

## فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية "دراسة حالة"

إعداد: أ.م.د/مصطفى خليل محمود عطا الله،  
أستاذ الصحة النفسية المساعد.. كلية التربية.. جامعة المنيا..

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تشخيص أعراض اضطراب الشخصية الحدية باستخدام أدوات سيكومترية وإكلينيكية مع توضيح مدى الاتفاق والاختلاف بين هذه النتائج، وإعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي وقياس فاعليته في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى إحدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية، جامعة المنيا، حيث طبق الباحث عليها استمارة المقابلة الشخصية (تاريخ الحالة)، ومقياس التحليل الكلينيكي (ترجمة: البحيري، ٢٠١٦)، واختبار تفهم الموضوع للكبار (TAT)، وقائمة المعيار التشخيصي لاضطراب الشخصية الحدية في الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-5) (ترجمة: الباحث)، ومقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية (ترجمة: عبد الرحمن، سعبان، ٢٠١٤)، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية (إعداد: الباحث)، واعتمدت الدراسة على المنهج الكلينيكي والتجريبي لدراسة الحالة، وأظهرت نتائج الدراسة اتفاق الأدوات السيكومترية والكلينيكية في تشخيص بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية، كما أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى الطالبة (الحالة) بالفرقة الرابعة بكلية التربية، وفي ضوء هذه النتائج تمت صياغة مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد المعرفي السلوكي، اضطراب الشخصية الحدية، دراسة الحالة.

## قائمة المعايير التشخيصية لأعراض اضطراب الشخصية الحدية في الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-5) (ترجمة: الباحث)

تضم هذه القائمة (٣٠) عبارة لقياس أعراض الشخصية الحدية ، وهي العبارات نفسها الواردة في الدليل التشخيصي الخامس (DSM-5)، وقد قام الباحث بترجمتها، ويوجد أمام كل عبارة خمسة اختيارات، هي: (لا ينطبق - ينطبق قليلاً - ينطبق بشكل متوسط - ينطبق كثيراً - ينطبق دائماً) تحصل على الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي، وفق الدليل، فيطلب حصول الفرد على (٥) من (٩) شروط كي يشخص باضطراب الشخصية الحدية، وهي: (١) علاقات شخصية متقلبة وانفعالية. (٢) الاندفاع والتهور في السلوك. (٣) عدم الاستقرار الوجداني. (٤) الغضب. (٥) سلوك انتحاري أو تشويه بالذات. (٦) اضطراب الهوية. (٧) الشعور بالفراغ. (٨) الخوف من تخلي أو هجرة الآخرين. (٩) هفوات في تفحص الحقيقة، وقد تمت الاستجابة على المقياس في هذه الدراسة.

الاسم:	.....
الجنس:	<input type="checkbox"/> ذكر <input type="checkbox"/> أنثى
العمر:	.....سنة (تاريخ الميلاد) ...../...../.....
الكلية:	.....
الصف الدراسي:	<input type="checkbox"/> الأول <input type="checkbox"/> الثاني <input type="checkbox"/> الثالث <input type="checkbox"/> الرابع
التخصص:	<input type="checkbox"/> علمي <input type="checkbox"/> أدبي
محل الإقامة:	<input type="checkbox"/> قرية <input type="checkbox"/> مدينة

فيما يلي مجموعة من العبارات، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة وتفهمها جيداً، حيث تجد أمام كل عبارة خمسة بدائل للإجابة، والمطلوب منك أن توضح استجابتك أمام كل عبارة بوضع علامة (√) في الخانة التي تعبر عن وجهة نظرك أو ظروفك وشخصيتك، وإذا وجدت وتذكر أن:

- تجيب بصراحة عن جميع العبارات، ولا تترك أي عبارة دون إبداء الرأي بشأنها.
- تضع علامة واحدة أمام كل عبارة.
- لا توجد إجابة صحيحة، وأخرى خاطئة، يكفي فقط أن تكون إجابتك معبرة عن وجهة نظرك.

## قائمة المعايير التشخيصية لأعراض اضطراب الشخصية الحدية في الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية

م	العبارة	لا تنطبق	تنطبق قليلاً	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق كثيراً	تنطبق دائماً
١	ترافقني مشاعر داخلية بعدم الراحة دون سبب واضح.					
٢	عندما أكون تحت ضغط نفسي تنتابني مشاعر من الشك والريبة اتجاه نوايا الآخرين.					
٣	أشعر وكأنني أظهر للآخرين بشكل مختلف عما أنا عليه في الحقيقة.					
٤	أندفع للقيام بأعمال متهورة تكون عواقبها وخيمة عليّ.					
٥	مزاجي متقلب بدون وجود أي سبب واضح لذلك.					
٦	لقد سبق لي وأن فكرت في إنهاء حياتي بشكل جدي.					
٧	يرافقني الشعور بالضجر حاي لو كان لدي ما يشغلني.					
٨	أنا شخص حاد المزاج وعصبي بشكل يفقدني السيطرة على نفسي وتصرفاتي.					
٩	تتصف علاقاتي مع الأشخاص المقربين مني بعدم الاستقرار والتذبذب بشكل واضح.					
١٠	يصعب عليّ نسيان من ساء لي يوماً وارغب في مواجهته.					
١١	أجد صعوبة في البقاء والاستقرار على رأي واحد لأن أفكارني واتجاهاتي تتغير وتنقلب بسرعة.					
١٢	أنا شخص متسرع واندفاعي حتى في العادة السرية أو تناول الطعام.					
١٣	تسبب مزاجيتي انزعاج الآخرين مني بشكل واضح.					
١٤	قمت فيما مضى بإيذاء جسدي أو جرح جلدي بنفسني بضع مرات.					

