

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط

لدى المرأة البحرينية المطلقة^١

أ. / ندى محمد عبد الله العلي ^٢	أ.د. / جهان عيسى ابوراشد العمران ^٣
باحثة في علم النفس الإرشادي	أستاذ علم النفس التربوي
قسم علم النفس - كلية الآداب	قسم علم النفس - كلية الآداب
جامعة البحرين	جامعة البحرين

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين، كما هدفت إلى التعرف على مستوى الصمود لدى افراد العينة، وكذلك سعت الى التعرف على الفروق في الصمود النفسي بين افراد العينة حسب الفئة العمرية، ومدة الزواج، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري، وعدد الأبناء. تكونت عينة الدراسة من (١٤٠) امرأة من النساء البحرينيات المطلقات، تم اختيارهن بطريقة العينة القصدية بنسبة (١٠%) من مجتمع الدراسة. استخدمت الدراسة مقياس الصمود النفسي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثين. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي وأسلوب المواجهة العقلانية، ومواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية. كما بينت ان مستوى الصمود لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين قد بلغ متوسطا قدره (3.803)، وانحراف معياري (0.372)، وحسب تصنيف الدراسة فقد جاء بدرجة فوق الوسط ، كما تبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة تعزى لاختلاف الفئة العمرية لصالح العمر (أقل من ٣٠ سنة) ، واختلاف المستوى التعليمي لصالح حملة مؤهل جامعي فما فوق، واختلاف الدخل الشهري لصالح الدخل الشهري (٥٠١ دينار فأكثر)، وأنَّ التباين في الصمود النفسي امكن التنبؤ به من قبل متغير مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية بنسبة (16.6%)، و متغير مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية بنسبة (6.7%) . وانتهت الدراسة ببعض التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، أساليب مواجهة الضغوط ، المرأة البحرينية المطلقة.

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٠/٩/٨ وقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٠/١٠/١٥

^٢ باحثة في علم النفس الإرشادي - جامعة البحرين - موبايل: 33988989 nabdulla@uob.edu.bh

^٣ أستاذ في علم النفس التربوي - جامعة البحرين - موبايل: ٣٩٣٣٢٥٢٥

===== الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة =====

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط

لدى المرأة البحرينية المطلقة^٤

أ.د. / جهان عيسى ابوراشد العمران^٥

أ. / ندى محمد عبد الله العلي^٦

مقدمة وخلفية نظرية

يعتبر الطلاق أبغض الحلال عند الله، ولكنه يكون في بعض الأحيان الحل الأمثل لإنهاء سلسلة من العذابات اليومية لجميع أفراد الأسرة، ونهاية الطريق لحياة اسرية متصدعة، يشوبها الصراع والمشاجرات والخلافات. وقد يسبب الطلاق انهياراً للأسرة التي هي أساس ونواة البناء الاجتماعي، و يترتب على حدوثه أضرار متعددة وكبيرة لكل من الزوجين والأبناء والأقارب، التي قد تستمر آثارها مدى الحياة (الغامدي، ٢٠٠٩). لذا بات من الضروري دراسة العوامل المؤثرة ايجابيا وسلبيا على قدرة أعضاء الأسرة على التكيف مع مرحلة ما بعد الطلاق خاصة المرأة التي تعد الأكثر تأثراً من الطلاق، حيث يقع عليها العديد من الضغوط النفسية والمادية والاجتماعية، وبالتالي تحتاج إلى أن يكون لديها أساليب مواجهة فعالة للتعامل مع الضغوط التي تواجهها في هذه المرحلة الصعبة من حياتها. كما أن المرأة بشكل خاص في مثل هذه المرحلة تحتاج إلى وجود قدر كاف من الصمود النفسي لمساعدتها على التأقلم والتكيف مع ضغوطها حتى تستطيع ان تستمر في حياتها، بل حتى تغدو قادرة على النمو والازدهار والعطاء على الرغم من الصعوبات عن طريق استخدام أساليب المواجهة الصحيحة مع الضغوط. وسوف يتناول البحث ثلاثة محاور وهي المرأة المطلقة، والصمود النفسي، وأساليب مواجهة الضغوط.

١. المرأة المطلقة

تعتبر ظاهرة الطلاق من الظواهر الاجتماعية الاخذة في الازدياد، ولها عواقب وخيمة على المجتمع عموماً، وعلى الأسرة والزوجين والأبناء خاصة. لأن الطلاق يؤدي إلى تفكك الأسرة، وتشرذم الأبناء وضباعهم، وبالتالي تفكك المجتمع وانهياره، مما ينعكس سلباً على كافة الجوانب الاجتماعية، والاقتصادية، والصحية فيه. والمرأة المطلقة هي أشد الأطراف تضرراً من مشكلة

^٤ تم استلام البحث في ٢٠٢٠/٩/٨ وقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٠/١٠/١٥

^٥ باحثة في علم النفس الإرشادي - جامعة البحرين - موبايل: 33988989 nabdulla@uob.edu.bh

^٦ أستاذ في علم النفس التربوي - جامعة البحرين - موبايل: ٣٩٣٣٢٥٢٥

الطلاق، فهي تتعرض إلى العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية من آثار الطلاق، وخاصة من وصمة الطلاق في المجتمعات التقليدية؛ إذ بينت نتائج إحدى الدراسات إلى أن أهم الضغوط التي تتعرض لها المرأة المطلقة هي: نظرة المجتمع لها القائمة على الشك واللوم، تليها الضغوط الاقتصادية، ثم الشعور بالخوف على الأبناء. ثم غياب الاستقلالية. والمرأة المطلقة غالباً ما تعود إلى اسرتها الأصلية، مما يشكل صدمة للأسرة، لأن الطلاق قد يعني فشلها، وتهديداً لمكانتها، وازدياد أعبائها المادية، فتدرك المرأة المطلقة هذه الحقيقة، وتستنشرها على الرغم من كل مظاهر الترحيب والمواساة والمشاركة الوجدانية، ليزداد إحساسها بالفشل والذنب. ناهيك عن ذلك المشكلات النفسية التي تعاني منها، مثل مشاعر القلق والغضب والخوف من المستقبل، والإحساس بعدم الرضا، والشعور بالحزن والاكتئاب، والميل إلى العزلة والانسواء. وتعاني المرأة المطلقة من الضغوط الاقتصادية نتيجة غياب راعي الأسرة، والاكتفاء بالنفقة الشرعية، وربما تضطر إلى العمل لتحقيق مزيد من الدخل للأسرة. كما تواجه مشكلة الصراع على حضانة الأبناء، والتغير السلبي في مكانتها الاجتماعية تبعاً لتغير دورها من زوجة إلى مطلقة لتفقد بذلك المميزات والحقوق التي كانت تتمتع بها وهي زوجة لتواجه الإهمال والتهميش، وعدم القبول الاجتماعي (حرز الله، ٢٠١٢؛ الغامدي، ٢٠٠٩).

وتمر المرأة المطلقة بثلاث مراحل للتكيف مع الطلاق على النحو التالي"

أ) مرحلة الصدمة: حيث تعاني من الاضطراب الوجداني، والانكار، وعدم التصديق،

ب) مرحلة التوتر: ويغلب عليها القلق والاكتئاب، وتوضح آثارها بالشعور بالتشاؤم والاعترا ب والانسواء والوحدة، وعدم الثقة بالنفس.

ج) مرحلة إعادة التوافق: وينخفض فيها الشعور بالاضطراب الوجداني، وتبدأ بإعادة النظر في

موقفها من الحياة عموماً، والزواج بشكل خاص (تونسي، ٢٠٠٢)

لذا تحتاج المرأة في المرحلة التالية لأزمة الطلاق إلى فترة تستعيد فيها ثقافتها بنفسها، وتعويض الخسارة التي لحقت بها من جراء الطلاق، وتعديل وجهة نظرها نحو الحياة بإكسابها مزيداً من التفاؤل والأمل، والتغلب على ماتعانيه من صراعات نفسية تولدت من تجربة الفشل إلى تجارب أكثر نجاحاً وتفاؤلاً. لذا فإن المرأة المطلقة بحاجة إلى التمتع بالصمود النفسي، كي تستطيع أن تستمر في حياتها، وتغدو أكثر قدرة على مواجهة أزمة الطلاق بأساليب إيجابية بدلاً من الخضوع، والاستسلام، أو الضياع في متاهات الحزن والاكتئاب، بل لتستعيد القدرة على استعادة توازنها بعد التعرض لمحنة الطلاق، بل ولتوظف أزمة الطلاق لتحقيق النمو والتكامل (الأعصر، ٢٠١٠).

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدي المرأة البحرينية المطلقة

٢. الصمود النفسي

لقد انبثقت فكرة الصمود النفسي (resilience) مع انطلاقة حركة علم النفس الايجابي من قبل سليغمان Seligman (٢٠١١) والتي تركز على نقاط القوة بدلا من نقاط الضعف والأعراض المرضية في النموذج التقليدي لعلم النفس. وتم تعريف الصمود النفسي بأنه القدرة على التكيف والتوافق وتحمل الأزمات، والتعافي من الأزمة بشكل إيجابي، بحيث يكون الفرد أكثر قوة وصلابة من السابق، وتكون الأزمة بمثابة فرصة للنمو والازدهار (Walsh, 2003). والصمود النفسي هو مجموعة السمات الإيجابية في الشخصية، والتي تساعد الفرد في الأساليب الأكثر فعالية عند مواجهة الضغوط فأصحاب الشخصية الصامدة هم اولئك الأفراد الذين يتعرضون لدرجة عالية من الضغوط ولا يظهرون ما يشير إلى التأثير بها، لأنهم أكثر قدرة على التكيف معها، ويستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على أساليب فعالة، مثل أسلوب حل المشكلات (الجوهر، ٢٠١٢).

