

**فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض  
أعراض اضطراب الشخصية الحدية  
لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية**

**إعداد**

**د/ خولة سعد البلوي**

**أستاذ علم النفس المشارك- قسم التربية وعلم النفس - جامعة تبوك**

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى  
عينة من طالبات المرحلة الجامعية

خولة سعد البلوي

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة تبوك، المملكة العربية السعودية.

البريد الإلكتروني: [Khawla-a@hotmail.com](mailto:Khawla-a@hotmail.com)

الملخص

هدف البحث إلى إعداد برنامج إرشادي مستند للعلاج السلوكي الجدلي والتحقق من فاعليته في خفض بعض أعراض الشخصية الحدية لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. تم تطبيق البرنامج الذي تكون من (24) جلسة جماعية، مدة كل جلسة (90) دقيقة، بحيث استغرق تنفيذ البرنامج (12) أسبوعاً، على عينة صغيرة جداً مكونة من ثلاث طالبات من جامعة تبوك مصابات باضطراب الشخصية الحدية. وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير كبير للبرنامج في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية (سوء الاستقرار الانفعالي، اضطراب الهوية، العلاقات السلبية مع الآخرين، الاندفاعية وإيذاء الذات) والدرجة الكلية للمقياس، مما دل على فاعلية البرنامج. كما أظهرت النتائج استمرار تأثير البرنامج إلى القياس التتبعي. تمت مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء نتائج الأبحاث السابقة، واختتمت الباحثة هذا البحث بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد السلوكي الجدلي، اضطراب الشخصية الحدية، اضطراب الهوية، العلاقات السلبية مع الآخرين، الاندفاعية وإيذاء الذات.

**Effectiveness of Dialectical Behavior Counseling in Reducing some Symptoms of Borderline Personality Disorder among Female Students of University**

**Khawla Saad Al-Balawi**

**Department of Education and Psychology, University of Tabuk, KSA.**

**Email: Khawla-a@hotmail.com**

**Abstract:**

The study aimed to prepare a counseling program based on the dialectical behavior therapy (DBT) and verify its effectiveness in reducing some symptoms of borderline personality disorder (BPD) among a sample of undergraduate female students. The counseling program consisted of (24) group sessions, the duration of each session (90) minutes, so that the program took (12) weeks to implement on a very small sample of three female students at the University of Tabuk with borderline personality disorder. The study found a significant effect of the program in reducing some symptoms of borderline personality disorder (emotional instability, identity disorder, negative relationships with others, impulsivity and self-harm) and the total score of the scale, which indicated the effectiveness of the program. The results also showed the continued impact of the program to the follow up test. The above results were discussed in light of the previous studies. Recommendations and future researches were suggested.

**Keywords:** dialectical behavior therapy, borderline personality disorder, identity disorder, negative relationships with others, impulsivity and self-harm.

## المقدمة:

تمثل اضطرابات الشخصية واحدًا من أكثر اهتمامات الباحثين في علم النفس، لما لها من تأثير بالغ على جميع جوانب حياة من يعانون من الاضطرابات في إدراكاتهم وتوجهاتهم وانفعالاتهم وممارساتهم اليومية، حيث تؤدي بهم إلى العديد من المشكلات المرتبطة بالسلوكيات الاندفاعية غير الواعية وعلاقات غير مستقرة مع الآخرين، وانحراف ادراكاتهم للمواقف والأحداث، وعليه فإن دراسة اضطرابات الشخصية يمثل أهمية بالغة في ميدان تشخيص وإرشاد العديد من الاضطرابات.

بلغ معدل انتشار اضطرابات الشخصية وفقًا لـ (46) دراسة من (21) دولة مختلفة من ست قارات بنسبة (7,8%)، وكان معدل الانتشار في البلدان مرتفعة الدخل بنسبة (9,6%)، مقارنة بالبلدان منخفضة الدخل بنسبة (4,3%)، وبلغ معدل انتشار اضطرابات الشخصية المجموعة (ب) بنسبة (2,8%) (Winsper et al., 2019).

