

A Proposed Model for the Mediating Role of Future Anxiety Post COVID-19 in the Relation between Optimism, Pessimism and Coping Styles among a Sample of University Students in the Sultanate of Oman

*Fahima Al saidi
Said Aldhafri*

Abstract

Objective: The present study aimed to explore the possibility of building an optimal causal model between optimism, pessimism, future anxiety post COVID-19, and coping styles among a sample of university students in the Sultanate of Oman, and then to verify the validity of the proposed model by examining the direct and indirect effects of pessimism, optimism (through future anxiety post COVID-19 as a mediating variable) in coping styles.

Methodology: The descriptive approach and path analysis were used among a sample of 422 male and female university students in the Sultanate of Oman to build a causal model for the relationships between pessimism, optimism, future anxiety post COVID-19, and coping styles. **Results:** the results of path analysis showed that future anxiety post COVID-19 mediated the relationship between optimism, pessimism, and negative coping styles. The results also indicated that there were no statistically significant differences in pessimism, optimism, future anxiety post COVID-19, and coping styles based on the student's gender.

Keywords: Future Anxiety, Optimism, Pessimism, Coping Styles, Mediator

نموذج مقترح لدور قلق المستقبل بعد كوفيد-19 كمتغير وسيط في العلاقة بين التشاؤم والتفاؤل وأساليب التكيف النفسي لدى الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان

فهيمة السعيدية*

سعيد الظفري**

ملخص:

هدف الدراسة: سعت هذه الدراسة إلى بناء نموذج سببي للعلاقات بين التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي؛ ومن ثم التحقق من صحة النموذج المقترح من خلال فحص التأثير المباشر للتشاؤم والتفاؤل، وغير المباشر (من خلال قلق المستقبل بعد كوفيد-19 كمتغير وسيط) في أساليب التكيف النفسي. المنهجية: تكونت عينة الدراسة من 422 طالباً وطالبة من الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان، واستخدم المنهج الوصفي وثلاثة مقاييس، هي: مقياس قلق المستقبل بعد كوفيد-19، ومقياس التشاؤم والتفاؤل، ومقياس أساليب التكيف النفسي. أدخلت البيانات وحلت ببرنامج SPSS 25 وفي تحليل المسار (Path Analysis) استخدم أموس AMOS25. النتائج: أشارت النتائج إلى إمكانية التوصل لنموذج سببي للعلاقات بين التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي، كما أشارت إلى أن لقلق المستقبل بعد كوفيد-19 دوراً وسيطاً في العلاقة بين التشاؤم وأساليب التكيف السلبى لدى الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان من خلال مسارين، لهما دلالة إحصائية. ودلت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي تعزى إلى متغير الجنس. الخلاصة: يساعد فهم العلاقة بين قلق المستقبل بعد كوفيد-19 والتشاؤم والتفاؤل وأساليب التكيف النفسي في تحسين الحياة الجامعية من خلال التغلب على المؤثرات سلباً لدى الطلبة الجامعيين خلال فترة كوفيد-19. COVID-19.

المصطلحات الأساسية: التفاؤل، التشاؤم، أساليب التكيف النفسي، قلق المستقبل بعد كوفيد-19، نموذج وسيط.

* وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان.

Email: fahima.alsaidi@gmail.com

** قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

Email: saidaldhafri@gmail.com

مقدمة:

شكّلت جائحة كورونا كوفيد-19، COVID-19 تحدياً غير مسبوق أمام العالم؛ فمنذ ظهورها في أواخر عام 2019 أثارت مخاوف واسعة، وأثرت على مختلف الأنشطة الحياتية للدول والأفراد. وكما هو الحال عند مواجهة الجوائح والأمراض يركز أغلب المهنيين والباحثين على العوامل المرضية والمخاطر البيولوجية واقتراح الخطط للوقاية من المرض واحتوائه وعلاجه، أما الآثار النفسية والانفعالية المرافقة على المستويين الفردي والجماعي؛ فيميل الأغلب إلى التقليل من شأنها أو إهمالها؛ مما يؤدي إلى خلق فجوات في إستراتيجيات المواجهة ويزيد من عبء الأعراض المصاحبة للجائحة أو الآثار التي تترتب عليها على المدى البعيد؛ حيث يؤدي عدم التأكد بشأن العدوى والموت أو حول إصابة العائلة والأصدقاء إلى تقوية المشكلات النفسية (Ornell et al., 2020)؛ فمن الشائع أن تؤثر الحالات الطارئة على صحة الأفراد ورفاهيتهم؛ بسبب الشعور بالارتباك والعزلة والوصمة، والمجتمعات بسبب الخسائر الاقتصادية وإغلاق الأعمال والمدارس وعدم كفاية الموارد للاستجابة الطبية، وقصور توزيع الضروريات، وتقود هذه التأثيرات مجتمعة إلى مجموعة من ردود الأفعال الانفعالية كالضيق والقلق، كما تتسبب في كثير من السلوكيات غير الصحية كتعاطي المخدرات، وعدم الامتثال للتوجيهات الصحية مثل الالتزام بالحجر لدى الأشخاص المصابين بالمرض ولدى عموم الأفراد (Pfefferbaum & North, 2020).

وأسهمت عملية الإغلاق والتباعد الاجتماعي في العديد من الآثار الانفعالية والمعرفية (Lahiri et al., 2020)؛ حيث تسبب كوفيد-19 في معاناة العديد من الأفراد من مستويات مختلفة من الضغوط والمشكلات النفسية؛ كالشعور بالخوف من كوفيد-19 (Alyami et al., 2020; Haktanir et al., 2020; Pfefferbaum & North, 2020; Ornell et al., 2020)، والقلق والاكتئاب (الظفري والهاشمي، 2020؛ (Huang, & Zhao, 2020)، والانتحار (Mamun & Griffiths, 2020)، والقلق من الموت (Kavakl et al., 2020)، وتبني أساليب التكيف السلبية (Wang et al., 2020; Yu et al., 2020)، والتأثير سلباً على جودة النوم ونوعيته (Huang, & Zhao, 2020)، وجودة حياة الأفراد (Zhang & Ma, 2020)، وعلى الصحة النفسية (El-Zoghby et al., 2020; Zhang & Ma, 2020)، وبشكل عام أثر كوفيد-19 على الأشخاص بطرق مختلفة من خلال تأثيره على جوانب حياتهم النفسية والتعليمية

والاجتماعية، وعلى أدائهم وسلوكهم وأساليب تكيفهم الذاتية ومع الآخرين. ومن هنا ولهذا السبب، جاءت هذه الدراسة للتحقق من العوامل المؤثرة في أساليب التكيف لدى الطلبة خلال جائحة كوفيد-19.

مشكلة الدراسة:

إن ما يمر به العالم من انتشار لجائحة كوفيد 19، وما تسببت به من آثار اجتماعية ونفسية وتعليمية واقتصادية، ناتجة من الإغلاق التام أو الجزئي لكثير من الخدمات والمؤسسات التعليمية، وما ترتب عليها من أهمية الالتزام بالتباعد الاجتماعي وقواعد الحجر الصحي وغيرها من التباعد، كل هذا ترك آثاره على أفراد المجتمع بمن فيهم الطلبة الجامعيون الذين ينتمون لواحدة من أهم المراحل الدراسية في حياة الأفراد، وهي المرحلة الجامعية؛ بوصفها البوابة للمستقبل المهني والشخصي للطلبة، ونلاحظ سيطرة العديد من الانفعالات على الأفراد خلال هذه الفترة ما بين تفاؤل وحزن وتشاؤم وفرح وإحباط أو يأس وقلق نتيجة ما يتم تداوله من أخبار وأرقام ومؤشرات عن كوفيد 19؛ الأمر الذي استدعى دراسة بعض هذه المتغيرات -مع صعوبة دراستها مجتمعة- في تأثيرها على أساليب التكيف النفسي لدى الطلبة الجامعيين خلال هذه الجائحة.

وبالنظر إلى الدراسات المتوافرة التي تناولت بعض متغيرات الدراسة الحالية (الحريبي والبسيوني، 2020؛ شاهين، 2020؛ عزب وزملاؤه، 2014؛ القبسي، 2010؛ Cabras & Mondo, 2018; Chapman & Chi, 2017; Ramirez-Maestre et al., 2012)، نجد أن هناك ندرة في الدراسات - في حدود اطلاع الباحثين- التي ربطت بين التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي في نموذج واحد على عينة من الطلبة الجامعيين، وبصفة خاصة في سلطنة عمان كعينة جغرافية، ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة في محاولة للتوصل إلى نموذج سببي يوضح العلاقات بين كل من التفاؤل والتشاؤم وأساليب التكيف النفسي من خلال توسط قلق المستقبل للعلاقة بين المتغيرين، ويمكن القول إن مشكلة الدراسة تتمحور في التساؤلات الآتية:

(1) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي تعزى إلى متغير الجنس لدى الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان؟

(2) إلى أي مدى يمكن لقلق المستقبل بعد كوفيد-19 أن يتوسط العلاقة بين

التشاؤم والتفاؤل وأساليب التكيف النفسي في النموذج السببي المقترح لدى الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان؟

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة إلى :

(1) تعرف إمكانية وجود فروق دالة إحصائياً في التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي تعزى إلى متغير الجنس لدى الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان.

(2) الكشف عن إمكانية توسط قلق المستقبل بعد كوفيد 19 العلاقة بين التشاؤم والتفاؤل وأساليب التكيف النفسي لدى الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان في النموذج المقترح.

أهمية الدراسة :

حاولت هذه الدراسة التوصل إلى نموذج سببي يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للتشاؤم والتفاؤل في أساليب التكيف النفسي (من خلال قلق المستقبل بعد كوفيد 19 كمتغير وسيط) لدى الطلبة الجامعيين، يتوقع منها أن تساعد العاملين في ميدان التعليم الجامعي والاختصاصيين الاجتماعيين والنفسيين في مراعاة هذه المتغيرات عند التعامل مع الطلبة خلال فترة انتشار كوفيد 19 الذي ينظر إليه كأحد المستجدات الحديثة الطارئة التي أثرت على مختلف جوانب الحياة-، كما تعد الدراسة الحالية بداية الدراسات أخرى توصل إلى فهم أعمق لطبيعة التأثيرات الحاصلة بين التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي، ومرجعاً للباحثين والمهتمين بالدراسات النفسية المرتبطة بكوفيد 19؛ فعلى مستوى الدراسات والبحوث العربية والعمانية يلاحظ ندرة الدراسات - إن وجدت- التي تناولت المتغيرات الحالية بالدراسة معاً خلال فترة انتشار كوفيد 19.

