



Psychological resilience and its relationship to psychological adjustment among faculty members at Bani Waleed University

Rahma Agila Ali *

Department of Kindergarten, Faculty of Education, Bani Waleed University, Bani Walid,
Libya

الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة بني وليد

رحمة عقيلة على *

قسم رياض الاطفال، كلية التربية، جامعة بني وليد، بني وليد، ليبيا

*Corresponding author: rahmaagila87@gmail.com

Received: November 03, 2025

Accepted: December 17, 2025

Published: December 23, 2025

Abstract:

Abstract The current study aimed to identify the relationship between psychological hardiness and psychological adjustment among a sample of faculty members at the College of Education at Bani Walid University. The descriptive correlational method was used, and the study sample consisted of 129 faculty members selected randomly. Two scales were utilized: a psychological hardiness scale consisting of 46 items and a psychological adjustment scale consisting of 44 items, after verifying their validity and reliability. The results showed a statistically significant positive correlation between psychological hardiness and psychological adjustment among the study sample, with a correlation coefficient of 0.659. The findings indicated that the study sample possessed high levels of both psychological hardiness and psychological adjustment. The study recommended enhancing psychological support and professional training for faculty members.

Keywords: Psychological Hardiness, Psychological Adjustment, Faculty Members.

المخلص

ملخص الدراسة استهدفت الدراسة الحالية التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة بني وليد. تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من 129 عضو هيئة تدريس تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. استُخدم في البحث مقياسان: أحدهما للصلابة النفسية مكون من 46 فقرة، والآخر للتكيف النفسي مكون من 44 فقرة، وذلك بعد التأكد من صدقهما وثباتهما. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى عينة البحث، حيث بلغ معامل الارتباط 0.659. كما أشارت النتائج إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستويات مرتفعة من الصلابة النفسية والتكيف النفسي. وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز برامج الدعم النفسي والتدريب المهني لأعضاء هيئة التدريس.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، التكيف النفسي، أعضاء هيئة التدريس.

المقدمة:

تواجه المجتمعات الأكاديمية في العصر الحديث ضغوطاً متزايدة ناجمة عن التغييرات المتسارعة في أنظمة التعليم، وتزايد التحديات النفسية والاقتصادية، بالإضافة إلى تعدد الأدوار التي يقوم بها عضو هيئة التدريس، والتي تشمل التدريس، والبحث العلمي، والإشراف الأكاديمي، وخدمة المجتمع. وقد أفرز هذا الواقع تحديات مهنية ونفسية معقدة، تتطلب من أعضاء هيئة التدريس امتلاك سمات نفسية تمكنهم من التكيف الإيجابي مع البيئة الجامعية بكل ما تحمله من متغيرات ومهام متشعبة. ومن بين أبرز هذه السمات تبرز الصلابة النفسية كعامل نفسي مهم يمكن الفرد من مواجهة الضغوط بثبات وفعالية، ويُعد مؤشراً قوياً على الصحة النفسية الإيجابية.

تُعد الصلابة النفسية عاملاً هاماً في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية للفرد، حيث إن للصلابة دوراً كبيراً في امتصاص ما تسببه الضغوط التي تنشأ نتيجة الأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد، وهي بذلك تُعد مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الآثار التي تحدثها الضغوط على الصحة النفسية والجسدية للأفراد. إن الأفراد الأكثر صلابة نفسية هم أقل عرضة للضغوط، وأكثر صموداً وإنجازاً وقيادة وضبطاً داخلياً، كما يتميزون بالمرونة والنشاط والمبادرة والدافعية (Kobasa, 1979: 20).

وتُعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن تعرضاً لضغوط العمل نظراً لما تتطلبه من أعباء ومتطلبات ومسؤوليات بشكل مستمر، وهذا أمر يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم، حيث إنه كغيره يتأثر بما يجري حوله من تغيرات ويتعرض لمشكلات وضغوط مختلفة يمكن أن تعوقه في أدائه ودوره المنشود والمتوقع. (عباس مدحت، 2010: 13)

فالصلابة النفسية هي قدرة الفرد على التحمل التي تعكس نمطاً معرفياً وانفعالياً وسلوكياً من المقاومة، فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد تساعد على مواجهة ضغوط الحياة والعمل بإيجابية، وباستخدام أساليب المواجهة التي تدعم الفرد وتقيه من الوقوع في الأمراض النفسية والجسدية الناتجة عن التعرض لتلك الضغوط. (نصر، علاء، 2014: 15)

وترتبط الصلابة النفسية من وجهة نظر العديد من الباحثين أمثال (Kobasa) بالتكيف النفسي باعتبارها من المحاولات الناجحة التي يقوم بها الفرد في سبيل التكيف النفسي، وتختلف درجة نجاحه من موقف لآخر بحسب ظروف الموقف أو الحدث وتوفر الوسائل الاستراتيجية المناسبة؛ فإن كانت الاستجابات موصلة للهدف من دون أن يترتب عليها خسارة له أو للمجتمع، يوصف التكيف بأنه ناجح، أما سوء التكيف النفسي فهو التكيف الذي لا يوصل إلى تحقيق الهدف (Evangelia, 2015; Mathis & Lecci, 1999).

