

[الشعور بالأمن النفسي لدى طلاب جامعة حائل وعلاقته بقدرتهم على مواجهة الأزمات]

إعداد الباحثان:

[أ.مجد فهد فلاج الشمري]

[أ.فاتن فهد فلاج الشمري]

الملخص:

هدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي وقدرة طلاب جامعة حائل على مواجهة الأزمات، مستخدماً المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة البحث، من خلال استخدام مقياس الأمن النفسي المستند إلى دراسات ياور (2020) وعلى وآخرون (2023) والحبوني (2024)، بالإضافة إلى مقياس مواجهة الأزمات الذي تضمن ثلاثة أبعاد رئيسية: التخطيط والاستعداد، المرونة النفسية، والدعم الاجتماعي. تم تطبيق الأدوات على عينة عشوائية بسيطة بلغت (386) طالباً وطالبة من جامعة حائل، وتوصلت إلى أن مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طلاب جامعة حائل كان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.03). وقد جاء البعد الاجتماعي في المرتبة الأولى، يليه البعد العاطفي، ثم الأكاديمي، وأخيراً السلوكي. كما أظهرت النتائج أن مستوى مواجهة الأزمات كان مرتفعاً أيضاً، بمتوسط حسابي (3.92)، حيث سجل التخطيط والاستعداد أعلى متوسط، تلاه المرونة النفسية، ثم الدعم الاجتماعي، كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي ومواجهة الأزمات بين الطلاب وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، حيث كان الذكور أكثر شعوراً بالأمن النفسي وأكثر قدرة على مواجهة الأزمات مقارنة بالإناث، كما تفوق طلاب التخصصات الإنسانية والهندسية على نظرائهم في التخصصات الصحية. أما بالنسبة للتقدير الأكاديمي، فقد سجل الطلاب الحاصلون على تقدير "مقبول أو أقل" أعلى مستويات الأمن النفسي، بينما كان العكس صحيحاً للطلاب الحاصلين على تقدير "ممتاز"، وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباط طردية قوية وذات دلالة إحصائية بين مستوى الأمن النفسي وقدرة الطلاب على مواجهة الأزمات، حيث بلغ معامل الارتباط بين الأمن النفسي والتخطيط والاستعداد (0.605)، وبين الأمن النفسي والمرونة النفسية (0.614)، وبين الأمن النفسي والدعم الاجتماعي (0.588)، مما يشير إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الأمن النفسي يكونون أكثر قدرة على التخطيط لمواجهة الأزمات والتكيف مع التحديات المختلفة.

الكلمات المفتاحية: جامعة حائل، الأمن النفسي، مواجهة الأزمات، طلاب.



<https://doi.org/10.62690/ijssp2514>

[The Feeling of Psychological Security Among Students at the University of Hail and Its Relationship to Their Ability to Cope with Crises]

Researchers:

[Majd Fahd Flaj Al-Shammari]

[Faten Fahd Flaj Al-Shammari]

Abstract:

The study aimed to identify the nature of the relationship between the feeling of psychological security and the ability of students at the University of Hail to cope with crises, using a correlational descriptive approach suitable for the nature of the research. This was achieved using a psychological security scale based on the studies of Yawar (2020), Ali et al. (2023), and Al-Habouni (2024), in addition to a crisis coping scale that included three main dimensions: planning and preparedness, psychological resilience, and social support.

The tools were applied to a simple random sample of (386) male and female students from the University of Hail. The results indicated that the level of psychological security among the students was high, with a mean score of (4.03). The social dimension ranked first, followed by the emotional dimension, then the academic dimension, and finally the behavioral dimension. The results also showed that the level of crisis coping was high, with a mean score of (3.92), where planning and preparedness recorded the highest average, followed by psychological resilience, then social support.

Moreover, the results revealed statistically significant differences in the levels of psychological security and crisis coping among students according to some demographic variables. Males reported higher feelings of psychological security and greater ability to cope with crises compared to females. Additionally, students in the humanities and engineering majors outperformed their peers in health-related fields. In terms of academic performance, students with a grade of "acceptable or lower" reported the highest levels of psychological security, while the opposite was true for students with an "excellent" grade.

The results also indicated a strong and statistically significant positive correlation between the level of psychological security and the students' ability to cope with crises, with correlation coefficients of (0.605) between psychological security and planning and preparedness, (0.614) between psychological security and psychological resilience, and (0.588) between psychological security and social support. This suggests that students with higher levels of psychological security are better able to plan for crisis management and adapt to various challenges.

Keywords: University of Hail, Psychological security, Crisis coping, Students.

مشكلة البحث:

يُعد الشعور بالأمن النفسي من الحاجات الأساسية التي تضمن الاستقرار العاطفي والذهني للفرد، حيث يرتبط بإحساسه بالأمان الداخلي والقدرة على التعامل مع التحديات المختلفة بثقة وتوازن نفسي، فوفقاً لهم احتياجات ماسلو فإن الأمن النفسي يُعد من المستويات الأساسية في هرم الحاجات الإنسانية، حيث يساهم في بناء شخصية متزنة قادرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة. كما يشير زهران (2005) إلى أن الأمن النفسي يتكون من الثقة بالنفس، والطمأنينة، والانتماء إلى جماعة داعمة، مما يساعد الفرد على تطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط والأزمات الحياتية. وتزداد أهمية الأمن النفسي لدى طلاب الجامعات، حيث يواجهون تحديات متعددة تشمل الضغوط الأكاديمية، والتفاعل الاجتماعي، والتخطيط للمستقبل، مما يجعلهم أكثر عرضة للتوتر والقلق إذا لم تتوفر لديهم مستويات مناسبة من الأمن النفسي. وأظهرت دراسات سابقة أن انخفاض الأمن النفسي لدى الطلاب يمكن أن يؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي، وصعوبة التكيف مع البيئة الجامعية، وزيادة المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب (الحسن، 2018).

. كما تعد إدارة الأزمات مهارة ضرورية تساهم في تعزيز قدرة الأفراد على التعامل مع التحديات غير المتوقعة والمواقف الضاغطة. فعند مواجهة أزمة، تختلف استجابات الأفراد بناءً على مستوى أمنهم النفسي، حيث يميل من لديهم مستويات مرتفعة من الأمن النفسي إلى استخدام استراتيجيات تكيف إيجابية، مثل التخطيط المسبق، وطلب الدعم الاجتماعي، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف، في حين قد يلجأ الأفراد الذين يعانون من ضعف الأمن النفسي إلى تجنب المواجهة أو إظهار استجابات انفعالية غير مناسبة. (James & Gilliland, 2017) وقد أشارت دراسة الحلبي (2016) إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بدرجة عالية من الأمن النفسي كانوا أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية مقارنة بأقرانهم الذين يفتقرون إلى هذا الشعور، ورغم أهمية هذا الموضوع، فإن هناك نقصاً في الدراسات المحلية التي تتناول العلاقة بين الأمن النفسي وقدرة الطلاب الجامعيين على مواجهة الأزمات، مما يبرز الحاجة إلى البحث في هذا المجال لفهم العوامل المؤثرة على قدرة الطلاب على التعامل مع التحديات النفسية والأكاديمية.

وأشارت دراسة بخيته محمد (2015) إلى أن أكثر من 60% من طلاب الجامعات يعانون من مشكلات متعلقة بالشعور بعدم الأمن النفسي، حيث تزداد هذه النسبة بين الطلاب الذين يواجهون تحديات مالية أو أكاديمية، كما أفادت دراسة الحلبي (2016) بأن الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعات تتوزع بين القلق الأكاديمي بنسبة 45%، والمشكلات الاجتماعية بنسبة 30%، والمشكلات المالية بنسبة 25%، وتكشف هذه الإحصائيات عن مدى الحاجة إلى تعزيز البرامج الإرشادية التي تستهدف تحسين مستوى الأمن النفسي لدى الطلاب، مما يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي وتقليل مستويات التوتر والقلق لديهم.

كما تشير بعض الدراسات السابقة إلى وجود علاقة وثيقة بين الأمن النفسي وإدارة الأزمات لدى طلاب الجامعات، حيث وجدت دراسة علي (2023) أن هناك ارتباطاً سلبياً بين مستوى الأمن النفسي واتجاه الطلاب نحو تصديق الشائعات، مما يشير إلى أن الطلاب الذين يعانون من تدني الأمن النفسي يكونون أكثر عرضة للقلق والاستجابة غير العقلانية للأزمات، كما أوضحت دراسة الحبوني (2024) أن هناك علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي ومستوى القلق لدى طلاب الجامعات، حيث كان الطلاب الذين يعانون من انخفاض الأمن النفسي أكثر عرضة للإصابة باضطرابات القلق، مما أثر على قدرتهم على التعامل مع الأزمات الأكاديمية والاجتماعية، ومن ناحية أخرى، أكدت دراسة القحطاني وخليفة (2021) أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً أساسياً في تعزيز الأمن النفسي، حيث تساعد الطلاب في تطوير مهارات التعامل مع الضغوط وتقليل التأثيرات السلبية للأزمات المختلفة.

ومن الملاحظ وجود تحديات نفسية يواجهها الطلاب بالجامعات، والتي ترتبط بمشاعرهم الأكاديمية ومستوى الضغط الذي يتعرضون له، فقد يعاني بعض الطلاب من القلق المتكرر والشعور بالخل أثناء الأنشطة التعليمية، مما قد يؤدي إلى انخفاض مشاركتهم الأكاديمية، في المقابل هناك طلاب آخرون لديهم اهتمامًا كبيرًا ورضا عن تجربتهم الأكاديمية، مما عزز من قدرتهم على التكيف مع الضغوط الأكاديمية وتحقيق أداء جيد، وقد يكون هناك وجود لتفاوت في تأثير هذه المشاعر بين الطلاب وفقًا لمتغيرات مثل الجنس والمعدل الأكاديمي، ونظرًا لقلة الدراسات المحلية التي تناولت العلاقة بين الأمن النفسي ومواجهة الأزمات في السياق السعودي، جاءت هذه الدراسة باختيار هذا الموضوع لدراسته بشكل معمق. وعليه، جاء هذا البحث ليحاول الربط بين هذين المتغيرين الرئيسيين، وبناءً على ذلك تتحدد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما مستوى الشعور بالأمان النفسي بين طلاب جامعة حائل؟
- ما مدى استعداد طلاب جامعة حائل للتعامل مع الأزمات؟
- هل يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشعور بالأمن النفسي والتعامل مع الأزمات بين طلاب جامعة حائل وما نوع هذه العلاقة؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشعور بالأمن النفسي والتعامل مع الأزمات بين طلاب جامعة حائل تبعاً لاختلاف خصائصهم الديموغرافية (الجنس - التخصص الدراسي - التقدير العام - مستوى دخل الأسرة)؟

أهمية البحث:

الأهمية النظرية

يكتسب هذا البحث أهمية نظرية كبيرة في مجال علم النفس، حيث يساهم في توسيع المعرفة حول ديناميكيات الأمن النفسي ودوره في تكيف الأفراد مع الأزمات المختلفة. يرتبط مفهوم الأمن النفسي بالاستقرار العاطفي والإدراكي، وهو أحد العوامل الأساسية التي تؤثر على قدرة الأفراد على مواجهة الضغوط والتهديدات الحياتية. يساهم هذا البحث في تعميق الفهم النظري لهذه العلاقة من خلال دراسة مستوى الأمن النفسي لدى طلاب جامعة حائل وتحليل تأثيره على قدرتهم على التكيف مع الأزمات. كما أن البحث يعزز من فهم آليات المواجهة النفسية ويقدم إطاراً نظرياً يمكن استخدامه في الدراسات المستقبلية لفهم كيفية تأثير العوامل النفسية والاجتماعية على استراتيجيات التكيف مع الأزمات.