مصطلحات الدراسة :

1- التفاؤل (Optimism): يعرفه مخيمر وعبدالمعطي (2000) بأنه توقع إيجابي متصل بأحداث الحياة يدفع بالفرد إلى الاستمتاع بلحظات حياته والاستبشار بمستقبل جميل. ويعرفه الباحثان إجرائياً على أنه التوقع الإيجابي

للأحداث المستقبلية، يرافقه الشعور بالأمل والاتجاهات الإيجابية، ويستدل عليه بدلالة الدرجة التي يحصل عليها الطلبة في المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

2- التشاؤم (Pessimism): يرى مخيمر وعبدالمعطي (2000) أن التشاؤم يقتضي توقع حصول أحداث سلبية للفرد، ويترقب الفرد وقوعها ويتخيل وقوع كل شيء مستقبلاً. ويعرفه الباحثان إجرائياً على أنه التوقع السلبي للأحداث المستقبلية، يرافقه الشعور بالخوف واليأس والإحباط، ويستدل عليه بدلالة الدرجة التي يحصل عليها الطلبة في المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

3- قلق المستقبل بعد كوفيد-19 (Future Anxiety): يعرف كايا وأيسي (2016) قلق المستقبل بأنه حالة الخوف لما قد يحدث من تغييرات تجاه مستقبل الفرد واستقراره (Kaya & Avci., 2016)، ويعرف الباحثان القلق إجرائياً بأنه حالة انفعالية يصاحبها الشعور بالخوف والتوتر وعدم الأمان والحذر نتيجة توقع أحداث غير سارة في المستقبل، ويستدل عليه بدلالة الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس قلق المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

4- أساليب التكيف النفسي (Coping Styles): يعرفها جبريل (1996) بأنها ردود الأفعال التي يقوم من خلالها الفرد بتعديل بنائه النفسي وسلوكياته للاستجابة لما يحيط به من أحداث. ويسعى الفرد من خلال هذه الاستجابة إلى التغلب على التحديات في بيئته المحيطة. ويعرفها الباحثان إجرائياً بأنها الاستجابات السلوكية والنفسية التي يستخدمها الفرد لتحقيق التوازن مع المؤثرات المحيطة به، والتي تختلف من شخص إلى آخر، بين أساليب تكيف إيجابية وأساليب تكيف سلبية، ويستدل عليه بدلالة الدرجة التي يحصل عليها الطلبة في مقياس أساليب التكيف النفسي، التي تصنف وفق المقياس المستخدم في الدراسة الحالية إلى:

1- أساليب التكيف الإيجابي الشخصي (personal adaptive coping styles): وتعبر عن أساليب؛ مثل: السعي إلى الحصول على الدعم الروحي (الديني)، وحل المشكلات، والتفكير الإيجابي، والحفاظ على الصحة الجسدية.

2- أساليب التكيف الإيجابي مع الآخرين (personal adaptive coping styles): وتعبر عن أساليب؛ مثل: الدعم الاجتماعي، وتطوير العلاقات الشخصية.

3- أساليب التكيف السلبية (maladaptive coping styles): وتعبر عن أساليب،

مثل: لوم النفس، والبكاء، والتجاهل، والتمني، وإخفاء المشاعر، والتوقعات المصحوبة بالقلق.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالحدود الآتية:

الحدود الموضوعية: تتحدد نتائج هذه الدراسة في ضوء المصطلحات المستخدمة (التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي)، وتتحدد بالأدوات المستخدمة ومؤشرات صدقها وثباتها.

الحدود البشرية والزمانية والمكانية: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من الطلبة الجامعيين المسجلين في مؤسسات التعليم العالي في سلطنة عمان للعام الدراسي 2020/2019.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أساليب التكيف النفسي:

يستجيب الأفراد بأشكال مختلفة عند مواجهه الخبرات المؤلمة؛ كالأزمات مثلاً؛ فيستجيب البعض بشكل إيجابي والبعض الآخر بشكل سلبي (Wang et al., 2020)، وتمثل الاستجابات الإيجابية في استخدام أساليب التكيف الإيجابية للأفراد، أما الاستجابات السلبية؛ فتتمثل في استخدام أساليب التكيف السلبية. وتعرف أساليب التكيف النفسي بأنها مجموعة من الاستجابات السلوكية والنفسية التي يستخدمها الأفراد للتحكم أو التأقلم، أو خفض، أو التقليل من المواقف أو الأحداث التي يتعرضون لها أو تواجههم (Noorbakhsh et al., 2010)، ويمكن اعتبارها مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل فيها الفرد من بنائه النفسي أو سلوكه كاستجابة للظروف المحيطة به، و يسعى من خلالها إلى التغلب على المؤثرات المختلفة التي يواجهها في البيئة التي يعيش فيها (جبريل، 1996)، فإذا ما تعامل الفرد مع المؤثرات التي تشعره بالتهديد بنجاح، فقد حقق أساليب تكيف إيجابية وناجحة، في حين أن الإخفاق في التعامل مع المؤثرات والمشكلات يزيداً تعقيداً وصعوبة؛ مما ينعكس على الفرد سلباً و يؤدي به إلى فشل التكيف (أبو زيتون وبنات، 2010) أو ما يعرف بالتكيف السلبي. وكخلاصة يمكن القول: إن عملية التكيف هي عملية مستمرة تظهر كلما واجه الفرد حالة أو موقفاً طارئاً في حياته،

وهي عملية نسبية؛ حيث تختلف من فترة إلى أخرى في حياة الإنسان ومن موقف إلى آخر ومن مجال إلى آخر (المرابحة، 2018).

وميز الباحثون (المرابحة، 2018؛ Aldhafri et al., 2009) بين نوعين من أنواع التكيف، هما: أساليب التكيف الإيجابي وأساليب التكيف السلبي. تتمثل أساليب التكيف الإيجابي في طلب الحصول على المساعدة، أو التواصل مع الأصدقاء، أو ممارسة الرياضة، أو الدعم الديني، أما أساليب التكيف السلبي؛ فيلجأ الفرد فيها إلى القلق، أو الانعزال، أو التجاهل، أو لوم الذات (Aldhafri et al., 2009). ورافق انتشار جائحة كوفيد-19 ظهور أساليب تكيف مختلفة لدى الأفراد وبخاصة مع ما رافقها من انتشار للمرض، وتوقف للمدارس والجامعات والموظفين عن العمل، إلى جانب ما صاحبها من حجر للمصابين والمشتبه بهم والتباعد الاجتماعي وغيرها. فخلال فترات الحجر أو التعرض للأزمات يمكن للأفراد ممارسة مجموعة متنوعة من الأنشطة التكيفية (coping-activities) التي تعمل على إثارة المشاعر الإيجابية وتحويل المشاعر السلبية، وهي تعرف بأنشطة التنشيط السلوكي (behavioral activation)؛ مثل الهوايات والمهام الصعبة عقلياً؛ مثل حل الألغاز، والقراءة، والرياضة، ومشاهدة التلفاز، وتعلم لغة جديدة، ولعب ألعاب الإنترنت (Polizzi et al., 2020)، وقد أشارت بعض الدراسات الحديثة (الظفري والهاشمي، 2020؛ Kar et al., 2020) التي بحثت أساليب التكيف الشائعة للتعامل مع تحديات الصحة النفسية أثناء كوفيد-19، إلى استخدام الأفراد مجموعة من الأساليب؛ كحضور المحاضرات عن بعد، والصلاة، والقراءة، والتفكير الإيجابي، وممارسة تمارين الاسترخاء، واللعب، وممارسة الأنشطة الابتكارية، وممارسة اليوجا والتأمل، والمحافظة على التواصل عن بعد مع المحيط الاجتماعي.

وتعد ممارسة تمارين اليقظة الذهنية (The practice of mindfulness) أحد أساليب التكيف النفسي التي يمكن أن تحل محل المنظور المتشائم الذي يحركه الخوف من المستقبل، من خلال التركيز على اللحظة الحالية من الوعي بالأفكار والعواطف المختلفة والتمييز بينها؛ مما يخفف من تأثير المشاعر السلبية؛ كالقلق والخوف والتوتر، كتلك التي رافقت جائحة كوفيد-19، كما تساعد ممارسة التأمل باللفظ والحب (loving-kindness meditation) -الذي يعد أداة مفيدة لتحقيق التكيف النفسي في أثناء جائحة كوفيد-19- على تعزيز التفاعلات الاجتماعية الإيجابية، وتبني المرونة من خلال تنمية المشاعر الإيجابية؛ كالسعادة، والحنان،

والدفع، والتواصل الاجتماعي والتعاطف ومشاعر الحب تجاه الذات والآخرين؛ مما يخفف من مشاعر النقص والذنب ولوم الذات، ويعزز التعاطف مع الآخرين، ويخفف من مشاعر العزلة والوحدة في التعامل مع الأحداث (Polizzi et al., 2020).

إلى جانب استخدام ما يعرف بالتكيف القائم على القبول acceptance-based coping بالاستجابة للضغوط أو الأحداث والمخاوف التي لا يمكن السيطرة عليها - كما حدث مع انتشار كوفيد-19 بواقعية، مع مراقبة ردود الأفعال تجاهها والابتعاد عنها؛ كالتباعد جسدياً واجتماعياً؛ بغرض حماية الذات والآخرين (Polizzi et al., 2020)، ويحدث هذا وفق ما أشار إليه بياجيه في إطار تفسير حدوث عملية التكيف النفسي - في ضوء النظرية المعرفية - إلى أن التكيف يتضمن عمليتين، هما: التمثيل والموءمة؛ فعند تعرض الفرد لموقف أو حالة طارئة لا يتمكن من تصنيفها وتمثيلها بما يمتلك من خبرات معرفية ومهارات سابقة، يحدث لديه اختلال في التوازن المعرفي؛ فيلجأ إلى ابتكار واستخدام أساليب وإستراتيجيات جديدة أو التعديل على ما لديه من أساليب وإستراتيجيات، أو الدمج فيما بينها؛ بما يساعده على التغلب على الموقف أو الوضع الطارئ (رزوقي وسهيل، 2018) في المراجعة؛ فعند مواجهة الأحداث والضغوط المختلفة يضطر الفرد إلى التفكير في أساليب التكيف المتوافرة واختيار الاستجابة وفقاً لذلك (Yu et al., 2020).

