

فاعلية برنامج ارشادي قائم على العلاج السلوكي الجدلي (اليقظة العقلية) لتغيير اتجاهات الشباب نحو الهجرة

ا.م.د. زهراء عبد المهدي محمد علي الجميل
الجامعة المستنصرية / كلية الآداب / قسم علم النفس
Dr. algmeel22@gmail.com

(مُلخَصُ البَحْث)

هدف البحث الحالي الى التعرف على فاعلية العلاج السلوكي الجدلي (اليقظة العقلية) في تغيير اتجاهات الشباب نحو الهجرة، وتكونت العينة من (١٥) طالباً، بعمر (٢٢) سنة ، تم توزيعهم على مجموعتين تجريبية (٨) طلاب وضابطة (٧) طلاب، بعدها اعدت الباحثة بأعداد مقياس اليقظة العقلية والاتجاه نحو الهجرة واستخراج خصائصه السيكومترية والتحقق من تكافؤ المجموعتين، ثم قامت بأعداد برنامج التدريب على اليقظة العقلية بوصفه كمدخلاً سلوكياً جديلاً ، وتكون من (١٦) جلسة، توصلت النتائج الى فاعلية برنامج التدريب على اليقظة العقلية في تغيير اتجاهات الشباب نحو الهجرة ، وفي ضوء نتائج البحث وضعت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية: العلاج السلوكي ، اليقظة العقلية ، الاتجاه .

الفصل الأول

مشكلة البحث

في ظل التغييرات التي طرأت على المجتمع العراقي ، والواقع الذي يعده الشباب واقعاً اليماً ، وتفشي البطالة عند الشباب عامة والطلبة الجامعيين بصورة خاصة، اذ بدأت تستقل لديهم ظاهرة الهجرة الى الدول الاوربية وامريكا حتى اصبحت أعداد المهاجرين العراقيين وطالبي اللجوء الى دول اخرى تتصدر المراكز الأولى بين الدول.

ولقد كثرت الندوات والمؤتمرات التي تدرس ظاهرة الهجرة بصفة عامة في دول الاتحاد الاوربي، التي تعد القبلية الأولى للمهاجرين من مختلف دول العالم ، ففي جويليه (٢٠٠٧) اجتمعت اكثر من (٥٨) دولة اوربية وافريقية لإيجاد حلول مشتركة لهذه المشكلة (حكيم ، ٢٠٠٨ : ٢٨) (Hakim,2008:28).

وترى الباحثة ان اهم التحديات التي تواجه شبابنا هي الهجرة، اذ تغير وسائل الاعلام المتقدمة اتجاهات الشباب نحو الهجرة الى البلدان المتقدمة، املاً في اشباع حاجاتهم المادية والمعنوية التي لا يجدون املاً في اشباعها في بلدانهم، وهذا يعني خسارة البلد لعقول، وطاقات شابة يعول عليها في تقدم البلد وإزدهاره، ومن هنا ظهر وجود حاجة ماسة الى استعمال طرق ارشادية علاجية فاعلة، لتغيير إتجاهات الشباب الذين يرومون الهجرة الى بلدان أخرى ، وأحدى أهم هذه الطرق وأحدثها (العلاج السلوكي) الجدلي، الذي يهدف الى استبدال التفكير الجامد الذي يؤدي الى اتجاهات تمنع الفرد من الاستجابة بشكل خلاق في حالات الصراع ، بتفكير مرن يساهم في حل المشكلات وحل الصراع عن طريق تغيير الإتجاهات (ابو عيطه، الشمايله ، ٢٠١٧ : ٤٣٥) (Abo Aita,shamayla,2017:435).

ويهدف العلاج السلوكي الجدلي الى تعليم الأفراد تغيير اتجاهاتهم المتطرفة، من خلال تعديل العواطف الزائدة عن الحد ، وخفض السلوكيات السلبية الناتجة عن هذه الإتجاهات، ويهدف ايضاً الى تعليمهم الثقة في انفعالاتهم الخاصة وفي أفكارهم وسلوكياتهم ، من خلال التدريب على مهارات اليقظة العقلية والفعالية البيئشخصية وتحمل الضغوط والتنظيم الانفعالي (Swales&Heard,2007:52).

ومن خلال اطلاع الباحثة على الأدبيات النفسية لغرض استعمال أنجح الطرق العلاجية لعلاج هذه المشكلة لدى الشباب ، وجدت ان العلاج السلوكي الجدلي واستراتيجياته من المداخل المهمة والفعالة في علاج مثل هذه الحالات، عن طريق تغيير المعتقدات والإتجاهات السلبية، إذ تشير البحوث والدراسات الى ان اليقظة العقلية أحد استراتيجيات العلاج السلوكي الجدلي تؤثر بشكل دال على إتجاهات الأفراد وتغييرها (Wupperman et al., 2009) (Creswell et al.,2007).

ولذلك تظهر مشكلة البحث الحالي في محاولة التحقق من فاعلية العلاج السلوكي الجدلي (استراتيجية اليقظة العقلية) في تغيير إتجاهات الشباب نحو الهجرة الى البلدان الأخرى، من طريق الاجابة على التساؤل الاتي :

ما فاعلية العلاج السلوكي الجدلي (استراتيجية اليقظة العقلية) في تغيير

اتجاهات الشباب نحو الهجرة الى خارج بلدانهم ؟

أهمية البحث

تعد شريحة الشباب الثروة لكل أمة، وإن طلبة الجامعة هم الشريحة الكبرى من الشباب، لذا ينبغي الاهتمام بهذه الشريحة والعمل على توظيف واستثمار طاقاتهم، كما يغلب على مجتمعنا طابع الشباب إذ ان نسبته تفوق نسبة الفئات الأخرى من

الأطفال والكبار بالسن، وهذه النسبة تغطي على اغلب المجتمعات العربية، ومعظم الدول النامية (حكيم، ٢٠٠٨: ٣٦) (Hakim,2008:36)، وهذا يعني ان الاهتمام بهذه الفئة يعني الاهتمام بالأغلبية الساحقة للمجتمع وكذلك فإن إهمالها يعني إهمال المجتمع .

ويمكن القول إن تبني هذه الفئة لأي اتجاهات سلبية يمكن ان يهز البنية التحتية للتكوين البشري الاجتماعي لأي مجتمع ، مما يؤدي الى نتائج لا تحمد عقباها مستقبلاً (عبد الحفيظ، ٢٠٠٢: ١٧) (Abd Hafeez,2002:17).

ويرى البرت ان مفهوم الاتجاه من اكثر المفاهيم المهمة، وهذا يعود الى كون المصطلح لا ينتمي الى اية مدرسة ، وهذا ما جلب انتباه الدارسين كلهم في هذا الميدان ، وكذلك مساعدة المفهوم على تجنب مواجهة مشكلة البيئة والوراثة وامكانية اطلاقه على الفرد وعلى المجتمع، وكما يعد من اكثر المفاهيم بحثاً في علم النفس، وذلك لوجود مبررات ووظائف كثيرة يقوم بها (Himelstein et al.,2011:151).

هذا فصلاً عن اسباب اخرى جعلت من الاتجاه موضوعاً ذا اهمية كبيرة لكل باحث، ومن هذه الاسباب ان معرفة اتجاه الافراد نحو موضوع ما يمكننا من التنبأ بنوعية السلوك الذي سيتبعه الفرد ازاء هذا الموضوع، وانها تعمل على تسهيل استجاباتنا في المواقف التي تكون لدى الفرد اتجاهات خاصة، فلا يبحث عن سلوك جديد أمام كل موقف، كما ان معرفة الاتجاهات السلبية المعيقة للتطور الاجتماعي يكون من السهل على المرشدين نفسياً واجتماعياً بناء برامج إرشادية نافعة ذات قيمة على تغيير هذه الاتجاهات وجعلها ايجابية، عن طريق تدريبهم، ليمكنوا من اتخاذ القرارات بطريقة سليمة تخدم الفرد والمجتمع (عوض، ١٩٨٨: ٣٢) (Awad,1988:32).

وإعطت لينهان Linchan ، اهمية كبيرة للتدريب على اليقظة العقلية من بين نماذج التدريب المهاري الأخرى ، حيث اكدت أن تعليم العميل نماذج التدريب المهاري (التدريب على اليقظة العقلية والفاعلية البيئشخصية والتنظيم الذاتي، وتحمل الضغوط) وأشارت الى ان فاعلية استعمال هذه المهارات يعتمد على درجة اتقان اليقظة العقلية، قبل البدء بأي مهارة من المهارات الأخرى، وعدتها المفتاح الرئيس للتدريب (Soler, et al., 2016: 10).

