

**فعالية التدريب على اليقظة العقلية لخفض قلق اختيار
الشريك لدى عينة من الفتيات المقبلات على الزواج**
**The effectiveness of mindfulness training to
reduce partner selection anxiety among a sample
of girls about to get married**

أ.م.د/ محمد حسن محمد عبيد

استاذ مساعد بقسم خدمة الفرد

كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة أسوان.

DOI: 10.21608/fjssj.2024.315635.1243 Url: https://fjssj.journals.ekb.eg/article_381296.html

تاريخ إستلام البحث: ٢٤/٨/٢٠٢٤م تاريخ القبول: ٢٢/٩/٢٠٢٤م تاريخ النشر: ١٠/١٠/٢٠٢٤م
توثيق البحث: عبيد، محمد حسن محمد. (٢٠٢٤). فعالية التدريب على اليقظة العقلية لخفض قلق اختيار الشريك لدى عينة من
الفتيات المقبلات على الزواج. مجلة مستقبل العلوم الإجتماعية، ع. ١٩، ج. (٣)، ص-ص: ١٧٥-٢١٠.

٢٠٢٤م

FSSJ

مجلة مستقبل العلوم الإجتماعية
Future of Social Sciences Journal

المجلد: التاسع عشر. العدد: الثالث. أكتوبر ٢٠٢٤ م.

فعالية التدريب على اليقظة العقلية لخفض قلق اختيار الشريك لدى عينة من الفتيات المقبلات على الزواج

المستخلص:

هدف البحث إلى التعرف على فعالية التدريب على اليقظة العقلية لخفض قلق اختيار الشريك لدى عينة من الفتيات المقبلات على الزواج بجامعة أسوان وعددهم (٢٨) من الإناث، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٤) فتاة مقبلة على الزواج، واستخدم البحث مقياس قلق اختيار الشريك، وبرنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية (كلاهما من إعداد الباحث)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق اختيار الشريك وابعاده في اتجاه القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق اختيار الشريك وابعاده في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؛ ومن ثم فإن البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية ذو فعالية في خفض قلق اختيار الشريك لدى عينة من الفتيات المقبلات على الزواج.

الكلمات مفتاحية: اليقظة العقلية، قلق اختيار الشريك، المقبلات على الزواج.

The effectiveness of mindfulness training to reduce partner selection anxiety among a sample of girls about to get married

Abstract:

The research aimed to identify the effectiveness of training on mental alertness to reduce partner selection anxiety among a sample of girls about to get married at Aswan University, numbering (28) females. This sample was randomly divided into two equal experimental and control groups, each consisting of (14) female students. They have a partner selection anxiety scale as well as a treatment program.

The results of the research revealed the effectiveness of training on mental alertness to reduce the anxiety of choosing a partner among a sample of girls about to get married, as it showed the presence of statistically significant differences between the average ranks of the experimental group members' scores in the pre- and post-measurements on the partner-choice anxiety scale and its dimensions in

the direction of the post-measurement. Statistically significant differences between the average scores of the experimental and control group members on the partner selection anxiety scale and its dimensions in the post-measurement in favor of the experimental group

Keywords: mindfulness, anxiety about choosing a partner, preparations for marriage.

أولاً: مشكلة البحث.

يُعد الشباب أكثر فئات المجتمع قدرة وحيوية، فهم عماد الأمة والأساس الذي يقوم عليه المجتمع، كما يمثل أهمية كبيرة بما لديهم من القدرة والرغبة على التجديد والبناء، وتتزايد أهمية مرحلة الشباب لتميزها بالاتجاه نحو النضج العقلي والمعرفي والنفسي (حبيب، ٢٠١١، ص. ٣٢) وتنقيف الشباب وتدريبهم وتأهيلهم نفسياً واجتماعياً يساعدهم على المضي في الحياة بخطى ثابتة، ويساعد على تكوين شخصياتهم بحيث تكون سوية وسلوكياتهم إيجابية على النحو الذي يمكنهم من مواجهة المشكلات التي تعترض طريقهم مستقبلاً بطريقة إيجابية (عمر، ٢٠٢٠، ص. ١٠٢).

وفي ضوء الاحصاءات التي يصدرها الجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء فالشباب يمثلون نحو ٢١٪ من إجمالي السكان، حيث بلغ عدد الشباب في الفئة العمرية من ١٨ إلى ٢٩ عاماً نحو ٢٢ مليون نسمة بنسبة ٢١٪ من إجمالي السكان (٥٠,٥٪ ذكور، ٤٩,٥٪ إناث)، وبلغت نسبة حالات الزواج للذكور في الفئة العمرية من ١٨ إلى ٢٩ عاماً ٥٩,١٪ من إجمالي حالات الزواج التي تمت خلال عام ٢٠٢٣ مقابل ٨٢,٤٪ للإناث، وبلغت نسبة اشهادات الطلاق للذكور في الفئة من ١٨ إلى ٢٩ عاماً ١٣,١٪ من اجمال اشهادات الطلاق التي تمت خلال عام ٢٠٢٣ مقابل ٣٧,٨٪ للإناث(الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، ٢٠٢٣، ص. ٧٤).

والشباب في عصرنا الحالي يعانون من خلل في إدراكهم للواقع، وتشوه أفكارهم في ظل المتغيرات المجتمعية على جميع الأصعدة السياسية والاقتصادية والاجتماعية، علاوة على تشابك العلاقات الإنسانية بوساطة وسائل التواصل الاجتماعي، التي أصبحت وسيلة من وسائل التغيير؛ مما يلقي بظلاله ويؤثر بشكل كبير على أفكار الشباب، فنجدهم في حالة من التأزم الفكري والشروذ الذهني، والقلق، الذي أصبح يشمل كل جوانب حياتهم(عليوة ومحمود، ٢٠٢٠، ص. ١٢٣).

ويرتبط ظهور القلق لدى الشباب بتعرضهم لمواقف مشكلة، فعندما يواجه الفرد صعوبات أو إحباطات، فإن ذلك ما يعيق قدرته على الإنجاز فيشعر بالإحباط، ومثل هذا الشعور يُعد عائقاً أمام الفرد في سبيل وضع أهداف مستقبلية ذات قيمة، فيسعون حينئذٍ إلى تحقيق إنجازات قصيرة المدى؛ وبالتالي يقل شعورهم بالاستقرار النفسي وتبدأ أعراض القلق في الظهور لديهم (كفاقي، ٢٠١٤، ص. ١٤٢).

والقلق يشير إلى وجود خطر يهدد الأنا، وبالتالي يمكن أن يكون نافعا لها عندما يعينها على أخذ حذرها والتقدير الموضوعي لدرجة الخطر الذي يتهدها، وتكريس جهدها وطاقاتها بالقدر المناسب لمواجهة النجاح، ومستوى القلق عندما يكون منخفضاً قد يؤدي إلى تثبيط الأداء وضعفه، حيث لا تتوافر الطاقة الواقعية بالقدر اللازم، وعندما يكون القلق معتدلاً أو متوسطاً فإنه يُعد دافعاً للأداء الجيد، وعندما يتجاوز هذا الحد يكون معوقاً للأداء يؤدي إلى قلة التركيز وتشتت الانتباه ومن ثم التورط بالأخطاء، ويؤدي إلى تشويه الإدراك والتفكير، وضعف التروي في اتخاذ القرارات وحل المشكلات (Niles, Dour & Stanton, 2015, p. 243).

ويُعد القلق مصدر الأغلبية العظمى من المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الشباب حينما يفكرون في قرار من أصعب القرارات المصيرية كاختيار الشريك، حيث اختيار الشريك الخطوة الأولى المؤثرة في كفاءة تكوين الأسرة، التي بدورها تؤثر على كفاءة المجتمع، واختيار الشريك من أهم وأخطر القرارات التي يتخذها الفرد في حياته، وذلك لما تنطوي عليه من صعوبات جعلت البعض يرى أن الاختيار أساس للحياة الزوجية السعيدة أو غير السعيدة مستقبلاً (Lackner et al., 2014, p. 182).

وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة حواوسة (٢٠١٩) حيث بينت أن اختيار الشريك هو أول خطوة لانتقال الشاب أو الفتاة من مرحلة العزوبية إلى الحياة الزوجية، وهي خطوة مهمة إما أن ينجح الزواج وبالتالي يسعد الزوجان في حياتهما أو يفشل ويتربط على هذا الفشل سلبيات على الزوجين بصفة عامة، والمجتمع بصفة خاصة.

ويُعد قلق اختيار الشريك مشكلة لدى المقبلين على الزواج من الذكور بصفة عامة والفتيات بصورة خاصة، حيث يعرضهن لضغوطات نفسية وتكيفية من شأنها أن تزيد عندهن حالة القلق ليؤثر سلباً في سلوكياتهن وطريقة تعاملهن مع الآخرين في المواقف المختلفة، وذلك لأسباب عديدة منها أن الفتاة في مجتمعاتنا العربية لا تزال خاضعة إلى حد بعيد للقيود

الاجتماعية التي تجعلها بصفة شبه دائمة في موقف التابع لرغبة الرجل لطلب يدها مما يضيّق حدود تفكيرها ويحصرها بتحقيق طموحها في الحصول على شريك الحياة المناسب؛ لذلك تتوقع أنها تقلق ربما أكثر من الشاب في اختيار الشريك (الجوير، ٢٠٢٢، ص. ٤١).

وهو ما أوضحتته نتائج دراسة أحمد (٢٠٢٠) حيث أشارت إلى أن الإناث أكثر قلقًا من الذكور في جميع مراحل العمر، وأن الإناث يعانين من بعض الأعراض النفسية السلبية نحو الزواج أكثر من الذكور.

وقلق اختيار الشريك إذا زاد عن حده جعل الفتاة أكثر ارتباكًا وخوفًا من الحياة الزوجية المستقبلية وتجد صعوبة بالغة للوصول إلى اختيار شريك مناسب لها، وعادة ما ينتج قلق اختيار الشريك لدى الفتاة بسبب الأفكار غير اللاعقلانية التي تكون لديها تناقضًا بين الواقع والطموح، ويتجلى ذلك في أن كل انسان في الحياة يطمح أن يحقق ما يصبوا إليه غير مبال بواقعه الذي يعيش، فهناك فتيات يضعون شروطًا مثالية في زوج المستقبل فيصيبهم بخيبة أمل فيفضلون العزوبية على الزواج إذ يكون القلق سببًا لكثير من المشاكل الزوجية التي تنتهي بالطلاق والفرق (أمين، ٢٠١٨، ص. ٩٦).