واضطراب الشخصية الحدية هو أحد اضطرابات الشخصية من المجموعة (ب) يجعل من الصعب على الفرد الشعور بالأمان في علاقاته مع الآخرين، وأن يكون لديه معتقدات جيدة عن نفسه، والسيطرة على انفعالاته. كما قد يعاني الفرد من الضيق في حياته العائلية والاجتماعية وفي عمله، وقد يضر بنفسه. إن الإصابة باضطراب الشخصية الحدية ليست خطأ الشخص نفسه، ولم يكتشف البحث بعد بالضبط كيف يُصاب الفرد بهذا الاضطراب، لكنه ربما يتضمن مجموعة من العوامل البيولوجية (مثل الوراثة)، والتجارب التي حدثت للفرد أثناء نشأته (مثل الصدمات المبكرة في الحياة) (National Health and Medical Research Council, 2013).

يتميز اضطراب الشخصية الحدية يتميز بنمط طويل الأمد من عدم الثبات في المزاج، أو صورة الذات، وعلاقات التعامل مع الآخرين. وهذا الاضطراب يبلغ من الحدة درجة تكفي لإحداث تعاسة شديدة، أو إعاقة لأداء الوظائف الاجتماعية والمهنية. ومن بين المظاهر التي تفصح عن هذا الاضطراب السلوك المدمر للذات في ميادين مثل التبذير، والشه في الأكل وتعاطي العقاقير، والعلاقات المتقلبة، ونوبات المزاج المتفجرة غير المسيطر عليها، والحيرة إزاء موضوعات مثل صورة الذات، والجنس، والأهداف، والولاء، وحالات المزاج المتحولة، والسلوك المحبط للذات مثل المشاجرات، والإشارات الدالة على الانتحار، أو تشوه الذات، والمشاعر المزمنة بالخواء والملل (سليمان، 2010).

وفي أحيان كثيرة فإن هؤلاء الأفراد الذين تم تشخيصهم باضطراب الشخصية الحدية يعانون -أيضًا- من مشكلات انفعالية وسلوكية واجتماعية، مثل القلق، والاكتئاب، وضعف الاستقرار الانفعالي، والأفكار السلبية تجاه الذات والآخرين والمستقبل والأحداث،

واضطراب الهوية، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات مثل دراسة (Behn, Herpertz, & Krause, 2018; Gold & Kyratsous, 2017).

ولقد ظهرت العديد من المداخل الإرشادية والعلاجية التي اهتمت بعلاج اضطراب الشخصية الحدية، وتباينت هذه المداخل ما بين العلاج الطبي والعلاج المعرفي والعلاج السلوكي مثل دراسة (عطا الله، 2018؛ محمد، 2019؛ منصور، 2015). ويعتبر الإرشاد السلوكي الجدلي بفنياته العديدة من أكثر المداخل فاعلية في علاج اضطراب الشخصية الحدية، وهذا ما توصلت إليه بعض الدراسات مثل دراسة (Chaudhary & Hasan, 2017; Junmarti & Lizeretti, 2017; Probst et al., 2012).

وأشارت لينهان (Linehan, 1993) أنها أول ما استخدمت هذا الأسلوب في علاج الأفراد الذين يعانون من اضطرابات الشخصية الحدية، والذين يتسمون بالأعراض الآتية: التقلبات الانفعالية (الحساسية المفرطة)، والتفكير الرمادي، والانفعالات المزمنة للأفكار، والخواء النفسي، ومحاولات الانتحار أو إلحاق ضرر بالذات، وفورات الغضب غير الطبيعية، واضطراب المزاج والسلوك، واضطراب الهوية، والعلاقات السلبية مع الآخرين، حيث نشأ العلاج السلوكي الجدلي في الأساس لعلاج السلوكيات مثل إيذاء النفس والتفكير الانتحاري، ثم تطور إلى علاج المراهقين والبالغين الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية، وبعد ذلك تطور ليشمل العديد من الاضطرابات الأخرى مثل الاكتئاب واضطراب الأكل.