وتستعمل برامج التدريب على اليقظة العقلية على نطاق واسع في تحسين وتعديل الإنفعالات وبالتالي تغيير الإتجاهات (Jimenez et al.,2010: 645) وتوصلت دراسة ايليكس (Elices et al., 2016) الى أن فاعلية التدريب على

اليقظة العقلية أكثر من التدريب على الفاعلية البيئشخصية في خفض أعراض الشخصية الحدية، إذ كان حجم التأثير ٤٠% بالنسبة لبرنامج ارشادي على اليقظة العقلية مقابل ١٣% بالنسبة لبرنامج ارشادي على الفاعلية البيئشخصية وخلص الباحثون الى ان التدريب على اليقظة العقلية مدخل مفيد في خفض أعراض الشخصية (Elices et al.,2016:584).

يتضح مما سبق أهمية وفاعلية العلاج السلوكي الجدلي (استراتيجية اليقظة العقلية) في خفض أعراض الاضطرابات الشخصية، وتغيير الانفعالات السلبية وبالتالي الاتجاهات غير المرغوبة أو السلبية، وترى الباحثة انه يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية :

١. يهتم البحث الحالي بالشريحة المهمة من شرائح المجتمع وهم الشباب الجامعي وإن مساعدة هذه الشريحة في تجاوز مشكلاتهم النفسية والانفعالية والسلوكية يعد مكسباً اجتماعياً ومحلياً عالي القيمة .

٢. يوفر البحث الحالي برنامجاً حديثاً (لم يتم تناوله سابقاً) للتدريب على اليقظة العقلية، تم بناؤه في ضوء مدخل العلاج السلوكي الجدلي وفي ضوء الأسس العلمية، يمكن للباحثين والمختصين الاستفادة منه في اغراض العلاج أو التدريب .

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

١. فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند على العلاج السلوكي الجدلي (استراتيجية اليقظة العقلية) في تغيير اتجاهات الشباب نحو الهجرة خارج بلدانهم. واشتقت الباحثة من الهدف اعلاه الفرضيات التالية:

أ. الفرضية الأولى: توجد فروق دال احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على استبيان اليقظة العقلية العوامل الخمسة، بعد تطبيق برنامج ارشادي على اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي .

ب. الفرضية الثانية : توجد فروق دال احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة على استبيان اليقظة العقلية العوامل الخمسة بعد تطبيق برنامج ارشادي على اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

ت. الفرضية الثالثة : توجد فروق دالة احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الإتجاهات نحو الهجرة بعد تطبيق برنامج ارشادي على اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي.

ث. الفرضية الرابعة : توجد فروق دالة احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية، ورتب درجات المجموعة الضابطة على الإتجاهات نحو الهجرة بعد تطبيق برنامج ارشادي على اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

ج. لا توجد فروق دالة احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على استبيان اليقظة العقلية العوامل الخمسة ، مقياس الإتجاهات نحو الهجرة بعد توقف تطبيق برنامج ارشادي على اليقظة العقلية بشهرين.

تحديد المصطلحات

اولاً: العلاج السلوكي الجدلي : هو برنامج علاجي موجه نحو تغيير اتجاهات الطلبة الذين يواجهون مشكلات مؤقتة او دائمة تتعلق باحتياجاتهم المادية والنفسية، في العمل في مجموعات صغيرة ذات اهتمامات مشتركة و يتم التفاعل فيما بينهم ، وتتم مساعدتهم من خلال التعبير الذاتي (Linehan,1999:13).

التعريف الإجرائي للعلاج السلوكي الجدلي (مهارة اليقظة العقلية) : وهو برنامج إرشادي جمعي على وفق استراتيجيات العلاج الجدلي السلوكي، قائم على تدريب المشتركين على مهارات اليقظة العقلية ويتكون من (١٦) جلسة تطبق جمعياً وتتراوح مدة الجلسة من (٤٥-٦٠) دقيقة بمعدل جلستين اسبوعياً.

ثانياً: اليقظة العقلية Mind Fullness : إنها حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الإنتباه مستقراً وحاضراً دون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء (شاهين ، ٢٠١٧ : ٨) (Morgan et al.,2003:176).

التعريف الاجرائي لليقظة العقلية : انها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس واليقظة العقلية المستعمل في البحث الحالي .

التدريب على اليقظة العقلية Mind fullness Training : وهو برنامج مصمم ومخطط في ضوء مهارات التدريب على اليقظة العقلية ، ويتضمن البرنامج مجموعة من الجلسات تهدف الى تعليم العميل مهارات اليقظة العقلية كما وصفت في مدخل العلاج السلوكي الجدلي ، والتي يتم تنفيذها، من خلال الأنشطة المتضمنة في جلسات البرنامج الحالي .

ثالثاً: الإتجاه Attitud عرفه كل من :

عرفه (Albort1937): بأنه استعداد أو تهيؤ عصبي وذهني ينتظم الخبرة، وله تأثير توجيهي في، استجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تستثير هذه الإستجابة (عبد اللطيف ، ٢٠٠١ : ٤١) (Abd latif,2001:41).

عرفه (Rokeach 1973) : أنه تنظيم ثابت من المعتقدات بشأن موضوع أو موقف معين، يدفع بالفرد الى الإستجابة بأسلوب تفضيلي، (حكيم، ٢٠٠٨، : ٢٤) (Hakim,2008:24).

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف (Rokeach 1973) تعريفاً نظرياً .
التعريف الإجرائي: التعريف الإجرائي : هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب في إجابته على مقياس اتجاهات الطلبة نحو الهجرة المعد من قبل الباحثة، لأغراض البحث الحالي .

الفصل الثاني

الاطار النظري

أولاً : الإتجاهات :

تعد الإتجاهات من أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية. وتتكون لدى كل فرد أثناء النمو، فيكتسب اتجاهات نحو الأفراد والجماعات والمؤسسات و مختلف المواقف التي يعيشها، لذلك يحتل موضوع الإتجاهات أهمية خاصة في علم النفس الاجتماعي وعلم النفس بصفة عامة، فالإتجاهات النفسية الاجتماعية من أهم دوافع السلوك والتي تؤدي دوراً أساسياً في ضبطه وتوجيهه. ولا شك أن من أهم وظائف التربية بصفة عامة أن تكون لدى الناشئة اتجاهات تساعد على التكيف مع مشكلات العصر، وأن تعمل على تغيير الإتجاهات غير المرغوب فيها والتي تعيق المجتمع وتطوره.

ويعد مفهوم الإتجاهات من أكثر المفاهيم إلزاماً في علم النفس الاجتماعي الأمريكي المعاصر. فليس ثمة إصطلاح واحد يفوقه في عدد مرات الظهور في الدراسات التجريبية والنظرية والمنشورة حسب ما ورد عن ألبورت في بحثه عن الإتجاهات النفسية والذي نشره سنة ١٩٣٥ (حكيم ، ٢٠٠٨ : ٣٩) (Hakim,2008:39).

نظريات تغيير الاتجاه:

هناك نظريات عديدة لتفسير تغيير الإتجاهات لدى الافراد نذكر منها :

١. النظرية السلوكية :

إن الأساس الذي تعتمد هذه النظرية يتمثل في أن السلوك الاجتماعي بالإمكان فهمه و تحليله من خلال الاعتماد على عدد من المنبهات والاستجابات، فضلاً عن صور الجزاء والعقاب التي لها علاقة باستجابات الفرد في موقف معين، و نجد أن عمليات تغيير اتجاهات الفرد تعتمد أساساً على نفس آليات وعناصر

تكوينها، كما ان اتجاهاته تتغير إذا كانت دوافعه لتعلم استجابات جديدة ذات تأثير كبير من دوافعه الخاصة باتجاهاته الحالية اتجاه نفس الموضوع ، فضلاً عن ذلك نجد أن هذه النظرية ترى أن هناك ثلاثة متغيرات أو عوامل أساسية يمكن أن نحدد في مجالها مدى قابلية الفرد لتغيير اتجاهه نحو موضوع ما ، أو وضعية محددة أو لا ، وهذه التغيرات التي تتمثل أساساً في الانتباه ، و الفهم و القبول ، و يمكن توضيح هذا الأمر من خلال الشكل التالي

المثير ← الانتباه ← الفهم ← القبول ← الإستجابات (تغير الاتجاه)
(حكيم، ٤٥:٢٠٠٨) (Hakim,2008:45).

