

المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية

هديل رشيد الرخيي* د. فاطمة العدوان**

تاريخ وصول البحث: 2023/9/16 م تاريخ قبول البحث: 2023/11/26 م

الملخص

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (70) امرأة عاملة في المدارس الحكومية في محافظة جدة/ المملكة العربية السعودية، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثتان بتطوير مقياسي المرونة النفسية والضغط النفسي، والتحقق من خصائصهما السيكومترية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية بين متغيري المرونة النفسية والضغط النفسي، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية، كما بينت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثتان بعدة توصيات، ومنها: توفير برامج إرشادية للمرأة العاملة تساهم في تحسين مستوى المرونة النفسية وخفض الضغوط النفسية، وضرورة عقد ندوات ودورات تدريبية تُعنى في الصحة النفسية للمرأة العاملة. الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الضغوط النفسية، المرأة العاملة.

* باحثة.

** أستاذ مشارك، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية.

Psychological Resilience and Its Relation with The Psychological Stresses Among Working Women in The Kingdom of Saudi Arabia

Abstract

The current study aimed to reveal the psychological resilience and its relationship to psychological stresses among working women in the Kingdom of Saudi Arabia. The researchers used the descriptive relational approach, the sample of the study consisted of (70) women working in public schools in Jeddah Governorate/Kingdom of Saudi Arabia, they were selected randomly. To achieve the objectives of the study, the researchers developed two scales of psychological resilience and psychological stresses and verify their psychometric properties. The results of the study showed an inverse relationship between the variables of psychological resilience and psychological stresses, the results of the study also showed that there is an average level of psychological resilience among working women in the Kingdom of Saudi Arabia. The results of the study also showed that there is an average level of psychological stresses among working women in the Kingdom of Saudi Arabia.

In light of the results of the study, the researchers recommended several recommendations, including providing counseling programs for working women that contribute to improving the level of psychological resilience and reducing psychological stresses, and the necessity of holding seminars and training courses concerned with the mental health of working women.

Key Word: Psychological resilience, psychological stresses, working woman.

المقدمة:

أولت المملكة العربية السعودية اهتمامها بالمرأة العاملة من خلال تمكين المرأة السعودية وتعزيز دورها العلمي والاقتصادي والسياسي والاجتماعي في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية (2030)، والتي أعلن عنها في عام (2016)، حيث سعت الرؤية كما ورد في السرور (2021) والبكر (2022)، إلى إحداث نقلة نوعية وتعديلات جوهرية في القوانين المتعلقة بالمرأة، بما يخدم المرأة العاملة السعودية، للحفاظ على حقوقها وواجباتها، وزيادة فرص ومجالات العمل أمامها، ويمكنها في الوظائف القيادية.

وتُعتبر المرأة الركن الأساس في بناء الأسرة وتكوينها، فإذا صلحت المرأة صلح باقي الأركان، قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: (أربعٌ من السَّعادةِ: المرأةُ الصَّالحةُ، والمسكَنُ الواسعُ، والجارُ الصَّالحُ، والمركبُ الهنيءُ، وأربعٌ من الشَّقَاوةِ: الجارُ السَّوءُ، والمرأةُ السَّوءُ، والمسكَنُ الضَّيقُ، والمركبُ السَّوءُ).

فالمرأة هي الأم والأخت والابنة والزوجة، والتي تعمل على مساعدة الرجل في كفاحه ونضاله في توفير لقمة العيش؛ لتنعم الأسرة بحياة كريمة تخلو من المشكلات والصعوبات، ونتيجة لتعدد الأدوار التي تقوم بها المرأة العاملة من واجبات منزلية وزوجية وخروجها لسوق العمل، تعرضت المرأة العاملة للعديد من المواقف والأحداث الحياتية اليومية الضاغطة، والتي بلا شك أثرت على مستوى المرونة النفسية لديها، حيث تعد المرونة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، كما أن المرونة النفسية تعتبر أحد العناصر الرئيسية والجوانب الهامة في بناء الشخصية السوية لدى الفرد والتي تؤدي دوراً أساسياً وهاماً في حياته من خلال الحفاظ على الاتزان النفسي والانفعالي والتكيف مع الضغوط، كما تعتبر المرونة النفسية عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة الصدمات والمحن (Khaledian, Hasanvand & Pour, 2013).

