



Psychological Resilience of Female Students in the Psychology Department at Al-Zahraa College of Education Libya

Abtisam Ali Mohammed Raqem¹, SHAYMA NOURI MEFTAH², NUHA FARHAT ABOULQASIM³

¹Department of Psychology, Aljafara University, Libya

²Department of Psychology, Guidance and Counseling Division, Faculty of Education Al-Zahra, Aljafara University, Libya

³Department of Psychology, Guidance and Counseling Division, Faculty of Education Al-Zahra, Aljafara University, Libya

* **Corresponding author:** ebtisam@aju.edu.ly¹

<https://orcid.org/0009-0002-6711-8938>¹

تاريخ الاستلام: 2026/6/30 تاريخ المراجعة 2026/7/20 تاريخ القبول: 2026/7/28 - تاريخ النشر: 2026/8/1

Abstract

The current research aimed to identify the level of psychological resilience among female students in the Psychology Department at Al-Zahraa College of Education, and to reveal differences in this level according to the variable of academic year (first, second, third, fourth). The research adopted the descriptive analytical method, and the research sample consisted of (120) female students selected using stratified random sampling. To achieve the research objectives, the Psychological Resilience Scale, which was developed based on Olah's theory (Olah, 2005) and consists of (47) items in its final form, was used. The level of psychological resilience among female students in the Psychology Department was high, with a mean score of 181.59 out of 235, and a standard deviation of 7.02. Statistically significant differences in psychological resilience levels were found based on academic year, with a calculated F-value of 5.250 and a significance level of (0.002), which is less than the significance level of 0.05. These differences favored students in the upper years (fourth and third years) compared to students in the lower years (first and second years), indicating that academic experience and personal growth associated with academic progression contribute to strengthening psychological resilience. In light of these findings, the research recommends the adoption of guidance and training programs within the college to enhance the components of psychological resilience, particularly among first-year students, focusing on components such as positive thinking and self-efficacy.

Keywords: Psychological Resilience, University Students, Psychology Department, Al-Zahraa College of Education, Olah Theory.

الحصانة النفسية لطالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء ليبيا

ابتسام علي بالرقم, شيماء نوري اللاني, نهى فرحات ابو القاسم

الملخص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الحصانة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء، والكشف عن الفروق في هذا المستوى تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة). اعتمد البحث

على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (120) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية التطبيقية المتناسبة، ولتحقيق أهداف البحث، تم استخدام مقياس الحصانة النفسية الذي تم بناؤه بالاعتماد على نظرية أولاه (Olah, 2005) وتكون بصورته النهائية من (47) فقرة. أن مستوى الحصانة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس كان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (181.59) من أصل (235)، بانحراف معياري (7.02) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحصانة النفسية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، حيث بلغت قيمة (F) المحسوبة (5.250) بقيمة دلالة (0.002)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05). (كانت الفروق لصالح طالبات المراحل العليا (المرحلة الرابعة والمرحلة الثالثة) مقارنة بطالبات المراحل الدنيا (الأولى والثانية)، مما يشير إلى أن الخبرة الأكاديمية والنمو الشخصي المرتبط بالتقدم في الدراسة يسهم في تعزيز الحصانة النفسية. وفي ضوء هذه النتائج، أوصى البحث بضرورة تبني برامج إرشادية وتدريبية في الكلية لتعزيز مكونات الحصانة النفسية، خاصة لدى طالبات المراحل الأولى، والتركيز على مكونات مثل التفكير الإيجابي والفعالية الذاتية.

الكلمات المفتاحية: الحصانة النفسية، طالبات الجامعة، قسم علم النفس، كلية التربية الزهراء، نظرية أولاه.

مقدمة

تُعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل العمرية والحاسمة التي يمر بها الفرد، فهي مرحلة انتقالية فارقة تتسم بالتغيرات المتسارعة، وتواجه فيها الطالبة العديد من التحديات والضغوط الأكاديمية والاجتماعية والنفسية. [1] إن الانتقال من البيئة المدرسية إلى البيئة الجامعية يتطلب قدرات تكيفية عالية، مما يجعل الطالبات أكثر عرضة للقلق والتوتر في ظل متطلبات الدراسة، وضغوط المواعيد النهائية، وصعوبة المناهج، والمنافسة الأكاديمية. وتتضاعف هذه التحديات عندما تكون الطالبة منتسبة إلى قسم علم النفس، حيث تواجه ضغوطاً إضافية تتعلق بطبيعة التخصص الذي يتطلب وعياً ذاتياً عالياً، وقدرة فائقة على التعامل مع المفاهيم النفسية المعقدة، فضلاً عن ضغوط البحث العلمي ومتطلبات التخرج. [2] إن التعرض المستمر والمكثف لهذه الضغوط قد يؤدي إلى استنزاف الطاقة النفسية للطالبة، ما لم تكن تتمتع بدرجة كافية من المنة أو ما يُعرف بـ "الحصانة النفسية" (Psychological Resilience) التي تمكنها من الصمود. وهنا تبرز أهمية مفهوم "الحصانة النفسية" كدرع واقٍ ومتغير وقائي هام. فالحصانة النفسية ليست مجرد غياب للمرض أو الاضطراب، بل هي عملية ديناميكية وقوة داخلية شاملة تمكن الفرد من التكيف الإيجابي، والتعافي من الشدائد والمحن، بل والنمو والتطور من خلالها. وكما يشير (Olah, 2005) في نظريته، فإن الحصانة النفسية هي منظومة نفسية إيجابية متكاملة الأبعاد (شخصية، معرفية، انفعالية، وسلوكية) تعمل كمضادات نفسية من أجل التكيف والصحة النفسية في مواجهة الإجهاد والتوتر. [3] وتتكون هذه الحصانة وفقاً للنظرية من ثلاثة أنظمة رئيسية تشمل: الاعتقادات (كالتفكير الإيجابي والإحساس بالسيطرة)، والرقابة والأخلاق والتنفيذية (كالتوجه نحو الأهداف والفعالية الذاتية)، وتنظيم الذات (كالسيطرة على الاندفاع والعاطفة). إن امتلاك الطالبة لهذه الموارد يمنحها المنة ضد الضغوط ويساعدها على تحويل التحديات إلى فرص للنمو الشخصي والأكاديمي، مما ينعكس إيجاباً على تحصيلها الدراسي وصحتها النفسية وعلاقاتها الاجتماعية. وفي ضوء التحديات المتزايدة التي تواجه طالبات كلية التربية الزهراء، [4] وتحديدًا في قسم علم النفس، تبرز الحاجة الملحة لدراسة مستوى الحصانة النفسية لديهن. فالتعرف على هذا المستوى، والكشف عن كيفية تأثيره بالخبرة الأكاديمية والتقدم في المراحل الدراسية (من المرحلة الأولى التي تمثل غالباً مرحلة صدمة الانتقال، [5] إلى المراحل العليا التي تتميز بالنضج المعرفي والشخصي وتراكم الخبرات)، يُعد أمراً بالغ الأهمية. ومن هنا، جاءت فكرة هذا البحث الذي يتخذ من طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء أنموذجاً، بهدف التعرف على مستوى الحصانة النفسية لديهن، والكشف عن الفروق فيها تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية، مما يسهم في إثراء المكتبة العربية، وتوجيه الجهود التطبيقية نحو تبني برامج إرشادية وتدريبية لتعزيز هذه الحصانة، خاصة في المراحل الدراسية الأولى.