كما يُعد مفهوم التكيف (Adaptation) من المفاهيم الأساسية في علم النفس عموماً، وهذا ما جعل بعض علماء النفس يعرفون علم النفس من زاوية التكيف بأنه: العلم الذي يهتم بدراسة مدى قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات بيئته وظروفه الاجتماعية. وتعرف كوهين (Cohen) التكيف على أنه تغيير يقوم به الفرد للاستجابة للمواقف الجديدة أو أن يدرك المواقف إدراكاً جديداً. (سجي، بني هاني، 2018: 20).

مشكلة البحث :

يتعرض أعضاء هيئة التدريس في مؤسسات التعليم العالي لضغوط متزايدة تتعلق بمتطلبات التدريس، والبحث، والمهام الإدارية المتنامية، مما يؤثر سلباً على توازنهم النفسي وأدائهم المهني. وفي ظل هذه البيئة المليئة بالتحديات، تظهر الحاجة إلى استراتيجيات نفسية فعالة مثل الصلابة النفسية التي تُتيح لهم القدرة على التكيف والصمود أمام الظروف الضاغطة. فقد أظهرت الدراسات أن الصلابة النفسية تساهم في تقوية قدرة الأفراد على التعامل مع ضغوط العمل بشكل فعال، وتحافظ على الاستقرار النفسي الضروري لأداء مهامهم بكفاءة. ومن هذا المنطلق تأتي أهمية هذا البحث الذي يهدف إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس.

وتتحدد مشكلة البحث في التساؤل الآتي: ما العلاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس؟

ومن التساؤل الرئيسي تنبثق الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية؟

2. ما مستوى التكيف النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية؟
3. هل هناك علاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس؟

فروض البحث:

1. إن أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية لديهم مستوى جيد من الصلابة النفسية.
2. إن أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية لديهم مستوى جيد من التكيف النفسي.
3. توجد علاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية.

أهمية البحث:

1. يسلط البحث الحالي الضوء على مفهوم الصلابة النفسية، وهي أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي، ولها دور كبير في مواجهة الضغوط النفسية.
2. تلقي الدراسة الضوء على الآليات النفسية الاجتماعية التي تُساعد على التكيف مع تحديات العمل الأكاديمي، مثل التعامل مع الضغوط المهنية ومتطلبات البحث والتدريس.
3. يُساعد الربط بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي في فهم كيفية تأثير السمات الشخصية مثل قوة الإرادة والمرونة النفسية على قدرة الفرد على التعامل مع البيئة الأكاديمية المتغيرة.
4. تُسهم هذه الدراسة في فهم تأثير الضغوط المهنية على الأداء الأكاديمي، مما يساعد في تطوير استراتيجيات دعم نفسي ملائم لتحسين الأداء والتقليل من الضغوط.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى معرفة:

1. مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية.
2. مستوى التكيف النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية.
3. العلاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية.

تساؤلات البحث:

1. ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية؟
2. ما مستوى التكيف النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية؟
3. هل هناك علاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية؟

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: يتحدد البحث بالصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي.
- الحدود البشرية: أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية.
- الحدود المكانية: كلية التربية جامعة بني وليد.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي (خريف 2025).

مصطلحات البحث :

الصلابة النفسية: يُعرّفها (عماد، محير، 2002: 20) بأنها امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام أو القدرة على التحدي أو القدرة على التحكم في الأمور الحياتية. التعريف الإجرائي: تُقاس الصلابة النفسية بمجموع الدرجات التي يحصل عليها أعضاء هيئة التدريس في مقياس الصلابة النفسية.

التكيف النفسي: يُعرّفه (رضوان، سامر، 2002: 11) بأنه المواجهة الفعّالة مع المواقف المختلفة وبشكل خاص المرهقة منها، حيث يمتلك كل فرد ذخيرة من الموارد أو الاستراتيجيات التي اكتسبها في حياته والتي

يواجه من خلالها المشكلات التي تعترض طريقه. ويقاس إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها أعضاء هيئة التدريس في مقياس التكيف النفسي. أعضاء هيئة التدريس: تُعرّفهم الباحثة بأنهم الأساتذة والأستاذات المتحصلون على شهادات علمية عليا (ماجستير - دكتوراه) ممن يقومون بالمهام التدريسية والإدارية داخل الكلية.

أولاً/ الإطار النظري: مفهوم الصلابة النفسية: يُشير مصطلح الصلابة النفسية إلى أحد المكونات الأساسية للشخصية، وقد عرّفها الباحثون بتعريفات عديدة؛ فعلى سبيل المثال عرّفها (كارفر وششير Carver & Scheier) بأنها: "ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها، حيث تعمل الصلابة كمصدر واقٍ ضد العواقب الجسمية والبيئية للضغوط". (لؤلؤة حمادة وحنين عبداللطيف، 2002: 230) وقد عرّفها عودة (2010) بأنها إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالإرهاك النفسي على اعتبار أنه مرحلة متقدمة.