كما يأتي هذا البحث في سياق علم النفس الإيجابي الذي يركز على تنمية القدرات والمهارات النفسية التي تمكن الأفراد من التعامل مع التحديات بمرونة وفعالية. يتماشى البحث مع دراسات علم النفس التي تشير إلى أن الأمن النفسي يلعب دوراً محورياً في تطوير استراتيجيات المواجهة، مثل التكيف الموجه نحو المشكلة والتكيف الموجه نحو العاطفة. كما يساعد البحث في توضيح الفروق الفردية بين الطلاب فيما يتعلق بالشعور بالأمن النفسي وقدرتهم على مواجهة الأزمات، مما يتيح فهماً أعمق للعوامل المؤثرة في هذه العلاقة، مثل الاختلافات في الجنس، التخصص الدراسي، أو المستوى الاقتصادي. إن تحليل هذه الفروق يساهم في تطوير نماذج تفسيرية حول كيفية تفاعل المتغيرات النفسية والاجتماعية مع استجابات الأفراد للأزمات، مما يعزز الفهم النظري لعلم النفس التنموي والإكلينيكي.

الأهمية التطبيقية

يمكن أن تكون نتائج هذا البحث ذات فائدة كبيرة في تصميم برامج تدخل نفسي تهدف إلى تعزيز مستوى الأمن النفسي لدى الطلاب الجامعيين. يمكن استخدام هذه النتائج في تطوير استراتيجيات دعم نفسي تعتمد على الأدلة العلمية، مثل جلسات الدعم النفسي والاجتماعي، واستخدام تقنيات العلاج السلوكي المعرفي لتعزيز التفكير الإيجابي، بالإضافة إلى برامج التوجيه الأكاديمي والمهني التي تساعد في تقليل التوتر والقلق المرتبطين بالمستقبل الأكاديمي والمهني. كما أن البحث يقدم بيانات مهمة يمكن استثمارها في تطوير برامج تدريبية لتعزيز مهارات مواجهة الأزمات، مثل التدريب على المرونة النفسية، وإدارة الضغوط، وحل المشكلات بفعالية، كما تتيح نتائج البحث إمكانية تحسين البيئة الجامعية من خلال توفير مساحات آمنة للتعبير عن المشاعر وتعزيز الإرشاد الأكاديمي والنفسي داخل الجامعات. يمكن أن تستفيد الجامعات وجامعة حائل على وجه الخصوص من هذه النتائج في تطوير سياسات داعمة للصحة النفسية، مثل إدراج برامج تعزيز الأمن النفسي ضمن المناهج الدراسية، وتوفير خدمات إرشاد نفسي متخصصة، ووضع خطط دعم نفسي عاجل للطلاب الذين يعانون من ضغوط نفسية حادة.

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين الشعور بالأمن النفسي ومستوى مواجهة الأزمات لدى طلاب جامعة حائل ، ولتحقيق هذا الهدف الرئيسي، تتفرع الأهداف الفرعية التالية:

- التعرف على مستوى الشعور بالأمان النفسي بين طلاب جامعة حائل.
- تقييم مدى استعداد طلاب جامعة حائل للتعامل مع الأزمات.
- التعرف على مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشعور بالأمن النفسي والتعامل مع الأزمات بين طلاب جامعة حائل ونوع هذه العلاقة .
- التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشعور بالأمن النفسي والتعامل مع الأزمات بين طلاب جامعة حائل تبعاً لاختلاف خصائصهم الديموغرافية (الجنس -التخصص الدراسي - التقدير العام - مستوى دخل الأسرة)

حدود البحث:

- الحدود البشرية: طلاب وطالبات جامعة حائل.
- الحدود المكانية: مدينة حائل.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 1446هـ
- الحدود الموضوعية: يقتصر هذا البحث على دراسة (دراسة العلاقة الارتباطية بين الشعور بالأمن النفسي ومستوى مواجهة الأزمات لدى طلاب جامعة حائل).

مصطلحات البحث:

- **الأمن النفسي** : تناوله زهران (2005) بأنه جزء من اطمئنان الذات والثقة بالنفس، والتأكد من الانتماء إلى جماعة آمنة، ويكون الشخص الآمن نفسياً في حالة توازن أو توافق آمن (زهران، 2005: 445) ، وتعرفه على وآخرون(2023) بأنه " شعور الفرد بقيمته وثقته بنفسه وقدرته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة وشعوره بالتقدير الاجتماعي وقدرته على مواجهة الأفكار التي تهدف للتأثير على صحته النفسية". (على

وآخرون، 2023: 433)، وتعرفه الدراسة إجرائياً بأنه متوسط الدرجة التي يحصل عليها المشاركون في الدراسة في مقياس الأمن النفسي، الذي يقيّم أربعة أبعاد: العاطفي، الاجتماعي، الأكاديمي، والسلوكي، من خلال عبارات تعتمد على مقياس ليكرت خماسي. يعكس متوسط الدرجات الكلي مستوى الأمن النفسي لدى المشارك.

- **مواجهة الأزمة :** عرف الحلبي (2016) الأزمة بأنها عبارة عن مجموعة من المواقف والأحداث المسببة للضغوط النفسية والقلق والتوتر لدى الأفراد المعنيين بالموقف أو الأزمة على مختلف المستويات، حتى يتم التوصل لحل يقضي على حدة القلق. (الحلبي، 2016: 149)، وعرف جيمس، وجيليلاند (2017) مواجهة الأزمات بأنها هي عملية التعامل مع المواقف الصعبة والمفاجئة التي تهدد استقرار الفرد النفسي والعاطفي، وتتطلب منه تكييفاً سريعاً لمواجهة التحديات، وتُركز هذه العملية على فهم ردود أفعال الأفراد تجاه الأزمات، ودعمهم في تجاوز الصدمات، وتعزيز قدرتهم على التكيف مع الظروف الجديدة. تشمل إدارة الأزمات في علم النفس تقنيات مثل تقديم الدعم النفسي، وتعزيز المرونة النفسية، ومساعدة الأفراد على استعادة التوازن العاطفي والوظيفي. (James & Gilliland, 2017:17)، وتعرفه الدراسة إجرائياً بأنه متوسط الدرجة الكلية التي يحصل عليها المشاركون في الدراسة وفقاً لاستجاباتهم حول مقياس مواجهة الأزمات الذي يتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية: التخطيط والاستعداد، المرونة النفسية، والدعم الاجتماعي، ويعكس متوسط الدرجات مستوى قدرة المشارك على التعامل مع المواقف الصعبة والمفاجئة، كما يعزز من فهم ردود أفعالهم وتكيفهم مع الأزمات

نظرية المرونة النفسية (Psychological Resilience Theory)

تعد المرونة النفسية من المفاهيم التي تطورت في علم النفس لشرح كيفية قدرة الأفراد على مواجهة التحديات والصعوبات الحياتية والتكيف مع الضغوط النفسية. ظهرت الأبحاث الأولى حول المرونة النفسية في منتصف القرن العشرين، عندما لاحظ العلماء أن بعض الأفراد الذين يواجهون ظروفًا قاسية قادرون على التكيف بشكل إيجابي، بينما ينهار الآخرون تحت تأثير الضغوط ذاتها، ويرجع الفضل إلى الباحثة إيمري ويرنر (Werner, 1982) في تقديم مفهوم المرونة النفسية من خلال دراسات طويلة على الأطفال الذين نشأوا في بيئات محفوفة بالمخاطر، حيث وجدت أن بعض الأطفال نجحوا في تجاوز التحديات وأصبحوا راشدين ناجحين بالرغم من الصعوبات التي واجهوها في طفولتهم. (Werner & Smith, 2001) في السنوات اللاحقة، قامت آن ماستن (Masten, 2001) بتوسيع نطاق البحث حول المرونة النفسية، وأشارت إلى أنها ليست قدرة استثنائية، بل هي عملية طبيعية يمكن تعزيزها من خلال العوامل البيئية والاجتماعية والدعم النفسي. (Masten, 2001)

وفقاً لنظرية المرونة النفسية، فإن الأفراد يختلفون في مستوى تكيفهم مع الضغوط بناءً على مجموعة من العوامل الشخصية، البيئية، والسلوكية، مما يفسر لماذا يتمكن بعض الأشخاص من تجاوز المحن بفعالية بينما يعاني آخرون من تداعيات نفسية طويلة الأمد. (Rutter, 1987)، فأحد المبادئ الأساسية لنظرية المرونة النفسية هو أنها ليست سمة ثابتة في الشخصية، بل عملية ديناميكية تتطور بمرور الوقت. ويدعم هذا المبدأ دراسات متعددة أكدت أن المرونة النفسية تتغير تبعاً للخبرات والتجارب التي يمر بها الفرد، حيث يمكن تعزيزها من خلال تطوير استراتيجيات المواجهة الفعالة والدعم الاجتماعي. (Luthar et al., 2000) فالطلاب الجامعيون، على سبيل المثال، يواجهون تحديات أكاديمية واجتماعية مستمرة، ولكن قدرتهم على التكيف مع هذه التحديات تعتمد بشكل أساسي على مدى تطور مهارات المرونة النفسية لديهم. (Compas et al., 2001) وتوضح دراسة (Ang et al., 2022) أن برامج تعزيز المرونة النفسية بين الطلاب تؤدي إلى تحسين كبير في مهارات التكيف مع الضغوط وتقليل مستويات القلق والتوتر النفسي. (Ang et al., 2022)

كما تؤكد النظرية أن المرونة النفسية ليست مجرد تحمل الضغوط، بل القدرة على التعامل معها بفعالية. فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من المرونة النفسية لا يكونون محصنين تمامًا ضد الضغوط أو الأزمات، لكنهم قادرون على إدارة مشاعرهم واستجاباتهم بطريقة تقلل من الآثار السلبية للضغوط. (Bonanno, 2008) وتدعم الأبحاث الحديثة هذا المفهوم، حيث أظهرت دراسة (Gross, 2002) أن الأفراد الذين يستخدمون إعادة التقييم المعرفي كأحد استراتيجيات تنظيم العاطفة يكونون أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الصعبة مقارنة بمن يعتمدون على تجنب المشكلات أو كبت المشاعر. (Gross, 2002)

وإلى جانب العوامل الفردية، تلعب العوامل البيئية دورًا رئيسيًا في تعزيز أو إضعاف المرونة النفسية. فالأفراد الذين يحظون بدعم اجتماعي قوي من الأصدقاء والعائلة يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات، حيث يُعد الدعم الاجتماعي عاملاً واقياً يقلل من الآثار السلبية للضغوط. (Cohen & Wills, 1985) وتوضح دراسة (Werner & Smith, 2001) أن البيئة الأسرية الداعمة توفر للأطفال والشباب مصادر نفسية قوية تساعد على تطوير آليات فعالة للتكيف مع الأزمات. (Werner & Smith, 2001) كما أن توفر بيئة تعليمية إيجابية يمكن أن يساهم في بناء مهارات المرونة النفسية لدى الطلاب من خلال تقديم الموارد والإرشاد الأكاديمي والنفسي. (Allan, et. Al, 2014)