1.1 مشكلة البحث

تُعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، فهي مرحلة انتقالية تتسم بالعديد من التحديات والضغوط الأكاديمية والاجتماعية والنفسية، وتواجه طالبات قسم علم النفس تحديات إضافية تتعلق بطبيعة التخصص الذي يتطلب وعياً ذاتياً عالياً وقدرة على التعامل مع المفاهيم النفسية المعقدة، بالإضافة إلى ضغوط البحث العلمي والتخرج. إن التعرض المستمر لهذه الضغوط قد يؤدي إلى استنزاف الطاقة النفسية للطالبة، ما لم تكن تتمتع بدرجة كافية من الحصانة النفسية. [1] (Psychological Resilience) تشير الحصانة النفسية إلى القوة الداخلية التي تمكن الفرد من التكيف الإيجابي والتعافي من الشدائد والمحن، بل والنمو والتطور من خلالها [2]. وفي ضوء التحديات المتزايدة التي تواجه طالبات كلية التربية الزهراء، وتحديدًا في قسم علم النفس، تبرز الحاجة الملحة لدراسة مستوى الحصانة النفسية لديهن. وعليه، تحدد مشكلة البحث الحالي في التساؤلات الآتية:

ما مستوى الحصانة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء؟
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحصانة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)؟

1.2 أهمية البحث

تتبع أهمية البحث الحالي من الجوانب النظرية والتطبيقية التالية:

أولاً: الأهمية النظرية

إثراء الإطار النظري: يساهم البحث في إثراء المكتبة العربية بالمعلومات المتعلقة بمفهوم الحصانة النفسية، خاصة في البيئة الجامعية، من خلال تبني وتطبيق نظرية أولاه (Olah, 2005) التي تُعد من النظريات الحديثة في هذا المجال [1].

أهمية المتغير: يسلط البحث الضوء على متغير الحصانة النفسية كمتغير وقائي هام، يمكن أن يفسر الفروق في التكيف الأكاديمي والاجتماعي بين الطالبات.

تحديد المكونات: يوفر البحث تحليلاً لمكونات الحصانة النفسية (الاعتقادات، الرقابة والأخلاق والتنفيذية، تنظيم الذات) لدى الطالبات، مما يفتح آفاقاً لدراسات مستقبلية تركز على تنمية هذه المكونات بشكل منفرد.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

تحديد المستوى: يوفر البحث مؤشراً كمياً دقيقاً لمستوى الحصانة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس، مما يساعد الإدارة الجامعية على تقييم الوضع النفسي للطالبات.

التوجيه الإرشادي: يمكن أن تستفيد منه أقسام الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التربية الزهراء لتصميم برامج إرشادية وقائية وعلاجية تستهدف الطالبات ذوات المستوى المنخفض من الحصانة النفسية، خاصة في المراحل الدراسية التي تظهر فيها الفروق.

تطوير الأداة: يوفر البحث مقياساً للحصانة النفسية (مقياس أولاه) تم التحقق من خصائصه السيكومترية في البيئة الجامعية، مما يجعله أداة صالحة للاستخدام في دراسات أخرى.

1.3 أهداف البحث

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

التعرف على مستوى الحصانة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء.

الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الحصانة النفسية لدى الطالبات تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)

1.4 فرضيات البحث

لتحقيق الأهداف المذكورة، صيغت الفرضيات الصفرية التالية:

الفرضية الصفرية الأولى: لا يوجد مستوى مرتفع من الحصانة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء. (سيتم رفض هذه الفرضية إذا كان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس).

الفرضية الصفرية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha 0.05$) في مستوى الحصانة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)

1.5 حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على الحدود التالية:

الحدود البشرية: تقتصر البحث على عينة من طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء.

الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في كلية التربية الزهراء التابعة لجامعة [اسم الجامعة يترك فارغاً]

الحدود الزمنية: تم تطبيق البحث خلال العام الدراسي (2024-2025)

1.6 تحديد المصطلحات

لضمان وضوح المفاهيم المستخدمة في البحث، تم تحديد المصطلحات التالية:

1.6.1 الحصانة النفسية (Psychological Resilience)

التعريف النظري (أولاه، 2005)

"الحصانة النفسية هي منظومة نفسية إيجابية شاملة ومتكاملة الأبعاد (شخصية، معرفية، انفعالية، سلوكية، اجتماعية، وبيئية) تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الأفراد على مقاومتهم وتحصينهم نفسياً لتحمل الإجهاد والتوتر والضغوط النفسية والجسدية التي يواجهونها، وتعمل كمضادات نفسية من أجل التكيف والصحة النفسية" [1].

**Psychological Resilience of Female Students in the Psychology Department at Al-Zahraa
College of Education Libya**

التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء على مقياس الحصانة النفسية المعد بناءً على نظرية أولاه (2005)، والتي تعكس قدرتهن على التكيف الإيجابي مع الضغوط والتحديات الأكاديمية والشخصية.

1.6.2 طالبات قسم علم النفس

التعريف الإجرائي: هن الطالبات المنتظمات في الدراسة بمراحلها الأربع (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) في قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء للعام الدراسي 2024-2025، واللاتي تم اختيارهن ضمن عينة البحث.

2.1 مفهوم الحصانة النفسية (Resilience)

يُعد مفهوم الحصانة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي، وقد ظهر كرد فعل على التركيز المفرط لعلم النفس التقليدي على الأمراض والاضطرابات. الحصانة النفسية ليست مجرد غياب للمرض، بل هي عملية ديناميكية تتضمن التكيف الإيجابي في سياق الشدائد أو المصاعب الكبيرة [3].

تعريفات الحصانة النفسية:

واتسون (Watson, 2008) يعرفها بأنها "القدرة على التعافي من الشدائد والعودة إلى حالة التوازن النفسي بعد التعرض لضغوط أو صدمات" [4]

أولاه (Olah, 2005) يرى أنها "وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية، والتي تقدم للفرد مناعة ضد الضغوط" [1].

الخصائص الأساسية للحصانة النفسية:

ليست سمة ثابتة: هي ليست صفة تولد مع الفرد، بل هي مجموعة من المهارات والقدرات التي يمكن تعلمها وتطويرها عبر مراحل الحياة المختلفة [5].

عملية ديناميكية: تتغير وتتطور استجابة للتفاعلات المستمرة بين الفرد وبيئته.

تتطلب وجود الشدائد: لا يمكن قياس الحصانة النفسية إلا في سياق التعرض لضغوط أو تحديات كبيرة، حيث تظهر كقدرة على التكيف الإيجابي رغم الظروف الصعبة.

2.2 أهمية الحصانة النفسية للطالب الجامعي

تكتسب الحصانة النفسية أهمية قصوى في البيئة الجامعية، خاصة لطالبات قسم علم النفس، للأسباب التالية:

الأهمية	الجانب
تمكن الطالبة من التعامل بفعالية مع ضغوط الامتحانات، والمواعيد النهائية، وصعوبة المناهج، مما يقلل من التسويف الأكاديمي ويزيد من التحصيل الدراسي. [6]	التكيف الأكاديمي
تعمل كدرع واقٍ ضد الاضطرابات النفسية الشائعة في هذه المرحلة، مثل القلق والاكتئاب، وتساعد في الحفاظ على التوازن الانفعالي. [7]	الصحة النفسية
تعزز من الإحساس بالفعالية الذاتية والسيطرة الداخلية، مما يدفع الطالبة نحو استثمار طاقاتها وقدراتها وتحقيق أهدافها الشخصية والأكاديمية. [8]	النمو الشخصي
تزيد من قدرة الطالبة على التفاعل الإيجابي مع الزملاء والأساتذة، وتسهل عملية التعبئة الاجتماعية وطلب الدعم عند الحاجة.	العلاقات الاجتماعية

إن الحصانة النفسية تمثل القوة الدافعة التي تجعل الطالبة قادرة على تحويل التحديات إلى فرص للنمو، بدلاً من أن تكون مصدراً للإحباط والفشل.

الإطار النظري والدراسات السابقة

2.1 مفهوم الحصانة النفسية (Resilience)

يُعد مفهوم الحصانة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي، وقد ظهر كرد فعل على التركيز المفرط لعلم النفس التقليدي على الأمراض والاضطرابات. الحصانة النفسية ليست مجرد غياب للمرض، بل هي عملية ديناميكية تتضمن التكيف الإيجابي في سياق الشدائد أو المصاعب الكبيرة

تعريفات الحصانة النفسية:

واتسون (Watson, 2008) : يعرفها بأنها "القدرة على التعافي من الشدائد والعودة إلى حالة التوازن النفسي بعد التعرض لضغوط أو صدمات".

أولاه (Olah, 2005) يرى أنها "وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية، والتي تقدم للفرد مناعة ضد الضغوط"

الخصائص الأساسية للحصانة النفسية:

**Psychological Resilience of Female Students in the Psychology Department at Al-Zahraa
College of Education Libya**

1. ليست سمة ثابتة: هي ليست صفة تولد مع الفرد، بل هي مجموعة من المهارات والقدرات التي يمكن تعلمها وتطويرها عبر مراحل الحياة المختلفة
2. عملية ديناميكية: تتغير وتتطور استجابة للتفاعلات المستمرة بين الفرد وبيئته.
3. تتطلب وجود الشدائد: لا يمكن قياس الحصانة النفسية إلا في سياق التعرض لضغوط أو تحديات كبيرة، حيث تظهر كقدرة على التكيف الإيجابي رغم الظروف الصعبة.