و حدد الجوهر (٢٠١٢) مكونات الصمود النفسي بأنها تشمل (التقاؤل والأمل والانفعالات الإيجابية والمرونة و القدرة على حل المشكلات و الاستجابة السريعة للخطر)، فالصمود النفسي يعتبر من الركائز الأساسية الكبرى في علم النفس الإيجابي، ويعتبر المنحى الذي يثمن ويعظم القوى الإنسانية، باعتبارها قوى أصلية في الإنسان مقابل المناحي السائدة الشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني، وهذه الرؤية الجديدة لمواجهة الأزمات تساهم في مساعدة الفرد على تعزيز ثقته بنفسه، وتحقيق أهدافه، والوصول إلى الإحساس بجودة الحياة.

٣. أسلوب مواجهة الضغوط

يعرفها عبد المعطي (٢٠٠٥) بأنها عمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط وغير سار أو تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف، فإستراتيجيات المواجهة تتضمن الأسلوب المباشر الشعوري لمعالجة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية . ويعرفها الدماصي (٢٠٠٨) هي عبارة عن جهود معرفية وسلوكية معاً تعتمد على طبيعة موقف المواجهة ،وتتغير بحسب طبيعة الموقف والمصادر المتاحة للفرد ،وقدرات الفرد ذاته في العمل على التركيز في المشكلة ذاتها أو الهروب منها إذا ما تعدت قدراته وإمكانياته .

وضح تشانغ وتوغيد واسكاوا (2006) Chang, Tugade & Askawa أنه وفقاً " للافروس

و فولكمان" يوجد طريقتان للمواجهة وهما:

- المواجهة المركزة على المشكلة Problem-Focused وهى تتطوي على اتخاذ إجراءات مباشرة لتغيير الموقف الضاغط على سبيل المثال عن طريق البحث المعلوماتي

عما يجب فعله أو من خلال التصدي للفرد المسئول عن المشكلة بعينها أو لتقليل المتطلبات الراهنة أو زيادة إمكانيات الفرد للتعامل مع الموقف .

• المواجهة المركزة على الانفعال Emotion-Focused وهي تحاول تقليل الآثار العاطفية للموقف الضاغط، فهي عادة لا تغير تلك الحالة المهددة للموقف ولكنها تجعل الفرد يشعر بتحسن، وفي تلك الحالة فإن الفرد يتجنب متاعب التفكير ويتجاهل /ينكر الموقف، وعلى الجانب الآخر فإن المواجهة المركزة على الانفعال مثل الإنكار (denial) يمكن أن تقدم وظيفة ايجابية لفترة قصيرة عندما تكون الحلول المباشرة محدودة.

ويعتمد الأفراد على كلا النوعين للمواجهة (المشكلة / الانفعال) لإدارة المواقف الضاغطة، واستراتيجيات المواجهة الفعالة يرجع لها عظيم الأثر في التوافق الوجداني (emotional adjustment) مع الأحداث الضاغطة أكثر مما ينتج عن استراتيجيات التجنب أو الهروب، وربما يكون هناك نوع يفضله الفرد للمواجهة اعتماداً على الموقف، فالمواجهة المركزة على المشكلة يمكن أن تستخدم عندما يقيم الفرد الموقف على أنه قابل للتغيير، بينما يمكن أن تستخدم المواجهة المركزة على الانفعال عندما تكون مخرجات الموقف عبارة عن أحداث غير قابلة للتغيير (Rout&Rout,2002).

كما تصنيف استراتيجيات المواجهة إلى :

أ- الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها وذلك من خلال:

١- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له

٢- إعادة التقييم الإيجابي للموقف

٣- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات

المجتمع المتوقع ارتباطهم بالموقف الضاغط .

٤- استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة

ب- الإستراتيجيات السلبية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير

فيها وذلك من خلال الأساليب الآتية :

١- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة

٢- التقبل الإستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها

٣- البحث عن الإثابات أو المكافآت البديلة

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدي المرأة البحرينية المطلقة

٤-التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة وفعالياً عن

طريق

المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر (الضريبي، ٢٠١٠).

وبناء على ماسبق فقد ارتأت الباحثتان أن تسلطا الضوء على العلاقة بين الصمود النفسي للمرأة البحرينية المطلقة وأساليب مواجهة الضغوط لديها لتكشف عن أهم الأساليب التي تساعدها على الصمود النفسي، بحيث تستطيع ان تستمر في حياتها رغم التحديات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية التي تفرضه أزمة الطلاق عليها.

الدراسات السابقة

لقد أجريت العديد من الدراسات السابقة للبحث في العلاقة بين الصمود النفسي وأسلوب مواجهة الأزمات للنساء المطلقات، فأجرى جريف وميروى Greef and Merwe (٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى التعرف على المتغيرات المرتبطة بالصمود النفسي لدى الأسر التي تعرضت للطلاق. وركزت على الخصائص الايجابية لتجربة الطلاق، والتعرف على العوامل التي تعزز الصمود النفسي والراحة النفسية للأسرة. من خلال علم النفس الايجابي تم التركيز على الخصائص الايجابية ونقاط القوة التي تؤدي إلى النمو في النظام الأسري. ولقد تمت دراسة الترابط الأسري كمؤشر على تعافي الأسرة ما بعد الصدمة. وتكونت العينة من (٩٨) أسرة يعاني أفرادها من أزمة الطلاق. وتم استخدام أسئلة مفتوحة، واستبيانات تقرير ذاتي. كما تم استخدام استطلاع للتعرف على تاريخ الأسرة، ومقياس مساندة الأسرة والأصدقاء، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس التقويم الشخصي للالتزامات الأسرية، ومقياس الإحساس بالترابط الأسري، ومقياس الصلابة الأسرية. بينت نتائج الدراسة أن المساندة داخل الأسرة، والمساندة من الأسرة الممتدة، والمساندة من الأصدقاء، والدين، والتواصل المفتوح بين أفراد الأسرة، والأمن المادي والمهني من أهم العوامل التي تعزز الصمود النفسي لدى هذه الأسر.

وأجرى كينت Kint (٢٠٠٧) دراسة بهدف تقديم تحليل نقدي لدور الصمود النفسي في التكيف والوقاية من المخاطر والعوامل المرتبطة بالطلاق، واستكشاف وجهة نظر الأسرة حول طرق التكيف مع الطلاق. تكونت عينة الدراسة من (٨) أطفال وأمهاتهم المطلقات، تم إجراء مقابلات معمقة معهم. توصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلاق يعرض الأسرة للضغوطات المرتفعة، وتبين أن الأسرة قادرة على التعامل بنجاح مع تأثيرات الطلاق من خلال الاعتماد على عوامل الصمود النفسي لتحديد جوانب الحياة الإيجابية القادرة على مواجهة الأحداث المجردة الناجمة عن الطلاق. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود

النفسية تعزى لمدة الزواج، ووجود فروق تعزى للمستوى التعليمي لصالح حملة مؤهل جامعي. كما قام جارفين وكالتر وهانسيل Garvin, Kalter, and Hansell (٢٠٠٨) بإجراء دراسة استهدفت التعرف على العوامل التي تؤثر على الصمود النفسي وشدة التأثير على عينة من النساء المطلقات بلغت ٥٦ امرأة مطلقة تتراوح أعمارهن بين ٢٩ و ٤٦. واستخدمت في هذه الدراسة مقابلات عن طريق الهاتف، وتسجيل مذكرات أفراد العينة من النساء المطلقات، وزيارات منزلية. وتم تجميع بيانات تتعلق بالمواقف الضاغطة الرئيسية والثانوية، والمتغيرات الوسيطة المحتملة، ونتائج التكيف. بينت الدراسة انه في حال وجود مواقف ضاغطة رئيسة وشديدة فان مصادر المساندة الاجتماعية لها علاقة ارتباطيه دالة وموجبة مع القدرة على مواجهة الضغوط، بينما بينت انه عند المواقف الضاغطة الثانوية فان العوامل الديمغرافية لها علاقة ارتباطيه دالة وموجبة مع القدرة على مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة.

وكذلك قامت كينسل Kinsel (٢٠٠٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على القدرة على الصمود النفسي لدى عينة من النساء المطلقات الأكبر عمرا ، حيث استخدمت المنهج النوعي في الدراسة عن طريق استخدام التسجيلات الصوتية المباشرة لأفراد العينة من النساء المطلقات، والأسئلة المفتوحة باستخدام دليل إرشادي خلال مقابلات تضمنت عبارات عن خبرات النساء الايجابية والسلبية عبر دورة الحياة الأسرية. بينت نتائج الدراسة أن الطريق إلى الصمود النفسي اعتمد على عدد من العوامل المؤثرة النمائية، والاجتماعية البنائية، والتاريخية، والفردية المتعلقة بالتاريخ الأسري لكل امرأة. وبينت الدراسة أن من أهم العوامل المؤدية إلى الصمود النفسي لأفراد العينة هي بعض العوامل الخارجية، مثل وجود علاقات ارتباط اجتماعي، وبعض العوامل الداخلية، مثل المواجهة المباشرة للتحديات والقيم الروحية. وكان من أهم العوامل وجود الفضول والميل لمساعدة الآخرين، والتقدم للأمام بإيجابية في الحياة بعد حدوث الأزمة وتبني سلوكيات غير تقليدية كان فعالا في حماية الذات لدى النساء اللواتي اتصفن بالصمود النفسي

وهدفت الدراسة هالابوزا Halabuza (٢٠٠٩) إلى التعرف على الصمود النفسي لدى بعض الأسرة التي تعرضت لأزمة الطلاق، والكشف عن القيم والمعتقدات والممارسات التي تساعد الأسرة على الصمود النفسي بعد تجربة الطلاق. واستخدمت الدراسة المنهج النوعي باستخدام السرد القصصي لبعض الأسر التي استطاعت الصمود النفسي بنجاح بعد الأزمة. قامت الباحثتان باستخدام المقابلات مع عينة من الآباء قوامها ستة أمهات وأب واحد وطفل. بينت نتائج الدراسة أن هناك ثلاثة أمور رئيسية تساهم في تنمية الصمود النفسي وهي: تعزيز مفهوم تعامل الأسرة مع الأزمات بالنسبة للأبوين المطلقين، (أسلوب تعامل الأسرة مع الأزمات)،

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة

والنمط التنظيمي للأسرة (التربط ووجود مصادر عدم والمرونة)، وعملية التواصل (حل المشكلات، الوضوح، والقدرة على التعبير العاطفي).

