Journal of Educational and Psychological Sciences
Volume (5), Issue (5) : 28 Feb 2021
P: 151 - 163

AJSRP
ISSN: 2522-3399

مجلة العلوم التربوية والنفسية
المجلد (5)، العدد (5) : 28 فبراير 2021 م
ص: 151 - 163

Optimism and Pessimism during coronavirus pandemic & its relationship with psychological resilience on a sample of tenth grades students in Al-Sharqiya North at Sultanate of Oman

Abdelfattah (M.S) Alkhawaja
University of Nizwa || Sultanate of Oman
Issa Saleh Ahmaed Alshabibi
Ministry of Education || Sultanate of Oman

Abstract: The present study was designed to determine the relationship between Optimism and Pessimism & its relationship with psychological resilience on a sample of 11th grade students (n= 150): 50 male, 100 female in Al-Sharqiya North at Sultanate of Oman during coronavirus pandemic. Descriptive design was used. Findings show that there is a positive relationship ($\alpha \leq 0.05$) between students' Optimism level & psychological resilience level. There is a negative relationship ($\alpha \leq 0.05$) between students' Pessimism level & psychological resilience level. There is no statistically significant differences in Optimism & Pessimism level by gender variable (male, female), No statistically significant differences in psychological resilience level by gender variable (male, female). The importance of the psychological counselor role inside the school by giving lectures about optimism and psychoplasticity and their relation to students. Additionally, the psychological counselor can talk about the results of pessimism.

Keywords: Optimism & Pessimism, Psychological Resilience, 11th Grades students, Coronavirus pandemic.

التفاؤل والتشاؤم خلال جائحة كورونا وعلاقتهما بالمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان

عبد الفتاح محمد سعيد الخواجه
جامعة نزوى || سلطنة عُمان
عيسى بن صالح بن أحمد الشبيبي
وزارة التربية والتعليم || سلطنة عُمان

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التفاؤل والتشاؤم والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية البالغ عددهم (150) طالبا وطالبة؛ منهم 50 طالبا، و100 طالبة. وتم استخدام المنهج الوصفي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) بين مستوى التفاؤل والمرونة النفسية ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) بين مستوى التشاؤم والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في تقديرات عينة الدراسة حول مستوى التفاؤل ومستوى التشاؤم، وكذلك حول مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان تعزى لمتغير النوع الاجتماعي وتوصي الدراسة بأهمية تدخل المرشد النفسي داخل المدرسة لعمل محاضرات عن التفاؤل، والمرونة النفسية، وأهميتهما للطالب وكذلك عمل محاضرات يتطرق فيها إلى الأمور المترتبة عن التشاؤم.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل والتشاؤم - المرونة النفسية - طلبة الصف الحادي عشر.

مقدمة

ركز الأدب النفسي على دور المرونة النفسية (Psychological Resilience) كعامل وقائي وفقا لروتر (1990) كما ورد في (Mestre et al, 2017)، واعتبرها ضمن الموارد الداخلية والخارجية والتي تعمل كعامل وقائي إذا كانت تخفف من المخاطر، وإن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من المرونة يشاركون مهارات التكيف في كثير من الأحيان ويحولون المواقف العصيبة إلى فرص للتعلم والتطوير؛ ومن هنا يمكن القول بأن الطلبة ذوي المستويات العالية من المرونة النفسية ربما يظهرون تكيفًا أفضل مع التحديات التي تواجههم في الحياة الدراسية وغير الدراسية (Mestre et al, 2017).

ويمكن النظر إلى التفاؤل بشكل عام بأنه توقع نتائج إيجابية، بحيث يعكس التفاؤل والتشاؤم الثقة في مقابل الشك (Confidence versus Doubt)، فيما يتعلق بالحياة بشكل عام (Peterson, 2000).

ويعد التفاؤل بأنه استعداد شخصي لدى الفرد، يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية، ومن ثم يكون توجهه إيجابيا نحو ذاته وحاضره ومستقبله، والتفاؤل حالة وجدانية لدى الفرد في توقعه للخير والأمل لمجريات الأحداث الحالية والمستقبلية، وهذه الحالة وقتية أو مستديمة اعتمادا على الأحداث الحالية وخبرات الفرد السابقة، كما يعتبر اتجاه أو سمة شخصية تصف أو تشخص من خلال الحزن والميل إلى الخوف من المستقبل والميل إلى فهم أو إدراك اغلب المواقف والأشياء على أنها غير جيدة، كما أنه التفاؤل يمنح الفرد القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية وإيجابية (الخواجه، 2011).