٢. نظرية التنافر المعرفي :

تعد هذه النظرية أكثر نظريات تغيير الاتجاه قبولاً من قبل العلماء والمختصين، والفكرة الأساسية التي تركز عليها هذه النظرية تتمثل في أن عدم الاتساق بين معلومتين متصلان بموضوع الإتجاه يؤدي مباشرة إلى توتر و ضيق نفسي، الأمر الذي يجعل الفرد يخفض من هذا التنافر أو ما يعرف بعدم الاتساق في تلك العناصر، وذلك من خلال الاعتماد على تغيير معارفه، فالفرد الذي يسكن قرية نائية ويرفض تركها، لأجل السفر إلى مدينة بعيدة جداً للحصول على منصب عمل، قد يغير رأيه إذا ورد هذا الطرح من طرف أحد الزملاء على أهمية الأجر الذي يتقاضاه في حالة لو سافر وترك بلدته الأولى، ونجد هذه النظرية قد أثرت وفي نفس الوقت كانت بمثابة محرك في مجال البحث العلمي، وأثمرت دراسات متعددة سمحت بالوقوف على نتائج قيمة ساهمت بقدر كبير في فهم السلوك الإنساني، مهامه ووضعية اتجاهه خاصة، فمن خلالها تم اكتشاف أن الأفراد يمرون باستشارة فسيولوجية عند تعرضهم لخبرة التنافر المعرفي، فضلاً عن أن هذه الاتجاهات لا يمكن مسألة مفادها: أن الافراد تتغير إلا إذا كانت فرصة متاحة للفرد حتى يعبر عن انفعالاته الصادقة في مقال مكتوب قبل قياس اتجاهاته (Maltin, , 1995 : 557)

٣. نظرية إدراك الذات :

ترتكز هذه النظرية على الفكرة الأساسية القائلة أنه لا يمكن أن ننساق بشكل منظم وراء حاجة معينة بداخلنا ، بل إننا نتعرف أولاً على اتجاهاتنا، من خلال اعتمادنا على ملاحظة سلوكياتنا التي يمكن أن تلاحظ ، فمثلاً نجد أن شخصاً ما يريد أن يسأل زميله إذا كان يريد الذهاب إلى المكتبة في الحقيقة نجد أن إجابته لا تكون لها علاقة باتجاهه السابق نحو المكتبة ، بل هو يستدل على

اتجاهه من خلال أفعاله حيث أنه تفحص عدد لا بأس به من الكتب في هذه المكتبة، لذلك فإن إجابته ستكون حتما برغبته و حبه للمكتبة.

وفي الواقع نجد أن هناك إشكال يطرح نفسه في هذا المستوى، والمتمثل في: هل نقوم بتعديل اتجاهاتنا لتكون متسقة مع بعضها البعض (وهذا ما يمثل نظرية التناظر المعرفي) أم نلاحظ أن سلوكياتنا لتتعرف على اتجاهاتنا (وهذا ما يمثل نظرية إدراك الذات) والعمل على حل هذا التناقض، هو في حقيقة الأمر تأكيد لوجود مدخلين متكاملين بالفعل: بحيث أن كل نظرية يمكن أن تمارس نشاطها في ظروف غير ظروف النظرية الأخرى وهكذا. فعندما نتصرف بشكل يبدو مغاير بقوة مع الاتجاه الذي نتبناه نشعر بحالة من التوتر وعدم التوازن، وهذا ما يدفعنا إلى العمل على البحث عن تغيير في الحالة الآنية، وذلك أما باعتمادنا لتفسير ذلك السلوك أو من خلال زيادة تبنينا للاتجاه كتعويض للسلوك أو الفعل بشكل مغاير، وهذا ينسجم مع نظرية التناظر المعرفي، وفي المقابل نجد أنه عندما نتصرف بشكل جيد ومغاير لاتجاهاتنا ولكن بشكل قليل أو نتصرف على غير العادة اتجاه شيء ما لم يتبلور بعد، فإن هناك حالة من التوتر و عدم الاتزان نعيشها وهذا الأمر ينسجم مع نظرية إدراك الذات (المعايطه ، ٢٠٠٠: ٤٤) (Al Matiah,2000:44).

ثانياً : العلاج السلوكي الجدلي

إن استمرار تطور النظرية المعرفية السلوكية أدى الى ظهور العلاج المبني على الأدلة ومنها العلاج الجدلي السلوكي (Dialectical Behavior Therapy DBT) ، ويعد توجها حديثاً في علاج اضطراب السلوك، وهو نهج يجمع بين تقنيات العلاج السلوكي المعرفي وعناصر السلوكية والفلسفة الديالكتيكية، ويعني بالجدلية نوع من المنطق لإدراك أن هناك أكثر من حقيقة واحدة (اقطاب)، وتوليف هذه الحقائق يردي الى التغيير المستمر، والمعالج في السلوكية الجدلية يهدف الى استبدال التفكير الجامد " ابيض او اسود " والذي يسبب الصراعات، ويؤدي الى معتقدات تمنع الفرد من الإستجابة بشكل خلاق في حالات الصراع (كوري، ٢٠١٦: ١١١) (kore,2016:111).

ويشير مفهوم الجدلية إلى إمكانية وجود فكرتين صحيحتين وفي الوقت ذاته تبدو على أنهما متضادتان، إذ إن البشر لديهم شيء فريد من نوعه، قد يكون مختلفا فيه عن شيء آخر لدى الفرد، أو لدى الآخرين، وعليهم عيش الحياة بملوها ومرها (السعادة والحزن، الغضب والسلام، الأمل والإحباط، الأمان والخوف، الخ..)

وان الفرد الذي يرى بأن الاستغناء عن كل شيء أو لا شيء، الطريق " ابيض أو اسود" يعصب عليه رؤية ما بينهما، ورؤية وضعه الحالي والواقع ، وإن عليه إيجاد وسيلة للتحقق من صحة وجهة نظره، او التحقق من وجهة نظر الشخص الآخر، وتجنب الافتراضات وإلقاء اللوم ، ومثال ذلك انت على حق والشخص الآخر على حق ، انت تفعل افضل ما تستطيع لكنك قد تكون بحاجة الى بذل جهد أكبر، ويمكنك القيام بأمر كثيرة، لكنك أيضاً بحاجة الى المساعدة والعون من الآخرين (Linehan , 1991:106).

التدريب على اليقظة العقلية في العلاج السلوكي الجدلي

ويهتم البحث الحالي بدراسة التدريب على اليقظة العقلية كاستراتيجية علاجية ضمن استراتيجيات العلاج السلوكي الجدلي الذي قدمته Marsha Linehan حيث عرفت اليقظة العقلية بأنها طريقة خداع بسيطة متعلقة بجميع الخبرات التي يمكن أن تخفف المعاناة ، وتمهد الطريق للتحويل الشخصي الإيجابي ، وهي عملية نفسية أساسية نتعلم منها كيف نستجيب للصعوبات الحياة التي لا يمكن تجنبها ، وليست فقط الصعوبات اليومية، بل يمكن عن طريقها مواجهة المشكلات النفسية الحادة مثل التفكير في الانتحار، وتعرف بانها عملية انتباه عن قصد لخبرة اللحظة (Heard&Swales,2015:77).

وأكد كل (Aquirre and Galen 2013) على أن التدريب على اليقظة العقلية من مهارات العلاج السلوكي الجدلي ، وهي من الفنيات التي تساعد على تغيير اتجاهات الفرد عن طريق تغيير انفعالاته، ويتم في التدريب على اليقظة العقلية تعليم العميل مهارات اليقظة من خلال التمرينات الخاصة، والتي تؤدي الى أن يكتسب العميل بصيرة قوية (Aquirre and Galen, 2013:23).

واعطت لينيهان Linehan أهمية كبيرة للتدريب على اليقظة العقلية من بين نماذج التدريب المهاري الأخرى، حيث أكدت على تعليم العميل نماذج التدريب المهاري (التدريب على اليقظة العقلية، الفاعلية بينشخصية، التنظيم الذاتي، تحمل الضغوط) وإن فاعلية استعمال هذه المهارات يعتمد على درجة إتقان مهارات اليقظة العقلية ، وعلى البرامج من أن التدريب على اليقظة العقلية يمثل وحدة أو أنموذج مستقل يتم التدريب عليها بشكل منفصل، إلا إنها ضمنته في بداية تعليم كل نموذج من نماذج التدريب المهاري، أي مثلاً عند التدريب على مهارات الفاعلية بينشخصية ينبغي البدء بالتدريب على مهارات اليقظة العقلية كمفتاح للتدريب على

مهارات الفاعلية البيئشخصية ، وهكذا مع النماذج المهارية الأخرى (تحمّل الضغوط، والتنظيم الانفعالي) (Swales and Heard,2007:12) .

وتعتمد البرامج التدريب على اليقظة العقلية على الموقف الجدلي للتوازن بين الرغبة في التغيير جنباً الى جنب مع قبول المعاناة الحتمية، وذلك لخفض أو القضاء على الألم وعدم الراحة قدر الامكان، وقد يكون الهدف النهائي لبرامج التدريب على اليقظة العقلية هو خلق الوعي لحظة بلحظة لخبرة العميل، فضلاً عن تعليمه فنيات اليقظة العقلية، لممارستها والاستفادة منها في اي وقت (O'Brien et al.,2008 :35) وتتضمن برامج التدريب على اليقظة العقلية تعليم العميل الانتباه المباشر للعمليات الداخلية الخاصة، وهذا يتيح للمعالج أن يكون مدركاً لمشاعر العميل وافكاره وتصرفاته ما تظهر في اللحظة الراهنة، وتعرف التجربة الداخلية للعميل دون الحكم عليها أو انتقادها، وفي الوقت نفسه ينمي لدى العميل القدرة على احتواء تلك المشاعر والتمسك بها دون العمل بها (Gilbert and Leahy , 2009 :19) .

