

The Contribution Degree of Psychological Flexibility and Mindfulness in Predicting the Future Anxiety Among Single Mothers in Jordan

Rawan Issa Al-Amoush

The Universty of Jordan\ Jordan, rawanalamoush@yahoo.com

Hussein Salem Al-Sharah

The Universty of Jordan\ Jordan, h.shraa@ju.edu.jo

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaou_edpsych

Recommended Citation

Al-Amoush, Rawan Issa and Al-Sharah, Hussein Salem () "The Contribution Degree of Psychological Flexibility and Mindfulness in Predicting the Future Anxiety Among Single Mothers in Jordan," *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*: Vol. 13: No. 38, Article 1. Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaou_edpsych/vol13/iss38/1

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

درجة إسهام المرونة النفسية واليقظة الذهنية في التنبؤ بقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيدات في الأردن

The Contribution Degree of Psychological Flexibility and Mindfulness in Predicting the Future Anxiety Among Single Mothers in Jordan

Rawan Issa Al-Amoush

PhD Student\ The Universty of Jordan\ Jordan

rawanalamoush@yahoo.com

Hussein Salem Al-Sharah

Professor\ The Universty of Jordan\ Jordan

h.shraa@ju.edu.jo

روان عيسى العموش

طالبة دكتوراه/ الجامعة الأردنية/ الأردن

حسين سالم الشرعة

أستاذ/ الجامعة الأردنية/ الأردن

Received: 5/ 10/ 2021, Accepted: 30/ 11/ 2021.

DOI: 10.33977/1182-013-038-001

<https://journals.qou.edu/index.php/nafsia>

تاريخ الاستلام: 5/ 10/ 2021م، تاريخ القبول: 30/ 11/ 2021م.

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

الملخص:

إن يتشارك فيها كل من الأب والأم في تنشئة الأطفال اجتماعياً وأخلاقياً، وتقديم الرعاية الصحية والنفسية، وتأمين احتياجات الأسرة. إلا أنه في بعض الأحيان قد يغيب الأب عن الأسرة بسبب الطلاق أو وفاة الأب أو سفره، وفي هذه الحالة تحمل الأم على عاتقها مسؤولية تربية الأطفال، والعناية بهم، وتقديم الحماية لهم، وفي هذه الحالة يطلق عليها الأم الوحيدة.

إن غياب الأب يحمل معه العديد من المشكلات التي تقع على الأم والأطفال على حد سواء، وتواجه الأم تحديات وضغوطات متعددة: اجتماعية، واقتصادية، وفسولوجية، وعاطفية، ومعرفية؛ بسبب قيامها بالأدوار المتعددة داخل المنزل وخارجه، والتي تتمثل بتحمل مسؤولية الأطفال، وتلبية احتياجاتهم من تغذية ودعم نفسي وتعليم، ومتابعتهم خارج المنزل اجتماعياً وسلوكياً وعلمياً بالإضافة إلى دورها خارج المنزل كموظفة، وأيضاً ما تتعرض له من ضغوطات اجتماعية، فهذه العوامل قد تؤثر سلباً على الأم الوحيدة نفسياً وجسدياً (وحيد ومحمود، 2008).

إن الضغوط التي تواجه الأمهات الوحيديات في تربية الأطفال وحدهن، وامتلاكهن لموارد اقتصادية متدنية، وعدم وجود دعم اجتماعي لهن يزيد من تعرض الأمهات للضيق العاطفي وتحديات في التربية الوالدية، إضافة إلى احتمالية إصابة أطفالهن بمشاكل في التكيف (Taylor & Conger, 2017). ومع ذلك فإن امتلاك الأم الوحيدة لبعض الخصائص النفسية قد يساعد في التخفيف من المشكلات والضغوطات التي تواجهها. فقد أشار كل من كجيلستراند وهاربر (Kjellstrand & Harper, 2012) إلى أن امتلاك الأم الوحيدة للمرونة النفسية يساعدها في القيام بالأدوار المطلوبة منها، والتأقلم مع الوضع الجديد الذي تمر به والذي يعد أمراً مهماً لجميع أفراد الأسرة. وترى محمد (2020) أن المرونة النفسية من المدخلات المهمة للصحة النفسية، وإن امتلاكها يساعد الفرد في السيطرة على ردود فعله عند مواجهته لضغوطات الحياة، والمواقف الصعبة، والأزمات والتعامل بفاعلية معها، وامتلاكه القدرة على استعادة توازنه عندما يواجه المواقف الضاغطة.

فالمرونة النفسية تعني امتلاك الأم أو الأسرة الصفات المميزة التي تمكنهم من التعامل مع الضغوط التي تواجههم، وتساعدهم في المقاومة في أوقات التغيير والتعرض للأزمات والتكيف معها، وتمنحهم القدرة على العودة إلى الاتزان النفسي بعد غياب الأزمة (عبد الحميد، 2017).

وتوصف المرونة بالطريقة التي يسلكها الفرد من خلال استخدام الموارد الداخلية والخارجية الفعالة، والتي يستجيب من خلالها للأحداث مع بقاء امتلاك نظرة إيجابية للحياة، وتتضح ممارسة المرونة النفسية لدى الأم الوحيدة من خلال: تعلمها لمهارات جديدة، واكتسابها المزيد من المعرفة لتكون أمًا وحيدة، والتعامل مع المواقف التي تواجهها، وقدرتها على التعامل مع مستجدات الحياة اليومية ومتغيراتها، وتنظيم وقتها، وقضاء وقت نوعي مع أطفالها، وإيجاد القوة في دعم الآخرين لها، وشعورها بالراحة والتطلع بإيجابية نحو المستقبل (Hong & Welch, 2013).

وتعد المرونة النفسية إحدى مؤشرات الصحة النفسية لدى الفرد، ويتمتاز الشخص المرن بمجموعة من الخصائص تتمثل في تقديره لذاته، ولمواهبه، ولإنجازاته، ولأمله في المستقبل، بالإضافة

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى المرونة النفسية، واليقظة الذهنية، وقلق المستقبل، وكذلك معرفة إسهام كل من المرونة النفسية واليقظة الذهنية في التنبؤ بقلق المستقبل لدى الأم الوحيدة، وقد استُخدم المنهج الوصفي التنبؤي، ولتحقيق أهداف الدراسة؛ طورت مقاييس المرونة النفسية، واليقظة الذهنية، وقلق المستقبل، وجرى إيجاد مؤشرات صدقها وثباتها. تكونت عينة الدراسة من (130) سيدة من الأمهات الوحيديات المراجعات للمحاكم الشرعية في الأردن، ولجمعية المركز الإسلامي الخيرية، اخترن بالطريقة المتيسرة. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من المرونة النفسية واليقظة الذهنية وقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيديات كان مرتفعاً، وقد كان هناك مساهمة للمرونة النفسية بالتنبؤ بقلق المستقبل، في المقابل لم تكن هناك مساهمة لليقظة الذهنية في التنبؤ بقلق المستقبل، وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في قلق المستقبل تعزى للعمر، ومدة الانفصال، والعمل لدى الأمهات الوحيديات.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، اليقظة الذهنية، قلق المستقبل، الأم الوحيدة.

Abstract:

The purpose of this study is to identify the level of psychological flexibility, mindfulness, and future anxiety. The study aims to explore the contribution of both psychological flexibility and mindfulness in predicting the level of future anxiety in single mothers. To achieve the purpose of the study, psychological flexibility, mindfulness, and future anxiety measures were developed. The sample of the study consisted of 130 single mothers who have lawsuits at the Sharia courts in Jordan and the Islamic Charity Center. They were chosen using convenience sampling. The results of the study showed that the level of psychological flexibility, mindfulness, and future anxiety was of a high rate for single mothers, and there was a contribution of psychological flexibility in predicting future anxiety. In contrast, there was no contribution of mindfulness in predicting future anxiety. The results also indicated no statistically significant differences at the level of significance ($0.05 \geq a$) in future anxiety, attributed to age, duration of separation, and work among single mothers.

keywords: Psychological flexibility, mindfulness, future anxiety, single mother.

المقدمة:

الأسرة هي الوحدة الاجتماعية الأولى والأساسية في المجتمع

الضغوط وفعالية الذات؛ إذ إن امتلاك الفرد لها ينبئ بامتلاكه الصحة النفسية (الرويلي، 2019).

تشير اليقظة الذهنية إلى قيام الفرد بالتركيز والانتباه والوعي على الأحداث سواء كانت إيجابية أو سلبية، والتي تحدث في اللحظة الحالية دون القيام بتفسيرها وتقييمها، وتحتوي اليقظة الذهنية على مكونين أساسيين هما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية (الحارثي، 2019).

إن لليقظة الذهنية دوراً فعالاً في الصحة النفسية؛ فامتلاك مهارات اليقظة الذهنية تجعل الفرد أكثر قدرة على توجيه حياته باستقلالية (السيد، 2018). وأشارت دراسة كل من سينغ وتشوبي وسينغ (Singh, Choubey, & Singh, 2016) إلى أن اليقظة الذهنية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالرضا عن الحياة والحيوية وتنظيم العاطفة التكيفية وتعزيز الرفاهية النفسية، وتقليل التفاعل مع المحفزات العاطفية. كما أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة الذهنية لديهم ميل إلى تجربة مستوى أقل من التوتر، بينما ترتبط سلباً بالتأثير السلبي والأعراض النفسية المرضية.

وأشار كورثورن (Corthorn, 2018) إلى أن امتلاك الأم مهارة اليقظة الذهنية يساعدها في بناء علاقة حميمة مع أطفالها، وزيادة الانفتاح، وتنظيم العاطفة لديها، وزيادة التواصل، والتعبير عن مشاعرها، وقدرتها على إدارة الغضب والاستجابة العاطفية بالإضافة إلى خفض الضغط النفسي.

تساعد اليقظة الذهنية الفرد في التمتع بالحياة والتمكين الذاتي وإدراك الواقع بشكل أعمق وأكثر وضوحاً، ويمتلك الأفراد الممارسون لليقظة الذهنية صفات شخصية إيجابية تتمثل بالتعاطف والتسامح والرحمة، كما أن لديهم قدرة على إدارة البيئة المحيطة، وتحسين الشعور بالتماسك، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة (إسماعيل، 2017).

قام باير وسميث وهوبكينز وكريتمير وطوني (Bear, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) بتحديد مكونات لليقظة الذهنية، التي تتكون من خمسة مكونات أساسية كما يلي:

■ المراقبة، ويقصد بها الملاحظة أو حضور الخبرات الداخلية والخارجية، مثل: الأحاسيس، والأفكار، والمشاعر، والأصوات والروائح.

■ الوصف: وهو قدرة الفرد على وصف خبراته الداخلية بالكلمات.

■ العمل بوعي: قدرة الفرد أن يكون حاضراً في نشاطاته الآنية، فلا يقوم بأعماله آلياً ويكون انتباهه مركزاً في مكان آخر، وتسمى هذه الحالة "الطيّار الآلي".

■ عدم إصدار الأحكام: عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية، من خلال قيام الفرد بتقييم أفكاره ومشاعره الداخلية.

■ عدم التفاعل: عدم التفاعل مع التجربة الداخلية، أي السماح للأفكار والمشاعر أن تأتي، وأن تذهب دون التفاعل معها.

ولكون اليقظة الذهنية تركز على حافز الفرد، فإنها تخفف من ضغط التفكير في المستقبل، وما يرافق هذا التفكير من توتر وتشوش.