ويمكن النظر إلى التفاؤل على أنه توقع عام بأن النتائج الجيدة سوف تحدث عند مواجهة إحدى المشكلات الرئيسة في حياة الفرد، ويدل التفاؤل على جودة الشخصية، والتي تتحدد من خلال تفاعلات الفرد في التعامل مع المشكلات، كما أن التفاؤل يمكن أن يحسن توافق وتكيف الأفراد مع المواقف الضاغطة، ويؤدى إلى الإحساس بالوجود الأفضل (حمودة وزكي، 2015). وبشكل عام يمكن أن يؤثر كلا من التفاؤل والتشاؤم على خبرات الأفراد عندما يواجهون المشكلات، وكذلك على أساليب وطرق مواجهتهم لها، حيث أن التوقعات الايجابية من شأنها إظهار التفاؤل في مواجهة الفرد للمشكلة، كما يؤدى به إلى المقاومة الفعالة بعد تعرضه لتغيرات الحياة الرئيسة، وذلك على العكس من المتشائم، وبشكل عام فإن الناس تميل الى تفضيل التفاؤل؛ لكونهم يعتقدون أن التفاؤل يجعل النتائج المرجوة أكثر احتمالا، وأن وجود نظرة متفائلة سيحسن الأداء والعمل نحو هدف ما، مما يزيد من فرصة النجاح (Tenney, Logg, & Moore, 2015).

كما يشير مفهوم التفاؤل (Optimism) إلى التوقع العام بأن المرء سيحقق نتائج جيدة في المستقبل (Scheier & Carver, 1985). ويتكون التفاؤل من عنصرين مهمين: "التفاؤل المكتسب" (Learned Optimism) والذي يعتبر سمة شخصية، ويستخدم الأفراد المتفائلون أسلوب الإسناد التكيفي من أجل ذلك شرح المواقف المعاكسة. والعنصر الثاني هو التفاؤل غير الانتقالي (Dispositional Optimism)، والذي يشير إلى توقعات النتائج المعممة بأن الأشياء الجيدة ستحدث، بدلاً من الأشياء السيئة، ويشير التشاؤم إلى الميل إلى توقع نتائج سلبية في المستقبل Ouweneel et al., 2011). وقد عرفه تايلور بأنه سمة ثابتة نسبيا تشير إلى إدراك الفرد وتوقعه الإيجابي للأحداث بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية (أبو الديار، 2010).

وبشكل عام يشكل كل من التفاؤل والتشاؤم متصلاً ثنائي القطب، يقع أحدهما مواجها للآخر، بمعنى أنه لا يمكن للفرد أن يمتلك أفكاراً تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه، في حين يعتبر البعض الآخر أنهما يمثلان بعدين شبه

مستقلين أمام ما يسمى أحادية البعد لكل من التفاؤل والتشاؤم (المجدلاوي، 2012). ويعرف التشاؤم بحسب مارشال وآخرون (Marshall et al, 1992) بأنه استعداد أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي إلى التوقع السلبي للأحداث، كما انه نزعة لدى الأفراد للتوقع السلبي للأحداث المستقبلية.

وقد أكدت معظم النظريات أن هناك مجموعة من العوامل البيولوجية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية وعادات المجتمع وتقاليد لها أثر كبير في التفاؤل والتشاؤم لدى الفرد، حيث نجد أن الجانب السلبي من تلك العوامل يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي عند الفرد، وبالتالي ظهور صراعات نفسية لا تلبث أن تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد والشك (القحطاني، 2013، نصر الله، 2008). ويؤدي الفشل المستمر في التعامل مع البيئة الاجتماعية إلى شعور دائم بالتشاؤم واليأس واختفاء التوقعات الإيجابية والآمال في التغيير وإدراك الإنسان أنه نتاج سلبي للبيئة.

ويرى (باندورا، Bandura) كما ورد في (السليم، 2006) أن التفاؤل والتشاؤم يمكن أن يكتسبه الفرد من خلال التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين متى توفر الدافع، أما أصحاب الاتجاه المعرفي فيعتبرون أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء أكانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر، فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية. (اليحفوفي، 2002).