وهو ما أشارت إليه دراسة قزق والرياحنة (٢٠٢١)، محمد (٢٠٢٣) حيث بينت نتائجها أن قلق اختيار الشريك ينشأ عن أفكار غير صحيحة لدى الفتيات تجعلها تفسر الواقع من حولها، وكذلك المواقف والأحداث والنفاعلات بشكل خاطئ؛ مما يدفعها إلى حالة من الخوف والقلق الدائم الذي يفقدها السيطرة على مشاعرها وعلى أفكارها العقلانية، ومن ثمّ عدم الأمن والاستقرار النفسي.

كما أشارت نتائج دراسة درويش والشمسان (٢٠١٩)، عبد الستار والقاضي (٢٠١٥) إلى أن المقبلين على الزواج من الفتيات يفضلون بعض السمات الشخصية في شريك الحياة كالانجذاب المتبادل، حسن الأخلاق، المظهر الجيد، الوسامة، المال، بالإضافة إلى محكمات أخرى مرتبطة بطبيعة البيئة المحيطة، كما أوضحت نتائج دراسة سينغ (Singh, 2016)، ودراسة راش وجونسون (Rauch & Johnson, 2012) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين خلفية الفرد الثقافية والاجتماعية ومعايير اختيار الشريك.

وقد لاحظ الباحث على أرض الميدان ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة بأن هناك تبدلًا على مستوى المعايير التي يفاضل على أساسها الفتيات المقبلات على الزواج في

اختياراتهم للشريك وتناقضها أحياناً؛ مما يسبب ظهور العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية وارتفاع نسب الطلاق إلى ظهور الانحرافات السلوكية وغيرها من المشكلات. والفتيات المقبلات على الزواج الذين يعانون من قلق اختيار الشريك يتسمون بعمليات الانتباه غير التكميلية من خلال توجيه انتباههم إلى أنفسهم، ومراقبة وملاحظة للذات أثناء عملية الاختيار دون التركيز على الأداء الاجتماعي؛ مما يؤدي إلى تركيز الفتاة على استجاباتها الفسيولوجية والانفعالية والسلوكية أثناء اختيار الشريك، مما يدفعها إلى تكوين تصور داخلياً سلبياً عن الشريك مما يزيد من حالة التوتر والقلق لديها ويعيق تفكيرها عن اتخاذ القرار (Buston & Emlen, 2013, p. 163).

وبالتالي فإن تغيير عمليات الانتباه غير التكميلية يساعد على التقليل من أعراض قلق اختيار الشريك، ويتم ذلك بالتدريب على تعديل التحيز المعرفي السلبي لدى الفتيات أثناء اتخاذ القرار باختيار الشريك إلى التحيز المعرفي الإيجابي من خلال التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية (Hasker, 2010, p.233).

واليقظة العقلية قدرة عقلية تقاوم الغفلة وتزيد من النشاط العقلي من خلال عدة عمليات ذهنية شاملة الانتباه والتذكر والتصور والتعرف على مواضع الاختلاف والفرق والتحليل والمنطق والاستنتاج وغيرها، وتشمل اليقظة العقلية تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل والتعاطف وتحسين الصحة البدنية والرضا عن الحياة مهما كانت هناك ظروف سلبية مؤلمة (عبد الحميد، ٢٠١٨، ص. ٢٣٥).

وتقنيات اليقظة العقلية العلاجية تُعلم الأفراد أن يلاحظوا أفكارهم ومشاعرهم وأعراضهم الجسمية في اللحظة الراهنة دون الحكم عليها أو محاولة تغييرها بغض النظر عن شدتها وبالتالي تعمل اليقظة العقلية على تعلم الأفراد أن يغيروا علاقاتهم بهذه الأفكار وليس تغيير هذه الأفكار في حد ذاتها، ويمكن أن تبدو الأفكار المقلقة أقوى مما هي عليه في الواقع، وذلك لأننا نواصل الجدل والمناقشة معها، ولأننا منشغولون بمحاولة قمعها أو السيطرة عليها فتصبح محاولات الاسترخاء في وجودها أو حث أنفسنا على التفكير الإيجابي عديمة الجدوى، ونصبح أسرى لتفكيرنا السلبي (نينا ودريدان، ٢٠١٨، ص. ٢٤٣).

وعمليات اليقظة العقلية تساعد الأفراد على الانسحاب من أفكارهم المفرطة المتعلقة بتجربة مؤلمة، وتعزيز الانفصال والابتعاد عن الأفكار والمشاعر المتعلقة بالقلق؛ فالعنصر الجوهري

في العلاج القائم على اليقظة العقلية هو عدم التركيز على تقييم الأفكار، وإنما محاولة تعلم كيفية ملاحظة الأفكار والوعي بها (Shorey, Anderson & Stuart, 2016, p. 234) ويُعد العلاج القائم على اليقظة العقلية من المداخل المهمة والفعالة في علاج اضطرابات القلق، وذلك من خلال زيادة الوعي والانتباه بالأعراض والسلوكيات الكامنة وراء المشكلات والاضطرابات النفسية والعمل على التكيف والتوافق معها والحد منها، وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة جولدن وجروس (Goldin & Gross, 2018)، جزائري (Jazaieri, 2020) حيث بينت الأثر الفعال للتدريب على مهارات اليقظة العقلية في التقليل من مستويات القلق الاجتماعي لدى الأفراد، والتحكم في الانتباه وتحسين تنظيم العاطفة.

كما أشارت نتائج دراسة عبد العليم (٢٠٢٢) إلى أن تدريب المشاركين على العديد من ممارسات اليقظة العقلية كالتدريب على التأمل، والتحدث والاستماع اليقظ، والوعي بالأحاسيس الجسدية وغيرها من الممارسات ساعدت على خفض أعراض القلق الاجتماعي.

ولليقظة العقلية أهمية وتأثير في عديد من المتغيرات، منها التغيرات النفسية والفسيولوجية والنفسية، والوعي بالخبرات الداخلية والخارجية، كما أن التدريب على اليقظة العقلية يساهم في خفض الاجتهاد الفكري، وخفض مستوى الضغوط، وزيادة وعي الانتباه، وهو ما أشارت إليه دراسة عطاالله (٢٠٢٣) حيث بينت نتائجها فعالية البرنامج العلاجي القائم على اليقظة العقلية في خفض الاجتهاد الفكري والمشكلات الانفعالية لدى المراهقين.

كما أوضحت نتائج دراسة الختاتنة (٢٠١٩) فعالية التدريب على برنامج اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي، وتحسين مستوى نمط الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي.

كما أشارت نتائج دراسة تيسدل وويليام (Teasdale & Williams, 2018) إلى أن التدريب على اليقظة العقلية يؤدي إلى زيادة وعي الانتباه اليقظ.

وتدريبات اليقظة العقلية قد تحسن الاستجابات السلوكية من خلال تعزيز أداء مكوناتها، التي قد يكون لها تأثير طويل المدى على الأداء المعرفي والاجتماعي والعاطفي للأفراد (Morrison et al., 2014, p. 119).

وهو ما بينته نتائج دراسة البرشت (Albrecht, 2020)، كلينتوك وروذجز وزربفل (McClintock, Rodriguez & Zerubavel, 2019)، ودراسة فلوك وجولدربرج (Flook & Goldberg, 2015) حيث أشارت إلى أن اليقظة العقلية مهارة أساسية في الحياة لدى كل

الأفراد، وأن تدريباتها تركز على التركيز المعرفي والوعي بالعقل والجسم والانفعالات، وهي تنمي الشعور بالسعادة حتى وقت الضغوط.

ويتفق ما سبق مع ما تهدف إليه الخدمة الاجتماعية من تدعيم ومساندة وتحسين للأداء الاجتماعي للأفراد والأسر والجماعات من خلال تنمية القدرة على حل المشكلات، وتقديم الخدمات الوقائية والعلاجية والتنموية لعملائها للقيام بمهامهم في الحياة اليومية والاهتمام بتبادل العلاقات السوية مع الآخرين (Dennis, 2009, P.159).

وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة شحاتة (٢٠٠٦) من أن مهنة الخدمة الاجتماعية بطرقها المختلفة تستطيع التدخل مع كافة الانساق، وتؤثر فيها من خلال مناهجها العلمية وأدواتها الفنية.

ويتفق ما سبق أيضًا مع ما تهدف إليه خدمة الفرد فهي إحدى طرق الخدمة الاجتماعية التي تعتمد في تعاملها مع الأفراد على فهم شخصيتهم والوضع الاجتماعي لهم بشكل عام عن طريق الاستعانة بنماذج علاجية تتضمن أساليب تدخل تعتمد على تعزيز الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي، وهو ما أوضحتها نتائج دراسة مايايا وسكافينسكي وكاني (Mayeya & Skavenski, Kane, 2015)، دراسة الجداونة (٢٠١٧)، محمد (٢٠١٣)، اوسوكي وتوسيريتا وسايو (Asukai, Tsuruta & Saito, 2017)، انترهتزينبرجر (Unterhitzenberger, 2018)، حيث أشارت نتائجها إلى فاعلية النماذج العلاجية المستخدمة في خدمة الفرد في العمل على توازن الهوية، والدعم الاجتماعي وتحسين الواقع، وتحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي.

واستنادًا إلى ما سبق وانطلاقًا من المتغيرات المجتمعية الاقتصادية والاجتماعية والسياسية وتشابك العلاقات الإنسانية، وما ينتج عن ذلك من خلل في الإدراك وتشوه للواقع لدى الشباب، بالإضافة إلى أهمية الدور الذي تلعبه اليقظة العقلية في اكساب الفرد مهارات انتقاء المثيرات الملائمة له ومساعدتها للأفراد على تنمية مهارات التركيز، ومراقبة النفس، والتفكير قبل اتخاذ القرار وتنمية القدرة على تحسين الأداء الحالي والمستقبلي؛ فإن مشكلة البحث الحالي تتحدد أبعادها في السعي نحو الكشف عن فعالية التدريب على اليقظة العقلية في خفض قلق اختيار الشريك لدى عينة من الفتيات المقبلات على الزواج.

ثانيًا: أهمية البحث.