2 أهمية الحصانة النفسية للطلاب الجامعي

تكتسب الحصانة النفسية أهمية قصوى في البيئة الجامعية، خاصة لطالبات قسم علم النفس، للأسباب التالية
إن الحصانة النفسية تمثل القوة الدافعة التي تجعل الطالبة قادرة على تحويل التحديات إلى فرص للنمو، بدلاً من أن تكون مصدراً للإحباط والفشل.

2.3 نظرية أولاه (Olah, 2005) للحصانة النفسية

تُعد نظرية أولاه (Olah, 2005) من الأطر النظرية الشاملة التي تناولت الحصانة النفسية. يرى أولاه أن الحصانة النفسية ليست مجرد سمة، بل هي منظومة متكاملة من الموارد الداخلية والخارجية التي يمتلكها الفرد، وتعمل بحمايته من الآثار السلبية للضغوط.

الافتراضات الأساسية للنظرية:

1. التكاملية: الحصانة النفسية وحدة متكاملة متعددة الأبعاد، ولا يمكن الاعتماد على واحد وإهمال الأبعاد الأخرى.
 2. الوقاية والنمو: لا تقتصر وظيفة الحصانة على الوقاية من الضرر فحسب، بل تمتد لتشمل تعزيز النمو النفسي والجسدي للفرد.
 3. التطور: تتشكل الحصانة النفسية وتتطور منذ الطفولة وتستمر في النمو عبر مراحل الحياة، وتتأثر بالخبرات المكتسبة والبيئة المحيطة.
- نظام القياس (المكونات): حدد أولاه ثلاثة أنظمة رئيسية لقياس الحصانة النفسية، والتي تمثل الموارد التي يستخدمها الفرد لمواجهة الشدائد:
1. الاعتقادات: (Beliefs) وتتعلق بنظرة الفرد لنفسه وللعالم، وتتضمن التفكير الإيجابي والإحساس بالسيطرة والتماسك ونمو الذات.
 2. الرقابة والأخلاق والتنفيذية (Executive/Moral): (Control) وتتعلق بالقدرات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في إدارة حياته، مثل حل المشكلات والتوجه نحو الأهداف.
 3. تنظيم الذات: (Self-Regulation) وتتعلق بالقدرة على ضبط الانفعالات والتحكم في الذات، مثل السيطرة على الغضب والاندفاع.

2.4 مكونات الحصانة النفسية وفقاً لنظرية أولاه

تتكون الحصانة النفسية وفقاً لنظرية أولاه من ثلاثة مجالات رئيسية وستة عشر مكوناً فرعياً، وهي كما يلي

ت	المكونات الفرعية	المجال الرئيسي
1.	التفكير الإيجابي	أ. الاعتقادات (Beliefs)
2.	الإحساس بالسيطرة	
3.	الإحساس بالتماسك	
4.	الإحساس بنمو الذات	
5.	التوجه نحو التغيير والتحدي	ب. الرقابة والأخلاق والتنفيذية (Executive/Moral) (Control)
6.	الرقابة الاجتماعية	
7.	التوجه نحو الأهداف	
8.	المفهوم الذاتي المبدع	
9.	القدرة على حل المشكلات	ج. الذات تنظيم (Self-Regulation)
10.	الفعالية الذاتية	
11.	التعبئة الاجتماعية	
12.	الخلق الاجتماعي	
13.	التكيف والتزامن	الذات تنظيم (Self-Regulation)
14.	السيطرة على الاندفاع	
15.	السيطرة العاطفية	
16.	السيطرة على الغضب	

2.5 الدراسات السابقة

تم الاطلاع على عدد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغير الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة، ومن أبرزها:

Psychological Resilience of Female Students in the Psychology Department at Al-Zahraa College of Education Libya

1. دراسة جعفر (2022): [2] هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الحصانة النفسية عند طلبة الجامعة في جامعة ديار. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (400) طالب وطالبة. قامت الباحثة ببناء مقياس الحصانة النفسية اعتماداً على نظرية أولاه (2005) (Olah)، أظهرت النتائج أن مستوى الحصانة النفسية كان مرتفعاً، كما وجدت فروقاً في مستوى الحصانة النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصصات العلمية ومتغير الجنس لصالح الذكور.

2. دراسة عزد الحليم وآخرون (2024): [7] هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى الحصانة النفسية يؤدي إلى انخفاض مستوى الضغوط النفسية.

3. دراسة محمد (2022): [6] تناولت الدراسة مستوى التسويف الأكاديمي وعلاقته بمستوى الحصانة النفسية لدى طلاب كلية التربية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الحصانة النفسية والتسويف الأكاديمي، كما وجدت فروقاً في الحصانة النفسية لصالح السنة الدراسية الرابعة، مما يدعم فرضية أن التقدم في الدراسة يزيد من الموارد النفسية للطلاب.

التعقيب على الدراسات السابقة: تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تناولها لمتغير الحصانة النفسية في البيئة الجامعية، وتحديدًا في كليات التربية وعلم النفس. وتتميز الدراسة الحالية بما يلي:

التركيز على الطالبات: تقتصر الدراسة على عينة من الطالبات فقط، مما يسمح بتعميق الفهم حول طبيعة الحصانة النفسية لدى الإناث في هذا التخصص.

تطبيق نظرية أولاه: تعتمد الدراسة على الإطار النظري لأولاه (2005) وتطبيق مقياسه، مما يوفر إطاراً تحليلياً دقيقاً لمكونات الحصانة النفسية.

المكان: تتناول الدراسة بيئة أكاديمية محددة وهي كلية التربية الزهراء، مما يضيف إلى التراكم المعرفي الخاص بهذه المؤسسة.