وخلال الدراسة الحالية ونظرا لاختلاف نظرة الباحثين للتفاؤل والتشاؤم؛ فبعضهم يرى أن التفاؤل والتشاؤم يمثلان سمة ثنائية القطب، إلا أن هناك رأياً آخر يرى أن التفاؤل والتشاؤم هما سمتان مستقلتان استقلالاً نسبياً، فكل من التفاؤل والتشاؤم يمثل سمة أحادية القطب، أي أن التفاؤل ليس معكوساً للتشاؤم (عبد الخالق، 1998)، وخلال هذه الدراسة فان الباحثان انطلقا من أن التفاؤل والتشاؤم هما سمتان مستقلتان.

مشكلة الدراسة:

تستقطب دراسة التفاؤل والتشاؤم اهتماما كبيرا من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية، وذلك نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد، وخلال هذه الدراسة فإن المشكلة تتمثل في استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان.

أسئلة الدراسة:

1- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان؟
2- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان؟
3- هل يوجد اختلاف في مستوى التفاؤل لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان يعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟
4- هل يوجد اختلاف في مستوى التشاؤم لدى طلب الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان يعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟
5- هل يوجد اختلاف في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان يعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان.
2. الكشف عن العلاقة بين التشاؤم والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان.
3. الكشف عن مدى وجود اختلاف بين الجنسين في مستويات الشعور بالتفاؤل لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان.
4. الكشف عن مدى وجود اختلاف بين الجنسين في مستويات الشعور بالتشاؤم لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان.
5. الكشف عن مدى وجود اختلاف بين الجنسين في مستويات الشعور بالمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان.

أهمية الدراسة

تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الفئة التي تتناولها وهم طلاب الصف الحادي عشر الذين سوف ينتقلون إلى الصف الثاني عشر وهي المرحلة الأخيرة في الدراسة المدرسية التي يتحدد بها مصير الطالب من حيث الالتحاق بالجامعات أو بإحدى الوظائف إن لم يتمكن من مواصلة الدراسة الجامعية، كما أن الدراسة تكتسب أهمية خاصة على المستويين النظري، والتطبيقي فمن الناحية النظرية ربما الوقوف على استقصاء العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمرونة النفسية، وأيضا عدم وجود دراسات – على حد علم الباحثين- في سلطنة عمان ربطت بين المفهومين؛ مفهوم التفاؤل والتشاؤم، ومفهوم المرونة النفسية، وقد تسهم هذه الدراسة في تقديم إضافة علمية تتعلق بالتفاؤل والتشاؤم، والمرونة النفسية. كما تهتم الدراسة بمرحلة عمرية مهمة، ومن الناحية التطبيقية تستمد أهميتها من النتائج التي قد تظهرها الدراسة في تزويد المرشدين النفسيين في سلطنة عمان التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم، والمرونة النفسية لدى طلاب الصف الحادي عشر، مما يمكنهم من تطبيقها في برامج تربوية وإرشادية مناسبة.

حدود الدراسة.

تقتصر الدراسة وتتحدد نتائجها بالحدود الآتية:

- **الحدود الموضوعية**: التفاؤل والتشاؤم، خلال جائحة كورونا وعلاقتهما بالمرونة النفسية.
- **الحدود البشرية:** طلاب الصف الحادي عشر (ذكور، وإناث) بالمدارس التابعة للمديرية العامة للتربية والتعليم.
- **الحدود المكانية:** المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان.
- **الحدود الزمنية:** الفصل الدراسي الثاني 2019- 2020.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

سنتناول فيما يلي التعريف بمصطلحات الدارسة الآتية:

- **التفاؤل:** يعرف التفاؤل بأنه النظرة الايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، واحتمال حدوث الخير في الأشياء بدلاً من حدوث الشر (الأنصاري وكاظم، 2008). كما يعرف بأنه توقعات الفرد الإيجابية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية والتي تجعله ينظر للأفضل ويتوقع حدوث الخير والنجاح. ويقاس إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التفاؤل المستخدم في هذه الدراسة.
- أما **التشاؤم:** فهو توقع الفرد للأحداث التي ستحدث في المستقبل بأنها ستكون سيئة وستجلب له الشر، والتعاسة، والفشل، واليأس، وخيبة الأمل (المجدلاوي، 2012). كما يعرف بأنه توقعات الفرد السلبية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأسوأ ويتوقع حدوث الفشل وخيبة الأمل. ويعرف إجرائياً بأنه متوسط الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التشاؤم المستخدم في هذه الدراسة.
- **المرونة النفسية:** يمكن أن تعرف بأنها القدرة على الحصول على تجارب إيجابية ذاتية خلال الفترات الصعبة، وهي عملية ديناميكية قابلة للتغيير بمرور الوقت وتتأثر بالبيئة (الخواجه، 2020). وتعرف إجرائيا بأنها متوسط الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.
- **جائحة فيروس كورونا الجديد 2019 (COVID- 19):** وهي جائحة ووباء يشير الى تفشي خطير لأمراض الجهاز التنفسي الحادة بسبب فيروس جديد، والتي نشأت في الصين وسرعان ما أصبحت جائحة عالميًا، مع عواقب بعيدة المدى غير مسبوقة في العصر الحديث) الخواجه والشبيبي، 2020؛ Eaton, & Kalichman, 2020). وتعرف إجرائيا بالفترة ما بين شهر فبراير ولغاية الآن، وتسببت في التزام الدراسة عن بعد لدى الطلبة.

2- الدراسات السابقة:

- **أجرى الأنصاري وكاظم (2008)** دراسة كشفت عن دلالة الفروق بين طلبة الجامعة العمانيين والكويتيين في التفاؤل والتشاؤم، تكونت عينة الدراسة من 1800 طالب وطالبة؛ (900 طالب وطالبة من جامعة الكويت، 900 طالب وطالبة من جامعة السلطان قابوس)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في التفاؤل بين الذكور والإناث لصالح الذكور.
- **كما أجرى أبو العلا (2010)** دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية، لدي عينة من طلاب الجامعة البالغ عددهم (604) طالبا، واستخدمت القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس التفاؤل لصالح الذكور، وكذلك إلى وجود فروق على مقياس التشاؤم لصالح الإناث.
- **وأجرت ارنوط (2013)** دراسة هدفت الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصبر والتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، على عينة مكونة من (152) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الزقازيق. وتوصلت بعض نتائج الدراسة إلي وجود مستوى منخفض من الصبر ومن التفاؤل لدى أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة، بينما وجدت لديهم مستوى مرتفع من التشاؤم. وكانت الفروق بين الجنسين في التفاؤل غير دالة إحصائياً.
- **وهدفت دراسة محاسنة وآخرون (Batayeneh & Mahasneh, Al-Zoubi , 2013)** إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة الهاشمية، وتكونت عينة الدراسة من (534) طالباً وطالبة. وأشارت بعض نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين التفاؤل وسمة الشخصية الانطوائية، كما تبين أن الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث، بالإضافة إلى وجود فروق في التفاؤل والمستوى الدراسي ولصالح المستويات الدراسية الثلاثة الأولى مقارنة مع السنة الرابعة.

- **أجرى حمودة وذكي (2015)** دراسة هدفت الى معرفة أساليب التفكير السائدة والكشف عن التفاؤل والتشاؤم لدى طالبات قسمي علم النفس في كلية التربية بجامعة القصيم، على عينة من (100) طالبة. أظهرت بعض نتائجها أن سمة التفاؤل هي الأكثر وجودا لدى عينة الدراسة. ولم تجد الدراسة علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أي من أساليب التفكير الخمس (المثالي، والتحليلي، والتركيبي، والعملي، والواقعي) والتفاؤل والتشاؤم.
- **وأجرت القيسي والبصل (2017)** دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة في السلط. وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة (153) من الذكور و (147) من الإناث، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود درجة متوسطة من الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى الطلبة، بينما كانت درجة التشاؤم منخفضة، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والجنس ولصالح الذكور.
- **وأجرى كل من مولينرو و زياس وجونزاليز (Molinero, Zayas, Gonzalez & Guil, 2018)**، دراسة هدفت استقصاء العلاقة بين التفاؤل والمرونة النفسية على عينة متكونة من 132 طالبًا من جامعة قادس (إسبانيا). واظهرت بعض نتائجها ان التفاؤل يرتبط ايجابيا بالمرونة النفسية، ولا توجد فروق دالة احصائيا بين الجنسين والعمر في مستوى التفاؤل والمرونة.
- **كما أجرى الخواجه (2020)** دراسة هدفت لاستقصاء مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة الماجستير بجامعة نزوى في سلطنة عمان خلال فترة جائحة فيروس كورونا، على عينة من (57) طالبا وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط العام للمرونة النفسية كان ذا مستوى مرتفع، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهج الدراسة:

تعتبر الدراسة الحالية من الدراسات المسحية الارتباطية والتي تتبع المنهج الوصفي، وتستخدم الأساليب الإحصائية الارتباطية والتحليلية؛ إذ تمثل الدراسات المسحية عملية جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها.