				١٥	إذا انشغل عني إنسان عزيز عليّ أتخيل بأنه سيتركني.
				١٦	عندما أغضب أفقد السيطرة على نفسي لدرجة أنني أصبح عدوانياً أضرب الآخرين أو أحطم الأشياء.
				١٧	تنتابني مشاعر بأنني غريب عن من حولي على الرغم من معرفتي السابقة بهم.
				١٨	إذا عرفت أن شخصاً عزيزاً عليّ سيهجرني فسأحاول بأي وسيلة أن أمنعه من ذلك حتى لو اضطررت لتهديده كي لا يفعل ذلك.
				١٩	الأشخاص المقربين مني يظهرون عدم محبتهم لي دون أن أعرف سبب ذلك.
				٢٠	احتاج لوقت طويل للتخلص من مشاعر التوتر والتهيج عندما أنزعج من شيء ما.
				٢١	أشعر برغبة قوية بأن أؤدي نفسي عندما أكون تحت ضغط نفسي.
				٢٢	أفضل الكسب على الخسارة في اللعب.
				٢٣	أنا شخص يوصف بأنه غاضب باستمرار.
				٢٤	أشعر وكأنني شخص منبوذ ممن هم حولي.
				٢٥	أقول الصدق أبداً.
				٢٦	ينتابني الغضب أحياناً.
				٢٧	أؤجل إلى الغد في بعض الأحيان ما يجب أن أعمله اليوم.
				٢٨	ليس لدي القدرة على إشغال نفسي بأمر ما حتى لو كان مهماً.
				٢٩	أضحك أحياناً من النكت التي قد تخرج عن حدود اللياقة.
				٣٠	الاحق الشخص العزيز علي كثيراً لأنني أخاف أن يتركني.

## مدكات نشخيص اضطراب الشخصية الحدية في

### الدليل النشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية

نمط عام من التقلب وعدم الثبات في العلاقات مع الآخرين، وكذلك فيما يتعلق بصورة الذات والعواطف مع الاندفاع الشديد (في السلوك والوجدان) ويبدأ في مرحلة الرشد المبكر، ويظهر في خمسة بنود أو أكثر مما يلي:

- جهود متلاحقة ومستمرة لتجنب هجر الآخرين له سواء أكان حقيقياً أو متخيلاً.
- التقلب ما بين التطرف في التقديس والتطرف في التحقير (مثلاً يحدث في الحب أو الصداقة بين شخصين).
- تذبذب كبير في صورة الذات ما بين التقدير إلى الانتقاص والتقليل من الشأن أو السلوك المشوة للذات.
- الاندفاعية في مجالين على الأقل مثل: التبذير أو الجنس أو تعاطي المخدرات أو القيادة المتهورية أو الأكل بشراهة، وجميعهم قد يحدثوا إضراراً بالفرد.
- تكرار السلوك الانتحاري أو التهديد بالانتحار.
- التقلب الوجداني، مثل: نوبات شديدة من تعكر المزاج أو الاستثارة أو القلق الذي يستمر عادة لبضع ساعات.
- مشاعر مزمنة بأنه فارغ داخلياً.
- غضب شديد لا مبرر له وصعوبة في السيطرة على الغضب ويشمل ذلك تكرار الانفعال والغضب أو ربما الشجار الجسدي.
- تفكير بارانويا مؤقت يظهر عند حدوث ضغوط.
- أعراض انشقاقية شديدة، مثل: نسيان تفاصيل الأحداث فيما يتعلق بالمواقف الضاغطة.

## البرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي لتخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية

### [ إعداد: الباحث ]

#### □ أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج: يهدف هذا البرنامج إلى تخفيف بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية.

#### □ الأهداف الإجرائية:

- أخذ تاريخ شامل وكامل للحالة.
- تعليم الحالة مهارات الحياة المتقدمة، مثل: مهارات حل المشكلات، ومهارات التواصل، والمهارات الوالدية، واتخاذ القرار، ومهارات الحلول الوسط والأوضاع البيئية، والتغير الوجداني، ومهارات العلاقات الشخصية والاجتماعية.
- تقليل سلوك الأذى الذاتي والمحاولات الانتحارية.
- زيادة التهدئة الذاتية، والقدرة على المواجهة والتصدي، واستراتيجيات التعايش، وأنماط السلوك السار أو الممتع.
- تحديد المخططات المعرفية والمعتقدات المشوهة.
- إعادة البناء المعرفي للصور الذهنية التي تحملها المخططات المعرفية لاستخدامها.
- تحديد المواقف والخبرات التي مرت بها الحالة في الطفولة، والتي أنتجت هذه المعتقدات والمخططات المعرفية المشوهة.
- تحديد المعتقد الأساسي كتعبير داخلي عما يعتنقها الحالة، ويسود على ما سواه من معتقدات أخرى.
- تشجيع ما يصدر عن المريض من ألفاظ وتعبيرات ومعتقدات واقعية حقيقية.
- تحديد السلوك الذي تم تعلمه في مرحلة الطفولة، ليطمئى مع المواقف التي حدثت في هذه المرحلة، والمعتقدات التي نتجت عن هذه المواقف.
- فصل الزمان والمكان السابق عن الزمان والمكان الراهن (الحاضر)، وتحديد الجزء المتشابه في الموقف الراهن مع الموقف القديم السابق (الذي حدث في مرحلة الطفولة).
- ممارسة مهارات الحياة السلوكية الجديدة.