وتتحمل الأم الوحيدة المسؤولية الكاملة لسلوك أبنائها، مما

إلى الإحساس بالدعم الاجتماعي والتعاطف مع الآخرين، وكذلك القدرة على الصبر، ومواجهة المشكلات والنظر إليها بشمولية، ومحاولة التعامل معها بطرق تعتمد على أساليب حل المشكلات (قاسم، 2018).

إن امتلاك المرونة النفسية يساعد الفرد في استخدام عواطفه بإيجابية والتعامل مع الضغوط بصدر رحب، ويكون أكثر إبداعاً وانفتاحاً، وأكثر قدرة على الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الداخلي، والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط (البشر والدغيشم، 2019).

أشار كاشدان (Kashdan, 2010) إلى أهمية امتلاك الفرد المرونة النفسية؛ فالفرد يشعر أنه يمتلك الوعي بسلوكه وردود فعله العاطفية، ويصبح لديه إدراك أن الانتكاسات هي جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وأنها لا نستطيع تجنب هذه الانتكاسات ومواجهتها والتعامل معها بمرونة. وإن المرونة النفسية تساعد الفرد في امتلاك مهارات عالية في حل المشكلات، والقدرة على بناء علاقة اجتماعية قوية؛ إذ تصبح لديه القدرة على طلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة إلى ذلك، كما أن المرونة تجعل الفرد يرى نفسه شخصاً قوياً، وأنه ناجح من المشكلة وليس ضحية، وأنه لديه القدرة على التكيف مع المستجدات في حياته، والعمل على التوازن بين مجالات الحياة والقدرة على السيطرة الذاتية.

وذكر كل من كجيلستران وهاربر (Kjellstrand & Harper, 2012) أن ثمة أبحاث أكدت على أن المرونة النفسية تزيد قدرة الأفراد على التعافي من الضغوطات التي مروا بها في حياتهم اليومية، وأن هذه القدرة تنبع من استخدام الفرد الموارد الداخلية التي تتمثل بالبناء النفسي للفرد، والسمات الشخصية والحاجات والدوافع، واستخدام الموارد الخارجية المتمثلة بالأشخاص الداعمين من أفراد الأسرة الأصلية، أو الممتدة أو الأصدقاء، أو المنظمات المعنية في تقديم الدعم للأفراد.

تؤثر الفروق الفردية بين الأفراد في المرونة النفسية من خلال الاستجابة؛ فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية للموقف الضاغط، وهناك من يستجيب بطريقة غير تكيفية، فيؤثر الموقف الضاغط على حياته سلباً (الحويان وداود، 2015).

وهناك مظهران أساسيان من مظاهر المرونة النفسية، وهما: المرونة التلقائية (spontaneous flexibility) وتعني قدرة الفرد على استدعاء أكبر عدد من الاستجابات المتعددة سريعاً والمرتبطة بالموقف الضاغط والمفاجئ، وتتميز الاستجابات أنها متنوعة وتلقائية، والمرونة التكيفية (Adaptive flexibility) والتي تعني سلوك الفرد الناجح في مواجهة الموقف الضاغط وهو تعديل سلوك الفرد بشكل مقصود ليتفق مع السلوك السليم لمواجهة الموقف الضاغط التي تظهر من خلال قدرة الفرد على تغيير طريقة التفكير التي يتعامل بها الفرد مع الموقف الضاغط حتى يتمكن من التكيف معه (رزوقي وعبدالكريم، 2015).

وعند الحديث عن المرونة النفسية فإنه من الضروري الحديث عن اليقظة الذهنية التي تعد عنصراً أساسياً ومهماً من عناصر الصحة النفسية (إسماعيل، 2017)، فقد ارتبطت اليقظة الذهنية ارتباطاً وثيقاً وإيجابياً بعلم النفس الإيجابي كالقدرة على تحمل

وأشارت دراسة بوجنوسكا وزملائه (Bujnowska et al., 2019) إلى أن المستوى المرتفع من قلق المستقبل يؤثر سلباً على الوظائف والمهام الوالدية على المستويين المعرفي والتنفيذي. فعلى المستوى المعرفي لا يعد الوالدان أن المستقبل مجالاً للإنجازات الجديدة، وتكون توقعاتهم المستقبلية سلبية. أما على المستوى التنفيذي فيؤدي شعور الوالدين بقلق المستقبل إلى قيامهم بإجراءات وقائية تهدف إلى حماية ما يملكونه من أجل الحفاظ على الوضع الراهن، والتزامهم بالطرق والأماكن المعروفة لهم، واستخدام طرق روتينية لحل مشاكل الحياة التي تواجههم.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تخص الأمهات الوحيدات، كانت هناك العديد من الدراسات التي بحثت بمتغيرات الدراسة الرئيسة: (المرونة النفسية، اليقظة الذهنية، قلق المستقبل)، لكن هذه الدراسات جاءت منفصلة كل على حدة إلا ما ارتبط بشكل جزئي، فقام ويلسون وزملاؤه (Wilson et al., 2016) بإجراء دراسة هدفت إلى وصف تجارب الرجال السود الناجحين الذين أنشأتهم أمهاتهم الوحيدات، وتكونت عينة الدراسة من (7 أمهات و 7 أبناء)، تتراوح أعمار الأمهات ما بين 44 إلى 57 عاماً، وأعمار الأبناء من 28 إلى 30 عاماً، وقد بينت نتائج الدراسة أن الرجال السود الذين نشأوا برفقة أمهاتهم، وتغيب أبائهم كانت لديهم القدرة على أن يكونوا ناجحين وممتلكين للمرونة النفسية، وأن أمهاتهم يملكن مرونة نفسية ومثابرة عاليتين.

هدفت دراسة الزويري (2015) التعرف إلى مستويات المرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى المطلقات تبعاً لمتغيرات العمر وعدد سنوات الطلاق والمستوى التعليمي، ولدى أبناء المطلقات تبعاً لمتغير الصف. تكونت عينة الدراسة من (57 طالبة و 38) أمماً من محافظتي العقبة ومعان، وقد استخدمت أداتان للدراسة، هما: مقياس المرونة النفسية، ومقياس القلق الاجتماعي، وأشارت النتائج إلى أن مستويات القلق الاجتماعي كان لدى السيدات المطلقات منخفضة ومتقاربة مع أبنائهن، وجاءت مستويات المرونة النفسية متوسطة عند العنيتين مع فارق بسيط لصالح الأبناء، وتبين وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين المرونة والقلق الاجتماعي لدى المطلقات وأبنائهن، كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المطلقات وأبنائهن في القلق الاجتماعي، في حين وجدت فروق دالة إحصائياً بين المطلقات وأبنائهن في المرونة النفسية، وكانت لصالح المطلقات.

وأجرى كل من هونغ و ويلش (Hong & Welch, 2013) دراسة هدفت إلى وصف المرونة النفسية وقياسها لدى مجموعة من الأمهات الوحيدات بعد الطلاق في تايوان، وتكونت العينة من (13) أمماً وحيدة ولديها طفل واحد على الأقل يبلغ عمره أقل من (16) عاماً. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنه بالرغم من مرور الأمهات الوحيدات بظروف وأوقات صعبة وضغوط وتقلبات في الحياة اليومية، إلا أنه كانت ثمة أوقات امتلكت بها الأمهات الوحيدات القدرة على تجاوز هذه الضغوط من خلال الإيمان بالنفس وبالله، والقدرة على التعامل مع تقلبات الحياة اليومية، واستغلال وتنظيم الوقت، وقضاء وقت مليء بالحب مع أطفالهم، وتعلم مهارات جديدة قابلة للتوظيف، وإيجاد القوة في دعم الآخرين وصدقتهم، ولديهن

يؤدي إلى شعورها بالضغط فتتأثر الأم سلباً، ويظهر ذلك من خلال تدني قدرتها على الأداء المهني والاجتماعي، ويظهر عليها أعراض القلق وفقدان الشعور بالأمان، وهذا يؤدي إلى سيطرة النظرة التشاؤمية للأم باتجاه المستقبل (الكشكي و شعث، 2020).

إن الفرد ينظر إلى المستقبل باهتمام أكبر من الماضي؛ إذ يشكل المستقبل دافعاً له ورغبة نحو معرفته ومعرفة ما سيحدث به، بالإضافة إلى الخوف والقلق، والتفكير باحتمالات ما سيمر به من أحداث ايجابية أو سلبية وانتظار المجهول، وهذا الاهتمام يسبب دافعاً للشعور بالقلق نحو المستقبل (صالح وشامخ، 2011).

ويمكن تعريف قلق المستقبل أنه شعور الفرد بالخوف والتوتر وعدم الأمان من التغيرات التي من الممكن أن تحدث للفرد في المستقبل؛ إذ ينشأ هذا القلق من الأفكار التي يمتلكها الفرد وليس من مواقف واقعية تحدث له (Al Hwayan, 2020). وأشار كل من شقير (2005)، والعناني (2000) إلى أن هناك أسباب ينتج بسببها قلق المستقبل، وتتمثل بخبرات الماضي وخبرات الطفولة، وضغوطات الحياة في الوقت الحاضر، والإدراك السلبي والخاطيء للأحداث التي ستحدث في المستقبل، وعدم قدرة الفرد على التعامل مع المشاكل التي يواجهها وعدم الشعور بالأمان، والجهل بمعنى الحياة وبالطريقة والأسلوب التي تؤدي إلى التفاؤل والرضا والسعادة بدلاً من القلق.

وأشارت دراسة الحمدان والعدوان (2020) إلى أن السبب الرئيس لمعاناة الفرد من قلق المستقبل هو سيطرة بعض الأفكار اللاعقلانية والسلبية، والتشوهات المعرفية التي تراوده؛ إذ إن الفرد يقوم بتذكر الخبرات السابقة ويفسرها سلبياً مع تجاهله للجوانب الإيجابية، وهذا بدوره يؤثر على الأفكار والمشاعر مما ينعكس سلباً على سلوكه، وبالتالي يتأثر اتزانته النفسي ويؤدي إلى شعوره بالقلق نحو الحاضر والمستقبل، ويظن أنه سيواجهه العديد من الصعاب في المستقبل.

وذكر عكاشة (2003) أن قلق المستقبل يؤثر على الفرد سلبياً؛ إذ يؤثر على حياته وسلوكه وشخصيته، وهذا بدوره يؤدي إلى فشل الفرد في قدرته على تحقيق أهدافه المستقبلية، وشعوره بالعجز، والسعي لتلبية الاحتياجات الذاتية من خلال الاعتماد على الآخرين، وفقدان قدرته على التعامل بمرونة، وافتقاده الفاعلية الذاتية، وافتقاره التخطيط الصحيح لحياته، والمواقف التي تواجهه، وامتلاكه لدافعية منخفضة للإنجاز ومستوى طموح متدن، وتدني في تقدير الذات، والثقة بالنفس، والكفاءة الذاتية، وامتلاك مفهوم ذات سلبي.

إن لقلق المستقبل أعراضاً ومنها: الأعراض الجسدية: والتي تتمثل في شحوب الوجه، وجحوظ العينين، وزيادة في معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات هضمية، وضعف عام في الجسد والشعور بنقص في الطاقة. والأعراض النفسية والاجتماعية: والتي تتمثل بالشعور بعدم الراحة والقلق والاكتئاب والتوتر والخوف، وعدم القدرة على التركيز، والمعاناة من اضطرابات النوم، وعدم القدرة على التكيف مع المحيطين به. والأعراض المعرفية: والتي تتمثل في التّطوّر في الأحكام، وتفسير المواقف بطريقة أحادية البعد بالإضافة إلى التسلبية والجمود في التفكير (الداهري، 2005).

