدوثها وتسبب له خيبة أمل او احباط [٢٣].

النظريات المفسرة للتشاؤم الدفاعي :

نظرية (نورم و كانتور) Norem and Cantor

فسرت هذه النظرية ان التشاؤم الدفاعي على انه اسلوب او خطة للتكيف مع المواقف والاحداث لحماية الذات واستثارة الدافعية في حالة وقوع نتائج غير متوقعة . لقد قامت نورم و كانتور (سنة ١٩٨٦) بوضع هذه النظرية وعملت على تطوير المفهوم السلبي للتشاؤم بجعله قوة ايجابية في حين التشاؤم هو تفكير سلبي دائماً والتفاؤل هو التفكير الايجابي . وقد اهتمت هذه النظرية بالألية او الاسلوب الذي يتبعه الافراد في الحياة والخطط التي استعملوها لإنجاز مهامهم ولتحقيق اهدافهم . وترى ايضا ان هنالك ثلاث خطط يستعملها الافراد لتوجيه سلوكهم لحل المشكلات بأفضل شكل وهي (التشاؤم الدفاعي ، التقيد الاجتماعي والنتائج عن الخطط) ان هذه الخطط لها نقاط قوة وضعف . الا ان التشاؤم الدفاعي هو الافضل على الرغم من انه يولد الكثير من حالات التوتر والقلق الانفعالي لكن قدرته على مواجهة مواقف حياة تكون عالية ومرتبطة بالنجاح المهني [١٦]. وأشارت دراسة (Blohowlak، ٢٠٠٥) على وفق اراء نورم و كانتور ان الافراد الذين يعملون بمبدأ توقع الأسوء عندما يعملون بروتين حياتهم . يمثل هذا طريقاً ومنهجاً يسهم بشكل كبير بتقليل حجم المأساة الحقيقية عندما تحدث وهذا ما اطلق عليه التشاؤم الدفاعي وهناك مجالين مهمين يمثلان الجزء الاساس عن التشاؤم الدفاعي هما:

١- **حماية الذات : Self-Protection** والتي يسعى الفرد فيها لمواجهة الفشل الذي يمكن ان يحدث وذلك بوضع مستوى ادنى من التوقعات الواقعية

٢- **استثارة الدافعية Mozivation excitability**: الطاقة التي تسخر القلق لدى الفرد الى التفكير الفعال والتخطيط لكل النتائج الممكنة الحدوث [٢٢]. وهي النظرية المتبناة من قبل الباحثان في التفسير وبناء المقياس.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن عرضاً لمنهج البحث وإجراءاته المتمثلة بتحديد مجتمع البحث وعينته وطريقة اختيارها وتحديد أدوات القياس. فضلاً عن تحديد أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في معالجة البيانات وتحليلها.

١-مجتمع البحث (Population of Research):

ويشتمل مجتمع البحث الحالي طلبة جامعة بابل الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢١_٢٠٢٢) البالغ عددهم (٢٣٢٩٧) مقسمين إلى (١٠٠٧٤) ذكور و(١٣٢٢٣) إناثاً وكما موضح في الجدول

جدول (١) مجتمع البحث

ت	الكلية	الجنس	المرحلة الاولى	مج	المرحلة الثانية	مج	المرحلة الثالثة	مج	المرحلة الرابعة	مج	المج كلي وفق المراحل
1	القانون	ذكور	301	515	165	292	144	272	129	259	739
		اناث	214		127		128		130		599
2	التربية الاساسية	ذكور	530	137	516	1169	455	1016	397	874	189
		اناث	849	9	653		561		477		254
3	الاداب	ذكور	107	225	98	233	128	339	107	265	440
		اناث	118		135		211		158		622
4	الدراسات القرآنية	ذكور	65	192	59	179	76	191	44	162	244
		اناث	127		120		115		118		480
5	التربية للعلوم الانسانية	ذكور	273	107	106	398	174	583	167	608	720
		اناث	802	5	292		409		441		194
6	العلوم الصرفة	ذكور	143	304	148	301	106	255	61	181	458
		اناث	161		153		149		120		583
7	التمريض	ذكور	51	193	7	92	17	78	18	100	93
		اناث	142		85		61		82		370
8	التربية الفنية	ذكور	25	120	27	123	42	124	52	125	146
		اناث	95		96		82		73		346
9	الهندسة	ذكور	834	132	266	403	230	428	195	392	152
		اناث	486	0	137		198		197		101
10	تكنولوجيا	ذكور	176	350	65	130	63	162	41	113	345



	410		72		99		65		174	اناث	يا المعلوما ت	
11	664	243	68	28	107	35	258	115	231	65	ذكور	11
	421		40			72				143	166	
12	1488	776	204	106	315	149	372	194	597	327	ذكور	12
	712		98			166				178	270	
13	1383	504	249	92	278	103	339	124	517	185	ذكور	13
	879		157			175				215	332	
14	876	297	143	47	174	61	224	94	335	95	ذكور	14
	579		96			113				130	240	
15	600	188	130	51	151	62	167	75	152	0	ذكور	15
	412		79			89				92	152	
16	830	697	154	133	204	176	206	167	266	221	ذكور	16
	133		21			28				39	45	
17	500	203	97	27	89	25	71	31	243	120	ذكور	17
	297		70			64				40	123	
18	1072	314	191	62	212	61	268	91	401	100	ذكور	18
	758		129			151				177	301	
19	364	244	61	34	49	33	62	41	192	136	ذكور	19
	120		27			16				21	56	
مج		2329	100	4594	1791	4534	2140	5515	2389	908		
		7	74							5		
			132							4		
			23									

ب: عينة البحث (The Sample of Research) :

قام الباحثان باختيار عينة طبقية عشوائية ذات التوزيع المتناسب مؤلفة من (٤٠٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث. وكما موضح في الجدول (٢)

جدول (٢) النسبة المئوية لعينة البحث

ت	الكلية	النوع الاجتماعي				المجموع	نسبتهم
		عدد	نسبتهم	عدد	نسبتهم		
		الذكور	المئوية	الاناث	المئوية		
1	الهندسة	24	7%	27	6%	51	13%
2	العلوم	23	6%	24	6%	47	12%