وتتأثر أساليب التكيف النفسي للأفراد بالعديد من العوامل والمتغيرات والأحداث كخبرات حياة الفرد وقدراته ومهاراته وما يحيط به من ظروف أسرية واجتماعية واقتصادية، وبمفهوم الفرد عن ذاته وقدراته ومستوى طموحه وآماله وأهدافه في المستقبل (المراجعة، 2018)، كما تتأثر بالعديد من العوامل الانفعالية والصحية التي يمر بها الأفراد، كما حدث مؤخراً مع بدء انتشار جائحة كورونا كوفيد-19 في مختلف دول العالم بما فيها سلطنة عُمان، وما رافقها من حالة تتأرجح بين الإحباط والأمل لدى العديد من الأفراد ناتجة من خوفهم على أنفسهم والآخرين من حولهم؛ كالأشخاص الذين يعملون للحفاظ على تشغيل الخدمات الأساسية، وتجاه الأشخاص الذين لا يلتزمون بقواعد التباعد الاجتماعي والحجر الصحي، وظهرت حالة اليأس والأمل من خلال إطلاق العديد من الوسوم على وسائل التواصل الاجتماعي؛ مثل تويتير (Shanthakumar et al., 2020)؛ حيث ارتبطت جائحة كوفيد-19 ارتباطاً وثيقاً بمشاعر العجز والخوف وفقدان الإحساس بالأمن والأمان والاستقرار المالي والقدرة على تصور مستقبل أكثر إشراقاً (Polizzi et al., 2020).

التفاؤل والتشاؤم:

يُنظر إلى التفاؤل والتشاؤم كأحد المتغيرات المهمة في التعامل مع أحداث الحياة التي لا يمكن السيطرة عليها، كما هو الحال مع جائحة كوفيد-19، التي عكست حالة التشاؤم والتفاؤل لدى الأفراد منذ بدء كوفيد-19؛ حيث يعبر التفاؤل عن التوقعات الإيجابية نحو الحياة والاستمتاع بالحاضر والاستبشار خيراً بالمستقبل، أما التشاؤم؛ فيشير إلى التوقعات السلبية نحو الحياة مع ترقب الشر والأسوأ (مخيمر وعبدالمعطي، 2000)، وتعتبر التوقعات الإيجابية والسلبية فيما يتعلق بالمستقبل مهمة لفهم قابلية التعرض للاضطرابات النفسية (Conversano et al., 2020)، فقد أشارت دراسة أرسلان وزملائه (Arslan et al., 2020) إلى أن التفاؤل العالي وانخفاض التشاؤم يمكن أن يقلل من الأثر السلبي للضغوط النفسية خلال فترة كوفيد-19 في المشكلات النفسية؛ فكما هو معروف يرتبط التفاؤل بالنتائج الإيجابية؛ مثل تقبل المرض (الحردان والنصار، 2018)، وإستراتيجيات التكيف التي تركز على الدعم الاجتماعي وتأكيد الجوانب الإيجابية للمواقف التي تواجه الفرد، من خلال توظيف إستراتيجيات تكيف محددة (Conversano et al., 2010)، في حين يرتبط التشاؤم بنتائج غير قادرة على التكيف؛ مثل المخاوف المرضية التي تعد منبئاً قوياً به (سلامة، 2009؛ الشلاش، 2019)؛ حيث يرتبط التشاؤم بالسلوكيات الضارة بالصحة (Carver et al., 2010)، كما وجد نيس وسيجرستروم (Nes & Segerstrom, 2006) ارتباطاً موجباً بين التفاؤل وإستراتيجيات التكيف الإيجابية، وارتباطاً عكسياً مع إستراتيجيات التكيف السلبية؛ مثل الانسحاب والتجنب وتجاهل الضغوطات.

وتفترض نظرية تنظيم الذات أنه كلما كان الأشخاص أكثر نجاحاً في مواجهة الصعوبات كانوا أكثر تفاؤلاً حول قدرتهم في التعامل مع الأحداث التي تواجههم؛ بسبب قدرتهم على تنظيم ذواتهم والتحكم في كل ما يواجههم، على عكس المتشائمين الذين يتعاملون مع الصعوبات التي تواجههم بالانسحاب (الحردان والنصار، 2018). فالأفراد المتفائلون هم أشخاص واثقون ومثابرون ويتوقعون حدوث نتائج إيجابية في مستقبلهم، وهم قادرين على تعديل إستراتيجيات التكيف الخاصة بهم اعتماداً على الضغوطات والتحديات اليومية التي تواجههم، وعلى العكس من ذلك يكون المتشائمون أقل ثقة في المواقف المماثلة، وتسيطر عليهم

النظرة السلبية للنتائج ولا يتوقعون التكيف بنجاح (Conversano et al., 2010; Nes & Segerstrom, 2006)، ويمكن أن يؤثر هذا الاختلاف في الموقف على طريقة تعامل كل منهم مع الأحداث التي يتعرضون لها (Rezaei et al., 2015)؛ حيث يستفيد المتفائلون من إستراتيجيات التكيف التي تركز على حل المشكلات بشكل أكبر مقارنة بالمتشائمين، بالإضافة إلى ذلك، يمتلكون صحة عامة أفضل ورضاً عن الحياة أفضل من أقرانهم (Mousavi Nasab & Taghavi, 2007)، كما يتمتعون بقدر أكبر من الصحة النفسية بسبب اتباع أنماط الحياة الصحية واستخدام أساليب التكيف الموجهة نحو حل المشكلات؛ إذ يمتلك هؤلاء قدرة أكبر على مواجهة المشكلات؛ لأنهم يشاركون في المشكلة بشكل مباشر (Rezaei et al., 2015).

وفي سياق دراسة التفاؤل والتشاؤم والعوامل التي تسهم في السلوك المرتبط بكوفيد 19 أشارت دراسة يوفانشيفيتش وميليجيفيتش (Jovanèviæ & Miliæviæ, 2020) إلى أن المتفائلين، والذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الثقة والذين لا يؤمنون بنظرية المؤامرة، يظهرون مستوى أقل من الخوف ومستوى أعلى من السلوكيات الوقائية. ومن ناحية أخرى، يُظهر المتشائمون مستوى أعلى من الخوف؛ حيث ارتبط حصولهم على المزيد من المعلومات بزيادة حدة الخوف. كما أشارت النتائج إلى أن الخوف من نقص الغذاء كان أكثر المخاوف شيوعاً، يليه الخوف على الذات، وأخيراً الخوف على الأحياء الآخرين. وفي دراسة أخرى أظهرت نتائج دراسة أرسلان ويليديريم (Arslan & Yildirim, 2020) توسط كل من التفاؤل والتشاؤم للعلاقة بين الضغوط المرتبطة بكوفيد-19 وأعراض الاكتئاب، وتوسط التفاؤل العلاقة بين معنى الحياة وأعراض الاكتئاب. وأشارت النتائج إلى أن العلاقة بين الضغوط المرتبطة بكوفيد-19 وأعراض الاكتئاب يمكن فهمها بشكل أفضل من خلال معنى الحياة والتفاؤل؛ حيث يمكن اعتبار التفاؤل عاملاً وقائياً للتخفيف من تأثير الضغوط المرتبطة بكوفيد-19 في أعراض الاكتئاب.

وتطرقت دراسة دولينسكي وزملائه (Dolinski et al., 2020) لأحد الأشكال الشائعة من التفاؤل خلال جائحة كوفيد-19، وهو ما يعرف بالتفاؤل غير الواقعي Unrealistic Optimism، الذي يقارن فيه الأفراد أنفسهم مع الآخرين فيما يتعلق باحتمالية تجربة حالات إيجابية وسلبية مختلفة وممكنة واقعياً في المستقبل،

كالمرض مثلاً؛ حيث يعتقدون انخفاض احتمالية ظهور الأحداث السلبية لهم مقارنة بالآخرين عكس الأحداث الإيجابية. وأظهرت نتائج الدراسة أن ظاهرة التفاؤل غير الواقعي لاحتمالية الإصابة بكوفيد-19 عند الرجال أكثر من النساء. ويمكن النظر إلى التفاؤل غير الواقعي خلال جائحة فيروس كورونا كأحد أشكال التكيف السلبي التي تشكل خطراً على الفرد والآخرين؛ حيث يتوقع ممن يرتفع لديهم التفاؤل غير الواقعي عدم الالتزام بالتباعد الاجتماعي، والحجر المنزلي وغيرها من التعليمات المرتبطة بكوفيد-19.

قلق المستقبل:

يعد القلق إحدى أهم المشكلات النفسية تكراراً خلال فترات الأوبئة (Akdeniz et al., 2020)؛ فكما هو معروف رافق ظهور كوفيد-19 وانتشاره حالة من الارتباك والقلق، وتسبب في إغلاق المؤسسات التعليمية، وما صاحبه من عدم التأكد بموعد معاودة الدراسة، وتأجيل الاختبارات الذي شكل عامل ضغط للطلبة (Roy et al., 2020)؛ مما تسبب في العديد من الآثار النفسية ذات الانعكاسات المستقبلية؛ إذ رافق ظهور كوفيد-19 وانتشاره ازدياد درجة القلق من إصابة الأقارب بالفيروس، وارتفاع مستوى القلق من المستقبل الذي ظهر كإحدى أكثر المشكلات المرتبطة بكوفيد-19 شيوعاً (Akdeniz et al., 2020).

فكما هو معروف للجميع من أن كوفيد-19 مرض جديد أثر سلباً على مستوى العالم، ومن المتوقع أن يواجه الأفراد مستقبلاً العديد من المشكلات والتحديات؛ كتلك المتعلقة بالعودة للعمل، والمشكلات الجسدية ومضاعفات الفيروس، واستئناف الخطط التعليمية، والعودة إلى الانخراط في مجرى الحياة العادية، وحضور الفعاليات الاجتماعية المختلفة كحفلات التخرج، والتفاعل مع الأصدقاء والزملاء الذين يواجهون تحدياتهم الخاصة. لذا فعمليات التخطيط والتوقع المستقبلية في كل مجال من هذه المجالات توجد رابطاً بين الحاضر والمستقبل بأفكار متنوعة حول كيفية تأثير هذا المرض مستقبلاً (Polizzi et al., 2020)؛ مما أوجد أهمية لدراسة قلق المستقبل كمتغير مؤثر في أساليب التكيف النفسي في هذه الفترة من انتشار المرض، خاصة لدى فئة الطلبة الجامعيين الذين ينتمون إلى مرحلة مهمة يعتمد عليها مستقبلهم العملي والشخصي، وبما تحتويه من خصائص نفسية واجتماعية

تزداد بها حدة المشكلات والانفعالات من جهة، وترتبط بحالة التشاؤم والتفاؤل التي رافقت كوفيد-19 من جهة أخرى.