ويرى يونجار (Ungar, 2008) بأن المرونة النفسية تمثل قدرة الأفراد على توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والثقافية؛ لمواجهة الضغوط النفسية والمهنية وأحداث الحياة الصادمة، والتخلص من التأثيرات السلبية للضغوط والأحداث، مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي، كما يرى أبو حلاوة (2010) بأن مفهوم المرونة النفسية يرتبط بمفاهيم كثيرة من أهمها الصلابة النفسية والتوجه نحو الحياة والمرونة الانفعالية وتعدد المصادر والقوة العقلية، وأن المكونات الرئيسية للمرونة النفسية تشمل المثابرة، التفاؤل، القدرة على التكيف والدعم الاجتماعي،

والكفاءة الذاتية، أما مصادر المرونة النفسية، فهي ثلاثة مصادر: أولاً: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، ثانياً: القوة الذاتية الداخلية لدى الفرد والتي تتكون مع مرور الوقت، وثالثاً: امتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد. ومن العوامل التي تدعم المرونة النفسية وتعززها الدعم والتشجيع، والنظرة الإيجابية للذات، والقدرة على التكيف مع الضغوط النفسية، وامتلاك مهارات حل المشكلات، والتمكن من التواصل مع الآخرين بطريقة إيجابية، والقدرة على تكوين العلاقات الاجتماعية، كما يتصف الأفراد ذوو المرونة النفسية المرتفعة، بصفات منها: مهارات التواصل والاتصال الفعال، والقدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين، والتفاؤل، وفاعلية الذات، والشعور بالانتماء، أما الأفراد ذوي المرونة النفسية المنخفضة فإنهم يتصفون بصعوبة التكيف مع المتغيرات والأحداث الضاغطة، كما يتصفون بالنظرة التشاؤمية وتدني في مفهوم الذات (Kashdan & Kane, 2011).

وقد تناولت العديد من الدراسات متغير المرونة النفسية كمتغير إيجابي في التصدي ومواجهة لضغوط النفسية، كدراسة الخميس وطنوس (2019) والتي بينت بأن امتلاك الفرد للمرونة النفسية يجعله قادراً على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط، وهذا ما أكدته أيضاً دراسة الربخي (2016) والتي بينت نتائجها العلاقة العكسية بين متغيري المرونة النفسية والضغوط النفسية، فتأثير المرونة النفسية يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة.

ويعتبر مفهوم الضغوط النفسية من المواضيع مثيرة الجدل لتداخلها مع مفاهيم أخرى كالقلق والتوتر، حيث يعرف العالم سيلبي (Selye, 1976) والذي يعد الأب المؤسس والحقيقي للدراسات والبحوث التي تناولت الضغوط النفسية بأن الضغوط النفسية هي عبارة عن استجابة فسيولوجية ترتبط بعملية التكيف، حيث يقوم الجسم ببذل مجهوداً؛ من أجل التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية، محدثاً شكلاً من الاستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السعادة أو الألم، ويرى سيلبي (Selye) أن الفرد يمر في ثلاثة مراحل عند التعرض للضغوط، وهذا ما أطلق عليه "زملة التوافق العام، والمراحل الثلاثة هي: المرحلة الأولى الإنذار أو التنبيه: حيث تبدأ عند وجود تهديد أو خطر يتعرض له الفرد، فيستعد الجسم لمواجهة الخطر، مما يسبب تغيرات في الجهاز العصبي والهرموني والهضمي، محدثة زيادة في إفراز هرمون الأدرينالين، وارتفاع ضغط الدم، وازدياد تسارع دقات القلب، والمرحلة الثانية المقاومة: وفي هذه المرحلة

يحاول الفرد مواجهة العوامل والأحداث الخارجية المسببة له بالضغط، وإن لم يستطع في هذه المرحلة من التغلب على مصادر الضغط فإنه ينتقل إلى المرحلة الثالثة وهي مرحلة الإنهاك: وتحدث عندما يستنفذ الفرد طاقته ويعدو غير قادر على مواجهة الضغط والتغلب عليها، مما يؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والسيولوجية لديه.

وتعتبر الضغوط النفسية كما أشار إليها الغرير وأبو أسعد (2009) مرض العصر الحالي والتي تعكس الواقع الذي يعيشه الإنسان اليوم، حيث تشير الإحصائيات العالمية أن (80%) من الأمراض الحديثة ناتجة عن التعرض للضغط النفسي، وأن (50%) من مشكلات المرضى المراجعين للمستشفيات وللأطباء تسببها الضغوط النفسية، وأن (25%) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغوط النفسية. أما أنواع الضغوط فقد أشار تايلور (2008) أن الضغوط صنف إلى عدة أنواع، فمنهم من صنفها حسب إمكانية التنبؤ وهي: ضغوطات يمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها، وضغوطات لا يمكن التنبؤ بها وبالتالي لا يمكن السيطرة عليها، وضغوطات يمكن التنبؤ بها مستقبلاً والسيطرة عليها، في حين صنف أبتير Apter والوارد ذكره في خليفة وعيسى (2008) الضغوط إلى نوعين وهما: ضغوط التوتر وتنشأ عندما يدرك الفرد أن دافعيته نحو العمل أصبحت منخفضة، وإن مستوى المثير أصبح مرتفعاً، مما يتطلب منه بذل جهد أكبر، والنوع الثاني ضغوط الجهد، وهي عندما يبذل الفرد جهداً أكبر للتقليل من ضغوط التوتر، فالعلاقة طردية بين التوتر والجهد؛ كلما زاد التوتر زاد الجهد للتغلب عليه.