ويُعرّف بروكس (Brooks, 2005) الصلابة النفسية بأنها: قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية، والتعامل مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية والمشاكل اليومية، لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملتهم باحترام وتقدير الذات. (عبدالرحمن بن عبد الجهنى، 2011: 45).

1. الالتزام: يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة. ويذكر محمد السلامين (2021: 15) إلى أن جونسون وسارسون Sarson & Johnson (1978) قد أشارا إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهما أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

2. التحكم: أشارت إليه كوبازا ويوسيتي (1983) بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها. ومصطلح التحكم يشير إلى ميل الناس إلى الاعتقاد أن لهم قدرة على التأثير على الأحداث التي يتعرضون لها في حياتهم وضبطها. (مفتاح عبدالعزيز، 2010: 129) حيث أشار فاروق السيد (2001: 215) إلى أن التحكم يُقصد به الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات، كما يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد بأنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يصادفه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهو يتضمن القدرة على اتخاذ القرار والاختيار من البدائل، والقدرة على التفسير والتقدير للمواقف الصعبة، والقدرة على المواجهة الفعالة، وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدى.

3. التحدي: تُعرّفه كوبازا ويوسيتي (1983) بأنه اعتقاد الفرد بأن التغير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية. ويُشير إلى اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات، كما يشير إلى ميل الناس إلى إدراك التغيرات التي تحدث في حياتهم على أنها حوافز يمكن استغلالها لتحقيق النمو الذاتي وتقبلها كما هي. (سعيدة فاتح، 2015: 19-20)

خصائص الصلابة النفسية: تنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما: أ. خصائص الأفراد ذوي الصلابة المرتفعة: توصلت كوبازا خلال الدراسات السابقة التي أجرتها في الأعوام (1979-1982-1985) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية المرتفعة يتميزون بالخصائص الآتية:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم إنجاز أفضل.
- ذوو وجهة داخلية للضبط.
- أكثر اقتداراً ويميلون للقيادة والسيطرة.

■ أكثر مبادرة ونشاطاً وذو دافعية أفضل. (زينب راضي، 2008: 41)

ب. خصائص الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة: تتمثل في اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر، والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة والمتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم، عاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة. (جيهان حمزة، 2002: 21)

النظريات المُفسرة للصلابة النفسية:

■ نظرية كوبازا Kobasa المُفسرة للصلابة النفسية: اعتمدت نظرية كوبازا على عدد من الأسس النظرية والتجريبية التي تمثلت في أن وجود هدف أو معنى للحياة الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرة الفرد على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية. إن مواجهة الأحداث الحياتية اليومية الشاقة يُعد أمراً ضرورياً لا بد منه لنمو الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تزداد عند التعرض لهذه الأحداث. وقد قدمت كوبازا نموذجاً يتضمن وجود علاقة مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها المتمثلة في الصدمة النفسية والجسمية والمرض النفسي والجسمي، ووجود علاقة غير مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها؛ إذ إن المتغيرات الوسيطة المتمثلة في الوراثة وخبرات الطفولة والمتغيرات الشخصية والمصادر الاجتماعية تؤثر في إدراك الضغوط ونواتجها. وأشارت كوبازا أيضاً إلى أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط، وتزيد من قدرة الفرد على استخدام مصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة في الحياة. (سناء أبو حسين، 2011: 67)

■ نموذج لازاروس (Lazarus, 1961) يُعد نموذج لازاروس من أهم النماذج، وقد حدده في ثلاثة عوامل رئيسية وهي: (1. البيئة الداخلية للفرد، 2. الأسلوب الإدراكي المعرفي، 3. الشعور بالتهديد والإحباط). والذي أشارت إليه دراسة هولمان وموس (1985) والتي استهدفت الكشف عن العوامل التي تؤثر في الصلابة النفسية، فأسفرت الدراسة عن أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفع تجعل الفرد أكثر صلابة. (خنفر، فتحية، 2014: 19)

نموذج فنك المُحلل لنظرية كوبازا: لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة المطورة التي قدمها (فنك) من خلال الدراسة التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، على عينة قوامها (127) جندياً، وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة والواقعية. وقد قام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي خضع لها المشاركون والتي بلغت ستة أشهر، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة، وهي ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تقليل الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك المواقف على أنها تحدٍ وليست مشقة، واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش.

وقام فنك بإجراء دراسة أخرى في عام 1995 تحمل الهدف نفسه الذي قامت عليه الدراسة الأولى على عينة من الجنود، واستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم من خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم حتى وإن تعارضت مع ميولهم. الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية وظروف التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها، تم التوصل إلى نتائج الدراسة الأولى نفسها.