وهدفت دراسة بوون Boon (٢٠٠٩) إلى الكشف على دور الصمود النفسي في تعامل النساء المطلقات مع الانتقال حياة الطلاق الجديدة، واستكشاف التجربة الذاتية من الصمود النفسي أثناء فترة الانفصال والطلاق، وتأثيرها على التكيف خلال بعد الطلاق، بالإضافة إلى فحص فائدة مجموعات الدعم لتعزيز دور الصمود النفسي في تكيف النساء مع مرحلة ما بعد الطلاق. تكونت عينة الدراسة من خمس نساء أجريت مقابلات معمقة معهن، واستخدمت الدراسة منهج التحليل النوعي. أظهرت النتائج أن أهم مكونات الصمود النفسي لدى النساء المطلقات كان الدعم الاجتماعي، والروحانية الدينية، وأظهرت النتائج أن سمات الشخصية مثل التفاؤل والشجاعة، والتوجه نحو المستقبل من أهم العوامل التي تدعم قدرة النساء على التكيف مع الطلاق، وتبين من النتائج أن مكون التكيف كان من أكثر مكونات الصمود النفسي تأثيراً في مجال توفير الإحساس بالنمو الشخصي، وتبين أن النساء المطلقات أدركن الشعور بهويتيهن الخاصة والشعور بتقرير المصير من خلال عملية الطلاق، وأن مجموعات الدعم يحتمل أن تكون فعالة في تقديم المساعدة في التعامل مع القضايا العاطفية مثل الغضب والمغفرة، وفي تنمية المهارات الذاتية مثل تنظيم العاطفة والتقنيات المعرفية كإعادة صياغة.

وفي دراسة رافتبولوس وباتس Raftopoulos & Bates (٢٠١١) التي تناولت دور القيم الروحانية في تعزيز الصمود النفسي. وقد أشارت النتائج إلى أن المعتقدات الروحانية تساعد في التغلب على نقاط الضعف في الحياة وتعزز الصمود النفسي والاتصال مع الذات الداخلية والشعور بالراحة والأمن والحماية والتفاؤل والتماسك وزيادة الوعي.

وفي دراسة أجراها Baloyi (٢٠١١) بهدف استكشاف مستوى الصمود النفسي لدى النساء والرجال المطلقين الأفريقيين. اعتمدت الدراسة تصميم المنهجي النوعي، مما يتيح الوصول إلى تجارب فريدة متعلقة بالصمود النفسي وعلاقته بالطلاق. وأجريت مقابلات مع (٤) رجال ونساء مطلقين من أجل استكشاف التجربة الذاتية في الصمود النفسي أثناء وبعد فترة من الطلاق. أظهرت نتائج الدراسة أن الصمود النفسي يسهم بشكل فعال في التخفيف من التأثيرات السلبية للطلاق على الأفراد خاصة بعد مرور فترة على الطلاق، وتبين من النتائج أن الجانب الأكثر أهمية من الصمود النفسي كان الدعم الاجتماعي ودعم الأسرة والبيئة الجديدة، إضافة إلى التعاليم الدينية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى لمدة الزواج وللعمر.

أما دراسة راميري ميستر وايسنيف Ramirex- Maestre and Esteve (٢٠١٤) فقد هدفت إلى التعرف على دور النوع الاجتماعي (ذكر أم أنثى) في التعامل مع الم الصدمة النفسية، ودور الصمود النفسي في التعامل مع الأزمة. وتكونت العينة من ٤٠٠ رجلا وامرأة (١٩٠ رجلا، ٢١٠ امرأة) في اسبانيا. من الذين يعانون من الأم مزمنة ترتبط بمرض عضال. واستخدم في الدراسة مقياس الصمود النفسي مترجم إلى اللغة الاسبانية، ومقياس مواجهة الأزمات (الأسلوب النشط لمواجهة الألم مقابل أسلوب تجنب الألم). بينت النتائج أن النساء أكثر إحساسا بالألم، وبالقلق من الألم، والأداء الوظيفي مقارنة بالرجال. بينت النتائج وجود ارتباط ايجابي دال إحصائيا بين الصمود النفسي وأسلوب التكيف الذي يعتمد على المواجهة وبذل الجهد للاستمرار على الرغم من الألم إزاء الأزمة مقابل اتباع أسلوب التجنب أو الاستسلام. وكانت النتيجة متشابهة لكل أفراد العينة من الرجال والنساء.

التعليق على الدراسات السابقة

يتضح عند مقارنة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة أن الدراسة الحالية تمتاز عنها بعدة جوانب من ضمنها عدم وجود دراسة من هذه الدراسات تناولت الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط. كما تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة التي أجريت في البيئة العربية في تناولها للصمود النفسي لدى المرأة المطلقة، حيث لا يوجد دراسة عربية تناولت هذا الجانب، فجميع الدراسات التي تم استعراضها وتناولت الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة أجريت في البيئة الأجنبية كدراسة بالوي Baloyi (٢٠١١)، ودراسة بونون Boon (٢٠٠٩)، ودراسة كينت Kint (٢٠٠٧)، مما يعطي أهمية كبيرة لتناول هذا الجانب في البيئة العربية. وقد ركزت معظم الدراسات التي تناولت موضوع الطلاق كأزمة تمر بها الأسرة على المشكلات النفسية والتوتر والقلق الذي يعتري الأسرة بعد أزمة الطلاق، ولكن حدثت نقلة نوعية في الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع بحيث باتت تركز على الجوانب الايجابية ونقاط القوة التي تعزز الصحة النفسية لدى أفراد الأسرة بعد أزمة الطلاق في إطار علم النفس الايجابي. واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد عنوان الدراسة وصياغة مشكلتها، كما استفادت عند بناء أدوات الدراسة، واختيار المنهج المناسب للدراسة، إضافة إلى مناقشة نتائج الدراسة الحالية في ضوء نتائج هذه الدراسات.

مشكلة الدراسة

وصل إجمالي عدد حالات الطلاق المسجلة في مملكة البحرين ما يقارب ١,٧٤٩ حالة عام ٢٠١٦ م مرتفعا بنسبة مقدارها ١١.٤% عن الحالات المسجلة عام ٢٠١٠ م، أي أن هناك ما

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة

يقارب خمس حالات طلاق كل يوم لإجمالي عدد السكان، وأن أربع حالات تحدث منها لدى المواطنين. وكانت أعلى حالات الطلاق لدى الفئة (٢٥-٢٩ سنة) عام ٢٠١٦. وتم ملاحظة ان نسبة الطلاق تتخفض كلما تقدم الزوجان في العمر لتعود فترتفع لدى الفئة العمرية (٥٠ سنة فأكثر) كما تشير الإحصائيات أن معظم حالات الطلاق للبحرينيين والبحرينيات لمن هو في مستوى التعليم الثانوي فما فوق. وكانت النسبة الأقل لمن هم في المستوى التعليمي (أمي ، ويقراً ويكتب). وعند دراسة حالات الطلاق حسب مدة الحياة الزوجية لعامي ٢٠١٠ و ٢٠١٦، فقد أظهرت الإحصائيات أن أكثر من نصف الحالات كانت للذين لم يمض على زواجهم ٥ سنوات. ويلاحظ ارتفاع نسبة حالات الطلاق للذين لم يمض على عقد قرانهم تسع سنوات من ٧٧.٥% عام ٢٠١٠ إلى ما يقارب ٨٥% عام ٢٠١٦م. (المركز الإحصائي لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، ٢٠١٩). إن الطلاق يسبب انهيارا للكيان الأسري لما يترتب على حدوثه أثار وأضرار متعددة وكبيرة ولا سيما على المرأة. وربما تستمر تلك الآثار طوال حياتها (الغامدي، ٢٠٠٩) لذا من الضروري دراسة العوامل المؤثرة ايجابيا وسلبيا على قدرة أعضاء الأسرة على التكيف مع مرحلة ما بعد الطلاق خاصة المرأة التي تعد الأكثر تأثرا من الطلاق حيث يقع عليها العديد من الضغوط بعد الطلاق، وبالتالي تحتاج إلى أن يكون لديها أساليب مواجهه فعالة للتعامل مع الضغوط التابعة لمرحلة الطلاق، كما أن المرأة بشكل خاص في مثل هذه المرحلة تحتاج إلى وجود قدر كاف من الصمود النفسي تساعدها على التأقلم والتكيف مع ضغوطها ما بعد مرحلة الطلاق.

باستقراء الدراسات السابقة المرتبطة بالعلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة أزمة الطلاق أن على المرأة المطلقة أن تعي أن الحياة لا تنتهي عند الطلاق، فهي سلسلة من التحديات وعليها أن تواجه التحدي بعزم وصمود، والتحلي بالتقاؤل بدلا من التشائم، والأمل بدلا من اليأس. وهذا يتطلب مساندة الأهل والأصدقاء والمجتمع ، وأن تواجه الضغوط الاجتماعية والنفسية والمادية بالصمود النفسي، للتخلص من وصمة الطلاق بشجاعة، والخروج من هذه الأزمة بثقة ونجاح، بل لتصبح أكثر قوة ومنعة وازدهارا.

من هذا المنطلق تتحدد مشكلة الدراسة الحالي بالإجابة عن الأسئلة التالية:

أسئلة الدراسة:

السؤال الأول: هل توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصمود

النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين ؟

السؤال الثاني: ما مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة

بمملكة البحرين تعزى للاختلاف في بعض المتغيرات الديمغرافية (الفئة العمرية، مدة الزواج، المستوى التعليمي، الدخل الشهري، عدد الأبناء؟

السؤال الرابع: ما قدرة اساليب مواجهة الضغوط والمتغيرات الديمغرافية على التنبؤ بالصمود النفسي لدى المرأة المطلقة البحرينية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن التالي:

1. العلاقة بين مستوى الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين.
2. مستوى الصمود النفسي لدى افراد العينة ؟
3. الفروق في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الفئة العمرية ، ومدة الزواج، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري ، وعدد الأبناء .
4. قدرة أساليب مواجهة الضغوط والمتغيرات الديمغرافية على التنبؤ بالصمود النفسي لدى افراد العينة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

يعد موضوع الصمود النفسي وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط للمرأة المطلقة من الموضوعات التي لم تبحث سابقاً في المجتمع البحريني -حسب علم الباحثين- مما سيساهم في توفير خلفية نظرية في هذا المجال تساعد الباحثين والمنظمات المهتمة بشؤون المرأة.