منهج البحث

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي (Descriptive-Analytical) (Method)، وهو المنهج الأنسب للدراسات التي تهدف إلى وصف ظاهرة معينة كما هي في الواقع، وتحديد مستوى متغير ما (الحصانة النفسية) لدى عينة محددة (طالبات قسم علم النفس)، وتحليل البيانات إحصائياً للكشف عن الفروق في هذا المستوى وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية.

3.2 مجتمع البحث وعينه

3.2.1 مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من جميع طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء للعام الدراسي (2024-2025).

3.2.2 عينة البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث، تم اختيار عينة عشوائية طبقية متناسبة من مجتمع البحث. بلغ حجم العينة (120) طالبة، موزعة على المراحل الدراسية الأربع (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة) بالتساوي لضمان تمثيل جميع الطالبات، بواقع (30) طالبة من كل مرحلة.

جدول 3.1: توزيع عينة البحث حسب المرحلة الدراسية

المرحلة الدراسية	عدد الطالبات في العينة	النسبة المئوية من العينة الكلية
المرحلة الأولى	30	25%
المرحلة الثانية	30	25%
المرحلة الثالثة	30	25%
المرحلة الرابعة	30	25%
المجموع الكلي	120	100%

3.3 أداة البحث مقياس الحصانة النفسية

لتحقيق هدف البحث، تم استخدام مقياس الحصانة النفسية الذي تم بناؤه بالاعتماد على نظرية أولاه (2005) (Olah, [1])، والذي يتكون من (47) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات رئيسية وستة عشر مكوناً فرعياً.

**Psychological Resilience of Female Students in the Psychology Department at Al-Zahraa
College of Education Libya**

نظام تصحيح المقياس: تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي للإجابة علي فقرات المقياس، وتراوح درجاته من (5) إلى (1)، حيث تمثل الدرجات: (1) تنطبق عليّ دائماً = (5)، (2) تنطبق عليّ غالباً = (4)، (3) تنطبق عليّ أحياناً = (3)، (4) لا تنطبق عليّ أبداً = (2)، (5) لا تنطبق عليّ أبداً = (1). وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين $1 \times (47) = 47$ كحد أدنى و $5 \times (235) = 1175$ كحد أقصى. تحديد مستوى الحصانة النفسية: لغرض تفسير النتائج، تم اعتماد المعيار التالي لتحديد مستوى الحصانة النفسية: مستوى منخفض: إذا كان المتوسط الحسابي أقل من (2.33) مستوى متوسط: إذا كان المتوسط الحسابي بين (2.34) و (3.67) مستوى مرتفع: إذا كان المتوسط الحسابي أعلى من (3.67) تم حساب هذه الفئات بناءً على المدى الكلي للمقياس $(5-1=4)$ مقسوماً علي عدد الفئات (3) ثم إضافته الي الحد الأدنى.

3.4 الخصائص السيكومترية للأداة الصدق والثبات (Validity) الصدق

أ. الصدق الظاهري: تم عرض المقياس علي مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس للتأكد من وضوح الفقرات ومناسبتها للمفهوم المراد قياسه ولعينة البحث. وقد أجمع الخبراء على صلاحية المقياس، مما يشير الي تمتع المقياس بصدق ظاهري مقبول.
ب. صدق البناء: تم التحقق منه من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وكذلك بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس. وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى تمتع المقياس بصدق بناء عالٍ.

3.4.2: الثبات (Reliability)

تم حساب ثبات المقياس بثلاث طرق، وكانت النتائج كما يلي :

طريقة حساب الثبات	معامل الثبات
إعادة الاختبار	0.82
ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)	0.88
التجزئة النصفية	0.88

تشير هذه المعاملات الى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية ومقبولة لأغراض البحث العلمي، حيث أن جميع المعاملات تجاوزت القيمة المقبولة (0.70).

3.5 الوسائل الإحصائية

لتحليل البيانات التي تم جمعها، تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتضمنت الوسائل الإحصائية الآتية:
1. المتوسطات الحسابية (Means) والانحرافات المعيارية (Standard Deviations): لتحديد مستوى الحصانة النفسية لدى عينة البحث.
2. تحليل التباين الأحادي (One-Way): (ANOVA) للكشف عن الفروق في مستوى الحصانة النفسية وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية.
3. معامل ارتباط بيرسون (Pearson): (Coefficient) Correlation لحساب الصدق والثبات.

عرض نتائج الفرضية الأولى

الفرضية الصفريّة الأولى: لا يوجد مستوى مرتفع من الحصانة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء.
للتأكد من صحة هذه الفرضية، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية للحصانة النفسية لدى عينة البحث، والجدول (4.1) يوضح ذلك.

جدول 4.1: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية للحصانة النفسية

المقياس	الحد الأقصى للدرجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري (3)	مستوى الحصانة
الدرجة الكلية	235	181.59	7.02	141	مرتفع

ملاحظة: تم حساب المتوسط النظري بضرب عدد الفقرات (47) في المتوسط الفرضي (3). يتضح من الجدول (4.1) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للحصانة النفسية بلغ (181.59)، وهو أعلى بكثير من المتوسط النظري للمقياس (141)، كما أن المتوسط الحسابي لمتوسط الفقرة الواحدة هو (3.86) (181.59 / 47)، وهو يقع ضمن فئة المستوى المرتفع (أعلى من

(3.67) بناءً على هذه النتيجة، تُرفض الفرضية الصفريّة الأولى، ويُستنتج أن طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء يتمتعن بمستوى مرتفع من الحصانة النفسية.