وهذا يتفق مع ما أثبتته الدراسات السابقة من أن هناك مجموعة واسعة من الاضطرابات والمشكلات التي يمكن معالجتها عن طريق البرامج الإرشادية القائمة على العلاج السلوكي الجدلي، منها: العدوان والغضب، والحساسية الانفعالية السلبية، السلوك الاندفاعي والتخريبي والاكتئاب، أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، واضطرابات الأكل. إضافة إلى تنمية الوعي بالسلوكيات السلبية، وتحسين مهارات اليقظة العقلية، ومهارات التأقلم، والمهارات الشخصية ومهارات التعامل مع الآخرين (Elices et al., 2017; Ferreira, 2012; Gothem et al., 2012; Marco et al., 2013; Roosen et al., 2012; Tomlinson, 2015). كما أثبتت ذلك عدد من الدراسات العربية منها دراسة (أبو زيد، 2017؛ الشافعي، 2018؛ الشمالية، 2016؛ عربيات، 2017).

ويهدف العلاج السلوكي الجدلي إلى معالجة أعراض اضطراب الشخصية الحدية عن طريق استبدال السلوكيات غير القادرة على التكيف بمهارات التعامل الصحية، مثل: اليقظة العقلية، فاعلية التعامل مع الآخرين، تنظيم الانفعالات، تحمل الإحباط. وهو حاليًا العلاج

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

الوحيد المدعوم تجريبياً لاضطراب الشخصية الحدية (May, Richardi, & Barth, 2016). ويهدف هذا النوع من العلاج إلى إبداع وسيلة عملية لمساعدة الناس الذين هم على خلاف مع أنفسهم، ويواجهون صعوبة في إحداث تغيير في نفوسهم نتيجة للعلاج. إن العلاج السلوكي الجدلي هو مزيج من مجموعة متنوعة من العناصر المتباينة، عناصر موجودة في الأدب النفسي مثل العلاج المعرفي والسلوكي، وبعضها الآخر غير معروف مثل المفاهيم الجدلية (Linehan, 1993).

#### مشكلة البحث:

إن مرحلة الجامعة تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة، وهي مرحلة التعليم العالي، وهي المرحلة التي تسبق مباشرة تحمل المسؤولية في حياة الرشد. ومن هنا كانت هذه المرحلة مرحلة اتخاذ القرارات المهمة والصعبة مثل قرار اختيار المهنة واختيار الزوج، كما تتميز هذه المرحلة بالقدرة على المشاركة الانفعالية والأخذ والعطاء، وإعادة النظر في الآمال والطموحات، وتحقيق الأمن الانفعالي. فالصحة النفسية للطالب الجامعي ركيزة أساسية في الإنتاج وتحقيق الطموح في الحياة، وإن أية إعاقة أو ضغوط حياتية يتعرض لها هذا الطالب أثناء حياته الجامعية ستترك آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية، وبالتالي ستؤثر على نجاحه وتقدمه في حياته الدراسية والاجتماعية.

ومن خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس بالجامعة وتفاعلها مع طالبات الجامعة وواقع عملها في مجال الإرشاد النفسي، فقد لاحظت على الطالبات سلوكيات عديدة تشير إلى إصابتهن ببعض اضطرابات الشخصية، منها اضطراب الشخصية الحدية، وذلك ظهر من خلال أسئلتهن ومناقشتهن لبعض المواقف الحياتية، كما أن طريقة إدراكهن وتفسيراتهن للمواقف يشوبها العديد من التشوهات المعرفية، ورغبة في إيذاء الذات، إضافة إلى اضطراب الهوية. وهذا ما توصلت إليه دراسة (خوج، 2014)، التي طبقت على البيئة السعودية، من أن طالبات المرحلة الجامعية يعانين من اضطراب الشخصية الحدية أكثر من طالبات المرحلة الثانوية.