الأهمية التطبيقية:

إن توفير أدوات ومقاييس خاصة بمتغيرات البحث (الصمود النفسي، أساليب مواجهة الضغوط)، إضافة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات الرئيسية، وبالتالي علاقتها بالمتغيرات الفرعية للبحث (العمل، المستوى التعليمي، وجود الأبناء) قد يوفر مادة عميقة تساعد على تصميم برامج علاجية داعمة للمرأة المطلقة في مملكة البحرين.

حدود الدراسة:

الحدود المكانية: مملكة البحرين

الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠١٥ م - ٢٠١٦ م

الحدود البشرية: عينة الدراسة من المطلقات بمملكة البحرين.

الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على المتغيرات التالية: الصمود النفسي ، أساليب

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدي المرأة البحرينية المطلقة

مواجهة الضغوط ، المستوى التعليمي للمطلقة، الوضع المهني للمطلقة، وجود أبناء من عدمه لديها.

مصطلحات الدراسة :

تم تحديد المصطلحات الرئيسية للبحث على النحو التالي :

Resilience : الصمود النفسي

عرفت الرابطة النفسية الأمريكية (APA) American Psychological Association الصمود النفسي بأنه عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات أو حتى مصادر كبيرة من الإجهاد مثل الضغوط الأسرية أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية، كما يعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة (APA, 2014). وتتفق آراء بعض الباحثين أن الصمود النفسي هو مجموعة السمات الإيجابية في الشخصية، والتي تساعد الفرد في مقاومة الضغوط من ناحية، واستخدام الأساليب الأكثر فعالية عند مواجهة الضغوط من ناحية أخرى. فأصحاب الشخصية الصامدة هم الذين يتعرضون لدرجة عالية من الضغوط ولا يظهرون ما يشير إلى التأثر بها، لأنهم أكثر قدرة على التكيف معها، ويستخدمون أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة (Han, Weed, hatchett, & kuofan, 2009)

أساليب مواجهة الضغوط:

وتعرف أساليب مواجهة الضغوط بالطرق التي يواجه بها الفرد ضغوط الحياة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك، ومهاراته في تحمل هذه الضغوط دون أحداث آثار سلبية عليه (عسكر، ٢٠٠٣). وتبنت الباحثتان تعريف الضريبي (٢٠١٠) الذي حدد عدة أساليب لمواجهة الضغوط تضمنت الأساليب الإيجابية (المواجهة والتحدي، اللجوء إلى الدين، طلب المساعدة من الآخرين، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة) ، أما الأساليب السلبية فتضمنت (لوم الذات والآخرين، أسلوب التمني، الهروب والتجنب، التنفيس الانفعالي)، ولقد اختارت الباحثتان الأساليب التالية:

١. المواجهة العقلانية: ويقصد بها التركيز على المشكلة والحل العقلاني لها
٢. اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة: ويقصد بها اللجوء إلى الخبراء والمتخصصين كالمرشد النفسي أو الرجوع إلى الكتب والمراجع المتخصصة.
٣. اللجوء إلى المساندة الاجتماعية: ويقصد بها الدعم الاجتماعي من الأهل والأصدقاء.

٤. التوافق السلبي: ويقصد بها الاستسلام أو البكاء أو الإنكار .
٥. اللجوء إلى الدين والقيم الروحية: ويقصد بها اللجوء الى الله وممارسة الشعائر الدينية والعبادات.
وتم تعريفها إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط في الدراسة الحالية بأبعاده الخمسة.

منهج الدراسة

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي (الأرتباطي، المقارن، التنبؤي) للتحقق من العلاقة بين درجة الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين، وللتعرف دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف تعزى لمتغيرات الدراسة من خلال المنهج المقارن، وكذلك المنهج التنبؤي للتعرف على قدرة متغير أساليب مواجهة الضغوط على التنبؤ بالصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء المطلقات بمملكة البحرين والبالغ عددهن (١٤٥٠) امرأة بنسبة ٢٣% من أصل ٦٤٣٦ حالة زواج في العام (٢٠١٤ - ٢٠١٥) حسب إحصائيات وزارة التنمية الاجتماعية (٢٠١٤)

عينة الدراسة

تتكون عينة الدراسة من (١٤٠) امرأة من النساء المطلقات بمملكة البحرين، تم اختيارهن بطريقة العينة القصدية بنسبة (١٠%) من مجتمع الدراسة، والجدول التالي من (١ - ٥) توضح خصائص عينة الدراسة:

جدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
أقل من ٣٠ سنة	24	17.1%
من ٣٠-٤٥ سنة	75	53.6%
46 سنة فما فوق	41	29.3%
المجموع	140	100%

يتبين من الجدول السابق أن (17.1%) من عينة الدراسة أعمارهن أقل من ٣٠ سنة ، و(53.6%) منهن أعمارهن تتراوح من ٣٠-٤٥ سنة، وبلغت نسبة المطلقات اللواتي أعمارهن 46 سنة فما فوق (29.3%) من عينة الدراسة.

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدي المرأة البحرينية المطلقة

جدول (2) توزيع عينة الدراسة حسب متغير مدة الزواج

النسبة المئوية	التكرار	مدة الزواج
16.4%	23	أقل من ٥ سنوات
29.3%	41	من ٥ - ١٠ سنوات
32.2%	45	من ١١ - ٢٠ سنة
22.1%	31	أكثر من ٢٠
100%	140	المجموع

يتبين من الجدول السابق أن (16.4%) من عينة الدراسة كانت مدة زواجهن أقل من ٥ سنوات، و(29.3%) كانت مدة زواجهن من ٥-١٠ سنوات، كما أن (32.2%) من عينة كانت مدة زواجهن من ١١-٢٠ سنة، و(22.1%) كانت مدة زواجهن ٢٠ سنة فما فوق.

جدول (3)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي والدخل الشهري وعدد الأبناء

النسبة المئوية	التكرار	المستوى التعليمي
6.4%	٩	ابتدائي فمدون
18.6%	٢٦	إعدادي أو ثانوي
75.0%	١٠٥	جامعي أو تعليم عال
النسبة المئوية	التكرار	الدخل الشهري
20.7%	29	أقل من ٥٠٠ دينار
23.6%	33	بين ٥٠١ و ١٠٠٠ دينار
40.7%	57	بين ١٠٠١ و ٢٠٠٠ دينار
15.0%	21	أكثر من ٢٠٠٠
النسبة المئوية	التكرار	عدد الأبناء
18.6%	٢٦	لا يوجد أبناء
43.6%	٦١	أقل من ٣ أبناء
33.6%	٤٧	٣-٥ أبناء
4.3%	٦	أكثر من ٥ أبناء
100%	١٤٠	المجموع

يتبين من الجدول السابق أن المستوى التعليمي لنسبة (6.4%) من عينة الدراسة ابتدائي فما دون، و(18.6%) مستواهن التعليمي إعدادي أو ثانوي، وغالبية العينة (75.0%) مستواهن التعليمي جامعي أو التعليم العالي. كما يتبين أن (20.7%) من عينة الدراسة دخلهن الشهري أقل من ٥٠٠ دينار، و(23.6%) دخلهن الشهري بين ٥٠١ و ١٠٠٠ دينار، و(40.7%) دخلهن الشهري بين ١٠٠١ و ٢٠٠٠ دينار، كما أن (15.0%) من عينة الدراسة دخلهن الشهري ٢٠٠٠ دينار فما

فوق. كما يتبين من الجدول السابق أن (18.6%) من عينة الدراسة لا يوجد لديهم أبناء، و(43.6%) يبلغ عدد الأبناء لديهم أقل من 3 أبناء، و(33.6%) منهم يبلغ عدد الأبناء من 3-5 أبناء، و(4.3%) من عينة الدراسة عدد الأبناء لديهم يبلغ أكثر من 5 أبناء.

أدوات الدراسة :

استخدمت الدراسة الأداتين التاليتين:

أولا مقياس الصمود النفسي.

استخدمت الدراسة مقياس الصمود النفسي من إعداد الباحثان، حيث قامت الباحثان ببناء المقياس من خلال الاطلاع والاستفادة من الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الصمود النفسي، حيث تضمن المقياس في صورته الأولى (24) عبارة.