أثر مشاركة الأمهات في برنامج تدخل علاجي قائم على اليقظة الذهنية في خفض مستوى الضغط النفسي والاكتئاب والقلق والضغط الوالدي، وتكونت العينة من (43) أما لديهن أطفال عمرهم أقل من (5) أعوام، ووزعت المشاركات إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه كان هناك انخفاض كبير في الضغط النفسي العام والضغط الوالدي، ووجود تغيرات إيجابية في اليقظة الذهنية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وأكدت النتائج على أن قياس المتابعة أشار إلى أن التأثير الإيجابي للبرنامج استمر لبعده شهرين من انتهاء التطبيق.

وقامت مهيدات (2019) بإجراء دراسة شبه تجريبية هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج علاجي يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين نوعية الحياة وقلق المستقبل ومشاعر الفقد لدى عينة من السيدات الأرمال في محافظة إربد، وتكونت العينة من (30) سيدة أرملة، وزعت إلى مجموعتين: تجريبية وأخرى ضابطة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى الأثر الإيجابي للبرنامج العلاجي في تحسين نوعية الحياة وقلق المستقبل ومشاعر الفقد؛ إذ وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات الثلاث (نوعية الحياة وقلق المستقبل ومشاعر الفقد) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح التجريبية، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود أية فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والمتابعة.

وأجرت ريان (2018) دراسة هدفت التعرف إلى الرضا عن نوعية الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من السيدات المطلقات في منطقة المثلث، وتكونت العينة من (246) سيدة مطلقة، وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض الرضا عن نوعية الحياة لدى السيدات المطلقات، وإلى درجة متوسطة من الشعور بالقلق نحو المستقبل، وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن نوعية الحياة ومستوى قلق المستقبل لدى المطلقات تعزى لمتغير طبيعة العمل لصالح السيدات العاملات، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن نوعية الحياة تعزى لمتغير العمر، وفي النهاية أشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين متغيري الرضا عن نوعية الحياة وقلق المستقبل.

وسعت دراسة عواوده (2017) للتعرف إلى مصادر الضغوط النفسية لدى السيدات المعيلات لأسرهن وهدفت التعرف إلى مصادر الضغوط بالإضافة إلى التعرف إلى مستوى قلق المستقبل والعوامل المتنبئة بالضغوط النفسية لديهن، شاركت في الدراسة (300) سيدة معيلة لأسرتها في الأردن، أظهرت النتائج أن مستوى مصادر الضغوط النفسية ومستوى قلق المستقبل كانا متوسطين، وبينت النتائج أن الضغوط الاقتصادية جاءت في المرتبة الأولى تليها الضغوط (المهنية والجنديرية والأسرية والاجتماعية)، وأكدت النتائج على أن العوامل الديموغرافية المتمثلة بـ: عدد الأبناء ونوع السكن والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية أثرت في مستوى مصادر الضغوط النفسية، ومستوى قلق المستقبل، بينما متغيرات العمر وعدد سنوات الإعالة ومكان الإقامة لم يكن لهما أي تأثير على الضغوط النفسية وقلق المستقبل.

أمل في المستقبل، وأن تمتع الأمهات بالمرونة النفسية قد ساعدهن كثيراً في مواجهة مشكلات الحياة.

وسعت دراسة كل من كجيلستراند هاربر (Kjellstrand & Harper, 2012) للتعرف إلى امتلاك الأمهات الوحيديات ذوات الدخل المتوسط والمترفع في الولايات المتحدة للمرونة النفسية، وشارك في الدراسة (128) أما وحيدة سواء كن منفصلات عن أزواجهن أو مطلقات أو أرمال أو كان للأُم الوحيدة طفل واحد على الأقل. وأظهرت نتائج الدراسة أن الأمهات الوحيديات المشاركات في الدراسة يتمتعن بالمرونة النفسية بشكل عام، إلا أن الأمهات من ذوات الدخل المتوسط يمتلكن مرونة نفسية أعلى من ذوي الدخل المنخفض أو المرتفع، وأشارت الدراسة أيضاً إلى أن العوامل المميزة للمرونة كانت تتمثل بالكفاءة الذاتية، والمعايير المرتفعة، والمثابرة، والتركيز على نقاط القوة والسمات الإيجابية، وأخيراً القدرة على تحديد الأهداف الشخصية المستقبلية.

وأجرى هنتر وزملاؤه (Hunter, et al., 2019) دراسة شبه تجريبية هدفت لتقييم أثر برنامج تدريبي يستند إلى اليقظة الذهنية على شعور الأمهات بالتوتر والضغط الاجتماعي والعوائق المحتملة أمام الدعم الاجتماعي، وتكونت العينة من (18) أما ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي وعبرن عن عدم حصولهن على الدعم الاجتماعي، ولديهن طفل واحد على الأقل مصاب بـ متلازمة اكس الهش (Fragile X Syndrome)، وهو اضطراب ناتج من خلل جيني وراثي يؤدي إلى الإصابة بإعاقة ذهنية خفيفة إلى متوسطة، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن (77%) من الأمهات المشاركات وجدن أن اليقظة الذهنية كانت مفيدة لهن، واستطعن التعامل بشكل ناجح مع القلق والضغط الاجتماعي.

وسعت دراسة ندا (2019) للتعرف إلى العلاقة ما بين اليقظة الذهنية لدى الوالدين وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي، وقصور الانتباه، والتعرف إلى تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية على اليقظة الذهنية، وتكونت العينة من (103) أفراد من الآباء والأمهات، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية لدى الوالدين وأساليب مواجهة الضغوط، ووجود فروق في اليقظة الذهنية لدى الوالدين تعزى إلى مستوى التعليم لصالح الآباء والأمهات ولصالح مستوى الدراسات العليا، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى الحالة الوظيفية أو جنس الطفل أو الترتيب الولادي أو شدة الاضطراب لدى الطفل.

وأجرى كل من كينيديا وزملائه (Kennedy, et al., 2018) دراسة شبه تجريبية هدفت لقياس أثر برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية مع التغذية الواعية لإدارة الضغط النفسي والتثقيف الغذائي والكفاءة الذاتية المدركة، شاركت في الدراسة (19) أما لديها طفل واحد على الأقل يبلغ من العمر (5) أعوام وأقل، أظهرت النتائج أن برنامج التغذية المدعمة مع استراتيجيات اليقظة الذهنية كان لها آثار إيجابية ملحوظة في خفض الضغط النفسي المدرك، وزيادة الأكل المنضبط والأكل الواعي والوعي الحسي، والقدرة على ضبط الذات، وزيادة في الكفاءة الذاتية المدركة.

وهدف دراسة كورثورن (Corthorn, 2018) إلى تقييم

عمل طويل مما يجعلها تقضي أغلب وقتها خارج المنزل، ويترافق ذلك مع سُح مصادر الدعم الاجتماعية التي تساندها في تربية الأطفال (Hashim, Azmawati, & Endut, 2015).

ويعد قلق المستقبل أحد أنواع القلق الذي تعاني منه الأم الوحيدة، فهو يتمثل بالخوف من المجهول بناءً على خبرات الماضي والحاضر التي تعيشها الأم الوحيدة، مما يجعلها تشعر بعدم الاستقرار، وعدم الشعور بالأمن، ومرافقتها للشعور باليأس والخوف المبالغ فيه لما سيحدث لها في المستقبل، وهذا يؤدي إلى تدني ثقة الأم بذاتها، وعدم امتلاكها المهارات المناسبة للتعامل مع الضغوط التي تواجهها، والخوف من التغيرات التي ستحصل معها (أبونواس، 2018).

و مؤخرًا ازدادت الضغوطات على المجتمع بأكمله وخاصة على الأمهات الوحيدات خلال جائحة فايروس كورونا وأشارت دراسة شي و بيوم و كيم (Chi, Byoum, & Kim, 2020) إلى أن جائحة كورونا كان لها أثر سلبي على الأمهات الوحيدات من حيث قدرتهن على رعاية أطفالهن وتلبية احتياجاتهم، بعد توقف بعضهن عن العمل الذي تسبب بمرورهن بأزمة مالية فقد تضررن كثيراً، بالإضافة إلى العمل والدراسة عن بعد وما تسببه من أدوار ومهام إضافية، وتكلفة مادية متعلقة بالأجهزة الذكية، وتوفير شبكة اتصال للإنترنت، وتدهور الصحة النفسية والعقلية للأمهات الوحيدات؛ إذ كن أكثر عرضة للتوتر والاكتئاب. ومع ذلك فإن إحساس الأم الوحيدة بالمشكلات التي تعترضها وقدرتها على تحمل مسؤولياتها الوالدية المضاعفة يعتمد على خصائص شخصية الأم، فالمرونة النفسية لدى الأم الوحيدة، واليقظة الذهنية لديها قد تسهم في تعزيز مسؤولياتها نحو أبنائها وأسرتها ونحو التزاماتها الاجتماعية والذاتية.

ومن خلال مشاهدات الباحثين للأمهات الوحيدات فقد تبين إحساسهم بمشكلة كونهن وحيدات، وهذا الإحساس ربما يفسر باختلاف الأمهات الوحيدات ببعض الخصائص الشخصية والنفسية، واعتقد الباحثان أن المرونة النفسية واليقظة الذهنية لهما دور في قلق الأم الوحيدة على أبنائها وأسرتها.

وقد أختير متغيري المرونة النفسية واليقظة الذهنية للتنبؤ لقلق المستقبل، لأن قلق المستقبل ناتج عن متغيرات متعددة منها هذين المتغيرين، واختيرت الأمهات الوحيدات لتوقع أن لديهن قلق المستقبل نتيجة الظروف التي تعيشها الأم الوحيدة. وعليه فقد حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- السؤال الأول: ما مستوى المرونة النفسية واليقظة الذهنية وقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيدات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن؟
- السؤال الثاني: ما درجة مساهمة المرونة النفسية واليقظة الذهنية بتنبؤ قلق المستقبل لدى الأمهات الوحيدات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن؟
- السؤال الثالث: هل هناك فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى للعمر، ومدة الانفصال، والعمل لدى الأمهات الوحيدات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن؟

يتضح من خلال الدراسات السابقة أن الأم الوحيدة تواجه العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية وذلك يزيد من عبء الدور الذي تقوم به، وأكدت الدراسات على أن امتلاك الأمهات لبعض المهارات مثل المرونة النفسية واليقظة الذهنية يساعدها في تخطي هذه الصعوبات والتعامل معها وأشارت دراسة كل من هنتر (Hunter, et al., 2019) ودراسة (Kennedy, et al., 2018)، ودراسة (Corthorn, 2018)، إلى أن امتلاك الأم الوحيدة مهارة اليقظة الذهنية يساعدها في التعامل مع الضغوط النفسية المرتبط بدورها، والانخفاض في الاكتئاب والقلق، وزيادة القدرة على ضبط الذات، وزيادة في الكفاءة الذاتية، وزيادة في امتلاك الوالدية الواعية.

وأشارت دراسة (Wilson et al., 2016) إلى أن الأم الوحيدة لها تأثير على أطفالها؛ إذ إن الأطفال الذين نشأوا مع أم تمتلك المرونة والمثابرة كانوا أكثر نجاحاً وأكثر مرونة في التعامل مع حياتهم.

وبينت دراسة (Kjellstrand & Harper, 2012) إلى أن الضغوطات الاقتصادية، والمسؤولية التي تحملها الأم الوحيدة تعيق قدرتها على التعامل بمرونة بالإضافة إلى فقدانها للسيطرة على الموازنة بين العمل والأسرة، والشعور بالذنب تجاه أطفالهن.