#### □ مصادر بناء البرنامج:

- برامج الإرشاد المعرفي السلوكي ومتغيرات البحث الحالي (Pascual, et al., 2015؛ Davidson, et al., 2010).
- البحوث والمؤلفات والأطر النظرية التي اهتمت بالإرشاد المعرفي السلوكي وفنائه وقواعده (Bedics, et al., 2012؛ Meuldijk, et al., 2017).
- البحوث والمؤلفات والأطر النظرية التي اهتمت باضطراب الشخصية الحدية وخصائصها (Dixon-Gordon, et al., 2017؛ Sanson & Wiederman, 2014).

### □ أسس ومبادئ البرنامج وقواعده:

- اعتمد بناء البرنامج وتنفيذه على ما يلي:
- تم بناء برنامج معرفي سلوكي لتخفيف أعراض الشخصية الحدية بناء على أسس وقواعد ومبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي .
- تم تطبيق البرنامج من خلال الإرشاد الفردي.
- تم الاعتماد في تنفيذ البرنامج على فنيات الحوار والمناقشة.
- تم تقديم كل مرحلة من مراحل الإرشاد المعرفي السلوكي من خلال مجموعة من الأنشطة والواجبات المنزلية لكل مرحلة.

### □ المخطط التفصيلي للبرنامج:

تكون البرنامج من ثلاث مراحل أساسية تضم كل مرحلة عدداً من الجلسات التي تعمل على تحقيق أهداف معينة تتجمع بعضها مع بعض لتحقيق الهدف النهائي للبرنامج، لذلك تكون البرنامج من (٢٠) جلسة، وزمن الجلسة (٧٥) دقيقة، ويوضح جدول (١) المخطط التفصيلي للبرنامج:

جدول (١): المخطط التفصيلي لبرنامج تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية

مراحل التدريب	عدد الجلسات	أهداف الجلسة الإجرائية	الفنيات والأساليب
الأولى	١١-١	تعريف الحالة بأهداف البرنامج وأنشطته، وتعليمات البرنامج، ومعرفة والاستبصار باضطراب الشخصية الحدية، والكشف عن الاستراتيجيات التعويضية التي تستخدمها الحالة في حياتها اليومية، وكيفية القضاء على الاستراتيجيات التعويضية، وعلاج شعورها ومخططاتها وأفكارها حول ضعف قدراتها.	الحوار والمناقشة، فنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحه، إعادة البناء المعرفي، وقف الأفكار، فنية التخيل، فنية الواجبات المنزلية.
الثانية	١٧-١٢	التدريب على مهارات الحياة التي تتمثل في: أسلوب عزل الماضي عن الحاضر، وفكرة الاعتذار، وتنمية مهارات التخاطب الحياتية، وعلاج مخططات سوء الظن والضعف وعجزها عن تعلم الحب.	الحوار الداخلي الإيجابي، فنية المتصل المعرفي، فنية الانتباه، فنية التدريب على حل المشكلات، فنية الواجبات المنزلية.
الثالثة	١٩-١٨	علاج الاستراتيجيات التعويضية الخاطئة، وتقييم عام للبرنامج الإرشادي ومناقشة أية ملاحظات حول طرق التشخيص، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في هذه الدراسة. والتخطيط لتخصيص جلسة من أجل	فنية الحوار والمناقشة، فنية المراقبة الذاتية، فنية لعب الأدوار، فنية الواجبات المنزلية.

	إجراء القياس البعدي (نتائج الدراسة). التخطيط لإجراء متابعة إرشادية على مرحلتين بالاتفاق مع الحالة على أن تستغرق كل مرحلة ثلاثة أشهر، وذلك بهدف تحديد ما الذي يمكن للحالة أن تفعله لكي تحافظ على ما تم تحقيقه من خلال البرنامج الإرشادي في تخفيف أعراض الشخصية الحدية.		
الحوار والمناقشة، وفنية الواجبات المنزلية.	المتابعة الأولى: التقرير الذاتي الذي كتبه الحالة عن تطور حالتها. وتقييم للمتابعة الأولى لعدم التعرض للانتكاسة ، ضرورة مراجعة وكتابة التقرير ذاتي بعد ثلاث أشهر أخرى، ومراجعة مدى نجاحها في تنفيذ الواجبات المنزلية التي كانت تستخدم أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي، وتكرار البرنامج الإرشادي الخاص بالمعارف والأفكار الالاتكيفية، وتعميم الخبرات التي تعلمتها في الجلسات.	٢٠	المتابعة

### ■ تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج على الطالبة (الحالة) بالفرقة الرابعة بكلية التربية، في الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٦/٢٠١٧، بمقر مكتب الباحث في كلية التربية، واستغرق تطبيق البرنامج الإرشادي عاماً ونصف العام، تم خلالها تطبيق جلساته العشرين، وإعادة بعض الجلسات عند الضرورة.

### ■ نقويج البرنامج: تم نقويج البرنامج بالطرق الآتية:

- تم عرض البرنامج على مجموعة من المتخصصين في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وتم تعديل ما اقترحه المتخصصون.
- تطبيق أدوات القياس تطبيقاً قدياً، ثم تم تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على الحالة، ثم تم تطبيق أدوات القياس تطبيقاً بعدياً، كما تم التحقق من فاعلية البرنامج بعد مرور ثلاث أشهر من توقف تطبيق البرنامج.