1. صدق المحكمين

للتحقق من صدق المحكمين لمقياس الصمود النفسي تم عرضه على (7) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة البحرين وجامعة الخليج العربي (ملحق رقم 2)، وتم الطلب منهم تحكيم المقياس والاطلاع عليه وتعديل ما يروونه مفيداً ومناسباً لأغراض الدراسة، وإضافة ما يروونه مناسباً من عبارات، وحذف العبارات التي يرونها غير مناسبة للدراسة. وبعد الأخذ بآراء المحكمين تم إعادة صياغة عبارتين، كما تم حذف (7) عبارات ليتكون مقياس الصمود النفسي من (17) عبارة بعد صدق المحكمين

2. صدق البناء الداخلي

قامت الباحثان بالتحقق من صدق البناء الداخلي لمقياس الصمود النفسي من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغ عددها (40) امرأة من النساء المطلقات بمملكة البحرين تم اختيارهن من خارج عينة الدراسة، ثم تم حساب مؤشرات صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لكل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول التالي (4):

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدي المرأة البحرينية المطلقة

جدول (٤) قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس الصمود النفسي

كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي ن = ٤٠

الرقم	العبرة	ارتباط العبرة مع المقياس
١	أشعر بالتقاؤل بالقدرة على حل أي مشكلة تواجهني.	.582(**)
٢	لدي أهداف محددة في الحياة استطيع تحقيقها .	.600(**)
٣	نجاحي السابق في حل المشكلات يدفعني لمواجهة الصعاب	.682(**)
٤	أثق بقدراتي في الخروج بسلام من أي أزمة أمر بها.	.581(**)
٥	أشعر بالضعف عند مواجهتي أي مشكلة .	.474(**)
٦	اعتقد أن المثابرة هي طريق النجاح في الحياة .	.640(**)
٧	أعتقد أن لأي تغيير في حياتي جوانب ايجابية .	.643(**)
٨	أخشى التغيير في حياتي لأنه يشعرني بالضياح والتشتت.	.387(**)
٩	أتعامل مع أزماتي بروح المرح مما يشجعني على الصمود.	.581(**)
١٠	أعتقد أن هناك درسا مفيدا أتعلمه من كل مشكلة أمر بها.	.667(**)
١١	أخرج من أزماتي أكثر قوة وثباتا من السابق.	.664(**)
١٢	أتمتع بعلاقات وثيقة مع معظم الأشخاص في محيطي .	.673(**)
١٣	أشعر أنني وحدي دون نصير عند حدوث الأزمات.	.347(**)
١٤	اشعر بأني محبوبة من معظم الأشخاص المهمين في حياتي.	.540(**)
١٥	أشعر بالرفض وعدم القبول من الآخرين.	.567(**)
١٦	إيماني الكبير بالله يعطيني المناعة الذاتية إزاء الأزمات .	.329(**)
١٧	أشعر أن لدي قيم روحية تمدني بالقوة لمواجهة أي مشكلة	.390(**)

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

يتضح من نتائج صدق الاتساق الداخلي في الجدول السابق جميع عبارات مقياس الصمود النفسي ذات مؤشرات صدق دالة إحصائياً، تم حذف العبارات التي كانت غير دالة للمقياس.

ثانياً- ثبات المقياس

الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ

استخدمت الباحثتان معادلة ألفا كرونباخ من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية مكونة من (٤٠) امرأة من النساء المطلقات بمملكة البحرين، حيث بلغت قيمتها (0.77)، وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس الصمود النفسي

تكون المقياس في صورته النهائية من ١٧ مفردة، حيث يستجيب المفحوص على تدرج

خماسي للإجابة لكل مفردة فتدرج الإجابة فيها من تنطبق تماما (٥ درجات) إلى لانطبق أبدا (درجة واحدة)، وتدل الدرجة المرتفعة على مستوى عالٍ من الصمود النفسي بينما تدل الدرجة المنخفضة على مستوى منخفض من الصمود النفسي. بحيث من تحصل على (٣.٦٧) درجة فأكثر يعتبر من مستوى مرتفع من الصمود النفسي، وتدل الدرجة (٢.٣٣-٣.٦٦) على مستوى متوسط من الصمود النفسي، كما تدل الدرجة أقل من (٢.٣٣) على مستوى منخفض من الصمود النفسي.

ثانيا - مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

استخدمت الدراسة مقياس أساليب التعامل مع الضغوط من إعداد الباحثان، حيث قامت الباحثان ببناء المقياس من خلال الاطلاع والاستفادة من الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية بحيث تكون المقياس في صورته النهائية من ٢٤ عبارة توزعت على خمسة محاور كالتالي:

المحور الأول: المواجهة العقلانية، وتكون من (٥) عبارات وهي كالتالي (١، ٢، ٣، ٤، ٥)
المحور الثاني: اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة، وتكون من (٦) عبارات وهي (٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١).
المحور الثالث: اللجوء إلى المساندة الاجتماعية، وتكون من (٤) عبارات وهي (١٢، ١٣، ١٤، ١٥).

المحور الرابع: التوافق السلبي، وتكون من (٥) عبارات وهي: (١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠).
المحور الخامس: اللجوء إلى الدين والقيم الروحية، وتكون من (٤) عبارات وهي كالتالي: (٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤)
علما بأن العبارات السلبية هي كالتالي: (٥، ١١، ١٥).

١. صدق المحكمين .

للتحقق من صدق المحكمين لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط تم عرضه على (٧) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة البحرين وجامعة الخليج العربي تم الطلب منهم تحكيم المقياس والاطلاع عليه وتعديل ما يروونه مفيداً ومناسباً لأغراض الدراسة. وبعد الأخذ بأراء المحكمين اصبح عدد العبارات ٢٤ عبارة.

٢. صدق البناء الداخلي .

قامت الباحثان بالتحقق من صدق البناء الداخلي لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط من خلال تطبيقه على عينة الاستطلاعية البالغ عددها (٤٠) امرأة من النساء المطلقات بمملكة البحرين، ثم

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدي المرأة البحرينية المطلقة

تم حساب مؤشرات صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لكل عبارة مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، كما هو موضح في الجدول التالي (٥):

جدول (٥) قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط كمؤشرات

على صدق الاتساق الداخلي ن = ٤٠

الرقم	العبارة	ارتباط العبارة مع المحور
١	أركز جهودي لحل مشكلة ما دون التفكير بمشكلات أخرى بنفس الوقت.	.683(**)
٢	أقوم بالتخطيط لحل مشكلاتي.	.838(**)
٣	أقاوم أفكار السلبية التي تقلل من عزيمتي.	.665(**)
٤	ادرس جميع البدائل الممكنة لحل المشكلة ثم اختار الحل المناسب.	.721(**)
٥	تسيطر علي الأفكار السلبية التي تحط من عزيمتي في حل مشكلاتي	.217(*)
٦	أذهب إلى مرشد زواجي أو أسري لمساعدتي في التكيف مع ما يحدث لي من مشكلات	.396(**)
٧	استشير عالما في الدين لمساعدتي في حل مشكلتي	.771(**)
٨	أطلع على مصادر موثوق بها في الكتب أو الانترنت للبحث عن حلول لمشكلاتي	.714(**)
٩	أستشير خبيرا في القانون لمساعدتي في بعض القضايا الأسرية	.686(**)
١٠	أراجع مؤسسة متخصصة في المجتمع للحصول على الاستشارات والاجتماعية .	.815(**)
١١	أجد صعوبة في الحصول على مساعدة من ذوي الاختصاص أو المشور	.801(**)
١٢	الجا إلى أسرتي عندما أوجه مشكلة ما لمساعدتي	.224(**)
١٣	الجا إلى صديقاتي للمشاركة الوجدانية في مشكلتي.	.772(**)
١٤	استعين بأقربائي في حل مشكلاتي	.689(**)
١٥	أجد نفسي وحيدة عند مواجهتي أي مشكلة	.753(**)
١٦	ألجا إلى البكاء معظم الوقت	.508(**)
١٧	ألوم الآخرين على أنهم السبب في وقوعي في الأزمات.	.399(**)
١٨	أنكر وجود المشكلة وأنصرف وكأنها لم تحدث.	.282(**)
١٩	الجا إلى الهروب من المشكلة عن طريق ممارسة أنشطة أخرى (مثل مشاهدة الأفلام وغيرها).	.472(**)
٢٠	أقوم بكبت ما يحدث لي من ضغوط ومحاولة نسيانها	.557(**)
٢١	عند الأزمات أكثر من الصلاة حتى أشعر بالراحة النفسية .	.565(**)
٢٢	أقوي إيماني بالله لأنه هو نصيري في الحياة .	.645(**)
٢٣	أتوكل على الله في حل مشكلاتي	.271(**)
٢٤	الجا إلى الدين لمساعدتي في حل مشكلاتي	.797(**)

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

يتضح من نتائج صدق البناء الداخلي في الجدول السابق جميع عبارات مقياس أساليب

= (٤٨٨) السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١١ - المجلد الحادي والثلاثون - أبريل ٢٠٢١

التعامل مع الضغوط ذات مؤشرات صدق دالة إحصائياً، وبالتالي تم قبول جميع العبارات دون حذف.

٢- ثبات المقياس .

استخدمت الباحثتان معادلة ألفا كرونباخ من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية (٤٠) وذلك للتحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وكانت قيم ألفا كرونباخ لمحاوَر مقياس أساليب مواجهة الضغوط على النحو التالي: المواجهة العقلية (٠.٧٣)، اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة (٠.٦٨)، اللجوء إلى المساندة الاجتماعية (٠.٧٦)، التوافق السلبي (٠.٧٤)، اللجوء إلى الدين والقيم الروحية (٠.٧٥)، وهي مؤشرات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

٣- تصحيح مقياس أساليب التعامل مع الضغوط

تكون المقياس في صورته النهائية من ٢٥ مفردة، حيث يستجيب المفحوص على تدرج خماسي للإجابة لكل مفردة فتتدرج الإجابة فيها من تنطبق تماما (٥ درجات) إلى لا تنطبق أبدا (درجة واحدة)، وتدل الدرجة المرتفعة على مستوى عالٍ من أساليب التعامل مع الضغوط بينما تدل الدرجة المنخفضة على مستوى منخفض من أساليب التعامل مع الضغوط. بحيث من تحصل على (٣.٦٧) درجة فأكثر تعبر عن مستوى مرتفع من أساليب التعامل مع الضغوط، وتدل الدرجة (٢.٣٣-٣.٦٦) على مستوى متوسط من أساليب التعامل مع الضغوط، كما تدل الدرجة أقل من (٢.٣٣) على مستوى منخفض من أساليب التعامل مع الضغوط.

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

يركز الفصل الحالي على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية:

نتائج السؤال الأول: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة الصمود النفسي

وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين ؟

للتعرف على طبيعة العلاقة وقوتها تم استخدام معاملات ارتباط بيرسون والموضحة في

الجدول (٦).