وبينت دراسة كل من ريان، (2018؛ وعواوده، 2017) إلى أن المسؤوليات والضغوطات التي تتحملها الأم الوحيدة تؤثر عليها سلباً وتجعلها تعاني من شعورها بالقلق نحو المستقبل وتختلق شدة الشعور بقلق المستقبل حسب عدة من المتغيرات، مثل: عمل السيدة، وعدد الأبناء، ونوع السكن، والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية.

تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تسعى إلى الكشف عن مساهمة المرونة النفسية واليقظة الذهنية في التنبؤ بقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيدات في الأردن، وهذا لم تتناولوه الدراسات السابقة بحسب اطلاع الباحثة، وقد أفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في صياغة الإطار النظري وإعداد المقاييس المتعلقة بها.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يعد غياب الأب عن الأسرة سواء أكان بسبب الوفاة أم الطلاق أم الهجران من المشكلات التي تواجه الأم، ومن الملاحظ ازدياد هذه المشكلة داخل المجتمع، ويترافق معها العديد من الضغوط التي تواجه الأم الوحيدة (الشرعة والحمدان، 2021).

وتقع على الأم الوحيدة المسؤولية تجاه الأسرة أمام المجتمع، فهي أول من يلقي عليها اللوم في حال حصول أي مشكلة للأطفال، أو في حال لم تستطع تلبية احتياجات الأسرة (العنزي، 2015). فهي تحمل على عاتقها مسؤوليتها بالإضافة إلى مسؤولية أسرتها، فالأمهات الوحيدات يشعرن بالضغط النفسي والقلق والتوتر بسبب الضغوطات الاقتصادية، وعدم القدرة على تأمين احتياجات أطفالهن بشكل دائم، وذلك بسبب تدني قدرتها على تأمين عمل لها، أو لحصولها على عمل براتب متدنٍ، ووقت

أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف إلى مستوى المرونة النفسية واليقظة الذهنية، وقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيدات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن.
- التعرف إلى قدرة كل من المرونة النفسية واليقظة الذهنية بالتنبؤ في قلق المستقبل لدى الأمهات الوحيدات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن.
- الكشف عن الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير العمر، ومدة الانفصال، والعمل.

أهمية الدراسة

تنبثق أهمية الدراسة الحالية من جانبين: الجانب النظري، والجانب التطبيقي.

الأهمية النظرية

تأتي أهمية الدراسة الحالية من خلال تسليط الضوء على مشكلة قلق المستقبل لدى الأمهات الوحيدات في الأردن، لما لهذه المشكلة من آثار سلبية على الأم والأسرة والمجتمع بأكمله، ولفت الانتباه والفهم والإدراك لأثر امتلاك الأم الوحيدة لبعض الخصائص الشخصية مثل المرونة النفسية واليقظة الذهنية في قدرتها على التعامل مع شعورها بالقلق نحو المستقبل. وتعمل هذه الدراسة أيضاً على فتح المجال لدراسات أخرى لتوسيع الأدب المتعلق بمتغيراتها وتصميم برامج إرشادية قائمة عليها.

الأهمية العملية

يمكن أن تساعد هذه الدراسة الباحثين والمربين والمرشدين الأسريين في بناء خطط إرشادية علاجية ووقائية ونمائية، كما يمكن أن تسهم في إكساب الأمهات الوحيدات للمرونة النفسية واليقظة الذهنية لمساعدتهن في السيطرة على قلق المستقبل الذي تشعر به.

ويمكن أن تقدم هذه الدراسة مجموعة من المقاييس المتعلقة بالمرونة النفسية، واليقظة الذهنية، وقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيدات والتي يتوقع الإفادة منها في الدراسات والبرامج التي تتناول المشكلات الخاصة بالأم الوحيدة.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

المرونة النفسية (Psychological flexibility)

تعني المرونة النفسية امتلاك الأم الصفات المميزة التي تمكنها من التعامل مع الضغوط التي تواجهها، وتساعدها على المقاومة في أوقات التغيير والتعرض للأزمات والتكيف معها والعودة إلى الاتزان النفسي بعد غياب الأزمة (عبد الحميد، 2017). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي ستحصل عليها الأم الوحيدة على مقياس المرونة النفسية.

اليقظة الذهنية (Mindfulness)

يحتوي مفهوم اليقظة الذهنية على أبعاد متعددة: الملاحظة،

والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، والتركيز على أحداث أو خبرات محددة، والاستمرار في التركيز عليها والوعي بها وتقبلها دون إصدار أحكام عليها (السيد، 2018). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي ستحصل عليها الأم الوحيدة على مقياس اليقظة الذهنية.

قلق المستقبل (Future Anxiety)

يعرف قلق المستقبل بشعور الفرد بالخوف والتوتر وعدم الأمان من التغيرات التي من الممكن أن تحدث للفرد في المستقبل؛ إذ ينشأ هذا القلق من الأفكار التي يمتلكها الفرد، وليس من مواقف واقعية تحدث له (Al Hwayan, 2020). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي ستحصل عليها الأم الوحيدة على مقياس قلق المستقبل.

الأم الوحيدة (Single Mother)

هي الأم التي تؤدي دور الأم والأب، وتعيش مع أبنائها، وتتحمل مسؤولية تربيتهم، وتلبية احتياجاتهم، وإدارة شؤون المنزل وحدها، وذلك بسبب وفاة الزوج أو الطلاق أو الهجرة (الشرعة والحمدان، 2021).

حدود الدراسة ومحدداتها:

- الحدود الزمانية: طُبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2020 / 2021.
- الحدود المكانية: طُبقت الدراسة في المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن.
- الحدود البشرية: طُبقت الدراسة على الأمهات الوحيدات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهجية الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التنبؤي، والذي يقوم على وصف الظاهرة، والتنبؤ بها من خلال مجموعة من العوامل.

عينة الدراسة:

أختيرت عينة متيسرة مكونة من (130) أمّاً وحيدة من اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية وجمعية المركز الإسلامي في الأردن. وقد أختيرت المراجعات اللواتي تحققت فيهن الشروط الآتية:

- أن يكون للأم طفل واحد على الأقل، تقوم بتربيته والاعتناء به.
- أن تكون الأم التي تراجع المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي أمّاً وحيدة؛ أي أن تكون مطلقة أو أرملة أو مهجورة.
- أن يكون لدى الأم الرغبة في المشاركة بالدراسة.

أدوات الدراسة:

لأغراض الدراسة الحالية، طورت المقاييس الآتية: مقياس المرونة النفسية، ومقياس اليقظة الذهنية، ومقياس قلق المستقبل.

■ أولاً: مقياس المرونة النفسية

طور المقياس بالرجوع إلى الأدب النفسي المتعلق بالمرونة النفسية، وللدراسات السابقة، مثل: دراسة (Rolfes, Rogge, & Wilson, 2016; Workman, 2018؛ القرامسة، 2019؛ الحويان، 2015)، وتكون المقياس بصورته الأولى من (26) فقرة، توزعت على خمسة أبعاد، هي: (القبول، والوعي باللحظة الحالية، والسيطرة على الذات والالتزام بالعمل، والكفاية الشخصية والقوة الداخلية، والثقة بالذات والقدرة على التحمل).

- صدق المقياس

جرى إيجاد مؤشرات الصدق للمقياس بطريقتين:

- صدق المحتوى

عُرض المقياس على (12) محكماً من أعضاء هيئة التدريس المختصين في الإرشاد النفسي والقياس؛ وذلك لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة الفقرات لما وضعت لقياسه، ومدى انتمائها للبعد، ودرجة وضوحها، واقتراح التعديلات المناسبة، وأُعيد اتفاق (10) محكمين لقبول الفقرة، وقد أخذ بملاحظات المحكمين حول المقياس، وتعديل بعض فقرات المقياس، وبناءً على آراء المحكمين عدلت الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، ولم تُحذف أية فقرة، وبذلك فقد تكون المقياس بصورته النهائية من (26) فقرة.

- صدق البناء

استخرجت معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل عن طريق تطبيق المقياس على (30) أمماً وحيدة من مجتمع الدراسة وخارج العينة، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1):

معاملات الارتباط البينية بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية					
البعد	1	2	3	4	5
(1) القبول	-				
(2) الوعي باللحظة الحالية	.57	-			
(3) السيطرة على الذات والالتزام بالعمل	.62	.75	-		
(4) الكفاية الشخصية والقوة الداخلية	.58	.77	.87	-	
(5) الثقة بالذات والقدرة على التحمل	.63	.78	.81	.86	-
المقياس ككل	.74	.87	.92	.94	.92

يبين الجدول (1) أن معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها بعضاً تراوحت بين (0.571 - 0.876)، أما معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس فقد تراوحت بين (0.746 - 0.941)، وجميعها دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

الإتساق الداخلي

استخرجت معاملات ارتباط الفقرة مع البعد والمقياس ككل عن طريق تطبيق المقياس على (30) أمماً وحيدة من مجتمع الدراسة وخارج العينة، والجدول (2) يوضح معاملات الارتباط

الجدول (2):

معاملات ارتباط الفقرة مع البعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

القبول		الوعي باللحظة الحالية	
رقم	البعد	رقم	البعد
1	.528	2	.704
6	.634	7	.573
11	.724	12	.692
16	.352	17	.638
21	.597	22	.681
السيطرة على الذات والالتزام بالعمل			
رقم	البعد	رقم	البعد
3	.743	4	.600
8	.631	9	.755
13	.638	14	.822
18	.803	19	.433
23	.741	24	.756
الثقة بالذات والقدرة على التحمل			
رقم	البعد	رقم	البعد
5	.764		
10	.756		
15	.715		
20	.532		
25	.796		

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (2) أن قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.300 - 0.853)، ومعاملات ارتباط الفقرة بالأبعاد تراوحت ما بين (0.352 - 0.843)، وجميعها دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

ثبات مقياس المرونة النفسية

للتأكد من ثبات مقياس المرونة النفسية، طُبق على عينة مكونة من (30) أمماً وحيدة من خارج عينة الدراسة ومن مجتمعها، وحساب معاملات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)، ومعاملات ارتباط التجزئة النصفية، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3):

معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بدرجة الكلية وأبعاده الفرعية

التجزئة النصفية	معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)	البعد
القبول	.770	.713
الوعي باللحظة الحالية	.635	.729

- الثقة بالذات والقدرة على التحمل: هو امتلاك الفرد مهارات للتعامل مع الضغوطات التي يواجهها، وقدرته على مواجهة وتجاوز تلك الضغوط، وتكون من الفقرات (5، 10، 15، 20، 25).

■ ثانياً: مقياس اليقظة الذهنية

طُور المقياس بالرجوع إلى الأدب النفسي المتعلق باليقظة الذهنية، وكذلك من خلال الرجوع إلى الدراسات السابقة، مثل: دراسة (Pearson, 2018; Moreira et al., 2015): المقطف، 2018؛ الخماسية، 2018؛ البستنجي، 2018)، وتكون المقياس بصورته الأولى من (27) فقرة توزعت على خمسة أبعاد، هي: (الملاحظة، وعدم التفاعل، والوعي والانتباه والتمركز حول الحاضر، والوصف، والتمييز اليقظ).

- صدق المقياس:

جرى إيجاد مؤشرات الصدق للمقياس بطريقتين:

- صدق المحتوى:

عرض المقياس على (12) محكماً من أعضاء هيئة التدريس المختصين في الإرشاد النفسي والقياس؛ لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة الفقرات لما وضعت لقياسه ومدى انتمائها للبعد، ودرجة وضوحها، واقتراح التعديلات المناسبة، وأُعيد اتفاق (10) محكمين لقبول الفقرة، وبناءً على آراء المحكمين عدلت الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، ولم تحذف أي فقرة، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (27) فقرة.