١. تكمن أهمية البحث في أن اليقظة العقلية كمفهوم علاجي حديث نسبيًا في دراسات الخدمة الاجتماعية، فضلاً عن أن قلق اختيار الشريك من المتغيرات التي لم يتم تناولها بالبحث في دراسات الخدمة الاجتماعية.
٢. محاولة تصميم برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض قلق اختيار الشريك لدى عينة من الفتيات المقبلات على الزواج يعزز من أهمية ودور مهنة الخدمة الاجتماعية في التعامل مع الاضطرابات والمشكلات المختلفة لدى الأفراد.
٣. الفتيات المقبلات على الزواج هم شريحة مهمة من شرائح المجتمع، وهم أكثر عرضة إلى الصراعات الداخلية والخارجية التي تنتج عن مثيرات فكرية تعجز قدراتهم على التصدي لها؛ مما يلقي بظلاله ويؤثر بشكل كبير على أفكارهم فنجدهم في حالة من التأزم الفكري والشروء الذهني، وقلق اختيار الشريك.
٤. في حالة نجاح برنامج التدخل التدريبي سيؤدي إلى تنمية اليقظة العقلية لدى أفراد العينة من الفتيات المقبلات على الزواج؛ وبالتالي خفض قلق اختيار الشريك لديهم الأمر الذي قد ينعكس بشكل إيجابي على الحياة الزوجية مستقبلاً.
٥. يُقدم البحث الحالي مقياس لمتغير من أهم المتغيرات النفسية والاجتماعية، وهو قلق اختيار الشريك وتحديد أبعاده، ويُعد نواة لبحوث مستقبلية.

ثالثًا: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي على اليقظة العقلية لدى عينة من الفتيات المقبلات على الزواج لخفض قلق اختيار الشريك لديهن، والكشف عن مدى استمرارية البرنامج وتأثيره بعد تطبيقه بفترة زمنية.

رابعًا: مفاهيم البحث:

١. مفهوم اليقظة العقلية:

تعرف اليقظة العقلية بأنها التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، والمراقبة المستمرة للخبرات، مع تقبل تلك الخبرات والتسامح معها، ومواجهة كافة الأحداث كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها (Cardaciotto, 2008, p. 277).

كما يقصد باليقظة العقلية البقاء عن قصد في الوقت الحاضر، وتتضمن مفهومين هما: الوعي والانتباه، حيث يمدنا الوعي بالمسح العام والرصد المستمر للخبرة، ويزيد الانتباه من الإحساس بالخبرة وتعميق التركيز عليها (Neal, 2006, p.145).

واليقظة العقلية عبارة عن فعل واعٍ يتم من خلال تركيز الذهن والعقل على اللحظة الحالية، والابتعاد عن إصدار الأحكام أو الرفض للحظة الحالية أو التقيد بوقت محدد؛ أي ممارسة نوعية من الوعي الذي يجعل من الشخص مدرِّكًا لما يجري حوله (لينهان، ٢٠٢٠، ص. ١٥٣).

ويقصد باليقظة العقلية إجرائيًا في البحث الحالي:

- أ. تدريب الفتيات المقبلات على الزواج على تحقيق الوعي بالخبرات في الوقت الحاضر.
- ب. عدم الانشغال بالخبرات الماضية والأحداث المستقبلية المتعلقة باختيار الشريك.
- ج. تركيز انتباه الفتيات المقبلات على الزواج على اللحظة الحاضرة؛ مما يجعلهن يتخلصن من مركزية الأفكار.
- د. توجيه وعى الفتيات المقبلات على الزواج إلى أن ما يعانينه من قلق ما هو إلا أحداث عقلية مؤقتة وليس تمثيلًا للواقع، وهذا يؤدي إلى استبصارهن بالموقف.

٢. مفهوم قلق اختيار الشريك:

يعرف قلق اختيار الشريك بأنه حالة من التوتر تنتج من تسارع أو تنافس رغبتين أو أكثر حول استجابة معينة تمنح هذه الحالة من التوتر وتحقق من حدة دافع مهم وملام (Michail & Birchwood, 2014, p.155).

كما يعرف قلق اختيار الشريك بأنه درجة التواصل الفكري والوجداني والعاطفي والجنسي بين الجنسين بما يحقق لهما اتخاذ قرارات توافقية تساعدهما في الارتباط وتحقيق أقصى درجة من الرضا (الضامن، ٢٠١٠، ص. ٤٩).

ويقصد بقلق اختيار الشريك انفعال غير سار يتعلق بالمستقبل خوفًا من الاختيار الخاطئ وإن كان يتعلق بالماضي في بعض الأوقات، ويتبع القلق شعور بالتهديد والخوف الدائم من دون سبب واضح (Panayiotou & Karekla, 2014, p.213).

ويقصد بمفهوم قلق اختيار الشريك إجرائيًا في البحث الحالي:

- أ. حالة انفعالية تعاني منها الفتيات المقبلات على الزواج.
- ب. تتضمن مجموعة أحاسيس ومشاعر يدخل فيها قلق التألفية والقلق الاقتصادي والقلق الاجتماعي تعاني منها الفتيات المقبلات على الزواج عند التفكير في اختيار الشريك.

٣. مفهوم الفتيات المقبلات على الزواج:

يقصد بالفتيات المقبلات على الزواج كل فتاة اقتربت من سن الزواج او ارتبطت برباط اجتماعي (خطوبة، عقد قران) ولم تتزوج بعد(فوزى، ٢٠١٦، ص.٦٣).
ويقصد بالفتيات المقبلات على الزواج اجرائياً في البحث الحالي الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٧-٢٠ سنة فأكثر من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة وهن على استعداد للزواج.

خامساً: البنية النظرية للبحث.

يتناول البحث الحالي متغيرين رئيسيين يمكن التأسيس لهما على النحو التالي:

أولاً: اليقظة العقلية.

أ. أهمية اليقظة العقلية.

لليقظة العقلية أهمية كبيرة تتمثل في التالي:(الدويش، ٢٠١٤، ص. ١٦٦)

١. تستخدم التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية في تطبيقات عديدة، منها علاج القلق والاكتئاب، وبعض المشكلات السلوكية كالإدمان والعدوان، ومشكلات الذات كالكراهية، والتعاطف، واضطراب ما بعد الصدمة والتخفيف من حدة الألم.
٢. تعزز اليقظة العقلية الشعور بالقدرة على ادارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات لمواجهة الضغوط والقدرة على التكيف.
٣. تقوم اليقظة العقلية على زيادة الوعي لحظة بلحظة وذلك قد يسهل الانفتاح على الخبرات والتجارب؛ مما يعزز الإحساس بالحياة واستكشاف المعنى.
٤. تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة.

ب. فوائد اليقظة العقلية:

لليقظة العقلية العديد من الفوائد التي تعود على الفرد من أهمها ما يلي:

١. تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
٢. تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.
٣. تحسين الشعور بالتماسك (Terry, 2011, p. 229).
٤. العمل على خفض الألم وتحسين الوظيفة المناعية وتحقيق جودة النوم.

٥. تعزيز القيم الأخلاقية والاجتماعية التي يمكن استخدامها لتعزيز وإثراء المعايير المهنية.
٦. المساعدة على خفض الضغوط وأعراض الاكتئاب النفسي والقلق والمخاوف المرضية والتفكير الإيجابي (عمر، ٢٠١٨، ص. ٢٠٣).
٧. تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه والشفقة بالذات والتسامح والتقليل من التوتر والشعور بالغضب (جمعة، ٢٠١٩، ص. ١٦٦).
٨. تحسين العمليات المعرفية وما وراء المعرفة التي يتم تعلمها لملاحظة الأفكار أو المشاعر قبل التفكير والعاطفة دون ادراك إنها واقع مطلق يحتاج للعمل بموجبها.
٩. تنمية التحصيل الأكاديمي وقوة الانتباه والمهارات الاجتماعية وضبط الاندفاع بالسلوك (البيديوي، ٢٠١٨، ص. ١٧٥).
١٠. منع الفرد من التصرف أو التفكير بطريقة تلقائية، وتسمح له أن يتحرر من أنماط التفكير العشوائي وتطفل الأفكار المشوهة، كما تعمل على تنقية الانفعالات وتكوين مخططات معرفية منظمة واعطاء دلالات معرفية تستند على منطق ودلائل واقعية.
١١. تحسين الشعور بالصلابة.
١٢. تعزيز وتنمية الذات وتطويرها (أبو حسان، ٢٠١٨، ص. ٣٣).
- ج. فنيات التدريب على اليقظة العقلية:
- لكي يحقق الفرد اليقظة العقلية فإنه يمر بمجموعة من الممارسات تتمثل فيما يلي:
١. التأمل: وهو نشاط مرن ولا يقتصر على الممارسات الرسمية للجلوس، كم أنه عنصر مهم في بعض النظم، ويعتبر ممارسة فطنة وطريقة في الحياة.
٢. اليقظة العقلية بالجسد: وتتضمن التفكير في الجسد بجميع الطرق الممكنة، ويتضمن العديد من الأبعاد الفرعية، التي تتضمن التنفس ووضع الجسد، والفهم الواضح للأفعال والأحاسيس الجسمية.
٣. اليقظة العقلية بالمشاعر: وتشير إلى الوعي باللهجة الفعالة من الخبرة وليست المشاعر كما نعرفها في حياتنا.
٤. اليقظة العقلية بالعقل: وتتضمن المشاعر السارة وغير السارة وأنماط التفكير وحالات العقل الماهرة (Weissbecker, Salmon & Studts, 2011, p. 386).

د. النماذج المفسرة لليقظة العقلية

تتعدد الأطر النظرية المفسرة لليقظة العقلية، حيث إنه في ضوء ما تم التوصل إليه من الدراسات السابقة، لاحظ الباحث وجود اختلاف في تحديد طبيعة نماذج اليقظة العقلية، حيث هناك من يرى نموذجين لليقظة العقلية، ومنهم من يرى ثلاثة نماذج، ومنهم من يرى أربعة نماذج، ومنهم من يرى خمسة نماذج، وأخيراً هناك من يراها ثمانية نماذج، والبحث الحالي سيتبنى النموذج الثماني لشمولية هذا النموذج لعدد من المكونات التي تتناول جميع جوانب الفرد النفسية والشخصية والانفعالية وهي كالتالي:

- **الوعي بالخبرات الداخلية:** الوعي بالانفعالات الناشئة داخل الفرد نتيجة مروره بخبرات ومواقف مختلفة يعبر عنها بصورة انفعالات كالفرح والسعادة وغيرهما.
- **الوعي بالخبرات الخارجية:** الوعي بما يحيط بالفرد في البيئة ويعكس رغبته واستعداده وميله لاكتساب خبرات جديدة من البيئة المحيطة به سواء كانت سارة أو غير سارة.
- **التصرف بوعي:** ويقصد به وعى الفرد باللحظة الحالية في مقابل الاستغراق في التفكير في الماضي أو الانفعال بالأحداث المستقبلية، والتركيز على شيء أو متغير واحد فقط في الوقت الراهن وعدم التشتت بأكثر من موضوع في نفس الوقت أثناء إنجاز وتنفيذ المهام، وعدم الاستغراق في أحلام اليقظة والذكريات (Kim & Lee, 2009, p.173).
- **التقبل وعدم إصدار أحكام:** وهو تقبل الفرد لذاته وإدراكه لأخطائه ونقاط ضعفه وتفهمه لانفعالاته وأفكاره ومشاعره دون نقد أو حكم، مثل أن يعتقد الفرد عن أفكاره بأنها غير طبيعية أو سيئة وعليه ألا يفكر بهذه الطريقة، وتقبل ذاته كما هي.
- **عدم التمرکز والانفعالية:** وهي القدرة على التراجع عن الأفكار والانفعالات السلبية وعدم التفاعل في الوقت الحالي معها، وعدم الاندفاعية وراء إصدار ردود أفعال تجاه المواقف والخبرات التي يمر بها الفرد؛ مما يؤدي إلى كبح الأنماط المختلفة من ردود الأفعال اللحظية أو التلقائية، وهو عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية أو الاستغراق فيها أو القلق نحوها (Young, 2013, p. 256).
- **الانفتاح:** ويقصد به عدم القدرة على السماح بوجود الانفعالات والأفكار السلبية، وعدم الحكم وعدم التفسير، والتحرر من المعارف والمعلومات السلبية، وعدم التقيد بالأفكار والمعتقدات المحيطة وهو الاستعداد والوعي بالتجارب والخبرات في اللحظة الحالية.