3	الصفحة	11	3%	15	4%	26	7%
4	تكنولوجيا المعلومات	11	3%	15	4%	26	7%
5	الفنون	20	5%	23	5%	43	10%
	المجموع	89	24%	104	25%	193	49%
6	القانون	64	15%	40	11%	104	26%
7	التربية للعلوم الانسانية	21	6%	44	10%	65	16%
8	التربية الاساسية	17	4%	21	4%	38	9%
	المجموع	102	25%	105	26%	207	51%
	المجموع الكلي	191	47%	209	53%	400	100%

أداتا البحث:-

بما أن البحث الحالي يدرس العلاقة بين اضطراب التأقلم والتشاؤم الدفاعي لذا تطلب تحقيق اهداف البحث وجود اداتين : الأولى لقياس اضطراب التأقلم . والاداة الثانية لقياس التشاؤم الدفاعي ، وهما على النحو الآتي:

اولاً : مقياس اضطراب التأقلم

بعد الاطلاع على العديد من المقاييس والدراسات التي درست القلق لم يجد الباحثان مقياس خاص باضطراب التأقلم. ولغرض تحقيق أهداف البحث فقد قام الباحثان ببناء المقياس على وفق المعايير التشخيصية الصادر عن الجمعية الامريكية للأطباء النفسانيين الدليل الخامس (DSM-5) للاضطرابات النفسية وبعتماد الخطوات العلمية المتبعة في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية وعلى النحو التالي :

١-تحديد المفهوم:

لكي يكون المقياس دقيقاً في قياسه لابد أن نحدد المفهوم المراد قياسه بشكل واضح ودقيق تجنباً لأي تداخل قد يحدث بين سلوك وآخر ، قام الباحثان بتحديد المفهوم الخاص بالبحث الحالي على وفق المعايير التشخيصية لجمعية الاطباء النفسانيين الامريكية في الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية (The Diagnostic and Statistical Manual) (DSM-5) والذي عرف اضطراب التأقلم ب(اعراض انفعالية او سلوكية كاستجابة لضغط) (ضغوطات) يمكن تحديدها وتحدث في غضون ٣(اشهر) من بداية الشدة انخفاض هام في الاداء الاجتماعي او المهني ومجالات الاداء الهامة الاخرى[١٥].



ب - صياغة فقرات مقياس اضطراب التأقلم:

في ضوء تحديد مفهوم اضطراب التأقلم قام الباحثان بصياغة (٢٢) فقرة ووضعت امام كل فقرة خمسة بدائل للاستجابة هي (تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي ابداً) وتأخذ الاوزان (١,٢,٣,٤,٥) استناداً للمعايير التشخيصية الواردة في الدليل التشخيصي الخامس (DSM - ٥) وهي كما يأتي:

A - تطور اعراض انفعالية او سلوكية كاستجابة لضغط (ضغوطات) يمكن تحديدها وتحدث في غضون ثلاثة اشهر من بداية الشدة (الشدات)

B- هذه الاعراض والسلوكيات هاما سريريا . كما يستدل عليها بواحد من التظاهريتين التاليين :
١- احباط صريح لا يقارن بحدة وكثافة الكرب اخذين بعين الاعتبار السياق الخارجي والعوامل الثقافية والتي قد تؤثر على شدة الاعراض والحالة .

٢- انخفاض هام في الاداء الاجتماعي او المهني ومجالات الاداء الهامة الاخرى .

G- لا يحقق الاضطراب المرتبط بالشدة معايير اضطراب عقلي اخر . ولا يعد فقط تفاقماً لاضطراب عقلي سابق .

D- لا تمثل الاعراض حالات الفقد (الحداد). ويعتبر الاضطراب حاداً اذا استمر اقل من ستة اشهر ومزمناً اذا استمر الاضطراب ستة اشهر او اكثر [١٥].

ت - صلاحية الفقرات

عرض المقياس بصيغته الاولية على عدد من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية والطب النفسي والبالغ عددهم (١٨) محكماً لتقدير مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله وهي اضطراب التأقلم مما يجعل المقياس ملائماً لعينة البحث الحالي . وتعد هذه الطريقة من الوسائل المعتمدة عند صياغة الفقرات للتأكد من صلاحيتها وقد قام الباحثان باستعمال النسبة المئوية وقد اعتمدت كل فقرة تحصل على موافقة (٨٠%) فما فوق وتم الابقاء على جميع الفقرات لأنها حصلت على نسبة موافقة (٨٠%) فما فوق.

ح - تصحيح المقياس:

ويقصد به وضع درجة لاستجابة الطالب (المفحوص) على كل فقره من فقرات المقياس ومن ثم جمع الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية .وقد تكون المقياس من (٢٢) فقره وكل فقره تحتوي على خمسة من البدائل (تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً ، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي أبداً) (البديل الأول يعطى خمس درجات ، البديل الثاني يعطى اربع درجات ، البديل الثالث ثلاث درجات والبديل الرابع يعطى درجتان والبديل الخامس يعطى درجة

واحدة .وبهذا تكون أعلى درجة عن المقياس (١١٠) درجة وأقل درجة هي (٢٢) بمتوسط فرضي قدره (٦٦) درجة.

خ- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس اضطراب التأقلم والتشاؤم الدفاعي

جرى تحليل فقرات مقياس اضطراب التأقلم على وفق الاساليب الاتية:

اولاً: اسلوب المجموعتين الطرفيتين :بهدف تحليل فقرات مقياس اضطراب التأقلم على وفق هذا الاسلوب طبق الباحثان المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة واعتمدت الخطوات الاتية :

١-ايجاد الدرجة الكلية لكل استمارة بعد تصحيحها.