- صدق البناء

استخرجت معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل عن طريق تطبيق المقياس على (30) أما وحيدة من مجتمع الدراسة وخارج العينة، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4):

معاملات الارتباط البيئية بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

التميز اليقظ	الوصف	الوعي والانتباه والتمركز حول الحاضر	عدم التفاعل	الملاحظة	البعد
			-	.69	عدم التفاعل
			.84	.61	الوعي والانتباه والتمركز حول الحاضر
	-	.70	.82	.62	الوصف
-	.82	.73	.83	.73	التمييز اليقظ
.92	.89	.88	.93	.81	المقياس ككل

يبين الجدول (4) أن معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها بعضاً تراوحت بين (614 - 840)، أما معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس فقد تراوحت ما بين (817 - 938)، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05 ≤ α).

الانساق الداخلي

استخرجت معاملات ارتباط الفقرة مع البعد والمقياس ككل

البعد	معامل الانساق الداخلي (كرونباخ ألفا)	التجزئة النصفية
السيطرة على الذات والالتزام بالعمل	.748	.842
الكفاية الشخصية والقوة الداخلية	.785	.794
الثقة بالذات والقدرة على التحمل	.762	.724
الدرجة الكلية للمقياس	.926	.879

يبين الجدول (3) أن معاملات ثبات كرونباخ ألفا للأبعاد والمقياس تراوحت ما بين (635 - 926)، وأن معاملات ارتباط التجزئة النصفية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (713 - 879)، وهي معاملات ثبات مقبولة لأغراض استخدام المقياس.

- تصحيح المقياس

تكون سلم الإجابة لفقرات المقياس من تدرج رباعي على النحو الآتي: موافق بشدة وله (4 درجات)، وموافق وله (3 درجات)، وغير موافق وله (درجتان)، وغير موافق بشدة وله (درجة واحدة). والفقرات جميعها ذات اتجاه إيجابي، أي أن الدرجة العليا تشير إلى المرونة النفسية. وتتراوح الدرجات على المقياس ما بين (26 - 104)، كما جرى الحكم على مستوى المرونة النفسية من خلال المعادلة الآتية: $1 = 3 / 3 = 3 / (3-4)$

- من (1.00 - 1.99) مستوى منخفض.

- من (2.00 - 2.99) مستوى متوسط.

- من (3.00 - 4.00) مستوى مرتفع.

وجميع فقرات المقياس إيجابية، أي تدل على امتلاك الأم للمرونة النفسية.

وكان توزيع فقرات المقياس على أبعاده على النحو الآتي:

- القبول: هو قدرة الفرد على خلق مساحة، والانفتاح على الذات والمشاعر والأفكار المؤلمة دون مقاومتها فیتقبلها كما هي، وتكون من الفقرات (1، 6، 11، 16، 21).

- الوعي باللحظة الحالية: الحالية هو قدرة الفرد على الاتصال بالعالم الداخلي والخارجي ويكون على وعي كامل بالمواقف خلال هنا والآن، وتكون من الفقرات (2، 7، 12، 17، 22).

- السيطرة على الذات والالتزام بالعمل: ويعني قدرة الفرد على إلزام نفسه لممارسة مهارات معينة للتعامل مع ما يمر به من ضغوط وصعوبات، بالإضافة إلى قدرته على اتخاذ خيارات سلوكية بما يتفق مع قيمه، وتكون من الفقرات (3، 8، 13، 18، 23).

- الكفاية الشخصية والقوة الداخلية: يعني امتلاك الفرد لمهارات وسمات شخصية يستطيع من خلالها التعامل مع ضغوطات الحياة التي يواجهها، بالإضافة إلى امتلاكه طاقة كامنة تمكنه من تجاوز أحداث الحياة إيجابياً، وتكون من الفقرات (4، 9، 14، 19، 24، 26).

الجدول (6):

معاملات ثبات مقياس اليقظة الذهنية بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية

الملاحظة	معامل الاتساق الداخلي	التجزئة النصفية
الملاحظة	.854	.792
عدم التفاعل	.736	.749
الوعي والانتباه والتمركز حول الحاضر	.743	.876
الوصف	.855	.840
التمييز اليقظ	.764	.737
الدرجة الكلية للمقياس	.944	.942

يبين الجدول (6) أن معاملات ثبات كرونباخ ألفا للأبعاد والمقياس تراوحت بين (.736 - .944)، وأن معاملات ارتباط التجزئة النصفية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (.737 - .942)، وهي معاملات ثبات مقبولة لأغراض استخدام المقياس.

- تصحيح المقياس

تكون سلم الإجابة لفقرات المقياس من تدرج رباعي على النحو الآتي: موافق بشدة وله (4 درجات)، وموافق وله (3 درجات)، وغير موافق وله (درجتان)، وغير موافق بشدة وله (درجة واحدة). وجميع الفقرات ذات اتجاه إيجابي، أي أن الدرجة العليا تشير إلى اليقظة الذهنية وتتراوح الدرجات على المقياس ما بين (27 - 108).

وجميع فقرات المقياس إيجابية أي تدل على امتلاك الأم اليقظة الذهنية.

وكان توزيع فقرات المقياس على أبعاده على النحو الآتي:

- الملاحظة: وتعني الانتباه والتركيز للخبرات الداخلية والخارجية، وتكون من الفقرات (1، 6، 11، 16، 21).

- عدم التفاعل: وهو الميل للسماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن يتشبت تفكير الفرد، ويفقد تركيزه باللحظة الحالية، وتكون من الفقرات (2، 7، 12، 17، 22).

- الوعي والانتباه والتمركز حول الحاضر: هو انشغال الفرد في الوقت الحالي واستغراقه في موقف معين بطريقة واعية في الوقت الحاضر، وتكون من الفقرات (3، 8، 13، 18، 23، 26، 27).

- الوصف: ويعني قدرة الام الوحيدة على التعبير لفظياً عن الخبرات الداخلية، وتكون من الفقرات (4، 9، 14، 19، 24، 26).

- التمييز اليقظ: هي درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقة للنظر للأشياء، وتكون من الفقرات (5، 10، 15، 20، 25).

■ ثالثاً: مقياس قلق المستقبل

طور المقياس بالرجوع إلى الأدب النفسي المتعلق بقلق المستقبل، وكذلك من خلال الرجوع للدراسات السابقة: مثل: دراسة (المصري، 2019؛ مهيدات، 2019؛ عواوده، 2017؛ مدوخ، 2016)، وتكون المقياس بصورته الأولى من (26) فقرة

عن طريق تطبيق المقياس على (30) أمماً وحيدة من مجتمع الدراسة وخارج العينة، والجدول (5) يوضح معاملات الارتباط.

الجدول (5):

معاملات ارتباط الفقرة مع البعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

رقم الفقرة	الملاحظة	عدم التفاعل	الوعي والانتباه والتمركز حول الحاضر	الوصف	التمييز اليقظ
رقم الفقرة	البعد	المقياس ككل	رقم الفقرة	البعد	المقياس ككل
1	.366	.584	2	.609	.688
6	.595	.834	7	.700	.792
11	.652	.839	12	.721	.702
16	.805	.838	17	.630	.733
21	.773	.861	22	.614	.555
رقم الفقرة	البعد	المقياس ككل	رقم الفقرة	البعد	المقياس ككل
3	.458	.667	4	.604	.768
8	.453	.452	9	.810	.883
13	.720	.741	14	.765	.854
18	.401	.612	19	.709	.729
23	.560	.681	24	.700	.787
26	.735	.562			
27	.609	.686			
رقم الفقرة	البعد	المقياس ككل			
5	.576	.643			
10	.665	.760			
15	.680	.781			
20	.655	.700			
25	.741	.727			

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (5) أن قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (.452 - .883)، ومعاملات ارتباط الفقرة بالأبعاد تراوحت بين (.366 - .810)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

ثبات مقياس اليقظة الذهنية

للتأكد من ثبات مقياس اليقظة الذهنية، طبق على عينة مكونة من (30) أمماً وحيدة من خارج عينة الدراسة ومن مجتمعها، وحساب معاملات الاتساق الداخلي (كرونباخ الفا). ومعاملات ارتباط التجزئة النصفية، والجدول (6) يوضح ذلك.

توزعت على خمسة أبعاد، هي: (الشخصي، والاسري، والاقتصادي، والاجتماعي، والصحي).

- صدق المقياس

جرى إيجاد مؤشرات الصدق للمقياس بطريقتين:

- صدق المحتوى

عرض المقياس على (12) محكماً من أعضاء هيئة التدريس المختصين في الإرشاد النفسي والقياس؛ لمعرفة آرائهم في مدى مناسبة الفقرات لما وضعت لقياسه ومدى انتمائها للبعد، ودرجة وضوحها، واقتراح التعديلات المناسبة، واعتمد اتفاق (10) محكمين لقبول الفقرة. وبناءً على آراء المحكمين، عدلت الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وحذف فقرة، وإضافة فقرة، وبذلك فقد تكون المقياس بصورته النهائية من (26) فقرة.

- صدق البناء

استخرجت معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل عن طريق تطبيق المقياس على (30) أمماً وحيدة من مجتمع الدراسة وخارج العينة، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7):

معاملات الارتباط البنائية بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

البعد	الشخصي	الاسري	الاقتصادي	الاجتماعي	الصحي
الأسري	.863	-			
الاقتصادي	.761	.736	-		
الاجتماعي	.859	.859	.802	-	
الصحي	.829	.868	.714	.708	-
المقياس ككل	.944	.943	.874	.915	.906

يبين الجدول (7) أن معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها ببعض تراوحت بين (.708 - .868)، أما معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس فقد تراوحت بين (.874 - .944)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

الإتساق الداخلي

استخرجت معاملات ارتباط الفقرة مع البعد والمقياس ككل عن طريق تطبيق المقياس على (30) أمماً وحيدة من مجتمع الدراسة وخارج العينة، والجدول (8) يوضح معاملات الارتباط.

الجدول (8):

معاملات ارتباط الفقرة مع البعد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

رقم	البعد	المقياس ككل	الشخصي		
			رقم	البعد	المقياس ككل
1	.571**	.590**	2	.790**	.772**
6	.717**	.768**	7	.793**	.864**
11	.830**	.810**	12	.621**	.696**

الشخصي		الأسري			
16	.645**	.624**	17	.859**	.873**
21	.752**	.858**	22	.678**	.764**
26	.688**	.801**	الاجتماعي		
الاقتصادي		رقم	البعد	المقياس ككل	
رقم	البعد	المقياس ككل	4	.718**	.737**
3	.764**	.826**	9	.656**	.803**
8	.807**	.909**	14	.826**	.755**
13	.662**	.790**	19	.697**	.757**
18	.587**	.824**	24	.638**	.810**
23	.918**	.927**			
الصحي		رقم	البعد	المقياس ككل	
5	.881**	.905**			
10	.765**	.896**			
15	.868**	.914**			
20	.819**	.874**			
25	.693**	.854**			

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (8) أن قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (.590 - .927)، ومعاملات ارتباط الفقرة بالأبعاد تراوحت بين (.571 - .918)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

ثبات مقياس قلق المستقبل

للتأكد من ثبات مقياس قلق المستقبل، طُبق على عينة مكونة من (30) أمماً وحيدة من خارج عينة الدراسة، ومن مجتمعها، وحساب معاملات الاتساق الداخلي (كرونباخ الفا)، ومعاملات ارتباط التجزئة النصفية، والجدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (9):

معاملات ثبات مقياس قلق المستقبل بدرجته الكلية وأبعاده الفرعية

البعد	معامل الاتساق الداخلي	التجزئة النصفية
الشخصي	.836	.878
الأسري	.854	.869
الاقتصادي	.907	.931
الاجتماعي	.830	.832
الصحي	.933	.899
الدرجة الكلية للمقياس	.967	.955

نتائج الدراسة ومناقشتها:

ستعرض نتائج الدراسة ومناقشتها بناءً على أسئلتها:

◀ النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى المرونة النفسية واليقظة الذهنية وقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيديات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن؟

للإجابة عن السؤال الأول، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة المرونة النفسية، واليقظة الذهنية، وقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيديات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن، والجدول (10) يبين النتائج.