مجتمع الدراسة وعينتها:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان البالغ عددهم (3632) طالباً وطالبة، بواقع (1853) طالباً، و (1779) طالبة خلال فصل الربيع للعام الدراسي 2020/2019، وقد تم اختيار العينة من خلال تطبيق (استبيان إلكتروني لمقياس التفاؤل والتشاؤم، والمرونة النفسية باستخدام خدمات جوجل درايف)، نتيجة تعليق الدراسة وتعذر الوصول الشخصي للطلبة، وبلغت العينة (150) طالبا وطالبة ممن أجاب على الاستبيان الالكتروني، وبما يعادل4.1% من المجتمع الكلي، وبلغ عدد الطلاب (50)، وبنسبة 33.3 % تقريباً من نسبة حجم العينة وبلغ عدد الطالبات (100) طالبة وبنسبة 66.6% تقريبا.

مقاييس الدراسة:

القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم:

وهي من تأليف "أحمد عبد الخالق" (1996)، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم تحتوي على مقياسيين فرعيين منفصلين، أحدهما للتفاؤل (15بنداً)، والآخر للتشاؤم (15بنداً)، ووضعت البنود على شكل عبارات يجاب عليها على أساس مقياس خماسي (لا، قليلاً، متوسط، كثيراً، كثيراً جداً)، وهذه القائمة (بمقياسيها) صممت لتقدير سمتي التفاؤل والتشاؤم كل على حدة لدى الراشدين/ الراشدات. وهي قائمة موجزة، وسهلة التطبيق تتطلب دقائق قليلة للإجابة عنها لتقدير الدرجة عليها. وتتسم بثبات وصدق مرتفعين، وتم تقنين القائمة في صورتها النهائية على عينة عددها (1025) طالباً وطالبة من مرحلة التعليم الجامعي، وقد بلغت معاملات ثبات ألفا لدى الجنسين لمقياسي التفاؤل والتشاؤم على النحو التالي: (مقياس التفاؤل= 0.91)، (مقياس التشاؤم= 0.95)، وتشير معاملات ألفا كرونباخ إلى اتساق داخلي مرتفع للمقياسين.

ولأغراض الدراسة الحالية؛ فقد تم التحقق من ثبات الأداة من خلال حساب معامل الفا كرونباخ باستخدام برنامج (SPSS)، على عينة مكونة من (45) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج أن ثبات مقياس التفاؤل (0.924)، وثبات مقياس التشاؤم (0.910)، وهي معاملات ثبات مناسبة لأغراض الدراسة الحالية. كما تم التحقق من صدق الأداة من خلال اعتماد صدق الاتساق الداخلي؛ حيث تم حساب ارتباط الفقرات ببعدها، وكان معامل ارتباط مقياس التشاؤم مع بعدها ومعامل ارتباط مقياس التفاؤل مع بعدها دالا احصائيا عند 0.01، وبالتالي تم اعتماد المقياس في الدراسة، كما تم التحقق من صدق المقياسين (القائمة) بعرضها على خمسة محكمين متخصصين في علم النفس وأوصوا بإبقاء الفقرات كما هي بدون أية تعديلات كونها مناسبة للفئة المستهدفة.

مقياس المرونة النفسية:

تم اختيار مقياس المرونة النفسية المختصر (CD-RISC المكون من 10 عناصر)، والذي قام بتعريبه (الخواجه، 2020) وتكييفه على البيئة العمانية وفقا للخطوات العلمية لتعريب المقاييس من حيث ترجمته من اللغة الانكليزية إلى اللغة العربية، وتم التحقق من صدق الترجمة من خلال عرض النصوص الانجليزية الأصلية على مجموعة من الخبراء المختصين بالعلوم التربوية والنفسية، مع الحرص على اختيار من يملكون لغة ثانية هي اللغة الانجليزية مقابل لغتهم العربية، ولتوخي الموضوعية والدقة في صدق الترجمة أعيد ترجمة النصوص (المترجمة) من اللغة العربية إلى اللغة الانجليزية، وتم عرضها كذلك على مجموعة من المترجمين المختصين بالعلوم التربوية والنفسية، وتم الأخذ بالملاحظات.