يعرف قلق المستقبل بأنه حالة من الخوف والقلق بشأن التغييرات المهددة للمستقبل الشخصي للفرد (Kaya & Avci, 2016)، فالقلق -كانفعال- قد يساعد على تحسين الذات والتكيف إذا كان بدرجة معتدلة مناسبة مع الحدث، أما إن كان بدرجة عالية وغير ملائمة للموقف؛ فسيصبح سمة معطلة (الزواهرة، 2014). كما أن المعتقدات الإيجابية حول القلق تساعد الفرد على الاستعداد لأسوأ الاحتمالات، في حين ترتبط المعتقدات السلبية بالاحتمالات السيئة (Koerner & Dugas, 2006)، كتلك التي رافقت جائحة كوفيد-19. ويظهر هذا النوع من القلق نتيجة لتخوف الفرد من مستقبله وكنتيجة لحالة يعيشها وجملة من التحديات التي تدفع الفرد لتبني منظور متشائم من المستقبل والتخوف منه (حرميط، 2013) كما هو الحال مع انتشار كوفيد-19، وبشكل عام يعد الخوف من المستقبل من أهم خمس مشكلات يعاني منها الطلبة الجامعيون؛ فالتخرج والحصول على عمل أكثر ما يقلق الطلبة بعد تخرجهم (بو لعسل، 2014)، وهو بدوره تأثر كثيراً بانتشار كوفيد-19؛ من حيث تعليق الدراسة وتأجيل الاختبارات، وتسريح الموظفين؛ مما انعكس سلباً على أساليب التكيف النفسي.

ويؤثر الخوف والقلق في أساليب التكيف النفسي، وبخاصة مع عدم وضوح الأسباب المحتملة لانتشار الوباء مع ما يرافقها من تزايد للمواقف والشائعات؛ حيث يؤدي القلق والوصمة إلى مزيد من السلوك السلبي؛ بسبب خوف الفرد من أن يكون مصدراً للعدوى للآخرين (Dagli, 2020)، وشكل القلق من أن يكون الفرد مصدراً لعدوى أسرته وللآخرين عن غير قصد (Barzilay et al., 2020) أكثر المشكلات المستقبلية المرتبطة بكوفيد-19. وتظهر تأثيرات القلق على الأفراد خلال جائحة كوفيد-19 من خلال اللجوء إلى استخدام أساليب التكيف السلبية؛ مثل تعاطي الكحول أو المخدرات، واليأس الشديد، والتفكير السلبي في الانتحار (Lee et al., 2020). وأوضحت دراسة كاو وزملائه (Cao et al., 2020) أن نحو 24.9% من طلبة الجامعات عانوا من القلق بسبب تفشي كوفيد-19. كل هذه الأسباب وما ارتبط بها من تأثيرات ظهرت آثارها في القلق من المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، الذي أثر بدوره في أساليب التكيف التي يتبنونها، سواء كانت إيجابية أم سلبية.

الدراسات السابقة:

في إطار دراسة التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي أجريت مجموعة من الدراسات التي جمعت بين المتغيرات الحالية في فترات سابقة قبل انتشار كوفيد 19، كدراسة الحريبي والبسيوني (2020) التي بحثت العلاقة بين قلق المستقبل وبعض خصائص الشخصية لدى 97 طالبة من جامعة أم القرى، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل وبعض خصائص الشخصية الإيجابية؛ مثل السعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة والأمل والتفكير الإيجابي والتوجه الإيجابي نحو الحياة. أما دراسة شاهين (2020)؛ فهدفت إلى تعرف أثر التفاعل بين قلق المستقبل والتفاؤل والتشاؤم على قدرات التفكير الابتكاري لدى 207 طلاب وطالبات من طلبة الصف الأول الثانوي بمصر، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل بأبعاده وبين التشاؤم، وعلاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل بأبعاده وبين التفاؤل.

وكشفت دراسة سامة (2019) - التي اهتمت بدراسة قلق المستقبل والدافعية للتعلم وانعكاساتها على التوافق النفسي الاجتماعي لدى 1120 طالباً وطالبة من الجزائر- عن تأثير أبعاد قلق المستقبل في أبعاد التوافق الدراسي للتعلم، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تأثير قلق المستقبل والدافعية للتعلم في التوافق الدراسي. واهتمت دراسة كابراس وموندو (Cabras & Mondo, 2018) بالكشف عن الفروق في أساليب التكيف النفسي والتفاؤل والرضا عن الحياة تبعاً للجنس والعمر لدى 298 طالباً وطالبة من الطلبة الجامعيين الإيطاليين في السنة الدراسية الأولى، وأوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الذكور، وفي التكيف الموجه نحو التجنب لصالح الذكور والفئة العمرية الأصغر (18-23)، كما أظهرت النتائج ارتباط التكيف الموجه نحو المهام والتكيف الموجه نحو التجنب طردياً بالتفاؤل، في حين أن التكيف الموجه نحو العاطفة ارتبط عكسياً بالتفاؤل.

وأجرى تشابمان وتشيو (Chapman & Chi, 2017) دراسة بحثت العلاقة بين التفاؤل والدعم الاجتماعي وأساليب التكيف الإيجابية. تكونت العينة من 153 من الأفراد الذين راوحت أعمارهم ما بين 18 و66 سنة، وأظهرت النتائج وجود تأثير موجب من التفاؤل في أساليب التكيف الإيجابية من خلال توسط كلي للدعم

الاجتماعي في العلاقة بين المتغيرين. وهدفت دراسة بو لعسل (2014) إلى تعرف علاقة قلق المستقبل بالتوافق النفسي لدى 100 طالب وطالبة من الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج في جامعة العربي بن مهيدي بالجزائر؛ وخلصت إلى وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الذكور، وفي التوافق النفسي لصالح الإناث.

وهدفت دراسة عزب وزملائه (2014) إلى تعرف العلاقة التنبؤية بين بعض الجوانب النفسية والاجتماعية وقلق المستقبل لدى 339 طالباً وطالبة من جامعة القاهرة في مصر، وكشفت النتائج عن إمكانية تنبؤ كل من التشاؤم والتفاؤل بقلق المستقبل، ولم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل. واهتم راميريز مايستر وزملاؤه (Ramírez-Maestre et al., 2012) بدراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب التكيف النفسي لدى ثمانية وتسعين مريضاً من ذوي الأمراض المزمنة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم وأساليب التكيف السلبي، وعلاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل وأساليب التكيف الإيجابية، كما دلت النتائج على ارتباط أساليب التكيف الإيجابية بالمستويات المنخفضة من الألم والقلق والاكتئاب، على عكس التكيف السلبي الذي ارتبط بالمستويات العالية من الاكتئاب.

وعرضت دراسة بلان (2011) للعلاقة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي لدى 100 طالب وطالبة بدمشق، وكشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الإناث، في حين لم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق النفسي. وهدفت دراسة أبو العلا (2010) إلى تحديد العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى 604 طلاب و طالبات من الطلبة الجامعيين بجامعة المنصورة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتوافق مع الحياة الجامعية، وعلاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والتوافق مع الحياة الجامعية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الذكور، وفي التشاؤم لصالح الإناث.

وبحثت دراسة القبسي (2010) العلاقة بين قلق المستقبل وسمتي التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من 175 طالباً من طلبة جامعة الملك خالد في السعودية، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل والتشاؤم، وعلاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل والتفاؤل، وعلاقة ارتباطية سالبة بين التشاؤم والتفاؤل، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال التشاؤم والتفاؤل. وأجرى سالم (2006) دراسة بحثت العلاقة بين قلق المستقبل وبعض مظاهر التوافق النفسي لدى 600 طالب وطالبة من الطلبة الجامعيين في جامعة المنصورة، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل لصالح الذكور.

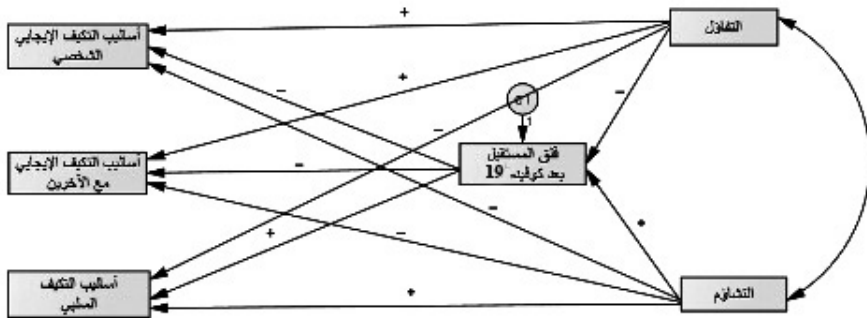
النموذج المقترح وفروض الدراسة:

يستند الباحثان في دراستهما إلى العلاقة المتبادلة بين التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي على نظرية التوقعات المعرفية التي تستند إلى افتراض، يتمثل في أن عملية التوسط المعرفي تحدث بين المثيرات الأولية والاستجابات الناتجة، ووجود التوقعات الأولية للخطر وتوقعات القلق تستخدم في تفسير نمو المخاوف وتطورها، وهذه التوقعات أو التنبؤات تشمل توقعاً خطراً جسدياً أو اجتماعياً، وتزايد من خلال الاستجابات الشرطية أو من خلال ملاحظة النماذج وانتقال المعلومات (الزواهره، 2014). فقلق المستقبل بعد كوفيد-19 يتأثر بالتوقعات المصاحبة للتشاؤم والتفاؤل، وهذا ما أشار إليه إبراهيم (2018) من ارتباط التفاؤل والأمل عكسياً بالانفعالات السلبية كقلق المستقبل. على عكس التشاؤم الذي يرتبط بها طردياً، ومن جهة أخرى يؤثر التفكير في المستقبل على الفرد بطرق مختلفة، فيدفعه إلى تبني نوعين من المواقف؛ إما إيجابية وإما سلبية (Bujnowska et al., 2019)؛ مما يعني تأثير قلق المستقبل والتشاؤم والتفاؤل في استجابات الأفراد خلال المرور بالمواقف الحياتية المختلفة بتبني أساليب تكيف إيجابية أو سلبية، كما هو الحال في أثناء كوفيد-19؛ فسرعة انتشار المرض وتزايد حالات الوفاة، تسببت في تأثيرات متباينة من خلال سيطرة عدد من الانفعالات المتعددة والمتباينة بسبب ما يشهده العالم من انتشار لكوفيد-19 وما يرتبط به من أخبار وتحديثات مستمرة مثبطة أحياناً ومتفائلة أحياناً أخرى، و انعكست هذه بدورها على أساليب التكيف النفسي المصاحبة لكوفيد-19.