وأكدته -أيضاً- بعض الدراسات من أن نسبة انتشار اضطراب الشخصية الحدية يكون في مرحلة المراهقة أكثر منها في أي مرحلة أخرى؛ حيث يتعرض المراهق لتغيرات فسيولوجية وانفعالية، مما يؤدي إلى جعله أكثر عرضة للعديد من اضطرابات الشخصية، ومنها اضطراب الشخصية الحدية مثل دراسة (Chaudhary & Hasan, 2017; Goethem, Mulders, Muris, Arntz, & Egger, 2012; Guilé, Boissel, Alaux-Cantin, & De La Rivière, 2018; Kaess, Brunner,

& Chanen, 2014; Probst et al., 2019; Weiner, Ensink, & Normandin, 2018).

إن الهدف الأساسي من العلاج السلوكي الجدلي هو تعليم الأفراد كيفية التغلب على البيئة المحبطة، وحساسيات الرفض المفرطة. ويضع التركيز على أربع مشكلات أساسية، هي: فوضى الذات، الاندفاعية، سوء التنظيم الانفعالي، وسوء العلاقات مع الآخرين (Linehan, 1993)، وهذه جميعها من مظاهر اضطراب الشخصية الحدية. وهناك افتراض رئيس في العلاج السلوكي الجدلي مؤداه أن سلوكيات تدمير الذات هي فنيات متعلمة للتعايش مع الانفعالات السلبية الشديدة غير المحتملة فالانفعالات السلبية مثل الخزي والشعور بالذنب والحزن والخوف والغضب هي جزء طبيعي من الحياة. لكن يبدو أن بعض الأشخاص يميلون بصورة خاصة إلى أن يحملوا انفعالات سلبية شديدة جداً ومتكررة وفي بعض الأحيان، يكون المخ البشري ببساطة مهياً بشدة للمرور بخبرة الانفعالات القوية. وربما تكون الصدمة الانفعالية أو الجسمية الحادة هي التي تسبب تغيرات في المخ تجعله أكثر عرضة للتأثر بحالات الانفعال الشديدة (سليمان، 2010).

وبالرغم من أهمية موضوع اضطراب الشخصية الحدية ومناسبة البرامج الإرشادية في العلاج السلوكي الجدلي للتعامل معه من حيث مبادئه ومهاراته، إلا أن هناك ندرة في الدراسات العربية، والدراسات التي طبقت في البيئة السعودية - في حدود اطلاع الباحثة - والتي تناولت فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى ندرة الدراسات العلاجية والإرشادية التي اهتمت باضطراب الشخصية الحدية لدى الأفراد بشكل عام وطلبة المرحلة الجامعية بشكل خاص.

بناءً على جميع ما سبق تحددت مشكلة البحث الحالية في ما إمكانية خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية من خلال برنامج إرشادي يستند للعلاج السلوكي الجدلي؟

هدف البحث:

هدف البحث إلى إعداد برنامج إرشادي يستند للعلاج السلوكي الجدلي والتحقق من فاعليته في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية.

أهمية البحث:

إلقاء الضوء على نوع من أنواع العلاج النفسي المصمم لمساعدة الأفراد في تغيير نمط سلوكهم غير الفعال، ويقدم مهارات جديدة تساعدهم في التحكم في انفعالاتهم

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

المؤلمة، والتقليل من الصراعات في علاقاتهم. ويركز البحث على عينة مهمة من المجتمع، وهي الطالبات الجامعيات اللاتي يشكلن شريحة كبيرة من المجتمع السعودي، لذا، كان الاهتمام منصباً على دراسة مشكلاتهن وقضاياهن التي يتعرضن لها وانعكاساتها على صحتهن النفسية، ومن بين هذه المشكلات التي قد توجد لدى طالبات المرحلة الجامعية هي تلك المشكلات المرتبطة باضطرابات الشخصية عموماً، واضطراب الشخصية الحدية بصفة خاصة. إضافة إلى ما أشارت إليه بعض الدراسات أن الإناث أكثر عرضة لاضطراب الشخصية الحدية. وبالتالي. وعلى الرغم مما يمثله هذا الاضطراب من خطورة لدى الطالبات إلا أن معظم الدراسات التي تناولته كانت على عينات إكلينيكية، ومن ثم فهناك حاجة إلى دراسته لدى طالبات المرحلة الجامعية.