4.2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

تشير النتيجة إلى أن طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء يتمتعن بمستوى عالٍ من الحصانة النفسية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدة عوامل:

1. طبيعة التخصص: إن دراسة علم النفس تمنح الطالبة أدوات معرفية وفهمًا أعمق للذات والآخرين، مما يعزز من مكونات الحصانة النفسية، خاصة في مجالي الاعتقادات (مثل التفكير الإيجابي) وتنظيم الذات (مثل السيطرة العاطفية والتحكم في الغضب). فالطالبة في هذا القسم تتعلم آليات التكيف النفسي السليم، مما ينعكس إيجاباً على حصانتها النفسية.
 2. البيئة الجامعية: إن البيئة الجامعية، رغم ضغوطها، توفر أيضاً مصادر دعم اجتماعي وأكاديمي، وتتيح فرصاً للنمو الشخصي والمهني، مما يعزز من مكونات الحصانة النفسية مثل التعهّد الاجتماعي والإحساس بنمو الذات.
 3. الخبرة المكتسبة: إن مرور الطالبات بتحديات أكاديمية سابقة ونجاحهن في تجاوزها يولد لديهن شعوراً بالفعالية الذاتية ويزيد من قدرتهن على مواجهة التحديات المستقبلية، وهو ما يتفق مع نظرية أولاه التي ترى أن الحصانة تتطور عبر الخبرة [9], [8].
- ملاحظة: تم حساب المتوسط النظري بضرب عدد الفقرات (47) في المتوسط الفرضي (3) يتضح من الجدول (4.1) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للحصانة النفسية بلغ (181.59)، وهو أعلى بكثير من المتوسط النظري للمقياس (141)، كما أن المتوسط الحسابي لمتوسط الفقرة الواحدة هو (3.86) (181.59 / 47)، وهو يقع ضمن فئة المستوى المرتفع (أعلى من (3.67) بناءً على هذه النتيجة، تُرفض الفرضية الصفريّة الأولى، ويُستنتج أن طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء يتمتعن بمستوى مرتفع من الحصانة النفسية [12], [11], [10].

4.2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

تشير النتيجة إلى أن طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء يتمتعن بمستوى عالٍ من الحصانة النفسية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدة عوامل:

1. طبيعة التخصص: إن دراسة علم النفس تمنح الطالبة أدوات معرفية وفهمًا أعمق للذات والآخرين، مما يعزز من مكونات الحصانة النفسية، خاصة في مجالي الاعتقادات (مثل التفكير الإيجابي) وتنظيم الذات (مثل السيطرة العاطفية والتحكم في الغضب). فالطالبة في هذا القسم تتعلم آليات التكيف النفسي السليم، مما ينعكس إيجاباً على حصانتها النفسية.
 2. البيئة الجامعية: إن البيئة الجامعية، رغم ضغوطها، توفر أيضاً مصادر دعم اجتماعي وأكاديمي، وتتيح فرصاً للنمو الشخصي والمهني، مما يعزز من مكونات الحصانة النفسية مثل التعهّد الاجتماعي والإحساس بنمو الذات [13].
 3. الخبرة المكتسبة: إن مرور الطالبات بتحديات أكاديمية سابقة ونجاحهن في تجاوزها يولد لديهن شعوراً بالفعالية الذاتية ويزيد من قدرتهن على مواجهة التحديات المستقبلية، وهو ما يتفق مع نظرية أولاه التي ترى أن الحصانة تتطور عبر الخبرة.
- تفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة جعفر (2022) [2] ودراسة محمد (2022) [6] التي أشارت إلى ارتفاع مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة بشكل عام

4.3 عرض نتائج الفرضية الثانية

الفرضية الصفريّة الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05) \geq (\alpha)$ في مستوى الحصانة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة).
للكشف عن الفروق، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) (والجدول (4.3) يوضح نتائج التحليل.

**Psychological Resilience of Female Students in the Psychology Department at Al-Zahraa
College of Education Libya**

جدول 4.3: نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للكشف عن الفروق حسب المرحلة الدراسية

الدالة الإحصائية	قيمة الدالة (P-value)	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة	0.002	5.250	260.00	3	780.00	بين المجموعات
			49.57	116	5750.00	داخل المجموعات
				119	6530.00	المجموع الكلي

يتضح من الجدول (4.3) أن قيمة (F) المحسوبة بلغت (5.250)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.002)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد $\alpha \geq 0.05$. وبناءً على هذه النتيجة، تُرفض الفرضية الصفرية الثانية، ويُستنتج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الحصانة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس تعزى لمتغير المرحلة الدراسية. ولمعرفة اتجاه هذه الفروق، تم استعراض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية للحصانة النفسية حسب المرحلة الدراسية، كما يوضح الجدول (4.4).

جدول 4.4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية حسب المرحلة الدراسية

المرحلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	الترتيب
المرحلة الأولى (1)	177.33	5.63	30	4
المرحلة الثانية (2)	177.43	7.28	30	3
المرحلة الثالثة (3)	184.80	3.71	30	2
المرحلة الرابعة (4)	186.80	5.32	30	1

يتضح من الجدول (4.4) أن أعلى متوسط حسابي كان لطالبات المرحلة الرابعة (186.80)، يليه طالبات المرحلة الثالثة (184.80)، بينما كانت المتوسطات الأقل لطالبات المرحلتين الأولى والثانية. وهذا يشير إلى أن الفروق كانت لصالح طالبات المراحل العليا.