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أن هناك مجموعة من الدراسات ركزت على تأثير التشاؤم والتفاؤل في قلق المستقبل (الحريبي والبسيوني، 2020؛ شاهين، 2020؛ عزب وزملاؤه، 2014؛ القبيسي، 2010)، بالإضافة إلى ذلك، تحققت دراسات من تأثير التشاؤم والتفاؤل في أساليب التكيف النفسي (Cabras & Mondo, 2018; Chapman & Chi, 2017; Ramirez-Maestre et al., 2012) وبالمثل فإن هناك دراسات تحققت من تأثير قلق المستقبل في أساليب التكيف (أبو العلا، 2010؛ بو لعسل، 2014؛ بلان، 2011؛ سالم، 2006). إلا أنه لا توجد دراسات -على حد علم الباحثين- تحققت من العلاقة بين هذه المتغيرات خلال فترة انتشار كوفيد-19، كما لم تظهر نتائج البحث في المصادر المختلفة عن دراسات اهتمت بفحص الدور الوسيط لقلق المستقبل في العلاقة بين التشاؤم والتفاؤل وأساليب التكيف النفسي خلال فترة كوفيد-19 أو قبلها. لذا سعى الباحثان في هذه الدراسة إلى اختبار الدور الوسيط لقلق المستقبل في العلاقة بين التشاؤم والتفاؤل وأساليب التكيف النفسي (الإيجابية الشخصية ومع الآخرين، والسلبية)، كما يظهر في شكل (1)، وذلك من خلال التحقق من الفرضين الآتيين:

1 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي تعزى إلى متغير الجنس لدى الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان.

2 - يمكن لقلق المستقبل بعد كوفيد-19 أن يتوسط العلاقة بين التشاؤم والتفاؤل وأساليب التكيف النفسي في النموذج السببي المقترح لدى الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان.



شكل (1)

نموذج تنبئي مقترح للعلاقات بين التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي

منهج الدراسة:

انطلاقاً من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لتعرف دلالة العلاقات السببية بين متغيرات هذه الدراسة، من خلال التوصل إلى نموذج سببي يحدد الآثار المباشرة وغير المباشرة للتشاورم والتفاؤل في علاقتهما بقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الجامعيين الملتحقين بمؤسسات التعليم العالي في العام الأكاديمي 2019/2020 بسلطنة عمان، البالغ عددهم (127466) طالباً وطالبة، بحسب إحصائية المركز الوطني للإحصاء (الكتاب الإحصائي السنوي، 2020)، اختير منهم (422) طالباً وطالبة: (142) طالباً و(280) طالبة، بالطريقة العشوائية العنقودية.

أدوات الدراسة:

أ- مقياس التشاورم والتفاؤل: استخدمت قائمة التفاؤل والتشاورم لعبد الخالق المستخدمة في دراسة الأنصاري وكاظم (2008)، التي تتكون من (15) عبارة لقياس التفاؤل و(15) عبارة لقياس التشاورم، ولأغراض الدراسة اختصر المقياس إلى (12) عبارة، (6) عبارات لقياس التفاؤل و(6) عبارات لقياس التشاورم، يجب عنها باستخدام تدرج خماسي (من 1 = غير موافق بشدة، إلى 5 = موافق بشدة). تم التحقق من صدق المقياس في دراسة الأنصاري وكاظم (2008) باستخدام الصدق التلازمي، كما تم التحقق من الصدق العاملي للمقياس الذي وضع تشبع عبارات التفاؤل في عامل واحد؛ إذ راوحت التشبعات ما بين (0.62 و 0.81)، وبالمثل تشبع عبارات التشاورم في عامل واحد، وراوحت التشبعات ما بين (0.67 و 0.83)، في حين تم التحقق من الثبات بحساب معامل ألفا لكرونباخ، وبلغت قيمة معامل الثبات (0.93 و 0.94) لمقياسي التفاؤل والتشاورم على التوالي. وفي هذه الدراسة تم التحقق من ثبات الأداة بحساب معامل ألفا لكرونباخ (Cronbach's alpha)؛ إذ راوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (0.83) للتشاورم، و(0.92) للتفاؤل، وهي تعبر عن مستوى مقبول لثبات المقياس، وصلاحيته استخدامه لأغراض الدراسة. كما فُحص الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط العبارات بالبعد الذي تنتمي إليه، وراوحت قيم معاملات ما بين (0.64 و 0.79) للتشاورم، و(0.79 و 0.88) للتفاؤل؛ مما يدل على وجود معاملات ارتباط مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهي مقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

ب- مقياس قلق المستقبل بعد كوفيد-19: يتكون مقياس قلق المستقبل

(بوزيان وآخرون، 2014) من (40) عبارة، يجاب عنها باستخدام تدرّيج خماسي، قام الباحثون بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (48) طالباً وطالبة، وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المقارنة الطرفية، وتم التحقق من ثبات الأداة بحساب معامل ألفا لكرونباخ (Cronbach's Alpha)؛ إذ بلغت قيمة معامل الثبات (0.89)، ولأغراض هذه الدراسة اختصر المقياس إلى (12) عبارة، وفيها تم التحقق من ثبات الأداة بحساب معامل ألفا لكرونباخ؛ فبلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.81)، وهي تعبر عن مستوى مقبول إحصائياً، وتعد مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وصلاحيته استخدامه لأغراض الدراسة، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس؛ إذ راوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.24 و 0.73)؛ مما يدل على وجود معاملات ارتباط مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهي صالحة لأغراض تطبيق الدراسة.

ج- مقياس أساليب التكيف النفسي: استخدم الباحثان مقياس التكيف النفسي المطور في البيئة العمانية (الهاشمية، 2010)، واستخدم على عينات مماثلة (الجهوري والظفري، 2018؛ Aldhafri et al., 2010)، وفي هذه الدراسة استخدمت نسخة قصيرة من المقياس مكونة من (12) عبارة، بعد إعادة تحليل البيانات في دراسة الجهوري والظفري (2018)، وتبين وجود ثلاثة عوامل في المقياس، من خلال تبني معيار الجذر الكامن (يساوي أو أعلى من 1)، وكذلك من خلال دلالة الرسم البياني (Scree Plot)، وقد فسرت العوامل الثلاثة (32.9%) من التباين؛ العامل الأول يمثل التكيف الإيجابي بمساعدة الآخرين (4 عبارات، ألفا لكرونباخ = 0.71)، ومثاله "أطلب المساعدة من شخص مختص". أما العامل الثاني؛ فهو التكيف الإيجابي الشخصي، (4 عبارات، ألفا لكرونباخ 0.60)، ومثاله " أفكر في عدة طرق للتعامل مع المشكلة ". وتمثل عبارات العامل الثالث التكيف السلبي (4 عبارات، ألفا لكرونباخ = 0.53)، ومثاله " أتمنى حصول معجزة لحل المشكلة ". وتم التحقق من الصدق العملي للمقياس باستخدام بيانات هذه الدراسة، وقد أشارت النتائج إلى وجود عوامل ثلاثة مطابقة لما استخرج من بيانات الجهوري والظفري (2018)؛ حيث فسرت العوامل الثلاثة (40.03%) من التباين، وباستخدام معيار الجذر الكامن تم الحصول على قيم أعلى من (1) لكل عامل من العوامل الثلاثة، وتشبعت عبارات كل بعد في البعد الخاص بها، بقيم راوحت بين (0.30 و 0.85)، كما حسب معامل

الثبات من خلال معامل الاتساق الداخلي ألفا لكرونباخ باستخدام بيانات هذه الدراسة، وقد أشارت النتائج إلى معاملات ثبات مقبولة للأبعاد الثلاثة: التكيف الإيجابي بمساعدة الآخرين ($\alpha = 0.79$)، والتكيف الإيجابي الشخصي ($\alpha = 0.58$)، والتكيف السلبي ($\alpha = 0.57$).

المعالجة الإحصائية:

تمثلت المعالجات الإحصائية في استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفروق في متغيرات الدراسة بناء على متغير الجنس في السؤال الأول، كما استخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)، وتحليل المسار (Path Analysis) باستخدام AMOS25 للإجابة عن السؤال الثاني.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

ستعرض النتائج من خلال الإجابة عن فروض الدراسة باستخدام أساليب إحصائية مختلفة على النحو الآتي:

نتائج الفرض الأول، ونصه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي تعزى إلى متغير الجنس لدى الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان".

لاختبار هذا الفرض استخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين Independent t- test لمعرفة الفروق في التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي لدى الطلبة الجامعيين تبعاً للجنس وهو ما يوضحه جدول (1).

يتضح من جدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي الإيجابي الشخصي ومع الآخرين وأساليب التكيف السلبي؛ فقد بلغت قيمة ت (0.418، 0.059، 4.886، 1.072، 0.657، 0.720) على الترتيب، وجميعها غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) لدى الطلبة الجامعيين، وبذلك رفض الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي تعزى إلى متغير الجنس لدى الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان.

جدول (1)

نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الاختلاف في التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي تبعاً للجنس

| المحاور | النوع الاجتماعي | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | القيمة الاحتمالية |
|-----------------------------------|-----------------|-------|-----------------|-------------------|----------|-------------------|
| التفاؤل | أنثى | 280 | 3.9208 | 0.93793 | 0.418 | 0.547 |
| | ذكر | 142 | 3.8134 | 0.96173 | | |
| التشاؤم | أنثى | 280 | 2.5810 | 0.98404 | 0.059 | 0.271 |
| | ذكر | 142 | 2.6408 | 0.92558 | | |
| قلق المستقبل | أنثى | 280 | 3.0161 | 0.75619 | 4.886 | 0.894 |
| | ذكر | 142 | 3.0270 | 0.86201 | | |
| أساليب التكيف الإيجابي الشخصي | أنثى | 280 | 4.0071 | 0.62028 | 1.072 | 0.825 |
| | ذكر | 142 | 4.0211 | 0.60434 | | |
| أساليب التكيف الإيجابي مع الآخرين | أنثى | 280 | 3.5688 | 0.91554 | 0.657 | 0.392 |
| | ذكر | 142 | 3.6479 | 0.85684 | | |
| أساليب التكيف السلبي | أنثى | 280 | 3.6777 | 0.80064 | 0.720 | 0.746 |
| | ذكر | 142 | 3.6514 | 0.75966 | | |

وبالنظر إلى نتائج هذه الدراسة نلاحظ اتفاق هذه النتائج مع بعض الدراسات التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التفاؤل (شاهين، 2017؛ محيسن، 2012)، والتشاؤم (شاهين، 2017؛ محيسن، 2012)، وقلق المستقبل (عزب وزملاؤه، 2014) بعد كوفيد-19. وبعزو الباحثان هذه النتيجة إلى تشابه خصائص العينة الحالية في المرحلة العمرية والدراسية التي ينتمون لها؛ مما يجعلهم يخضعون لتحديات تكاد تكون متشابهة من حيث طبيعة الدراسة الجامعية التي تحولت للتعليم عن بعد، ونمط الحياة اليومي الذي رافق انتشار جائحة كوفيد-19، وفرضته الجائحة على الجميع، وما اقتضته من التباعد الاجتماعي، والإغلاق الكلي أو الجزئي للخدمات، مع ما رافقه من إجراءات احترازية ناتجة من مخاوف حول الوضع الصحي للأفراد والأشخاص المحيطين بهم، وعدم وضوح الرؤية بموعد

مزاولة الأعمال والعودة للجامعات والدراسة. وقد خضع الجميع لنمط حياة يومي يكاد يكون متشابهاً تقريباً، وتعرضوا للمؤثرات نفسها، وقدمت لهم الخدمات ذاتها سواء الصحية أو التعليمية، وهذا ما جعل الذكور والإناث لا يختلفون في القلق حول مستقبلهم، وحالة التشاؤم والتفاؤل التي رافقت الظروف المستجدة، وأساليب تكيفهم مع الأوضاع، سواء الشخصية أو مع الآخرين، وحتى السلبية منها.