٢-ترتيب الدرجات الكلية التي حصلت عليها ترتيباً تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة

٣-اختيرت نسبة (٢٧%) العليا لتمثل المجموعة العليا . ونسبة (٢٧%) الدنيا لتمثل المجموعة الدنيا من الدرجات . وذلك لتحديد مجموعتين متطرفتين بأكبر حجم واقصى تباين ممكن في العينات الكبيرة ذات التوزيع الطبيعي . اذ بلغ عدد استمارات الافراد في كل مجموعة (١٠٨) استمارة .

٤-تطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، واعتبرت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً على تمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية كما موضح في جدول (٣) .

جدول (٣) القوة التمييزية لمقاييس اضطراب التأقلم باستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	مجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	الدالة		
1	عليا	4.2037	0.9836	8.776	1.96	دالة		
	دنيا	2.8611	1.24899					
2	عليا	4.2037	1.17417	4.98		1.96	دالة	
	دنيا	3.4259	1.12078					
3	عليا	4.3889	0.72128	14.844			1.96	دالة
	دنيا	2.463	1.13916					
4	عليا	3.9352	0.91991	17.873				1.96
	دنيا	1.713	0.9074					
5	عليا	3.7222	1.10084	11.998	1.96			
	دنيا	1.9907	1.01848					
6	عليا	3.5648	1.14609	6.089		1.96		
	دنيا	2.5926	1.19998					
7	عليا	4.0833	0.88735	16.529			1.96	



			0.91543	2.0556	دنيا	
دالة	14.205		1.07018	3.9352	عليا	8
			0.99788	1.9352	دنيا	
دالة	12.918		1.05835	3.963	عليا	9
			1.15185	2.0185	دنيا	
دالة	7.274		1.10925	3.8241	عليا	10
			1.33138	2.6111	دنيا	
دالة	9.885		1.17914	3.5463	عليا	11
			1.11908	2	دنيا	
دالة	8.126		1.01988	4.3148	عليا	12
			1.32196	3.0093	دنيا	
دالة	10.546		1.27884	3.4907	عليا	13
			1.03064	1.8241	دنيا	
دالة	14.73		1.11392	3.4537	عليا	14
			0.68276	1.6019	دنيا	
دالة	9.726		1.16885	3.8704	عليا	15
			1.20946	2.2963	دنيا	
دالة	10.97		1.37626	3.4444	عليا	16
			0.95535	1.6759	دنيا	
دالة	10.851		1.16139	3.6574	عليا	17
			1.15874	1.9444	دنيا	
دالة	9.967		1.28198	3.037	عليا	18
			0.60879	1.6759	دنيا	
دالة	11.87		1.0912	3.9259	عليا	19
			1.01699	2.2222	دنيا	
دالة	13.098		1.24009	3.9352	عليا	20
			1.0019	1.9259	دنيا	
دالة	9.767		1.3874	2.9815	عليا	21
			0.84703	1.4537	دنيا	
دالة	11.013		1.47563	3.4907	عليا	22

من الجدول (٣) يتبين أن جميع الفقرات مميزة لان قيمها التائية المحسوبة أعلى من التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) .
ثانيا : علاقة ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية ل اضطراب التأقلم (الاتساق الداخلي):
قام الباحثان باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لمعرفة اتساق الفقرات وكما مبين في الجدول (٤).

جدول (٤) التحليل الإحصائي لفقرات مقياس اضطراب التأقلم باستعمال أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	.486**	11	.499**	21	.425**
2	.342**	12	.480**	22	.487**
3	.605**	13	.542**		
4	.683**	14	.599**		
5	.584**	15	.435**		
6	.395**	16	.559**		
7	.693**	17	.534**		
8	.642**	18	.527**		
9	.546**	19	.468**		
10	.397**	20	.509**		

يظهر من الجدول (٤) ان الفقرات جميعها دالة وذلك لان قيمها أعلى من قيمة بيرسون الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩).

مؤشرات الثبات (**Reliability Indexes**) استخرج الباحثان الثبات للمقياس بطريقة : معادلة الفا - كرو نباخ (**Alfa-Cronbach**): تم حساب ثبات مقياس اضطراب التأقلم لأفراد عينة الثبات ذاتها البالغ عددها (٦٠) طالباً وطالبة وظهر ان قيمة معامل الثبات (٠,٨٦) كما هو موضح في الجدول (٥).

جدول (٥) الخطأ المعياري لثبات مقياس اضطراب التأقلم بطريقة الفا - كرو نباخ (**Alfa-Cronback**)

الخطأ المعياري	معامل الثبات	الانحراف المعياري
7,2	0,86	19,894

جدول (٦) المؤشرات الاحصائية لمقياس اضطراب التأقلم

المؤشر	القيمة
متوسط حسابي	65.685
الوسيط	66
منوال	62
الانحراف المعياري	14.86045
التباين	220.833
الالتواء	-0.491
خطأ الالتواء	0.122
التقرطح	0.125



0.243	خطأ التفرطح
69	المدى
25	اقل درجة
94	اقصى درجة

ثانياً: التشاؤم الدفاعي : بعد اطلاع الباحثان على ما متوافر من أدبيات ودراسات سابقة حول مفهوم التشاؤم الدفاعي تبنى الباحثان مقياس (عبد، ٢٠٢١). الذي يتكون من (٥١) فقرة موزعين على مجالين هما (حماية الذات ' استثارة الدافعية) وقد وضعت أمام كل فقرة خمسة بدائل (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ قليلاً، لا تنطبق عليّ أبداً)، ويعطى للاختيار الأول خمس درجات والثاني أربع درجات والثالث ثلاث درجات والرابع درجتان والخامس درجة واحدة. ولغرض التأكد من مدى ملائمتها لعينة البحث الحالي قام الباحثان بالإجراءات الآتية:-

أ - صلاحية الفقرات: عرضت فقرات المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين و المختصين في العلوم التربوية والنفسية لتقدير مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله وإبداء الرأي في سلامة صياغة فقرات المقياس ومدى ملائمتها للعينة . وقد قام الباحثان باستعمال النسبة المئوية. وقد اعتمدت كل فقرة تحصل على موافقة (٨٠%) وحصلت جميع الفقرات على نسبة موافقة ١٠٠%.