### ■ خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي:

تم تنفيذ البرامج الإرشادي المعرفي السلوكي من خلال ثلاث مراحل – استمر كل مرحلة من مراحل الإرشاد حوالي (٦) أشهر – تتضمن (٢٠) جلسات وواجبات منزلية تم تكليف الحالة القيام بها بعد التدريب عليها خلال المقابلات الإرشادية كما يتضح في المراحل التالية:

## □ المرحلة الأولى التعرف والمعلومات الأساسية:

### □ للإرشاد المعرفي السلوكي لاضطراب الشخصية الحدية:

تحدثت الحالة للباحث بأن حياتها مدمرة على المستوى النفسي والأسري، وإنها تعيش في المنزل مع والديها، كما ذكرت أن حياتها تعد شديدة الفوضى وسيئة الترتيب، وأصبحت دراستها ضعيفة ومهددة بالرسوب؛ بسبب أدائها الضعيف وما يصدر عنها من تصرفات سلبية، وبسبب أخطائها الشديدة. إنها لم تعد تستطيع أداء دراستها بكفاءة عالية، لوصولها الكلية غالباً متأخرة عن مواعيدها، كما إنها لم تذهب إلى الكلية مرات عديدة ويتكرر غيابها كثيراً، كما أشارت الحالة أنها أصبحت تستيقظ متأخرة جداً، وقد تصحو من النوم وهي منهكة أو متعبة وكئيبة أو مرهقة ومكتئبة، ومن ثم قد تتغيب وقد تصل متأخرة. وعندما تصحو من النوم، تفكر أنها مريضة، إما إنها منهكة أو تمر بفترة عصيبة.

### □ الجلسة الأولى – الافئذانية:

كان الهدف منها بناء علاقة إرشادية مع الحالة، وتحديد السلوك المستهدف، وتحديد الأهداف المراد الوصول إليها، حيث تحدث الباحث مع الحالة في تلك الجلسة عن حوار ودي لإزالة الحواجز النفسية، وبناء جسور الثقة بين الباحث والحالة، وبعد ذلك تم التحدث عن الهويات والتفضيلات لدى الحالة؛ لتكوين العلاقة الإرشادية بين الباحث والحالة، من خلال إظهار الدفء والتقبل والود للحالة، وبعض الأسئلة مثل: ما المشاعر التي تنتابك عند الحضور لأول مرة لمقابلة الباحث، توقعاتهم من هذا البرنامج، وتصورها لردود فعل الباحث نحوها، كذلك تم مناقشة بعض الأمور والأشياء البسيطة التي تستطيع الحالة القيام بها، مثل: تحديد نقاط القوة والضعف في شخصيتها ومناقشة بعض الأمور التي تتعلق بدراساتها مع أحد زملائها في الفرقة، وتم مناقشة هذا الأمر بالتفصيل الدقيق، وانتهينا إلى أنها تتميز كما تحدث هي " بالطموح والصبر ولو اتخاقت أنا أو أي حد بقبل العذر بسرعة خوفاً من أن يتركني، ولدي عدم ثقة بنفسي، والخوف والغضب لاتفئة الأسباب، قمت فيما مضى بإيذاء جسدي عدة مرات".

### □ الجلسة الثانية والثالثة والرابعة – الاستبصار بالاضطراب:

جاءت الحالة في الأسبوع التالي لحضور الجلسة الإرشادية الثانية، وهي في حالة مزاجية أفضل كثيراً، لأنها قد قامت بالاتصال والتحدث مع أحد زملائها والتحدث معه في بعض الأمور الخاصة بالدراسة، وهذا الأمر كان له أثر كبير في تحسين حالتها المزاجية. وكانت هذه هي البداية أو الخطوة الأولى في الطريق التي تم السير عليه خلال بعض الجلسات، وقام الباحث بالتحدث معها في بعض الأمور الموجودة في دراسة الحالة لاستبصار الحالة باضطراب التي تعاني منه، وتحدث الباحث مع الحالة في تقييم تلك العوامل التي تسهم في تطور هذا الاضطراب، وتعمل على استمرارها في شخصيتها، وانتهينا من إعادة صياغة المشكلة، ورسم تخطيطي لها، يتضمن إعادة صياغة المشكلات التي تعاني منها الحالة وأعراض هذا الاضطراب. وفي نهاية الجلسة طلب الباحث من الحالة أن تفكر في وصف مشاعرها وانفعالاتها في موقف اجتماعي ما.

### الجلسة الخامسة والسادسة. الاستراتيجيات التعويضية:

في بداية الجلسة الثالثة تحدث الحالة إلى الباحث في بعض الأمور التي تتعلق بمشاعرها وانفعالاتها اتجاه الأسرة قائلة: "إن الجمع بين وجود أم عدوانية وعنيفة وتسئ معاملتها ووجود أب سلبي كل ده أدى إلى عدم قدرتها على التعبير لمشاعرها إلى أمي وأي شخص آخر". ثم قام الباحث بتوضيح للحالة أن عدم قدرتها على التعبير عن مشاعرها خلف لديها بعض المخططات والأفكار الآلية السلبية المشوهة مضمونها القابلية الشديدة للضعف، وعدم التأثير في الآخرين، ورفض وعدم القابلية للحب من الآخرين، وضعف الكفاءة الذاتية، وسوء الظن أو عدم الثقة بالآخرين، ثم تحدث الحالة بصوت عالي " نعم دائماً ما تتردد على ذهني هذه الأفكار والانتقادات التي توجهها لي أمي ، ودائماً ما تتكرر أمامي الصورة السلبية لأبي". ثم تحدث الباحث للحالة بأنها تتهرب من الموقف باستراتيجيات تعويضية أهمها التجنب والعدوان الذي توجه للذات أحياناً وللآخرين أحياناً أخرى. كما أنك تعلمي على تنشيط الاستجابة لمخططات سوء الظن بالثورات الانفعالية والعدوانية. كذلك وضح الباحث للحالة بأنه إذا ما تحدث أحد معكي بشئ ما يجعلها تشعر بأنها عاجزة أو ضعيفة؛ فتثور وتغضب بحدة، وأحياناً تكون ثورة لفظية ذات كلمات حادة وناابية، وقد تصرخ بحدة في الآخرين – وهذا ما حدث بالفعل في هذه الجلسة – وقد تشتم وتسب، وكما تحدث الحالة عن فكرة تراودها باستمرار وهي " أحياناً كانت أفكر في استخدام شفرات موس الحلاقة، تتبعها بعض الأفكار من قبيل أن اجرح نفسي أو اقطع شراييني بها"، وبين الباحث أن هذه الأفكار لا بد من التخلص منها في الجلسات القادمة.