كما تأكد الخواجه (2020) من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب ارتباط كل فقرة بالمقياس الكلي، والتي تراوحت بين (0.522 -0.649)، حيث اتصفت بمعامل ارتباط مرتفع ودال إحصائيًا ومناسب لأهداف الدراسة. كما تحقق الخواجه (2020) من ثبات المقياس باستخدام معامل الفاكرونباخ (Alpha Cronbach) للاتساق الداخلي؛ حيث تبين أن معامل ألفا كرونباخ الكلي للمقياس (0.836)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع ومناسب لأهداف هذه الدراسة نظرا لتكييفه على البيئة العمانية.

الأساليب الإحصائية

للإجابة عن أسئلة الدراسة، تم استخدام برنامج SPSS الاحصائي لتحليل البيانات، حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون للإجابة عن سؤال الدراسة الأول وكذلك لثبات المقاييس. وتم استخدام المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني. كما تم استخدام معادلة كرونباخ الفا للاستخراج الاتساق الداخلي للمقاييس. واستخدم اختبار (t-test) للإجابة عن بقية الأسئلة.

اجراءات الدراسة:

قام الباحثان بتوزيع مقياس التفاؤل والتشاؤم، ومقياس المرونة النفسية على عينة الدراسة بعد تحويلهما الى مقياسين إلكترونيين (جوجل درايف)، وتم تمرير الرابط للإجابة على الأداتين للعينة الممثلة لمجتمع الدراسة، ومن ثم تم تحليل البيانات واستخراج النتائج.

4- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

- **النتائج المتعلقة بالسؤال الأول، ونصه:** هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة طبيعة العلاقة بين التفاؤل والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية.

جدول (1): معامل ارتباط بيرسون (Pearson) للعلاقة بين مستوى التفاؤل ومستوى المرونة النفسية لدى العينة

مقياس	علاقة الارتباط	مقياس المرونة النفسية
التفاؤل	معامل بيرسون (r)	0.592**
	الدلالة الاحصائية	0.01
** دالة عند مستوى الدلالة (α=0.01).		

يبين جدول (1) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) بين مستوى التفاؤل والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية؛ إذ بلغت الدلالة الإحصائية بين المقياسين بشكل عام (0.01)، وبلغ معامل الارتباط بيرسون (r=0.592**).

- **النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني، ونصه:** هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة طبيعة العلاقة بين التشاؤم والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية.

جدول (2): معامل ارتباط بيرسون (Pearson) للعلاقة بين مستوى التشاؤم والمرونة النفسية لدى العينة

مقياس	علاقة الارتباط	مقياس المرونة النفسية
التشاؤم	معامل بيرسون (r)	-0.630**
	الدلالة الاحصائية	0.01
** دالة عند مستوى الدلالة (α=0.01).		

يبين جدول (2) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) بين مستوى التشاؤم والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية؛ إذ بلغت الدلالة الإحصائية بين المقياسين بشكل عام (0.01)، وبلغ معامل الارتباط بيرسون (r= -0.630**).

- **النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث، ونصه:** هل يوجد اختلاف في مستوى التفاؤل لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان يعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم تحليل البيانات لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول في مستوى التفاؤل لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان، ومقارنة هذه المتوسطات باستخدام اختبار (T-Test)؛ للتحقق من دلالة الاختلاف التي تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي على النحو الآتي:

جدول (3): اختبار (T-Test) لأثر متغير النوع الاجتماعي حول في مستوى التفاؤل العينة

مقياس	النوع الاجتماعي	العدد ن=150	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	df	قيمة (Sig.)	مستوى الدلالة
التفاؤل	ذكر	50	3.97	0.93	0.47	148	0.63	غير دالة إحصائيا
	أنثى	100	4.04	0.80				

يتضح من جدول (3) عدم وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في تقديرات عينة الدراسة حول مستوى التفاؤل لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان حسب متغير النوع الاجتماعي (ذكر/أنثى)، إذ بلغت قيمة (Sig.) (0.63).

