

رأس المال النفسي الإيجابي وعلاقته بأساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة

أ. عمر عطا الله العظامات

وزارة التربية والتعليم
الأردن

adamat88@gmail.com

أ. إنعام شاهر شيشاني

طالبة ماجستير

الجامعة الهاشمية - الأردن

anaam.shishani@gmail.com

د. أحمد محمد محاسنة

قسم علم النفس التربوي

كلية العلوم التربوية - الجامعة الهاشمية

dahmadmahasneh1975@yahoo.com

د. محمد هاني عبود

قسم علم النفس التربوي

كلية العلوم التربوية - الجامعة الهاشمية

abood892000@yahoo.com

رأس المال النفسي الإيجابي وعلاقته بأساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة

أ. عمر عطا الله العظامات

وزارة التربية والتعليم
الأردن

أ. إنعام شاهر شيشاني

طالبة ماجستير
الجامعة الهاشمية - الأردن

د. أحمد محمد محاسنة

قسم علم النفس التربوي
كلية العلوم التربوية - الجامعة الهاشمية

د. محمد هاني عبود

قسم علم النفس التربوي
كلية العلوم التربوية - الجامعة الهاشمية

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة، كما هدفت إلى معرفة مستوى رأس المال النفسي الإيجابي، ومعرفة أكثر أساليب المواجهة استخداماً، ومعرفة فيما إذا كان هنالك فروق في رأس المال النفسي الإيجابي، وأساليب المواجهة تُعزى لمتغيري الجنس، والتخصص الأكاديمي. ولغايات جمع البيانات والمعلومات، استخدم مقياس رأس المال النفسي الإيجابي، ومقياس أساليب المواجهة. تكوّنت عينة الدراسة من (830) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية تم اختيارهم بالطريقة القصدية. وأظهرت النتائج أن مستوى رأس المال النفسي الإيجابي جاء بمستوى مرتفع، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور. ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير التخصص الأكاديمي، ولصالح طلبة الكليات الإنسانية. فيما أظهرت النتائج أن أساليب المواجهة الفعالة هي الأكثر استخداماً، ووجود فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة الفعالة تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور. وأخيراً أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ($r = 0.26$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأبعاده (الفعالية الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل) وأساليب المواجهة الفعالة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ($r = -0.025$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأبعاده (الفعالية الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل) وأساليب المواجهة غير الفعالة.

الكلمات المفتاحية: : رأس المال النفسي الإيجابي، أساليب المواجهة، طلبة الجامعة.

Positive Psychological Capital and its Relationship with Coping Styles Among University Students

Dr. Ahmad M. Mahasneh

Faculty of Science Education
The Hashemite University

Dr. Mohammad H. Abood

Faculty of Science Education
The Hashemite University

Omar A. Al-Adamat

Ministry of Education
Jordan

Ana'am S. Shishani

Master Student
The Hashemite University

Abstract

The current study aimed to investigate the relationship between positive psychological capital and coping styles; it also aimed to identify the level of the positive psychological capital; the most coping styles used. Furthermore, it also identified whether there are statistically significant differences in the level of positive psychological capital and the coping styles due to gender and academic specialization variables. To achieve the aims of the study, the researchers used the positive psychological capital scale and the coping styles scale. The study sample consisted of (830) students at the Hashemite University who were chosen using the convenience method. The results of the study showed that the level of positive psychological capital was higher and showed statistically significant differences in the level of positive psychological capital due to gender which showed a higher rate for the male gender other than female gender variables; it also showed that there were statistically significant differences in the level of positive psychological capital due to academic specialization, in favour of students majoring in humanities. However, the results showed that the effective coping styles are the most widely used, and there were statistically significant differences in the effective coping style due to gender which showed a higher rate for the male gender other than female gender variables. Finally, the findings showed a positive correlation ($r= 0.26$) and statistically significant ($\alpha = 0.05$) between positive psychological capital and its subscales (self-efficacy, hope, resilience, and optimism) and effective coping style. The current research findings also showed a negative correlation ($r= -0.25$) and statistically significant ($\alpha =0.05$) between positive psychological capital and its subscales (self-efficacy, hope, resilience, and optimism) and non-effective coping style.

Keywords: positive psychological capital, coping styles, university students.

رأس المال النفسي الإيجابي وعلاقته بأساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة

أ. عمر عطا الله العظامات

وزارة التربية والتعليم
الأردن

أ. إنعام شاهر شيشاني

طالبة ماجستير
الجامعة الهاشمية - الأردن

د. أحمد محمد محاسنة

قسم علم النفس التربوي
كلية العلوم التربوية - الجامعة الهاشمية

د. محمد هاني عبود

قسم علم النفس التربوي
كلية العلوم التربوية - الجامعة الهاشمية

المقدمة

تم اقتراح مفهوم رأس المال النفسي الإيجابي من قبل مارتن سليجمان (Martin Seligman) الرئيس السابق لجمعية علم النفس الأمريكية سنة 1998. وأجرى سليجمان العديد من الدراسات لتوضيح مكونات رأس المال النفسي الإيجابي. ويرى ايضاً وزملاؤه (Avey et al., 2010) أن الموارد النفسية التي يتضمنها رأس المال النفسي الإيجابي تشكل أساساً البنية العقلية للأفراد. كما أن رأس المال النفسي الإيجابي يركز على الوضع الحالي للأفراد من ناحية، ومن ناحية أخرى يركز على الجانب التطوري للأفراد، أي ما يستطيع الأفراد فعله في المستقبل.

ويُعدّ رأس المال النفسي الإيجابي مؤشراً إيجابياً للمشاعر الإيجابية، وللرفاهية الإيجابية كالأمل، والمرونة، والتفاؤل، ويُعدّ مؤشراً عكسياً للمشاعر السلبية. ويمكن وصف رأس المال النفسي الإيجابي بأنه عملية استكشافية تساهم من خلالها النظرة الإيجابية أو الأحكام في أداء الفرد أو المجموعة وتمييزها (Luthans et al., 2004). ويرى لوثانس وجنسن (Luthans & Jensen, 2005) أن رأس المال النفسي الإيجابي هو قدرة الفرد على مواجهة المواقف الصعبة، والتحمل في مواجهة الصعوبات والعقبات، والصبر والمثابرة لتحقيق الأهداف، وتحقيق النجاح على المدى القصير والطويل. ويعتقد الشخص ذو رأس المال النفسي الإيجابي المرتفع أنه قادر على التحكم بالمستقبل، وهو دائماً على استعداد لتحمل المسؤولية عن أفعاله، ولديه المزيد من الفرص لأن يصبح أكثر نجاحاً في الحياة.

يُعدّ مفهوم رأس المال النفسي الإيجابي من مجالات السلوك التنظيمي الإيجابي. ويعرف لوثانس وزملاؤه (Luthans et al., 2007) رأس المال النفسي الإيجابي على أنه مورد نفسي

إيجابي، ويتضمن ثقة الفرد بقدرته على النجاح (الفعالية الذاتية)، وعزو إيجابي للنجاح في الوقت الحالي وفي المستقبل (التفاؤل)، والمثابرة وإعادة توجيه الجهود حسب الحاجة نحو تحقيق الأهداف (الأمل)، والقدرة على التغلب على النكسات والشدائد والتعالي منها (المرونة).