- النسبية: وهى إدراك أن الأفكار ذاتية وشخصية وعابرة ووقوتية، وهى ليست حقائق مؤكدة ولا تبنى على حقائق، ووعى الفرد بإمكانية تغيير وجهات نظره وآرائه فى المواقف والخبرات المختلفة.

- البصيرة: معرفة أن التفسيرات الشخصية للمواقف يمكن أن تكون صعوبة فى ادراك الفرد بالمواقف بالإضافة إلى فهم الفرد لأفكاره وانفعالاته من منظور أوسع ووعيه بأنها مجرد أفكار أكثر من كونها قراءات مباشرة للواقع (Baer, 2008, p.319).

ثانيًا: قلق اختيار الشريك:

يُعد القلق ظاهرة من الظواهر الانسانية فى عصر يسمى عصر القلق يلتمس الانسان فيه الألفة والمودة والناس يلقون صعوبة فى تحقيق ذلك ولا سيما عندما يتعلق الأمر باختيار الشريك، وقد تعددت النظريات المُفسرة لاضطراب القلق ومنها:

١. نظرية التحليل النفسي:

ترى تلك النظرية أن القلق هو المشكلة المركزية فى العصاب، وقد عرفته بأنه شيء ما يشعر به الانسان أو حالة انفعالية نوعية غير سارة لدى الكائن العضوي، ويتضمن مكونات فسيولوجية وسلوكية، وترى النظرية أن (الأنا) هي دائماً موطن القلق فهي تستجيب للتهديدات التي تواجهها من خلال مصادر ثلاثة: البيئة الخارجية، وليبدو (الهو) وقوة الأنا الأعلى، كما ترى النظرية أن القليل من القلق مطلوب لإعادة التوازن النفسي (المفتي، ٢٠١٨، ص. ١٥٣).

٢. النظرية السلوكية:

تنظر المدرسة السلوكية إلى القلق بما له من قوة الدافع يدفع إلى انواع من الاستجابات التي يمكن أن تخفف من حدته، حيث يلجأ الفرد الذى يعانى من القلق إلى بعض الممارسات مثل الحيل الدفاعية كالتبرير والاسقاط والتقمص والإعلاء والنكوص، كما أن هناك نوعين للقلق، النوع الأول وهو الذى يخبره الناس فى الأحوال الطبيعية كرد فعل على الضغط النفسي أو الخطر الذى يهدد أمن الفرد وسلامته ويعرف هذا النوع بالقلق الخارجى، أما النوع الثانى فهو داخلي المنشأ وهو يعنى أن المشكلة الرئيسية تتبع من مصدر داخل كيان الفرد، أي أن هناك استعداداً وراثياً لمثل هذه النوبات من القلق دونما سبب ظاهر (ضمرة، ٢٠١٣، ص. ١٥٦).

٤. النظرية المعرفية:

ترى النظرية أن الاضطرابات الانفعالية تكون ناتجة عن اضطرابات في تفكير الفرد بطريقة تفكير الفرد وما يعتقده وكيف يفسر الأحداث من حوله كلها عوامل هامة في الاضطراب الانفعالي، بالإضافة إلى أن توقع الفرد للأخطار والشور هي المكونات الأساسية التي تميز مرض القلق، ومن ثم فإن القلق لديه يتوقف أساسًا على كيفية ادراكه لتلك المخاطر وتقديره لها فالفرد في حالة القلق يكون مهمومًا أولًا باحتمال تعرضه للخطر أو الأذى (الضبع، ٢٠١٣، ص. ١٤٤).

٥. نظرية بينسكى:

وهي تعطى اهتمامًا بالغًا للحياة الماضية وأثرها في الحياة المستقبلية، وأن سلوك الفرد الماضي والحاضر والمستقبل يُشكل عملية ترابطية لا يمكن ترك كل منهما، وأن الماضي والحاضر يفسران السلوك المستقبلي للفرد، وترى النظرية أن الملاحظة مهمة جدًا في تحديد سلوك الفرد والنتائج المترتبة عليها تساعد على تشغيل عقل وحواس المرشد في جمع المعلومات عن الظاهرة السلوكية وتحليلها واتخاذ القرارات المناسبة نحوها (الفسفوس، ٢٠١٠، ص. ٦٣).

وترى نظرية بينسكى أن قلق اختيار الشريك هو دافع غير ملائم أو حالة من التوتر تمنع أو تعمل على التخفيف من حدة دافع مهم ملائم (اختيار الشريك) لذلك فالقلق مهما كان منخفضًا فهو موضع تساؤل عند بينسكى، ولا بد أن يكون القلق حالة ظاهرية يمكن أن تلاحظ من خلال التعبيرات الفسيولوجية للوجه أو التوتر والانزعاج والانسحاب والشك والوسواس أو العدوانية (عبد الكريم، ٢٠١٧، ص. ١٢٢).

سادسًا: فروض البحث.

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات حالات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق اختيار الشريك لصالح المجموعة التجريبية (الاتجاه الأفضل).

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات حالات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق اختيار الشريك لصالح القياس البعدي.

٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات حالات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس قلق اختيار الشريك.

سابعًا: الإجراءات المنهجية للبحث

١. نوع البحث:

ينتمي هذا البحث لنمط الدراسات التجريبية التي تقوم على استراتيجية التجريب، وتتضمن اختبار العلاقة بين متغيرين أحدهما مستقل، يتمثل في برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية، ومتغير تابع، يتمثل في قلق اختيار الشريك للفتيات المقبلات على الزواج.

٢. المنهج المستخدم:

يعتمد هذا البحث على المنهج التجريبي، ويستخدم التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين، حيث يتم إجراء قياس قبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق اختيار الشريك، والتأكد من التكافؤ بين المجموعتين، ثم يتم تطبيق البرنامج التدريبي القائم على فنيات اليقظة العقلية على المجموعة التجريبية، في حين المجموعة الضابطة لا يطبق عليها البرنامج التدريبي (تستخدم كمعيار للمقارنة)، وبعد ذلك يتم إجراء قياس بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق اختيار الشريك، ثم إجراء قياس تتبعي على المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج التدريبي القائم على فنيات اليقظة العقلية على المجموعة التجريبية، ثم اختبار الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي، والفروق بين القياس القبلي والبعدي، والقياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، وجدول (١) يوضح تصميم البحث.

جدول (١) التصميم التجريبي المستخدم في البحث

م	المجموعة	المعالجة		
		القياس القبلي	البرنامج التدريبي القائم على فنيات اليقظة العقلية	القياس البعدي
١	التجريبية	✓	✓	✓
٢	الضابطة	✓	X	X

٣. مجالات البحث

أ. المجال البشري: تكونت عينة البحث من قسمين:

أ. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس البحث من (٣٠) فتاة مقبلة على الزواج، تتراوح أعمارهن الزمنية ما بين ١٨-٢٣ عامًا، بمتوسط عمري (١٩,٥٥) عامًا،

بانحراف معياري قدرة (٠,٦٥) عامًا، وتم تطبيق مقياس البحث للتأكد من تمتع هذه المقياس بخصائص سيكومترية جيدة.

ب. عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث من (٢٨) فتاة مقبلة على الزواج، تراوح عمرهن الزمني ما بين (١٨-٢٣) عامًا، تم تقسيمهن إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة مكونة من (١٤) فتاة مقبلة على الزواج، تراوح عمرهن الزمني بين (١٨-٢٣) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٩,٦٠) عامًا، وانحراف معياري قدره (٢,١٤٥) عامًا، ومجموعة تجريبية مكونة (١٤) فتاة مقبلة على الزواج (يطبق عليهن البرنامج التدريبي القائم على فنيات اليقظة العقلية)، تراوح عمرهن الزمني بين (١٨-٢٣) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٩,٨٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (٢,٨٧٥) عامًا، وقد تم التحقق من التكافؤ من حيث السن، ومن حيث مستوى قلق اختيار الشريك في القياس القبلي للبحث.

- ولاشتقاق عينة البحث قام الباحث بالخطوات التالية:

١. قام الباحث بإجراء مسح ميداني لعينة البحث، وهن الفتيات المقبلات على الزواج، تتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (١٨-٢٣) عامًا، وبلغ عددهن (١٥٠) فتاة مقبلة على الزواج.
 ٢. طبق الباحث على هؤلاء الفتيات مقياس قلق اختيار الشريك، وتم استبعاد الفتيات اللاتي حصلن على درجات منخفضة على مقياس قلق اختيار الشريك، أي اللاتي لا يعانين من ارتفاع قلق اختيار الشريك لديهن، وبلغ عددهن (٥٣) فتاة.
 ٣. قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية معهن للتأكد من توفر بعض الشروط لاختيار العينة التي سوف تشارك في البرنامج، وأهمها:
 - أ. أن تكون لديها الرغبة للاشتراك في البرنامج.
 - ب. ألا تكون قد تعرضت لبرنامج تدخل مهني آخر.
 - ج. أن لا يكون هناك طلاق بين والديها.
- وبناءً على هذه الشروط تم استبعاد (٦٩) فتاة مقبلة على الزواج، وبقي (٢٨) فتاة مقبلة على الزواج، تراوح عمرهن الزمني ما بين (١٨-٢٣) عامًا، تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، قوام كل منهما (١٤) فتاة مقبلة على الزواج.