ويؤكد العلاج السلوكي الجدلي بشكل فريد تعليم المشاركة Participating، فالعميل والمعالج يمارسان المشاركة الكاملة في لحظة، من خلال الاستغناء عن الوصف والملاحظة، لتصبح عملية واحدة هي ما يقومون به ، وهذا يمثل هدف العلاج السلوكي الجدلي وهو المشاركة الكاملة بدون الحكم وبفاعلية في حياة العميل (Swales & Heard,2007 ٩٥:).

وتتضمن المجموعة الثانية فنيات تطوير اليقظة العقلية مهارات كيف المهارات How Skills ؟ وتشمل عدم الحكم Non Judgementally، والعقل الواحد، والفاعلية، ويصفون الطريقة التي تجرى أو تنفذ بها كل مهارة، فاليقظة العقلية تتطلب أن نتخلى عن الأحكام القيمية (جيد، سيء، ينبغي أن، لا ينبغي أن، كان يجب، وكان لا يجب)، فالأحكام تضيف أبنية الخبرة الملاحظة، وينتج عنها أن الملاحظ قد يتفاعل مع هذه الأبنية بدلاً من الحقيقة، والصعوبة الرئيسية للمعالج والعميل ان هذه الأحكام قد تزيد من شدة التأثير في طرق المشكلة وإن المدخل الجدلي يدعوا المعالج والعميل الى ممارسة عدم الحكم على الأفكار أو التصرفات، وذلك لمنع تفاقم الانفعال (Heard & Swales, 2015) ، وتتطلب اليقظة العقلية التركيز على عمل شيء واحد في الوقت وتركيز الانتباه تماما على المهمة التي في متناول اليد ، ويتم هذا عن طريق ممارسة فنية، العقل الواحد One Mindfully والتي تساعد العميل على الاستمرار في التركيز على اللحظة الحاضرة ، والتخلي

عن الاجترار (الرجوع) للماضي، أو القلق عن المستقبل، ولفت الانتباه للحظة الحاضرة بهذه الطريقة يعزز الوعي، لاثراء الخبرة أو يسلط الضوء على الجوانب غير الملاحظة سابقاً في الخبرة والتي تحدث بشكل متكرر مع الأحداث، وتشجع اليقظة العقلية الفرد على التركيز في الفاعلية بدلاً من أن يصبح واقعاً في احكام الخير ضد الشر (Swales & Heard , 2007:112).

نماذج لبرامج التدريب على اليقظة العقلية

وأعد سولر واخرون (Soler et al 2016) برنامجاً للتدريب على مهارات اليقظة العقلية تكون من ١٠ جلسات ، مدة الجلسة الواحدة ١٢٠ دقيقة، وكان الهدف من البرنامج خفض الاندفاعية لدى ذوي اضطراب الشخصية الحدية، وتكونت كل جلسة من جلسات التدريب على اليقظة العقلية من ثلاثة فقرات هي: (مراجعة الواجب المنزلي، عرض وممارسة مهارة جديدة، واجب منزلي جديد)، وتم بناؤه بناء على دليل التدريب المهاري للعلاج السلوكي الجدلي، ولخص طريقته في بناء جلسات البرنامج من خلال الإجابة على تساؤلين هما ماذا؟ وكيف يتم تعليم المهارات ؟ وحدد مهارات اليقظة العقلية والتي تشمل الملاحظة والوصف والممارسة والتي تعد إجابة للسؤال " لماذا ؟ أما " كيف " فقد تضمن الاستفسار عن كيفية استعمال المهارات في العناصر الموقفية وتشمل : الأتجاه نحو عدم الحكم، التركيز على شيء واحد في وقت واحد *Focusing one thing at a time*، أن تكون فعالة *being effective*، أما مهارات اليقظة العقلية الأخرى فكانت موجهة نحو قبول احداث الحياة المؤلمة، وتضمن البرنامج تعليم الإنفعالات ، وتضمن تمارينات اليقظة العقلية ملاحظة التنفس، وملاحظة الأصوات ، ومهارة الوصف تضمنت وصف الافكار والأحاسيس الجسدية، ثم تأمل المشي *Walking Meditation*، والتمارينات كانت ممارسة اثناء الجلسة وفي المنزل ، وعلمهم المعالج تحديد الوقت المناسب للممارسة التمارينات حيث شجعهم على ممارسة التمارينات لأطول مدة ممكنة، والتي كانت موجهة ومعززة من قبل المعالج(Soler, 2016:9).

الفصل الثالث

اولاً: التصميم التجريبي:

اعتمدت الباحثة في التصميم التجريبي على تصميم الضبط الجزئي تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة اللاعشوائية، وقد اتبعت الباحثة الخطوات الآتية:
اختير (٤٠٠) طالب وطالبة جامعية بطريقة عشوائية كعينة للكشف عن اتجاهاتهم نحو الهجرة، ومدى امتلاكهم لليقظة العقلية، وبعد تحليل الاحصائي تم

اختيار الاربعي الأدنى لدرجات على مقياس اليقظة العقلية و الاربعي الأعلى ممن حصلوا على درجات مرتفعة في الاتجاه نحو الهجرة اذ تم اختيار ١٥ طالباً وطالبة بالطريقة اللاعشوائية (القصدية)، ثم تم توزيعهم عشوائياً الى مجموعتين ضابطة (٧ افراد) وتجريبية (٨ افراد). وقامت الباحثة بإجراء تكافؤ بين المجموعتين في متغيرات العمر والجنس

ثانياً: مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من طلبة الدراسات الصباحية في الجامعة المستنصرية، للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) حيث بلغ المجتمع الأصلي (٤٥٨٥٦) طالب وطالبة متكون من كليات بلغ عددها (٢٤) كلية موزعين الطلبة بحسب النوع الاجتماعي (ذكور - اناث) وقد بلغ عدد الذكور (٢١٨٠١) مما يعادل نسبة (٤٨%) أما الإناث فقد بلغ عددهن (٢٤٠٥٥) بما يعادل نسبة (٥٢%).

ثالثاً : عينة البحث

بلغت عينة التحليل الاحصائي (٤٠٠) طالبا وطالبة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث الكلي، وقد تم اختيارهم من ست كليات في الجامعة المستنصرية ثلاثة تشمل التخصص العلمي وهي (الصيدلة، الهندسة، العلوم) وثلاثة تشمل التخصص الإنساني وهي (الآداب، اللغات، وتربية ابن رشد) وتم اختيار (١٩٢) طالب وطالبة من التخصص العلمي و(٢٠٨) طالبة من التخصص الإنساني و (٢٠٠) من الذكور و(٢٠٠) من الإناث.

رابعاً: ادوات البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي لأبداً أن تتوافر لدى الباحثة ادوات تتمتع بخصائص سايكومترية جيدة :

اولاً: أداة اليقظة العقلية ذات العوامل الخمسة Five Factor Mindfulness Questionnaire

وصف المقياس :

اعد هذا المقياس Baer,Smith, Hopkins, Krietemeyer and (2006) Toney لقياس مهارات اليقظة العقلية كسمة Trait mindfulness، ويتكون المقياس من خمسة ابعاد لليقظة العقلية (مهارات) هي : الملاحظة، الوصف، والتصرف الواعي Acting with Awareness، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم رد الفعل، ويتكون المقياس من ٣٠ فقرة، والعبارات المعكوسة هي ١٢، ١٦، ٢٢، ٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣، ١٠، ١٤،

١٧، ٢٥، ٣٠، وباقي العبارات موجبة ، ويصحح المقياس بطريقة لكيرت خماسي الاستجابة ٥-Point likert type scale بدأ من النادر جداً أن يكون حقيقي الى حقيقي دائماً أو لا None الى A Lot ، والمقياس تقدير ذاتي .

استخراج صدق ترجمة وتقنين استبيان اليقظة العقلية للعوامل الخمسة: تم ترجمة استبيان اليقظة العقلية العوامل الخمسة الى اللغة العربية ، وتم عرضه على المختصين لمراجعة الترجمة الى اللغة العربية ، كما تمت ترجمة الاستبيان من اللغة العربية الى اللغة الانجليزية ، وتم عرضه على مختصين آخرين ، وتم التحقق من مناسبة الترجمة العربية للغة الانجليزية .