### الجلسة السابعة والثامنة والتاسعة – كيفية القضاء على الاستراتيجيات التعويضية:

افتتحت الجلسة بالترحيب بالحالة، مناقشتهم حول بعض الاستراتيجيات التعويضية التي تستخدمها في بعض المواقف الاجتماعية، وتحدث الباحث عن الخطوة الأولى في الإرشاد المعرفي السلوكي لتقليل من شدة استراتيجيات أذى الذات التعويضية، ولقد اتفق الباحث مع الحالة على أن تخبره بالوقت الذي تلح عليها فيها فكرة قطع شرايين يدها أو إيذاء ذاتها، كما وافقت على إنها في لحظة الحصول عليها تقوم بالتخلص منها مباشرة وفي مكان لا يمكنها الوصول إليه، كالمرحاض المنزلي، أو في القمامة، وإذا كان ذلك سيكون من الصعب عليها تنفيذه، ستقوم برميها بعيداً عنها تماماً، كذلك إذا ألحت عليها فكرة القضاء وقت فراغها في القيام بالعادة السرية، عليها أن تخبرني فوراً، حتى تتخلص من تلك العادة، كما تحدثت عن أشياء أخرى تقوم بها عندما تكون مستثارة أو تنتابها بعض ثورات الغضب، ونصحها الباحث بالاتصال بأحد أصدقائها، وفي نهاية الجلسة طلب منها الباحث كواجب منزلي أن تقضي بعض الأوقات مع صديقتها التي لها أبنا تحبه وتحب أن تلاعبه، وقضاء بعض الأوقات السارة في بعض الأمور المحببة لها كمشاهدة بعض الأفلام المحببة لها.

### الجلسة العاشرة والحادية عشر – علاج شعورها ومخططاتها وأفكارها حول ضعف قدراتها:

بدأت هذه الجلسة بعلاج هذه المخططات والأفكار الآلية التي تحدثت عنها في الجلسة السابقة والتي تدور حول إيذاء الذات وقيامها ببعض العادات في وقت فراغها، بالبحث عما

يجعلها – ومن وجهة نظرها – تشعر بأنها ذات مشاعر وقابلية اجتماعية ولديها ثقة بالنفس، فذكرت بأنها تشعر بالراحة عند سماع بعض الأغاني والموسيقى وممارسة بعض الرياضة، ومن ثم بدأنا عند تنفيذ الواجبات المنزلية أن تبحت بعد سماعها للأغاني والموسيقى وممارسة الرياضة. وبدأت بالفعل في بالاستماع إلى الأغاني وممارسة الرياضة، كعادة مرغوبة تشعر معها ببالثقة بالنفس تقبل الذات والآخرين وبأنها لم تعد بحاجة للإذاء الذات أو قضاء وقت فراغها في أمور تضر بصحتها، وبدأنا بعد ذلك إضافة بعض الأعمال والواجبات الفكرية والخيالية كواجبات منزلية، كأن ترسم صورة لها وهي تغني وتمارس الرياضة، وصورة أخرى لفتاه الاحلام التي تتمني الارتباط به، وهكذا بدأ العلاج بتقليل أذاها لذاتها، وبناء بعض مهاراتها الحياتية للتوافق مع نفسها وفي دراستها وتهدئة الذات، وخفض قلقها حول فقدانها لزملائها، وتحديد الأفكار المهددة لها وتحديدها بالمهارات الحياتية. ومن ثم فقد ركزنا في الشهور السبعة الأولى من العلاج على تنمية هذه المهارات وتطويرها.

### المرحلة الوسطى من الإرشاد المعرفي السلوكي:

### الجلسة الثانية عشر والثالثة عشر - مهارات الحياة (أ) أسلوب عزل الماضي عن الحاضر:

بدأت تلك المرحلة من الإرشاد بالأفكار والمخططات المعرفية المشوهة حول الآخرين، حيث تحدث الباحث للحالة نحن جميعاً بحاجة إلى التواصل ومهارات التواصل الاجتماعي ولكن من الطبيعي أن يستثار الفرد مني ويستشيط غضباً إذا ما قام أحد من الآخرين شيء يزعجه، ومنهنا تحدث الحالة قائلة: "أنها كانت توجه لهم كلمات لاذعة، فقد تعلمت من كل ذلك من أمي كيف تكون ساخرة ومتهممة على الآخرين"، وصحح الباحث لديها تلك الفكرة والتي كانت تستخدم هذه التعبيرات فيها، لتثور لديها بعض الأفكار والمخططات المعرفية المشوهة حول الآخرين، وعندما تسيء الظن بهم، وحاول الباحث من خلال التحدث معها أن تحاول أن تدرك أن هذه التغييرات التي تحدث لها فكرياً ومعرفياً بشكل سلبي، هي السبب في ضعف مهارات التخاطب الحياتية لديها عند التفاعل مع الآخرين، كما تم تحديد مواطن التشابه بين المواقف المثيرة للحالة الآن وسوء معاملتها عاطفياً من قبل الأم وهي طفلة، حيث كانت دائمة التهكم والسخرية منها خاصة في فترة المراهقة عند ظهور علامات البلوغ عليها، وبدأت في الاهتمام بجسمها، كما ناقش الباحث مع الحالة مواطن الاختلاف بين المواقف المثيرة لها الآن ومواقف سوء معاملتها في مرحلة الطفولة.