نتائج الفرض الثاني، ونصه: " يمكن لقلق المستقبل بعد كوفيد-19 أن يتوسط العلاقة بين التشاؤم والتفاؤل وأساليب التكيف النفسي في النموذج السببي المقترح لدى الطلبة الجامعيين بسلطنة عمان".

تمهيدا لاختبار صحة الفرض الثاني تم التحقق من العلاقة الارتباطية بين التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19، COVID-19 وأساليب التكيف النفسي بحساب معامل ارتباط بيرسون، وقد كانت جميع العلاقات دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، ما عدا العلاقة بين التشاؤم وأساليب التكيف الإيجابي مع الآخرين، وهو ما يظهره جدول (2).

جدول (2)

قيم معاملات الارتباط للتشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي

| المتغير | قلق المستقبل بعد كوفيد-19 | أساليب التكيف الإيجابي الشخصي | أساليب التكيف الإيجابي مع الآخرين | أساليب التكيف السببي |
|---------|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| التفاؤل | -.0396** | .0549** | .0226** | -.0246** |
| التشاؤم | .0543** | -.0307** | -.0056 | .0474** |

** دالة عند مستوى أقل من 0.01.

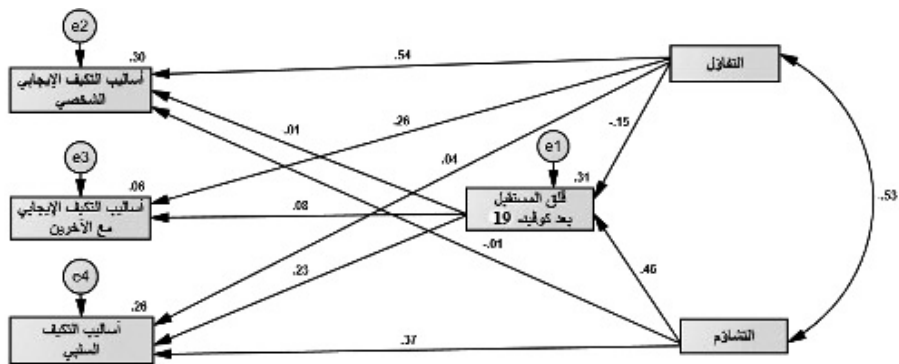
ولاختبار صحة الفرض الثاني اعتمد على النموذج السببي (causal model) المقترح بين التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي، المبني اعتماداً على الإطار النظري للدراسة، وهو ما يشير إليه شكل (1)، وبناء على معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة في جدول (3) وباستخدام

نموذج مقترح لدور قلق المستقبل بعد كوفيد 19 كمتغير وسيط في العلاقة بين التشاؤم والتفاؤل..

أسلوب تحليل المسار (Path Analysis) ببرنامج AMOS2، تم التوصل إلى النموذج في شكل (2) الذي تظهر فيه التأثيرات المباشرة لكل من التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 في أساليب التكيف النفسي، والتأثير المباشر للتشاؤم والتفاؤل في قلق المستقبل بعد كوفيد-19.

شكل (2)

النموذج المقترح للدراسة



تحقق الباحثان من مدى ملاءمة النموذج في شكل (2) لهدف الدراسة، ومناسبة البيانات للتحليل من خلال التحقق من مؤشرات حسن المطابقة للنموذج؛ التي لم تكن في المدى المتعارف عليه (Hooper et al., 2008) للمؤشرات المطلوبة لحسن المطابقة ($RMSEA = 0.08$ فأقل؛ $CFI = 0.95$ فأعلى؛ $GFI = 0.90$ فأعلى؛ $AGFI = 0.90$ فأعلى؛ $TLI = 0.95$ فأعلى؛ $CMINDF = 5$ فأقل). ولهدف الوصول إلى النموذج في شكل 2 للمدى المتعارف عليه لمؤشرات حسن المطابقة (Hooper et al., 2008)، بما يحقق هدف الدراسة، استبعدت جميع المسارات غير الدالة بعد التحليل، واستخدم مؤشرات التعديل في ضوء الإطار النظري للدراسة، بإضافة تأثير من أساليب التكيف الإيجابي مع الآخرين في أساليب التكيف الإيجابي الشخصي ($\alpha = 0.272$)، ويوضح جدول (3) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح في شكل (2) والنموذج النهائي في شكل (3) بعد حذف المسارات غير الدالة، واستخدام مؤشرات التعديل، التي توضح تطابق النموذج النهائي وبيانات الدراسة بطريقة جيدة.

جدول (3)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح مع بيانات الدراسة الحالية (ن = 422)

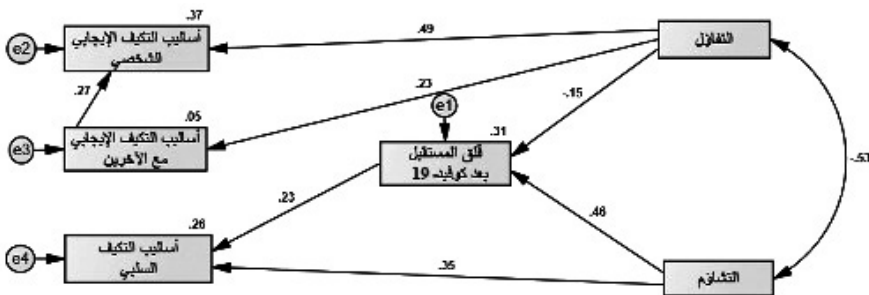
| النموذج | (RMSEA) | (GFI) | (AGFI) | (TLI) | (CFI) | (CMINDF) |
|---------|---------|-------|--------|-------|-------|----------|
| شكل 2 | 0.172 | 0.960 | 0.792 | 0.707 | 0.922 | 13.505 |
| شكل 3 | 0.044 | 0.990 | 0.970 | 0.981 | 0.991 | 1.823 |

ملحوظة: كاي تربيع؛ RMSEA: مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب؛ CFI: مؤشر حسن المطابقة المقارن؛ GFI: مؤشر حسن المطابقة؛ AGFI: مؤشر حسن المطابقة المصحح؛ NNFI: مؤشر حسن المطابقة غير المعياري؛ St. RMR: متوسط مربعات البواقي المعياري.

يوضح شكل (3) النموذج النهائي لاتجاهات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة في ضوء الإطار النظري، ويوضح جدول (4) مسارات التأثير بين المتغيرات، وبذلك تم التوصل إلى نموذج يوضح مسار اتجاه التأثيرات المباشرة وغير المباشرة. ويعزو الباحثان الاختلاف بين النموذج المقترح -المبني اعتماداً على الدراسات السابقة- والنموذج النهائي، إلى اختلاف خصائص العينة من حيث انتمائها لمجتمع يختلف اجتماعياً وثقافياً عن العينات السابقة (الحريبي والبسيوني، 2020؛ شاهين، 2020؛ عزب وزملائه، 2014؛ القببسي، 2010؛ Chapman & Chi، 2010؛ Cabras & Mondo، 2018؛ Ramírez-Maestre et al، 2017، 2012)، واختلاف الأدوات المستخدمة، والظروف التي رافقت التطبيق التي ارتبطت بجائحة كوفيد-19، مع ما رافقها من تغيير في العادات والممارسات اليومية التي تركت مجموعة من التأثيرات النفسية والاجتماعية والتربوية والاجتماعية على عموم أفراد المجتمع، بمن فيهم طلبة الجامعات.

شكل (3)

النموذج النهائي لاتجاهات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة



يتضح من خلال شكل (3) وجدول (4) - اللذين يشيران إلى التأثيرات

المباشرة وغير المباشرة - وجود تأثير مباشر لكل من التفاؤل (ت = -3.126، مستوى الدلالة أقل من 0.01)، والتشاؤم (ت = 9.719، مستوى الدلالة أقل من 0.01) في قلق المستقبل بعد كوفيد-19؛ إذ بلغت معاملات التأثير لهما (-0.149، 0.464) على التوالي، وبالرجوع إلى الإطار النظري نلاحظ تأييد بعض الدراسات السابقة التي أظهرت وجود تأثير مباشر في الاتجاه العكسي للتفاؤل (عزب وزملاؤه، 2014؛ القبيسي، 2010)، وفي الاتجاه الموجب للتشاؤم (عزب وزملاؤه، 2014؛ القبيسي، 2010) في قلق المستقبل بعد كوفيد-19؛ إذ يسهم التفاؤل والإقبال على الحياة في التغلب على التوترات ومظاهر القلق ويدفع بالفرد إلى محاولة التغلب على المخاوف والإحباطات، في حين يرتبط التشاؤم مع ما يرافقه من انخفاض في مستوى التفاؤل والأمل بالتقييمات السلبية للمستقبل والشعور باليأس والتوتر والإحباط؛ مما يزيد من القلق المرتبط بالمستقبل خاصة مع توافر الظروف المهيئة كما حدث مع جائحة كوفيد-19، التي أثرت على الجميع وعلى الطلبة بشكل خاص نتيجة لإغلاق الجامعات وما ارتبط به من خدمات للطلبة وترحيل مواعيد الاختبارات.