- **النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع، ونصه:** هل يوجد اختلاف في مستوى التشاؤم لدى طلب الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان يعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم تحليل البيانات لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول في مستوى التشاؤم لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان، ومقارنة هذه المتوسطات باستخدام اختبار (T-Test)؛ للتحقق من دلالة الفروق التي تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي على النحو الآتي:

جدول (4): اختبار (T-Test) لأثر متغير النوع الاجتماعي حول في مستوى التشاؤم لدى العينة

مقياس	النوع الاجتماعي	العدد ن=150	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	df	قيمة (Sig.)	مستوى الدلالة
التشاؤم	ذكر	50	1.67	0.82	0.569	148	0.57	غير دالة إحصائيا
	أنثى	100	1.75	0.75				

يتضح من جدول (4) عدم وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في تقديرات عينة الدراسة حول مستوى التشاؤم لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان حسب متغير النوع الاجتماعي (ذكر/أنثى)، إذ بلغت قيمة (Sig.) (0.57).

- **النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس، ونصه:** هل يوجد اختلاف في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان يعزى لمتغير النوع الاجتماعي؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم تحليل البيانات لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان، ومقارنة هذه المتوسطات باستخدام اختبار (T-Test)؛ للتحقق من دلالة الفروق التي تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي على النحو الآتي:

جدول (5): اختبار (T-Test) لأثر متغير النوع الاجتماعي حول في مستوى المرونة النفسية لدى العينة

مقياس	النوع الاجتماعي	العدد ن=150	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	df	قيمة (Sig.)	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	ذكر	50	2.45	0.43	0.79	148	0.43	غير دالة إحصائيا
	أنثى	100	2.40	0.36				

يتضح من جدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في تقديرات عينة الدراسة حول مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان حسب متغير النوع الاجتماعي (ذكر/أنثى)، إذ بلغت قيمة (Sig.) (0.43).

مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) بين مستوى التفاؤل والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان وهذا قد يعود إلى رغبة الطلاب والطالبات في تحقيق رغباتهم وبالتالي يتغلبون على الصعوبات التي تواجههم باستشارة الاخصائي الاجتماعي أو النفسي أو بالذهاب إلى أخصائي التوجيه المهني والاستفادة من المعلمين أو الطلبة الذين سبقوهم بمراحل تعليمية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من مولينرو وزياس وجونزاليز (Molinero, Zayas, Gonzalez & Guil, 2018)، التي أظهرت بعض نتائجها ان التفاؤل يرتبط ايجابيا بالمرونة النفسية، ولا يوجد اختلاف دال احصائيا بين الجنسين في مستوى التفاؤل والمرونة.

كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) بين مستوى التشاؤم والمرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية وهذا يعزى إلى خوف الطلاب من فقدان القدرة للدخول إلى الجامعات والكليات الحكومية.

وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في تقديرات عينة الدراسة حول مستوى التفاؤل لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان حسب متغير النوع الاجتماعي (ذكر/أنثى) وقد يعزى هذا إلى توفر الفرص الوظيفية للذكور والاناث وكذلك فرص الدخول للجامعات والكليات. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من مولينرو وزياس وجونزاليز (Molinero, Zayas, Gonzalez & Guil, 2018)، التي اظهرت بعض نتائجها بانه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الجنسين في مستوى التفاؤل والمرونة.

كما أظهرت النتائج عدم وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في تقديرات عينة الدراسة حول مستوى التشاؤم لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان حسب متغير النوع الاجتماعي (ذكر/أنثى) وهذا يمكن أن يعزى إلى المناهج التي يدرسها الطلاب والطالبات وبالأخص مادة التربية والتي تحث على الابتعاد عن التشاؤم والإقبال على الحياة بتفاؤل.

وتوصلت الدراسة أيضا إلى عدم وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في تقديرات عينة الدراسة حول مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان حسب متغير النوع الاجتماعي (ذكر/أنثى) وربما يعود هذا إلى العادات والتقاليد الموجودة في المجتمع العماني وذلك بتكليف الطلاب والطالبات بمسؤوليات ومهام قد يتخللها صعوبات وبالتالي يكتسب الطالب أو الطالبة مهارات في كيفية التعامل مع المواقف المختلفة. وتختلف هذه النتيجة مع بعض نتائج دراسة أبو العلا (2010) التي

توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس التفاؤل لصالح الذكور، وكذلك إلى وجود فروق على مقياس التشاؤم لصالح الإناث، وربما يعود ذلك لاختلاف ظروف المجتمع.

توصيات الدراسة ومقترحاتها.