ويشير صبرة وناصر وكحيل (2014) إلى مجموعة من الآثار السلبية للضغط النفسي، حيث تؤثر الضغوط النفسية على الناحية الفسيولوجية، إذ تؤثر على الجهاز العصبي والهضمي وجهاز الغدد الصماء، مما تؤدي إلى زيادة إفراز الكوليسترول وأمراض القلب وتصلب الشرايين، كما تؤثر الضغوط النفسية على الناحية الانفعالية والمعرفية والسلوكية والاجتماعية، ومن ناحية أخرى يلاحظ أن درجة الضغوط النفسية تختلف من شخص لآخر، تبعاً لمدى المرونة والصلابة النفسية لديه، ولسماته الشخصية وخبراته الحياتية، ودرجة المساندة الاجتماعية التي يتلقاها من البيئة المحيطة به، وترى الدوري (2014) أن نجاح إزالة آثار الضغوط النفسية يعتمد بدرجة كبيرة على اكتشاف مسببات الضغط، فهناك مجموعة من المسببات للضغط النفسي كالضغوط المهنية والضغوط الاجتماعية والضغوط الجسمية (عدم رضا الفرد عن الصورة الجسمية لديه) والضغوط الاقتصادية والضغوط البيئية والضغوط العقلية.

وفي ضوء ذلك جاءت الدراسة لتسليط الضوء على المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية. مشكلة البحث وأسئلته:

لقد ساهم خروج المرأة إلى سوق العمل وقيامها بالعديد من الأدوار، إلى مواجهتها للعديد من الصراعات والمشكلات، حيث أشارت دراسة الخولي (2008) بأن قيام المرأة بالواجبات المنزلية ومهمة تربية ورعاية الأطفال داخل الأسرة، وخروجها من مجتمع الأسرة وانطلاقها نحو العلم وسوق العمل، جعلها تعيش بين عالمين من الصراعات، وهما: العالم التقليدي المتمثل بالالتزام نحو متطلبات الأسرة وواجباتها، والعالم الآخر الذي تعمل به من أجل دعم وتحقيق ذاتها وأسرتها، مما ترتب عليه وجود عدد من الصراعات النفسية والاجتماعية تعاني منها المرأة مثل القلق والاكتئاب والضغوط النفسية وعصبية المزاج، هذا بلا شك أثر على صحتها الجسمية والانفعالية وانعكس سلباً على مستوى المرونة النفسية.

كما تبرز مشكلة الدراسة من التطورات الحديثة المتتالية والسريعة التي تشهدها أرض وسياسة المملكة العربية السعودية، والتي تطالب في تمكين المرأة ورفض كافة أشكال التمييز بين المرأة والرجل في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية 2030، مما يجعل المرأة العاملة تبذل قصارى جهدها لتحقيق ذاتها، وإثبات قدرتها على الإنتاجية، هذا بلا شك جعلها عرضة للضغوط النفسية، مما يستدعي أن تمتلك مستوى جيد من المرونة النفسية للتخفيف من آثار الضغوط النفسية باعتبار المرونة النفسية متغير إيجابي يساهم في التكيف النفسي والانفعالي لمواجهة الضغوط النفسية والتخفيف من حدتها، وهذا ما أكدته كل من دراسة شويطر (2017) ودراسة الخميس ووطنوس (2019).

كما تبرز مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحثة بحكم عملها في المجال الإرشادي النفسي، أن انخفاض مستوى المرونة النفسية يؤدي إلى ضعف قدرة المرأة في مواجهة الضغوط النفسية، وأن هناك علاقة عكسية بين المتغيرين، وعليه ارتأت الباحثة دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية. وستجيب مشكلة الدراسة تحديداً عن السؤال الرئيس الآتي:

ما علاقة المرونة النفسية بالضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية؟
أسئلة الدراسة: ويتفرع من السؤال الرئيسي، الأسئلة الفرعية الآتية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) على مقياس المرونة النفسية والضغط النفسي لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية؟
 - 2- ما مستوى المرونة النفسية لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية؟
 - 3- ما مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية؟
- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والضغط النفسي لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية، كما هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى المرونة النفسية ومستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية.

أهمية الدراسة: تبرز أهمية الدراسة الحالية في جانبها النظري والتطبيقي كما يلي:

الأهمية النظرية: تكمن أهمية الدراسة وبحدود علم الباحثة بحداثتها من خلال تناول متغير المرونة النفسية وعلاقتها بمتغير الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية. كما تكمن أهمية الدراسة في إثراء المكتبة العربية بالأدب النظري بالدراسات المتعلقة بمتغيري الدراسة وهما: المرونة النفسية والضغط النفسي، والفئة التي تناولتها وهي فئة النساء العاملات.

الأهمية التطبيقية: من خلال توافر أداتي الدراسة (مقياسي المرونة النفسية والضغط النفسي) اللذين تم تطويرهما وتحكيمهما، والتحقق من خصائصهما السيكومترية، وتعميمهما للاستفادة منهما لفئات ذوي الاختصاص من الباحثين والمرشدين النفسيين والتربويين، كما ستعود هذه الدراسة للمهتمين بالمساندة بوضع برامج تدريبية وإرشادية للمرأة العاملة؛ للتعاون مع هذه الفئة في ضوء نتائج الدراسة.