كما أشارت النتائج الحالية على نحو ما يوضحه شكل (3) وجدول (4) إلى وجود تأثيرات مباشرة في الاتجاه الموجب للتفاؤل في أساليب التكيف الإيجابي -الشخصي (ت = 12.306، مستوى الدلالة أقل من 0.01) ومع الآخرين (ت = 4.751، مستوى الدلالة أقل من 0.01)، بمعاملات تأثير (0.488، 0.226) على التوالي، وتأثيرات مباشرة في الاتجاه الموجب للتشاؤم (ت = 7.033، مستوى الدلالة أقل من 0.01)، وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 (ت = 4.549، مستوى الدلالة أقل من 0.01) في أساليب التكيف النفسي السلبى، وبلغت معاملات التأثير (0.351، 0.227) على الترتيب، واتفقت بذلك مع بعض الدراسات التي أظهرت وجود تأثير مباشر في الاتجاه الموجب للتفاؤل في كل من أساليب التكيف الإيجابي -الشخصي ومع الآخرين - (Chapman & Chi, 2017؛ Ramírez-Maestre et al., 2012)، ومن التشاؤم (Ramírez-Maestre et al., 2012) في أساليب التكيف السلبى. كما اتفقت مع دراسة بلان (2011) التي أوضحت انخفاض التوافق النفسي لدى الطلبة بارتفاع قلق المستقبل لديهم نتيجة لانشغال الفرد وتفكيره المستمر بمستقبله. وبالنظر إلى قيم معاملات التأثير نجد أن التفاؤل هو الأكثر تأثيراً في أساليب التكيف النفسي؛ إذ أسهم في تفسير 37% من التباين في أساليب التكيف الإيجابي الشخصي.

ويمكن تفسير النتائج السابقة في ضوء الإطار النظري للدراسة؛ حيث يقترن كل من التشاؤم وقلق المستقبل بالانفعالات غير السارة التي تجعل الطلبة عرضة للكثير من الإخفاقات المتكررة، الناتجة من الخوف من المستقبل المجهول والحاضر الذي لا يستطيعون التواءم مع متطلباته، كما هو الحال مع جائحة كوفيد-19. COVID-19 وما ارتبط بها من خبرات انفعالية سلبية (Alyami et al., 2020; Haktanir et al., 2020; Kavakl et al., 2020; Ornell et al., 2020; Pfefferbaum & North, 2020; Wang et al., 2020; Yu et al., 2020)؛ مما ينعكس سلباً على أساليب التكيف المستخدمة، بعكس التفاؤل الذي يحفز الفرد على العمل والانطلاق ويمده بالأمل في تجاوز الصعوبات للوصول إلى مستوى من التعامل الإيجابي مع الأحداث، وبزيادة الخبرات السارة يزداد استخدام الفرد لأساليب التكيف الفعالة لاقتناعه بجداها من التعامل مع الأحداث المحيطة به، ويفسر الباحثان ظهور التفاؤل كأكثر المتغيرات تأثراً في أساليب التكيف النفسي على الرغم من الظروف التي رافقت كوفيد-19، بعدة عوامل، منها الترابط العائلي في الأسرة العمانية، الذي أسهم في الحفاظ على حالة من التوازن في المشاعر لدى الأبناء، بالإضافة إلى استمرارية الطلبة في الدراسة عن بعد مع توافر الدعم من الأصدقاء والأساتذة، وارتفاع نسبة التعافي من كوفيد-19، وغيرها من العوامل التي أسهمت في هذه التأثيرات.

ومهدت هذه النتائج لظهور تأثيرات غير مباشرة لكل من التفاؤل والتشاؤم في أساليب التكيف النفسي، وباستخدام اختبار سويل (Soper, 2020) لفحص التأثيرات غير المباشرة، أشارت النتائج - كما يوضح شكل (3) وجدول (4) - إلى إمكانية توسط قلق المستقبل يعد كوفيد-19 العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم وأساليب التكيف السلبي من خلال مسارين، لهما دلالة إحصائية؛ فعند مواجهة الأحداث المختلفة يفكر الفرد في حدود أساليب التكيف المتوافرة له، ثم يختار الاستجابة المناسبة للموقف (Yu et al, 2020)، كما هو الحال مع الطلبة خلال جائحة كوفيد-19، وهذا ما عززته نتيجة الدراسة من حيث توسط قلق المستقبل بعد كوفيد-19، للتأثيرات غير المباشرة في الاتجاه الموجب للتشاؤم (ت = 4.087، مستوى الدلالة أقل من 0.01) في أساليب التكيف السلبي، بمعامل تأثير (0.105)؛ حيث يلاحظ أن هذا المسار أعلى في التأثير مقارنة بالتأثيرات غير المباشرة في الاتجاه السالب للتفؤل (ت = -2.566، مستوى الدلالة 0.01) في أساليب التكيف السلبي، التي بلغت (0.033).

جدول (4)

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل بعد كوفيد-19 وأساليب التكيف النفسي

| مستوى الدلالة | قيمة ت | الخطأ المعياري | التقديرات غير المعيارية | التأثير غير المباشر | التأثير المباشر | اتجاه التأثيرات |
|---------------|--------|----------------|-------------------------|---------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|
| 0.000 | 12.306 | 0.026 | 0.317 | - | 0.488 | التفاؤل -- < أساليب التكيف الإيجابي الشخصي |
| 0.000 | 4.751 | 0.045 | 0.214 | - | 0.226 | التفاؤل -- < أساليب التكيف الإيجابي مع الآخرين |
| 0.000 | 4.549 | 0.050 | 0.225 | - | 0.227 | قلق المستقبل بعد كوفيد 19 -- < أساليب التكيف السلبي |
| 0.000 | 7.033 | 0.041 | 0.286 | - | 0.351 | التشاؤم -- < أساليب التكيف السلبي |
| 0.002 | 3.126- | 0.040 | 0.125- | - | 0.149- | التفاؤل -- < قلق المستقبل بعد كوفيد 19-- < |
| 0.000 | 9.719 | 0.039 | 0.381 | - | 0.464 | التشاؤم -- < قلق المستقبل بعد كوفيد-19 |
| 0.0102 | 2.566- | 0.0109 | - | 0.033- | - | التفاؤل-- < قلق المستقبل بعد كوفيد-19 -- < أساليب التكيف السلبي |
| 0.000 | 4.087 | 0.026 | - | 0.105 | - | التشاؤم -- < قلق المستقبل بعد كوفيد-19-- < أساليب التكيف السلبي |

ويمكن تفسير هذه التأثيرات غير المباشرة في إطار طبيعة دور المتغير الوسيط (Cole & Turner, 1986)؛ ففي ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة، (مثل مخيمر وعبدالمعطي، 2000) يمكن تفسير ظهور تأثيرات غير مباشرة في الاتجاه الموجب للتشاؤم في أساليب التكيف السلبي؛ بأن التشاؤم (من خلال ما يتضمنه من مشاعر سلبية) يرتبط بالتوقعات السلبية للنتائج؛ حيث يميل المتشائمون إلى التركيز على جوانب الضعف والقصور والتقليل من المزايا والإيجابيات والنجاح الشخصي والتوقع السلبي للأحداث، الذي ينعكس على قلق المستقبل لدى الأفراد فيرفعه، وبدوره يدفع قلق المستقبل الطلبة لاستخدام أساليب تكيف سلبية، كالانسحاب وغيره، وحافظ قلق المستقبل كوسيط على اتجاه العلاقة الموجبة بين التشاؤم وأساليب التكيف السلبي،

وبخاصة مع فترة انتشار كوفيد-19 التي ظهر فيها القلق من المستقبل كأحد أكثر المخاوف انتشاراً (Akdeniz et al., 2020). ولهذا السبب كانت قيمة التأثير غير المباشر للتشاؤم أقوى بوجود قلق المستقبل كوسيط في النموذج، في حين يفسر الباحثان ظهور تأثيرات غير مباشرة في الاتجاه العكسي للتفاؤل في أساليب التكيف السلبي من خلال توسط قلق المستقبل بعد كوفيد-19 العلاقة بينهما، إلى قوة المشاعر الإيجابية التي ترتبط بالتوقعات الإيجابية للنتائج، فتخفف من القلق المرتبط بحياة الفرد المستقبلية؛ حيث تساعد المشاعر الإيجابية على إدراك الجانب المشرق من الحياة وتحمل الضغوط والأحداث والابتعاد عن الانفعالات السلبية، الذي من شأنه أن يقلل من القلق لدى الشخص المتفائل ويحرره من هذه الانفعالات السلبية، ويزيد من قدرة الفرد على التعامل مع ما يصادفه من متاعب وأحداث ضاغطة (مخيمر وعبد المعطي، 2000)، كتلك التي ارتبطت بجائحة كوفيد-19، COVID-19، التي تؤثر كمحصلة عامة على التكيف السلبي للطلبة فتخففه.

في ضوء ما تم مناقشته والتوصل إليه من وجود تأثيرات مباشرة للتشاؤم والتفاؤل وقلق المستقبل في أساليب التكيف النفسي، وتأثيرات غير مباشرة للتشاؤم والتفاؤل - بوجود قلق المستقبل كوسيط - في أساليب التكيف النفسي، يمكن القول بقبول الفرض الثاني الذي تحقق من إمكانية توسط قلق المستقبل كوفيد-19، COVID-19 العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب التكيف النفسي من خلال مسارين، لهما دالة إحصائية.

المقترحات والتوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يأتي:

- 1 - إعداد برامج وورش تدريبية لخفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.
- 2 - إجراء دراسة مماثلة على عينة من طلبة المدارس في ضوء متغيرات الدراسة الحالية ومتغيرات ديموغرافية واجتماعية ونفسية أخرى، وبخاصة مع تطبيق التعلم المدمج لدى طلبة المدارس.
- 3 - إجراء المزيد من الدراسات على الطلبة الجامعيين للربط بين التفاؤل والتشاؤم وقلق المستقبل بعد كوفيد-19، ببعض الجوانب النفسية والاجتماعية الأخرى؛ مثل السلوكيات التي يمارسها الطلبة خلال فترة كوفيد-19، والقلق الأكاديمي، والذكاء الانفعالي.