حيث أوضح الباحث أن عند عزل ذكريات الماضي عما يحدث في حياتها الآن، أن تهدأ ولا تُستثار أفكارها الآن حول الماضي، ومن ثم تبدأ في إدراك الحياة الاجتماعية بشكل مختلف عن نظرتها لها في الماضي، حيث لم تكن لدى الحالة أية فكرة – في المرحلة المبكرة من الإرشاد – عما تستطيع أن تفعله أو تقوله بشأن تصحيح أفكارها ومهاراتها وسلوكها وتعديلها جميعاً، أو حتى تعديل المواقف وتصحيحها، إذا لم يكن لديها مهارات التواصل أو حتى الاعتقاد بأنها فكرة جيدة أن تعود إلى الوراء وتذهب إلى الأم وتحدث معه عن سوء معاملتها لها وهي طفلة، وما انتهى إليه حالها بسبب هذه المعاملة السيئة، لأن هذا كان من الأمور المستحيلة في أسرتها وليس مسموحاً به مطلقاً، وأنه إذا ما حدث شيء من هذا القبيل،

فإن والدها سيهاجمها لفظياً ويكيل كثيراً من ألوان السخرية والتهكم حتى بعد أن أصبحت شابه.

ومن ثم فقد ناقشنا معاً ما الذي تستطيع أن تقوله الحالة في مثل هذه المواقف لوالدها أو للآخرين حتى تستطيع أن تتدرب عليه وتمارسه كنوع من مهارات الحياة الضرورية لها حتى نقلل من ثورات العنف لديها، ولم نتذكر الحالة أنها قد اعتذرت مطلقاً ولو مرة واحدة في حياتها لأي أحد، ولم تكن تعرف كيف يمكن أن تفعل ذلك فلم تكن تخاطر هذه الفكرة على بالها أو تطراً على وعيها.

### الجلسة الرابعة عشر والخامسة عشر - مهارات الحياة (فكرة الإعتذار) :

قام الباحث في تلك الجلسة بطرح فكرة الاعتذار للآخرين، قالت الحالة في دهشة عند سماعها لتلك الفكرة : " كيف يمكن أن يساعدني الاعتذار للآخرين في تنمية مهارات التخاطب مع الآخرين لدي؟ " وقبل أن يتحدث الباحث أخذت الحالة بسرعة شديدة موقف الدفاع عن نفسها، نظراً لأنها استثارتها اعتقادها بأنها مخطئة، ويجب عليها أن تعيد النظر في أسلوبها التفاعلي في الحياة ، ولكي يقلل الباحث من تأثير هذا المخطط المعرفي والاعتقاد الخاطئ الذي أثارها، استمر الباحث في تشجيعها على توسيع المسافة بين ذاتها وما هي عليه الآن، وما يجب أن تكون عليه، وبين الأفكار والتعبيرات النقدية اللاذعة الساخرة التي تعلمتها قديماً، ومن ثم فهي تشجعها على إهانة ذاتها والسخرية منها والتقليل من قدرها وشأنها والسخرية لفظياً من الآخرين والحط من قدرهم. فسألته الباحث عن من الذي يتحدث داخلك؟ إنه ليس أنت بالتأكيد، لنك لا يمكن أن تتحدثي بهذا الأسلوب، وقالت الحالة "أن هذا هو أسلوب أمها في الحوار معها"، فسألها الباحث هل تريدين أن تظل الأم داخل رأسك، وتحدث بلسانك مع الآخرين كبديل عنك؟ بحيث تهاجم أصدقائك وزملائك في الجامعة؟ أتركها ترحل من دماغك للأبد.

وبعد ذلك قام الباحث بتدريب الحالة على أن تقولي (أسفة)، وبعدها استطاعت أن تقوم بسلوك الاعتذار، كان يجب أن تسجل الطريقة أو الأسلوب الذي اعتذرت به، وما الأوجاع التي تلقته من الآخرين - توجد تلك الخلاصات والاستنتاجات التي توصلت إليها في دراسة الحالة - وغالباً كان أصدقاءها ومساعدوها عاطفيون وودودون وحميمون، وقدروا لها اعتذارها لهم عما كان يحدث منها، وكانت شديدة الاندهاش بسبب احترامهم لها، وإقبالهم وحبهم لها ، لأنها لم تتوقع ذلك منهم، كما زاد اندهاشها لأنها بدأت تشعر بارتباطها بهم وإقبالها عليهم وحبها لهم، مما جعل الفرصة سانحة أمامي كعالم لأن أشرح لها ما حدث، وأضع له صياغة نظرية وتفسيراً واضحاً .