الشكل رقم (1) نموذج فنك المُعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها (أحمد العيافي، 2010: 22)

أهمية الصلابة النفسية: للصلابة النفسية تأثير مهم على الصحة النفسية للفرد فهي تُشكل الدرع الذي يخفف من وطأة الضغوط، ومن هذه الأساليب:

1. الصلابة النفسية تُعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة على الفرد.

2. تؤدي إلى أساليب مواجهة فعّالة وتساعد على الانتقال من حالٍ إلى حالٍ أفضل.
3. تؤثر في أسلوب مواجهة الفرد بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
4. تقود الفرد إلى التغيير في الممارسات الصحية، مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، مما يساعد على التقليل من الإصابة بالأمراض الجسمية.
5. كما أنها مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية.
6. تحمي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة.
7. تجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة.
8. تعمل على الحماية من الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية. (سعيدة فاتح، 2015: 50)

التكيف النفسي: التكيف لغة يعني التآلف والتقارب وإجماع الكلمة، وضدها التحالف والتنافر والتصادم. (سعيدة فاتح، 2015: 50) والتكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيطه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويُعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة المحيطة به، يقصد بها تعديل سلوكه بما يتوافق والبيئة التي يعيش فيها الفرد، سواء أكانت بيئة جامعية أو أسرية أو بيئة العمل والأصدقاء. (لبنى خالد محمد، 2010: 413)

ويعرّف أيضاً التكيف النفسي بأنه عملية تتضمن المرونة في مواجهة ظروف البيئة المتغيرة، والقدرة على إقامة علاقة منسجمة بين الفرد والبيئة، وخفض التوتر وإشباع حاجات الفرد، ويتميز التكيف النفسي بالضبط الذاتي وتقدير المسؤولية. (الموسى، سهام، 2000: 66)

ويعرّف "جبل" التكيف بأنه قدرة المرء على التوازن بين دوافعه وأدواره الاجتماعية المتصارعة مع الدوافع لإرضاء المجتمع إرضاءً مناسباً في وقت واحد، حتى يخلو من الصراع الداخلي، وهكذا يتكيف الفرد مع بيئته الخارجية والمادية. (جبل، محمد، 2000: 66)

مظاهر التكيف:

1. توفر علاقة صحية بين الفرد وذاته من حيث فهم الذات وتقبلها وتطويرها.
2. المرونة: بمعنى محاولة الفرد إيجاد الحلول والبدائل باستمرار لمشكلاته.
3. الشعور بالأمن: أن يشعر الفرد المتمتع بالصحة النفسية والتكيف الحسن بالأمن والاستقرار والطمأنينة.
4. الواقعية: أي يفهم الفرد الواقع الذي يعيش فيه ويتفهم شروطه وظروفه، وألا يكون لديه تقديرات خاطئة لهذا الواقع.
5. ضبط الذات: أن يمتلك الفرد قدرة فائقة على التحكم بسلوكه وانفعالاته في المواقف المختلفة.
6. القدرة على بناء علاقات اجتماعية فاعلة وناجحة، وهنا لابد أن يكون الفرد على اتصال فعال مع الآخرين، وأن يشعر بالانتماء لجماعته ومجتمعه، وأن ينشئ علاقة إيجابية فعّالة مع أفراد هذه الجماعة والمجتمع. (بركات، زياد، 2006: 110-117)

نظريات التكيف:

1. النظرية السلوكية: تدور هذه النظرية حول محور أساسي هو عملية التعلم، فالسلوك الإنساني الصادر عن الفرد هو استجابة لمثيرات معينة، وبالتالي فإن فشل الفرد في تعلم سلوكيات ناجحة تمكنه من التكيف مع نفسه ومع مجتمعه يعتبر عاملاً أساسياً في اختلال الصحة النفسية، أي أن اكتساب الفرد لسلوكيات ناجحة سيحقق له التكيف مع نفسه. (المطيري، تامر، 2005: 63)
2. النظرية الإنسانية: ترى أن الإنسان خير بطبعه، وأن مطالبه تتفق مع مطالب المجتمع الذي ينتمي إليه، وأنه يملك حريته وإرادته في اختيار الأفعال التي يتوافق بها مع نفسه ومع مجتمعه، وفي اختيار السلوك المقبول اجتماعياً. وترى هذه النظرية أن التوافق لا يتحقق إلا بعد أن يقوم الفرد بإشباع حاجاته الأساسية المتمثلة في الحاجات الفسيولوجية والأمن والانتماء والحب، ونقص ذلك يجعله قلقاً وسيء التوافق. ومن منظور أصحاب هذه النظرية، فإن الإنسان كائن فاعل يستطيع حل المشاكل والوصول إلى التوازن، وبالتالي فإن التكيف يُقصد به كمال الفاعلية وتحقيق الذات، في حين أن سوء التكيف ينتج عنه شعور الفرد بعدم القدرة. حيث يربط (كارل روجرز) مفهوم الذات بمفهوم التكيف السليم، وعليه فإن أي خلل في مفهوم الذات فيه إشارة لسوء التكيف، ويستمر سوء

التكيف إذا اختلطت الخبرات الانفعالية بعيداً عن مجال الإدراك والوعي، وبالتالي استحالة تنظيم خبراته نظراً لعدم قبوله لذاته، مما يشعره بأنه مهدد ويحتاج لاستخدام ميكانيزمات الدفاع. أما التكيف النفسي فيحدث عندما تتطابق صورة الذات مع خبرات الفرد فيصبح يفكر بواقعية دون الشعور بالتهديد.