ويتكون رأس المال النفسي الإيجابي من أربعة مكونات هي: الفعالية الذاتية، والأمل، والمرونة، والتفاؤل. الفعالية الذاتية (Self-efficacy): تستند نظرية باندورا (Bandura, 1986) المعرفية الاجتماعية على افتراض مفاده أن البيئة والسلوك والإدراك تعمل بطريقة متبادلة وثلاثية لتشكيل التكيف الشخصي والتغيير. فبدلاً من أن يعتمد الفرد فقط على التأثيرات البيئية أو الدوافع الداخلية للنمو والتطور، فإن التفاعل المعقد بين العمليات المعرفية والتنظيم الذاتي، وعمليات التأمل الذاتي هي المسؤولة عن السلوك والظروف. وهذا يعني أن ما يعتقد الفرد ويفكر به، ويؤمن به، ويشعر به يؤثر على سلوكه. والفكرة الرئيسية في النظرية المعرفية الاجتماعية هي إن المعتقدات الذاتية للأفراد تؤدي دوراً رئيسياً في قدرتهم على التحكم بأفكارهم، وتصرفاتهم، ومشاعرهم. ويُعرف باندورا (Bandura, 1997) الفعالية الذاتية على أنها اعتقاد الفرد حول قدراته على أداء السلوكيات اللازمة بنجاح لتحقيق النتائج المرجوة. ويفترض أن الفعالية الذاتية تؤدي دوراً هاماً في تنمية واستدامة المشاعر، والأفكار، والدوافع، والسلوك. ويرى باندورا أن الفعالية الذاتية تختلف باختلاف السياق الذي يتم تناولها فيه. ويمكن أن تتطور الفعالية الذاتية من خلال النجاح في إنجاز المهمات الصعبة، ومن خلال مشاهدة الأفراد الآخرين المشابهين للفرد ينجحون في أداء المهمات، ومن خلال الإقناع الإيجابي من قبل الآخرين فيما يتعلق بتقدم الفرد في مجال محدد، ومن خلال الإثارة النفسية والفسيولوجية والانفعالية عند مشاركة الفرد في أنشطة محددة (Stajkovic & Luthans, 1998).

الأمل (Hope): ويُعرف بأنه حالة تحفيزية إيجابية تستند إلى شعور مشتق بشكل تفاعلي للنجاح، ويتضمن الطاقة الموجه نحو الهدف، والتخطيط لتحقيق الأهداف (Snyder et al., 1991). ويرى سنادير (Snyder et al., 2002) أن الأمل مشتق من تفاعل المعتقدات فيما يتعلق بقدرة الفرد، والاستعداد لبذل الجهد اللازم لتحقيق الهدف المنشود، وقدرة الفرد على وضع الخطط التي تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف. ويرى سنادير وزملائه (Snyder et al., 1991) أنه يميل الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من الأمل إلى امتلاك القدرة على إنشاء مسارات متعددة، وهي مهارة تسمح لهم بالتعامل بشكل أكثر فاعلية مع عواقب الأهداف والنكسات التي يواجهونها أثناء عملية تحقيق الأهداف. ويرى سنادير (Snyder, 2002)

أنَّ وضع الأهداف، ووضع الأهداف طويلة المدى، وزيادة المشاركة، وتطوير أنظمة المكافآت المناسبة والفعّالة، وتطوير الموارد الشخصية، هي من الطرق التي يمكن من خلالها تطوير الأمل لدى الأفراد.

التفاؤل (Optimism): ويُعرف على أنه توقُّع الفرد بأن الأحداث الإيجابية ستحدث بشكل متكرر أكثر من الأحداث السلبية في المستقبل (Scheier & Caever, 1985). وتفسر نظرية القيمة المتوقعة التفاؤل والتشاؤم بأنهما نتيجة لتوقعات الأفراد فيما يتعلق بالأهداف ذات المعزى، وترى نظرية القيمة المتوقعة أنَّ التفاؤل هو سمة أكثر من كونه حالة (Carver et al., 2009). في حين تفسر نظرية العجز المتعلم (Learned helplessness) بأن التفاؤل والتشاؤم هما نتيجة لكيفية تفسير المواقف وأحداث الحياة من قبل الأفراد. إذ يميل الأفراد المتفائلون إلى عزو الأسباب الخارجية والداخلية والمستقرة إلى الأحداث الجيدة، وعزو الأسباب المحددة والخارجية وغير المستقرة للأحداث السيئة، بينما ينطبق العكس على الأفراد المتشائمين (Seligman, 2011).

المرونة (Resilience): تنشأ الضغوط والتحديات بدرجات متفاوتة بشكل يومي، وفهم كيفية التعامل بشكل فعّال مع هذه الضغوط والتحديات يشير إلى المرونة. وتُعرف المرونة بأنها أنماط من التكيف الإيجابي أثناء مرور الفرد بمحنة أو مخاطرة كبيرة أو بعدها (Masten et al., 2009). ويُعرف لوثانس (Luthans, 2002) المرونة بأنها القدرة النفسية الإيجابية على النشاط في مواجهة الفشل والصراع والإحباط، والتغير الإيجابي والتقدم وزيادة المسؤولية. وغالبا ما يتم وصف المرونة على إنها عملية تفاعلية، إلا إنه يمكن عدّها عملية استباقية يقوم فيها الفرد بتقييم المخاطر والموارد الشخصية التي تؤثر على أدائه (Masten & Reed, 2002).

غالبًا ما يتعرض طلبة الجامعة لمجموعة كبيرة من الضغوط، كالأعباء الأكاديمية، والكثير الاختبارات والواجبات، والمسافات الصعبة، وتحقيق درجات مرتفعة في الامتحانات، وخصائص المدرسين، وضغوط الزملاء، وضغوط الأسرة، والتحديات الأكاديمية، والحفاظ على الحياة الاجتماعية بجانب المشاريع الأكاديمية. وهذه الضغوط قد تقضي ببعض الطلبة إلى استخدام أساليب غير فعّالة في مواجهتها، الأمر الذي يؤدي إلى تعرض الطلبة إلى مشكلات نفسية (Pocock, 2012). وقد أظهرت نتائج دراسة لازاروس (Lazarus, 1993) إنَّ المستوى المعتدل من الضغوط يمكن أن يحفز قدرة الطلبة على النجاح، في حين أن الضغوط الشديدة تؤدي إلى خفض مستوى الأداء الأكاديمي للطالب، وتؤثر على علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وتؤثر بشكل سلبي على تنمية قدراته الشخصية.

والمواجهة عملية نستخدمها كأفراد كل يوم. وينخرط الفرد في عملية المواجهة عندما يشعر بالضغط أو إنه يرغب في إدارة مواقف ضاغطة. وتتضمن عملية المواجهة التقييم، ويتضمن التقييم إدراك الفرد لمثير ما على أنه موقف ضاغط، وتحليل قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط. ويقوم الفرد بعملية التقييم عندما يواجه موقفًا ضاغطًا، وعندما يتوقع حدوث موقف يتضمن ضغوطًا، وعندما يمر بخبرات تتضمن الإتقان أو الانجاز. وبمجرد تقييم الفرد للموقف على أنه موقف ضاغط، يجب على الفرد أن يقرر كيف سيستجيب أو يتعامل معه، فإما أن يختار السيطرة عليه، أو خفضه، أو تحمله. ويتحدد أسلوب المواجهة الذي ينخرط فيه الفرد من خلال اعتقاد الفرد بأن لديه الموارد اللازمة لحل الضغوط (Lazarus, 1966).