الجدول (10):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة المرونة النفسية واليقظة الذهنية وقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيديات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الابعاد	المقياس
مرتفع	402	3.18	الكفاية الشخصية والقوة الداخلية	
مرتفع	441	3.17	السيطرة على الذات والالتزام بالعمل	
مرتفع	476	3.12	القبول	المرونة النفسية
مرتفع	485	3.12	الثقة بالذات والقدرة على التحمل	
متوسط	453	2.89	الوعي باللحظة الحالية	
مرتفع	372	3.10	الدرجة الكلية للمرونة النفسية	
مرتفع	468	3.16	التمييز اليقظ	
مرتفع	427	3.11	الوعي والانتباه والتمركز حول الحاضر	
مرتفع	501	3.11	الوصف	اليقظة الذهنية
متوسط	438	2.83	الملاحظة	
متوسط	507	2.79	عدم التفاعل	
مرتفع	382	3.01	الدرجة الكلية لليقظة الذهنية	
مرتفع	649	3.30	الأسري	
مرتفع	625	3.14	الشخصي	
مرتفع	703	3.02	الاقتصادي	قلق المستقبل
متوسط	669	2.97	الاجتماعي	
متوسط	665	2.78	الصحي	
مرتفع	580	3.04	الدرجة الكلية لقلق المستقبل	

يتضح من الجدول (10) أن درجة المرونة النفسية واليقظة الذهنية وقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيديات اللواتي يراجعن مكاتب الإصلاح الأسري في المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن مرتفعة، فبلغ المتوسط الحسابي للمرونة

يبين الجدول (9) أن معاملات ثبات كرونباخ ألفا للأبعاد والمقياس تراوحت بين (0.830 - 0.967)، وأن معاملات ارتباط التجزئة النصفية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.832 - 0.955)، وهي معاملات ثبات مقبولة لأغراض استخدام المقياس.

- تصحيح المقياس

تكون سلم الإجابة لفقرات المقياس من تدرج رباعي على النحو الآتي: موافق بشدة وله (4 درجات)، وموافق وله (3 درجات)، وغير موافق وله (درجتان)، وغير موافق بشدة وله (درجة واحدة). وجميع الفقرات ذات اتجاه إيجابي، أي أن الدرجة العليا تشير إلى قلق المستقبل وتراوح الدرجات على المقياس ما بين (26 - 104).

وجميع فقرات المقياس إيجابية أي تدل على شعور الأم بقلق المستقبل.

وكان توزيع فقرات المقياس على أبعاده على النحو الآتي:

- الشخصي: هو حالة من عدم الاستقرار نتيجة أفكار لم يستطيع الفرد إيجاد حل حتمي لها نحو ذاته وأموره الشخصية، وتكون من الفقرات (1، 6، 11، 16، 21، 26).

- الأسري: هو حالة من عدم الاستقرار نتيجة أفكار حول مستقبل الأسرة ورفاهيتها، وأثر المهنة، والوضع الاقتصادي على سلامة واستقرار الأسرة، وتكون من الفقرات (2، 7، 12، 17، 22).

- الاقتصادي: هو حالة من عدم الاستقرار في الأفكار نتيجة التذبذب في الموارد الاقتصادية، وتكون من الفقرات (3، 8، 13، 18، 23).

- الاجتماعي: هو حالة من عدم الاستقرار في الأفكار نحو الآخرين في المجتمع بطريقة سلبية، وتكون من الفقرات (4، 9، 14، 19، 24).

- الصحي: هو حالة من عدم الاستقرار في الأفكار بسبب التغيرات الاقتصادية، والتقدم في العمر، وما يرافقه من تغيرات جسدية وأمراض، وتكون من الفقرات (5، 10، 15، 20، 25).

متغيرات الدراسة:

- المتغيرات المتنبئة: المرونة النفسية، واليقظة الذهنية.
- المتغير المتنبأ به: قلق المستقبل.
- المتغيرات التصنيفية: العمر، مدة الانفصال، العمل.

المعالجات الإحصائية:

حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد العينة على متغيرات الدراسة، كذلك استخدم تحليل الإنحدار الخطي (Stepwise) للتنبؤ بقلق المستقبل من خلال المرونة النفسية واليقظة الذهنية، واستخدم تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في المرونة النفسية واليقظة الذهنية وقلق المستقبل تبعاً لمتغيرات العمر، ومدة الانفصال، واستخدم اختبار (t - test) لمتغير العمل.

تجاه الأم الوحيدة، سواء أكانت سيدة مطلقة أم أرملة أم مهجورة بالإضافة إلى شعورها بالإحباط، وخيبة الأمل والفشل، خاصة إن كانت مطلقة أو مهجورة، مما يزيد الأمر تعقيداً فتزداد الصعوبة في التكيف مع الوضع الحالي الذي تمر به؛ ويزداد شعورها بالخوف والقلق نحو المستقبل. وتوافقت هذه النتائج مع دراسة كل من (عواودة، 2017؛ Bujnowska, et al. , 2019)، ولم تتوافق مع دراسة (ريان، 2018) في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

الناتج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما درجة مساهمة المرونة النفسية واليقظة الذهنية بالتنبؤ بقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيديات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن؟

لمعرفة درجة مساهمة كل من المرونة النفسية واليقظة الذهنية بالتنبؤ بقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيديات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن، استخدم تحليل الانحدار المتعدد، والجدول (11) يبين النتائج.

الجدول (11):

درجة مساهمة كل من المرونة النفسية واليقظة الذهنية بالتنبؤ بقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيديات

المتغيرات المتنبئة	معامل الارتباط المتعدد R	التباين المفسر R ²	معامل الانحدار (B)	قيمة F	الدلالة الاحصائية
المرونة النفسية	- .22	.048	- .22	6.502	.012

يشير الجدول (11) إلى وجود مساهمة للمرونة النفسية بالتنبؤ بقلق المستقبل لدى الأمهات الوحيديات، ويظهر ذلك من خلال قيمة ف (6.502)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (α ≤ .05)، كما تشير قيمة معامل التحديد (R²) إلى أن المرونة النفسية تفسر ما نسبته (4.8%) من التغيرات الحاصلة في مستوى قلق المستقبل، كما بلغت قيمة معامل الارتباط (- .22)، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية تراجع قلق المستقبل، وأظهرت النتائج عدم وجود قدرة تنبؤية لليقظة الذهنية في قلق المستقبل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الدور الذي يؤديه امتلاك الأم الوحيدة للمرونة النفسية للحد من المعاناة من قلق المستقبل، فإن امتلاك الأم الوحيدة للمرونة النفسية يعني قدرتها على التعامل بطريقة فعّالة لحل المشكلات التي تواجهها؛ وانخفاض القلق في أية تغييرات مستقبلية لها علاقة في المشكلات التي تواجهها في تنشئة أطفالها وحدها، وتأمين احتياجاتهم، بالإضافة إلى أن إدراك الأم الوحيدة لأهميتها وقدرتها على المساهمة الإيجابية والقيمة داخل أسرتها يقلل من قلقها المستقبلي، فامتلاك الأم الوحيدة القدرة على السيطرة الذاتية، والتنظيم الذاتي لانفعالاتها، وامتلاكها لمهارات الاتصال، واتخاذ القرارات، وهذا يؤدي إلى انخفاض الشعور بالقلق لدى الأم الوحيدة في حال وجود أية تغيرات مادية أو اجتماعية أو أسرية أو صحية في مستقبل أسرتها. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من موتيا و هارجيانا (Mutia & Hargiana, 2021)، التي أشارت إلى أن ثمة علاقة ارتباطية سلبية بين المرونة النفسية وقلق المستقبل. ولم تظهر قدرة تنبؤية لليقظة الذهنية بقلق المستقبل،

النفسية (3.10)، أما المتوسط الحسابي لليقظة الذهنية فقد بلغ (3.01)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لقلق المستقبل (3.04). أما المتوسطات الحسابية لأبعاد درجة المرونة النفسية لدى الأمهات الوحيديات تراوحت بين (2.89 - 3.18)، وتراوحت المتوسطات الحسابية لأبعاد درجة اليقظة الذهنية لدى الأمهات الوحيديات بين (2.79 - 3.16)، أما المتوسطات الحسابية لأبعاد درجة قلق المستقبل لدى الأمهات الوحيديات فقد تراوحت بين (2.78 - 3.30).

ويمكن تفسير ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى الأم الوحيدة من خلال أنها تمتلك خبرات متعددة، ومواجهتها للعديد من المواقف الضاغطة، والمشكلات التي تعاملت معها، وهذا منحها المهارة في التعامل مع المشكلات الجديدة التي تواجهها، مما أعطاها قوة وثقة في ذاتها، بالإضافة إلى أن الأم الوحيدة لديها القدرة على التكيف باستمرار مع مستجدات الحياة التي تمر بها، وقدرتها على تنظيم مشاعرها وامتلاكها للتقبل والوعي لمشاعرها وأفكارها. وربما جاءت المرونة النفسية نتيجة الدعم النفسي والاجتماعي والمادي التي تتلقاه الأم الوحيدة من قبل الأسرة الأصلية، والأسرة الممتدة، ومن الأصدقاء، ومن مراكز المجتمع المحلي، ومن الأبناء الكبار الذين يشكلون مصدر الدعم الأول للأم الوحيدة.

ويمكن تفسير هذا الجانب أيضاً بسبب الدور الفعّال الذي تمتلكه السيدة الأردنية في المجتمع سواء أكانت متزوجة أم عزباء أو بعد الانفصال أو الترمول أو الهجران، فالمهارات والمعارف التي تمتلكها السيدة قبل الانفصال وقبل أن تكون أمًا وحيدة تساعدها على التعامل مع الظروف الضاغطة عندما تصبح كذلك.

هذه العوامل مجتمعة تدعم الأم الوحيدة، وتزيد من وعيها وقدرتها على تقدير ذاتها والتكيف مع المجتمع؛ فامتلاكها التكيف في المجالات المعرفية والانفعالية والحسية يجعلها أكثر قدرة على توفير الحماية لذاتها ولأطفالها، وأكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والمشكلات الحياتية، وهذا ما يفسر امتلاكها لمرونة نفسية مرتفعة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ويليمز (Williams, 2016)، ومع نتائج دراسة هانج وولش (Hong & Welch, 2013).

ويمكن تفسير ارتفاع اليقظة الذهنية من خلال الإدراك أن ثمة علاقة ارتباطية ايجابية ما بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية؛ أي أن من يمتلك اليقظة الذهنية فبالضرورة أن يكون ممتلكاً للمرونة النفسية، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات، كدراسة (شعيب، 2020؛ إسماعيل، 2017؛ McCarthy, 2018؛ Ashe, 2016) فالأمهات الوحيديات مطالبات بأن يكنّ على وعي بالمتغيرات والمواقف المحيطة بهن، لأنهن المسؤولات الوحيديات عن حياتهن وحياة أسرهن.