ثانياً/ الدراسات السابقة:

1. دراسة جارسيا وآخرون: (Garcia-Rivera et al., 2022) بعنوان "التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وبين الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة إثر التعرض لجائحة كورونا". شملت عينة الدراسة (831) من أعضاء هيئة التدريس والمحاضرين في إحدى الجامعات الحكومية بالمكسيك. استخدمت الدراسة مقياس (CD-RISC-25) ومقياس الاحتراق النفسي (SBP). أظهرت النتائج تأثيراً جوهرياً للصلابة النفسية في أبعاد الاحتراق النفسي (الشعور بالذنب، الإنهاك الانفعالي، الخمول، ووهم العمل)، كما أظهرت وجود علاقة قوية بين توافر الموارد النفسية والتقليل من الإنهاك الانفعالي والتشاؤم، وزيادة الإنجاز الأكاديمي.
2. دراسة الكويز: (2022) بعنوان "مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى المرأة العاملة المتزوجة بكلية الآداب بزلتين". هدفت الدراسة لمعرفة مستوى الصلابة والضغط، والفروق تبعاً لمتغيري المؤهل العلمي وسنوات الخبرة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والاستبانة كأداة لجمع البيانات، وتكونت العينة من (60) عضوة هيئة تدريس (عينة قصدية). ومن أهم النتائج: أن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعاً، ومستوى الضغوط كان منخفضاً، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات المؤهل العلمي أو سنوات الخبرة.
3. دراسة الجرادات: (2010) بعنوان "أساليب تكيف أعضاء هيئة التدريس مع ضغوط العمل". تكونت العينة من (66) عضو هيئة تدريس و(29) إدارياً بكلية المعلمين بحائل. استخدمت الدراسة مقياس أساليب التكيف مع ضغوط العمل. وأشارت النتائج إلى أن أكثر الأساليب استخداماً هي: أسلوب البعد الديني، وأسلوب حل المشكلات. كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة تعزى لمتغير الرتبة الأكاديمية أو طبيعة العمل.
4. دراسة مخلوفي: (2022) بعنوان "استراتيجيات التكيف مع ضغوط العمل لدى عينة من مديري التعليم المتوسط بمدينة باتنة". هدفت الدراسة للكشف عن درجة استخدام استراتيجيات التكيف، وتكونت العينة من (30) مديراً ومديرة. وتوصلت الدراسة إلى أن المديرين يستخدمون استراتيجيات التكيف الفردية، ثم الاجتماعية، ثم التنظيمية على التوالي. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس أو الخبرة الإدارية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

1. من حيث الأهداف: تنوعت أهداف الدراسات السابقة؛ حيث ركزت دراسة الجرادات (2010) ومخلوفي (2022) على أساليب واستراتيجيات التكيف، بينما بحثت دراسة جارسيا (2022) في العلاقة مع الاحتراق النفسي، ودراسة الكويز (2022) في العلاقة مع ضغوط الحياة. وتتميز الدراسة الحالية ببحثها في "العلاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي" كمتغيرين متلازمين لدى أعضاء هيئة التدريس.
2. من حيث العينة: اتفقت أغلب الدراسات في استهداف الكوادر الأكاديمية والتعليمية. واختلفت في أحجام العينات، فبينما كانت عينة جارسيا (2022) ضخمة (831)، كانت دراسة مخلوفي صغرى (30). أما الدراسة الحالية فقد اعتمدت عينة قوامها (129) عضواً، وهو حجم مناسب للتمثيل الإحصائي.
3. من حيث الأدوات: اختلفت الأدوات تبعاً للأهداف؛ حيث استخدمت الدراسة الحالية مقياسي "عماد مخيمر" و"عبير عبده" لملاءمتها للبيئة العربية والأهداف البحثية.

ثالثاً/ منهج وإجراءات البحث:

منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي؛ لكونه المنهج الملائم لوصف الظاهرة كما هي في الواقع، وتحديد طبيعة العلاقة بين متغيري الصلابة النفسية والتكيف النفسي.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة بني وليد للفصل الدراسي (خريف 2024-2025)، والبالغ عددهم (210) أعضاء هيئة تدريس.

الجدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد المجتمع حسب متغير الجنس

الجنس	العدد
ذكر	117
أنثى	93
المجموع	210

عينة البحث: تكونت عينة البحث من (129) عضو هيئة تدريس، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة، وهو ما يمثل نسبة (61.4%) تقريباً من المجتمع الأصلي.