### الجلسة السادسة عشر والسابعة عشر - علاج مخططات سوء الظن والضعف

#### وعجزها عن نعلج الحب:

بدأت تلك الجلسة بالحديث عن علاقات الحالة بالشباب والرجال حيث من خلال دراسة الحالة لم تكن تلك العلاقات صحية، حيث ان الحالة كانت تدرك الرجال جميعاً يحتقرون المرأة، ويقللون من شأنها، وليس لديهم سوى النقد والسخرية والتهكم، وهذا هو الدافع من وراء العلاقات العديدة التي اقحمت الحالة نفسها فيها، وعند سؤال الباحث للحالة عن الحياة الجنسية لديها تحدثت قائلة: "مرت بالعديد من الأمور الجنسية في حياتي بعض منها كان

في مرحلة الطفولة ومنها ما هو في مرحلة المراهقة حتى الآن" — كما تم توضيح تلك الأمور في تاريخ الحالة — وبعد التحدث عن بعض المواقف التي كانت الحالة طرفاً فيها في مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة، تحدثت الحالة على أنها حتى قبل الدخول في هذه الجلسة كانت تتحدث مع شخص عبر الانترنت (الفييس بوك)، ويتحدثوا في أمور جنسية تخص الرجال وتخصص النساء على حد قولها، ولقد دعاها هذا الشخص إلى شقته وطلب منها ممارسة الجنس معه، وطلب منها أيضاً إرسال له صور شخصية لها، كما طلب أن تكشف عن جسدها أمام الكاميرا، فسألها الباحث ماذا فعلتي، قالت: "للأسف قمت بإرسال صورتي، وكشفت عن جسدي أمامه في الكاميرا، وهو حصل منه هكذا أيضاً وقمنا بعمل العادة السرية في نفس الوقت"، وهنا تحدثت الباحثة عن كلمة "للأسف" هل تشعرين بالندم عما فعلتيه؟ أجابت قائلة: "بعد كل موقف أشعر بالنكد والغم، واحتقر ذاتي" وهنا تكلمت الباحثة مرة أخرى عما تعلمته مسبقاً من مهارات حياتية ودروس وقررت بعد ذلك ألا يحدث بينها وبينه أي اتصال. وبعد التحدث في أمور عديدة تتعلق بهذا الشخص فكانت دائماً تحاول الحالة في هذه الفترة أن تسير في الاتجاه الصحيح والصواب حتى تتزوج وتستقر، ومن ثم فقد شعرت بأنها أصبحت قوية في أمان ومسلحة ويمكن أن توفق تقدمه وإغوائه لها، وفي نهاية تلك الجلسة أوضح الباحث للحالة إن مخططاتها المعرفية المرتبطة بالضعف في المهارات الحياتية، وعجزها عن الحب، قد بدأت تضعف ويحل محلها قوة في مهارات التخاطب وتعلم الحب، ولأنها بدأت تحب ذاتها التي كانت لا توقرها، أو كانت تنفر منها، كما استطاعت أن تستجيب عاطفياً، وتمارس الحب مع بعض الأفراد. وكان عليها أن تكبح جماح سلوكها الاندفاعي في هذه الظروف، ولكن ذلك يعد من مؤشرات التقدم العلاجية، حيث بدأت في التقدم الجيد في مجال تكوين مهارات التخاطب مع الآخرين بهدف إقامة علاقات حميمة، بما يتمشى والمرحلة الوسطى من الإرشاد.

قام الباحث بتلخيص القواعد والدروس المستفادة من هذه الخبرات، وكان أهمها البحث عن دور المعتقدات السلبية والاستراتيجيات التعويضية التي كانت تكف قدراتها أصبح حالها الآن، وإلى مدى أصبحت متميزة الآن، وما القواعد والمهارات والاستراتيجيات التي اكتسبتها، وإلى أي مدى غيرت صورتها عن نفسها، وصورة الآخرين الذين كانت تسيء الظن بهم، وتسيء معاملتهم، كما كان الأم تسيء معاملتها وسجلنا بعض الدروس والعبر التي تعلمتها من العلاج النفسي في مفكرتها الإرشادية، حتى تعود إليها كلما شعرت بأي هفوة أو انتكاس.

### ■ المرحلة الثالثة والاختيرة من العلاج المعرفي السلوكي:

### ■ الجلسة الثامنة عشر – علاج الاستراتيجيات التعويضية الخاطئة:

بعد مرور تسعة أشهر من مراحل الإرشاد المعرفي السلوكي للحالة، بدأ سلوك أذى الذات ينتهي من حياتها تماماً، حيث حاول الباحث مع الحالة ذلك على مدى الستة شهور الأولى من العلاج بعد ذلك، واستمرت الحالة في التحسن في الدراسة وقيام ببعض العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، كما تم التركيز على ضرورة استمرارها في الحضور المبكر للجامعة والانتظام في المحاضرات، وبالفعل تحسنت صورتها في دراستها، بفعل استخدامها لعدد من الاستراتيجيات التي طورت مهارات الحياة لديها، وبعد فترة تقدم لها شاب لزواج، الأمر الذي رفع معنوياتها، كما لاحظت إنها لم تعد تبدأ يوم عملها وهي شديدة الهياج، بل

وهي مستقرة ومرتزة انفعالياً إلى حد كبير، الأمر الذي انعكس إيجابياً على دراستها. وانتهت إلى أن سيطرتها على نفسها والتخلص من مشكلات الحضور في المواعيد المحددة للمحاضرات، وعلاقتها مع زملائها التي تحسنت، تُعد من إنجازاتها الشخصية الإيجابية وكالعادة سجلنا هذه الخلاصات والمؤشرات الإرشادية التي تشير إلى مدى تحسنها في مفكرتها الإرشادية، لتحصل على دعم دائم للمحافظة على مكاسبها الإرشادية.