وتُعرف أساليب المواجهة على أنها جهود معرفية وسلوكية تُبذل لإتقان أو تحمل أو خفض المطالب الخارجية والداخلية بغض النظر عن نجاح هذه الجهود (Lazarus & Folkman, 1984). وتُعرف كذلك على أنها الطريقة التي يستخدم بها الشخص موارده الفكرية والسلوكية للاستجابة لموقف ضاغط (Lerias & Byrne, 2003). وتُصنف أساليب المواجهة على أنها أساليب مواجهة نشطة أو تكيفية، مما يعني أنها تحسّن الأداء، والرفاهية، أو على أنها أساليب مواجهة سلبية أو غير تكيفية، مما يؤدي إلى خفض مستوى الأداء والرفاهية نتيجة لارتفاع مستوى التوتر (Zeidner & Saklofske, 1996).

ويرى زيدنر (Zeidner, 1995) أنّ هناك ثلاثة أساليب للمواجهة التي يستخدمها الفرد أثناء مواجهة الضغط. النمط الأول التركيز على المشكلة، ويتبع الفرد هذا الأسلوب عندما يسعى إلى تحسين علاقته مع بيئته، فيميل الفرد إلى أن يكون أكثر توجهاً نحو العمل من أجل إزالة المشكلات أو المواقف الضاغطة في حياته. والفرد الذي يتبع هذا الأسلوب يفكر بكيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهه، ويفكر بكيفية إزالة المواقف الضاغطة في حياته، ويطلب المشورة من الأشخاص الآخرين حول كيفية التعامل مع الضغوط، ويتجنب المشتتات أثناء التعامل مع المواقف الضاغطة. والنمط الثاني هو التركيز على الانفعال، والفرد الذي يتبع هذا الأسلوب يركز على كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة، وتفسيرها، وردود أفعاله الانفعالية تجاهها. ويتضمّن هذا الأسلوب التعبير عن المشاعر السلبية، والبحث عن الدعم العاطفي من الأشخاص الآخرين، وإدارة الضغوط بشكل فعّال، والتفكير في الضغوط بطريقة تجعلها أكثر إيجابية للفرد. والنمط الثالث هو التوجّه التجنبي، والفرد يلجأ إلى استخدام هذا الأسلوب عندما يتجنب التعامل مع المواقف الضاغطة. ويضمن هذا الأسلوب إنكار الفرد لعوامل الضغوط، وإظهار عوامل تشتت الانتباه من أجل تجنب التعامل مع أسباب الضغوط. وأساليب المواجهة الفعّالة تعمل على خفض مستوى التوتر الذي يتعرض له الفرد، وتقدم

له ملاحظات بنّاءة، وتعد عملية ومنتجة. وقد تكون أساليب المواجهة غير الفعّالة ناجحة في إدارة وخفض مستوى التوتر، ولكن نتائجها تكون مختلة وغير منتجة. وتتغير أساليب المواجهة، وتنضج مع تقدم الفرد بالعمر بسبب التغيرات في مهارات الفرد المعرفية والاجتماعية والسلوكية، وظهور عوامل ضغوط مختلفة (Frydenberg, 1997).

أجريت العديد من الدراسات الأجنبية التي تناولت فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة. فهدفت دراسة جنترى وزملاؤه (Gentry et al., 2007) إلى معرفة فيما إذا كان هنالك فروق في أساليب المواجهة تُعزى لمتغير الجنس. تكوّنت عينة الدراسة من (1518) طالباً وطالبة من طلبة جامعة هاواي في الولايات المتحدة الأمريكية. وأظهرت نتائج الدراسة أنّ الإناث يستخدمون أساليب المواجهة الفعّالة أكثر من الذكور، وأنّ الذكور يستخدمون أساليب المواجهة غير الفعّالة أكثر من الإناث.

وهدفت دراسة رايننو وزملائه (Rabenu et al., 2016) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط والرغاهية النفسية والأداء. تكوّنت عينة الدراسة من (554) من العاملين في منظمات مختلفة في فلسطين المحتلة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ($r = 0.22$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب القبول والتغيير من أساليب مواجهة الضغوط، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ($r = -0.16$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب الانسحاب.

وهدفت دراسة كور وساندو (Kaur & Sandhu, 2016) إلى فحص العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي والضعف الشخصية، ومعرفة فيما إذا كان هنالك فروق في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي. تكوّنت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة في الهند. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث. ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير التخصص الأكاديمي، ولصالح طلبة كلية الفنون مقارنة مع طلبة كلية التربية.

وهدفت دراسة يان وتشانج (Yan & Zhang, 2016) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة. تكوّنت عينة الدراسة من (832) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة في الصين. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ($r = 0.45$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة

الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ($r = -0.16$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة السلبي.

وهدفت دراسة جوبتا وزملائه (Gupta et al., 2019) إلى فحص العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة، ومعرفة فيما إذا كان هنالك فروق في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس. تكوّنت عينة الدراسة من (100) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة في الهند. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ($r = 0.47$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ($r = -0.21$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.01$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة السلبي. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث.

وهدفت دراسة تشانج وزملائه (Zhang et al., 2019) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي والضعف المهنية وأساليب المواجهة. تكونت عينة الدراسة من (412) معلماً ومعلمة في الصين. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ($r = 0.67$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.01$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ($r = -0.46$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.01$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة السلبي.

وهدفت دراسة لي (Li, 2020) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي والقلق الاجتماعي وأساليب المواجهة. تكوّنت عينة الدراسة من (600) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة في الصين. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ($r = 0.38$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ($r = -0.19$) ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة السلبي.

وهدفت دراسة مارجاكا وزملائه (Margaca et al., 2021) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي والاستعداد لريادة الأعمال، ومعرفة فيما إذا كان هنالك فروق في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس. تكوّنت عينة الدراسة من (644) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة في البرتغال. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث.

وهدفت دراسة كرفيس وزملائه (Graves et al., 2021) إلى معرفة فيما إذا هنالك فروق في أساليب المواجهة تُعزى لمتغير الجنس. تكوّنت عينة الدراسة من (448) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة في بريطانيا. وأظهرت نتائج الدراسة إن الإناث يستخدمون أساليب المواجهة غير الفعّالة أكثر من الذكور، وأن الذكور يستخدمون أساليب المواجهة الفعّالة أكثر من الإناث. وهدفت دراسة براسات وزملائه (Prasath et al., 2021) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي والرفاهية الذاتية وأساليب المواجهة. تكوّنت عينة الدراسة من (609) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة في الولايات المتحدة الأمريكية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ($r = 0.24$) ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ($r = -0.33$) ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة السلبي.

وهدفت دراسة زهو وزملائه (Zhu et al., 2022) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي والاكْتئاب وأساليب المواجهة. تكوّنت عينة الدراسة من (367) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الثانوية في الصين. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ($r = 0.24$) ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.01$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ($r = -0.22$) ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.01$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأسلوب المواجهة السلبي.

وهدفت دراسة سينرينج وزملائه (Sinring et al., 2022) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي والتنظيم الذاتي وأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية. تكوّنت عينة الدراسة من (518) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الثانوية في نيجيريا. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ($r = 0.22$) ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.01$) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية.

وهدفت دراسة شودري وناراد (Chaudhary & Narad, 2022) إلى فحص العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي والتحصيل الدراسي، ومعرفة فيما إذا كان هنالك فروق في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس. تكوّنت عينة الدراسة من (201) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الثانوية في الهند. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث.