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة

جدول (٦) قيم معاملات ارتباط بيرسون لطبيعة العلاقة بين درجة الصمود النفسي وأساليب

مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين ن = ١٤٠

أساليب مواجهة الضغوط	قيمة معامل الارتباط مع درجة الصمود النفسي
المواجهة العقلانية	.408(**)
اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة	.120
اللجوء إلى المساندة الاجتماعية.	-.082
التوافق السلبي	-.029
اللجوء إلى الدين والقيم الروحية	.260(**)

**معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

يتبين من نتائج الجدول السابق وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.01$) بين درجة الصمود النفسي ومواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين ($r = 0.408$)، وتشير هذه النتيجة إلى أن الزيادة في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة تؤدي إلى زيادة قدرتها على مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية، والعكس صحيح. كما يتبين أيضاً وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.01$) بين درجة الصمود النفسي ومواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين ($r = 0.26$)، وتشير هذه النتيجة إلى أن الزيادة في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة تؤدي إلى زيادة قدرتها على مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية، والعكس صحيح.

وكذلك يتبين من نتائج الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة الصمود النفسي ومواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة، وعدم وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة الصمود النفسي ومواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى المساندة الاجتماعية، وكذلك عدم وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة الصمود النفسي ومواجهة الضغوط بأسلوب التوافق السلبي.

ويمكن تفسير ارتفاع العلاقة الارتباطية بين درجة الصمود النفسي ومواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية من أن المواجهة العقلانية للضغوط تجعل المرأة المطلقة تتعامل مع الضغوط من حولها بشكل واقعي، فهي تتعامل معه كأمر أصبح واقعا وبالتالي يساعدها ذلك على تكيف أفضل مع الوضع الجديد. فقد حددت الجمعية الأمريكية APA خصائص الصمود بالقدرة على صنع خطط واقعية واتخاذ خطوات مناسبة لتنفيذها والرؤية الإيجابية للذات والتغاؤل والقدرة على حل المشكلات والمرونة في التعامل مع الأحداث كلها عوامل يستطيع الأفراد

تتميتها في أنفسهم (الجوهري، ٢٠١٢)، وهي جميعا خصائص تلتقي مع خصائص المواجهة العقلانية للضغوط. وقد توصلت دراسة عبد الرزاق (٢٠١٢) إلى فاعلية الصمود النفسي في الحد من هذه الضغوط النفسية، وتوصلت نتائج دراسة جوهري (٢٠١٤) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الايجابية وعلاقة دالة سالبة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة،

نتائج السؤال الثاني: ما مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين؟

تمَّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لاستجابات العينة على عبارات مقياس الصمود النفسي كما هو موضح في الجدول (٧) .

جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لإستجابات العينة على مقياس الصمود النفسي ن = ١٤٠

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة	الرقم
0.852	4.329	أشعر بالتفاؤل بالقدرة على حل أي مشكلة تواجهني.	١
0.885	4.257	لدي أهداف محددة في الحياة أستطيع تحقيقها .	٢
0.911	4.336	نجاحي السابق في حل المشكلات يدفعني لمواجهة الصعاب.	٣
0.834	4.371	أثق بقدراتي في الخروج بسلام من أي أزمة أمر بها.	٤
1.236	2.136	أشعر بالضعف عند مواجهتي أي مشكلة .	٥
0.771	4.443	اعتقد أن المثابرة هي طريق النجاح في الحياة .	٦
0.890	4.414	أعتقد أن لأي تغيير في حياتي جوانب ايجابية .	٧
1.163	2.221	أخشى التغيير في حياتي لأنه يشعرنني بالضيق والتشتت.	٨
1.160	3.793	أتعامل مع أزماتي بروح المرح مما يشجعني على الصمود.	٩
0.822	4.350	أعتقد أن هناك درسا مفيدا أتعلمه من كل مشكلة أمر بها.	١٠
0.779	4.436	أخرج من أزماتي أكثر قوة وثباتا من السابق.	١١
0.971	4.207	أتمتع بعلاقات وثيقة مع معظم الأشخاص في محيطي .	١٢
1.226	2.021	أشعر أنني وحدي دون نصير عند حدوث الأزمات.	١٣
0.792	4.336	أشعر بأني محبوبة من معظم الأشخاص المهمين في حياتي.	١٤
0.948	1.536	أشعر بالرفض وعدم القبول من الآخرين.	١٥
0.431	4.807	إيماني الكبير بالله يعطيني المناعة الذاتية إزاء الأزمات.	١٦
0.609	4.657	أشعر أن لدي قيم روحية تمدني بالقوة لمواجهة أي مشكلة	١٧
0.372	3.803	الدرجة الكلية	

يتبين من الجدول السابق أنَّ المتوسط الحسابي لمستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين بلغ (3.803)، بانحراف معياري (0.372)، وحسب تصنيف الدراسة

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة

فإن مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين جاء بدرجة فوق الوسط . ويتبين من الجدول السابق أنَّ أكثر المؤشرات الدالة على الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين هي عبارة "إيماني الكبير بالله يعطيني المناعة الذاتية إزاء الأزمات" بمتوسط حسابي (4.807)، وانحراف معياري (0.431)، وبدرجة كبيرة حسب تصنيف الدراسة. تلاها في المرتبة الثانية عبارة "أشعر أن لدي قيم روحية تمدني بالقوة لمواجهة أي مشكلة" بمتوسط حسابي (4.657)، وانحراف معياري (0.609)، وبدرجة كبيرة حسب تصنيف الدراسة. وجاءت في المرتبة الثالثة عبارة "اعتقد أن المثابرة هي طريق النجاح في الحياة" بمتوسط حسابي (4.443)، وانحراف معياري (0.771)، وبدرجة كبيرة حسب تصنيف الدراسة.

ويمكن تفسير ارتفاع مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين من العديد من الجوانب من ضمنها أن الطلاق له جانب ديني، فهو في نظر المجتمع البحريني لحل للعديد من المشاكل التي تستغل بين الزوجين، وبالتالي يكون الطلاق هو الحل النهائي لها مما يجعل المطلقات يتقبلن الطلاق كأمر واقع، كما أن المجتمع من أسرة ومؤسسات يقدم الدعم للمرأة المطلقة، فالأسرة عادة ما تقف إلى جانبها وتدعها وهذا يزيد من مستوى الصمود النفسي لديها، كما أن العديد من المؤسسات البحرينية تدعم المرأة المطلقة وعلى رأسها المجلس الأعلى للمرأة الذي يدعم المرأة البحرينية المطلقة في شتى المجالات، مما يخفف من حدة تأثير الطلاق على المرأة ويرفع قدرتها على الصمود النفسي.

وجميع هذه الجوانب تفسر ارتفاع مستوى الصمود النفسي لدى المرأة البحرينية خاصة عند مقارنته بمستوى الصمود النفسي لدى المرأة في الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية فقد أظهرت نتائج دراسة بون Boon (٢٠٠٩) أن مستوى الصمود النفسي لدى النساء المطلقات كان متوسطاً، وبينت نتائج دراسة Baloyi (٢٠١١) أن مستوى الصمود النفسي لدى النساء والرجال المطلقين الأفريقيين كان منخفضاً، وتوصلت نتائج دراسة كينت Kint (٢٠٠٧) إلى أن مستوى الصمود النفسي لدى المطلقين كان متوسطاً.

وتفسر الباحثتان حصول العبارة: "إيماني الكبير بالله يعطيني المناعة الذاتية إزاء الأزمات" على أعلى متوسط وعلى درجة عالية من أن المجتمع البحريني هو مجتمع مسلم بالدرجة الأولى ويؤمن بالله تعالى وبالقضاء والقدر، ويؤمن بان الله تعالى يقف مع المسلم في جميع الأوقات، مما يجعل المرأة المطلقة تشعر بأن إيمانها بالله تعالى يزودها بالقدرة على التعامل مع الأزمات. وهذا ينطبق على حصول العبارة: "أشعر أن لدي قيم روحية تمدني بالقوة

لمواجهة أي مشكلة" على المرتبة الثانية باعتبار أن القيم الروحية للمرأة البحرينية ترتبط بإيمانها بالله تعالى وقدرته على تغيير الأحداث ومد الإنسان المسلم بالعون لمواجهة المشكلات والصعاب، فالقيم الروحية للفرد المسلم هي القيم التي علمها إياه الدين الإسلامي والتي تؤكد على أن الله تعالى يقف مع الإنسان المسلم في المواقف الصعبة، ويمده بالعون.

السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة البحرينية تعزى لاختلاف المتغيرات الديمغرافية (أ) الفئة العمرية، (ب) مدة الزواج، (ج) المستوى التعليمي للمرأة المطلقة، (د) الدخل الشهري للأسرة، (هـ) عدد الأبناء. (أ) الفئة العمرية: هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الفئة العمرية ؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على حسب مقياس الصمود النفسي متغير سنوات الخبرة كما هو مبين في الجدول (٨).

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات

العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير الفئة العمرية

المتوسطات والانحرافات	أقل من ٣٠ سنة	من ٣٠-٤٥ سنة	46 سنة فما فوق
المتوسط الحسابي	3.887	3.797	3.653
الانحراف المعياري	0.357	0.364	0.356

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لدى العينة مقياس الصمود النفسي تعزى لمتغير الفئة العمرية، وللتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول التالي (٩):

جدول (٩) دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة

المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الفئة العمرية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1.456	2	0.728	5.598	0.005
داخل المجموعات	17.817	137	0.130		
الكلي	19.273	139			

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الفئة العمرية. وللتعرف على مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار شفييه للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول (١٠).