٢- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس التشاؤم الدفاعي .

جرى تحليل فقرات مقياس التشاؤم الدفاعي على وفق الاساليب الآتية :

أولاً: اسلوب المجموعتين الطرفيتين :بهدف تحليل فقرات مقياس التشاؤم الدفاعي على وفق هذا الاسلوب طبق الباحثان المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة والمبينة في الجدول (٤) اعلاه واعتمدت الخطوات نفسها المتبعة في مقياس اضطراب التأقلم اعلاه والجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧) القوة التمييزية لمقاييس التشاؤم الدفاعي باستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	الدالة
1	عليا	4.0741	0.86147	1.692	1.96	غير دالة
	دنيا	3.8704	0.90783			
2	عليا	3.75	1.41504	3.462		دالة
	دنيا	3.0833	1.41504			
3	عليا	4.2222	0.87897	5.149	دالة	
	دنيا	3.5741	0.9687			
4	عليا	4.2778	1.12602	8.576	دالة	دالة



			1.15874	2.9444	دنيا	
دالة	5.763		0.92777	4.287	عليا	5
			1.13942	3.4722	دنيا	
دالة	12.334		0.92179	4.3611	عليا	6
			0.99649	2.75	دنيا	
دالة	6.081		0.99022	4.5278	عليا	7
			1.21389	3.6111	دنيا	
دالة	13.883		0.95031	4.3519	عليا	8
			0.97085	2.537	دنيا	
دالة	6.207		1.10679	4.0926	عليا	9
			1.01814	3.1944	دنيا	
دالة	9.44		0.94592	4.2407	عليا	10
			0.95684	3.0185	دنيا	
دالة	4.388		1.14337	3.8981	عليا	11
			1.02424	3.25	دنيا	
دالة	8.709		0.75916	4.3889	عليا	12
			1.11381	3.2593	دنيا	
دالة	10.825		0.72892	4.537	عليا	13
			1.06304	3.1944	دنيا	
دالة	11.187		0.76274	4.5833	عليا	14
			1.03001	3.2037	دنيا	
دالة	5.891		1.05311	4.1111	عليا	15
			1.09481	3.25	دنيا	
دالة	11.412		0.82551	4.4722	عليا	16
			1.01324	3.037	دنيا	
دالة	3.588		1.49338	3.3519	عليا	17
			1.13779	2.7037	دنيا	
دالة	13.186		0.68529	4.75	عليا	18
			1.05159	3.1574	دنيا	
غير دالة	0.827		1.59655	2.7407	عليا	19
			1.16911	2.5833	دنيا	
دالة	13.091		0.51248	4.787	عليا	20
			1.15571	3.1944	دنيا	
دالة	6.564		1.10084	4.2778	عليا	21
			0.92315	3.3704	دنيا	
دالة	13.923		0.77941	4.5	عليا	22
			0.98729	2.8148	دنيا	
دالة	8.624		1.04531	4.3056	عليا	23



مجلة

مركز باابل للدراسات الإنسانية ٢٠٢٣

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١

العدد ١٣ / العدد ١



			0.83675	3.1944	دنيا	
دالة	10.703		0.94556	4.2778	عليا	24
				0.88427	2.9444	
دالة	16.057		0.70324	4.6389	عليا	25
				0.75361	3.0463	
دالة	13.128		0.93229	4.5	عليا	26
				0.84872	2.9074	
دالة	12.792		0.82072	4.5926	عليا	27
				0.80685	3.1759	
دالة	14.831		0.71253	4.6574	عليا	28
				0.91713	3	
دالة	9.696		0.96794	4.4167	عليا	29
				0.80733	3.2407	
دالة	10.433		0.86508	4.4074	عليا	30
				1.11486	2.9907	
دالة	7.961		1.09702	4.0463	عليا	31
				1.05651	2.8796	
دالة	8.728		1.12602	4.2778	عليا	32
				1.0718	2.9722	
دالة	9.401		0.91083	4.4537	عليا	33
				1.03904	3.2037	
دالة	4.471		1.23393	3.3056	عليا	34
				0.97245	2.6296	
دالة	7.903		0.99161	4.2685	عليا	35
				1.1547	3.1111	
دالة	4.61		1.29898	3.5648	عليا	36
				1.11455	2.8056	
دالة	11.714		0.71641	4.4722	عليا	37
				1.15065	2.9444	
دالة	8.536		0.89936	4.4352	عليا	38
				1.1428	3.2407	
دالة	8.864		1.03567	4.0463	عليا	39
				1.00604	2.8148	
دالة	10.004		0.99684	4.3426	عليا	40
				1.0826	2.9259	
دالة	2.197		1.23298	3.1111	عليا	41
				1.118	2.7593	
دالة	8.642		0.95968	4.5648	عليا	42

			1.14246	3.3241	دنيا	
غير دالة	1.66		1.41641	3.2222	عليا	43
			1.19738	2.9259	دنيا	
دالة	10.305		0.86162	4.6204	عليا	44
			1.12782	3.213	دنيا	
دالة	2.053		1.45677	3.0926	عليا	45
			1.25341	2.713	دنيا	
دالة	7.404		1.35138	4.0741	عليا	46
			1.07792	2.8426	دنيا	
دالة	5.931		1.27792	3.7407	عليا	47
			1.15095	2.7593	دنيا	
دالة	4.8		1.41641	3.2222	عليا	48
			1.11769	2.3889	دنيا	
دالة	7.089		1.06634	3.9444	عليا	49
			1.02559	2.9352	دنيا	
دالة	5.845		1.28613	3.5093	عليا	50
			1.10507	2.5556	دنيا	
دالة	6.947		1.07216	3.8333	عليا	51
			1.00294	2.8519	دنيا	

من الجدول (٧) يتبين أن جميع الفقرات مميزة لان قيمها التائية المحسوبة أعلى من التائية لجداولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤). عدا الفقرة (١, ٩, ٤٣) لان قيمتها المحسوبة اقل من الجدولية.