ومن المبادئ الأخرى التي تقوم عليها النظرية أن المرونة النفسية لا تعني غياب الفشل أو الصعوبات، بل الاستفادة منها كفرص للتعلم والنمو. فالأفراد الذين يملكون مستويات مرتفعة من المرونة لا ينظرون إلى الفشل كعائق، بل كفرصة لتحسين أنفسهم وتطوير استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية. ويدعم هذا المبدأ دراسات أكدت أن الذين يتعلمون من تجاربهم السابقة ويعيدون تقييم إخفاقاتهم يكونون أكثر استعدادًا للتعامل مع تحديات المستقبل. (Bandura, 1997) كما وجد (Masten, 2001) أن الأطفال والشباب الذين يواجهون تحديات صعبة ويطورون استراتيجيات تكيف إيجابية يتمتعون بقدرة أعلى على تحقيق النجاح لاحقًا في حياتهم مقارنة بأقرانهم الذين لا يمتلكون مهارات تكيف قوية. (Masten, 2001)

فيما يتعلق بالسلوكيات المرتبطة بالمرونة النفسية، فقد حدد الباحثون استخدام استراتيجيات التكيف الفعالة كأحد العوامل الحاسمة في تعزيز القدرة على مواجهة الأزمات. فالأفراد الذين يعتمدون على أساليب مثل التخطيط، طلب الدعم، وإعادة التفسير الإيجابي للأحداث يظهرون قدرة أكبر على تجاوز المحن مقارنة بمن يعتمدون على استراتيجيات سلبية مثل التجنب أو الإنكار. (Compas et al., 2001) كما أن الأفراد القادرين على تنظيم عواطفهم وتجنب ردود الفعل المبالغ فيها يكونون أكثر استعدادًا للتعامل مع التحديات بأسلوب متزن وفعال. (Gross, 2002)

توفر النظرية إطارًا لفهم كيفية تأثير استراتيجيات المواجهة على العلاقة بين الأمن النفسي وقدرة الطلاب على التعامل مع الأزمات. فالطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الأمن النفسي غالبًا ما يستخدمون استراتيجيات تكيف إيجابية، مثل إعادة التفسير المعرفي للأحداث، والتخطيط لحل المشكلات، وطلب المساعدة من الآخرين، مما يساعدهم على التعامل مع الأزمات بفاعلية. (Bonanno, 2004) في المقابل، فإن الطلاب الذين يعانون من انعدام الأمن النفسي قد يميلون إلى استخدام أساليب تكيف سلبية مثل التجنب، أو الانسحاب، أو الاعتماد على استراتيجيات غير فعالة تؤدي إلى زيادة التوتر والقلق. وتتيح هذه الفرضية للبحث الحالي إمكانية تحليل أنماط المواجهة التي يستخدمها الطلاب في ظل اختلاف مستويات الأمن النفسي، مما يساعد في تصميم برامج توجيهية تستهدف تعزيز أساليب التكيف الإيجابية لديهم، إضافةً إلى ذلك، يمكن استخدام نظرية المرونة النفسية في تحليل الفروق الفردية بين الطلاب بناءً على متغيرات مثل الجنس، التخصص الدراسي، والمستوى

الأكاديمي، حيث تشير الأبحاث إلى أن الطالبات الجامعيات قد يظهرن مرونة نفسية أعلى مقارنةً بالطلاب الذكور، وذلك بسبب اعتمادهن على استراتيجيات مواجهة تكيفية مثل طلب الدعم الاجتماعي والتخطيط المسبق، في حين أن الذكور قد يكونون أكثر ميلاً لاستخدام أساليب مواجهة قائمة على التجنب أو الإنكار (Luthar et al., 2000). ويمكن أن يساعد هذا التحليل في فهم الاختلافات بين الفئات الطلابية المختلفة، مما يساهم في تقديم برامج إرشادية مصممة خصيصاً لتلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية.

الدراسات السابقة:

دراسة الحبوني (2024) بعنوان "الأمن النفسي وعلاقته بالقلق لدى طلاب جامعة طبرق" والتي هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأمن النفسي والقلق لدى طلاب جامعة طبرق، والتعرف على مستوى كل منهما، بالإضافة إلى دراسة الفروق في مستوى الأمن النفسي ومستوى القلق بين الطلاب وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، معتمدة على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم استخدام مقياسي الأمن النفسي الذي أعدته زينب شقير (2005) ومقياس القلق الذي أعده سبيلبرجر وتمت تعريبه من قبل أحمد عبد الخالق (1994)، معتمدة على عينة عشوائية من 125 طالباً وطالبة من جامعة طبرق، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الأمن النفسي والقلق، حيث تبين أن زيادة مستوى الأمن النفسي مرتبط بانخفاض القلق لدى الطلاب. كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي بين الجنسين، حيث كان مستوى الأمن النفسي أعلى لدى الذكور مقارنة بالإناث، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين الجنسين.

دراسة الغامدي (2024) "الأمن النفسي لدى عينة من الطالبات المتفوقات بمنطقة الباحة" والتي هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى الطالبات المتفوقات في المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة، معتمدة على المنهج الوصفي التحليلي، على عينة قصدية مكونة من 70 طالبة متفوقة في المرحلة الثانوية بمنطقة الباحة، حيث أظهرت النتائج أن مستوى الأمن النفسي لدى الطالبات المتفوقات كان مرتفعاً بشكل عام، مما يشير إلى أن البيئة التعليمية الداعمة تلعب دوراً مهماً في تعزيز استقرارهن النفسي. ومع ذلك، كشفت الدراسة عن وجود بعض الضغوط النفسية المرتبطة بالتوقعات العالية من الأسرة والمجتمع، والتي قد تؤثر على الأمن النفسي لبعض الطالبات. وأوصت الدراسة بضرورة توفير برامج دعم نفسي وإرشادي للطالبات المتفوقات لتعزيز توازنهن النفسي والعاطفي، كما أكدت على أهمية تعزيز وعي أولياء الأمور بضرورة تقديم الدعم النفسي والتشجيع المستمر دون فرض ضغوط زائدة.

دراسة Lynn, Pollak, Dzierzenga, & Kozusznik (2024) بعنوان "دعم الجامعات للتكيف مع الدراسة خلال الموجة الرابعة من الجائحة: تحليل موضوعي لوجهات نظر الطلاب"، والتي هدفت إلى استكشاف تأثير الجائحة على تجربة طلاب الجامعات، مع التركيز على الضغوط الأكاديمية والدعم المؤسسي المطلوب لمواجهتها. استندت الدراسة إلى تحليل موضوعي لآراء طلاب ماجستير علم النفس في جامعة بولندية خلال يناير 2022، وأظهرت النتائج أن أبرز مصادر التوتر تضمنت القلق الصحي، الإرهاق التكنولوجي، تحديات التواصل، والعزلة الاجتماعية نتيجة التعلم عن بعد. كما أشار الطلاب إلى أن إدارة الوقت غير الفعالة، وعدم وضوح متطلبات التقييم، ونقص الموارد التعليمية، زادت من مستويات التوتر لديهم. من ناحية أخرى، طالب المشاركون بتحسين تنظيم العملية التعليمية، وتعزيز آليات التواصل الجامعي، وتوفير برامج لإدارة الضغوط والدعم النفسي. كما أكدوا على أهمية تقديم دورات تدريبية حول مهارات التكيف مع التعلم عن بعد وتنظيم لقاءات إضافية بين الطلاب والأساتذة لتعزيز التفاعل الاجتماعي والدعم العاطفي، وأوصت الدراسة بضرورة تطوير استراتيجيات مؤسسية طويلة الأمد لمعالجة الضغوط الأكاديمية خلال الأزمات، بما في ذلك تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي، وتحسين بيئة التعلم عن بعد، وتقديم موارد تعليمية متاحة بشكل أكبر. كما أكدت على الحاجة إلى بناء استراتيجيات وقائية

لمواجهة أزمات مستقبلية، مثل إنشاء خطط تأهب أكاديمية تعتمد على استراتيجيات مرنة لمواكبة التغيرات السريعة.

دراسة. (Takahashi et al. (2023) بعنوان "إدارة الأزمات، مكافحة الوصمة، وبرنامج التثقيف الصحي النفسي لطلاب الجامعات: (CAMPUS) تقييم أولي للوقاية من الانتحار" والتي هدفت إلى تقييم فعالية برنامج CAMPUS في تقليل عوامل الخطر وتعزيز السلوكيات الوقائية بين طلاب الجامعات، وخصوصاً طلاب الطب. شمل البرنامج محاضرات وجلسات جماعية تركز على التثقيف الصحي النفسي، والتقليل من وصمة العار الذاتية، وتعزيز كفاءة الطلاب كـ "حراس بوابة" لمساعدة الأفراد المعرضين للخطر. شارك في البرنامج 136 طالباً في إحدى الجامعات اليابانية، أكمل 121 منهم استبيانات قبل وبعد البرنامج، بينما استكمل 107 استبيانات المتابعة بعد ستة أشهر، وكشفت النتائج أن أفكار الانتحار بين الطلاب قد انخفضت بشكل كبير بعد ستة أشهر من البرنامج. كما زادت كفاءة الطلاب كـ "حراس بوابة"، وتحسنت نواياهم لطلب المساعدة من مصادر رسمية، وارتفعت درجات تقبل الذات. ومع ذلك، لم تظهر الدراسة أي تحسن كبير في شدة الاكتئاب، وأوصت الدراسة بمواصلة تقييم فعالية البرنامج على مدى أطول، خاصة للطلاب الأكثر عرضة لخطر الانتحار، كما شددت على أهمية تعزيز بيئات داعمة في الجامعات لتمكين الطلاب من طلب المساعدة عند الحاجة.

دراسة علي وآخرون (2023) بعنوان "الاتجاه نحو الشائعات وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلاب الجامعة" والتي هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاتجاه نحو الشائعات ومستوى الأمن النفسي لدى طلاب الجامعة، وذلك من خلال قياس مدى تأثير انتشار الشائعات على شعور الطلبة بالأمان النفسي واستقرارهم العاطفي والفكري، على عينة مكونة من 450 طالباً وطالبة من جامعة الرقازيق، موزعين بين 200 طالب و250 طالبة، من مختلف التخصصات الأكاديمية (العلمية والأدبية)، معتمدة على المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الاتجاه نحو الشائعات ومستوى الأمن النفسي لدى الطلاب، مما يعني أن زيادة انتشار وتصديق الشائعات مرتبط بانخفاض الإحساس بالأمن النفسي لديهم. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تبعاً للجنس والتخصص، حيث كان مستوى الأمن النفسي أعلى لدى الطلبة الذكور مقارنة بالإناث، كما كان طلبة التخصصات العلمية يتمتعون بأمن نفسي أعلى مقارنة بنظرائهم في التخصصات الأدبية.