• صلاحية الفقرات:

للتحقق من مدى صلاحية الفقرات المقترحة (٣٠) فقرة، لإعداد المقياس الحالي، قامت الباحثة بعرضها على (٨) محكمين*، من المختصين في العلوم التربوية والنفسية في استبانة أعدت لهذا الغرض (الملحق ١)، ولقد أخذت الباحثة بملاحظات المحكمين، وحللت استجاباتها إحصائياً واعتمدت الباحثة نسبة موافقة ٨٠ % فاكثراً معياراً لقبول الفقرة، وبهذا تم ابقاء جميع الفقرات، لحصولها على نسبة موافقة اكثر من ٨٠%.

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس :

القوة التمييزية لفقرات المقياس:

لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة العقلية، تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (٤٠٠) طالباً وطالبة، وبعد ترتيب الدرجات تنازلياً، وتحديد المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا بنسبة ٢٧%، ظهر أن كل مجموعة تحوي (١٠٨) استمارة، وتراوحت درجات المجموعة العليا ما بين (١٢٢-١٤٣) ودرجات المجموعة الدنيا ما بين (٣٦-٥٩) وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين ظهر أن جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لأن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند درجة حرية (٢١٤) .

* ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات):

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون، لحساب العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمفحوصين، وتبين أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لأن قيم معامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية لمعامل

الارتباط البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) والجدول (٤) يوضح ذلك .

* ثبات مقياس اليقظة العقلية:

استخرجت الباحثة ثبات المقياس بطريقتين هما :

أ - طريقة الاختبار وإعادة الاختبار :

طبقت الباحثة المقياس على عينة الثبات من (٣٠) طالباً وطالبة، ثم أعادت تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة بعد أسبوعين، وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٩٢١) وهو معامل ثبات جيد على وفق المعايير التي أشارت إليها نونلي (Nunnally, 1978: 263).

ب - طريقة الفاكرونباخ

وتسمى أيضاً طريقة الاتساق الداخلي، وتزويدنا معادلة الفاكرونباخ بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف، إذ يعتمد على مدى ثبات أداء الفرد على مواقف الاختبار، وعند تطبيق هذه المعادلة ظهر أن معامل الثبات (٠,٩٠١) وهو معامل ثبات جيد.

ثانياً: مقياس اتجاهات الطلبة نحو الهجرة الذي أعد من قبل الباحثة لأغراض البحث الحالي.

مقياس:- الإتجاهات نحو الهجرة:

بنت الباحثة مقياس (الإتجاهات نحو الهجرة) للتعرف على اتجاهات لدى طلبة الجامعة نحو الهجرة تبين ان من خلال عرض سؤال استطلاعي على طلبة الجامعة للتعرف على اجاباتهم ومن ثم. تم تشكل فقرات تتناسق مع مضامين صياغة الفقرات بحيث تغطي الافكار والمواقف التي يتضمنها التعريف. حيث كانت فقرات المقياس بصيغته النهائية (٣٠) فقرة وبوضع مقياس خماسي متدرج ٥ تبدأ (تنطبق علي تماما) و ٤ (تنطبق علي كثيرا) و ٣ (تنطبق علي الى حدما) و ٢ (لا تنطبق علي كثيرا) و ١ (لا تنطبق علي تماما).

التحليل المنطقي لفقرات مقياس الاتجاه نحو الهجرة:

قامت الباحثة بعرض الصيغة الأولية لمقياس الاتجاه نحو الهجرة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم (الملحق ١) وكما مبين في الاجراء السابق لمقياس اليقظة العقلية ، ثم بقاء جميع الفقرات، لحصولها على نسبة موافقة اكبر من ٨٠ %.

*** التحليل الإحصائي لل فقرات :****القوة التمييزية لل فقرات :**

وباتباع نفس الإجراءات التي استعملتها الباحثة في استخراج القوة التمييزية لمقياس اليقظة العقلية ، قامت الباحثة بتحليل بيانات استمارات كل من المجموعتين العليا والدنيا ، بواقع (١٠٨) استمارة لكل منها ، ولقد بينت نتائج التحليل الاحصائي ان جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤).

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاتجاه نحو الهجرة :

لحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعملت بالباحثة معامل ارتباط بيرسون ولقد تبين أن

ثانياً: الثبات :

استخرجت الباحثة ثبات مقياس الاتجاه نحو الهجرة بطريقتين هما :

أ.الاختبار وإعادة الاختبار :

تم تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغة (٤٠) طالباً وطالبة، ثم اختبرهم عشوائياً وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول تم تطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها ، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٧٢) وهو معامل ثبات جيد .

ب. معادلة الفاكرونباخ :

باستعمال معادلة الفاكرونباخ بلغ معامل الثبات لمقياس الاتجاه نحو الهجرة (٠,٨٩٥) وهو معامل ثبات جيد .

تصحيح مقياس اتجاهات نحو الهجرة لدى طلبة وطالبات الجامعة :

يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي يحصل ويحصل عليها المستجيب عن كل بديل تختاره من كل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (٣٠) ولكل بديل درجة من (١-٥) لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن تحصل عليها هي (١٥٠) درجة وقل درجة يحصل عليها المستجيب (٣٠) .

ثالثاً : البرنامج ارشادي القائم على العلاج السلوكي الجدلي (اليقظة العقلية)

تم إعداد برنامج ارشادي على اليقظة العقلية في ضوء تقنيات العلاج السلوكي الجدلي الذي وضعته لينهان، وبعد التدريب على اليقظة العقلية أحد نماذج مجموعة التدريب المهاري التي تم وضعها ضمن استراتيجيات العلاج السلوكي الجدلي.

الهدف العام للبرنامج : يهدف البرنامج الحالي الى تنمية مهارات اليقظة العقلية، لغرض تغيير اتجاهات الطلبة نحو الهجرة.

**الأهداف الإجرائية : وتم وضعها ضمن الفقرة المخصصة لمخطط البرنامج
مصادر بناء البرنامج :**

٤. برامج التدريب على اليقظة العقلية في العلاج السلوكي الجدلي Himelstein et al. (Soler, Iman , et al. 2015 ; Feliu soler , et al. 2013; al.,2011 ; et al.,2016).

٥. برامج العلاج السلوكي الجدلي ومتغيرات البحث الحالي (Feliu – Soler , et al., ; Robeiro , Andrada , et al., 2014 ; Feliu – Soler , et al.,2014;2013;2015).

٦. البحوث والمؤلفات والأطر النظرية التي اهتمت بالعلاج السلوكي الجدلي وفنياته وقواعده (Heard & Swales,2015; Swales & O'Brien , et al.,2008; Heard,2007).

٧. البحوث والمؤلفات والأطر النظرية التي اهتمت باضطراب الشخصية الحدية وخصائصها (Barnow , et Barnow, et al ., 2009; Gratz, et al., 2009; al.,2012).

أسس ومبادئ البرنامج وقواعده : اعتمد بناء البرنامج وتنفيذه على ما يلي :

١. تم بناء برنامج ارشادي على اليقظة العقلية على اساس وقواعد ومبادئ العلاج السلوكي الجدلي كون التدريب على اليقظة العقلية انموذجاً في مجموعة التدريب المهاري ضمن فنيات العلاج السلوكي الجدلي.

٢. تم تطبيق البرنامج من خلال جلسات الإرشاد الجماعي .

٣. تم الاعتماد في تنفيذ البرنامج على فنيات الحوار والمناقشة .

٤. تم الإعتماد على فنية الواجب المنزلي بحيث تنتهي بها كل جلسة ويتم مراجعتها في الجلسة التالية .

٥. تمت صياغة الجلسات الإجرائية للبرنامج على وفق أنموذج التدريب على اليقظة العقلية في العلاج السلوكي الجدلي .

٦. تم تدريب العينة على مهارات اليقظة العقلية (الملاحظة ، الوصف ، التصرف الواعي ، عدم الحكم ، عدم رد الفعل).

٧. تم تقديم كل مهارة من خلال مجموعة من الأنشطة النظرية والعملية لكل مهارة .