يلاحظ من خلال استعراض نتائج الدراسات السابقة وجود تباين واضح بين هذه الدراسات من حيث الأهداف، أو طبيعة العينة، التي توصلت إليها فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة الحالية. فمن حيث الأهداف تقصّى بعضها إلى معرفة إن كان ثمة هنالك فروق في أساليب المواجهة تُعزى لمتغير الجنس كدراسة (Gentry et al., 2007)، وفحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط والرفاهية النفسية والأداء كدراسة (Rabenu et al., 2016)، فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة كدراسة (Yan & Zhang, 2020)، وبعضها هدفت إلى فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي والتنظيم الذاتي وأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية كدراسة (Sinring et al., 2022). ومن حيث العينة كانت العينة في أغلب الدراسات من طلبة الجامعة كدراسة (Margaca et al., 2021; Graves et al., 2021)، بينما كانت في بعض الدراسات الأخرى من طلبة المرحلة الثانوية كدراسة (Sinring et al., 2022)، ومن المعلمين كدراسة (Zhang et al., 2019). وتميّزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في إنها حاولت فحص العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية، كما تتميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة إنها الدراسة العربية الأولى - حسب علم الباحثين- التي فحصت العلاقة بين الارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري الجنس، والتخصص الأكاديمي.

مشكلة الدراسة

إنّ مساعدة الطلبة في تحقيق حالة نفسية إيجابية يجب أن يكون هدفاً تربوياً استراتيجياً في الوقت الحاضر، لا سيّما أن طلبة الجامعة يواجهون العديد من الضغوط بشكل عام والضغوط الأكاديمية بشكل خاص، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، كصعوبة التعامل مع الزملاء والمدرسين، وضعف التحصيل الدراسي، وانخفاض الأداء الأكاديمي، فالضغوط من أهم محبطات التطور الأكاديمي لطلبة الجامعة، حيث أفاد تقرير الجمعية الأمريكية لصحة الطلبة في المرحلة الجامعية أنّ الضغوط الأكاديمية هي العائق الأكبر أمام 20% من الطلبة وتؤدي بهم إلى الحصول على درجات منخفضة (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012)، وفي ضوء ذلك سعت بعض الدراسات للكشف عن دور المتغيرات المتعلقة بمجال علم النفس الإيجابي ودورها في تحديد نوع الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة عند مواجهة الضغوط، ومن هذه

الدراسات كدراسة (Avey et al., 2010; Francis & Tang, 2011) التي أشارت إلى وجود تأثير لرأس المال النفسي الإيجابي على أساليب مواجهة الضغوط. حيث يُعدّ رأس المال النفسي الإيجابي من الحالات النفسية للفرد والتي تجعله يتسم بالثقة بالنفس، والتي تساعد على النجاح في الحاضر والمستقبل والتفاؤل والأمل والمثابرة في تحقيق ما يصبو إليه مع التوازن والمرونة عند مواجهة المشكلات أثناء تحقيق أهدافه.

أسئلة الدراسة

بشكل أكثر تحديداً حاولت الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى رأس المال النفسي الإيجابي لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟

السؤال الثاني: هل يختلف مستوى رأس المال النفسي الإيجابي باختلاف مُتغيّري الجنس، والتّخصص الأكاديمي؟

السؤال الثالث: ما أكثر أساليب المواجهة استخداماً لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟

السؤال الرابع: هل تختلف أساليب المواجهة باختلاف مُتغيّري الجنس، والتّخصص الأكاديمي؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة من الناحية النظرية كونها من الدراسات الأولى- في حدود علم الباحثين- التي تبحث طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة، وبالتالي التعرف على المشكلات التي تعترض طلبة الجامعة وطريقة تعاملهم معها، وقدرتهم على إدارة الضغوط والتّصدي لها. كما يأمل الباحثين أن تضيف هذه الدراسة للمعرفة الإنسانية والمكتبة العربية، أطراً نظرية تتعلق بموضوعات رأس المال النفسي الإيجابي، وأساليب مواجهة الضغوط.

ومن الناحية العملية تسهم نتائج الدراسة الحالية في التخطيط لإعداد برامج التدخل القائم على رأس المال النفسي الإيجابي لرفع مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة، كما يؤمل من هذه الدراسة أن يستفيد المربون والمسؤولون عن الدراسة الجامعية من العوامل الديمغرافية ودورها في رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب مواجهة الضغوط من أجل دعم الطلبة الأكثر حاجة للدعم النفسي والأكاديمي. كما ستفيد هذه الدراسة المؤسسات التعليمية كالمدارس والجامعات لتقوم بدورها في تنمية رأس المال النفسي الإيجابي من خلال البرامج الإرشادية، والمقررات الدراسية والأنشطة لدى طلبة الجامعة.

التعريفات الإجرائية

رأس المال النفسي الإيجابي: هو عبارة عن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الصعبة، والتحمل في مواجهة الصعوبات والعقبات، والصبر والمثابرة لتحقيق الأهداف، وتحقيق النجاح على المدى القصير والطويل (Luthans & Jensen, 2005). ويُعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس رأس المال النفسي الإيجابي.

أساليب المواجهة: هي عبارة عن الطريقة التي يستخدم بها الشخص موارده الفكرية والسلوكية للاستجابة لموقف ضاغط (Lerias & Byrne, 2003). وتُعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس أساليب المواجهة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، لأنه المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها

شمل مجتمع الدراسة الحالية جميع طلبة الجامعة الهاشمية خلال الفصل الدراسي الصيفي من العام الجامعي 2022/2021، والمسجلين لدرجة البكالوريوس، والبالغ عددهم (19050) طالباً وطالبة، وفقاً لإحصائيات وحدة القبول والتسجيل. أما عينة الدراسة فتكونت من (830) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية. من الذكور (260) طالب، ومن الإناث (570) طالبة، و(489) من طلبة الكليات العلمية، و(341) من طلبة الكليات الإنسانية.

أداتي الدراسة

مقياس رأس المال النفسي الإيجابي: استخدم مقياس رأس المال النفسي الإيجابي الذي طوره لوثانس وزملاؤه (Luthans et al., 2007)، ويتكوّن من المقياس من (24) فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي: الفعالية الذاتية (مثال: أشعر بالثقة في القيام بعملي الدراسي وواجباتي)، والأمل (مثال: أرى نفسي الآن ناجحاً في دراستي)، والمرونة (مثال: أتعامل مع الضغوط كوني طالباً جيداً)، والتفاوض (مثال: أنا متفائل بما سيحدث لي في المستقبل) وخصص لكل بُعد منها ست فقرات، وتكون الإجابة على فقرات المقياس باستخدام مقياس ليكرت السداسي، بحيث أعطي وزن (6) لموافق بشدة، ووزن (1) لغير موافق بشدة. ويتمّنع المقياس بصورته الأصلية بدلالات صدق وثبات مقبولة.

صدق مقياس رأس المال النفسي الإيجابي

صدق البناء: تم تطبيق مقياس رأس المال النفسي الإيجابي على عينة استطلاعية تكوّنت من (100) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية خارج عينة الدراسة النهائية، وتمّ حساب معامل الارتباط مع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وبلغت قيمة معاملات بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بين (0.75-0.89)، وبلغت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بين (0.51-0.76). وكذلك تمّ حساب معاملات ارتباط الفقرات مع بعدها، ومع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الفعالية الذاتية مع بعدها بين (0.71-0.82)، وبين (0.58-0.73) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الأمل مع بعدها بين (0.62-0.80)، وبين (0.57-0.74) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد المرونة مع بعدها بين (0.63-0.74)، وبين (0.42-0.69) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الفعالية الذاتية مع بعدها بين (0.31-0.77)، وبين (0.36-0.66) مع الدرجة الكلية للمقياس.

ثبات مقياس رأس المال النفسي الإيجابي

للتحقّق من ثبات مقياس رأس المال النفسي الإيجابي في الدّراسة الحالية، تمّ تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية سائلة الذكر، وتمّ التحقق من الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا، وبلغت قيمتها (0.92) للمقياس ككل، و(0.86) لبُعد الفعالية الذاتية، و(0.84) لبُعد الأمل، و(0.74) لبُعد المرونة، و(0.76) لبُعد التفاؤل.