دراسة. Baikova & Matveev(2022) بعنوان "مشكلات الدعم النفسي والتربوي في تشكيل الأمن النفسي والمعلوماتي للطلاب في الجامعات" والتي هدفت هذه الدراسة إلى تحليل مشكلات الدعم النفسي والتربوي في تشكيل الأمن النفسي والمعلوماتي لدى طلاب الجامعات، خاصة في ظل الانغماس المتزايد للشباب في الفضاء المعلوماتي المفتوح عبر الإنترنت. ركزت الدراسة على العلاقة بين الصحة الاجتماعية والأمن النفسي والمعلوماتي، إضافة إلى تحديد معايير تكوين هذا الأمن في مرحلة الشباب، مستخدمة منهج البحث النظري والتحليل التجريبي، وأظهرت النتائج أن الشباب الذين لا يمتلكون استراتيجيات فعالة للتحقق من صحة المعلومات يكونون أكثر عرضة للاضطرابات النفسية المرتبطة بالاستخدام المفرط للإنترنت. كما تبين أن هناك علاقة وثيقة بين الاستقرار النفسي والقدرة على تقييم المعلومات بعقلانية، حيث أظهرت البيانات أن 34% من المشاركين لا يقومون مطلقاً أو نادراً بالتحقق من المعلومات التي يحصلون عليها عبر الإنترنت، بينما يعتمد 80% على تلك المعلومات دون تمحيص كافٍ. وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز الدعم النفسي والتربوي للطلاب، وتوفير برامج تأهيلية تساعد على تطوير التفكير النقدي في التعامل مع المعلومات الرقمية، بالإضافة إلى تنفيذ استراتيجيات لحماية الصحة النفسية في البيئة الرقمية.

دراسة. Chen, Fang, & He (2021) بعنوان "تحليل الصحة النفسية لطلاب الجامعات واقتراحات للوقاية

من الأزمات" والتي هدفت إلى تحليل الصحة النفسية لطلاب الجامعات الخاصة في الصين، واستكشاف العوامل المؤثرة على شدة الاكتئاب لديهم. استخدمت الدراسة مقياس الاكتئاب الذاتي (SDS)، والمقابلات، أظهرت النتائج أن نسبة الطلاب الذين يعانون من الاكتئاب بلغت 21.73%، بينما كان 4.74% منهم يعانون من اكتئاب شديد، وهي نسب تفوق المتوسط الوطني. كما كشفت الدراسة أن الطلاب في السنة الأولى والثالثة أكثر عرضة للاكتئاب مقارنة بزملائهم في السنوات الأخرى، بسبب صعوبة التكيف مع البيئة الجامعية الجديدة أو الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، وكما بينت الدراسة أن البيئة الأسرية تلعب دورًا رئيسيًا في الصحة النفسية للطلاب، حيث تأثر معظم الطلاب الذين يعانون من اكتئاب شديد بظروف أسرية صعبة مثل الطلاق، الصراعات العائلية، أو التوقعات العالية من الوالدين. وأكدت النتائج أن الطلاب الأصغر سنًا أكثر عرضة للاكتئاب، مما يشير إلى أهمية التدخل المبكر، وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز الدعم النفسي والتوعوي داخل الجامعات من خلال حملات تثقيفية، وإنشاء بيئات صافية ودية، ونشر التوعية بالصحة النفسية داخل السكنات الجامعية. كما أوصت بتطوير آليات وقائية تعتمد على مبدأ "الاكتشاف المبكر، التبليغ المبكر، والتدخل المبكر"، لضمان التدخل السريع عند ظهور أي مؤشرات تدل على تدهور الصحة النفسية للطلاب.

دراسة الأحمدى (2021) بعنوان "درجة إسهام المقررات الدراسية الجامعية في إكساب الطلاب خبرات مواجهة الأزمات ومقترحات لتفعيلها: جائحة كورونا نموذجاً" والتي هدفت هذه الدراسة إلى تحليل درجة إسهام المقررات الدراسية الجامعية في تزويد الطلاب بالمهارات والخبرات اللازمة لمواجهة الأزمات، مع التركيز على جائحة كورونا (COVID-19) كنموذج تطبيقي. معتمدة على المنهج الوصفي التحليلي، على عينة 333 طالبًا وطالبة من الجامعات في المملكة العربية السعودية، وأظهرت النتائج أن هناك إسهامًا متوسطًا للمقررات الدراسية الجامعية في تزويد الطلاب بمهارات مواجهة الأزمات، حيث أكد العديد من الطلاب أن المناهج الدراسية لم تتضمن استراتيجيات واضحة ومباشرة لمواجهة الأزمات مثل جائحة كورونا. كما أظهرت النتائج وجود فروق في إدراك الطلاب لمستوى الإسهام وفقًا لمتغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي، والسنة الدراسية.

دراسة القحطاني، وخليفة (2021) بعنوان "الكفاءة الذاتية والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمّن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة" والتي هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمساندة الاجتماعية من جهة، والأمن النفسي من جهة أخرى لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز في مدينة جدة. كما سعت الدراسة إلى التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية والمساندة الاجتماعية ومدى تأثيرهما على الأمن النفسي، بالإضافة إلى دراسة الفروق في هذه المتغيرات تبعًا لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، معتمدة على المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة مكونة من 275 طالبًا وطالبة بجامعة الملك عبد العزيز، حيث أظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية، بينما كان مستوى المساندة الاجتماعية والأمن النفسي لديهم متوسطًا. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من الكفاءة الذاتية والأمن النفسي، وكذلك بين المساندة الاجتماعية والأمن النفسي. بالإضافة إلى ذلك، لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية تبعًا لمتغير الجنس، في حين كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية والأمن النفسي لصالح الذكور مقارنة بالإناث.

دراسة بسيوني (2021) بعنوان "إسهام النضج الانفعالي والأمن النفسي في التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة" والتي هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف مدى إسهام النضج الانفعالي والأمن النفسي في التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، وذلك من خلال تحليل العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة. كما سعت الدراسة إلى تحديد الأبعاد الأساسية للنضج الانفعالي والأمن النفسي التي تسهم في تنمية الصمود النفسي لدى الطلبة الجامعيين، معتمدة على المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة من 350 طالبًا وطالبة من كلية التربية بجامعة دمياط خلال العام الدراسي (2019-2020)، وأظهرت النتائج أن النضج الانفعالي يسهم بشكل كبير في التنبؤ

بالصمود النفسي، حيث تبين أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من التحكم العاطفي، والتكيف الاجتماعي، والاستقلالية، لديهم صمود نفسي أعلى. كما بينت النتائج أن الأمن النفسي يعد من العوامل المؤثرة في الصمود النفسي، حيث يساهم في تعزيز الشعور بالاستقرار العاطفي والقدرة على التعامل مع الضغوط المختلفة. بالإضافة إلى ذلك، أكدت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي والصمود النفسي، مما يشير إلى أن الطلبة الذين يشعرون بالأمان النفسي يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات والصعوبات.

دراسة ياور (2020) بعنوان "الأمن النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة جامعة كركوك" والتي هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى طلبة جامعة كركوك، بالإضافة إلى دراسة الفروق في مستوى الأمن النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) والتخصص الدراسي (علمي - إنساني). كما سعت الدراسة إلى قياس مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة، ومعرفة الفروق في الثقة بالنفس بناءً على الجنس والتخصص، إلى جانب تحليل العلاقة بين الأمن النفسي والثقة بالنفس في هذه الفئة الطلابية، معتمدة على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم استخدام مقياسين لقياس كل من الأمن النفسي والثقة بالنفس على عينة عشوائية من 300 طالب وطالبة، حيث أظهرت النتائج أن طلبة جامعة كركوك يتمتعون بمستوى عالٍ من الأمن النفسي، كما لم تُظهر البيانات أي فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تبعاً لمتغير الجنس أو التخصص. وعلى مستوى الثقة بالنفس، تبين أن الطلبة لديهم مستوى عالٍ من الثقة بالنفس، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور، حيث كانت مستويات الثقة بالنفس لديهم أعلى مقارنة بالإناث. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين التخصصات المختلفة، حيث كانت مستويات الثقة بالنفس أعلى لدى طلبة التخصصات العلمية مقارنة بنظرائهم في التخصصات الإنسانية. وأخيراً، كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي والثقة بالنفس، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى الأمن النفسي يرافقه ارتفاع في مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة.

دراسة الحسن (2018) بعنوان "مفهوم الذات وعلاقته بالأمن النفسي وسط عينة من طلاب جامعة النيلين المدخنين" والتي هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات ومستوى الأمن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة النيلين المدخنين، معتمدة على المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة عشوائية من 134 طالباً من جامعة النيلين، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والأمن النفسي لدى الطلاب المدخنين، حيث تبين أن الطلاب الذين لديهم مفهوم ذات سلبي يعانون من مستويات منخفضة من الأمن النفسي. كما كشفت النتائج عن وجود فروق في مستوى الأمن النفسي بين المدخنين وغير المدخنين، حيث كان مستوى الأمن النفسي أعلى لدى الطلاب غير المدخنين. وأكدت الدراسة على ضرورة توعية الطلاب بمخاطر التدخين وتأثيره على الصحة النفسية، وتعزيز البرامج الإرشادية التي تساعد على تحسين مفهوم الذات وزيادة الشعور بالأمن النفسي.

دراسة الحلبي (2016) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الأزمات والتعامل معها لدى عينة من طالبات جامعة القصيم" والتي هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأزمات التي تواجه طالبات كلية التربية في جامعة القصيم، ودراسة أساليب التعامل معها، بالإضافة إلى قياس مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في مواجهة الأزمات لدى الطالبات. سعت الدراسة إلى تقديم حلول إرشادية تمكن الطالبات من التكيف مع الأزمات المختلفة بطرق علمية ومنهجية. معتمدة على المنهج التجريبي، على عينة من كلية التربية بجامعة القصيم، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (25 طالبة) تلقت البرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة (24 طالبة) لم تتلق أي تدخل. استخدمت الباحثة مقياس كشف الأزمات ومقياس التعامل مع الأزمات، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي المعد من قبلها، حيث أظهرت النتائج أن أكثر الأزمات شيوعاً بين طالبات كلية التربية كانت الأزمات الاقتصادية، الاجتماعية، الأسرية، الصحية، الدراسية، الانفعالية، والنفسية. كما أظهرت الدراسة أن الأساليب التقليدية في

مواجهة الأزمات كانت أكثر استخدامًا من الأساليب العلمية. وكشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين أساليب مواجهة الأزمات لدى الطالبات.

دراسة محمد (2015) بعنوان "الشعور بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية: بحث ميداني وسط طلاب بعض الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم" والتي هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب الجامعات الحكومية في ولاية الخرطوم، معتمدة على المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة مكونة من 435 طالبًا وطالبة، وأظهرت النتائج أن طلاب الجامعات الحكومية في ولاية الخرطوم يتمتعون بمستوى عالٍ من الأمن النفسي بشكل عام. ومع ذلك، لم تكشف الدراسة عن فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تبعًا لمتغير النوع، أو العمر، أو التخصص الدراسي، أو الفرقة الدراسية، أو المكان الأصلي للإقامة. وأوصت الدراسة بضرورة توفير برامج اجتماعية وأكاديمية لملء الفراغ وتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب، مما يساهم في رفع مستوى الشعور بالأمن النفسي لديهم.