مصطلحات الدراسة المفاهيمية والإجرائية:

المرونة النفسية: تعرف بأنها: "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغط النفسي العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية" (APA, 2014).

وتعرف إجرائيًا: الدرجة التي ستحصل عليها المفحوصة على مقياس المرونة النفسية، المعد لأغراض الدراسة.

الضغوط النفسية: يقصد بها: "عدم قدرة الفرد على تنظيم التناقضات في علاقته مع البيئة التي يرى أنها تهدد تكيفه ورفاهيته، مما يؤثر سلباً في عملية تنظيم نفسه" (Dewe, O'Driscoll, & Cooper, 2012).

وتعرف إجرائياً: الدرجة التي ستحصل عليها المفحوصة على مقياس الضغوط النفسية، المعد لأغراض الدراسة.

المرأة العاملة: جميع العاملات من معلمات وإداريات في المدارس الحكومية بمحافظة جدة في المملكة العربية السعودية.

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود الآتية:

-الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من المعلمات والإداريات في المدارس الحكومية/ محافظة جدة.

-الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة من خلال رابط الكتروني، حيث تم تصميم المقياس باستخدام نماذج على "جوجل درايف" Google Drive، وتزويد المعلمات والإداريات في المدارس الحكومية بمحافظة جدة به، من خلال مجموعات الواتساب لمديرات المدارس الحكومية بمحافظة جدة.

-الحدود الزمانية: خلال العام (2023).

محددات الدراسة: الأمور المرتبطة باستجابة عينة الدراسة على أدوات الدراسة، والخصائص السيكمترية للمقياسين، والصعوبات التي تواجه الباحثة عند التطبيق.

الدراسات السابقة:

فيما يلي عرضاً لبعض الدراسات العربية والأجنبية، ذات العلاقة بمتغيري الدراسة، حيث تم ترتيبها حسب التسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث، كالآتي:

أجرى ستازيوسكي (Stasiowski, 2008) دراسة هدفت الكشف عن علاقة المرونة النفسية والتفاؤل ودورهما في التقليل من الضغوط النفسية، مستخدماً الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تكونت عينة الدراسة من (139) من الطلبة الذين يدرسون في جامعة لونغ آيلاند/ نيويورك، وتوصلت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية جاء بدرجة منخفضة، وأن مستوى الضغوط النفسية جاء بدرجة مرتفعة، كما أسفرت نتائج الدراسة إلى أن ارتفاع مستوى

المرونة النفسية يؤدي إلى ارتفاع درجة التكيف، وأن ارتفاع المرونة النفسية يؤدي إلى انخفاض درجة الضغط، مما يؤدي إلى استنتاج أن المرونة النفسية لها علاقة وأثر واضح في درجة تكيف الفرد المرتفعة، وكذلك إلى انخفاض درجة الضغط النفسي.

أجرى العبدلي (Al-Abdali, 2012) دراسة هدفت الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى الضغوط النفسية والعلاقة بينهما، تكونت عينة الدراسة من (200) طالب، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية كان مرتفعاً، وأن مستوى الضغوط النفسية جاء بدرجة متوسطة، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية.

أجرى أبو بكر (2013) دراسة هدفت الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (2012) طالباً وطالبة، أسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة.

وقام شيترا وكارونانيدي (Chitra & Karunanidhi, 2013) بدراسة هدفت الكشف عن أثر الضغوط المهنية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي على الصحة النفسية للشرطيات في تشيناي، حيث بلغ حجم عينة الدراسة (237) شرطية، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط المهنية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا الوظيفي.

أجرى أبو ندى (2015) دراسة هدفت الكشف عن المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى العاملين في مستشفى كمال عدوان، تكونت عينة الدراسة من (300) عاملاً، مستخدماً الباحث المنهج الارتباطي الوصفي، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والضغط النفسي، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغيرات الجنس والحالة الاجتماعية والراتب وطبيعة العمل وطبيعة نوع القسم.

أجرى الخميس وطنوس (2019) دراسة هدفت الكشف عن مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضير في جامعة الجوف بمحافظة القريات، تكونت عينة الدراسة من (140) طالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات، جاء بدرجة منخفضة، كما أن مستوى الضغوط النفسية جاء

بدرجة مرتفعة، كما بينت النتائج وجود علاقة عكسية بين مستوى المرونة النفسية والضغط النفسي لدى الطالبات.

وأجرت الشهراني (2021) دراسة هدفت التعرف إلى المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (100) امرأة عاملة متزوجة (معلمة وإدارية)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغيرات سنوات الخبرة ونوع المهنة.

أجرى خضروعبد الرحمن وأبو السعود (2021) دراسة هدفت التعرف إلى المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية، تكونت عينة الدراسة من (120) معلماً ومعلمة بالمنطقة الشرقية الأزهرية، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط المهنية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المرونة النفسية والضغط النفسي ولصالح المعلمات.