تصحيح المقياس: تمّ استخدام المعادلة الآتية لحساب مستوى رأس المال النفسي الإيجابي: الحد الأعلى-الحد الأدنى / 3 مستويات. مستوى منخفض (1-2.66)، ومستوى متوسط (2.67-4.33)، ومستوى مرتفع (4.34-6).

مقياس أساليب المواجهة: استخدم مقياس أساليب المواجهة النسخة المختصرة الذي طوّره فريدنبرج ولويس (Frydenberg & Lewies, 1993)، ويتكون من المقياس من (18) فقرة موزعة على بُعدين هما: أساليب المواجهة الفعّالة (مثال: عندما أواجه تحديات، أعمل بشكل جاد على حل المشكلة)، وأساليب المواجهة غير الفعّالة (مثال: عندما أواجه تحديات، ليس لدي طريقة للتعامل مع الوضع الحالي)، وخصص لكل بُعد منها تسع فقرات، وتكون الإجابة على فقرات المقياس باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، بحيث أعطي وزن (5) لموافق بشدة، ووزن (1) لغير موافق بشدة، ويتمّ عكس التدرّج في الفقرات السلبية. ويتمّع المقياس بصورته الأصلية بدلالات صدق وثبات مقبولة.

صدق مقياس أساليب المواجهة

صدق البناء: تمّ تطبيق مقياس أساليب المواجهة على عينة استطلاعية تكوّنت من (100) طالباً وطالبةً من طلبة الجامعة الهاشمية خارج عينة الدّراسة النهائية، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين أساليب المواجهة الفعّالة وأساليب المواجهة غير الفعّالة (-0.25)، وكذلك تمّ حساب معاملات ارتباط الفقرات مع بُعدها، وتراوحت قيم معاملات الارتباط لأساليب المواجهة الفعّالة بين (0.45-0.55)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط لأساليب المواجهة غير الفعّالة بين (0.49-0.59)، وجمعيتها دال إحصائياً، وملاءمة لأغراض الدّراسة الحالية.

ثبات مقياس أساليب المواجهة

للتحقّق من ثبات مقياس أساليب المواجهة في الدّراسة الحالية، تمّ تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية سالفة الذكر، وتمّ التحقّق من الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا، وبلغت قيمتها (0.72) لأساليب المواجهة الفعّالة، و (0.71) لأساليب المواجهة غير الفعّالة. **تصحيح المقياس:** تمّ استخدام المعادلة الآتية لحساب مستوى استخدام أساليب المواجهة: الحد الأعلى-الحد الأدنى /3 مستويات. مستوى منخفض (1-2.33)، ومستوى متوسط (2.34=3.67)، ومستوى مرتفع (5-3.68).

المعالجة الإحصائية

للإجابة عن السؤال الأول والسؤال الثالث تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وللإجابة عن السؤال الثاني والسؤال الرابع تمّ حساب تحليل التباين ثنائي المتغيرات (MANCOVA)، وللإجابة عن السؤال الخامس تمّ حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation).

نتائج الدّراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

نص هذا السؤال على: ما مستوى رأس المال النفسي الإيجابي لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟ للإجابة عن هذا السؤال، تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدّراسة على مقياس رأس المال النفسي الإيجابي، كما هو مبين في الجدول رقم (1).

الجدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى رأس المال النفسي الإيجابي

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الفعالية الذاتية	4.83	0.87	مرتفع
الأمل	4.78	0.83	مرتفع
المرونة	4.59	0.82	مرتفع
التفاؤل	4.59	0.64	مرتفع
رأس المال النفسي الإيجابي	4.70	0.66	مرتفع

يتبين من الجدول (1) إن مستوى رأس المال النفسي الإيجابي جاء بمستوى مرتفع، وكذلك يتبين من الجدول (1) إن أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي الأربعة (الفعالية الذاتية، والأمل، والمرونة، والتفاؤل) جاءت بمستوى مرتفع.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

نص هذا السؤال على: هل يختلف مستوى رأس المال النفسي الإيجابي باختلاف متغيري الجنس، والتخصص الأكاديمي؟ للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس رأس المال النفسي الإيجابي، كما هو مبين في

الجدول (2)

المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) ومستوى رأس المال النفسي الإيجابي وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي

المتغيرات	التخصص الأكاديمي							
	الجنس				المتخصص الأكاديمي			
	ذكور		إناث		عملي		أنساني	
م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	
الفعالية الذاتية	4.95	0.76	4.78	0.91	4.79	0.89	4.90	0.83
الأمل	4.89	0.78	4.74	0.85	4.71	0.88	4.89	0.75
المرونة	4.75	0.80	4.52	0.82	4.59	0.86	4.61	0.77
التفاؤل	4.60	0.61	4.59	0.66	4.55	0.68	4.65	0.57
رأس المال النفسي الإيجابي	4.80	0.62	4.66	0.68	4.66	0.70	4.76	0.61

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لمستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغيري الجنس، والتخصص الأكاديمي، ولمعرفة دلالة هذه الفروق،

استخدم تحليل التباين ثنائي المتغيرات (Two Way MANOVA). والجدول (3) يبين نتائج التحليل.

الجدول (3)
نتائج تحليل التباين ثنائي المتغيرات لأثر الجنس والتخصص
الأكاديمي على رأس المال النفسي الإيجابي

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغيرات	مصدر التباين
*0.00	8.213	6.185	1	6.185	الفعالية الذاتية	الجنس هوتلنج=0.026 ح=0,00
*0.00	8.919	6.114	1	6.114	الأمل	
*0.00	15.003	10.113	1	10.113	المرونة	
0.62	0.235	0.098	1	0.098	التقاؤل	
*0.00	10.140	4.465	1	4.465	رأس المال النفسي الإيجابي	
*0.03	4.740	3.569	1	3.569	الفعالية الذاتية	التخصص الأكاديمي هوتلنج=0.020 ح=0.00
*0.00	12.653	8.673	1	8.673	الأمل	
0.33	0.930	0.627	1	0.627	المرونة	
*0.02	5.252	2.180	1	2.180	التقاؤل	
*0.00	7.159	3.153	1	3.153	رأس المال النفسي الإيجابي	
		0.753	827	622.812	الفعالية الذاتية	الخطأ
		0.685	827	566.864	الأمل	
		0.674	827	557.471	المرونة	
		0.415	827	343.214	التقاؤل	
		0.440	827	364.166	رأس المال النفسي الإيجابي	
			829	631.262	الفعالية الذاتية	الكلية المصحح
			829	579.619	الأمل	
			829	567.661	المرونة	
			829	345.399	التقاؤل	
			829	370.737	رأس المال النفسي الإيجابي	

يتبين من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة ف دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$)، وبالرجوع إلى الجدول (2) تبين أن مستوى رأس المال النفسي الإيجابي لدى الذكور (4.80) أعلى منه لدى الإناث (4.66)، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الفعالية الذاتية،