التعقيب على الدراسات السابقة

تشترك الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في تحليل العلاقة الارتباطية بين الأمن النفسي وقدرة الطلاب على مواجهة الأزمات. على سبيل المثال، تتفق مع دراسة ياور (2020) التي تناولت العلاقة بين الأمن النفسي والثقة بالنفس لدى طلاب جامعة كركوك، حيث وجدت أن ارتفاع الأمن النفسي يعزز الثقة بالنفس، وهو ما يدعم أحد فرضيات الدراسة الحالية التي تفترض أن الطلاب الذين يشعرون بأمان نفسي أكبر يكونون أكثر قدرة على مواجهة الأزمات بثقة أكبر. كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة الحبوني (2024) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي وانخفاض مستويات القلق، وتشترك الدراسة الحالية مع دراسة القحطاني وخليفة (2021) التي تناولت العلاقة بين المساندة الاجتماعية والأمن النفسي لدى طلاب الجامعات، حيث أكدت الدراسة أن الطلاب الذين يحصلون على دعم اجتماعي قوي من الأصدقاء والأساتذة يشعرون بمستوى أعلى من الأمن النفسي.

أما فيما يتعلق بالمرونة النفسية والاستعداد لمواجهة الأزمات، فقد أظهرت دراسة بسيوني (2021) أن النضج الانفعالي يساهم بشكل كبير في التنبؤ بالصمود النفسي، وهو ما يتماشى مع أحد محاور الدراسة الحالية التي تتناول أهمية المرونة النفسية كعامل أساسي في تعزيز قدرة الطلاب على التكيف مع الأزمات. بالإضافة إلى ذلك، تتوافق مع دراسة Takahashi et al (2023) التي تناولت برامج إدارة الأزمات والتثقيف النفسي لطلاب الجامعات، حيث أوضحت أن تعزيز مهارات التكيف والاستعداد المسبق يمكن أن يقلل من التأثيرات السلبية للأزمات على الصحة النفسية للطلاب، وهو ما يتماشى مع أحد الأهداف الفرعية للدراسة الحالية التي تهدف إلى تقييم مدى استعداد طلاب جامعة حائل للتعامل مع الأزمات.

وعلى الرغم من التشابه الكبير بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، إلا أن هناك بعض الاختلافات التي تميزها عن غيرها. على سبيل المثال دراسة على وآخرون (2023) ركزت على العلاقة بين الأمن النفسي والاتجاه نحو الشائعات، ولم تتناول بشكل مباشر قدرة الطلاب على مواجهة الأزمات، كما تختلف الدراسة الحالية عن دراسة الأحمد (2021) التي تناولت إسهام المقررات الدراسية في تزويد الطلاب بمهارات مواجهة الأزمات، حيث وجدت الدراسة أن المناهج الدراسية لم تتضمن استراتيجيات واضحة لإدارة الأزمات، بينما تعتمد الدراسة الحالية على قياس مستوى الشعور بالأمن النفسي كعامل مؤثر في مواجهة الأزمات دون التركيز على المناهج الدراسية كمتغير مستقل.

وتقدم الدراسات السابقة أرضية قوية للدراسة الحالية من حيث تعزيز فهم العلاقة بين الأمن النفسي

والاستعداد لمواجهة الأزمات، حيث استخدمت العديد من الدراسات مقياس الأمن النفسي ومقاييس القلق والصمود النفسي، مما يساعد في تحسين دقة القياس في الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الدراسات السابقة في إطارها النظري وكتابة مصطلحات الدراسة وفي مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية سواء بالاتفاق أو الاختلاف عما توصلت إليه الدراسات السابقة.

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي؛ حيث استخدم المنهج في دراسة العلاقة الارتباطية بين متغيرين، مستوى الشعور بالأمن النفسي والتعامل مع الأزمات بين طلاب جامعة حائل، وتحديد قوة العلاقة بينهما واتجاهها، سواء كانت إيجابية أو سلبية أو معدومة.

مجتمع البحث وعينه:

يتكون مجتمع البحث من طلاب وطالبات جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية بمرحلة الدراسات العليا والبيكالوريوس، وقد اعتمدت الدراسة على أسلوب العينة العشوائية البسيطة بلغت (386) طالبة وطالبة بجامعة حائل بمختلف التخصصات الجامعية؛ حيث اعتمد البحث على أسلوب العينة غير الاحتمالية (العينة الميسرة).

أدوات البحث:

اعتمد البحث على أداة الاستبانة التي وُجّهت إلى الطلاب والطالبات السعوديين بجامعة حائل، والتي تكونت من ثلاثة أجزاء:

- **الجزء الأول:** يشمل البيانات الأولية لعينة البحث.
- **الجزء الثاني:** يتضمن مقياس الأمن النفسي لدى طلاب جامعة حائل، والذي تم تطويره استنادًا إلى دراسات ياور (2020)، وعلى وآخرون (2023)، والحبوني (2024). تكوّن المقياس من (16) عبارة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية: **الجانب العاطفي:** يشمل الشعور بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي، والتحكم في المشاعر السلبية، والتوقعات الإيجابية للمستقبل، **الجانب الاجتماعي:** يتناول مدى توفر الدعم الاجتماعي، والقدرة على بناء علاقات جديدة، والشعور بالانتماء إلى البيئة الجامعية، **والجانب الأكاديمي:** يقيّم قدرة الطالب على تحقيق التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية، والثقة في التعامل مع التحديات الأكاديمية، **والجانب السلوكي:** يتناول العادات الصحية، وإدارة الوقت، واللجوء إلى الأنشطة الترفيهية لتخفيف التوتر.
- **الجزء الثالث:** يتضمن مقياس مواجهة الأزمات، الذي تم تطويره استنادًا إلى دراسات الحلبي (2016) والأحمدي (2021)، والمستوحى من أطر علمية في إدارة الأزمات. تألف المقياس من (12) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد: **التخطيط والاستعداد:** يشمل وضع خطط لمواجهة الأزمات، وتحديد المخاطر المحتملة، والاستفادة من الموارد المتاحة، **والمرونة النفسية:** يقيس قدرة الطلاب على التكيف مع الأزمات، والاستفادة من التجارب السابقة في التعامل مع التحديات، **والدعم الاجتماعي:** يتناول اللجوء إلى الأسرة والزملاء للحصول على المساندة أثناء الأزمات ومدى فاعلية هذا الدعم في تجاوزها.

- أجاب أفراد العينة على المقياسين باستخدام مقياس ليكرت خماسي التدرج (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) مع تقدير الدرجات (1-2-3-4-5). وتم التحقق من صدق وثبات المقياسين في الدراسة الحالية وفقًا للمعايير العلمية المتبعة في الدراسات السابقة.

الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

- **صدق المحكمين:** تم عرض مقياسي الأمن النفسي وإدارة الأزمات على ستة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس بجامعة حائل، وذلك للتحقق من وضوح صياغة العبارات ومدى ملاءمتها لقياس الأبعاد المستهدفة. وقد اتفقت آراء المحكمين على تعديل بعض العبارات لضمان دقتها، وحذف بعض العبارات التي لم تحقق درجة كافية من التمييز.
- **الاتساق الداخلي لمقياسي الأمن النفسي وإدارة الأزمات:** تم التحقق من الاتساق الداخلي لكلا المقياسين من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، بالإضافة إلى الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس، مما ساهم في التأكد من مدى تجانس العبارات ودقتها في قياس المفاهيم المستهدفة في الدراسة.

جدول

يوضح قيم معامل ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي

الجانب العاطفي		الجانب الاجتماعي		الجانب الأكاديمي		الجانب السلوكي	
الارتباط بالمقيا س	العبار ة بالبعد	الارتباط بالمقيا س	العبار ة بالبعد	الارتباط بالمقيا س	العبار ة بالبعد	الارتباط بالمقيا س	العبار ة بالبعد
1	*0.682	5	*0.702	9	*0.658	13	*0.678
	*		*		*		*
2	*0.748	6	*0.719	10	*0.692	14	*0.689
	*		*		*		*
3	*0.751	7	*0.775	11	*0.662	15	*0.657
	*		*		*		*
4	*0.695	8	*0.697	12	*0.686	16	*0.707
	*		*		*		*

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

جدول

يوضح قيم معامل ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمقياس مواجهة الأزمات

التخطيط والاستعداد		المرونة النفسية		الدعم الاجتماعي	
الارتباط بالمقيا س	العبار ة بالبعد	الارتباط بالمقيا س	العبار ة بالبعد	الارتباط بالمقيا س	العبار ة بالبعد
1	**0.778	5	**0.774	9	**0.676
	**0.768	6	**0.675	10	**0.783
2	**0.737	7	**0.708	11	**0.747
	**0.831	8	**0.716	12	**0.660
3	**0.777				
	**0.880				
4	**0.834				

**** دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.**

يتضح من الجدول (1) ، (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العبارات والبُعد الذي تنتمي إليه كانت قيمًا موجبة ودالة إحصائيًا، عند مستوى دلالة 0.01، وهو ما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

ثبات أداة البحث: تم حساب معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach) لكل من مقياسي الأمن النفسي وإدارة الأزمات بعد تطبيقهما على العينة البحثية. بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل من المقياسين على التوالي (0.882 - 0.857)، وهي قيم تفوق الحد المقبول (0.7)، مما يشير إلى مستوى مرتفع من الثبات والاتساق الداخلي لأداة البحث، ويؤكد موثوقية المقياسين في قياس المتغيرات المستهدفة في الدراسة.

نتائج البحث ومناقشتها

خصائص عينة البحث:

شملت عينة البحث طلاب وطالبات من جامعة حائل بمرحلتي البكالوريوس والدراسات العليا بالمملكة العربية السعودية بإجمالي (386) طالب وطالبة، وجاءت خصائص هذه العينة وفقًا للجدول التالي:

جدول 3

توزيع البيانات الأولية لعينة البحث (ن=386)

المتغير	التكرار	%
النوع	ذكر	186 48.2%
	أنثى	200 51.8%
المرحلة الدراسية	بكالوريوس	341 88.3%
	دراسات عليا	45 11.7%
مجال الدراسة	إنساني	241 62.4%
	علمي	114 29.5%
	هندسي	16 4.1%
	صحي	15 3.9%
التقدير العام بالدراسة	ممتاز	39 10.1%
	جيد جداً	137 35.5%
	جيد	170 44.0%
	مقبول أو أقل	40 10.4%
مستوى دخل الأسرة	مرتفع	79 20.5%
	متوسط	212 54.9%
	منخفض	95 24.6%

يتضح من الجدول أن عينة الدراسة المكونة من 386 طالبًا وطالبة من جامعة حائل تعكس تنوعًا واضحًا في المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية للمشاركين، فبلغت نسبة الطالبات 51.8% ، بينما شكّل الطلاب الذكور 48.2%، مما يشير إلى تمثيل متقارب بين الجنسين، وهو ما يعكس مشاركة متوازنة في البحث بين الطلاب والطالبات، كما توزعت العينة بشكل رئيسي على طلاب مرحلة البكالوريوس الذين شكّلوا النسبة الأكبر بـ 88.3% ، بينما بلغت نسبة طلاب الدراسات العليا 11.7% ، ويعكس هذا التوزيع تركيز البحث على طلاب المرحلة الجامعية

الأولى، مع تمثيل محدود لطلاب الدراسات العليا، وشكّل طلاب التخصصات الإنسانية النسبة الأكبر في العينة بـ 62.4%، يليهم طلاب التخصصات العلمية بنسبة 29.5%، ثم طلاب التخصصات الهندسية بنسبة 4.1%، وأخيراً طلاب التخصصات الصحية بنسبة 3.9%، كما تنوع الأداء الأكاديمي للمشاركين، حيث كان النسبة الأكبر من الطلاب ضمن فئة "جيد" بـ 44.0%، يليهم الطلاب الحاصلون على "جيد جداً" بنسبة 35.5%، بينما شكّل الطلاب الحاصلون على "ممتاز" نسبة 10.1%، وأخيراً الطلاب الحاصلون على "مقبول أو أقل" بنسبة 10.4%، ويعكس هذا التوزيع تنوع المستويات الأكاديمية بين المشاركين، مع تمثيل قوي للطلاب ذوي الأداء الجيد والجيد جداً، وأخيراً أظهرت البيانات أن غالبية المشاركين ينتمون إلى أسر ذات دخل متوسط بنسبة 54.9%، بينما كان 24.6% من ذوي الدخل المنخفض، في حين أن 20.5% ينتمون إلى أسر ذات دخل مرتفع. يعكس هذا التوزيع تنوعاً في الخلفيات الاقتصادية للمشاركين، مما يساعد في تحليل تأثير المتغيرات الاقتصادية على الأمن النفسي واستراتيجيات مواجهة الأزمات لديهم.