4.4 مناقشة نتائج الفرضية الثانية

تشير النتيجة إلى أن مستوى الحصانة النفسية يزداد بزيادة المرحلة الدراسية للطالبة، حيث كانت الفروق دالة إحصائياً لصالح طالبات المرحلتين الثالثة والرابعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بما يلي:

1. تراكم الخبرة الأكاديمية: كلما تقدمت الطالبة في دراستها، زادت خبرتها في التعامل مع الضغوط الأكاديمية. فالمرحلة الأولى غالباً ما تكون مرحلة صدمة انتقالية من التعليم الثانوي إلى الجامعي، بينما تكون طالبة المرحلة الرابعة قد اكتسبت مهارات التكيف، وإدارة الوقت، وحل المشكلات، والفعالية الذاتية، وهي جميعها مكونات أساسية للحصانة النفسية.

2. النضج المعرفي والشخصي: تتزامن المراحل العليا مع نضج أكبر في الجوانب المعرفية والشخصية، مما يعزز من قدرة الطالبة على استخدام مواردها الداخلية والخارجية بفعالية أكبر. فالطالبة في المراحل المتقدمة تكون أكثر قدرة على تنظيم الذات والسيطرة العاطفية، وأكثر وضوحاً في التوجه نحو الأهداف (التخرج والعمل)، مما يرفع من مستوى حصانتها النفسية. [8]

3. تخصص علم النفس: في قسم علم النفس تحديداً، تزداد عمق المعرفة النفسية في المراحل المتقدمة، مما يزود الطالبة بأدوات تحليلية وتأملية تساعد علي فهم وتفسير ضغوطها الخاصة، وتحويلها إلى محفزات للنمو، وهو ما يتفق مع المفهوم الإيجابي للحصانة النفسية. [3] تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة محمد (2022) [6] التي وجدت فروقاً في الحصانة النفسية لصالح السنة الدراسية الرابعة، وتؤكد على الدور الإيجابي للخبرة الأكاديمية المتراكمة في تعزيز الموارد النفسية للطالبة. تهدف هذه الفقرة إلى مناقشة وتفسير النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، والخاصة بمستوى الحصانة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء، والفروق في هذا المستوى تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، وذلك في ضوء الإطار النظري للبحث (نظرية أولاه، 2005) والدراسات السابقة. أوضحت نتائج البحث أن مستوى الحصانة النفسية لدى طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء جاء مرتفعاً بشكل عام، [16]، [15]، [14] حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (181.59) من أصل (235)، وهو أعلى بكثير من المتوسط النظري (141). وبناءً عليه رُفضت الفرضية الصفريّة الأولى. تفسير النتيجة:

يمكن تفسير ارتفاع مستوى الحصانة النفسية لدى عينة البحث في ضوء عدة عوامل متداخلة، تتوافق مع أبعاد نظرية "أولاه" (2005): طبيعة التخصص الدراسي (علم النفس): إن دراسة علم النفس تمنح الطالبة أدوات معرفية ونظرية عميقة لفهم السلوك البشري، والانفعالات، وآليات التكيف. هذا الفهم ينعكس إيجاباً على تعزيز "مجال الاعتقادات" (مثل التفكير الإيجابي والإحساس بالسيطرة)، و**"مجال تنظيم الذات" (مثل السيطرة العاطفية وضبط الاندفاع)، مما يجعل الطالبة أكثر قدرة على تحصين نفسها نفسياً ضد الضغوط. البيئة الجامعية الداعمة: على الرغم من الضغوط الأكاديمية، فإن البيئة الجامعية في كلية التربية الزهراء توفر مصادر للدعم الاجتماعي والأكاديمي. وهذا يعزز من "الرقابة الاجتماعية" و**"التعبئة الاجتماعية" (وهي من مكونات الرقابة التنفيذية والأخلاقية لدى أولاه)، حيث تشعر الطالبة بالانتماء لقسمها والكلية، وتجدها سهلة في طلب الدعم من زميلاتها وأستاذاتها عند الحاجة [17]. الخبرة المكتسبة والفعالية الذاتية: إن نجاح الطالبات في اجتياز تحديات أكاديمية سابقة يولد لديهن شعوراً بـ "الفعالية الذاتية" و"الإحساس بنمو الذات"، وهو ما يؤكد الفرض الأساسي لنظرية أولاه بأن الحصانة النفسية تتطور وتنمو عبر الخبرات الحياتية والأكاديمية. تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة جعفر (2022) ودراسة محمد (2022)، واللّتين أشارتا إلى أن مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة (وبخاصة في كليات التربية والعلوم الإنسانية) يكون مرتفعاً، مما يعكس امتلاك هذه الشريحة لموارد نفسية داخلية وخارجية تساعد على التكيف الإيجابي [18]، [17]. تؤكد مناقشة النتائج أن الحصانة النفسية لطالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء ليست سمة ثابتة أو فطرية فحسب، بل هي عملية ديناميكية تتطور وتنمو (وفقاً لافتراضات نظرية أولاه). وقد أثبت البحث أن الانتماء لتخصص علم النفس، مقترناً بالتقدم في المراحل الدراسية، يعمل كعامل وقائي يعزز من منظومة الحصانة النفسية بأبعادها الثلاثة (الاعتقادات، الرقابة التنفيذية/الأخلاقية، وتنظيم الذات).

5.1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

1. ارتفاع مستوى الحصانة النفسية: تتمتع طالبات قسم علم النفس بكلية التربية الزهراء بمستوى مرتفع من الحصانة النفسية، مما يشير إلى امتلاكهن لموارد نفسية قوية تمكنهن من التكيف الإيجابي مع الضغوط الأكاديمية والشخصية.
2. تأثير المرحلة الدراسية: يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير المرحلة الدراسية علي مستوى الحصانة النفسية، حيث يزداد هذا المستوى بشكل ملحوظ مع التقدم في المراحل الدراسية.
3. أفضلية المراحل العليا: تتفوق طالبات المراحل العليا (الثالثة والرابعة) في مستوى الحصانة النفسية على طالبات المراحل الدنيا (الأولى والثانية)، مما يؤكد علي أن الخبرة الأكاديمية والنضج الشخصي يلعبان دوراً محورياً في بناء الحصانة.
4. أهمية التخصص: إن طبيعة تخصص علم النفس تساهم في تزويد الطالبات بالأدوات المعرفية والسلوكية التي تعزز من مكونات الحصانة النفسية لديهن.