والأمل، والمرونة تُعزى لمتغير الجنس، إذ كانت جميع قيم ف دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$)، وبالرجوع إلى الجدول (2) تبين إن مستوى الفعالية الذاتية، والأمل، والمرونة لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث. ويتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التفاؤل تُعزى لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة ف غير دالة إحصائياً. وكذلك يتبين من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير التخصص الأكاديمي، إذ كانت قيمة ف دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$)، وبالرجوع إلى الجدول (2) تبين أن مستوى رأس المال النفسي الإيجابي لدى طلبة الكليات الإنسانية (4.76) أعلى منه لدى طلبة الكليات العلمية (4.66)، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الفعالية الذاتية، والأمل، والتفاؤل تُعزى لمتغير التخصص الأكاديمي، حيث كانت جميع قيم ف دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$)، وبالرجوع إلى الجدول (2) تبين إن مستوى الفعالية الذاتية، والأمل، والتفاؤل لدى طلبة الكليات الإنسانية أعلى منه لدى طلبة الكليات العلمية. ويتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى المرونة تُعزى لمتغير التخصص الأكاديمي، حيث كانت قيمة ف غير دالة إحصائياً.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

نص هذا السؤال على: ما أكثر أساليب المواجهة استخداماً لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟ للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على أساليب المواجهة، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب المواجهة

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
متوسطة	0.58	3.12	أساليب المواجهة الفعالة
منخفضة	0.40	1.52	أساليب المواجهة غير الفعالة

يتبين من الجدول (4) إن أكثر أساليب المواجهة استخداماً لدى طلبة الجامعة هي أساليب المواجهة الفعالة، يليها أساليب المواجهة غير الفعالة.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

نصّ هذا السؤال على: هل تختلف أساليب المواجهة باختلاف مُتغيّري الجنس، والتّخصص الأكاديمي؟

للإجابة عن هذا السؤال، تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدّراسة على مقياس النفسي، كما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5)

المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) وأساليب المواجهة وفقاً لمتغيّري الجنس والتّخصص الأكاديمي

التخصص الأكاديمي				الجنس				المتغيرات
أنساني		عملي		إناث		ذكور		
ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	
0.58	3.13	0.57	3.12	0.56	3.09	0.60	3.20	أساليب المواجهة الفعّالة
0.41	1.52	0.38	1.53	0.37	1.51	0.45	1.55	أساليب المواجهة غير الفعّالة

يتبين من الجدول (5) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لأساليب المواجهة تُعزى لمتغيّري الجنس، والتّخصص الأكاديمي، ولمعرفة دلالة هذه الفروق، استخدم تحليل التباين ثنائي المتغيرات (Two Way MANOVA)، والجدول (6) يبين نتائج التحليل.

جدول (6)

نتائج تحليل التباين ثنائي المتغيرات لأثر الجنس والتّخصص الأكاديمي على أساليب المواجهة

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغيرات	مصدر التباين
0.00	7.757	2.599	1	2.599	أساليب المواجهة الفعّالة	الجنس هوتلنج = 0.016 ح = 0.00
0.013	2.293	0.368	1	0.368	أساليب المواجهة غير الفعّالة	
0.80	0.062	0.021	1	0.021	أساليب المواجهة الفعّالة	التّخصص الأكاديمي هوتلنج = 0.001 ح = 0.76
0.80	0.063	0.010	1	0.010	أساليب المواجهة غير الفعّالة	
		0.335	827	277.118	أساليب المواجهة الفعّالة	الخطأ
		0.160	827	132.721	أساليب المواجهة غير الفعّالة	
			829	279.738	أساليب المواجهة الفعّالة	الكلّي المصحح
			829	133.099	أساليب المواجهة غير الفعّالة	

يتبين من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة الفعالة تُعزى لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة ف دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ ، وبالرجوع إلى الجدول (5) تبين أن المتوسط الحسابي لأساليب المواجهة الفعالة لدى الذكور (3.20) أعلى منه لدى الإناث (3.09)، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة غير الفعالة تُعزى لمتغير الجنس، إذ كانت قيمة ف غير دالة إحصائية. وكذلك يتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة الفعالة، وأساليب المواجهة غير الفعالة تُعزى لمتغير التخصص الأكاديمي، إذ كانت جميع قيمة ف غير دالة إحصائية.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

ينص على هل توجد علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي وأساليب المواجهة؟ للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) بين رأس المال النفسي الإيجابي وأبعاده الفرعية الأربعة (الفعالية الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل) من جهة، وأساليب المواجهة (أساليب المواجهة الفعالة، وأساليب المواجهة غير الفعالة) من جهة أخرى، والجدول (7) يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (7)

قيم معاملات الارتباط بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة

المتغيرات	أساليب المواجهة الفعالة	أساليب المواجهة غير الفعالة
الفعالية الذاتية	*0.17	*0.21-
الأمل	*0.20	*0.22-
المرونة	*0.22	*0.19-
التفاؤل	*0.29	*0.21-
رأس المال النفسي الإيجابي	*0.26	*0.25-

يتبين من الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة الفعالة، ووجود وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي الأربعة (الفعالية الذاتية، والأمل، والمرونة، والتفاؤل) وأساليب المواجهة الفعالة. وكذلك يتبين من الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة غير الفعالة، ووجود وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي الأربعة (الفعالية الذاتية، والأمل، والمرونة، والتفاؤل) وأساليب المواجهة غير الفعالة.

مناقشة النتائج

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول أن مستوى رأس المال النفسي الإيجابي جاء بمستوى مرتفع. وقد يرجع الباحثون هذه النتيجة إلى امتلاك الطلبة رأس المال النفسي الإيجابي الذي يرتبط بالعوامل البيئية الخاصة بالطلبة فكلما توافرت البيئة الثقافية والاجتماعية الملائمة كلما زاد امتلاك الطلبة لرأس المال النفسي الإيجابي، الذي هو تركيب جوهري تشترك أبعاده (الفاعلية الذاتية، والأمل، والمرونة، والتفاؤل) في إحداث النزعة التحفيزية لدى الطلبة مما يساعد في تحقيق الميزة التنافسية بينهم (Luthans et al., 2007). إذ إن توفر الحالة النفسية الإيجابية (رأس المال النفسي الإيجابي) لدى الطلبة تعزز ثقته بنفسه، وإمكاناته؛ مما يعطيه الميل لأن يكون محفزاً تجاه الأهداف لتحقيقها، والإيمان بالنجاح في الوصول إليه والتعايف من الصعوبات، والمشكلات التي تظهر في طريق تحقيقه.

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني وجود فروق في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور. وقد يرجع الباحثون هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذكور لديهم رصيد نفسي إيجابي يتمثل بالفاعلية الذاتية العالية من أجل بذل الجهد الضروري للنجاح في المهام التي تتسم بالتحدي، ولديهم تفاؤل إيجابي نحو إمكانية النجاح، ولديهم الأمل الذي يتضمن الإصرار الشخصي على التقدم نحو تحقيق الأهداف واختيار الطرق المناسبة من أجل الوصول إلى الأهداف وتحقيقها، ولديهم المرونة التي تساعدهم على المقاومة والتصدي عند حدوث المشكلات، مما يعزز طاقات وإمكانيات الطلبة الذكور ويمنحهم المزيد من الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات ويجعلهم أكثر قدرة على تحمل المسؤولية والضغط. وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Kaur & Sandhu, 2016; Gupta et al., 2019;) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى رأس المال النفسي تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث.

كما أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني أن وجود فروق في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير التخصص الأكاديمي، ولصالح طلبة الكليات الإنسانية. وقد يرجع الباحثون هذه النتيجة إلى أن طبيعة المواد التي تُدرس في الكليات الإنسانية التي تهتم بالظواهر الإنسانية أو الأدبية والمهارات الاجتماعية، التي تُغذي الجانب الوجداني للطلبة بشكل عام على عكس المواد التي تُدرس في الكليات العلمية والتي يكون التركيز فيها على الظواهر العلمية المادية والتعامل مع الأرقام والمعادلات. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Kaur & Sandhu, 2016) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى رأس المال النفسي الإيجابي تُعزى لمتغير التخصص الأكاديمي، ولصالح التخصصات الإنسانية.