الإجابة عن التساؤل الأول: ما مستوى الشعور بالأمان النفسي بين طلاب جامعة حائل ؟

جدول 4

ما مستوى الشعور بالأمان النفسي بين طلاب جامعة حائل (ن=386)

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مدلول المتوسط
الجانب الاجتماعي	4.27	0.51	مرتفع بشدة
الجانب العاطفي	4.11	0.47	مرتفع
الجانب الأكاديمي	3.87	0.72	مرتفع
الجانب السلوكي	3.85	0.88	مرتفع
الشعور بالأمان النفسي بين طلاب جامعة حائل	4.03	0.36	مرتفع

من الجدول رقم (4) يتضح أن مستوى الشعور بالأمان النفسي لدى طلاب جامعة حائل كان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي 4.03 بانحراف معياري 0.36، مما يشير إلى أن الطلاب يتمتعون بإحساس عام بالأمان النفسي في بيئتهم الجامعية. وقد تم قياس هذا الشعور عبر أربعة أبعاد رئيسية فحصل الجانب الاجتماعي على أعلى متوسط حسابي بين الأبعاد الأربعة، حيث بلغ 4.27 بانحراف معياري 0.51، وهو مستوى مرتفع بشدة، وهو يشير إلى أن طلاب جامعة حائل المشاركين في الدراسة يشعرون بشبكة دعم اجتماعي قوية، كما أنهم لا يعانون من العزلة أو ضعف الانتماء إلى المجتمع الجامعي. بالإضافة إلى ذلك، فإن سهولة بناء العلاقات الاجتماعية الجديدة والتلقي المستمر للدعم العاطفي من الزملاء والأصدقاء والأساتذة تعزز من مستوى الأمان الاجتماعي لديهم.

كما جاء الجانب العاطفي في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي 4.11 بانحراف معياري 0.47، مما يعكس مستوى مرتفعاً من الأمن النفسي العاطفي، حيث أظهرت النتائج أن الطلاب يتمتعون بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي في حياتهم اليومية، إضافةً إلى قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم بحرية دون خوف من الأحكام، كما أنهم قادرون على التحكم في المشاعر السلبية وتوجيهها بشكل إيجابي، أما الجانب الأكاديمي فقد سجل متوسطاً حسابياً 3.87 بانحراف معياري 0.72، وهو مستوى مرتفع لكنه أقل مقارنةً بالجانبين الاجتماعي والعاطفي. حيث إن الطلاب المشاركين أكدوا أنهم يشعرون بالثقة في التعامل مع التحديات الأكاديمية، ولكنهم يواجهون بعض الصعوبات في تحقيق التوازن بين الحياة الأكاديمية والشخصية. كما أن الضغط الأكاديمي قد يؤثر جزئياً على

مستوى الشعور بالأمان لديهم، حيث يشير بعض الطلاب إلى مواجهتهم صعوبات في التغلب على الضغوط الدراسية، رغم أن الدعم من الأساتذة والإدارة الجامعية يظل متوفرًا إلى حد كبير وأخيرًا حصل الجانب السلوكي على متوسط حسابي 3.85 بانحراف معياري 0.88، وهو مستوى مرتفع، ولكنه الأدنى بين الأبعاد الأربعة، حيث أشار الطلاب أنهم يمارسون عادات صحية داعمة للصحة النفسية مثل النوم الجيد والتغذية السليمة وممارسة الرياضة، ولكن بدرجات متفاوتة. كما أن استخدامهم لتقنيات إدارة الوقت يساهم في تقليل الضغوط، رغم أن بعضهم قد يعاني من تحديات في تحديد الأولويات واتخاذ القرارات السليمة. كما أن الالتزام بالأنشطة الترفيهية لتخفيف التوتر يختلف من طالب لآخر، وهو ما قد يفسر الانحراف المعياري الأعلى لهذا البعد مقارنة بالأبعاد الأخرى.

تتوافق هذه النتائج مع دراسة القحطاني وخليفة (2021)، التي أكدت أن المساندة الاجتماعية والكفاءة الذاتية تلعبان دورًا مهمًا في تعزيز الأمن النفسي لدى الطلاب، وهو ما يتماشى مع ارتفاع الجانب الاجتماعي في الدراسة الحالية، حيث أظهرت أن الطلاب يعتمدون بشكل كبير على علاقاتهم الاجتماعية مع الأصدقاء والأساتذة والشبكات الداعمة داخل البيئة الجامعية. كما تدعم دراسة بسيوني (2021) هذه النتائج، حيث وجدت أن التكيف الاجتماعي والتحكم العاطفي يساهمان في تعزيز الأمن النفسي، وهو ما يتفق مع تسجيل الطلاب مستويات مرتفعة في الأمن النفسي العاطفي، كذلك، تتماشى هذه النتائج مع دراسة الحبوني (2024)، التي أظهرت أن الطلاب الذين يشعرون بمستوى مرتفع من الأمن النفسي يعانون بدرجة أقل من القلق، وهو ما يفسر قدرة الطلاب المشاركين في الدراسة الحالية على التعبير عن مشاعرهم بحرية دون الخوف من الأحكام، إضافةً إلى قدرتهم على إدارة المشاعر السلبية بشكل إيجابي.

الإجابة عن التساؤل الثاني: ما مدى استعداد طلاب جامعة حائل للتعامل مع الأزمات ؟

جدول 5

استعداد طلاب جامعة حائل للتعامل مع الأزمات (ن=386)

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مدلول المتوسط
التخطيط والاستعداد	3.95	0.47	مرتفع
المرونة النفسية	3.93	0.49	مرتفع
الدعم الاجتماعي	3.87	0.43	مرتفع
مواجهة الأزمات	3.92	0.40	مرتفع

من الجدول رقم (5) يتضح أن مستوى استعداد طلاب جامعة حائل للتعامل مع الأزمات كان مرتفعًا، حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.92 بانحراف معياري 0.40، مما يشير إلى أن الطلاب يتمتعون بمستوى جيد من القدرة على مواجهة الأزمات والتعامل مع التحديات المختلفة. وقد تم قياس هذا الاستعداد عبر ثلاث أبعاد رئيسية، وهي التخطيط والاستعداد، المرونة النفسية، الدعم الاجتماعي، فحصل بعض التخطيط والاستعداد على أعلى متوسط حسابي بين الأبعاد الثلاث، بمتوسط حسابي بلغ 3.95 بانحراف معياري 0.47، وهو مستوى مرتفع. يشير ذلك إلى أن طلاب جامعة حائل يمتلكون وعيًا بأهمية التخطيط المسبق لمواجهة الأزمات، حيث أكد المشاركون في الدراسة أنهم يضعون خططًا استباقية، ويعرفون كيفية الوصول إلى الموارد المتاحة في أوقات الأزمات، كما أنهم يدرّبون أنفسهم على مهارات حل المشكلات، مما يعزز من قدرتهم على التعامل مع المواقف الطارئة بكفاءة، في حين جاء بعد المرونة النفسية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي 3.93 وانحراف معياري 0.49،

مما يعكس مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية لدى الطلاب. حيث إن المشاركين أظهروا قدرة عالية على التكيف مع التغيرات المفاجئة، كما أنهم يستطيعون التعافي بسرعة من الأزمات والاستفادة من تجاربهم السابقة في تحسين تعاملهم مع الأزمات الحالية. هذا يدل على أن البيئة الجامعية تساعد في بناء مهارات التكيف لدى الطلاب وتعزز من قدرتهم على التحمل النفسي في مواجهة الظروف الصعبة، أم بعد الدعم الاجتماعي فقد حصل على متوسط حسابي 3.87 بانحراف معياري 0.43، وهو مستوى مرتفع لكنه الأقل بين الأبعاد الأخرى، ليعكس ذلك أن الطلاب يعتمدون على الدعم الاجتماعي كعامل أساسي في مواجهة الأزمات، حيث أظهرت النتائج أنهم يلجؤون إلى الأصدقاء أو العائلة للحصول على الدعم عند الحاجة، كما أنهم يتلقون دعماً كافياً من زملائهم داخل الجامعة. إضافة إلى ذلك، فإن تبادل المشاعر والتجارب مع الآخرين أثناء الأزمات يلعب دوراً مهماً في التخفيف من حدة الضغوط النفسية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Takahashi et. Al.(2023)، التي أكدت أهمية التخطيط المسبق كعامل أساسي في إدارة الأزمات، حيث أظهرت أن الطلاب الذين يتلقون تدريبات على مهارات المواجهة والتخطيط الاستراتيجي يكونون أكثر استعداداً للتعامل مع الأزمات، وهو ما يعكسه ارتفاع مستوى التخطيط والاستعداد لدى طلاب جامعة حائل. كما تدعم هذه النتائج ما توصلت إليه دراسة (Baikova & Matveev(2022)، التي أشارت إلى أن التدريب على التكيف النفسي والتخطيط المسبق يقلل من القلق أثناء الأزمات ويزيد من قدرة الطلاب على إدارة الأزمات بشكل أكثر كفاءة، كذلك، تتماشى هذه النتائج مع دراسة (Chen, Fang, & He(2021)، التي وجدت أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من المرونة النفسية يكونون أكثر قدرة على مواجهة الأزمات، وهذا يتفق مع دراسة بسيوني (2021) التي أكدت أن الطلبة الذين يتمتعون بـ التحكم العاطفي والتكيف الاجتماعي والاستقلالية لديهم مستوى أعلى من المرونة النفسية، مما يساعدهم على مواجهة الأزمات بفعالية.