أجرى اليوبي وكلنتن وحمد (2021) دراسة هدفت الكشف عن المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى عينة من الأمهات العاملات خلال فترة التعليم عن بعد أثناء جائحة كورونا، بلغ حجم عينة الدراسة (209) عاملة ممن لديهن أطفال في المرحلة الابتدائية، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المرونة النفسية والضغط النفسي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الهدف: هدفت أغلب الدراسات التعرف إلى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي كدراسة اليوبي وكلنتن وحمد (2021) ودراسة خضر وعبد الرحمن وأبو السعود (2021) ودراسة الخميس وطنوس (2019) ودراسة شيترا وكارونانيدهي (Chitra & Karunanidhi, 2013)، أما من حيث المنهجية العلمية المتبعة في الدراسات أغلب الدراسات اتبعت المنهج الارتباطي الوصفي كدراسة ستازيوسكي (Stasiowski, 2008) ودراسة الخميس وطنوس (2019) ودراسة أبوندي (2015)، ودراسة أبو بكر (2013). أما من حيث النتائج فقد بينت أغلب الدراسات وجود علاقة ارتباطية عكسية بين متغيري المرونة النفسية والضغط النفسي.

وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها تتناول المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية. وتستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة عند تطوير أداتي الدراسة، وفي مناقشة النتائج. وتميزت هذه الدراسة في تناولها متغيرات ذات أهمية في الحياة العملية والأسرية والاجتماعية للمرأة العاملة، إضافة إلى مساهمة الدراسة الحالية في توفير مقاييس خاصة بالمرونة النفسية والضغط النفسي يمكن الاستفادة منها في دراسات لاحقة.

الطريقة والإجراءات:

منهجية الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي، للكشف عن المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية. مجتمع الدراسة: تكوّن مجتمع الدراسة من (220) معلّمة وإدارية في المدارس الحكومية بمحافظة جدة.

عينة الدراسة: تم توزيع رابط الكتروني على المعلّمت في المدارس الحكومية بمحافظة جدة، من خلال إرسال رابط إلكتروني على برنامج الواتساب على مديرات المدارس الحكومية بمحافظة جدة، وتم الطلب منهن الإجابة على فقرات مقياسي الدراسة، حيث تمت إجابة (70) معلّمة وإدارية.

أداتا البحث: لتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس المرونة النفسية ومقياس الضغط النفسي، بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة وعلى النحو التالي:

أولاً: مقياس المرونة النفسية:

قامت الباحثة بتطوير مقياس المرونة النفسية، بعد الرجوع لبعض الدراسات السابقة والمقاييس المقننة التي تناولت المرونة النفسية، كدراسة مقدادي (2018) ودراسة يونجر (Ungar,2008). وعليه تكون المقياس بصورته النهائية من (21) فقرة، تقيس المرونة النفسية لدى عينة من المعلّمت والإداريات، وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم استخدام دلالات الصدق والثبات التالية:

أولاً صدق المحكمين الظاهري: الصدق الظاهري (صدق المحتوى): تم التحقق من صدق المحتوى من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين عددهم (7) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال الإرشاد النفسي، وذلك لإبداء آرائهم في مدى ملائمة الفقرات،

وكذلك للتحقق من مدى مناسبة الصياغة لغوياً للفئة المستهدفة، وتم إجراء التعديلات في ضوء آراء المحكمين، واقتراحاتهم واتفق (5 من أصل 7)، وبناء عليه تم إجراء تعديلات لغوية على المقياس.

ثانياً: صدق البناء الداخلي: لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (20) امرأة عاملة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.56-0.88)، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول رقم (1) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية					
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	** .76	8	** .64	15	** .66
2	** .79	9	** .77	16	** .76
3	** .83	10	** .62	17	** .72
4	** .86	11	** .73	18	** .56
5	** .83	12	** .84	19	** .84
6	** .78	13	** .83	20	** .85
7	** .88	14	** .61	21	** .65

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات مقياس المرونة النفسية:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (20) امرأة عاملة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين إذا بلغ (0.85).

وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذ بلغ (0.81)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية:

قامت الباحثة بتطوير مقياس الضغوط النفسية، بعد الرجوع لبعض الدراسات السابقة والمقاييس المقننة التي تناولت الضغوط النفسية، كمقياس العلمي (2003) ومقياس أبو أسعد (2013). حيث تكون المقياس من (26) فقرة، موزعة على خمس مجالات، وهم: المجال النفسي (5) فقرات، والمجال الاجتماعي (5) فقرات، والمجال الاقتصادي (4) فقرات، والمجال الصحي (6) فقرات، والمجال المهني (6) فقرات، وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم استخدام دلالات الصدق والثبات التالية:

أولاً صدق المحكمين الظاهري: الصدق الظاهري (صدق المحتوى): تم التحقق من صدق المحتوى من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين عددهم (7) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال الإرشاد النفسي، وذلك لإبداء آرائهم في مدى ملائمة الفقرات، وكذلك للتحقق من مدى مناسبة الصياغة لغوياً للفئة المستهدفة، وتم إجراء التعديلات في ضوء آراء المحكمين، واقتراحاتهم واتفق (5 من أصل 7)، وبناء عليه تم إجراء تعديلات لغوية على المقياس.