5.2 التوصيات

بناءً علي الاستنتاجات التي توصل إليها البحث، يوصي الباحث بما يلي:

1. تطوير برامج إرشادية للمراحل الدنيا: ضرورة تصميم وتنفيذ برامج إرشادية وقائية مكثفة تستهدف طالبات المرحلة الأولى والثانية في قسم علم النفس، للعمل علي تنمية مكونات الحصانة النفسية لديهن، خاصة في مجالات التفكير الإيجابي والفعالية الذاتية وتنظيم الذات.
2. دمج مفاهيم الحصانة في المناهج: إدراج ورش عمل ومحاضرات تطبيقية ضمن المقررات الدراسية في قسم علم النفس تركز علي آليات بناء الحصانة النفسية، وكيفية استخدامها في مواجهة ضغوط الدراسة والعمل المستقبلي.
3. تعزيز الدعم الاجتماعي: تفعيل دور المرشد الأكاديمي والاجتماعي في الكلية لتوفير بيئة داعمة تشجع الطالبات علي التعزئة الاجتماعية وطلب المساعدة عند الحاجة، خاصة في بداية المرحلة الجامعية.
4. الاستفادة من طالبات المراحل العليا: إشراك طالبات المرحلتين الثالثة والرابعة ذوات المستوى الأ علي من الحصانة (في برامج التوجيه والإرشاد كـ "مرشدات أقران" Peer Mentors) لتقديم الدعم والخبرة لطالبات المراحل الدنيا.

5.3 المقترحات

يقترح الباحث إجراء الدراسات المستقبلية التالية استكمالاً للبحث الحالي:

1. إجراء دراسة مقارنة حول مستوى الحصانة النفسية بين طالبات قسم علم النفس وأقسام أخرى في كلية التربية الزهراء.
2. إجراء دراسة طولية تتبع مستوى الحصانة النفسية لنفس مجموعة الطالبات من المرحلة الأولى حتى التخرج، لتحديد العوامل الأكثر تأثيراً في نمو الحصانة.
3. إجراء دراسة تجريبية لقياس فاعلية برنامج إرشادي مقترح قائم على نظرية أولاه (Olah, 2005) في تنمية الحصانة النفسية لدى طالبات الجامعة.
4. دراسة العلاقة بين الحصانة النفسية وبعض المتغيرات الأخرى مثل جودة الحياة الأكاديمية، والاحترق الأكاديمي، والرضا عن التخصص لدى طالبات قسم علم النفس.

المراجع

1. Olah, A. (2005). The concept of psychological immunity. Paper presented at the 2nd International .1 Conference on Psychology, Budapest, Hungary
2. جعفر، زهرة موسى. (2022). الحصانة النفسية عند طلبة الجامعة. مجلة دياي للبحوث الإنسانية، 3(92)، 148-175.
3. Zhang, J., Zheng, S., Hu, Z., & Wang, J. (2024). Effects of mindfulness on depression in college students: mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *BMC psychology*, 12(1), 27.
- .Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Press4
- .Watson, M. (2008). Resilience and well-being. *The Psychologist*, 21(11), 936-939 .5
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), .6 344-335.
7. محمد، فاروق. (2022). مستوى التسوية الأكاديمي وعلاقته بمستوى الحصانة النفسية لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة دمياط، 80(1)، 267-290.
8. عبد الحليم، وحيد أحمد، وآخرون. (2024). العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة. مجلة كلية التربية (أسيوط)، 40(2)، 340-360.
- .Bandura, A. (1997). Self-e\$acy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company .9
10. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. .9 Free Pre
11. Vera Gil, S. (2024). The influence of gender on academic performance and psychological resilience, and the relationship between both: Understanding the differences through gender stereotypes. *Trends in Psychology*, 1-20.
12. Azzahra, F., & Paramita, R. W. (2019, March). The effect of resilience toward psychological distress among female medical students. In *4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)* (pp. 103-105). Atlantis Press.
13. 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.
14. Hasan, D., Kazmi, U. E. R., & Jawahir, K. (2017). Gender differences in adjustment issues, quality of life and psychological resilience among hostel students. *Pakistan Journal of Gender Studies*, 15(1), 45-60.
15. Shaltami, O. R., Hkoma, M. A. B., & Alnnale, T. (2026). Green Geochemical Education in Libya: Current Status, Applications, Challenges, and Future Perspectives. *Al-Farooq Journal of Sciences*, 2(4), 347-356.
16. Gök, A., & Koğar, E. Y. (2021). A meta-analysis study on gender differences in psychological resilience levels. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(2), 132-143.
17. Athanasiades, C., Stamovlasis, D., Touloupis, T., & Charalambous, H. (2023). University students' experiences of sexual harassment: the role of gender and psychological resilience. *Frontiers in psychology*, 14, 1202241.

**Psychological Resilience of Female Students in the Psychology Department at Al-Zahraa
College of Education Libya**

18. Darvishzadeh, K., & Bozorgi, Z. D. (2016). The relationship between resilience, psychological hardiness, spiritual intelligence, and development of the moral judgement of the female students. *Asian Social Science*, 12(3), 170-176.
19. Dmitrieva, L. G., Politika, O. I., & Nagumanova, E. R. (2018). Factors of psychological resilience among adolescents. *Bulletin of National academy of sciences of the Republic of Kazakhstan*, 6(376), 209-219..