وفي نهاية الجلسة تناقشنا في كل ما يثير لديها كل الاستراتيجيات التعويضة القديمة. ما المعتقدات الخاطئة التي استثيرت؟ وما الألفاظ التي كان يجب التحدث بها في مثل هذه الظروف؟ وما الذي تستطيع فعله الآن لمعالجة الأمور؟ وفي النهاية ناقشنا الطريقة التي ستظل بها العلاقة ذات طبيعة حميمة، وهي أن ضعف الحب ليس سببه حدوث الصراعات، ولكن السبب الحقيقي هو عدم الاعتذار عن الأخطاء التي تحدث بسبب وقوع الصراعات، وبسبب العجز عن الاعتذار للآخرين، وعن القدرة على حل الصراعات.

### الجلسة التاسعة عشر - الجلسة الختامية:

تم مناقشة ثلاثة موضوعات في هذه الجلسة، وهي:

- تقييم عام للبرنامج الإرشادي ومناقشة أي ملاحظات حول طرق التشخيص، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في هذه الدراسة.
- التخطيط لتخصيص جلسة من أجل إجراء القياس البعدي (نتائج الدراسة).
- التخطيط لإجراء متابعة إرشادية على مرحلتين بالاتفاق مع الحالة على أن تستغرق كل مرحلة ثلاثة شهور، وذلك بهدف تحديد ما الذي يمكن للحالة أن تفعله لكي تحافظ على ما تم تحقيقه من خلال البرنامج الإرشادي في تخفيف أعراض الشخصية الحدية.

### الجلسة العشرون - المناقبة:

#### المناقبة الأولى:

تم إجراء هذه المتابعة بعد ثلاث شهور من انتهاء البرنامج الإرشادي، وقد تتضمن التقرير الذاتي الذي كتبه الحالة عن تطور حالتها في هذه الفترة أن بعض أعراض الشخصية الحدية الخاصة بسلوك المؤذي للذات، والاندفاعية مازالت تراودها رغم أنها تحاول السيطرة عليها والتخلص منها، كما أنها مازالت تشعر ببعض الصعوبات في تعاملها مع الآخرين، فعندما يتحدث معها تشعر أنهم يحملون بداخلهم ردود فعل سلبية نحوها، كما ورد في تقريرها أيضاً أنها لم تحقق ذاتها بالطريقة التي تتمناها، ومازالت تشعر أنها لم تتحمل المسؤولية كما يجب أن تكون، وقد ورد في تقريرها أيضاً أنها مازالت تشعر بالتوتر عند تعاملها مع الأم رغم تحسن العلاقة بينهما، كما أنها علاقتها بالجنس الآخر مضطربة الآن ومازالن تعاني من الشك والتردد عند تعاملها بالجنس الآخر رغم أنها مدركة ضرورة التفكير في الزواج والعريس المتقدم حالياً وتتمنى أن توفق في الاختيار، وقد أنهت تقريرها بقولها " عندما يؤلمك النظر للماضي، وتخاف مما سيحدث في المستقبل، انظر لجانبك، وصديقك الحميم سيكون هناك ليدعمك".

### ■ المناقشة الثانية:

بعد الانتهاء المتابعة الأولى وتقييم حالة تم الاتصال بها مرة أخرى عن طريق التليفون وتحديد موعد آخر، في هذه الجلسة أخبرها الباحث بما تم من تقييم للمتابعة الأولى، وقد أظهر الباحث لها ردود فعل ايجابية لنجاحها في التحكم في إيذاء الذات، والذي تمثل في التحكم في ردود أفعال للإحساس بمشاعر سلبية، ومع ذلك فقد ذكر لها الباحث بأنها يمكن أن تتعرض للانتكاس ما لم تنجح في مهاجمة الاستراتيجيات التعويضية بدرجة قوية حتى يمكن السيطرة عليها بالمهارات المعرفية والسلوكية التي تم التدريب عليها أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي، كما أن عليها تكرار وتعميم الخبرات التي تعلمتها في الجلسات، حتى تشعر بالتعديلات الإيجابية التي أنجزتها في جلسات البرنامج إلى المواقف الواقعية، كما عليها أن تكرر البرنامج الإرشادي الخاص بالمعارف والأفكار اللاتكيفية، وأن تراجع مدى نجاحها في تنفيذ الواجبات المنزلية التي كانت تستخدم أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي.

ثم طلب الباحث من الحالة ضرورة مراجعة وكتابة التقرير ذاتي بعد ثلاث شهور أخرى، وبالفضل تسلم الباحث التقرير الذاتي الثاني من الحالة والذي أشارت فيه درجة التحسن في السيطرة على الأفكار والاستراتيجيات التعويضية، كما تحسنت علاقاتها مع أمها وأخواتها، وازداد شعورها بالمسئولية تجاههم، والحد من معاقبة النفس بالألم الجسدي لمحاولة حيودها عن الألم الانفعالي أو الظروف الصعبة، وبدأت تتفاعل مع الآخرين، حيث ذكرت إن اتجاهها نحو الآخرين كان يميل من الإيجابية إلى السلبية بعد حدوث أمر ما مخيب لأملها، أو عند فهم موضوعاً ما على أنه تهديد بفقدان شخص ما، ولكن كل هذا تم تعديله بإنشاء علاقات اجتماعية مع الآخرين، وهي الآن في انتظار اتمام زواجها، كما ذكرت في تقريرها أنها بدأت تدرك جيداً ما يمكن أن تفعله لكي تتعامل بنجاح مع المواقف التي تستثير أفكارها وبعض الاستراتيجيات التعويضية، كما بدأت في تكوين صورة واضحة عن شخصيتها وهويتها، وأصبحت تعرف الكثير عن نفسها من جوانب قوة أو الضعف.