الإجابة عن التساؤل الثالث: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشعور بالأمن النفسي والتعامل مع الأزمات بين طلاب جامعة حائل تبعاً لاختلاف خصائصهم الديموغرافية (الجنس - التخصص الدراسي - التقدير العام - مستوى دخل الأسرة) ؟

للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المشاركين في الدراسة حسب تبعاً لاختلاف خصائصهم الديموغرافية ، حيث تم استخدام اختبار (ت) T-Test، واستخدم "تحليل التباين الأحادي" (One Way ANOVA) ، تبعاً لعدد المتغيرات وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول 6

نتائج اختبار الفروق في استجابات عينة الدراسة لاختلاف خصائصهم الديموغرافية (ن=386)

المتغير	الشعور بالأمان النفسي		مستوى مواجهة الأزمات		المتغير
	المت	المت	المت	المت	
	وسط قيمة (ت) / (ف)	وسط قيمة (ت) / (ف)	وسط قيمة (ت) / (ف)	وسط قيمة (ت) / (ف)	
النوع	ذكر أنثى	4.21 3.85	125.98 < 0.001	دالة	دالة
المرحلة الدراسية	بكالوريوس دراسات عليا	4.02 4.04	0.11 0.74	غير دالة	دالة
مجال الدراسة	إنساني علمي هندسي صحي	4.10 3.91 4.09 3.67	0.001 < 0.001	دالة	دالة
التقدير العام بالدراسة	ممتاز جيد جداً جيد مقبول أو أقل	3.74 3.94 4.17 4.18	0.001 < 0.001	دالة	دالة
مستوى دخل الأسرة	مرتفع متوسط منخفض	3.71 4.07 4.27	0.001 < 0.001	دالة	دالة

من الجدول رقم (6) يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمان النفسي ومواجهة الأزمات بين طلاب جامعة حائل وفقاً لمعظم خصائصهم الديموغرافية، فبالنسبة لمتغير الجنس، أظهرت النتائج أن هناك فروقاً دالة إحصائية عند مستوى (>0.001)، حيث سجل الذكور متوسطاً حسابياً أعلى في الشعور بالأمان النفسي (4.21) مقارنة بالإناث (3.85)، كما كان لديهم مستوى أعلى في مواجهة الأزمات (4.03) مقابل (3.81) للإناث. يشير ذلك إلى أن الذكور يتمتعون بشبكة دعم اجتماعي أقوى وقدرة أعلى على التعامل مع الضغوط مقارنة بالإناث، وهو ما قد يرتبط بالعوامل الثقافية والاجتماعية التي تمنح الذكور فرصاً أكبر لاكتساب مهارات المواجهة، أما بالنسبة للمرحلة الدراسية، فلم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمان النفسي بين طلاب البكالوريوس وطلاب الدراسات العليا، حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.02) و(4.04) على التوالي، مما يشير إلى استقرار مستوى الشعور بالأمان النفسي بغض النظر عن المرحلة التعليمية. ومع ذلك، ظهرت فروق دالة في مواجهة الأزمات، حيث كان طلاب الدراسات العليا أكثر قدرة على التعامل مع الأزمات بمتوسط حسابي (4.03) مقارنة بطلاب البكالوريوس (3.90)، وهو ما قد يُفسر بامتلاكهم خبرات حياتية وأكاديمية أوسع، مما يعزز من مرونتهم النفسية واستراتيجياتهم في مواجهة الأزمات.

وفيما يتعلق بمجال الدراسة، أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية عند مستوى (>0.001)، حيث سجل طلاب التخصصات الإنسانية والهندسية أعلى مستويات في الشعور بالأمان النفسي (4.10) و(4.09) على التوالي،

في حين جاء طلاب التخصصات الصحية في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.67)، مما يشير إلى أنهم الأكثر عرضة للضغوط النفسية بسبب متطلبات دراستهم الصارمة. أما بالنسبة لمواجهة الأزمات، فقد سجل طلاب التخصصات الإنسانية أعلى مستوى (3.97)، بينما جاء طلاب التخصصات الصحية في المرتبة الأخيرة أيضًا بمتوسط (3.51)، مما قد يعكس تأثرهم الشديد بمتطلبات الدراسة وعدم تفرغهم الكافي لاكتساب مهارات المواجهة.

وفيما يخص التقدير العام بالدراسة، أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($p < 0.001$)، حيث حصل الطلاب الحاصلون على تقدير "ممتاز" على أدنى مستوى في الشعور بالأمان النفسي (3.74) ومستوى مواجهة الأزمات (3.58)، مما يشير إلى أنهم الأكثر تعرضًا للضغوط الأكاديمية، الأمر الذي قد يؤثر على شعورهم بالاستقرار النفسي. على العكس، سجل الطلاب الحاصلون على تقدير "مقبول أو أقل" أعلى مستويات في الشعور بالأمان النفسي (4.18) ومواجهة الأزمات (4.37)، مما قد يعني أنهم يعتمدون على استراتيجيات أكثر مرونة وتكيفًا مع التحديات اليومية مقارنة بزملائهم من أصحاب التقديرات العالية، أما بالنسبة لمستوى دخل الأسرة، فقد أظهرت النتائج فروقًا دالة إحصائية عند مستوى ($p < 0.001$)، حيث كان الطلاب من الأسر ذات الدخل المنخفض الأكثر شعورًا بالأمان النفسي (4.27) والأكثر قدرة على مواجهة الأزمات (4.12)، مقارنة بزملائهم من الأسر ذات الدخل المرتفع الذين سجلوا أدنى مستويات في الشعور بالأمان النفسي (3.71) ومواجهة الأزمات (3.73). يعكس ذلك أن الطلاب من ذوي الدخل المنخفض قد يكونون أكثر قدرة على التأقلم مع التحديات والاعتماد على استراتيجيات المواجهة مقارنة بأقرانهم من الأسر الأكثر ثراءً، والذين قد يكونون أقل تعرضًا للمواقف الصعبة التي تتطلب مواجهة مباشرة.

وبناءً على النتائج السابقة فنظرية المرونة النفسية تؤكد أنها ليست مجرد سمة فردية، بل هي عملية تتأثر بعدد من العوامل البيئية والاجتماعية، كما تدعم الفرضية القائلة بأن التحديات الحياتية والمواقف الصعبة يمكن أن تكون محفزًا لتنمية مهارات المواجهة وتعزيز قدرة الأفراد على التعامل مع الأزمات. وتعكس هذه النتائج أهمية تعزيز برامج الدعم النفسي في الجامعات لمساعدة الطلاب على تطوير مهارات تكيف أكثر كفاءة، مما قد يساهم في تقليل الفجوات بين الفئات المختلفة في مستوى الأمن النفسي وقدرتهم على مواجهة الأزمات.

تتوافق نتائج الدراسة الحالية مع بعض نتائج الدراسات السابقة فتتفق مع دراسة ياور (2020) حول الأمن النفسي والثقة بالنفس لدى طلاب جامعة كركوك، حيث وجدت كلتا الدراستين أن الطلاب الذكور أظهروا مستويات أعلى من الشعور بالأمان النفسي مقارنة بالإناث، بينما لم تجد دراسة ياور فروقًا دالة بين التخصصات المختلفة فيما يخص مستوى الأمن النفسي، كما تدعم نتائج الدراسة الحالية ما توصلت إليه دراسة الحبوني (2024) حول الأمن النفسي والقلق لدى طلاب جامعة طبرق، حيث وجدت كلتا الدراستين أن مستوى الأمن النفسي كان أعلى لدى الذكور مقارنة بالإناث، كما أوضحت دراسة الحبوني أن انخفاض مستوى الأمن النفسي يرتبط بارتفاع القلق لدى الطلاب، وهو ما يفسر سبب تسجيل طلاب التخصصات الصحية في الدراسة الحالية أدنى مستويات الشعور بالأمان النفسي، حيث يتعرضون لضغوط دراسية مكثفة قد تؤثر على استقرارهم النفسي.

على الجانب الآخر، تختلف نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة على وآخرون (2023)، حيث وجدت الدراسة الحالية أن طلاب التخصصات الإنسانية والهندسية لديهم مستويات أعلى من الأمان النفسي مقارنة بطلاب التخصصات الصحية، بينما وجدت دراسة على أن طلاب التخصصات العلمية يتمتعون بمستويات أمن نفسي أعلى من زملائهم في التخصصات الأدبية. قد يرجع هذا الاختلاف إلى تأثير العوامل الأكاديمية والتوقعات الدراسية المختلفة في كل بيئة جامعية، حيث قد يكون طلاب التخصصات العلمية في جامعة الزقازيق أكثر استفادة

من برامج الدعم الأكاديمي والنفسي مقارنة بنظرائهم في جامعة حائل، كما تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة محمد (2015) التي لم تجد فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تبعاً للجنس أو التخصص الدراسي أو المرحلة الدراسية، بينما وجدت الدراسة الحالية فروقاً دالة في هذه المتغيرات، مما يشير إلى أن مستوى الأمان النفسي قد يتأثر بالعوامل البيئية والثقافية المختلفة بين الجامعات.

الإجابة عن التساؤل الرابع: هل يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشعور بالأمن النفسي والتعامل مع الأزمات بين طلاب جامعة حائل وما نوع هذه العلاقة ؟

جدول 8

نتائج اختبار ارتباط بيرسون للبحث عن العلاقة بين التعامل مع الأزمات ومستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طلاب وطالبات جامعة حائل

البيان	معامل الارتباط مع مستوى الشعور الأمن النفسي
التخطيط والاستعداد	0.605**
المرونة النفسية	0.614**
الدعم الاجتماعي	0.588**
مواجهة الأزمات	0.700**

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

من الجدول رقم (8)، يتضح أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين مستوى الشعور بالأمن النفسي وقدرة طلاب جامعة حائل على التعامل مع الأزمات بأبعادها المختلفة، حيث كانت جميع معاملات الارتباط وفق اختبار بيرسون موجبة ودالة عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى وجود ارتباط قوي بين الشعور بالأمان النفسي والاستعداد لمواجهة الأزمات، فبلغ معامل الارتباط بين التخطيط والاستعداد ومستوى الشعور بالأمن النفسي (0.605)، ليشير هذا إلى أن الطلاب الذين يشعرون بمستوى أعلى من الأمن النفسي يكونون أكثر قدرة على وضع خطط مسبقة لمواجهة الأزمات، حيث أنهم يمتلكون ثقة أكبر في أنفسهم وقدرتهم على التصرف بحكمة في المواقف الطارئة. ويعكس هذا الارتباط الدور المهم للاستقرار النفسي في تحسين مهارات التخطيط الاستراتيجي لدى الطلاب، كما بلغ معامل الارتباط بين المرونة النفسية مع مستوى الشعور بالأمن النفسي، حيث بلغ معامل الارتباط (0.614)، ليشير هذا إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بشعور أعلى بالأمن النفسي يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الظروف الصعبة والتغيرات المفاجئة، كما أن لديهم قدرة أكبر على التعافي بسرعة بعد المرور بتجارب صعبة. يعكس ذلك دور الأمن النفسي في تعزيز قدرة الطلاب على التعامل مع الأزمات دون الوقوع في الضغوط النفسية الشديدة، وأخيراً سجل الدعم الاجتماعي معامل ارتباط (0.588)، مما يشير إلى أن الطلاب الذين يشعرون بمستوى عالٍ من الأمن النفسي لديهم شبكة دعم اجتماعي قوية تساعدهم في التعامل مع الأزمات بشكل أكثر فاعلية. تعكس هذه النتيجة أن الأمن النفسي يعزز قدرة الطالب على طلب الدعم عند الحاجة، مما يساهم في تحسين طرق المواجهة الفعالة عند الأزمات، وجميعها دالة إحصائياً، وتشير هذه النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباط قوية وموجبة بين مستوى الشعور بالأمن النفسي وقدرة الطلاب على التعامل مع الأزمات. وهذا يعني أن الطلاب الذين يشعرون بمستوى عالٍ من الأمن النفسي يكونون أكثر استعداداً لمواجهة الأزمات، سواء من خلال التخطيط

والاستعداد، المرونة النفسية، الدعم الاجتماعي، أو المواجهة المباشرة.