المخطط التفصيلي للبرنامج : يتضمن الجدول (١) وصفاً لجلسات البرنامج الإجرائية والذي يتضمن عنوان الجلسة والأهداف الإجرائية لكل جلسة والأنشطة المتضمنة في كل جلسة :

جدول (١) المخطط التفصيلي لبرنامج ارشادي على اليقظة العقلية

الانشطة	اهداف الجلسة الاجرائية	رقم الجلسة
النشاط الأول: تعارف النشاط الثاني : التعريف بالبرنامج النشاط الثالث :التحالف العلاج.	التعارف بين الباحث والعملاء ، وتعريف العملاء باهداف البرنامج وانشطته ، والتعريف بتعليمات البرنامج.	الجلسة الأولى
النشاط الأول : التعريف بمهارات اليقظة العقلي. النشاط الثاني : خصائص واهمية مهارات اليقظة العقلية	التعريف باليقظة العقلية ومهاراتها	الجلسة الثانية
النشاط الأول : توجيهات	التعريف بالتوجيهات اللازمة للتدريب على مهارات اليقظة العقلية	الجلسة الثالثة
النشاط الأول : مواقف لليقظة العقلية النشاط الثاني : مواقف لعدم اليقظة العقلية	التدريب على مهارات اليقظة العقلية	الجلسة الرابعة
النشاط الأول : مشهد تلفزيوني النشاط الثاني : وجبة غداء	التدريب على مهارة اليقظة العقلية	الجلسة الخامسة
النشاط الأول : ملاحظة	التعريف مهارة الملاحظة والتدريب عليها	الجلسة السادسة
النشاط الأول : الوصف النشاط الثاني : مثال	التعريف مهارة الوصف والتدريب عليها	الجلسة السابعة
النشاط الأول : تدريب النشاط الثاني : مثال	التدريب على مهارة الوصف	الجلسة الثامنة
النشاط الأول: المشاركة النشاط الثاني: مثال النشاط الثالث: توضيح نظري للمشاركة	التعريف بمهارة المشاركة والتدريب عليها	الجلسة التاسعة
النشاط الأول : قصة بونزية النشاط الثاني : واجب عملي	التدريب على مهارة المشاركة	الجلسة العاشرة
النشاط الأول : تدريب عملي النشاط الثاني : قصة	التدريب على مهارة المشاركة	الجلسة الحادية عشر
النشاط الأول : التعريف بمهارة عدم الحكم النشاط الثاني : مثال	التعريف بمهارة عدم الحكم والتدريب عليها	الجلسة الثانية عشر
النشاط الأول : فقرات لتنفيذ مهارة عدم الحكم النشاط الثاني : تطبيق عملي	التدريب على مهارة عدم الحكم	الجلسة الثالث عشر
النشاط الأول : التنفس اليقظ النشاط الثاني : الاستماع اليقظ	التدريب على التنفس اليقظ ، التدريب على الاستماع اليقظ	الجلسة الرابعة عشر
النشاط الأول : الغمر اليقظ النشاط الثاني : التقدير اليقظ	التدريب على الغمر اليقظ ، التدريب على التقدير اليقظ	الجلسة الخامسة عشر
النشاط الأول : مراجعة النشاط الثاني : تقييم	التحقق من فاعلية البرنامج	الجلسة السادسة عشر

تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج، في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م ، في الجامعة المستنصرية كلية الآداب بواقع ثلاث جلسات في الاسبوع.

تقويم البرنامج : تم تقويم البرنامج بالطرق الآتية :

□ تم عرض البرنامج على مجموعة من المختصين في الإرشاد النفسي والتربية الخاصة ، وتم تعديل ما اقترحه المختصون .

□ التقويم القبلي والبعدي : حيث تم استعمال التقويم القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

□ المقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج.

□ تم التحقق من فاعلية البرنامج بعد شهرين من توقف تطبيق البرنامج .

الاساليب الاحصائية : تم استعمال الاساليب الاحصائية الآتية : (مربع كاي ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون ، اختبار مان - وتيني ، واختبار ويلكوكسون).

الفصل الرابع

عرض نتائج البحث مناقشتها وتفسيرها

فيما يلي عرض للنتائج وتفسيرها على وفق تسلسل فرضيات البحث :

الفرضية الأولى: تنص على أنه توجد فروق دال احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على استبيان اليقظة العقلية العوامل الخمسة بعد تطبيق برنامج التدريب على اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي ، وللتحقق من هذا الفرض تم استعمال اختبار ويلكوكسون، والجدول (٢) يوضح ذلك.

وتشير نتائج الجدول (٢) الى وجود فرق دال احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ، وهذا يشير الى صحة الفرض الأول.

الفرضية الثانية : تنص هذه الفرضية على وجود فروق دال احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة على استبيان اليقظة العقلية العوامل الخمسة بعد تطبيق برنامج التدريب على اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية، وللتحقق من هذا الفرض تم استعمال اختبار مان - وتيني ، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٢) الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على استبيان اليقظة العقلية بعد تطبيق البرنامج

الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	الرتب	ابعاد الاستبيان
٠.٠٠١	٢,٣٦٦	٠,٤٠٠	٠,٤٠٠	٠	الرتب السالبة	الملاحظة
		٢٨,٤٠٠	٤,٤٠٠	٧	الرتب الموجبة	
				١	الرتب المتساوية	
٠.٠٠١	٢,٥٢٤	٠,٤٠٠	٠,٤٠٠	٠	الرتب السالبة	الوصف
		٣٦,٤٠٠	٤,٥٠٠	٨	الرتب الموجبة	
				٠	الرتب المتساوية	
٠.٠٠١	٢,٠٣٢	٠,٤٠٠	٠,٤٠٠	٠	الرتب السالبة	التصرف الواعي
		١٥,٤٠٠	٣,٤٠٠	٥	الرتب الموجبة	
				٣	الرتب المتساوية	
٠.٠٠١	٢,٣٧١	٠,٤٠٠	٠,٤٠٠	٠	الرتب السالبة	عدم الحكم
		٢٨,٤٠٠	٤,٤٠٠	٧	الرتب الموجبة	
				١	الرتب المتساوية	
٠.٠٠١	٢,٣٧١	٠,٤٠٠	٠,٤٠٠	٠	الرتب السالبة	عدم رد الفعل
		٢٨,٤٠٠	٤,٤٠٠	٧	الرتب الموجبة	
				١	الرتب المتساوية	
٠.٠٠١	٢,٥٢١	٠,٤٠٠	٠,٤٠٠	٠	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٣٦,٤٠٠	٤,٥٠٠	٨	الرتب الموجبة	
				٠	الرتب المتساوية	

جدول (٣) يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على استبيان اليقظة العقلية بعد تطبيق البرنامج

الدلالة	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	نوع المجموعة	البعد
٠.٠٠١	٢,٢٢٣	٩,٤٠٠	٨٣,٤٠٠	١٠,٣٨	٨	تجريبية	الملاحظة
			٣٧,٤٠٠	٥,٢٩	٧	ضابطة	
٠.٠٠١	٢,٤٠٥	٧,٥٠٠	٨٤,٥٠	١٠,٥٦	٨	تجريبية	الوصف
			٣٥,٥٠	٥,٠٧	٧	ضابطة	
٠.٠٠١	٢,٨٧٩	٣,٥٠٠	٨٨,٥٠	١١,٠٦	٨	تجريبية	التصرف الواعي
			٣١,٥٠	٤,٥٠	٧	ضابطة	
٠.٠٠١	١,٨٣٧	١٢,٥٠٠	٧٩,٥٠	٩,٩٤	٨	تجريبية	عدم الحكم
			٤٠,٥٠	٥,٧٩	٧	ضابطة	
٠.٠٠١	٣,٣١٥	٠,٠٠٠	٩٢,٤٠٠	١١,٥٠	٨	تجريبية	عدم رد الفعل
			٢٨,٤٠٠	٤,٤٠٠	٧	ضابطة	
٠.٠٠١	٣,٠١٤	٢,٤٠٠	٩٠,٤٠٠	١١,٢٥	٨	تجريبية	الدرجة الكلية
			٣٠,٤٠٠	٤,٢٩	٧	ضابطة	

ويتضح من الجدول (٣) وجود فرق دال احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة على استبيان اليقظة العقلية بعد تطبيق برنامج التدريب على اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني صحة الفرضية الثانية .

الفرضية الثالثة: نص هذا الفرضية توجد فروق دال احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الإتجاهات نحو الهجرة بعد تطبيق برنامج التدريب على اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي، وللتحقق من هذا الفرض تم استعمال اختبار ويلكوكسون ، والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤) الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الإتجاهات نحو الهجرة بعد تطبيق البرنامج

المقياس	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
الإتجاه نحو الهجرة	الرتب السالبة	٨	٥٠ ،٤	٣٦،٠٠	٢،٥٢٤	٠،٠١
	الرتب الموجبة	٠	٠،٠٠	٠،٠٠		
	الرتب المتساوية	٠				

وتشير نتائج الجدول (٤) الى وجود فرق دال احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ، وهذا يشير الى صحة الفرضية الثالثة.

الفرضية الرابعة: تتضمن هذه الفرضية وجود فروق دال احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة على الإتجاهات نحو الهجرة بعد تطبيق برنامج التدريب على اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية، وللتحقق من هذا الفرض تم استعمال اختبار مان - وتي والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥) الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس الإتجاهات نحو الهجرة

المقياس	نوع المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	الدلالة
الاتجاه نحو الهجرة	تجريبية	٨	٤،٥٠	٣٦،٠	٠٠	٣،٢٤٩	٠،٠١
	ضابطة	٧	١٢،٠	٨٤،٠			

ويتضح من الجدول (٥) وجود فرق دال احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية، ورتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس الإتجاهات نحو الهجرة بعد تطبيق برنامج على اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني صحة الفرضية الرابعة.