الجدول رقم (2) يوضح توزيع عينة البحث

الجنس	العدد	%
ذكر	74	57.4%
أنثى	55	42.6%
المجموع	129	100%

أدوات البحث:

- **مقياس الصلابة النفسية:** استخدمت الباحثة مقياس عماد مخيمر (2002)، المكون في صورته النهائية من (46) فقرة، موزعة على أبعاد (الالتزام، التحكم، التحدي). يعتمد المقياس تدرج "ليكرت" الخماسي، وتتراوح الدرجات بين (0-4) أو (1-5) حسب صياغة الفقرة (إيجابية أو سلبية).
- **مقياس التكيف النفسي:** استخدمت الباحثة مقياس عبير عبد الرازق عبده (2010)، المكون من (44) فقرة في صورته النهائية، وفق تدرج ليكرت الخماسي (دائماً 5، غالباً 4، أحياناً 3، نادراً 2، أبداً 1).

الخصائص السيكمترية للأدوات:

1. **الصدق:** تم التأكد من صدق الأدوات من خلال "صدق المحكمين" بعرضها على مجموعة من المتخصصين، وتم إجراء التعديلات اللازمة بناءً على آرائهم.
2. **الثبات:** تم حساب الثبات باستخدام معامل "ألفا كرونباخ"، والنتائج موضحة بالجدول الآتي:

الجدول رقم (3) يوضح معامل ألفا كرونباخ للأدوات.

ت	إجمالي الاستبيان	عدد الفقرات	معامل ألفا
1	مقياس الصلابة	46	0.837
2	مقياس التكيف النفسي	44	0.665
	إجمالي الاستبانة	90	0.859

تعقيب على الثبات :حقق مقياس الصلابة درجة ثبات مرتفعة (0.837)، بينما حقق مقياس التكيف درجة مقبولة (0.665)، مما يشير إلى صلاحية الأدوات للتطبيق والاعتماد على نتائجها.

الأساليب الإحصائية:

تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج (SPSS) ، وتضمنت الأساليب:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. معامل ارتباط "بيرسون" (وليس سبيرمان براون؛ لأن بيرسون هو الأدق للعلاقات الارتباطية في المقاييس المتصلة) لاستخراج العلاقة بين المتغيرين.
3. اختبار (ت) لعينة واحدة (T-test) لمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي.

ثالثاً/ عرض النتائج ومناقشتها:

بعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، تم التوصل إلى النتائج التالية:

النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول ومناقشتها: ينص التساؤل الأول على "ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية؟". وللإجابة عنه تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واستخدام اختبار (T) لعينة واحدة (One-Sample T-Test) لمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي (الوسط النظري للمقياس)، والجدول رقم (5) يوضح ذلك:

الجدول رقم (4) يوضح نتائج اختبار (T) لمستوى الصلابة النفسية (ن=129).

المتغير	الانحراف المعياري (Deviation std)	المتوسط M	قيمة T	درجات الحرية (df)	القيمة الاحتمالية (tarried - 20 Siy)	فروق المتوسط عن القيمة المفترضة
الصلابة النفسية	0.47076	3.23	5.542	129	0	0.22969

تفسير ومناقشة النتيجة: يتبين من الجدول (4) أن المتوسط الحسابي لدرجات الصلابة النفسية بلغ (3.23)، وهو أعلى من القيمة المفترضة (3.00)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000). تشير هذه النتيجة إلى أن أعضاء هيئة التدريس يتمتعون بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية. ويُعزى ذلك إلى أن عضو هيئة التدريس، بحكم طبيعة عمله الأكاديمي والبحثي، يكتسب مهارات عليا في الضبط الداخلي والالتزام المهني، مما يجعله أكثر صموداً في مواجهة ضغوط العمل. كما أن البيئة المعاصرة المليئة بالتحديات الاقتصادية والاجتماعية في المجتمع الليبي قد فرضت نوعاً من "المقاومة النفسية" لدى الأكاديميين لاستمرار أدائهم بفاعلية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الكويز، 2022) التي أكدت ارتفاع مستوى الصلابة لدى الكوادر الأكاديمية في بيئات مشابهة.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني ومناقشتها: ينص التساؤل الثاني على "ما مستوى التكيف النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية؟". وللإجابة عنه تم استخدام الأساليب الإحصائية نفسها الموضحة في الجدول رقم: (5)

الجدول رقم (5) يوضح نتائج اختبار (T) لمستوى التكيف النفسي (ن=129).