وتشير النتائج إلى أن الشعور بالأمن النفسي يعزز قدرة الطلاب على التعامل مع الأزمات عبر مجموعة من العوامل الرئيسية، بما في ذلك التخطيط المسبق، المرونة النفسية، والدعم الاجتماعي، حيث إن الطلاب الذين يشعرون بمستوى عالٍ من الأمن النفسي يكونون أكثر استعدادًا لمواجهة الأزمات من خلال تبني استراتيجيات مواجهة تكيفية أكثر كفاءة. ويدعم ذلك مفهوم "المرونة النفسية" الذي يركز على أن الأفراد الذين يمتلكون شعورًا بالاستقرار النفسي يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات بطريقة عقلانية دون الوقوع في دوامة الضغوط النفسية الشديدة وبالتالي، تعكس هذه النتائج أهمية تعزيز الشعور بالأمن النفسي في البيئة الجامعية، من خلال توفير برامج دعم نفسي واجتماعي تساعد الطلاب على تطوير مهارات المواجهة الفعالة وتعزيز قدرتهم على التكيف مع التحديات المختلفة.

وقد جاءت هذه النتائج متوافقة مع عدد من الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الأمن النفسي والقدرة على مواجهة الأزمات، فتتفق هذه النتائج مع دراسة بسيوني (2021) التي أكدت أن الأمن النفسي يعد من العوامل المؤثرة في الصمود النفسي، حيث يساهم في تعزيز الشعور بالاستقرار العاطفي والقدرة على التعامل مع الضغوط المختلفة، كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة القحطاني وخليفة (2021)، التي وجدت أن المساندة الاجتماعية تلعب دورًا مهمًا في تعزيز مستوى الأمن النفسي، وهو ما يتضح في أن الطلاب الذين لديهم مستوى مرتفع من الأمن النفسي يعتمدون على شبكات دعم اجتماعي قوية في مواجهة الأزمات، علاوة على ذلك، تدعم الدراسة الحالية ما توصلت إليه دراسة الحبوني (2024)، التي وجدت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي والقدرة على تقليل القلق، وهو ما ينعكس في قدرة الطلاب الذين يتمتعون بالأمن النفسي على التكيف مع الظروف الصعبة والتغيرات المفاجئة، وهذا يتماشى مع نتائج دراسة الحلبي (2016)، التي أشارت إلى أن برامج الإرشاد النفسي يمكن أن تساهم في تحسين أساليب مواجهة الأزمات لدى الطلاب، خاصة من خلال تعزيز المرونة النفسية والتخطيط المسبق.

التوصيات:

استنادًا إلى نتائج الدراسة التي أظهرت أن الشعور بالأمن النفسي لدى طلاب جامعة حائل يرتبط إيجابيًا بقدرتهم على مواجهة الأزمات، فقد تم وضع مجموعة من التوصيات التي تستهدف الجامعة، المرشدين النفسيين، الطلاب، وأعضاء هيئة التدريس، لتعزيز الأمن النفسي للطلاب وتحسين مهاراتهم في التعامل مع الأزمات المختلفة.

أولاً: توصيات موجهة لإدارة جامعة حائل

1. تعزيز الخدمات النفسية والاستشارية داخل الجامعة من خلال تطوير مراكز دعم نفسي متخصصة تقدم استشارات فردية وجماعية للطلاب، بما يساهم في تعزيز شعورهم بالأمان النفسي.
2. إدراج مقررات اختيارية حول مهارات إدارة الأزمات والتكيف النفسي ضمن المناهج الدراسية، بهدف تزويد الطلاب بمهارات عملية لمواجهة التحديات والضغوط الحياتية.
3. إطلاق برامج دعم نفسي دورية تشمل ورش عمل ومحاضرات حول إدارة القلق، تنمية الثقة بالنفس، والتخطيط لمواجهة الأزمات، لمساعدة الطلاب في تطوير استراتيجيات فعالة في التعامل مع الأزمات.
4. إنشاء شبكات دعم اجتماعي داخل الجامعة مثل مجموعات دعم الأقران وبرامج الإرشاد الأكاديمي،

بحيث يتمكن الطلاب من الحصول على مساعدة زملائهم أو مرشدين أكاديميين عند مواجهة المشكلات النفسية أو الأكاديمية.

5. تعزيز البيئة الجامعية الداعمة نفسيًا من خلال توفير مساحات مريحة داخل الحرم الجامعي، مثل أماكن مخصصة للاسترخاء والتأمل، تساعد الطلاب على تخفيف التوتر والضغوط الأكاديمية.

ثانيًا: توصيات موجهة للمرشدين النفسيين في الجامعة

1. تصميم برامج تدخل وقائية لمساعدة الطلاب على مواجهة الأزمات، مثل برامج التدريب على استراتيجيات التكيف النفسي والمرونة النفسية، والتي تعزز من قدرتهم على مواجهة الصعوبات الأكاديمية والاجتماعية.

2. تفعيل جلسات الدعم النفسي الجماعي التي تساعد الطلاب على مشاركة مخاوفهم وتحدياتهم مع أقرانهم، مما يساهم في تقليل مشاعر العزلة وزيادة الشعور بالأمان النفسي.

3. توفير استشارات فردية متخصصة للطلاب الذين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة، مع توجيههم إلى أفضل السبل لمواجهة الأزمات بطريقة صحية.

4. استخدام وسائل الإعلام الجامعية لنشر الوعي بأهمية الأمن النفسي، من خلال نشرات إلكترونية ومقاطع فيديو توعوية حول طرق التعامل مع الضغوط النفسية وكيفية تطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة الأزمات.

ثالثًا: توصيات موجهة للطلاب

1. تعزيز الوعي الذاتي بالأمان النفسي من خلال المشاركة في الدورات التدريبية والأنشطة الطلابية التي تساعد في تطوير المهارات العاطفية والاجتماعية.

2. تنمية مهارات التكيف والمرونة النفسية عبر ممارسة استراتيجيات إدارة الضغوط مثل التنفس العميق، التأمل، والتمارين الرياضية، مما يساهم في تقليل القلق وتحسين الأداء الأكاديمي.

3. الاستفادة من خدمات الإرشاد النفسي المتاحة في الجامعة، وعدم التردد في طلب المساعدة عند مواجهة ضغوط نفسية أو أكاديمية.

4. العمل على بناء شبكة دعم اجتماعي قوية من خلال تقوية العلاقات مع الأصدقاء والزملاء والمشاركة في الأنشطة الطلابية التي تعزز الشعور بالانتماء للبيئة الجامعية.

5. تنظيم الوقت بين الدراسة والأنشطة الترفيهية، حيث إن تحقيق التوازن بين الالتزامات الأكاديمية والحياة الشخصية يساهم في تعزيز الشعور بالأمان النفسي وتقليل مستويات التوتر.

رابعًا: توصيات موجهة لأعضاء هيئة التدريس

1. تبني أساليب تدريس مرنة تراعي الجوانب النفسية للطلاب، مثل استخدام أساليب تفاعلية تتيح للطلاب التعبير عن آرائهم وتخفيف الضغوط الأكاديمية.

2. العمل على تعزيز بيئة أكاديمية داعمة من خلال بناء علاقات إيجابية مع الطلاب، وتشجيع التواصل المفتوح، مما يساهم في تقليل التوتر النفسي لديهم.

3. تدريب أعضاء هيئة التدريس على كيفية دعم الطلاب نفسيًا من خلال برامج تأهيلية حول مهارات الإرشاد الأكاديمي ومراعاة الفروق الفردية بين الطلاب في التعامل مع الضغوط الأكاديمية.
4. مراعاة توزيع الأعباء الدراسية بشكل متوازن وتجنب تكثيف الواجبات والاختبارات بطريقة قد تؤثر سلبًا على الصحة النفسية للطلاب.
5. توجيه الطلاب إلى خدمات الإرشاد النفسي في الجامعة عند ملاحظة أي علامات تدل على التوتر أو القلق، لضمان حصولهم على الدعم اللازم في الوقت المناسب.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- الأحمدي، علي بن حسن بن حسين. (2021). درجة إسهام المقررات الدراسية الجامعية في إكساب الطلاب خبرات مواجهة الأزمات ومقترحات لتفعيلها: جائحة كورونا نموذجاً. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، عدد خاص، 361-319.
- بسيوني، نداء شرييني الشرييني. (2021). إسهام النضج الانفعالي والأمن النفسي في التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 15(4)، 317-278.
- الجبوني، أبوبكر فضل لامين. (2024). الأمن النفسي وعلاقته بالقلق لدى طلاب جامعة طبرق. مجلة القرطاس، 25(4)، 68-51.
- الحسن، أحلام محمد، (2018). مفهوم الذات وعلاقته بالأمن النفسي وسط عينة من طلاب جامعة النيلين المدخنين (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النيلين، الخرطوم.
- الحلبي، حنان بنت خليل. (2016). فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الأزمات والتعامل معها لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 10(1)، 189-143.
- زهران، حامد عبد السلام (2005) علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، ط6، دار عالم الكتب.
- علي، سلمى محيي الدين محمد، سعفان، محمد أحمد محمد إبراهيم، ومحمد، فاطمة الزهراء محمد زاهر. (2023). الاتجاه نحو الشائعات وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلاب الجامعة. دراسات تربوية ونفسية، 125(9)، 491-427.
- محمد، بخيطة محمد زين علي. (2015). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية: بحث ميداني وسط طلاب بعض الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم. مجلة العلوم التربوية، 16(3)، 22-1.
- ياور، أحمد عجيل. (2020). الأمن النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة جامعة كركوك. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 27(11)، 493-460.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- Allan, J. F., McKenna, J., & Dominey, S. (2014). Degrees of resilience: profiling psychological resilience and prospective academic achievement in university inductees. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(1), 9-25.
- Baikova, L. A., & Matveev, R. E. (2022). Problems of psychological and pedagogical support for the formation of information and psychological security of students in higher education institutions. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Socio-Kinetics*, 28(1), 155-162,
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 604). Freeman.
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?
- Chen, S. H., Fang, S. M., & He, S. F. (2021). Analysis of college students' mental health and suggestions on crisis prevention. *Psychology*, 12(12), 1982-1989.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87.
- Ang, W. H. D., Shorey, S., Zheng, Z. J., Ng, W. H. D., Chen, E. C. W., Shah, L. B. I., ... & Lau, Y. (2022). Resilience for undergraduate students: Development and evaluation of a theory-driven, evidence-based and learner centered digital resilience skills enhancement (RISE) program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12729.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2017). *Crisis Intervention Strategies* (8th ed.). Cengage Learning.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construction of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Lynn, H. R., Pollak, A. J., Dzierzenga, A., & Kożusznik, B. (2024). University support for coping with studying during the fourth wave of the pandemic: A thematic analysis of student perspectives. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 46, 103-123.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Takahashi, A., Tachikawa, H., Takayashiki, A., Maeno, T., Shiratori, Y., Matsuzaki, A., & Arai, T. (2023). Crisis-management, Anti-stigma, and Mental Health Literacy Program for University Students (CAMPUS): A preliminary evaluation of suicide prevention [version 2; peer review: 2 approved]. *F1000Research*, 11, 498.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.