المراجع:

- إبراهيم، إيمان. (2018). المثابرة والأمل كمنبئات بقلق المستقبل لدى عينة من الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية،* 42(2)، 14 - 130.
- أبو زيتون، جمال؛ وبنات، سهيلة. (2010). التكيف النفسي وعلاقته بمهارة حل المشكلات لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية،* 11(2)، 39 - 64.
- أبو العلا، محمد. (2010). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات. *مجلة دراسات عربية،* 9(2)، 339 - 398.
- الأنصاري، بدر؛ وكاظم، علي. (2008). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعُمانيين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية،* 9(4)، 107-131.
- بلان، كمال (2011). العلاقة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي في محافظة ريف دمشق. *مجلة جامعة تشرين،* 44(4)، 145 - 162.
- بوزيان، آسيا؛ وبوقصة، وردة؛ وطاوس، وازي. (2014). *قلق المستقبل لدى طلبة التخرج دراسة ميدانية على طلبة التخرج بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة*. مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس العادي. جامعة قاصدي مرباح بورقلة، الجزائر.
- بو لعسل، رميسة. (2014). *قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق لدى الطلبة المقبلين على التخرج - دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب السنة الثالثة ليسانس والسنة الثانية ماستر [رسالة ماجستير غير منشورة]*. جامعة العربي بن مهيدي. الجزائر.
- جبريل، موسى. (1996). العلاقة بين مركز الضبط وكل من التحصيل الدراسي والتكيف النفسي لدى المراهقين. *دراسات العلوم التربوية،* 23(2)، 358 - 378.
- الجهوري، فاطمة؛ والظفري، سعيد (2018). علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالتوافق النفسي لدى طلبة الصفوف من 7-12 في سلطنة عمان. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية،* 12(1)، 163-178.
- الاردان، لولوة؛ والنصار، حصة. (2018). تقبل المرض وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم ونوعية الحياة لدى مرضى السكر من طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. *المجلة التربوية،* 32(126)، 13-49.
- حرميط، نوال. (2014). *القلق من المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق المصاب بداء السكري - دراسة حالة لست حالات في عيادة متخصصة بمدينة سطيف* - [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد خضير. الجزائر.
- الحريبي، فاطمة؛ والبسيوني، سوزان. (2020). قلق المستقبل وعلاقته ببعض خصائص الشخصية لدى طالبات جامعة أم القرى. *المجلة العلمية لكلية التربية،* 36(2)، 308-341.
- الزواهرة، محمد. (2015). العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية،* 3(10)، 47 - 80.

- سالم، محمود. (2006) دراسة بحث العلاقة بين قلق المستقبل وبعض مظاهر التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 16 (53)، 219-271.
- سامية، دلال. (2019). *علاقة قلق من المستقبل بالدافعية للتعلم وانعكاساتها على التوافق النفسي الاجتماعي* [رسالة دكتوراه غير منشورة] جامعة وهران. الجزائر.
- سلامة، محمد. (2009). *المخاوف المرضية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وفاعلية الذات*. مجلة التربية، 139 (3)، 349 - 391.
- شاهين، محمد. (2017). *التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات*. جرش للبحوث والدراسات، 18 (1)، 75 - 101.
- شاهين، وصال. (2020). *أثر التفاعل بين قلق المستقبل وسمّة التفاؤل - التشاؤم على قدرات التفكير الابتكاري لدى طلاب الصف الأول الثانوي* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة المنصورة كلية التربية، مصر.
- الشلاش، عمر. (2019). *علاقة المخاوف المرضية بالتفاؤل والتشاؤم وفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض*. مجلة الإرشاد النفسي، 57، 113 - 156.
- الظفري، سعيد؛ والهاشمي، صفية. (2020). *التحديات الأسرية وإستراتيجيات التصدي لها خلال جائحة كورونا-19 لدى موظفي وطلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان*. مجلة الطفولة العربية، الكويت، (84)، 81-102.
- عزب، حسام الدين؛ ومرسي، علي؛ وعبيد، معتز. (2014). *دراسة تنبئية للجوانب النفسية والاجتماعية ذات العلاقة بقلق المستقبل لدى عينة من الشباب الجامعي*. مجلة كلية التربية، 38 (3)، 847 - 862.
- القببسي، علي. (2010). *قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم: دراسة ميدانية لدى طلاب المستوى الأول في جامعة الملك خالد بأبها* [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة أم درمان الإسلامية.
- محيسن، عون. (2012). *التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (2)، 53 - 93.
- مخيمر، هشام؛ وعبدالمعطي، محمد. (2000). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة*. دراسات تربوية واجتماعية، 6 (3)، 1 - 44.
- المرابحة، عامر. (2019). *مستوى التكيف الأكاديمي لدى عينة من طلبة الطب البشري في جامعة الخليج العربي في ضوء متغيري النوع والجنسية*. مجلة كلية التربية، 38 (3)، 403-434.
- المركز الوطني للإحصاء. (أغسطس 2020). *الكتاب الإحصائي السنوي*.
- الهاشمية، زينب. (2010). *أساليب التوافق النفسي إزاء الضغوط النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلبة مرحلة التعليم ما بعد الأساسي في منطقة الداخلية بسلطنة عمان* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- Akdeniz, G., Kavakci, M., Gozugok, M., Yalcinkaya, S., Kucukay, A., & Sahutogullari, B. (2020). A survey of attitudes, anxiety status, and protective behaviors of

- the university students during the COVID-19 outbreak in Turkey. *Frontiers in Psychiatry*, 11- 695.
- Aldhafri, S., Kazem, A., Alzubiadi, A., Yousif, Y., Albahrani, M., & Alkharusi, H. (2009, December). *Developmental aspects for Omani students (12-18 years): Piloting instruments and initial findings*. Proceeding of the 54th International Council on Education for Teaching (pp. 165-175), Muscat, Sultanate of Oman.
- Alyami, M., Henning, M., Krägeloh, C., & Alyami, H. (2020). Psychometric evaluation of the Arabic version of the Fear of COVID-19 Scale. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 1.
- Arslan, G., & Yildirim, M. (2020). Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: A study of moderated mediation model. Submitted for publication.
- Arslan, G., YM., Tanhan, A., Bulu8, M., & Allen, K. (2020). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1.
- Barzilay, R., Moore, T., Greenberg, D., DiDomenico, G., Brown, L., White, L. & Gur, R. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, 10(1), 1-8.
- Bujnowska, A., Rodríguez, C., García, T., Areces, D., & Marsh, N.(2019). Parenting and future anxiety: The impact of having a child with developmental disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(4), 668.
- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: Gender and age differences. *Higher Education*, 75(4), 643-654.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934.
- Carver, C., Scheier, M., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Chapman, T., & Chi, T. (2017). Perceived social support mediates the link between optimism and active coping. *Journal of Behavioral and Social Sciences*, 4, 57-65.
- Cole, D., & Turner J. (1993). Models of cognitive mediation and moderation in child depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(2), 271.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 6, 25.
- Dagli, R. (2020). Fear and anxiety-coping strategies during COVID-19 pandemic in lockdown. *Journal of International Oral Health*, 12(3), 187-188.
- Dolinski, D., Dolinska, B., Zmaczynska-Witek, B., Banach, M., & Kulesza, W. (2020). Unrealistic optimism in the time of Coronavirus Pandemic: May It help to

- kill, if so-whom: Disease or the person? *Journal of Clinical Medicine*, 9(5), 1464.
- El-Zoghby, S., Soltan, E., & Salama, H. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on mental health and social support among adult Egyptians. *Journal of Community Health*, 1-7.
- Haktanir, A., Seki, T., & Dilma, B. (2020). Adaptation and evaluation of Turkish version of the fear of COVID-19 scale. *Death Studies*, 1-9.
- Hooper, D., Coughlan, J., Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 112954.
- Jovančević, A., & Miličević, N. (2020). Optimism-pessimism, conspiracy theories and general trust as factors contributing to COVID-19 related behavior-A cross-cultural study. *Personality and Individual Differences*, 167, 110216.
- Kar, S., Arafat, S., Kabir, R., Sharma, P., & Saxena, S. (2020). Coping with mental health challenges during COVID-19. In *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. Springer, Singapore, 2020. 199-213.
- Kavaklı M., Ak, M., Uduz, F., & Trkmen, O. (2020). The mediating role of self-compassion in the relationship between perceived COVID-19 threat and death anxiety. *Turkish J Clinical Psychiatry*, 23.
- Kaya, S., & Avcı, R. (2016). Effects of cognitive-behavioral-theory-based skill-training on university students' future anxiety and trait anxiety. *Eurasian Journal of Educational Research*, 66, 281-29.
- Koerner, N., & Dugas, M. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty: Worry and its psychological disorders. *Theory, Assessment and Treatment*, 201-216.
- Lahiri, D., Dubey, S., & Ardila, A. (2020). *Impact of COVID-19 related lockdown on cognition and emotion: A pilot study*. medRxiv.
- Lee, S., Mathis, A., Jobe, M., & Pappalardo, E. (2020). Clinically significant fear and anxiety of COVID-19: A psychometric examination of the Coronavirus Anxiety Scale. *Psychiatry Research*, 113112.
- Mamun, M., & Griffiths, M. (2020). First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102073.
- Mousavi Nasab, M., & Taghavi, M. (2007). Optimism-pessimism and coping strategies: prediction of psychological adjustment in adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 12(4), 380-389.(Abstract)
- Nes, L., & Segerstrom, S. (2006). Dispositional optimism and coping: a meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review* 10,(3):235-251.
- Noorbakhsh, S., Besharat, M., & Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia-Social & Behavioral Sciences*, 5, 818-822.

- Ornell, F., Schuch, J., Sordi, A., & Kessler, F. (2020). Pandemic fear and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232-235.
- Pfefferbaum, B., & North, C. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*. N. Eng. J. Med. 2020 doi: 1056.10/NEJMp2008017.
- Polizzi, C., Lynn, S., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of covid-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2).
- Ramírez-Maestre, C., Esteve, R., & López, A. (2012). The role of optimism and pessimism in chronic pain patients adjustment. *The Spanish journal of psychology*, 15(1), 286.
- Rezaei, S., Mousavi, S., Safari, F., Bahrami, H., & Menshadi, S. (2015). Study of relationship between optimism, pessimism and coping strategies with mental health among university students of Lorestan. *Open Journal of Social Sciences*, 3(12), 190.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 102083.
- Shanthakumar, S., Seetharam, A., & Ramesh, A. (2020). Understanding the socio-economic disruption in the United States during COVID-19's early days. *ArXiv preprint arXiv 05451.2004*.
- Soper, D. (2020). *Sobel test calculator for the significance of mediation* [Software]. Available from <https://www.danielsoper.com/statcalc/calculator.aspx?id=31>.
- Wang, H., Xia, Q., Xiong, Z., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., & Li, Z. (2020). The psychological distress and coping styles in the early stages of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic in the general mainland Chinese population: A web-based survey. *Plos one*, 15(5), e0233410.
- Yu, H., Li, M., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y., & Xiong, Z. (2020). Coping style, social support and psychological distress in the general Chinese population in the early stages of the COVID-2019 epidemic. *Social Support and Psychological Distress in the General*. SSRN; 2020. doi: 2139.10/ssrn.3556633.
- Zhang, Y., & Ma, Z. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 17(7), 2381.

قدم في: سبتمبر 2020

أجيز في: يوليو 2021