- التكافؤ بين مجموعتي عينة البحث (التجريبية والضابطة):

قام الباحث بحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني للتأكد من تكافؤهما فيه، وذلك لتأثير هذا المتغير في مستوى قلق اختيار الشريك، وكذلك حساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير البحث، وهو قلق اختيار الشريك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذان المتغيران قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على فنيات اليقظة العقلية على المجموعة التجريبية، وقد استخدم الباحث أسلوب (U) Mann-Whitney الإحصائي للمجموعات المستقلة لإيجاد هذه الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كالتالي:

١. التكافؤ بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢) الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في العمر الزمني

المجموعة	العدد	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة W	قيمة z	مستوى الدلالة
التجريبية	١٤	٢٠,٣١	١٣,٣٢	١٨٦,٥	٨١,٥	١٨٦,٥	-	غير دال
الضابطة	١٤	٢٠,٧٤	١٥,٦٨	٢١٩,٥				

يوضح جدول (٢) عدم وجود فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في العمر الزمني، وهذا دليل على تكافؤ المجموعتين في العمر الزمني.

٢. التكافؤ بين أفراد المجموعتين في مستوى قلق اختيار الشريك، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣) الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق

اختيار الشريك

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة W	قيمة z	مستوى الدلالة
قلق التألفية	التجريبية	١٤	٢٧,٦٤	٢٧,٦٤	١٩٣,٥	٨٨,٥	١٩٣,٥	-	غير دال
	الضابطة	١٤	٢٨,١٤	٢٨,١٤	٢١٢,٥				
القلق الاقتصادي	التجريبية	١٤	٢٨,٤٣	٢٨,٤٣	٢٢٥,٥	٧٥,٥	١٨٠,٥	-	غير دال
	الضابطة	١٤	٢٦,١٤	٢٦,١٤	١٨٠,٥				
القلق الاجتماعي	التجريبية	١٤	٢١,٩٣	٢١,٩٣	٢٠٥,٥	٩٥,٥	٢٠٠,٥	١١٦-	غير دال
	الضابطة	١٤	٢٢,٦٤	٢٢,٦٤	٢٠٥,٥				
المقياس ككل	التجريبية	١٤	٧٨,٠٠	٧٨,٠٠	٢٠٥,٥	٩٦,٥	٢٠١,٥	-	غير دال
	الضابطة	١٤	٧٦,٩٣	٧٦,٩٣	٢٠١,٥				

يوضح جدول (٣) عدم وجود فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق اختيار الشريك وأبعاده، وهذا دليل على تكافؤ المجموعتين في قلق اختيار الشريك.

- ب. **المجال المكاني:** وقع اختيار الباحث على كلية الخدمة الاجتماعية لعدة أسباب، منها:
- موافقة المسئولون على إجراء البحث بالجامعة والكلية، وإبداء التعاون التام للتعامل مع الباحث.
 - عمل الباحث كعضو هيئة تدريس بالكلية وهناك تعارف وموئمة بينه وبين الطلاب.
 - تتوفر بالكلية أماكن لتطبيق البرنامج التدريبي مع عينة البحث، كما يوجد تعاون جاد من العاملين في تيسير العمل مع عينة البحث.

ج. **المجال الزمني:** استغرقت فترة تطبيق برنامج التدخل بداية من ٣/١ / ٢٠٢٤ حتى ٣٠ / ٥ / ٢٠٢٤ وجلسة المتابعة بعد أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج التدريبي بتطبيق قياس المتابعة ٢٩/٦/٢٠٢٤م.

٤. **أدوات البحث:** اعتمد البحث على اداتين، هما:

- أ. مقياس قلق اختيار الشريك (إعداد الباحث).
 - ب. برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية (إعداد الباحث).
- أ. **مقياس قلق اختيار الشريك:**

قام الباحث بتصميم مقياس قلق اختيار الشريك، وفقاً للخطوات التالية:

اعتماداً على البناء النظري للبحث والمفاهيم الخاصة بها نظرياً وإجراءً؛ وذلك بالرجوع إلى التراث النظري الموجه للبحث، والرجوع للدراسات السابقة والبحوث ذات الصلة بمشكلة البحث، وقد استطاع الباحث الاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس، وكذلك الاستفادة من بعض العبارات بعد إعادة صياغتها بما يتناسب مع هدف وعينة البحث.

واشتمل مقياس قلق اختيار الشريك على الأبعاد التالية:

- البيانات الأولية.
- **البُعد الأول:** قلق التألفية، ويتكون من (١٠) عبارات، أرقامها (١-١٠).
- **البُعد الثاني:** القلق الاقتصادي، ويتكون من (١٠) عبارات، أرقامها (١١-٢٠).
- **البُعد الثالث:** القلق الاجتماعي، ويتكون من (١٠) عبارات، أرقامها (٢١-٣٠).

والمقياس في صورته الأولية يشتمل على (٣٠) عبارة، وتم استخدام مقياس ليكرت Likert الثلاثي (موافق-محايد-غير موافق)، وأعطيت تلك الاستجابات الأوزان الرقمية (١-٢-٣) على الترتيب في حالة العبارات الموجبة، والأوزان الرقمية (١-٢-٣) على الترتيب في حالة العبارات السالبة.

صدق الأداة:

٣-١- الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تم عرض الأداة على عدد (٥) أساتذة في الخدمة الاجتماعية، وذلك بهدف الاستفادة من خبراتهم وآرائهم العلمية حول تحديد انتماء كل عبارة من عبارات المقياس للبعد الذي وردت ضمنه أو عدم انتمائها، وصلاحيّة العبارات لقياس ما وضعت لأجله، وشمولية المقياس لقياس ما وضع لقياسه، ومناسبة سلم التقديرات للإجابة عن عبارات المقياس، وكفاية عدد العبارات لتوضيح البعد الذي يتضمنها، ووضوح صياغة كل عبارة لعينة البحث، وقد تم الاعتماد على نسبة اتفاق لا تقل عن (٨٠%)، وبناءً على ذلك تم إعادة صياغة بعض العبارات، ولم يتم حذف أي عبارة، وعلى ذلك تم صياغة المقياس في صورته النهائية.

٣-٢- صدق المحتوي "الصدق المنطقي": وللتحقق من هذا النوع من الصدق قام الباحث بما يلي:

أ. الاطلاع على الأدبيات والكتب، والأطر النظرية، والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت أبعاد البحث.

ب. تحليل هذه الأدبيات والبحوث والدراسات، وذلك للوصول إلي الأبعاد المختلفة والعبارات المرتبطة بهذه الأبعاد ذات الارتباط بمشكلة البحث، وذلك لتحديد درجة قلق اختيار الشريك لدى الفتيات المقبلات على الزواج.

٣-٣- صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency Validity

يقاس باستخدام معامل الارتباط بين درجة العبارة الواحدة والدرجة الكلية للبعد الذي يتضمنها، ثم حساب مصفوفة الارتباط بين أبعاد المقياس المختلفة والدرجة الكلية للمقياس، وجدولاً (٤)، (٥) توضح هذه الارتباطات:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي يتضمنها (ن=٣٠)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
	القلق الاجتماعي		القلق الاقتصادي		قلق التألفية
١	**٠,٦٢٤	١١	**٠,٧٦٥	٢١	**٠,٧١٠
٢	**٠,٥٤٥	١٢	**٠,٦٢٠	٢٢	**٠,٧٤١
٣	**٠,٦٢٦	١٣	**٠,٧٠٤	٢٣	**٠,٨٥٤
٤	**٠,٧٥٠	١٤	**٠,٦٦٩	٢٤	**٠,٨١٢
٥	**٠,٧٩٤	١٥	**٠,٨٥٤	٢٥	**٠,٧٥٤
٦	**٠,٦٥٤	١٦	**٠,٦٨٩	٢٦	**٠,٨٣١
٧	**٠,٧٣٥	١٧	**٠,٧٨٢	٢٧	**٠,٧٥١
٨	**٠,٦١٣	١٨	**٠,٧٥٨	٢٨	**٠,٥٢١
٩	**٠,٦٤٥	١٩	**٠,٨٧٥	٢٩	**٠,٦٥٨
١٠	**٠,٦٦٤	٢٠	**٠,٥٦٩	٣٠	**٠,٧١٠

** مستوى دلالة (٠,٠١) * مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه موجبة ودالة إحصائياً سواءً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) أو عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)؛ مما يدل على اتساق العبارات مع الأبعاد التي تنتمي إليها.

جدول (٥) مصفوفة الارتباطات بين الدرجة الكلية للمقياس ككل والدرجة الكلية لكل بُعد

والأبعاد وبعضها بعض (ن=٣٠)

الأبعاد	قلق التألفية	القلق الاقتصادي	القلق الاجتماعي	الدرجة الكلية
قلق التألفية				
القلق الاقتصادي	**٠,٦١٢			
القلق الاجتماعي	**٠,٤٤٦	**٠,٥٠٢		
الدرجة الكلية	**٠,٧١٧	**٠,٩٧٤	**٠,٩٢٦	

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

قام الباحث بحساب مصفوفة الارتباطات البينية بين الأبعاد الثلاثة المكونة للمقياس، للتعرف على مدى الارتباط بين المحاور وبعضها بعض، وللتأكد من استقلالها، وعدم تعلق بعضها ببعض، ولاختيار أقلها ارتباطاً لضمان شمولية المقياس للموضوع المراد قياسه؛ لذا قبل الباحث الأبعاد التي تحقق معاملات ارتباط نقل عن (٠,٧)، فمعامل الارتباط الذي يساوي أو يزيد عن (٠,٧) يدل على علاقة قوية وأكيدة بين الأبعاد، وبالتالي يشير إلى وجود تداخل بين تلك الأبعاد؛ مما يتطلب القيام بحذف إحداها.