ثانياً: علاقة ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للأسلوب (الاتساق الداخلي): قام الباحثان باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات التشاؤم الدفاعي لمعرفة اتساق الفقرات وكما مبين في الجدول (٨). جدول (٨) التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التشاؤم الدفاعي باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	قيمة الارتباط	رقم الفقرة	قيمة الارتباط
1	.113*	27	.481**
2	.168**	28	.550**
3	.271**	29	.343**
4	.409**	30	.464**
5	.376**	31	.379**
6	.465**	32	-.180**
7	.301**	33	.379**
8	.449**	34	-0.096



اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة

.387**	35	.274**	9
.352**	36	-.403**	10
.456**	37	.364**	11
.416**	38	.484**	12
-.280**	39	.447**	13
.561**	40	.506**	14
.225**	41	.232**	15
.488**	42	.565**	16
.138**	43	0.001	17
.450**	44	.590**	18
.174**	45	.165**	19
-.235**	46	.514**	20
.314**	47	.303**	21
-0.076	48	.565**	22
.289**	49	.463**	23
.372**	50	.461**	24
.271**	51	.591**	25
		.566**	26

من الجدول (٨) جميع الفقرات دالة عند مستوى (٠.٠٥) وجدولية (٠.٠٩٨) ودرجة حرية (٣٩٩) ما عدا (١٧، ٣٤، ٤٨) اقل من الجدولية .

جدول (٩) التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التشاؤم الدفاعي باستعمال علاقة الفقرة بالمجال

استثارة الدفاعية		حماية الذات	
قيمة الارتباط	رقم الفقرة	قيمة الارتباط	رقم الفقرة
.517**	35	.107*	1
.637**	36	.174**	2
.332**	37	.293**	3
.287**	38	.358**	4
-0.06	39	.308**	5
.503**	40	.494**	6
.446**	41	.409**	7
.356**	42	.465**	8
.407**	43	.401**	9
.228**	44	-.328**	10
.444**	45	.314**	11
0.054	46	.576**	12
.485**	47	.469**	13

اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة

-0.001	48	.604**	14
.365**	49	.243**	15
.589**	50	.589**	16
.377**	51	0.07	17
		.647**	18
		0.023	19
		.560**	20
		.362**	21
		.586**	22
		.439**	23
		.508**	24
		.641**	25
		.564**	26
		.553**	27
		.592**	28
		.385**	29
		.522**	30
		.358**	31
		-.259**	32
		.414**	33
		0.016	34

من الجدول اعلاه نجد ان جميع الفقرات دالة عند (0.05) ودرجة حرية (399) عند مقارنتها ب (0.098) ماعدا (17,19, 34,39, 46, 48).

مؤشرات الثبات (**Reliability Indexes**) استخرج الباحثان الثبات للمقياس بطريقة :
معادلة الفا - كرونباخ (**Alfa-Cronback**): تم حساب ثبات مقياس التشاؤم الدفاعي
وظهر ان قيمة معامل الثبات والخطأ المعياري كما هو موضح في الجدول (10).
جدول (10) الخطأ المعياري للتشاؤم الدفاعي موضح في الجدول مع قيم الانحراف المعياري

الخطأ المعياري	معامل الثبات	الانحراف المعياري
3,735	0,80	9.087

جدول (11) المؤشرات الاحصائية لمقياس التشاؤم الدفاعي

المؤشر	قيمه
متوسط حسابي	177.9025
الوسيط	177
منوال	167.00a
الانحراف المعياري	18.39944



338.539	التباين
0.205	الالتواء
0.122	خطأ الالتواء
-0.385	التقرطح
0.243	خطأ التقرطح
89	المدى
136	اقل درجة
225	اقصى درجة

الفصل الرابع

(عرض النتائج وتفسيرها)

وهنا عرضت النتائج التي وصلنا إليها على وفق أهداف البحث وتفسيرها على نحو يتسق مع الإطار النظري وهي على النحو الآتي :

الهدف الاول: التعرف على اضطراب التأقلم لدى طلبة الجامعة. تم تحقيق هذا الهدف بالتعرف على اضطراب التأقلم لدى طلبة الجامعة من خلال تحديد نقطة القطع لغرض التمييز بين المصابين باضطراب التأقلم من غير المصابين وبعد مراجعة الادبيات والدراسات السابقة خاصة الشبيهة بالدراسة الحالية . كدراسة (الجبروري، ١٩٩٤) التي درست تشخيص وانتشار ردود الفعل التحولية (الهستيريا) لدى طلبة الجامعة [٢٤]. ودراسة (الدليمي، ٢٠٢٠) التي درست اضطراب القلق المعمم لدى طلبة الجامعة [٢٥]. وقد اعتمدت هذه الدراسات في تحديد نقطة القطع على (الوسط الحسابي + انحراف معياري واحد) . لذا قام الباحثان بتحديد نقطة القطع باستخراج الوسط الحسابي البالغ (٦٦.٦٨٥) والانحراف المعياري الذي يساوي (١٤.٨٦٠) وبذلك فان مجموع الوسط الحسابي زائداً الانحراف المعياري يساوي (٨١.٥٤٥) وبالتالي يتم تشخيص الطلبة الذين يعانون من اضطراب التأقلم من خلال حصوله على درجة (٨٢) فما فوق على مقياس اضطراب التأقلم المستعمل في الدراسة الحالية . وقد بلغ عددهم (٥٧) طالباً وطالبة وبنسبة (١٤,٢٥) من عينة البحث وكما مبين في الجدول (١٢) . جدول (١٢) يبين اعداد الطلبة المصابين باضطراب التأقلم وفقاً للتخصص والجنس

19	الذكور	الجنس
38	الاناث	
13	العلمي	التخصص
44	الإنساني	

ونستنتج من ذلك ان نسبة الطلبة الذين يعانون من اضطراب التأقلم هي نسبة ليست بالقليلة . مقارنة بالدراسات السابقة ومنها دراسة (الزهراني، ٢٠١٦) على عينة من المجندين وعددهم

اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة

(١٨٣) ملتحقا في الدورات العسكرية التأهيلية ان متوسط درجاتهم ٦,٣٧ و بانحراف معياري ٤,٥٦ و بنسبة ٦٥% مرتبة [٢٦]. ودراسة (عبد القادر، ٢٠١٢) [٢٧]. كما ان هذه النتيجة مقارنة لما جاءت في اغلب الدراسات التي تؤكد ان نسبة انتشار اضطراب التأقلم تتراوح (٥ - ٢٠%) من المراجعين للعيادات النفسية وبالتالي فالدراسة الحالية كان نتائجها مقارنة لما جاء في اعلاه وهذا ان دل على شيء يدل على انه الظروف التي يمر فيها الطالب الجامعي وخاصة ظروف الحجر الصحي لمدة تزيد على سنتين بسبب جائحة كورونا والجلوس بالبيت فترة ليست بالقليلة مما ادى بهم الى صعوبة التأقلم مع الحياة الجديدة في الجامعة بعد فترة الانقطاع بالإضافة الى الازواج السياسية والاجتماعية التي يمر بها البلد القت بضلالها على الفرد العراقي بصورة عامة والطالب الجامعي بصورة خاصة .

الهدف الثاني : الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اضطراب التأقلم تبعا لمتغيري: ١- الجنس (ذكور ، اناث) ب- التخصص (علمي ، انساني) : لغرض التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اضطراب التأقلم لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس والتخصص . وبعد أن تم حساب التكرارات لكل من الذكور والاناث وللتخصصات الانسانية والعلمية اتضح أن (١٩) طالبا الذكور و (٣٨) وطالبة من الاناث مشخص باضطراب التأقلم . ولغرض تعرف دلالة فروق بين تكرارات الذكور والاناث والتخصص العلمي والانساني ، استعمل الباحثان (مربع كأي للاستقلالية) . وقد بلغت قيمة (كا) (٢) المحسوبة (٠,٠٣٢) وهي أقل من قيمة (كا) (٢) الجدولية والبالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١) مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التخصص العلمي والتخصص الانساني والذكور والاناث لدى عينة البحث الحالي وهذ يدل على ان الجميع يتعرض لنفس الظروف بغض النظر عن الجنس والتخصص كما في الجدول (١٣).

جدول (١٣) قيمة (كا) (٢) للاستقلالية لاضطراب التأقلم للتخصصات العلمية والانسانية

الجنس	التخصص	التكرار الملاحظ (ل)	التكرار المتوقع (ق)	ل - ق	(ل - ق)²	(ل - ق)² / ق
ذكور	علمي	6	6,3	-0,3	0,09	0,014
	انساني	13	12,7	0,3	0,09	0,007
اناث	علمي	13	12,7	0,3	0,09	0,007
	انساني	25	25,3	-0,3	0,09	0,004
المجموع	--	57	-	-	-	0,032

الهدف الثالث: التعرف على مستوى التشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة : وباستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائيا ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة

أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (399) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (14) يبين ذلك. اي ان طلبة الجامعة لديهم مستوى عالي من التشاؤم الدفاعي وهذا يتفق مع النظرية المتبناة اذ اهتمت هذه النظرية بالألية او الاسلوب الذي يتبعه الافراد في الحياة والخطط التي استعملوها لإنجاز مهامهم ولتحقيق اهدافهم . الا ان التشاؤم الدفاعي هو الافضل على الرغم من انه يولد الكثير من حالات التوتر والقلق الانفعالي لكن قدرته على مواجهة مواقف لحياة تكون عالية ومرتبطة بالنجاح المهني [16]. وأشارت دراسة (Blohowlak, 2005) على وفق اراء نورموكانتور ان الافراد الذين يعملون بمبدأ توقع الأسوء عندما يعملون بروتين حياتهم. وفي ظل الوضع الراهن وما يعانیه الطالب الجامعي من توقعات حول مستقبلهم المهني نجدهم يضعون تصورات وتوقعات اكثر ايجابية لتخفيف القلق والتوتر والتفكير في المستقبل .

جدول (14) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة التشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة

العينة	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط فرضي	المحسوبة	الجدولية	الدلالة
400	177.902	18.399	139	53,212	1,96	غير دالة

الهدف الرابع : الفروق ذات الدلالة الاحصائية للتشاؤم الدفاعي على وفق متغيري الجنس والتخصص.

وتم تحقيق هذا الهدف من خلال استخدام المعالجات الاحصائية المناسبة وكما يأتي:
الجنس (ذكور ، اناث) ب- التخصص (علمي ، انساني) : لأجل تحقيق هذا الهدف استعمل الباحثان تحليل التباين الثنائي باستعمال برنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) كما في الجدول (13). من خلال النتائج في الجدول (15) يظهر ان قيمة (F) المحسوبة لعامل الجنس والبالغة (1.45) اقل من قيمة (F) الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (396,1) إذ يشير ذلك الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على وفق متغير (الجنس) وكذلك بالنسبة للتخصص فقد وجد أنه ليس فروقاً ذات دلالة احصائية . ان وجد ان قيمة (F) المحسوبة (0.084) وهي اقل من قيمة (F) الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1,396) .