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث أن أساليب المواجهة الفعّالة هي الأكثر استخدامًا. وقد يرجع الباحثون هذه النتيجة إلى أهمية دور الأسرة في تعزيز العوامل النفسية الإيجابية، من خلال توافر بيئة آمنة يشعر فيها الأبناء بالاهتمام، والود، والاحترام، وكذلك تشجيع الأبناء على المشاركة في حياة الأسرة، وتدريبهم على تحمّل المسؤولية كل حسب قدراته وإمكاناته، وهذا ما جعلهم أكثر مبادرة ونشاط وذو مواجهة فعّالة وأكثر صمود ومقاومة للضغوط بسبب تقييماتهم الإدراكية لفاعلية مصادرههم النفسية والاجتماعية في مواجهة الضغوط، ممّا يفسر استخدامهم لأساليب مواجهة فعّالة في التصدي لأحداث الحياة الضاغطة.

وأظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع وجود فروق في أساليب المواجهة الفعّالة تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور. وقد يرجع الباحثون هذه النتيجة إلى التجارب التي يمر بها الذكور، والتي تمنحهم القدرة على مواجهة الضغوط وهي أكثر تكرارا من تلك التجارب التي تمرّ بها الإناث. بالإضافة إلى أن هناك فرضيتين رئيسيتين تفسر الاختلافات بين الجنسين في كيفية تعامل الأفراد مع الأحداث الضاغطة هما: فرضية التنشئة الاجتماعية، وفرضية تقليد الأدوار. يرى بعض الباحثين (Barnett et al., 1987; Ptacek et al., 1992) أن تأثير الجنس على أساليب المواجهة يمكن أن يكون مشروطا بأنماط التنشئة الاجتماعية التقليدية. فالدور التقليدي للأنثى يتضمن سمات التبعية، والانتماء، والتعبير العاطفي، وعدم الحزم. في حين يتضمن الدور التقليدي للذكر سمات كالاستقلالية، والثقة بالنفس، والتأكيد، وهذه السمات تجعل الذكور يميلون إلى استخدام أساليب المواجهة الفعّالة. وتفسر فرضية تقليد الأدوار الفروق بين الجنسين في أساليب المواجهة إن الاختلافات بين الذكور والإناث في احتمال تولي أدواراً اجتماعية معينة، والموارد، والفرص المتعلقة بالأدوار (Rosario et al., 1988).

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Graves et al., 2021) التي أشارت إلى أن الذكور يستخدمون أساليب المواجهة الفعّالة أكثر من الإناث. وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Gentry et al., 2007) والتي أشارت إلى أن الإناث يستخدمون أساليب المواجهة الفعّالة أكثر من الذكور.

وأظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع عدم وجود فروق في أساليب المواجهة الفعّالة تُعزى لمتغير التخصص الأكاديمي. وقد يرجع الباحثون هذه النتيجة بأن مواجهة المواقف الضاغطة تتوقف أساساً على الطريقة التي يدرك بها الفرد للموقف ولإدراكه له وتقييم ما يمتلكه من مصادر للتعامل مع هذا الموقف، يتبعها الأسلوب أو الإستراتيجية التي يستخدمها للمواجهة والتي تختلف من شخص لآخر بغض النظر عن تخصصه الأكاديمي، كما أنّها ترتبط بعدة

عوامل منها طبيعة المشكلة، والسمات الشخصية التي يتّمع بها، وخبراته السابقة المرتبطة بالموقف، وأساليب التنشئة الاجتماعية، وهذه العوامل تُعد من أكثرها تأثيراً في استخدام إستراتيجيات مواجهة إيجابية مناسبة لطبيعة المواقف الضاغطة.

وأظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع عدم وجود فروق في أساليب المواجهة غير الفعّالة تُعزى لمتغيري الجنس والتّخصص الأكاديمي. وقد يرجع الباحثون هذه النتيجة إلى إن الضغط النفسي كظاهرة عامة ممكن أن يُعاني منها الجميع بغض النظر عن كون الفرد ذكر أو أنثى، وذلك لأنّ كلاً من الذكور والإناث في التعليم الجامعي يطلب إنجاز المهام نفسها، ويتعرضون للظروف نفسها داخل الجامعة وخارجها، ومع اختلاف الأدوار الاجتماعية لكلا الجنسين، إلا إن كلاً منهما يطلب منه أداء أدوار خاصة به، وفي النهاية نجد إن كل منهما عرضة لمواجهة الضغوط النفسية.

وتختلف نتيجة هذه الدّراسة مع نتيجة دراسة (Gentry et al., 2007) التي أشارت إلى أنّ الذكور يستخدمون أساليب المواجهة غير الفعّالة أكثر من الإناث. وتختلف نتيجة هذه الدّراسة مع نتيجة دراسة (Graves et al., 2021) التي أشارت إلى أنّ الإناث يستخدمون أساليب المواجهة غير الفعّالة أكثر من الذكور.

أظهرت نتائج السؤال الخامس وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة الفعّالة. علماً بأنّ أبعاد رأس المال النفس الإيجابي جاءت جميعها مرتفعة، وقد يرجع الباحثون هذه النتيجة في ضوء أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي والمتمثلة في الفاعلية الذاتية والأمل واللّتان تسهمان في تغيير نظرة الفرد إلى الضغط حيث تحولها إلى تحدٍ، كما ويرى جيلمان وزملائه (Gilman et al., 2006) إن الطلبة الذين لديهم مستوى مرتفع من الأمل من المرجح أن يفكروا بطرق مختلفة لتحقيق أهدافهم، وبالتالي من المرجح أن يتبنوا أساليب مواجهة فعّالة لمواجهة الضغوط. وأشار باندورا (Bandura, 2006) إلى إن الفعالية الذاتية تؤثر على الطريقة التي يتم بها تقييم الأحداث من قبل الفرد، سواء أكانت هذه الأحداث سلبية أو إيجابية. وهذا يعني أنّ الأفراد الذين لديهم مستوى منخفض من الفعالية الذاتية من المرجح أن ييأسوا بسهولة عند مواجهة المواقف التي تتضمن تحديات، في حين أنّ الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من الفعالية الذاتية لديهم قدرة على التغلب على الصعوبات.

وكما تسهم المرونة في توفير حالة من الاستقرار العاطفي الذي يؤدي إلى التأقلم من خلال محاولة تغيير الضغط النفسي مما يؤدي إلى القدرة على التكيف والتعلم أمّا التفاوض فيؤدي

إلى التأقلم من خلال القبول، وبالتالي فإن الإبداع في إيجاد طرق جديدة للتكيف في مكان العمل، والإيمان بقدره الفرد على خلق النجاح في العمل والمثابرة والصمود تدفع الفرد إلى تجنب الانسحاب واستخدام أساليب فعّالة في مواجهة الضغوط وهذا يتفق مع ما أشار إليه كامي وزملاؤه (Kamei et al., 2018) إلى إن رأس المال النفسي الإيجابي له تأثير إيجابي كبير على أساليب المواجهة الفعّالة من خلال تغيير وتعديل الأسباب المؤدية إلى التوتر، كما إن رأس المال النفسي الإيجابي يؤدي إلى تطوير استراتيجيات فعّالة لتجنب مصادر الضغوط.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Rabenu et al., 2016; Gupta et al., 2019; Zhang et al., 2019; Li, 2020; Yan & Zhang, 2020; Prasath et al., 2021; Sinring et al., 2022; Zhu et al., 2022)، التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة الفعّالة.