استنادا إلى نتائج الدراسة، يوصي الباحثان ويقترحان بالآتي:

- يمكن للمرشد النفسي داخل المدرسة أن يقوم بعمل محاضرات عن التفاؤل وأهميته للطالب وكذلك عمل محاضرات يتطرق فيها إلى الأمور المترتبة على التشاؤم.
- يقوم المرشد النفسي بتدريب أولياء الأمور والطلاب على كيفية التعامل مع الصعوبات التي قد تواجههم.
- إجراء المزيد من الدراسات على الطلبة.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- أبو الديار، نجاح. (2010). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في تنمية التفاؤل لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من أُسر الأطفال المعوقين سمعيًا، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت. 38 (3) 58-91.
- أرنوط، بشرى إسماعيل (2013). الصبر وعلاقته بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية الآداب جامعة بنها، 25 (32)، 449-507.
- الأنصاري، بدر؛ وكاظم، علي. (2008). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 9 (4)، .132-107
- حمودة، منى سيد؛ وذكى، وسيمة عمر. (2015). أساليب التفكير السائدة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طالبات كلية التربية بجامعة القصيم .دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، (61)، - 359 .384مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/700288
- الخواجه، عبد الفتاح. (2011). الوحدة النفسية وعلاقتها باضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس .مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة الشارقة، 8 (1) ، .154 - 127 مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/809672
- الخواجه، عبد الفتاح. (2020). المرونة النفسية لدى عينة من طلبة الماجستير بجامعة نزوى خلال فترة جائحة فيروس كورونا. بحث مقبول للنشر في مجلة دراسات- جامعة عمار ثليجي بالاغواط/ الجزائر
- الخواجه، عبد الفتاح؛ والشبيبي، عيسى. (2020). إدمان الإنترنت والوحدة النفسية لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان. مقبول للنشر، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث-الاردن.
- السليم، هيله عبد الله (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-جامعة الملك سعود.
- عبد الخالق، أحمد محمد؛ والأنصاري، بدر محمد. (1995). "التفاؤل والتشاؤم بحوث عربية في الشخصية بحوث المؤتمر الدولي الثاني للإرشاد النفسي"، المجلد (1)، جامعة عين شمس، مصر. (1)، 131-152.
- عبد الخالق، احمد. (1996). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، الاسكندرية: دار المعرفة العلمية.

- القحطاني، عبد الهادي. (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البحرين.
- القيسي، لما ماجد موسى؛ وأبو البصل، نغم محمد سليمان. (2017). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة كلية الأميرة رحمة بالأردن .مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، (18)، ج2، .329 - 305مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/846450
- المجدلاوي، ماهر. (2012). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الدين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (2)، 207 - 236.
- نصر الله، نوال. (2008). أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- اليحفوفي، نجوى (2002). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموجغرافية لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس- الهيئة المصرية العامة للكتاب-القاهرة، 62.
- اليحفوفي، نجوى (2004). التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد، دراسات عربية في علم النفس، 3 (4)، 35-58.
- اليحفوفي، نجوى؛ والأنصاري، بدر. (2005). التفاؤل والتشاؤم- دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين، مجلة العلوم الاجتماعية، 32 (2). 9 (4)، 107-131.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Eaton, L. A., & Kalichman, S. C. (2020). Social and behavioral health responses to covid-19: Lessons learned from four decades of an hiv pandemic. Journal of Behavioral Medicine. Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s10865-020-00157-y
- Mahasneh, A., Al-Zoubi, Z & Batayeneh, O. (2013). The Relationship between Optimism-Pessimism and Personality Traits among Students in the Hashemite University. International Education Studies, 6 (8), 71-82.
- Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusulas, J. W., Hervig, L. K., & Vickers R. R., Jr. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. Journal of personality and social psychology, (62) 1067-1074.
- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. Frontiers in psychology, 8. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980
- Molinero, R. G., Zayas, A., Gonzalez, P. R., & Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1 (1). https://www.redalyc.org/jatsRepo/3498/349855553017/html/index.html.

- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. The journal of positive psychology, 6 (2), 142-153
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. American ?Psychologist, 55 (1), 44-55.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health psychology, 4 (3), 219, One page only.
- Tenney, E. R., Logg, J. M., & Moore, D. A. (2015). (Too) optimistic about optimism: The belief that optimism improves performance. Journal of Personality and Social Psychology, 108 (3), 377–399.