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة

جدول (١٠) نتائج اختبار شافيه لمصادر الفروق في درجة الصمود النفسي

لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف العمر

العمر	أقل من ٣٠ سنة	من ٣٠-٤٥ سنة	٤٦ سنة فما فوق
أقل من ٣٠ سنة	غير دال	غير دال	* دال
من ٣٠-٤٥ سنة	غير دال	غير دال	غير دال
46 سنة فما فوق	غير دال	غير دال	غير دال

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروق الدالة إحصائياً في الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين كانت بين العمر أقل من ٣٠ سنة والعمر 46 سنة فما فوق، لصالح العمر أقل من ٣٠ سنة. ويمكن تفسير هذه النتيجة من أن النساء المطلقات صغيرات العمر يكون تأثير الطلاق عليهن أقل من كبيرات العمر، وذلك من عدة نواحي، فالمطلقة صغيرة العمر تدون في بداية حياتها الزوجية ويكون عدد الأطفال لديها قليل جداً طفل أو حتى لا يوجد أطفال، كما أنها لا زالت في بداية حياتها ومن الممكن أن تجد فرصة أخرى للزواج، في حين أن المرأة المطلقة كبيرة العمر عادة ما يكون لديها أطفال أكثر وبالتالي تحمل مسؤولية أكبر جراء الطلاق، إضافة إلى كبر العمر لا يتيح لها البحث عن مشروع زواج جديد، وبالتالي فإن جميع هذه العوامل تساعد على وجود مستويات عالية من الصمود النفسي لدى النساء المطلقات صغار السن. وقد أظهرت نتائج دراسة بالوي Baloyi (٢٠١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى للعمر، وهي نتيجة تخالف نتائج الدراسة الحالية والتي قد تعزى إلى اختلاف البيئة ونظرتها إلى المطلقة ودعمها لها.

(ب) مدة الزواج . هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الصمود النفسي لدى المرأة

المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف مدة الزواج؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على حسب مقياس الصمود النفسي متغير مدة الزواج كما هو مبين في الجدول التالي

(١١):

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات

العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير مدة الزواج

المتوسطات والانحرافات	أقل من ٥ سنوات	من ٥ - ١٠ سنوات	من ١١ - ٢٠ سنة	٢٠ سنة فما فوق
المتوسط الحسابي	3.803	3.875	3.779	3.742
الانحراف المعياري	0.347	0.360	0.407	0.355

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لدى العينة مقياس الصمود النفسي تعزى لمتغير مدة الزواج، وللتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول التالي (١٢):

جدول (١٢) دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف مدة الزواج

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	355.	3	0.118	0.851	0.469
داخل المجموعات	18.918	136	0.139		
الكلي	19.273	139			

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف مدة الزواج. وقد أظهرت نتائج دراسة بالوي Baloyi (٢٠١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى لمدة الزواج، وأظهرت نتائج دراسة كينت Kint (٢٠٠٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى لمدة الزواج. وهي تلتقي مع نتيجة الدراسة الحالية، مما يؤكد أن مدة الزواج ليس لها تأثير على مستويات الصمود النفسي.

ج) المستوى التعليمي للمرأة المطلقة

هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين

تعزى لاختلاف المستوى التعليمي ؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على حسب مقياس الصمود النفسي متغير المستوى التعليمي كما هو مبين في الجدول التالي (١٣):

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات

العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير المستوى التعليمي

المتوسطات والانحرافات	ابتدائي فما دون	إعدادي أو ثانوي	جامعي أو التعليم العالي
المتوسط الحسابي	3.601	3.631	3.863
الانحراف المعياري	0.297	0.459	0.337

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لدى العينة مقياس الصمود النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي ، وللتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول التالي (١٤):

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة

جدول (١٤) دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة

المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف المستوى التعليمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1.508	2	0.754	5.815	0.004
داخل المجموعات	17.765	137	0.130		
الكلي	19.273	139			

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف المستوى التعليمي. وللتعرف على مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار شفييه للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول (١٥).

جدول (١٥) نتائج اختبار شافيه لمصادر الفروق في درجة الصمود النفسي

لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	ابتدائي فما دون	إعدادي أو ثانوي	جامعي أو التعليم العالي
ابتدائي فما دون			*
إعدادي أو ثانوي			
جامعي أو التعليم العالي			

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروق الدالة إحصائياً في الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين كانت بين حملة مؤهل جامعي أو التعليم العالي وحملة مؤهل ابتدائي فما دون، لصالح حملة مؤهل جامعي أو التعليم العالي. ويمكن تفسير هذه النتيجة من أن المرأة المؤهلة علمياً عالياً تتمكن من التكيف مع مرحلة ما بعد الطلاق بصورة أكبر، كما أن التعليم يزودها بالعديد من المهارات التي ترفع من مستوى الصمود النفسي لديها، فالمرأة خلال مراحل التعليم المختلفة خاصة المرحلة الجامعية تتزود بالعديد من المعارف والمهارات التي تؤثر إيجابياً على مستويات الصمود النفسي لديها، فقد توصلت دراسات أخرى إلى نتائج مشابهة لنتيجة الدراسة الحالية، فقد توصلت نتائج دراسة كينت Kint (٢٠٠٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى للمستوى التعليمي لصالح حملة مؤهل جامعي، توصلت نتائج دراسة غيرزاني Gerzina (٢٠١٤) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى التعليمي والصمود النفسي. ويمكن تفسير ذلك أن المرأة المطلقة عندما تحظى بمستوى أعلى من التعليم تشعر بالثقة في قدراتها على مواجهة أزمة الطلاق، لأنها قادرة على العمل والاعتماد على نفسها.

(د) الدخل الشهري للأسرة : هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الصمود النفسي لدى

المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الدخل الشهري؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على حسب مقياس الصمود النفسي متغير الدخل الشهري للأسرة، كما هو مبين في الجدول التالي (١٦):

جدول (١٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات

العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير الدخل الشهري

المتوسطات والانحرافات	أقل من ٥٠٠ دينار	بين ٥٠١ و ١٠٠٠ دينار	بين ١٠٠١ و ٢٠٠٠ دينار	٢٠٠٠ دينار فما فوق
المتوسط الحسابي	3.515	3.821	3.859	3.948
الانحراف المعياري	0.442	0.326	0.304	0.311

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لدى العينة مقياس الصمود النفسي تعزى لمتغير الدخل الشهري ، وللتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول التالي (١٧):

جدول (١٧) دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة

المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الدخل الشهري

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	3.281	3	1.094	9.303	0.000
داخل المجموعات	15.991	136	0.118		
الكلي	19.273	139			

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الدخل الشهري. وللتعرف على مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار شففيه للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول (١٨).

جدول (١٨) نتائج اختبار شافيه لمصادر الفروق في درجة الصمود النفسي

لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الدخل الشهري

الدخل الشهري	أقل من ٥٠٠ دينار	بين ٥٠١ و ١٠٠٠ دينار	بين ١٠٠١ و ٢٠٠٠ دينار	٢٠٠٠ دينار فما فوق
أقل من ٥٠٠ دينار				
بين ٥٠١ و ١٠٠٠ دينار	*			
بين ١٠٠١ و ٢٠٠٠ دينار	*			
فوق ٢٠٠٠ دينار	*			

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروق الدالة إحصائياً في الصمود النفسي لدى المرأة

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة

المطلقة بمملكة البحرين كانت بين ذوات الدخل الشهري أقل من ٥٠٠ دينار وذوات الدخل الشهري ٥٠١ دينار فأكثر، لصالح ذوات الدخل الشهري ٥٠١ دينار فأكثر. ويمكن تفسير هذه النتيجة من أن الدخل المرتفع يساعد المطلقات على التأقلم بصورة أكبر مع مرحلة ما بعد الطلاق، فالمستوى المادي يساعدهن على تلبية العديد من الاحتياجات التي قد لا تستطيع المطلقات ذوات الدخل المحدود تلبيتها، مما يؤثر على مستوى الصمود النفسي لديهن في مرحلة ما بعد الطلاق. كما بينت دراسة ريتشموند وكريستنس Richmond and Christensen (٢٠٠٠) أن المستوى الاجتماعي والاقتصادي له ارتباط دال بالتكيف مع أزمة الطلاق.

(هـ) عدد الأبناء: هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف عدد الأبناء؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على حسب مقياس الصمود النفسي متغير عدد الأبناء كما هو مبين في الجدول التالي (١٩):

جدول (١٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات

العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير عدد الأبناء

المتوسطات والانحرافات	لا يوجد أبناء	أقل من ٣ أبناء	٣-٥ أبناء	أكثر من ٥ أبناء
المتوسط الحسابي	3.871	3.823	3.768	3.578
الانحراف المعياري	0.291	0.358	0.428	0.321

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لدى العينة مقياس الصمود النفسي تعزى لمتغير عدد الأبناء، وللتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول التالي (٢٠):

جدول (٢٠) دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة

المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف عدد الأبناء

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	502	3	167	1.213	0.307
داخل المجموعات	18.770	136	138		
الكل	19.273	139			

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف عدد الأبناء.

نتائج السؤال الرابع: ما قدرة متغيرات أساليب مواجهة الضغوط والمتغيرات الديمغرافية (العمر ومدة الزواج والمستوى التعليمي والدخل الشهري وعدد الأبناء) على التنبؤ بالصمود

النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين؟

تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise)، الذي يعد أفضل أنواع الانحدار وأكثرها استخداماً في مثل هذه الدراسات، ويوضح الجدول (٢١) نتائج تحليل التباين الأحادي للمتغيرات المستقلة المتنبئة بشكل دال إحصائياً في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين، والتي تم استخراجها من خلال معادلة تحليل الانحدار المتعدد التدريجي:

الجدول (٢١) نتائج تحليل التباين الأحادي للمتغيرات المتنبئة بشكل دال إحصائياً في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات المتنبئة بشكل دال إحصائياً
0.000	27.562	3.208	1	3.208	الانحدار	مواجهة الضغوط بأسلوب
		0.116	138	16.064	داخل المجموعات	المواجهة العقلانية
			139	19.273	الكلية	
0.000	18.837	2.078	2	4.157	الانحدار	مواجهة الضغوط بأسلوب
		0.110	137	15.116	داخل المجموعات	اللجوء إلى الدين والقيم
			139	19.273	الكلية	الروحية

يتبين من نتائج الجدول السابق أن أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بشكل دال بمستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة هو متغير مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية، حيث يتبين من نتائج تحليل التباين وجود أثر ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) لمتغير مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية على مستوى الصمود النفسي لدى أفراد العينة. كما يتبين من الجدول السابق أن ثاني المتغيرات من حيث قدرتها على التنبؤ بشكل دال بمستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة هو متغير مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية، حيث يتبين من نتائج تحليل التباين وجود أثر ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) لمتغير مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية على مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة.