وأظهرت نتائج السؤال الخامس وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة غير الفعّالة. وقد يرجع الباحثون هذه النتيجة إلى أن رأس المال النفسي الإيجابي يجعل الفرد قادراً على التقييم المعرفي السليم للواقع والتعامل بإيجابية مع الضغوط المختلفة مما يجعل نظرتة للحياة أكثر شمولية وواقعية، مما ينعكس سلباً على استخدام أساليب المواجهة غير الفعّالة والتي تتضمن تشويه التفكير، والتقييم الذاتي غير المناسب، وتقليل مستوى التوتر من خلال الطرق السلبية والتفكير. كما أن أساليب المواجهة غير الفعّالة لا تركز على قبول التحديات الشخصية، والعواطف الإيجابية، والتقييم الإيجابي، والثقة والدافعية الإيجابية لتحقيق الأهداف التي تزيد من مستوى الرفاهية العامة للفرد.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Rabenu et al., 2016; Gupta et al., 2019; Zhang et al., 2019; Li, 2020; Yan & Zhang, 2016; Prasath et al., 2021; Zhu et al., 2022)، التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين رأس المال النفسي الإيجابي وأساليب المواجهة غير الفعّالة.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يوصي الباحثون بما يلي:

1- توجيه المزيد من الدعم النفسي والأكاديمي لدى طلبة الجامعة الإناث وخاصة الكليات العلمية.

2- العمل على تنمية استخدام أساليب المواجهة الفعّالة لدى طلبة الجامعة وخاصة الإناث.

- 3- تقديم برامج إرشادية وتوعوية لطلبة الجامعة حول أهمية أبعاد رأس المال النفسي، وغرس هذه الصفات لديهم.
- 4- التركيز على علم النفس الإيجابي من خلال الاهتمام بالنواحي النفسية والشخصية ومن بينها رأس المال النفسي الإيجابي لتحسين قدرة الطلبة على استخدام استراتيجيات فعالة في مواجهة الصعوبات التي تواجههم.
- 5- تنظيم ندوات وبرامج إرشادية لتوعية طلبة الجامعة بأساليب مواجهة الضغوط الفعالة، وتجنب استخدام الأساليب غير الفعالة.

المراجع

- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology, 15*(1), 17–28.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science, 1*, 164-180.
- Barnett, R. C., Biener, L., & Baruch, G. K. (1987). *Gender & stress*. New York: The Free Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Miller, C. J., & Fulford, D. (2009). Optimism. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd Ed.). (pp. 303-311). New York, NY: Oxford University Press.
- Chaudhary, R., & Narad, A. (2022). Relationship in psychological capital and academic achievement of adolescents. *Journal of Positive School Psychology, 6*(2), 2274-2281.
- Francis, T., & Tang, C. (2011). Psychological capital as a moderator between emotional labor, burnout, and job satisfaction among schoolteachers in China. *International Journal of Stress Management, 18*(4), 348-371.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. New York: Routledge.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1991). Adolescent coping styles and strategies: Is there functional and dysfunctional coping? *Australian Journal of Guidance and Counselling, 1*(1), 1991, 1-8.

- Gentry, L., Chung, J., Aung, N., Keller, S., Heinrich, K., & Maddock, J. (2007). Gender differences in stress and coping among adults living in Hawaii. *Californian Journal of Health Promotion, 5*(2), 89-102.
- Gilman, R., Dooley, J., & Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(2), 166-178.
- Graves, S., Hall, M., Dias-Karch, C., Haischer, M., & Apter, C. (2021). *Gender differences in perceived stress and coping among college students*. Francisco, California, USA: Plos One.
- Gupta, P., De, N., Hati, S., Saikia, C., & Karmakar, R. (2019). The relationship between positive psychological capital and coping styles: A study on young adults. *Psychology, 10*, 1649-1662.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress-a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research, 3*(1), 171-175.
- Kamei, H., Ferreira, M. C., Valentini, F., Peres, M. F. P., Kamei, P. T., & Damásio, B. F. (2018). Psychological Capital Questionnaire - Short Version (PCQ-12): Evidence of validity of the Brazilian version. *Psico-USF, 23*(2), 203-214.
- Kaur, J., & Sandhu, K. (2016). Psychological capital in relation to stress among university students. *Indian journal of Health and Well-being, 7*(3), 323-326.
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology, 44* (1), 1-21.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lerias, D., & Byrne, M. K. (2003). Vicarious traumatization: Symptoms and predictors. *Stress and Health, 19*(3), 129-138.
- Li, D. (2020). Influence of the youth's psychological capital on social anxiety during COVID-19 pandemic outbreak: The mediating role of coping style. *Iran Journal of Public Health, 49*(11), 2060-2068.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior, 23*, 695-706.
- Luthans, K.W., & Jensen, S.M. (2005). The linkage between psychological capital and commitment to organizational mission. *Journal of Organizational Behavior, 35*, 304-308.

- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47, 45-50.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital*. New York: Oxford, University Press.
- Margaca, C., Hernandez-Sanchez, B., Sanchez-Garcia, J., Cardella, G. (2021). The role of psychological capital and gender in university students entrepreneurial intentions. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-16.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., & Reed, M. J. (2009). Resilience in development. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed.). (pp. 117-132). New York: Oxford University Press.
- Masten, A.S., & Reed, M.G.J. (2002). Resilience in development. In Snyder, C.R., & Lopez, S. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp.74-88). Oxford: Oxford University Press.
- Pocock, J. (2012). Leaving rates and reasons for leaving in an Engineering faculty in South Africa: A case study. *South African Journal of Science*, 108 (4) 201-203.
- Prasath, P., Mather, P., Bhat, C., & James, J. (2021). University student well-being during COVID-19: The role of psychological capital and coping strategies. *The Professional Counsellor*, 11(1), 46-60.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60, 747-770.
- Rabenu, E., Yaniv, E., & Elizur, D. (2016). The relationship between psychological capital, coping with stress, well-being, and performance. *Current Psychology*, 36(4), 875-887.
- Rosario, M., Shinn, M., Morch, H., & Huckabee, C. B. (1988). Gender differences in coping and social supports: Testing socialization and role constraint theories. *Journal of Community Psychology*, 16, 55-69.
- Scheier, M. F., & Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.
- Sinring, A., Aryani, F., & Umar, N. (2022). Examining the effect of self-regulation and psychological capital on the students' academic coping strategies during the covid-19 pandemic. *International Journal of Instruction*, 15(2), 487-500.

- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., & Sigmon, S. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C. R., Rand, K., King, E., Feldman, D., & Taylor, J. (2002). "False" hope. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1003-1022.
- Stajkovic, A.D., & Luthans, F. (1998). Social cognitive theory and self-efficacy: Going beyond motivational and behavioral approaches. *Organizational Dynamics*, 8, 62-74.
- Zhang, Y., Zhang, S., & Hua, W. (2019). The impact of psychological capital and occupational stress on teacher burnout: Mediating role of coping styles. *Asia-Pacific Education Researcher*, 28(4), 339-349.
- Zhu, Z., Sang, B., Chen, W., & Liu, J. (2022). Coping style mediates the relationship between psychological depression among senior high school students. *Social Behaviour and Personality*, 50(3), 1-11.
- Zeidner, M. (1995). Coping with examination stress: Resources, strategies, outcomes. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 8, 279-298.
- Zeidner, M., & Saklofske, D. (1996). Adaptive and maladaptive coping. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (p. 505-531). John Wiley & Sons.
- Yan, Q., & Zhang, L. (2016). Research on psychological capital of college graduates: The mediating effect of coping styles. *Education and Humanities Research*, 85, 1639-1645.