الفرضية الخامسة: وتنص هذه الطريقة على أنه لا توجد احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على استبيان اليقظة العقلية العوامل الخمسة، مقياس الإتجاهات نحو الهجرة بعد توقف تطبيق برنامج التدريب على اليقظة العقلية بشهرين، وللتحقق من هذا الفرض تم استعمال اختبار ويلكوكسون، والجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦) الفرق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على استبيان اليقظة العقلية العوامل الخمسة ، ومقياس الاتجاه نحو الهجرة بعد توقف تطبيق برنامج

التدريب على اليقظة العقلية

المقياس	البعد	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
استبيان اليقظة العقلية للعوامل	الملاحظة	الرتب السالبة	٢	١،٥٠	٣،٠٠	١،٤١٤	لا يوجد فرق
		الرتب الموجبة	٠	٠٠	٠٠		
		الرتب المتساوية	٦				
	الوصف	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	١،٤١٤	لا يوجد فرق
		الرتب الموجبة	٢	١،٥٠	٣،٠٠		
		الرتب المتساوية	٦				
	التصرف الواعي	الرتب السالبة	١	٢،٠٠	٢،٠٠	٠،٤٤٧	لا يوجد فرق
		الرتب الموجبة	١	١،٠٠	١،٠٠		
		الرتب المتساوية	٦				
	عدم الحكم	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	١،٤١٤	لا يوجد فرق
		الرتب الموجبة	٢	١،٥٠	٣،٠٠		
		الرتب المتساوية	٦				
	عدم رد الفعل	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	١،٧٣٢	لا يوجد فرق
		الرتب الموجبة	٣	٢،٠٠	٦،٠٠		
		الرتب المتساوية	٥				
	الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٢	٧،٠٠	٣،٥٠	٠،١٣٥	لا يوجد فرق
		الرتب الموجبة	٣	٨،٠٠	٢،٦٧		
		الرتب المتساوية	٣				
الاتجاه نحو الهجرة	الرتب السالبة	٢	١،٥٠	٣،٠٠	١،٤١٤	لا يوجد فرق	
	الرتب الموجبة	٠	٠٠	٠٠			
	الرتب المتساوية	٦					

مناقشة النتائج وتفسيرها :

تفسير نتائج الفرضية الأولى والثانية: تشير نتائج الفرضية الأولى والثانية الى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين اليقظة العقلية لدى عينة البحث ، ويرجع هذا الى أن بناء البرنامج كان معداً بصفة مباشرة للتدريب على مهارات اليقظة العقلية ، وتضمن البرنامج عدداً كافياً من الجلسات، كما تضمن البرنامج تدريبات وتمارين عملية يمارسها العميل داخل الجلسة وخارجها، مما كان له دور واضح في تحسين مهارات اليقظة العقلية.

وترجع فاعلية البرنامج ايضاً الى أنه اثناء إعداد البرنامج وتنفيذه ، كانت الباحثة حريصة على الوصول بالعميل الى مرحلة الاتقان ، وهذا يتفق مع لينيهان حيث ذكرت أن فاعلية التدريبات المهارية قد ترجع الى اتقان العميل لتلك المهارات (Heard & Swales 2015)، فقد تم تدريب العميل على المهارات بعدة طرق بدأت من التعريف بالمهارات الى الممارسة العملية اثناء الجلسة ، ومن ثم تشجيع العميل على ممارسة المهارة في أنشطة حياته اليومية من خلال الواجب المنزلي، فضلاً عن مراجعة الواجب المنزلي في الجلسة القادمة ، فالتدريب على المهارة قد تكرر بشكل كاف وفي مواقف متعددة مما يجعل درجة اتقان العميل للمهارة عال جداً .

وكانت التدريبات في البرنامج بصفة عامة تهدف الى خلق الوعي لحظة بلحظة ، وكان العميل يمارس ويتقن المهارة في الجلسة، ثم تشجعه الباحثة على ممارسة تلك التمرينات في الحياة اليومية ، وبصفة خاصة عند التعرض للمواقف الضاغطة ، ثم طلب من العميل أن يقارن بين مشاعره قبل ممارسة المهارة وبعدها، وهذا اتفاقاً مع (O'Brien et al 2008) والذي يرى ان برامج التدريب على اليقظة العقلية تعتمد على الموقف الجدلي للتوازن بين الرغبة في التغيير جنباً الى جنب مع قبول المعاناة الحتمية، وذلك لخفض أو القضاء على الألم وعدم الراحة قدر الامكان ، وقد يكون الهدف النهائي لبرامج التدريب على اليقظة العقلية، هو خلق الوعي لحظة بلحظة لخبرة العميل، فضلاً عن تعليمه فنيات اليقظة العقلية لممارستها والاستفادة منها في اي وقت (O'Brien et al.,2008)، وكان البرنامج متفق مع أداة القياس ، فكما تضمن المقياس ابعاد أو مهارات اليقظة العقلية كما وضعتها، لينيهان ايضاً كان البرنامج شامل لكل مهارات اليقظة العقلية كما ذكرتها لينيهان وكانت الانشطة متفقة مع الدليل التدريبي للمهارات الذي وضعته لينيهان لنموذج العلاج السلوكي الجدلي الأصلي (Lienhan,1993) .

وتتنفق نتائج هذا البحث مع نتائج البحوث والدراسات التي توصلت الى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين اليقظة العقلية، وتغيير اتجاهات الشباب نحو الهجرة ، فتوصل (Himelstein et al 2011) الى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين مهارات اليقظة العقلية لدى عينة من الشباب المسجونين ، توصل (Elices et al (2016 الى فاعلية هدفت التدريب على اليقظة العقلية على تحسين القدرات المرتبطة باليقظة العقلية .

تفسير نتائج الفرضية الثالثة والرابعة : تشير نتائج الفرضية الثالثة والرابعة الى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تغيير الإتجاهات نحو الهجرة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج البحوث والدراسات التي توصلت الى أن التدريب على اليقظة العقلية ذو تأثير ايجابي على صعوبات التنظيم الانفعالي ومواجهة المواقف الصعبة ، فيرى (Creswell et al 2007) إن العلاج السلوكي الجدلي واستراتيجياته من المداخل المهمة والفعالة في تخفيف الصعوبات الانفعالية ، كما تشير البحوث والدراسات الى أن اليقظة العقلية احد استراتيجيات العلاج السلوكي الجدلي وتؤثر بشكل دال على ردود الفعل الانفعالية وبالتالي تعديل الإتجاهات السلبية .

فعلى سبيل المثال في برامج التدريب على اليقظة العقلية يلاحظ العميل المشاعر غير السارة والآلام كخبرات والتي تكون مقبولة بدلاً من الإندفاع برد فعل أو اجترارها، او تجنبها بشكل مزمن كونها غير مقبولة وتؤثر في اتجاهه نحو الشيء غير المقبول (Williams , et al., 2007).

تفسير نتيجة الفرضية الخامسة: يرجع استمرار فاعلية برنامج التدريب على اليقظة العقلية الى أن التدريب على تمارينات اليقظة العقلية كان يتم من خلال التدريب اثناء الجلسات، وكذلك تشجيع العميل على ممارسة هذه التمارينات في الحياة اليومية ، وهذا ما جعل العميل يستمر في ممارسة تلك التمارينات والذي اثرت بالتالي على قدرته على مواجهة الضغوط والمواقف الصعبة في الحياة ، وتضمن فنية الواجب المنزلي كعنصر في جلسات التدريب كان له دور كبير في اتقان العميل لتمارين اليقظة العقلية ، حيث تمت مراجعة الواجب المنزلي في بداية كل جلسة ، وكان من الملاحظ ان افراد العينة ربطوا بين ممارسة تمارينات اليقظة العقلية وخبرات الحياة اليومية ، وهذا يتفق مع البحوث والدراسات التي اعتمدت على فنية الواجب المنزلي في جلسات العلاج السلوكي الجدلي مثل دراسة Soler (et al 2016).

وهذا ساعد في تعميم الخبرات التي تعلمها العميل في الجلسات، وهذا ما جعل العميل يستمر في استعمال تمرينات اليقظة العقلية في الحياة اليومية، والذي أثر بالتالي على اتجاهاته نحو الهجرة لصالح استمرار التحسن، فتذكر (المجولي، ٢٠٠٩ : ١٠٧) (AL Magooly,2009:107): إن الواجب المنزلي يساعد الفرد على تعميم التغييرات، والتعديلات الإيجابية في الاتجاهات التي أنجزها الفرد في جلسات البرنامج الإرشادي الى المواقف الواقعية، ويتفق هذا مع ما ذكره (ابراهيم، ٢٠٠٩) (Ibrahim,2009) حيث يرى ان الواجب المنزلي يستعمل في تعميم التغييرات الإيجابية التي أنجزها الفرد، فهي تساعد على نقل التغييرات الجديدة الى المواقف الحية، كما تعمل على تقوية وتدعيم الأفكار والمعتقدات الصحيحة الجديدة.