ثانياً: صدق البناء الداخلي: لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (20) امرأة عاملة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.91-0.45)، ومع المجال (0.91-0.62) والجدول التالي يبين ذلك.

جدول رقم (2) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه								
رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	**74	**59	10	**76	**69	19	**75	**76
2	**75	**67	11	**86	**86	20	**81	**78
3	**76	**74	12	**77	**68	21	**75	**81
4	**87	**91	13	**91	**82	22	**76	.56(*)
5	**84	**81	14	**86	**86	23	**72	**80
6	**73	**62	15	**76	.45(*)	24	**79	.51(*)
7	**87	**80	16	**86	**86	25	**62	**68
8	**84	**67	17	**87	**84	26	**75	**62
9	**86	**89	18	**67	.48(*)			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات. كما تم استخراج معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (3) معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية						
المجال	المجال النفسي	المجال الاجتماعي	المجال الاقتصادي	المجال الصحي	المجال المهني	مقياس الضغوط النفسية
المجال النفسي	1					
المجال الاجتماعي	** .794	1				
المجال الاقتصادي	** .798	** .850	1			
المجال الصحي	** .877	** .913	** .840	1		
المجال المهني	** .747	** .615	** .870	** .726	1	
مقياس الضغوط النفسية	** .919	** .917	** .946	** .955	** .852	1

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول رقم (3) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء. ثبات مقياس الضغوط النفسية:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (20) امرأة عاملة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين. وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (4) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات إعادة للمجالات والدرجة الكلية، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (4) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية		
المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
المجال النفسي	0.83	0.79
المجال الاجتماعي	0.85	0.82
المجال الاقتصادي	0.81	0.71
المجال الصحي	0.82	0.77
المجال المهني	0.84	0.80
مقياس الضغوط النفسية	0.89	0.84

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من العائلات في المدارس الحكومية بمحافظة جدة، حيث بلغ عدد عينة الدراسة (70) من المعلمات والإداريات في المدارس الحكومية بمحافظة جدة.

تصحيح المقياس:

تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح أدوات الدراسة، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج: من (1.00-2.33) قليلة، ومن (2.34-3.67) متوسطة، ومن (3.68-5.00) كبيرة.

إجراءات الدراسة:

- الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث الحالي.
- تطوير أدوات الدراسة (مقياس المرونة النفسية ومقياس الضغوط النفسية)
- التحقق من الخصائص السيكومترية من صدق وثبات المقياس.
- تطبيق أدوات الدراسة (مقياس المرونة النفسية ومقياس الضغوط النفسية) على مجتمع الدراسة.

- تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

- وضع التوصيات المناسبة، في ضوء نتائج الدراسة الحالية.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: المرونة النفسية.

المتغير التابع: الضغوط النفسية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

فيما يلي عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالي:

نتائج السؤال الأول: هل توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والضغط النفسي لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين المرونة النفسية والضغط النفسي لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية، والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول رقم (5) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين المرونة النفسية والضغط النفسي لدى المرأة العاملة		
مقياس المرونة النفسية		
المجال النفسي	معامل الارتباط ر	-0.263(*)
	الدلالة الإحصائية	.028
	العدد	70
المجال الاجتماعي	معامل الارتباط ر	-0.246(*)
	الدلالة الإحصائية	.040
	العدد	70
المجال الاقتصادي	معامل الارتباط ر	-.313**
	الدلالة الإحصائية	.008
	العدد	70
المجال الصحي	معامل الارتباط ر	-.314**
	الدلالة الإحصائية	.008
	العدد	70
المجال المبي	معامل الارتباط ر	-.327**
	الدلالة الإحصائية	.006
	العدد	70
مقياس الضغط النفسي	معامل الارتباط ر	-.315**
	الدلالة الإحصائية	.008
	العدد	70

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول رقم (5) وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والضغط النفسي لدى المرأة العاملة. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة اليوبي وكلتنن وحمد (2021) والتي بينت نتائجها وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المرونة النفسية والضغط المهنية، كما تتفق تلك النتيجة مع دراسة شيترا وكارونانيدي (Chitra & Karunanidhi, 2013). وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أهمية المرونة النفسية وطبيعتها الافتراضية في خفض الضغط النفسي

ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، إذ يمثل امتلاك الفرد للمرونة النفسية عاملاً هاماً في خفض حدة الضغوط النفسية. كما تعزو تلك النتيجة إلى طبيعة متغير المرونة النفسية بكافة أبعاده (الثقة بالنفس والقدرة على التحمل والصمود والقدرة على التكيف النفسي ومواكبة التغيرات وضبط الذات) في مساهمة تلك الأبعاد على التخلص من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية، مع المحافظة على الهدوء والالتزان النفسي وصولاً إلى مستوى جيد من المرونة النفسية يساهم في جعل المرأة العاملة قادرة على مواجهة الضغوط النفسية للحصول على الأمن والصحة النفسية. نتائج السؤال الثاني: ما مستوى المرونة النفسية لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المرونة النفسية لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المرونة النفسية لدى المرأة العاملة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية					
الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	أستطيع مواجهة الأحداث الضاغطة	3.61	1.219	متوسط
2	2	أستطيع اتخاذ قرارات سليمة	3.59	1.110	متوسط
2	3	أتصرف بناءً على حدسي	3.59	1.186	متوسط
2	5	أستطيع تكوين علاقات جيدة مع زميلاتي في العمل	3.59	1.083	متوسط
5	4	أرى أنني قادرة على وضع أهدافي	3.56	1.187	متوسط
6	7	ينتابني شعور الفخر حول إنجازاتي	3.49	1.164	متوسط
7	19	أعتقد أن المستقبل مجهول	3.47	1.236	متوسط
7	20	ينتابني التفاؤل رغم التحديات	3.47	1.100	متوسط
9	18	أستطيع رؤية الجانب المشرق في الحياة	3.44	1.358	متوسط
10	6	أستطيع التكيف مع الظروف والمستجدات	3.40	1.122	متوسط
10	9	أجد صعوبة بالتركيز عندما أكون تحت الضغط	3.40	1.160	متوسط
10	10	أستطيع التعامل مع المشاعر غير السارة	3.40	1.387	متوسط
13	8	أجد صعوبة بتقبل آراء الآخرين	3.39	1.365	متوسط
14	17	أستسلم بسهولة للفشل	3.24	1.233	متوسط
15	11	أتجنب مواجهة المشكلات	3.20	1.292	متوسط
16	12	أرى أنني ذات شخصية قوية	3.16	1.247	متوسط
17	21	أثق بنفسي للتغلب على مشكلاتي	3.00	1.373	متوسط
18	13	أتحدى المحن التي تواجهني	2.94	1.238	متوسط
19	14	أستطيع ضبط انفعالاتي	2.93	1.344	متوسط

متوسط	1.386	2.61	أشعر بالارتباك بالمواقف الاجتماعية	15	20
متوسط	1.244	2.60	أعتمد على نفسي في مواجهة المشكلات	16	21
متوسط	.915	3.29	مقياس المرونة النفسية		

يبين الجدول رقم (6) ان المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.60-3.61)، حيث جاءت الفقرة رقم (1) والتي تنص على "أستطيع مواجهة الأحداث الضاغطة" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.61)، بينما جاءت الفقرة رقم (16) ونصها "أعتمد على نفسي في مواجهة المشكلات" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.60). وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى المرونة النفسية لدى المرأة العاملة ككل (3.29).

يتبين من نتائج تلك الدراسة بأن مستوى المرونة النفسية لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية جاء متوسطاً، ويمكن عزو تلك النتيجة إلى الواجبات والمهام وتعدد الأدوار التي تقوم بها المرأة العاملة، مما يؤثر على قدرتها على التحمل والصمود، وبالتالي سينعكس على مستوى المرونة النفسية، كما يمكن عزو تلك النتيجة إلى التغيرات السريعة التي حدثت في المملكة العربية السعودية سواء في القوانين المتعلقة في حقوق المرأة العاملة في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية 2030، والتي بدورها جعلت المرأة العاملة بتحدى مع الرجل والمجتمع ككل؛ لإثبات ذاتها وبأنها على قدر المسؤولية. واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة الشهراني (2021)، واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة العبدلي (Al-Abdali, 2012) والتي أسفرت نتائجها إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية، كما اختلفت مع دراسة الخميس ووطنوس (2019) والتي بينت نتائجها وجود مستوى منخفض من المرونة النفسية.

نتائج السؤال الثالث: ما مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول رقم (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية					
الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	المجال النفسي	3.08	.804	متوسط
2	5	المجال المهني	3.06	.699	متوسط

3	3	المجال الاقتصادي	2.89	.969	متوسط
4	4	المجال الصحي	2.80	.856	متوسط
5	2	المجال الاجتماعي	2.67	1.068	متوسط
		مقياس الضغط النفسي	2.90	.803	متوسط