جدول (15) نتائج الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التشاؤم الدفاعي تبعاً لمتغيري (الجنس والتخصص)

مصدر التباين	بين المجموعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	الفائية
جنس	489.242	1	489.242	1.45
تخصص	28.237	1	28.237	0.084
جنس * تخصص	826.651	1	826.651	2.449

اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة

الخطأ	133649.3	396	337.498
الكلية	12794797	400	
الكلية المصحح	135077.2	399	

الهدف الخامس : العلاقة الارتباطية بين اضطراب التأقلم والتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة .
تم استخراج القيمة التائية بعد تطبيق معادلة تحويل معامل الارتباط التائية وكما موضح في الجدول (١٦) ادناه

جدول (١٦) قيمة معامل الارتباط بين اضطراب التأقلم والتشاؤم الدفاعي

قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة عند (٠.٠٥)
0.1	2.04	1.96	دالة

من الجدول (١٦) نجد ان قيمة الارتباط بين اضطراب التأقلم والتشاؤم الدفاعي دالة لان القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية . وهذا يدل على ان اضطراب التأقلم له علاقة بالتشاؤم الدفاعي . ويمكن تفسير ذلك وفقا للنظرية المتبناة فأن الافراد المتشائمين تشاؤمهم الدفاعي يدفعهم الى ان يكونوا حذرين في التعامل مع الاخرين او المواقف الاجتماعية التي يتعرضون لها وهذه الاسباب تدفعهم الى الابتعاد عن الاخرين مما يؤدي الى ظهور اعراض اضطراب التأقلم على بعض هؤلاء الافراد
الاستنتاجات: (١٤%) من طلبة الجامعة يعانون من اضطراب التأقلم.

التوصيات:

- على وحدات الارشاد النفسي في الجامعة ضرورة خضوع الطلبة الذين يعانون من اضطراب التأقلم الى برنامج علاجي.
- اجراء محاضرات ارشادية في بداية العام الدراسي لمساعدة الطلبة على التأقلم مع البيئة الجامعية الجديدة .
- على الالباء تربية ابنائهم تربية سليمة فيما يخص التغيرات التي تطرا في المجتمع والقدرة على التأقلم معها او عند الدخول في بيئة جديدة .

المقترحات:

- إجراء دراسات مماثلة على طلبة المراحل الدراسية الاخرى مثل الدراسة الاعدادية .
- اجراء دراسة عن اضطراب التأقلم وعلاقته بأنماط الشخصية .
- اجراء دراسة مماثلة على عينة من طلبة الاقسام الداخلية.



المصادر:

- 1-Griez,E. J. L. C. Faravelli,D. Nutt and D. Zohar.(2001): **Anxiety Disorders**.Copyright John Wiley& Sons Ltd.USA
- ٢- الجبوري، علي محمود كاظم، وعلي، حنان حسين (٢٠١٦): المشكلات النفسية والاجتماعية المترتبة عن مشاهدة المسلسلات التركية المدبلجة لدى طلبة الجامعة. المؤتمر العلمي الثالث (١٨-١٩) نيسان، لكلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة بابل
- ٣- الجبوري ، علي محمود كاظم (٢٠١١): علم النفس الفسيولوجي، مؤسسة دار الصادق للطبع والنشر والتوزيع، عمان الاردن.
- 4- Pelkonen, M., Marttunen, M., Henriksson, M., & Lönnqvist, J. (2005). Suicidality in adjustment disorder. *European child & adolescent psychiatry*, 14(3), 174-180.
- ٥- ربيع، ايمان (٢٠١٨): اضطراب التأقلم (موقع الكتروني).
- ٦- عبد اليمية، حسين، حسين عبد الزهرة ، علي عبد الحسن (٢٠١١) التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة كربلاء.
- ٧- الداھري ،صالح حسن (٢٠٠٨): اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الاسس والنظريات) ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط١.
- 8- Norem, J. K., & Burdzovic Andreas, J. (2006). **Understanding journeys: Individual growth analysis as a tool for studying individ An Introduction to Adjustment Disorder**. Archived from the original on 2012-09-18 .
- ٩- الموسوي ، شيماء حسين (٢٠١٦): عادات العقل وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى تدريسي جامعة بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية ، جامعة بغداد ، العراق.
- 10- Norem, J.K. (2001). **Defensive pessimism, optimism, and pessimism**. In **Chang, Edward (Ed). Optimism & pessimism: Implication for theory, research, and practice** (pp. 77–100). Washington DC: American Psychological Association
- ١١- الجروان ، حصة (٢٠١٨): الفوائد المفاجئة للتشاؤم - ترجمة فيوشا سيروي .
- ١٢- جعيس ، الحديبي ، محمد احمد ، مصطفى عبد المحسن (٢٠١٥): اعاقه الذات كمتغير وسيط بين التفاوض الاستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجوده الحياة لدى طلبة الجامعة ، المجلة العلمية المجلد الحادي والثلاثين -٥٤، جزء ٢ لكلية التربية جامعة اسيوط .
- ١٣- ال هيلة ، سليم عبد الله (٢٠٠٦): التفاوض والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود ، رسالة ماجستير كلية التربية ، جامعة الملك سعود .
- ١٤- عكاشة ، احمد (١٩٩٩): تصنيف الاضطرابات النفسية والسلوكية / منظمة الصحة العالمية ، المراجعة العاشرة للتصنيف الدولي للامراض (ICD).
- ١٥- الحمادي، انور - معايير **DSM-5**. (ب، ت)
- ١٦- عبد، زهراء سعد كريم (٢٠٢١): التنبؤ الوجداني وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدة طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة بابل ، العراق.
- ١٧- عارف ،حنين (٢٠٢٠) : انواع اضطراب التأقلم وعلاجه (موقع الكتروني).



اضطراب التأقلم وعلاقته بالتشاؤم الدفاعي لدى طلبة الجامعة

- ١٨- غانم ، محمد حسن (٢٠١٢): الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
- ١٩- الخطيب ، محمد جواد (٢٠٠٠): التوجيه والارشاد النفسي بين النظرية والتطبيق ، مطبعة المقداد ، غزة.
- ٢٠- الكحلوت ، امانى حمدي شحادة (١٠١١) : دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى ابناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية ، غزة .
- ٢١- دوسة ، ابكر، مدينة حسين ، موسى صالح حسن (٢٠١٨): التوافق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية (الانبساط والعصاب) لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية النازحين ، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية .
- ٢٢- الدسوقي ، مجدي محمد (٢٠١٢) : تأثير كل من التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس على بعض اساليب التفكير لدى طلاب الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية ، جامعة الفيوم ، مصر .
- ٢٣- ال غزالية ، ياسمين ساهي حسب الله (٢٠٠٨) : التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية الآداب ، جامعة بغداد ، العراق.
- ٢٤- الجبوري، علي محمود كاظم (١٩٩٤): الرحام التحويلي لدى طلبة الجامعة (قياسه وانتشاره) رسالة ماجستير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، العراق.
- ٢٥- الدليمي ، راقية عباس خضير (٢٠٢٠): الفطام النفسي وعلاقته باضطراب القلق المعمم لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، العراق.
- ٢٦- الزهراني احمد بن سعيد عبد الله (٢٠١٦): اعراض اضطراب التأقلم وتوهم المرض والتمارض لدى عينة من الملتحقين في احدى دورات التأهيل العسكري ، جامعة الطائف ، السعودية .
- ٢٧- عبد القادر ، بن سعيد زمعلاش واري (٢٠١٢): التكامل النفسي (المعرفي ، السلوكي) باضطراب التكيف لدى نزلاء مراهقين ابتدائيين ، رسالة ماجستير جامعة مهران .