ومن خلال جدول (٤، ٥) يتضح أن جميع عبارات المقياس مرتبطة مع الأبعاد التي تنتمي لها ارتباطاً دالاً إحصائياً سواءً عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، أو عند مستوى

الدلالة (0,05)، وأن جميع أبعاد المقياس مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01)، فضلاً عن أن الأبعاد ترتبط مع بعضها بعضاً ارتباطاً دالاً إحصائياً سواءً عند مستوى الدلالة (0,01)، أو عند مستوى الدلالة (0,05)؛ مما يشير إلي تمتع عبارات وأبعاد المقياس ككل بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

٢- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)

ويقصد به قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة للظاهرة، ويتم ذلك من خلال حساب الإرباع الأعلى لنسبة 27% من الفتيات المقبلات على الزواج الحاصلات على أعلى الدرجات على مقياس قلق اختيار الشريك، وأطلق عليها المجموعة العليا، وحساب الإرباع الأدنى لنسبة 27% من الفتيات المقبلات على الزواج الحاصلات على أدنى الدرجات على نفس المقياس وسميت بالمجموعة الدنيا، حيث إن هذه النسبة تعطي أنسب حجم وأعلى تمايز ممكن فأصبح عدد الفتيات في كل مجموعة (9) فتيات، واستخدم الباحث أسلوب Mann-Whitney (U) الإحصائي للمجموعات المستقلة لإيجاد دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا في مجموع درجات عبارات المقياس كالتالي:

جدول (٦) دلالة الفرق بين المجموعتين على مقياس قلق اختيار الشريك (ن=30)

البُعد	المجموعة	العدد	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة W	قيمة z	مستوى الدلالة
قلق التألفية	العليا	9	29,67	14,00	126,0	-	45,0	-	دال
	الدنيا	9	25,22	5,00	45,0	-	45,0	3,672	دال
القلق الاقتصادي	العليا	9	29,44	13,44	121,0	5,0	50,0	-	دال
	الدنيا	9	23,22	5,56	50,0	5,0	50,0	3,249	دال
القلق الاجتماعي	العليا	9	29,11	14,00	126,0	-	45,0	-	دال
	الدنيا	9	25,11	5,00	45,0	-	45,0	3,612	دال
المقياس ككل	العليا	9	88,22	14,00	126,0	-	45,0	-	دال
	الدنيا	9	73,55	5,00	45,0	-	45,0	3,625	دال

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,01 بين متوسطات درجات الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى على جميع أبعاد مقياس قلق اختيار الشريك والدرجة الكلية؛ مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الفتيات المقبلات على الزواج.

٤- الثبات **Reliability** : وقد استخدم الباحث طريقتين للتحقق من ثبات المقياس، هما:
٤-١- طريقة ألفا كرونباخ **Cronbach's Alpha**. قام الباحث بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (معامل ألفا) **Alpha Coefficient** علي عينة قوامها (٣٠) من الفتيات المقبلات على الزواج (خارج إطار مجتمع البحث، والتي توافرت فيهن شروط اختيار مجتمع البحث)، ويوضح جدول (٧) التالي معاملات الثبات بالنسبة لأبعاد المقياس والمقياس ككل. جدول (٧) معاملات ألفا كرونباخ لثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل (ن=٣٠)

م	البُعد	عدد العبارات	قيمة معامل ثبات ألفا
١	قلق التألفية	١٠	٠,٧٨٦
٢	القلق الاقتصادي	١٠	٠,٩٣٦
٣	القلق الاجتماعي	١٠	٠,٩٥٦
	المقياس ككل	٦٠	٠,٩٥١

يوضح جدول (٧) ارتفاع قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لجميع أبعاد المقياس والمقياس ككل؛ مما يشير إلى أن مقياس قلق اختيار الشريك على قدر مرتفع جداً من الثبات.

٤-٢- طريقة التجزئة النصفية **plit Half method**

تم تقدير ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية علي العينة التي قوامها (٣٠) من الفتيات المقبلات على الزواج (خارج إطار مجتمع البحث، والتي توافرت فيهن شروط اختيار مجتمع البحث)، حيث تم احتساب المجموع الكلي لدرجات العبارات الفردية، وكذلك احتساب المجموع الكلي لدرجات العبارات الزوجية، ثم عمل ارتباط بين النصفين فكان مقداره للمقياس ككل (٠,٧٩٣) وبعد التصحيح بمعادلة **Spearman-Brown** سبيرمان-براون أصبح (٠,٨٨٤)، كما تم حساب ثبات العوامل، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات بالنسبة لأبعاد المقياس والمقياس ككل:

جدول (٨) معاملات التجزئة النصفية لثبات كل بُعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل

والتصحيح (ن=٣٠)

م	الأبعاد	معامل التجزئة النصفية	معامل التصحيح	
			Spearman-Brown	Guttman
١	قلق التألفية	٠,٥٧٢	٠,٧٠٩	
٢	القلق الاقتصادي	٠,٨٧٥		٠,٩٣٣
٣	القلق الاجتماعي	٠,٩١٤	٠,٩٥٨	
	معامل الارتباط الكلي للمقياس	٠,٧٩٤	٠,٨٨٤	

يوضح جدول (٨) ارتفاع قيم معامل ثبات التجزئة النصفية بالنسبة لجميع أبعاد المقياس والمقياس ككل؛ مما يشير إلى مقياس قلق اختيار الشريك على قدر مرتفع جداً من الثبات.

٢. برنامج قائم على ممارسة التدريب على اليقظة العقلية لدى عينة من الفتيات المقبلات على الزواج (إعداد الباحث):
(أ). أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج العلاجي القائم على ممارسة التدريب على اليقظة العقلية إلى تحقيق عدد من الأهداف الوقائية والعلاجية والإجرائية ويمكن تلخيصها فيما يلي:

١. **الهدف الوقائي:** يتمثل في تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التأمل واليقظة العقلية من أجل مواجهة الأفكار السلبية المرتبطة باختيار الشريك.
٢. **الهدف العلاجي:** يتمثل في خفض قلق اختيار الشريك لدى أفراد المجموعة التجريبية، والحفاظ على المهارات المكتسبة وتعميمها في المواقف المختلفة.
٣. **الهدف الإجرائي:** يتمثل في بعض الأهداف الخاصة التي سيتم تحقيقها في جلسات البرنامج، ومن هذه الأهداف ما يلي:
 - أ. زيادة الوعي لدى أفراد المجموعة التجريبية بقلق اختيار الشريك والتعريف بخطورته على الفرد وصحته النفسية.
 - ب. اكساب أفراد المجموعة التجريبية مهارة اليقظة العقلية التي تتمثل في تعلم تغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات غير المرغوبة، والتقليل من المعاناة، وزيادة مشاعر السعادة ومحاولة التحكم بالعقل.
 - ج. تعلم بعض الطرق الجديدة للبعد عن الأفكار السلبية التي تسبب قلق اختيار الشريك.
 - د. تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التعامل مع الأحداث التي تسبب الشعور بالضيق والتوتر.
 - هـ. تدريب أفراد المجموعة التجريبية على محاولة العيش ضمن اللحظة الحالية وقبول ما يحدث.
 - و. تدريب أفراد المجموعة التجريبية على مهارات الوعي لتوجيه الانتباه بطريقة مقصودة نحو اللحظة الحالية والابتعاد عن الحكم أو التمسك بها.
 - ز. تدريب أفراد المجموعة التجريبية على ممارسة التأمل خلال فترات الجلوس والقيام بهدوء في فترة زمنية محددة، والتركيز في تلك الفترة على أحاسيس الجسم، أو المشاعر، أو الأفكار، أو التنفس.

(ب) محتوى البرنامج وجلساته:

تكون البرنامج من أربع مراحل أساسية تضم كل مرحلة عددًا من الجلسات التي تعمل على تحقيق أهداف معينة تتجمع بعضها مع بعض لتحقيق الهدف النهائي للبرنامج، لذلك استغرق البرنامج (٨) أسابيع، وتكون البرنامج من (١٦) جلسة، وتراوحت مدة كل منها حوالي ساعتين ونصف بواقع عدد (٢) جلسة أسبوعياً، وبعد مرور أربعة أسابيع تم تطبيق جلسة المتابعة على أفراد المجموعة التجريبية، ومراجعة مدى استمرارية فعالية البرنامج العلاجي، ويوضح الجدول التالي المخطط التفصيلي للبرنامج:

جدول (٩) جلسات برنامج التدخل المهني باستخدام التدريب على اليقظة العقلية:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة وأهدافها	الأساليب والتقنيات المستخدمة
١	التعرف على المجموعة وتكوين علاقة مهنية والاتفاق على الخطوات الأساسية للجلسات، وحصص المشكلات	المحاضرة، الحوار والمناقشة
٢	التوعية بقلق اختيار الشريك والاتجاهات العلاجية في علاج الأفكار السلبية التلقائية المسببة له	المحاضرة والمناقشة والواجب المنزلي
٦:٣	التدريب على مهارات اليقظة العقلية ويتضمن: الملاحظة، الوصف، ممارسة مهارة العقل الحكيم، مهارة السيطرة على الذهن.	التعزيز، الواجب المنزلي، المناقشة، التعزيز، لعب الدور
٩:٧	حصص الأفكار والمشاعر السلبية التي تطرأ على المجموعة، وتحديد انماط التفكير الخاطي وتتبعها وحل الألفاظ الإيجابية محلها	الواجب المنزلي، إعادة البناء المعرفي.
١٠	التدريب على الاسترخاء العضلي من خلال تدريب المجموعة على التنفس العميق والقيام باسترخاء لمناطق الجسم	المناقشة، النمذجة، الواجب المنزلي.
١٢:١١	التدريب على مهارة عدم الحكم (تقبل الخيرات المختلفة دون الحكم عليها)	النمذجة، التأمل، التدريب، الواجب المنزلي.
١٤:١٣	تدريب المجموعة على مهارة عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية بمعنى الميل والسماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفتاة أو تنشغل بها وتفقد التركيز في اللحظة الراهنة	الواجب المنزلي، الحوار، التعزيز.
١٥	الوعي بالذات وفهم مواطن القوة ونقاط الضعف	التأمل، الحوار، الواجب المنزلي
١٦	وضع خطة محددة للاستمرارية في ممارسات اليقظة العقلية وتقييم فاعلية البرنامج العلاجي والاتفاق على جلسة المتابعة	المحاضرة، الواجب المنزلي، الحوار والمناقشة.