ويمكن تفسير ارتفاع مستوى قلق المستقبل بسبب زيادة الوعي لدى الأم الوحيدة بالمتطلبات، والمهام الجديدة نحو ذاتها، ونحو أسرتها في الوقت الحالي، وفي المستقبل، بالإضافة إلى قلقهن حول صحتهن وأنفسهن، أو القلق من التقدم بالعمر، وعدم قدرتهن على توفير الرعاية اللازمة لأطفالهم، بالإضافة إلى شعورهم بالقلق من أن يكنّ عبئاً على أبنائهن في المستقبل بعد زواجهم.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى نظرة المجتمع السلبية

لا علاقة له بالعمر أو النضج: إنما يرتبط بعدم ثبات الظروف التي تعيشها الأم الوحيدة، وعدم وجود معيل وداعم لها آخر يساندها. وتوافقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة، (Perez, 2016)، ودراسة (paredes et all, 2021).

أما بالنسبة للفروق في قلق المستقبل تبعاً لمدة الانفصال، فقد استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير مدة الانفصال لدى الأمهات الوحيديات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن، والجدول (14) يبين ذلك:

الجدول (14):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير مدة الانفصال

مدة الانفصال	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
3 وأقل	31	3.13	.690
4 - 8 سنوات	60	3.06	.534
9 سنوات فما فوق	39	2.96	.557

يلاحظ من خلال الجدول (14) وجود فروق ظاهرة في المتوسطات الحسابية لمستوى قلق المستقبل تعزى لمدة الانفصال لدى الأمهات الوحيديات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ ، استخدم تحليل التباين الأحادي One - Way ANOVA، وجاءت النتائج كما في الجدول (15)

الجدول (15):

تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير مدة الانفصال

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	.534	2	.267		
داخل المجموعات	42.921	127	.338	.789	.456
المجموع	43.455	129			

يلاحظ من خلال الجدول (15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى لمدة الانفصال لدى الأمهات الوحيديات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن؛ فبلغت قيمة ف (789)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الإدراك أن المسؤولية التي تتحملها الأم الوحيدة هي مسؤولية دائمة، ولا تتوقف بمرور فترة زمنية محددة؛ إذ إنه لا يختلف القلق نحو المستقبل سواء إن كانت الأم الوحيدة تعيل أبناءها مؤخراً، أو منذ فترة زمنية طويلة، فالتحديات التي تواجهها هي ذاتها، والمخاوف التي تراودها متشابهة بغض النظر عن مدة انفصال الأم الوحيدة عن زوجها، وتحمل مسؤولية أولادها.

وربما يعود ذلك إلى أن اليقظة الذهنية تركز على الحاضر أكثر من تركيزها على المستقبل، فاليقظة الذهنية تعني التركيز على الأحداث والخبرات الحالية، وإدراكها بصورة واعية دون إصدار أحكام عليها.

الناتج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل هناك فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى للعمر لدى الأمهات الوحيديات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن؟

استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير العمر لدى الأمهات الوحيديات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن، والجدول (12) يبين ذلك:

الجدول (12):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير العمر

العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
35 فأقل	26	3.04	.790
من 36 - 45	54	3.08	.513
46 فما فوق	50	3.01	.531

يلاحظ من خلال الجدول (12) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لمستوى قلق المستقبل تعزى للعمر لدى الأمهات الوحيديات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية، وجمعية المركز الإسلامي في الأردن، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ ، استخدم تحليل التباين الأحادي One - Way ANOVA، وجاءت النتائج كما في الجدول (13).

الجدول (13):

تحليل التباين الأحادي للفروق في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	.116	2	.058		
داخل المجموعات	43.339	127	.341	.169	.844
المجموع	43.455	129			

يلاحظ من خلال الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى للعمر لدى الأمهات الوحيديات اللواتي يراجعن المحاكم الشرعية وجمعية المركز الإسلامي في الأردن، فبلغت قيمة ف (169)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه بالرغم من عمر الأم الوحيدة إلا أن القلق نحو المستقبل يكون متشابهاً لديهن؛ إذ إن مستقبل الأم الوحيدة يعد غير واضح ومبهم بالإضافة إلى قلقها الدائم بشأن أبنائها، وقلقها من عدم قدرتها على الاستمرار في تقديم الرعاية لأبنائها بغض النظر عن عمرها، بالإضافة إلى أن قلق المستقبل

4. إجراء دراسات مقارنة بين الأمهات الوحيديات، وغير الوحيديات على متغيرات الدراسة الحالية.

المصادر والمراجع العربية:

- أبو نواس، فرح (2018). قلق المستقبل وعلاقته بالتفكير الفوضوي لدى عينة لدى طلبة جامعة مؤتة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- إسماعيل، هالة (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، 50، 287 - 335.
- البستنجي، ولاء (2018). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية اليقظة العقلية وخفض أعراض وتيرة النوم - اليقظة اليومي لدى مستخدمي الأجهزة الذكية من طلبة الجامعة، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- البشر، سعاد والدغيشم، حصة (2019). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية في خفض أعراض القلق والاكتئاب لدى السيدات المتعرضات للخيانة الزوجية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 2 (20)، 341 - 375.
- الحارثي، سعد (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية، (57)، 129 - 157.
- الحماد، ندى والعدوان، فاطمة (2020). قلق المستقبل وعلاقته بالتكيف النفسي لدى عينة من المتأخرات عن الزواج في عمان. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28 (1)، 832 - 852.
- الحويان، علا و داوود، نسيم (2015). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج باللعب في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية والمرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم جسدياً، مجلة دراسات العلوم التربوية، 42 (2)، 405 - 420.
- الخمايسة، معاذ (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- الداهري، صالح (2005). مبادئ الصحة النفسية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- رزوقي، رعد و عبدالكريم، سهى (2015). التفكير وأنماطه، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- الرويلي، النشمي (2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية: دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 7 (3)، 114 - 130.
- ريان، سندس (2018). الرضا عن نوعية الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى المطلقات في منطقة المثلث، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
- الزويري، مرام (2015). المرونة النفسية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من المطلقات وأبنائهن. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

وتوافقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (عواوده، 2017).

وبخصوص الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير العمل، فقد حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبارت للعينات المستقلة (Independent t - test) لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل، وذلك تبعاً لمتغير العمل، والجدول (16) يبين النتائج:

الجدول (16):

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
قلق المستقبل	3.07	.540	.873	43.9	.387
ربة منزل	2.96	.693			

يظهر الجدول (16) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير العمل، وكانت قيمة ت (873)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

وتعزى النتيجة الحالية إلى أن عدم ثبات واستدامة العمل وخاصة بعد الآثار السلبية لجائحة كورونا على الاقتصاد، فقد تمت الملاحظة بأن هناك عدم استقرار في العمل، وإنهاء خدمات كثير من العاملين بالإضافة إلى عقود العمل محددة المدة، وغلاء المعيشة في الجوانب جميعها سواء إيجارات السكن، أو المواد التموينية، وهذا سبب ضغطاً وقلقاً بالمستقبل على الأم الوحيدة سواء أكانت الأم عاملة أم ربة منزل. وهذا ما أكدته دراسة (Duplaga & Grysztar، 2021)، التي أشارت إلى تأثير جائحة كورونا على الصحة النفسية للأفراد، وإلى الشعور بالقلق نحو المستقبل، وذلك بسبب حدوث أحداث مفاجئة لا يمكن التنبؤ بها.

اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (ريان، 2018)؛ فأشارت النتائج إلى أن ثمة فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى المطلقات تعزى لطبيعة العمل لصالح السيدات غير العاملات.

توصيات الدراسة

- بناء على نتائج الدراسة، يمكن التوصل إلى التوصيات الآتية:
 1. التوصية لمؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الحكومية التي تعنى بالمرأة بتطوير برامج إرشادية علاجية وتوعوية ونمائية لتطوير المهارات لدى الأمهات الوحيديات.
 2. التوصية لمؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الحكومية التي تعنى بالمرأة بتقديم برامج للكسب المادي، وإكساب الأمهات الوحيديات مهارات وثقافة مالية لفتح مشاريع صغيرة، لتخفيف قلق المستقبل لديهن.
 3. إجراء دراسات أخرى تتعلق بالأمهات الوحيديات لمعرفة التحديات والمشكلات التي تواجههن لتقديم خدمات مختصة تناسب احتياجاتهن.

- السيد، هدى (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. دراسات نفسية، 4 (28)، 883 - 945.
- الشرعة، حسين و الحمدان، منى (2021). التمكين النفسي ومهارات التعايش لدى الأمهات الوحيدات والأمهات غير الوحيدات في دولة الكويت - دراسة مقارنة، مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، 7 (2)، 191 - 219.
- شعيب، علي (2020). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الإنفعالي كمنبئات بالتعلم الإنفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطالب المعلمين بكلية التربية. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، 3 (2)، 65 - 104.
- شقيير، زينب (2005). مقياس قلق المستقبل، القاهرة: دار الأنجلو المصرية.
- صالح، صالح وشامخ، بسمة (2011). التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عبدالحاميد، هبة (2017). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات في تحسين المرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية. مجلة الإرشاد النفسي، 51، 143 - 210.
- عكاشة، أحمد (2003). الطب النفسي المعاصر، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العناني، حنان عبدالحاميد (2000). الصحة النفسية للطفل، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- العنزي، مريم (2015). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى علم النفس الفردي في خفض مستوى الضغط النفسي ورفع مستوى الصلابة النفسية والشعور بالاستقلالية لدى الأمهات الوحيدات في المملكة العربية السعودية، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- عواده، زينب (2017). العوامل المتنبئة بمصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المعيلات لأسرهن، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- قاسم، نعمات (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية، 54، 677 - 714.
- القرامسة، دانا (2019). المرونة النفسية وعلاقتها بالاهتمام الأسري لدى طلبة كلية معان الجامعية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- الكشكي، مجدة وشعث، وسام. (2020). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتخفيض قلق المستقبل مبدلاً لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى عينة من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 60 (1)، 1 - 24.
- محمد، حسناء حمدي (2020). المرونة النفسية كمنبئ بدوافع الاتجاه نحو المنافسة الرياضية لدي لاعبي بعض الرياضات الفردية. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، 3 (3)، 78 - 96.
- مدوخ، رجاء (2016). الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطالبات لأسر مغتربة في الجامعات بقطاع غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- المصري، عبدالله (2019). قلق المستقبل وعلاقته بالحساسية الإنفعالية

المصادر والمراجع العربية مترجمة:

- Abu nawwas, Farah. (2018). *Future anxiety and its relationship with chaotic thinking among Mu'tah University students. Unpublished Master's Thesis, Mu'tah University, Al Karak, Jordan.*
- Ismail, Hala. (2017). *Psychological resilience of college of education students and their relation to Their Mindfulness: a predictive study. Psychological Counseling Journal, 50, 287 - 335.*
- Al - Bustanji, Wala. (2018). *Effectiveness of a counseling program in the development of mindfulness and reduction symptoms of sleep frequency daily vigilance among users of smart devices of university students. Unpublished Doctoral dissertation, Mu'tah University, Al Karak, Jordan.*
- Albasher, Souad & Aldeghaishem, Hasa. (2019). *The efficacy of a counseling program of improving psychological resilience to reduce anxiety and depression symptoms in women prone infidelity. Journal of Educational and Psychological Sciences, 2 (20) , 341 - 375.*
- Alharithi, Sa'ed. (2019). *Mindfulness and its relationship to anxiety symptoms among technical college students in Bisha governorate. The Educational journal, (57) , 129 - 157.*
- Al - Hamdan, Nada & Al adwan, Fatema. (2020). *Future anxiety relation with adaptation in a sample of unmarried young ladies in Amman. Journal of Educational and Psychology Sciences, 28 (1) , 832 - 852.*
- Al - Hwayan, Ola & Dawud, Naseema. (2015). *The effectiveness of a counseling program based on play therapy in improving the level of social skills and psychological resilience of physically abused children, Journal of Educational Sciences Studies, (42) 2, 405 - 420.*
- Al Khameseh, Mouath. (2018). *Mindfulness and its relationship to quality of life among Mu'tah University students. Unpublished Master's Thesis, Mu'tah University, Al Karak, Jordan.*
- Al - Dahiri, Saleh. (2005). *Principles of mental health. Amman: Dar Al Massira For Publishing, Printing & Distribution.*
- Rzoqi, Raed & Abdel Kareem, Souha. (2015). *Thinking and its patterns. Amman: Dar Al Massira For Publishing, Printing & Distribution.*
- Alroili, Al nashmi. (2019). *Mental alertness and flexibility*

- International Journal of Psychological and Mathematical Sciences.* (3) , 78 - 96.
- Mdawikhhk, Rajaa. (2016). Psychological alienation and its relationship to future anxiety with concern for the families of expatriate students of universities in the Gaza Strip. Unpublished Master's Thesis, the Islamic University of Gaza, Gaza, Palestine.
 - Almasri, Abdulla. (2019). Future anxiety and its relationship with emotional sensitivity of Palestinian police investigators. Unpublished Master's Thesis, the Islamic University of Gaza, Gaza, Palestine.
 - Al Maqtaf, Samira. (2018). Mindfulness and its relationship to the test anxiety among students secondary school in Libya. Unpublished Master's Thesis, Amman Arab University, Amman, Jordan.
 - Muhidat, Mais. (2019). The effectiveness of rational emotive behavioral therapy in improving quality of life and reducing feelings of loss and future anxiety among a sample of widowed women. Unpublished Master's Thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan.
 - Nada, Mervat. (2019). Mindful Parenting and its relation to coping styles in a sample of parents of children with attention deficit and hyperactivity disorder. *Psychological Studies*, 1 (29) , 129 - 187.
 - Waheed, Amira. & Mahmoud, Mohammad (2008). The social and economic effects of losing a father on the family: a field study in the city of Mosul. *Conductivity Studies Journal*, 22 (7) , 157 - 189.
- ### المصادر والمراجع الأجنبية:
- Al Hwayan, O. (2020). Predictive Ability of Future Anxiety in Professional Decision Making Skill among a Syrian Refugee Adolescent in Jordan. *Occupational Therapy International*, 9, 1 - 6.
 - Ashe, C. (2016). The Relationship between Psychological Flexibility, Mindfulness, and Goal - Directed Behaviors Controlled by Executive Function, Unpublished Doctoral dissertation, Southern Illinois University Carbondale, Carbondale.
 - Bear, R. A. , Smith, G. Hopkins, J. Krietemeyer, J. Toney, L. (2006). Using Self - Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1) , 27 - 45.
 - Bujnowska, B. Rodríguez, C. García, T. Areces, D. & Marsh, N. (2019). Parenting and Future Anxiety: The Impact of Having a Child with Developmental Disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (4) , 668 - 684.
 - Chi, S. , Byoum, S. , & Kim, E. (2020). Unwed single mothers in South Korea: Increased vulnerabilities during the COVID - 19 pandemic. *International Social Work*, 63 (5) , 676 - 680.
 - Corthorn, C. (2018). Benefits of Mindfulness for parenting in mothers of preschool in chile. *Journal Frontiers in Psychology*, 9 (1443) , 1 - 11.
 - Duplaga, M. and Grysztar, M. (2021). The Association between Future Anxiety, Health Literacy and the Perception of the COVID - 19 Pandemic: A Cross - Sectional Study. *Healthcare Journal*, 9 (1) , 43 - 61.
 - Felten, B. & Hall, J. (2001). Conceptualizing resilience in women older than 85. *Journal of Gerontological Nursing*, 27 (11) , 46 - 53.
 - Hashim, I. , Azmawati, A. , & Endut, N. (2015). Stress roles and responsibilities of single mother in Malaysia. *SHS Web of Conferences*, 18, 1 - 8.
 - Hong, R. , & Welch, A. (2013). The lived experiences of single and psychological flow of the student counselors in Traif Governorate, Saudi Arabia: a comparative study between new and old Mentors. *Journal of Educational and Psychological Sciences.* 7 (3) , 114 - 130.
 - Rayan, Soundous. (2018). Satisfaction with quality of life and its relationship with future anxiety among divorced women in the Muthaleth area. Unpublished Master's Thesis, Amman arab university, Amman, Jordan.
 - Al Zwiri, Maram. (2015). The relationship between resilience and social anxiety among divorced women and adolescent girls. Unpublished Master's Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
 - El - Said, Huda. (2018). The Mindfulness and its relation with life satisfaction in a sample of the teenagers of both sexes. *Psychological studies.* 4 (28) , 883 - 945.
 - Al - Sharah, Hussien & Al hamdan, Mona. (2021). Psychological Empowerment and Coping Skills for Single and Non - Single Mothers in the State of Kuwait - A Comparative Study. *Al - Hussein Bin Talal University Journal of Research*, 7 (2) , 191 - 219.
 - Shoeib, Ali. Mindfulness, psychological resilience, and emotional intelligence as predictors of social emotional learning in a sample of student teachers in the College of Education. *International Journal of Research in Educational Sciences*, 3 (2) , 65 - 104.
 - Shoqer, Zainab. (2005). Future anxiety scale. Cairo. The Anglo Egyptian Bookshop.
 - Saleh, Saleh & Shamekh, Basma. (2011). Self - talk and some psychological and behavioral disorders. Amman. Dar Safa for Printing, Publishing & Distribution.
 - Abdel Hamed, Heba. (2017). Effectiveness of counseling program for the development self - esteem in improving psychological resilience among children's mothers with intellectual disabilities. *Psychological Counseling Journal*, 51, 143 - 210.
 - Akasha, Ahmad. (2003). Contemporary psychiatry. Cairo. The Anglo Egyptian Bookshop.
 - Alanani, Hanan. (2000). Child mental health. Amman, Dar al - Fiker for Publishing & Distributing.
 - Alanazi, Mariam. (2015). The effectiveness of a counseling program based on individual psychology in reducing the level of stress and enhancing the psychological hardness and the level of independency among single mothers in the Kingdom of Saudi Arabia. Unpublished Doctoral dissertation, University of Jordan, Amman, Jordan.
 - Awawdeh, Zainab. (2017). The predicting Factors of sources psychological stress and future anxiety among Single parents women. Unpublished Master's Thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan.
 - Qasem, Nemat. (2018). Psychological flexibility and its relationship to moral thinking among a sample of university students, *The Educational Journal*, 54, 677 - 714.
 - Al - Qaramseh, Dana. (2019). Psychological resilience and its relationship with family interest among students of Ma'an University College. Unpublished Master's Thesis, Mu'tah University, Al Karak, Jordan.
 - El - keshky, Majeda & Shaath, Wesam. (2020). The effectiveness of an eclectic counseling program for reducing future anxiety a an approach to improving the enjoyment of life for a sample of mothers with special needs. *Professor's Journal for Humanities and Social Sciences.* 60 (1) , 1 - 24.
 - Mohammad, Hasnaa Hamdi. (2020). Psychological flexibility as a predictor of the motives for the trend towards sports competition among the players of some individual sports.

- Unpublished Doctoral dissertation, Walden University, Minnesota.
- Wilson, A. , Henriksen Jr, R. , Bustamante, R. , & Irby, B. (2016). *Successful black men from absent - father homes and their resilient single mothers: A phenomenological study.* *Journal of multicultural counseling and development*, 11, 189 - 208.
 - Workman, K. (2018). *Raising A Child with autism spectrum disorder: Exploring the role of parental Distress, Psychological flexibility, And parental adherence in the context of child ABA programs.* Unpublished Doctoral dissertation, University of la Verne, California.
 - taiwanese mothers being resilient after divorce. *Journal of Transcultural Nursing*, 24 (1) , 51 - 59.
 - Hunter, J et al. (2019). *Feasibility of an app - based mindfulness intervention among women with an FMR1 premutation experiencing maternal stress.* *Research in Developmental Disabilities*, 89, 76 - 82.
 - Kashdan, T. (2010). *Psychological flexibility as a fundamental aspect of health.* *Clinical Psychology Review*, 30 (7) , 865 - 878.
 - Kennedy, L. , Misyak, S. , Hosig, K. , Duffey, K. , Ju, Y. , & Serrano, E. (2018). *The Slowdown program: A mixed methods pilot study of a mindfulness based stress management and nutrition education program for mothers.* *Complementary Therapies in Medicine*, 38, 1 - 6.
 - Kjellstrand, E. , & Harper, M. (2012). *Yes, she can: An examination of resiliency factors in middle - and upper - income single mothers.* *Journal of Divorce & Remarriage*, 53, 311-327.
 - Lau, M. , Bishop, S. , Segal, Z. , Buis, T. , Anderson, N. , Carlson, L. , Shapiro, S. , Carmody, J. , Abbey, S. , & Devins. , G. (2006). *The Toronto Mindfulness Scale: development and validation.* *Journal of clinical psychology*, 62 (12) , 1445 - 1467.
 - McCarthy, C. (2018). *An Examination of Mindfulness and Psychological Flexibility as Moderators of the Association Between Exercise and Psychological Well - Being.* Unpublished Doctoral dissertation, Kean University, New Jersey.
 - Moreira, H. Carona, C. Silva, N. Nunes, J. & Canavarro, M. (2015). *Exploring the link between maternal attachment - related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self - compassion.* *The British Psychological Society*, 89, 369-384.
 - Mutia, H. and Hargiana, G. (2021). *Future anxiety in students of communication and Islamic broadcasting program: The correlation with resilience.* *Journal of Public Health Research*, 10 (1) , 2401 - 2407.
 - Paredesa, M. , Apaolazab, V. Fernandez - Robin, C. & Yañez - Martinez, D. (2021). *The impact of the COVID - 19 pandemic on subjective mental well - being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience.* *Personality and Individual Differences*. 170, 1 - 6.
 - Pearson, S. (2018). *Spirituality as a Moderator of the Relationship between Mindfulness and Subjective Well - Being,* Unpublished Doctoral dissertation, Sofia University, Bulgaria.
 - Pérez, M. (2016). *The Relationship between Self - Efficacy and Career Decision Making Among Single Mothers Attending A Welfare - To - Work Training Program,* Unpublished Doctoral dissertation, Alvernia University, Pennsylvania.
 - Rolffs, J. L. , Rogge, R. D. , & Wilson, K. G. (2018). *Disentangling components of flexibility via the Hexaflex model: development and validation of the multidimensional psychological flexibility inventory (MPFI).* *Assessment*, 25 (4) , 458 - 482.
 - Singh, A. K. Choubey, A. K and Singh, S. (2016) , *Does Mindfulness Enhance Psychological Well - being of the Students.* *Journal of Psychosocial Research*, 11 (2) , 241 - 250.
 - Taylor, Z & Conger, R. (2017). *Promoting strengths and resilience in single - mother families.* *Child Development*, 88 (2) , 350 - 358.
 - Williams, N. (2016). *The relationship between stress, coping strategies, and social support among single mothers.*