يبين الجدول رقم (7) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.67-3.08)، حيث جاء المجال النفسي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.08)، بينما جاء المجال الاجتماعي في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.67)، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ككل (2.90). يتبين من نتيجة تلك السؤال بأن مستوى الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية جاء متوسطاً. ويمكن عزو النتيجة إلى الطبيعة الاجتماعية لمجتمع المملكة العربية السعودية وتمسكه بالقيم والعادات، والمتمثلة بالحفاظ على النسيج الأسري، من خلال تحمل الرجل السعودي الجزء الأكبر من المهام الأسرية المطلوبة، والمتضمنة تأمين الأطفال بالحاضنة والخادمة والسائق، وتأمينهم بالمدارس. مما يسهم بالتالي في خفض حدة الضغوط النفسية. كما يمكن عزو نتيجة الدراسة إلى التغيرات التكنولوجية المتسارعة على بيئة العمل، مما يتطلب من المرأة العاملة أن تكون ملمة بالمعلومات والخبرات التكنولوجية، مما يسبب لها الضغوط النفسية. كما يمكن عزو النتيجة إلى خصائص وسمات المرأة والتي تسهم في وجود الضغوط النفسية. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة العبدلي (Al-Abdali, 2012). واختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة الخميس وطنوس (2019) والتي بينت نتائجها وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثتان بما يلي:

- توفير برامج إرشادية للمرأة العاملة تسهم في تحسين مستوى المرونة النفسية وخفض الضغوط النفسية.
- ضرورة عقد ندوات ودورات تدريبية تُعنى في الصحة النفسية للمرأة العاملة، وتوفير التحفيز والدعم اللازم لتقدم المرأة في العمل.

قائمة المصادر والمراجع:

السنة النبوية.

- أبو بكر، أحمد (2013). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية (دراسة سيكومترية - كLINيكية). رسالة ماجستير، جامعة المنيا، مصر.
- البكر، فوزية بكر (2022). تمكين المرأة السعودية في ظل رؤية: 2030 الفرص والتحديات، المجلة الدولية لدراسات المرأة والطفل، مج (2)، ص: 1-12.

- تاييلور، شيلي (2008). علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- أبو حلاوة، محمد (2010). التفاؤل، الصلابة، والمرونة النفسية: إطار عام لبرامج الإرشاد النفسي للموهوبين، ورقة عمل مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر العلمي الثامن "استثمار الموهبة ودور مؤسسات التعليم: الواقع والمأمول"، المنعقد في الفترة من 12-22 أبريل، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ص 444 - 507.
- خضر، محمد عبد الرحمن محمد، وعبد الرحمن، محمد السيد وأبو السعود، سعيد طه محمود (2021). المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ع (22)، ص: 103 - 132.
- خليفة، وليد وعيسى، مراد (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- الخميس، عواطف عبد الله وطنوس، عادل جورج (2019). مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضير في جامعة الجوف بمحافظة القريات، المجلة التربوية الأردنية، 4(3)، ص: 83-109.
- الخولي، سناء (2008). الأسرة والحياة العائلية، القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- الدوري، سعاد (2014). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الإسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- الربيعي، خالد مطر (2016). الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى.
- السرور، عبير عقيل محمد (2021). تمكين المرأة السعودية في ضوء رؤية 2030، مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، ع (73)، ص: 252 - 268.
- الشهراني، تركية سعيد ناصر (2021). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالملكة العربية السعودية، مجلة الإرشاد النفسي/ جامعة عين شمس، ع (68)، ص: 1 - 20.
- شويطر، خيرة (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران.
- صبرة، فؤاد حسن وناصر، عبير رفيق وكحيلة، ريم خليل (2014). "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية". مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية: 34 (6)، ص: 359-372.
- الغريز، أحمد وأبو أسعد، أحمد (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أبو ندى، عصام (2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين في مستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- اليوبي، عهود حمود وكلنتن، ابتهاج عبد العزيز وحمد، إرادة عمر محمد (2021). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط المهنية لدى عينة من الأمهات العاملات خلال فترة التعليم عن بعد أثناء جائحة كورونا، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع 134، ص: 311 - 342.

-Al- Abdali, K. (2012). Psychological Hardiness and its relationship to methods of facing up psychological stress among a sample of high school students who are highly educated and ordinary students in the city of Makkah. Unpublished Master Thesis, Umm Al Qura University, Saudi Arabia.

- (APA) American Psychological Association (2014). **The road to residence**, 750, first street, NE Washington DC.
- Chitra, T., & Karunanidhi, S. (2013). Influence of occupational stress, resilience, and job satisfaction on psychological well – being of policewomen. **Indian Journal of Health and Wellbeing**, 4 (4). 724 – 730.
- Dewe, J, O'Driscoll, A & Cooper, C. (2012). **Theories of Psychological Stress at Work, Handbooks in Health- Department of Organizational Psychology**, Bareback, University of London, London, UK.
- Kashdon, B and Kane, Q (2011).” Post-traumatic distress and presence of post traumatic growth and meaning in life: **Experiential avoidance as a moderator**” **Personality and Individual Differences**, 50 (2), 84-89.
- Khaledian, M., Hasanvand, B., & Pour, S. (2013) , The relationship of Psychosocial hardiness with work holism. **International Letters of Social and Humanistic Science**, 5 (2), 1-9.
- Selye, H. (1976). **Stress in health and disease**. Boston, Butter Worth.
- Stasiowski, S. (2008). **Optimism and Hardiness: Influence on Coping and Psychological Distress**, Unpublished Doctoral Dissertation, Connolly College of long Island University.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures, **British journal of social work**, 38 (2)-218-235.