في حين أظهرت نتائج تحليل الانحدار عدم قدرة متغيرات: اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة، واللجوء إلى المساندة الاجتماعية، والاستسلام والقبول، والتكيف الانفعالي، والعمر، ومدة الزواج، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري، وعدد الأبناء على التنبؤ بشكل دال بالصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين، لذلك فإنها أسقطت من المعادلة ولم تظهر. ويوضح الجدول التالي (٢٢) نسبة تنبؤ هذين المتغيرين بالضغوط النفسية من خلال

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي:

جدول (٢٢) نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي للتنبؤ بالصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين من خلال متغيرات مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية و مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية

المتنبئات	معامل الانحدار	معامل الارتباط	التباينال مفسر	قيمة (t)	مستوى دلالة
الثابت	2.371				
مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية	.245	.408	.166	9.855	.000
مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية	.114	0.26	0.067	5.090	.000

يتضح من نتائج الجدول السابق أنّ متغير مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية يفسر وبشكل دال إحصائياً نسبة (16.6%) من التباين في الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين.

ويتضح من نتائج الجدول السابق أنّ متغير مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية يفسر وبشكل دال إحصائياً نسبة (6.7%) من التباين في الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين.

ويمكن تفسير قدرة مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية على تفسير نسبة من التباين في الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة، من أن المواجهة العقلانية تزود المرأة بالعديد من الاستراتيجيات للتعامل مع مصدر الضغط المتعلق بالطلاق، والتي تلتقي مع أساليب الصمود النفسي لمواجهة ضغوط الطلاق، فهو يشمل العديد من النشاطات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخلص من المثير المهدد أو الالتفاف حوله أو التغلب عليه، وزيادة قدرة الفرد للتخلص من الضيق الانفعالي المرتبط بموقف المشقة أو تخفيفه واستخدام هذا النوع له فائدتان الأولى في تخفيض الشعور بالضيق أو التعاسة الانفعالية ويؤدي هذا إلى الفائدة الثانية وهي إمكانية العودة لاستخدام أسلوب التمركز حول المشكلة مرة أخرى بعد التخلص من الانفعالات أو اختزالها (Chang et al 2006). كما يساعد الصمود النفسي على تحصين النفس ضد الضغوط المتمثلة في الأحداث المليئة بالتوترات (شمعون، ٢٠١١). وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات التي أكدت أن أهم العوامل التي تساعد على التكيف مع الأزمات هو القيم الروحية ومحاولة تفسير الأزمة بشكل ايجابي وإيجاد معنى وعبرة مستفادة منها كما أفاد جريف ولوبستر Greef & Loubster (٢٠٠٨). وعموماً فإن القيود الاجتماعية Social constraint وقدرات الفرد وإمكانياته والمصادر المتاحة لديه في البيئة ربما تلعب دوراً مهماً في اختيار استراتيجيات المواجهة، ويمكن القول بأن نفس

أ / ندا محمد عبد الله العلي & أ.د. / جيهان عيسى ابوراشد العمران
الإستراتيجية يمكن أن تستخدم بكفاءة وأيضاً يمكن أن تستخدم بغير فعالية بواسطة أفراد
مختلفين (Aldwin, 2007).

التوصيات:

بناء على نتائج هذه الدراسة توصي الباحثتان كما يلي :

١. ضرورة إعداد البرامج التدريبية التي تهتم برفع مستوى الصمود النفسي لدى النساء المطلقات اللواتي يظهرن مستويات منخفضة من الصمود النفسي للدور الفعال الذي يقوم به في مرحلة ما بعد الطلاق لمواجهة أزمة الطلاق.
٢. ضرورة إدخال مهارات الصمود النفسي ضمن خطط الإرشاد الزوجي والأسري.
٣. الاهتمام بأسلوب حل المشكلات العقلاني وأسلوب اللجوء إلى الدعم الديني والقيم الروحية لتعزيز قدرة المرأة المطلقة على الصمود النفسي.

مقترحات لدراسات مستقبلية

تقترح الدراسة بإجراء الدراسات التالية مستقبلاً:

١. العلاقة بين الصمود النفسي للمرأة الأرملة وأساليب مواجهة الضغوط
٢. العلاقة بين الصمود النفسي للمرأة العاملة وأساليب مواجهة الضغوط

المراجع العربية

- الأعصر، صفاء. (٢٠٠٢). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٦٦، ٢٥-٢٩.
- تونسي، عديلة (٢٠٠٢). القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. (رسالة ماجستير غير منشورة). المملكة العربية السعودية
- الجوهر، إيناس سيد على عبد الحميد (٢٠١٤). العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال نوى الاحتياجات الخاصة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بنها ، كلية التربية.
- حرز الله، مروة يحيى محمد (٢٠١٢). الضغوط النفسية الاجتماعية والاكتئاب والغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن في ضوء بعض المتغيرات. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القدس
- الدامسى، جمال محمد (٢٠٠٨). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بكل من استراتيجيات المواجهة والأنشطة الاجتماعية لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الزقازيق، مصر.

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة

الضريبي، عبدا لله (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، ٤(٣)، ٦٦٩ - ٦٨٧.

عبد الرازق، محمد مصطفى (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. مجلة الإرشاد النفسي، ٢(٣٢)، ٤٩٩ - ٥٧٩

عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٥). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

عسكر، علي (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق، الطبعة الثالثة. الكويت: دار الكتاب الحديث.

الغامدي، محمد (٢٠٠٩). التكيف الاجتماعي والاقتصادي والنفسي للمرأة السعودية المطلقة في محافظة جدة. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

المركز الإحصائي لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية (٢٠١٩). تقرير سنوي، إحصاءات الزواج والطلاق في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية ٢٠١٦م. العدد ٢، فبراير.

المراجع الأجنبية

American Psychological Association. (2014). The Road to resilience. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

Aldwin, C.M (2007). *Stress, coping and development: An integrative Perspective*(2nd). New York, The Guilford Press.

Baloyi, G. T. (2011). *Factors influencing resilience in men after divorce: exploring pastoral method of care to an African situation* (Doctoral dissertation). University of Pretoria.

Boon, C. (2009). *women after divorce: exploring the psychology of resilience* (Doctoral dissertation). University of South Africa, Pretoria, South Africa.

Chang, E.C., Tugade, M.M. & Askawa, K. (2006). Stress and coping among asian Americans: Lazarus and Folkman's model and beyond. (In) Scott C. & Wong P.T. (Eds), *Stress and Coping A Multicultural Perspectives*. Department of Psychology . University of Michigan, Ann Arbor.

Garvin, V., kalter, N., & hansel, J. (2008). factors contributing to resiliency and vulnerability. *Journal of Divorce & remarriage*, 21(1-2), 21-40.

- Greef, A. P. & Merwe, S. V. D. (2004). Variables associated with resilience in divorced families. *Social Indicators Research*, 68, 59-75
- Greeff, A.P. & Ioubser, K. (2008). Spirituality as a Resiliency Quality in Xhosa-speaking Families in South Africa. *Journal of Religion and Health*, 47, 288-301.
- Han, K.H., Weed, N.C., Hatchett, G., T. & Kuofan, B. (2009). Observer form of the coping inventory for stressful situation. *Educational and Psychological Measurement*, 69 (4), 675-695
- Kint, E. (2007). *Divorce Transitions: An Exploration of the Risk and Protective Factors Associated with Children's Psychological Adjustment; Divorce Transitions: Identifying Risk and Understanding Resilience in Children's Adjustment to Parental Separation* (Master Thesis). Edith Cowan University
- Halabuza, D. (2009). *Understanding family resilience in divorce*. (Ph. D. Dissertation). University of Manitoba, Winnipeg, Canada,
- Kinsel, B. (2008). Resilience as adaptation in older women. *Journal of Women & Aging*, 17(3), 23-39
- Raftopoulos, M., & Bates, G. (2011). 'It's that knowing that you are not alone': the role of spirituality in adolescent resilience. *International Journal of Children's Spirituality*, 16(2), 151-167.
- Ramirez- Maestre, C. & Esteves, R. (2014). The role of sex / gender in the experience of pain: resilience, fear, and acceptance as central variables in the adjustment of men and women with chronic pain. *The Journal of Pain*, 15(6), 608-618.
- Richmond, L. S., & Christensen, D. H. (2000). Coping strategies and post divorce health outcomes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 34 (1/2), 41-59.
- Rout, U.R. & Rout, J. K. (2002). *Stress management for primary health care professional*. New York: Kluwer academic publishers.

Resilience and its Relationship to the Coping Styles

Of the Bahraini Divorced Woman

Nada M. A. Al-Ali

Researcher in Couns. Psych.

Psych. Dep.- College of Arts

University of Bahrain

Dr. Jihan I. A. Alumran

Prof. of Ed. Psych.

Psych. Dep. College of Arts

University of Bahrain

Abstract

The study aimed to investigate the relationship between resilience and the coping styles with stress among a sample of divorced Bahraini women and also to explore the differences in resilience according to some demographic variables among the study sample. The sample consisted of (140) Bahraini divorced women. The researchers developed and implemented two instruments: The Resilience Scale and the Coping with Stress Scale. The results of the study showed that there was a significant positive correlation between Resilience, Rational Thinking and Adherence to Religion and Spiritual Values Coping Styles. The results also showed that the level of resilience was at the above average level. The results further showed that there were significant differences in Resilience of divorced women that could be attributed to different age-groups (in favor of those who were under 30 years old), different educational levels (in favor of those that had a university degree), and different monthly income, (in favor of those who earned BD 501 and above). Finally, the results revealed that Rational Thinking Style , and Adherence to Religion and Spiritual Values were good predictors of Resilience for the study sample of Bahraini women.

Keywords: resilience, coping styles with stress, Bahraini divorced woman.