Sources:

- 1-Griez,E. J. L. C. Faravelli, D. Nutt and D. Zohar. (2001): Anxiety Disorders.Copyright John Wiley& Sons Ltd.USA
- 2-Al-Jubouri, Ali Mahmoud Kazem, and Ali, Hanan Hussein (2016): Psychological and social problems arising from watching dubbed Turkish soap operas among university students. The Third Scientific Conference (18-19) April, College of Education for Human Sciences, University of Babylon
- 3-Al-Jubouri, Ali Mahmoud Kazem (2011): Physiological Psychology, Dar Al-Sadiq Institution for Printing, Publishing and Distribution, Amman, Jordan .
- 4-Pelkonen, M., Marttunen, M., Henriksson, M., & Lönnqvist, J. (2005). Suicidality in adjustment disorder. European child & adolescent psychiatry, 14(3), 174-180 .
- 5-Rabie, Iman (2018): Adjustment Disorder (website).
- 6-Abdul-Yama, Hussein, Hussein Abdul-Zahra, Ali Abdul-Hassan (2011) Psychological and social adjustment and its relationship to self-esteem among students of the Faculty of Physical Education, Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences, University of Karbala.





7-Al-Dahri, Saleh Hassan (2008): The basics of psychological adjustment and behavioral and emotional disorders (foundations and theories), Amman, Dar Safaa for Publishing and Distribution, 1st Edition.

8-Norem, J. K., & Burdzovic Andreas, J. (2006). Understanding journeys: Individual growth analysis as a tool for studying individual An Introduction to Adjustment Disorder. Archived from the original on 2012-09-18 .

9-Al-Mousawi, Shaima Hussein (2016): Habits of the mind and its relationship to defensive pessimism among the teachers of the University of Baghdad (unpublished master's thesis), College of Education, University of Baghdad, Iraq.

10- Norem, J.K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In Chang, Edward (Ed). Optimism & pessimism: Implication for theory, research, and practice (pp. 77–100). Washington DC: American Psychological Association.

11- Al-Jarwan, Hessa (2018): The Surprising Benefits of Pessimism - Translated by Fyosha Siroy.

12-Jais, Al-Hudaibi, Mohamed Ahmed, Mustafa Abdel Mohsen (2015): Self-disability as a mediating variable between strategic optimism - defensive pessimism and quality of life among university students, Scientific Journal, Volume 31-54, Part 2 of the Faculty of Education, Assiut University.

13-Al-Hela, Salim Abdullah (2006): optimism and pessimism and their relationship to the five major factors of personality among a sample of female students at King Saud University, Master's thesis, College of Education, King Saud University.

14-Okasha, Ahmed (1999): Classification of mental and behavioral disorders / World Health Organization, the tenth revision of the International Classification of Diseases (ICD).

15-Al-Hammadi, Anwar - Criteria for DSM-5. (B, C)

16-Abd, Zahraa Saad Karim (2021): Emotional prediction and its relationship to defensive pessimism among middle school students, Master's thesis, College of Education for Human Sciences, University of Babylon, Iraq.

17-Aref, Hanin (2020): Types of adjustment disorder and its treatment (website).

18-Ghanem, Mohamed Hassan (2012): Psychological, Mental, and Behavioral Disorders, Dar Safaa for Publishing and Distribution, Cairo, Egypt.

19-Al-Khatib, Muhammad Jawad (2000): Psychological guidance and counseling between theory and practice, Al-Miqdad Press, Gaza.

20-Al-Kahlout, Amani Hamdi Shehadeh (1011): A comparative study of the psychosocial adjustment of the children of working and non-working women in private institutions in Gaza City, a master's thesis, the Islamic University, Gaza.





21-Dosa, Abkar, Madinat Hussein, Musa Saleh Hassan (2018): Psychological adjustment and its relationship to personality traits (extraversion and neurosis) among displaced secondary school students, The Arab Journal of Educational and Psychological Sciences.

22-El-Desouky, Magdy Mohamed (2012): The effect of defensive pessimism and self-confidence on some thinking styles of university students (unpublished master's thesis), Faculty of Education, Fayoum University, Egypt.

23-Al-Ghazaleh, Yasmine Sahi Hassaballah (2008): Defensive pessimism and its relationship to psychological resilience among university students (unpublished master's thesis), College of Arts, University of Baghdad, Iraq.

24-Al-Jubouri, Ali Mahmoud Kazem (1994): Transformational womb among university students (measurement and spread) published master's thesis, College of Arts, University of Baghdad, Iraq.

25-Al-Dulaimi, Raqiah Abbas Khudair (2020): Psychological weaning and its relationship to generalized anxiety disorder among university students, PhD thesis, Babylon University, Iraq.

26-Al-Zahrani Ahmed bin Saeed Abdullah (2016): Symptoms of adjustment disorder and delusion of illness and maladaptation among a sample of those enrolled in a military training course, Taif University, Saudi Arabia.

27-Abdel-Qader, Bin Said Zamlash Wari (2012): Psychological integration (cognitive, behavioral) with adjustment disorder among primary adolescent inmates, Master's thesis, Mehran University.