ثامناً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

أسلوب التحليل الكمي: تم معالجة البيانات من خلال الحاسب الآلي باستخدام برنامج Statistical Package for Social Sciences (SPSS. V. 26) الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وقد طبقت الأساليب الإحصائية التالية:

١. مان وتني (U) Mann-Whitney

٢. ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks test

تاسعًا: نتائج البحث:

الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق اختيار الشريك لدى الفتيات المقبلات على الزواج وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان- وتني Mann-Whitney Test، وقيمة (Z)، كأسلوب إحصائي لبارامتري للمقارنة بين عينتين مستقلتين، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق اختيار الشريك لدى الفتيات المقبلات على الزواج وأبعاده، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٠) نتائج اختبار Mann-Whitney Test، وقيمة (Z)، ودلالاتها للفروق بين

متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق اختيار

الشريك (ن = ١٤)

الأبعاد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
قلق التألفية	الضابطة	٢١,٥٠	٣٠١,٠	-	١٠٥	-٤,٦٠٨	دالة
	التجريبية	٧,٥٠	١٠٥,٠				
القلق الاقتصادي	الضابطة	١٨,٩٣	٢٦٥,٠	٣٦	١٤١	-٣,٠٠٦	دالة
	التجريبية	١٠,٠٧	١٤١,٠				
القلق الاجتماعي	الضابطة	١٧,٨٦	٢٥٠,٠	٥١	١٥٦	-٢,٢٨١	دالة
	التجريبية	١١,١٤	١٥٦,٠				
الدرجة الكلية للمقياس	الضابطة	٢١,٤٦	٣٠٠,٥	٠,٥٠٠	١٠٥,٥	-٤,٥٨٤	دالة
	التجريبية	٧,٥٤	١٠٥,٥				

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق اختيار الشريك لدى الفتيات المقبلات على الزواج وأبعاده، وبالنظر إلي متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق اختيار الشريك لدى الفتيات المقبلات على الزواج وأبعاده، نجد أن متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية أقل من متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي، مما يدل على أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية (الاتجاه الأفضل)؛ بالتالي يشير إلي فعالية

استخدام برنامج قائم على اليقظة العقلية لخفض قلق اختيار الشريك لدى الفتيات المقبلات على الزواج.

ويمكن تفسير ذلك بأن التدريب على المهارات المتنوعة كالملاحظة والوصف والمشاركة وعدم الحكم وتطبيقها وممارستها خلال الجلسات أدى إلى زيادة القدرة على مواجهة الأفكار اللاعقلانية المرتبطة باختيار الشريك، ومواجهة مسببات الضغوط من البيئة المحيطة على الفتاة، ويتفق ما سبق مع نظرية "بينسكي" والتي أشارت إلى أن الملاحظة مهمة جدًا في تحديد سلوك الفرد، والنتائج المترتبة عليها تساعد على تشغيل عقل وحواس المرشد في جمع المعلومات عن الظاهرة السلوكية وتحليلها واتخاذ القرارات المناسبة نحوها، ويتفق ذلك مع دراسة (Langer & Moldoveanu, 2019) والتي بينت نتائجها أن الأفراد الذين يتمتعون بيقظة عقلية يظهرون انتباهًا أكثر ورغبة في الاستمتاع بالحياة، ويكونون أكثر ابداعًا، كما أنهم يتسمون بواقعية التفكير والحساسية لكل ما في البيئة. كما يتفق مع دراسة (Key & Pidegeon, 2015) والتي أشارت إلى أن التدريب على مهارات اليقظة العقلية والمتمثلة في الملاحظة والوصف وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والوعي بالذات ساهم في تحسين جودة الحياة النفسية لطلاب الجامعة.

الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات حالات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق اختيار الشريك لدى الفتيات المقبلات على الزواج لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks test (W)، وقيمة (Z)، كأسلوب إحصائي لابارامتري للمقارنة بين عينتين مرتبطتين، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي المجموعة التجريبية على مقياس قلق اختيار الشريك، والجدول التالي يوضح هذه النتائج:

جدول (١١) نتائج اختبار Wilcoxon، وقيمة (Z)، ودالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق اختيار الشريك

الأبعاد	نوع القياس	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	نوعية الرتب	العدد (ن)	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
قلق التألفية	قبلي	٢٣,٥٠	٢,٨٤٩	السالبة	١٤	٧,٥٠	١٠٥	-	دالة عند (٠,٠١)
	بعدي	١٤,٧٩	٢,١٥٥	الموجبة	-	-	-	٣,٣٠٣	
القلق الاقتصادي	قبلي	٢٦,٥٧	٢,١٣٨	السالبة	١٤	٧,٥٠	١٠٥	-	دالة عند (٠,٠١)
	بعدي	-	-	الموجبة	-	-	-	-	

الأبعاد	نوع القياس	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	نوعية الرتب	العدد (ن)	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	بعدي	١٤,٩٣	٢,٦٤٥	المتساوية	-			٣,٣٠١	
القلق الاجتماعي	قبلي	٢٦,٦٤	٢,٦٧٣	السالبة	١٤	٧,٥٠	١٠٥	-	دالة عند (٠,٠١)
				الموجبة	-	-	-	٣,٣٠٢	
	بعدي	١٣,١٤	٢,٦٨٥	المتساوية	-	-	-	-	
الدرجة الكلية	قبلي	٧٦,٧١	٥,٢٥٤	السالبة	١٤	٧,٥٠	١٠٥	-	دالة عند (٠,٠١)
				الموجبة	-	-	-	٣,٢٩٧	
	بعدي	٤٢,٨٦	٤,٢٧٦	المتساوية	-	-	-	-	

يتضح من جدول (١١):

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي على ابعاد مقياس قلق اختيار الشريك (قلق التألفية، القلق الاقتصادي، القلق الاجتماعي) والدرجة الكلية للمقياس، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية، لصالح القياس البعدي (الاتجاه الأفضل). مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على فنيات اليقظة العقلية في خفض قلق اختيار الشريك لدى الفتيات المقبلات على الزواج، وهذا يشير إلى تحقق الفرض الثاني من البحث، ويتفق ذلك مع دراسات جولدن وجروس (Goldin & Gross, 2018)، جزيري (Jazaieri, 2020) حيث بينت الأثر الفعال للتدريب على مهارات اليقظة العقلية في التقليل من مستويات القلق الاجتماعي لدى الأفراد، والتحكم في الانتباه وتحسين تنظيم العاطفة، ودراسة (عبد العليم، ٢٠٢٢) والتي أشارت إلى أن تدريب المشاركين على العديد من ممارسات اليقظة العقلية كالتدريب على التأمل، والتحدث والاستماع اليقظ، والوعي بالأحاسيس الجسدية وغيرها من الممارسات ساعدت على خفض أعراض القلق الاجتماعي، كما أشارت دراسة (عطاالله، ٢٠٢٣) إلى فعالية البرنامج العلاجي القائم على اليقظة العقلية في خفض الاجهاد الفكري والمشكلات الانفعالية لدى المراهقين، ودراسة تيسدل و ويليام (Teasdale & Williams, 2018) والتي أوضحت أن التدريب على اليقظة العقلية يؤدي إلى زيادة وعي الانتباه اليقظ.

الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات حالات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس قلق اختيار الشريك لدى الفتيات المقبلات على الزواج.

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks test (W)، وقيمة (Z)، كأسلوب إحصائي لا بارامترى للمقارنة بين عينتين مرتبطتين، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي المجموعة التجريبية على مقياس قلق اختيار الشريك لدى الفتيات المقبلات على الزواج، والجدول التالي يوضح هذه النتائج:

جدول (١٢) نتائج اختبار Wilcoxon، وقيمة (Z)، ودالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق اختيار الشريك لدى الفتيات المقبلات على الزواج

الأبعاد	نوع القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نوعية الرتب	العدد (ن)	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
قلق التألفية	بعدي	١٤,٧٩	٢,١٥٥	السالبة	٩	٥,٥٦	٥٠	٠,٩٠٦-	غير دالة
	تتبعي	١٤,٧١	١,٩٧٨	الموجبة	٣	٩,٢٣	٢٨		
	تتبعي	١٥,٠	٢,٩٠٩	المتساوية	٢				
القلق الاقتصادي	بعدي	١٤,٩٣	٢,٦٤٥	السالبة	٧	٥,٤٣	٣٨	٠,٤٥٣-	غير دالة
	تتبعي	١٥,٠	٢,٩٠٩	الموجبة	٤	٧	٢٨		
	تتبعي	١٣,١٤	٢,٦٨٥	المتساوية	٣				
القلق الاجتماعي	بعدي	١٣,١٤	٢,٦٨٥	السالبة	٥	٣,٢	١٦	٠,٢٨٥-	غير دالة
	تتبعي	١٣,٢١	٢,٠٨٢	الموجبة	٣	٦,٦٧	٢٠,٠		
	تتبعي	٤٢,٨٦	٤,٢٧٦	المتساوية	٦				
الدرجة الكلية	بعدي	٤٢,٨٦	٤,٢٧٦	السالبة	٧	٥,٥٠	٣٨,٥	٠,٠٣٩-	غير دالة
	تتبعي	٤٢,٩٣	٤,٦٥	الموجبة	٥	٧,٩٠	٣٩,٥		
	تتبعي	٤٢,٩٣	٤,٦٥	المتساوية	٢				

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي على ابعاد مقياس قلق اختيار الشريك (قلق التألفية، القلق الاقتصادي، القلق الاجتماعي) والدرجة الكلية للمقياس، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية، وهذا يشير إلى استمرارية إيجابية لأثر البرنامج التدريبي القائم على فنيات اليقظة العقلية، حيث أن الباحث استخدم أنشطة وتكنيكات وأساليب مهنية متعددة للتخفيف من قلق اختيار الشريك لدى الفتيات المقبلات على الزواج أفراد المجموعة التجريبية عينة البحث بعد تطبيق البرنامج التدريبي القائم على فنيات اليقظة العقلية وهذا يعني صحة الفرض الثالث. ويرجع ذلك إلى ما تضمنه البرنامج من أساليب وتكنيكات معرفية وسلوكية وانفعالية ومهارية تم إدماجها في مع بعضها البعض في البرنامج

وذلك أخذاً بمبدأ التفاعل والتكامل بين التكنيكات العلاجية والإرشادية، كما يرجع استمرار فعالية برنامج التدريب على اليقظة العقلية في خفض قلق اختيار الشريك إلى ما أحرزه أفراد المجموعة التجريبية من تحسن كبير وملحوظ نتيجة اتقانهن للفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في جلسات البرنامج وحرصهن على استمرارية تلك الممارسة حتى بعد الانتهاء من المدة المقررة لتطبيق البرنامج وهو ما يفسر تحسن وارتفاع الأداء في القياس البعدي والتتبعي، ويتفق ذلك مع دراسة البرشت (Albrecht,2020)، دراسة كلينتوك و رودجرز و زربل (McClintock& Rodriguez& Zerubavel, 2019)، ودراسة فلوك و جولدبرج (Flook& Goldberg, 2015) حيث أشارت إلى أن تكنيكات اليقظة العقلية والتدريب عليها يكون له تأثير طويل المدى على الأداء المعرفي والاجتماعي والعاطفي للأفراد، وهي تنمي الشعور بالسعادة حتى وقت الضغوط، وتحسن الاستجابات السلوكية.