المتغير	الانحراف المعياري (Deviation std)	المتوسط M	قيمة T	درجات الحرية (df)	القيمة الاحتمالية (tarried - 20 Siy)	فروق المتوسط عن القيمة المفترضة
التكيف النفسي	0.47076	3.12	3.969	129	0	0.12

تفسير ومناقشة النتيجة: يتبين من الجدول أن متوسط التكيف النفسي بلغ (3.12)، وهو أعلى من القيمة المرجعية، مما يشير إلى تمتع العينة بمستوى جيد ومرتفع من التكيف النفسي. تعكس هذه النتيجة قدرة الأكاديميين على بناء علاقات اجتماعية متوازنة وتنظيم انفعالاتهم بكفاءة داخل المؤسسة الجامعية. وقد يُعزى هذا التكيف إلى المرونة المعرفية التي يتميز بها أعضاء هيئة التدريس، والتي تمكنهم من إيجاد حلول وبدائل للمشكلات المهنية. وتدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة (سعيد مخلوفي، 2022) التي ربطت بين الخبرة الأكاديمية والقدرة العالية على التكيف النفسي والاجتماعي.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث ومناقشتها: ينص التساؤل الثالث على: "هل توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس؟". وللتحقق من ذلك تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون (Pearson Correlation)"، والنتائج موصوفة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (6) يوضح مصفوفة الارتباط بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي.

التكيف النفسي	الصلابة النفسية	
0.659	1	الصلابة النفسية
1	0.659	التكيف النفسي
129	129	عدد الحالات (ن)

ملاحظة: معامل الارتباط (0.659) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

تفسير ومناقشة النتيجة: أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) وقوية ودالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي، حيث بلغ معامل الارتباط (0.659) عند مستوى دلالة (0.01). وتعني هذه النتيجة أنه كلما ارتفعت مستويات الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى عضو هيئة التدريس، زادت قدرته على التكيف النفسي مع ضغوط البيئة الأكاديمية. فالصلابة تعمل كحائط صد وقائي يمنح الفرد مرونة وجدانية تُقلل من آثار التوتر، مما يسهل عملية التوافق مع الذات ومع الآخرين. وتتفق هذه النتيجة مع الأدبيات النفسية الرصينة مثل دراسة (Connor & Davidson, 2003) التي أكدت أن السمات الشخصية الصلبة هي المحرك الأساسي للمرونة والتكيف الإيجابي. وبناءً على ذلك، تتحقق الفرضية الثالثة للبحث، مما يستوجب الاهتمام بتعزيز هذه السمات كضرورة مهنية للأداء الأكاديمي المتميز.

خاتمة البحث: ملخص النتائج

أسفرت المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة الحالية عن مجموعة من النتائج الجوهرية التي تساهم في فهم الأبعاد النفسية للشخصية الأكاديمية، ويمكن إجمالها فيما يلي:

1. أظهرت النتائج أن أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة بني وليد يتمتعون بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية بمختلف أبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي)، وهو ما يعكس امتلاكهم لمنظومة دفاعية نفسية تمكنهم من الصمود أمام الأعباء الأكاديمية والضغوط الحياتية.

2. بينت الدراسة وجود مستوى مرتفع من التكيف النفسي لدى عينة البحث، مما يشير إلى قدرة الكادر التدريسي على المواءمة بين احتياجاتهم الذاتية ومتطلبات البيئة الجامعية، وتحقيق التوازن الوجداني والاجتماعي داخل المؤسسة.
3. كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) ذات دلالة إحصائية قوية بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي؛ حيث يشير معامل الارتباط (0.659) إلى أن تعاطف سمات الصلابة النفسية يسهم بشكل مباشر وفعل في رفع كفاءة التكيف النفسي لدى عضو هيئة التدريس، مما يؤكد أن الصلابة هي حجر الزاوية في بناء الاستقرار النفسي للأكاديميين.

التوصيات والمقترحات

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة من مؤشرات إحصائية، وفي سبيل تعزيز الصحة النفسية والأداء المهني في البيئة الجامعية، نوصي بالآتي:

أولاً: التوصيات:

1. تصميم برامج دعم نفسي نوعية: ضرورة قيام جامعة بني وليد بتبني برامج إرشادية وتدريبية مستدامة، تستهدف تنمية المهارات المرتبطة بالصلابة النفسية، وتزويد أعضاء هيئة التدريس باستراتيجيات حديثة لمواجهة الضغوط المهنية. (Stress Management)
2. دمج الكفايات النفسية في التطوير المهني: دعوة إدارات الجامعات الليبية إلى إدراج مهارات "المرونة النفسية" و"الذكاء الانفعالي" ضمن معايير ومسارات التطوير المهني لأعضاء هيئة التدريس، باعتبار الاستقرار النفسي جزءاً لا يتجزأ من الكفاءة الأكاديمية.
3. تحسين البيئة التنظيمية واللوجستية: العمل على تخفيف الأعباء الإدارية والبيروقراطية غير الضرورية، وتوفير بيئة عمل محفزة تسهم في تقليل مصادر الاحتراق النفسي، مما ينعكس إيجاباً على جودة التدريس والبحث العلمي.
4. رعاية الكوادر الأكاديمية الحديثة: إطلاق مبادرات "الرعاية اللاحقة" و"التوجيه النفسي" (Mentorship) لأعضاء هيئة التدريس الجدد والمعידين، لمساعدتهم على التكيف السريع مع أدوارهم الجديدة وضمان اندماجهم الإيجابي في النسيج الجامعي.