توصيات البحث

□ التدريب على اليقظة العقلية مدخل علاجي يمكن التدريب عليه بسهولة والإستفادة من تمريناته عند مواجهة الضغوط والمواقف التي تثير القلق .

□ العلاج السلوكي الجدلي مدخل علاجي جديد يحتاج الى المزيد من البحث والدراسة، للتحقق من فاعلية تأثيره على الإضطرابات والأمراض النفسية الأخرى، حيث تم التحقق من هذا المدخل على ذوي اضطراب الشخصية الحدية والإضطرابات المصاحبة على الإضطراب الشخصية الحدية .

المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية :

١. استعمال البرنامج الإرشادي للعلاج السلوكي الجدلي (اليقظة العقلية) في تغيير اتجاهات المراهقين الذين يتعاطون المواد المخدرة .
٢. استعمال البرنامج الإرشادي للعلاج السلوكي الجدلي (اليقظة العقلية) في تخفيض سلوكيات التنمر لدى المراهقين .

المصادر

- أبو عيطة، سهام. فاعلية الإرشاد الجمعي المستند الى العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية و السلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر .
- اياد كاظم طه. (٢٠١٩). أثر استخدام السيودراما في التخفيف من مشكلات السلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة. لارك، ٢(٣٢)، ٢٠٢-٢٣٠.
- حروج، & حفيظة. (٢٠١١). الاتجاهات نحو الهجرة غير الشرعية وعلاقتها بالتوافق النفسي و الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين (Doctoral dissertation, Université de Bouira; www. univ-bouira. dz).

- حسين جدوع مظلوم، & محمد هاشم محمد. (٢٠١٧). أثر انموذج زاهوريك في تحصيل مادة التاريخ والتفضيل المعرفي عند طلاب الصف الرابع الادبي. لارك، ٣(٢٦).
- زغلول راغب النجار. (١٩٨٩). أزمة التعليم المعاصر: و حلولها الإسلامية. (International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- علالي، نوال، بوعبدالله، & مختار. (٢٠١٦). النزاع العادي للإدارة العمومية.
- وفيية جبار محمد الياسري، علي كاظم ياسين المحنّ، & زينب عدنان ناظم محمد. (٢٠١٥). اثر التفكير التأملي في اكتساب المفاهيم البلاغية لدى طالبات الصف الخامس الأدبي. Journal of Education College Wasit University, 1(20), 419-476.
- يوسف عناد زامل. (٢٠١٢). المشاركة السياسية والانتخابية للمرأة قراءة تنظيرية. لارك، ١(٧)، ٥-٣٩.

Reference

- Aljohani, O. (2016). A Review of the Contemporary International Literature on Student Retention in Higher Education. International Journal of Education and Literacy Studies, 4(1), 40-52.
- Baangood, S. S. A. (2019). The Effect of Computer Simulation in the Development of Metacognitive Skills in Science. KnE Social Sciences, 535-545.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13(1), 27-45.
- Bardawil, F. A. (2010). When all this revolution melts into air: The disenchantment of Levantine marxist intellectuals. Columbia University.
- Barnow, S., Stopsack, M., Grabe, H. J., Meinke, C., Spitzer, C., Kronmüller, K., & Sieswerda, S. (2009). Interpersonal evaluation bias in borderline personality disorder. Behaviour research and therapy, 47(5), 359-365.
- Betzig, L. (1989). Causes of conjugal dissolution: A cross-cultural study. Current Anthropology, 30(5), 654-676.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. Psychosomatic medicine, 69(6), 560-565.
- Elices, M., Pascual, J. C., Carmona, C., Martín-Blanco, A., Feliu-Soler, A., Ruiz, E., ... & Soler, J. (2015). Exploring the relation between childhood trauma, temperamental traits and mindfulness in borderline personality disorder. BMC psychiatry, 15(1), 180.
- Elices, M., Pascual, J. C., Portella, M. J., Feliu-Soler, A., Martín-Blanco, A., Carmona, C., & Soler, J. (2016). Impact of mindfulness training on borderline personality disorder: A randomized trial. Mindfulness, 7(3), 584-595.
- Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Borràs, X., Portella, M. J., Martín-Blanco, A., Armario, A., ... & Soler, J. (2014). Effects of dialectical behaviour therapy-mindfulness training on emotional reactivity in borderline personality disorder: Preliminary results. Clinical psychology & psychotherapy, 21(4), 363-370.

- Follette, V. M., Briere, J., Rozelle, D., Hopper, J. W., & Rome, D. I. (Eds.). (2015). *Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices*. Guilford Publications.
- Graham, J. O. (2018). *Learning to be Mindful: An Exploratory Study into the Perceived Benefits of Mindfulness-Based Stress Reduction Training for a Music Therapy Student*.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Himmelstein, S., Hastings, A., Shapiro, S., & Heery, M. (2012). Mindfulness training for self-regulation and stress with incarcerated youth: A pilot study. *Probation Journal*, 59(2), 151-165.
- Imani, S., Vahid, M. K. A., Gharraee, B., Noroozi, A., Habibi, M., & Bowen, S. (2015). Effectiveness of mindfulness-based group therapy compared to the usual opioid dependence treatment. *Iranian Journal of Psychiatry*, 10(3), 175.
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and individual differences*, 49(6), 645-650.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, Guilford.
- Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allmon, D., & Heard, H. L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of general psychiatry*, 48(12), 1060-1064.
- MacHovec, F. (2009). *Cults and Terrorism*. Lulu. com.
- Manna, H. *Islam and Women's Rights*.
- Mannaa, M. T. (2019). Halal food in the tourist destination and its importance for Muslim travellers. *Current Issues in Tourism*, 1-12.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy integration*, 7(4), 291-312.
- Mimouni, F., & Metcalfe, B. D. (2012). Leadership development philosophy and practice in Saudi Arabia. *Leadership development in the Middle East*, 169.
- Neacsiu, A. D., Lungu, A., Harned, M. S., Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2014). Impact of dialectical behavior therapy versus community treatment by experts on emotional experience, expression, and acceptance in borderline personality disorder. *Behaviour research and therapy*, 53, 47-54.
- O'Brien, K. M., Larson, C. M., & Murrell, A. R. (2008). Third-wave behavior therapies for children and adolescents: Progress, challenges, and future directions. *Acceptance and mindfulness treatments for children and adolescents: A practitioner's guide*, 15-35.
- Rivera, A. C. (2013). *Mindfulness and self-compassion in relation to Borderline Personality Disorder*. Alliant International University.
- Soler, J., Elices, M., Pascual, J. C., Martín-Blanco, A., Feliu-Soler, A., Carmona, C., & Portella, M. J. (2016). Effects of mindfulness training on different components of impulsivity in borderline personality disorder: results from a pilot randomized study. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 3(1), 1.

- Swales, M. A., & Heard, H. L. (2007). The therapy relationship in dialectical behaviour therapy. *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies*, 185-204.
- Teasdale, J. D., & Segal, Z. V. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. Guilford Press.
- Vess, M., Arndt, J., Cox, C. R., Routledge, C., & Goldenberg, J. L. (2009). Exploring the existential function of religion: The effect of religious fundamentalism and mortality salience on faith-based medical refusals. *Journal of personality and social psychology*, 97(2), 334.
- Wupperman, P., & Neumann, C. S. (2006). Depressive symptoms as a function of sex-role, rumination, and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 189-201.
- Wupperman, P., & Neumann, C. S. (2006). Depressive symptoms as a function of sex-role, rumination, and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 189-201.

**The effectiveness of dialectical Behaviour therapy approach
(Mindfulness) in changing attitudes towards youth immigration**

Assistant prof Dr.Zahraa abdulmahdi Mohammad ali
**University of Mustansiriyh / College of Art/
department of Psychology**
Dr. algmeel22@gmail.com

Abstract:

The search aims to identify the effectiveness of mindfulness dialectical Behaviour therapy in changing attitudes to wards immigration. The sample consisted of (15) student in the age of (22) years, it was distributed on experimental group (8) student , and control group (7) students , to achieve the objectives of current study , the researcher developed two measures (mindfulness and attitudes toward immigrant) and extract the psychometric characters for them, and verified homogeneity between the two groups in (mindfulness and attitudes toward immigrant) . The mindfulness training program prepared by the researcher, of (16) sessions are set up in the frame. work if dialectical behavior therapy . the result showed that the program in changing attitudes toward immigrant among students, in the light of these findings the research put forward set of recommendations and proposals.

Key words: Behaviour Therapy , mindfulness , attitude