- توصيات الدراسة:

١. عقد دورات تدريبية لليقظة العقلية للمقبلين على الزواج.
٢. تقديم تدريبات اليقظة العقلية من خلال مراكز التوجيه والتنمية بالجامعات.
٣. ضرورة تدريب الاخصائيين الاجتماعيين العاملين بمختلف المؤسسات الاجتماعية على برامج اليقظة العقلية.
٤. وضع اليقظة العقلية محوراً أساسياً في الأنشطة التعليمية بمراحل التعليم المختلفة لتعزيزها وتمييزها.

- مقترحات بحثية:

١. القيام بدراسات عن اليقظة العقلية والكشف عن الضغوط الاجتماعية لدى المطلقات.
٢. القيام بدراسات عن اليقظة العقلية ومستوى نمط الحياة لدى الشباب الجامعي
٣. اجراء دراسات تتناول فعالية اليقظة العقلية لعلاج المشكلات السلوكية لدى فئة المراهقين.
٤. فعالية اليقظة العقلية في حل المشكلات الزوجية.

- مراجع البحث:

- أبو حسان، لينا بلال (٢٠١٩). اليقظة العقلية وجودة الحياة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- أحمد، عبد الله عثمان (٢٠٢٠). قلق المستقبل الزوجي وعلاقته بمتغيري النوع والتخصص، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، ٤(٨)، جامعة تعز، اليمن.
- أمين، سناء أحمد (٢٠١٨). الزواج بين النجاح والأزمة والفشل، دار الفكر العربي، القاهرة.

- البدوي، عفاف (٢٠١٨). التفكير الأخلاقي واليقظة العقلية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- الجدانة، دعاء وليد خالد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى النظرية البنائية في تحسين التربية الوالدية وخفض مشاعر فقدان لدى الأرمال اللاجئات السوريات وأطفالهن، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- جمعة، رندا محمود (٢٠١٩). اليقظة العقلية والتوافق النفسي، اشرافة للنشر والتوزيع، عمان.
- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٣). الكتاب الإحصائي السنوي "باب الإحصاءات الحيوية"، ديسمبر.
- الجوير، إبراهيم مبارك (٢٠٢٢). العنوسة" المؤثرات والمعالجة"، مكتبة العبيكان، السعودية.
- حبيب، جمال شحاتة (٢٠١١). الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.
- حواوسة، جمال (٢٠١٩). أسلوب اختيار شريك الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، (١١)، جامعة سطيف، الجزائر.
- الختاتنة، سامى محسن (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة دراسات العلوم التربوية، ٤٦ (١)، الجامعة الأردنية.
- درويش، زينب عبد المحسن والشمسان، منيرة عبد الله (٢٠١٩). محكات اختيار شريك الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والديموغرافية، مجلة علم النفس، (١١٩)، السنة الثانية والثلاثون، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- الدويش، سعود فيصل (٢٠١٤). التكيف النفسي والاجتماعي للمراهقين، دار البصيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- شحاتة، عصام محمود (٢٠٠٦). التدخل المهني بطريقة تنظيم المجتمع لتنمية وعى الشباب بالمشاركة في الانتخابات البرلمانية، المؤتمر العلمي التاسع عشر، (٣)، كلية الخدمة الاجتماعية- جامعة حلوان.
- الضامن، منذر (٢٠١٠). علم نفس المراهقة، مكتبة الفلاح، الكويت.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٣). ومضات فى علم النفس المعرفي، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان.

- ضمرة، جلال كايد (٢٠١٣). الأمراض السيكوسوماتية، دار الرشد للطباعة والنشر والتوزيع، السعودية.
- عبد الحميد، هبة جابر (٢٠١٨). اليقظة العقلية والضغط النفسى، روابط للنشر والتوزيع، القاهرة.
- عبد الستار، رمضان والقاضي، لبنى أحمد (٢٠١٥). اختيار شريك الحياة، مجلة بحوث الشرق الأوسط، (٣٦)، مركز بحوث الشرق الأوسط، جامعة عين شمس.
- عبد العليم، أحمد مجاور (٢٠٢٢). فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية فى علاج اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، (١٢٠)، أكتوبر.
- عبد الكريم، مظهر (٢٠١٧). القلق والمكانة الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عطاالله، مصطفى خليل محمود (٢٠٢٣). فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية فى خفض الاجهاد الفكري لدى المراهقين ذوى المشكلات الانفعالية، مجلة جامعة العلوم التربوية والنفسية، ١٧ (٨)، كلية التربية، جامعة الفيوم.
- عليوة، السيد ومحمود، منى (٢٠٢٠). المشاركة السياسية "موسوعة الشباب السياسية"، مركز الدراسات السياسية والاستراتيجية بالأهرام، القاهرة، ٢٠٢٠.
- عمر، حمدي أحمد (٢٠٢٠). التعليم المدني والتنمية البشرية في ظل التغيرات المجتمعية المعاصرة، دارة المسيرة للطباعة والنشر، الأردن.
- عمر، محمد ابراهيم (٢٠١٨). اليقظة العقلية والحاجة إلى المعرفة، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
- الفسفوس، عدنان أحمد (٢٠١٠). الإرشاد التربوي "مفاهيمه، أسسه"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، فلسطين.
- فوزى، أحمد حماد (٢٠١٦). نحو حياة أسرية ناجحة، عالم الكتب، القاهرة.
- قزق، أمل صالح والرياحنة، غاندي محمود (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي يستند على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية فى تخفيض الوحدة النفسية وقلق المستقبل الزواجي، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٣٥ (١٢)، جامعة القدس، فلسطين.
- كفاي، علاء الدين (٢٠١٤). الجديد فى الصحة النفسية، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
- لينهان، مارشا (٢٠٢٠). التدريب على مهارات اليقظة العقلية "الأدلة وأوراق العمل"، (ترجمة سامى العرجان و تيسير شواش، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان).

محمد، أمل الشيراوي (٢٠٢٣). المخططات المعرفية اللاتكيفية وعلاقتها بقلق المستقبل الزوجي لدى الفتيات المقبلات على الزواج، مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية، ١ (٦٣)، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

محمد، جنان صالح (٢٠١٣). أثر برنامج إرشادي في تنمية الاستقرار النفسي والاجتماعي لدى الطالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، العراق.

المفتي، أمال ابراهيم (٢٠١٨). الصحة النفسية والعلاج النفسي، مكتبة عالم الكتب، القاهرة. نينا، مايكل و دريدان، بندي (٢٠١٨). العلاج المعرفي السلوكي "١٠٠ نقطة أساسية وتكنيك، ترجمة (عبد الجواد خليفة أبو زيد)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

Albrecht, N. J. (2020). Responsibility for nurturing a child's wellbeing: Teachers teaching mindfulness with children. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 47(5).

Asukai, V., Tsuruta, N., & Saito, A. (2017). Pilot study on traumatic grief treatment Program for Japanese women bereaved by violent death. *Journal of traumatic Stress*, 24(4).

Baer, R. (2008). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2).

Buston, P. & Emlen, S. (2013). Cognitive processes underlying

Cardaciotto, L. (2008). The assessment of present- moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2).

Dennis L, P. (2009). Health care- Direct Practice : in *Encyclopedia of social work*, 2, N.A.S.W. press.

Emotional, 10(1).

Flook, L., Goldberg, S. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental psychology*, 51(1), 44.

Goldin, P. & Gross, J. (2018). Effects of mindfulness-based stress

Hasker, M. (2010). Evaluation Of The Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac) Approach For Enhancing Athletic Performance. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University of Pennsylvania, U.S.A.

human mate choice: The relationship between self- perception and mate preference in western society. *Proc. Natl A cad. Sci.*

Jazaieri, H. (2020). A randomized trial of MBSR versus aerobic exercise for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 68(7).

- Keye, M., Pidgeon, A. M. (2015). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Science*, 1(16).
- Kim, Y. & Lee, S. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 26(7).
- Lackner, C., Marshall, J., Santesso, D., Dywan, J. & Terrance Wade, T., Segalowitz, S. (2014). Adolescent anxiety and aggression can be differentially predicted by electrocortical phase reset variables. *Brain and Cognition*, 89 (1).
- Langer, E., Moldoveanu, M. (2019). The construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, Vol. 56, No. 1.
- Mayeya, L., Skavenski, S. & Kane, J. (2015). Effectiveness of trauma-focused cognitive behavioral therapy among trauma-affected children in Lusaka, Zambia: a randomized clinical trial. *JAMA Pediatrics*, 169(8).
- McClintock, A., Rodriguez, M., & Zerubavel, N. (2019). The effects of mindfulness retreats on the psychological health of nonclinical adults: a meta-analysis. *Mindfulness*, 10(8).
- Michail, M. & Birchwood, M. (2014). Social anxiety in first-episode psychosis: The role of childhood trauma and adult attachment. *Journal of Affective Disorders*, 163(1).
- moral and aesthetic dimensions of vocational and training. *Journal of Morrison, A., Goolsarran, M., Rogers, S., & Jha, A. (2014). Taming a wandering attention: short-form mindfulness training in student cohorts. Frontiers in Human Neuroscience*, 7.
- Neale, M. (2006). *Mindfulness meditation: an integration of perspective from Buddhism, science and clinical psychology*, unpublished doctoral dissertation, California Institute of Integral Studies, San Francisco.
- Niles, N., Dour, H., Stanton, L. (2015). Anxiety and depressive symptoms and medical illness among adults with anxiety disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 78 (1).
- Panayiotou, G., Karekla, M. (2014). Dispositional coping in individuals with anxiety disorder symptomatology: Avoidance predicts distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3).
- Rauch, K., & Johnson, P. (2012). Human males' election: An exploration of associative mating preferences. *Journal of Marriage*, Vol (1) No (8), United Kingdom.
- reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder.

Shorey, C., Anderson, S.& Stuart, G. (2016). The relationship between dispositional mindfulness, borderline personality features, and suicidal ideation in a sample of women in residential substance use treatment. *Psychiatry Research*, 238.

Singh, R. (2016). Assessment of Marital techniques, Perceptual and Motor Skills, *Journal of Social Psychology*, vol.(136).

Teasdale, J., Williams, J. (2018). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4).

Terry, H., (2011). Mindfulness "Therapy and vocational values": Exploring the

Unterhitzberger, J. & Rosner, R.(2018). Lessons from writing sessions, A school- based randomized trial with adolescent orphans in Rwanda, *European Journal of Psych traumatology*,(5).

Vocational Education, 63 (2).

Weissbecker, I.&Salmon, P.& Studts, L. (2011). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia, *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4).

Young, M. (2013). A brief mindfulness exercise reduces cardiovascular reactivity during a laboratory stressor paradigm. *Mindfulness*, 6(4).