ثانياً: المقترحات (البحوث المستقبلية):

1. إجراء دراسة طولية (Longitudinal Study) لمتابعة تطور مستويات الصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس وتأثيرها على إنتاجيتهم العلمية عبر سنوات الخبرة.
2. إجراء دراسة مقارنة بين أعضاء هيئة التدريس في الكليات النظرية والكليات التطبيقية في متغيري الصلابة والتكيف النفسي.
3. بناء وتطبيق برنامج إرشادي: اختبار فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تنمية الصلابة النفسية وأثره في خفض حدة الاحتراق النفسي لدى الأكاديميين.
4. دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية ومتغيرات أخرى مثل (الرضا الوظيفي، الالتزام التنظيمي، جودة الحياة الأكاديمية).

المراجع العربية

1. أحمد، عيافي. (2010). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمكة المكرمة ومحافظة الليث. كلية التربية، جامعة أم القرى.
2. بركات، زياد. (2006). الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة جامعة الخليل للبحوث، (2)، 110-139.
3. بني هاني، سجي محمد مهند. (2018). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى مدراء المدارس في قسبة إربد. جامعة آل البيت.
4. جبل، فوزي محمد. (2000). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية (ط1). المكتبة الجامعية.
5. الجبوري، علي محمود، وكريم، صاحب. (2014). الصحة النفسية علماً وتطبيقاً (ط1). دار الرضوان.

6. الجرادات، محمود خالد. (2010). أساليب التكيف مع ضغوط العمل في كلية المعلمين بحائل من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس والإداريين. *المجلة التربوية*، (95)24، 275-321.
7. الجهني، عبد الرحمن. (2011). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية*، (1)4.
8. حمزة، جيهان أحمد. (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين. *كلية الآداب، جامعة القاهرة*.
9. خنفر، فتحية. (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى الطالب الجامعي جامعة قاصدي مرباح.
10. راضي، زينب نوفل. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. *كلية التربية، جامعة الأزهر غزة*.
11. رضوان، سامر. (2002). الصحة النفسية. *دار المسيرة للنشر والتوزيع*.
12. السلامين، محمد عبد الواحد. (2021). الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الأمن الوقائي. *جامعة القدس المفتوحة*.
13. سليمان، محمود، وشامية، محمود. (2016). سمات الشخصية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى المراهقين المهمة بيوتهن. *الجامعة الإسلامية بغزة*.
14. عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية (ط1). *دار الفكر العربي*.
15. عباس، مدحت. (2010). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية جامعة أسيوط*، (1)26، 168-236.
16. عبد اللطيف، لؤلؤة حمادة. (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*، (2)12، 230-265.
17. فاتح، سعيده. (2015). الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي. *جامعة محمد خيضر بسكرة*.
18. الكويز، زينب محمود. (2022). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى المرأة العاملة بكلية الآداب بزلتين. *مجلة الجامعة الأسمرية للعلوم الإنسانية والشرعية*، (4)35، 260-376.
19. محمد، إبراهيم، وأبو حنين، سناء. (2012). الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات. *كلية التربية، جامعة الأزهر غزة*.
20. المطيري، تامر. (2005). التغير في الشعور بحدة المشكلات بيئية المصدر مع تقدم العمر. *جامعة الخليج العربي*.
21. مخلوفي، سعيده. (2022). استراتيجيات التكيف مع ضغوط العمل لدى عينة من مديري التعليم المتوسط بمدينة باتنة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، (2)11، 663-685.
22. مخيمر، عماد محمد. (2002). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب. *المجلة العربية للدراسات النفسية*، (17)7، 1-20.
23. مصطفى، يامن سهل. (2010). العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين. *جامعة دمشق*.
24. موسى، سهام. (2012). استراتيجيات التحصين ضد التوتر في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التكيف. *الجامعة الأردنية*.
25. مفتاح، محمد عبد العزيز. (2010). مقدمة في علم نفس الصحة. *دار وائل للنشر*.
26. نصر، علاء. (2014). الصلابة النفسية. *المجلة العربية للعلوم النفسية*، (38-37)، سوريا.

المراجع الأجنبية:

1. Garcia-Rivera, B. R., Mendoza-Martinez, I. A., Garcia-Alcaraz, J. L., Olguin-Tiznado, J. E., Camargo-Wilson, C., Aranibar, M. F., & Garcia-Alcaraz, P. (2022). Psychological Hardiness and Burnout in University Professors during

the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2).

2. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
3. Komtsios, S., & Evangelia, K. (2015). Exploring Relationships between Academic Hardiness and Academic Stress in University Undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research (JAEPR)*, 1(1), 53-73.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **CJHES** and/or the editor(s). **CJHES** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.