وتكمن الأهمية التطبيقية لهذا البحث في إعداد مقياس تشخيص اضطراب الشخصية الحدية وإعداد برنامج إرشادي جماعي وفقاً للعلاج السلوكي الجدلي في خفض حدة بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية، وخاصة لدى طالبات المرحلة الجامعية، مما يساهم في التخلص من بعض المشكلات على المستوى الشخصي والاجتماعي وصولاً إلى التوافق النفسي والاجتماعي المأمول لهن، وقد يفيد في مجال التوجيه والإرشاد على المستوى الجامعي.

مصطلحات البحث:

### الإرشاد السلوكي الجدلي Dialectical Behavior Counseling

هو مدخل علاجي وضعت عالمة النفس الأمريكية مارشا لينهان Marsha Linehan قائم على نظرية العلاج المعرفي والسلوكي، أي طريقة العلاج تجمع بين عناصر فنيات العلاج المعرفي والعلاج السلوكي، يهدف إلى تعليم العميل خفض أو تعديل الانفعالات المتطرفة أو الحادة، وخفض السلوك السلبي المرتبط بالانفعالات، وزيادة الثقة في انفعالاته وأفكاره وسلوكه. ويعتمد العلاج السلوكي الجدلي على ثلاثة أنماط رئيسية من العلاج، وهي: العلاج الفردي، والعلاج الجماعي من خلال مجموعة المهارات فيما يُعرف بالتدريب المهاري (التدريب على اليقظة العقلية، وفاعلية التعامل مع الآخرين، وتنظيم الانفعالات، وتحمل الإحباط)، التدريب عبر الهاتف (Linehan & Wilks, 2015).



## اضطراب الشخصية الحدية Borderline Personality Disorder (BPD)

هو نمط شامل من عدم الاستقرار في العلاقات مع الآخرين، وفي صورة الذات وفي الوجدان والاندفاعية الواضحة، والذي يبدأ منذ البلوغ الباكر، كما يستدل عليه بخمسة (أو أكثر) من المظاهر الآتية:

1. محاولات محمومة لتجنب هجران حقيقي أو متخيل.
2. نمط من العلاقات غير المستقرة والحادة مع الآخرين، يتسم بالانتقال من أقصى الكمال إلى أقصى الحط من القدر.
3. اضطراب الهوية: عدم استقرار واضح وثابت في صورة الذات أو الإحساس بالذات.
4. الاندفاعية في مجالين على الأقل من المجالات التي تحمل إمكانية إلحاق الأذى بالذات، مثل: الإنفاق، الجنس، إساءة استعمال المواد، القيادة المتهورة، الأكل المفرط.
5. سلوك انتحاري متكرر أو تلميحات أو تهديدات أو سلوك مؤذي.
6. عدم الاستقرار الانفعالي الناجم عن الانفعالية الواضحة للمزاج، مثل: سوء مزاج نوبي حاد أو استثارة أو قلق تستمر عادة بضع ساعات ونادرًا ما تستمر لأكثر من بضعة أيام.
7. أحاسيس مزمنة بالفراغ.
8. الغضب الشديد غير المناسب، أو الصعوبة في لجم الغضب، مثل: تظاهرات متكررة للغضب، غضب مستمر، شجارات متكررة).
9. تفكير زوري عابر مرتبط بالشدة أو أعراض تفارقية شديدة (American Psychiatric Association, 2013, 663).

وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه محصلة استجابات الفتاة على مقياس اضطراب الشخصية الحدية المستخدم في البحث، والذي يشمل الأبعاد الآتية: سوء الاستقرار الانفعالي، اضطراب الهوية، العلاقات السلبية مع الآخرين، الاندفاعية وإيذاء الذات.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

#### حدود البحث:

تحدد البحث بمتغيرات البحث وهي البرنامج الإرشادي السلوكي الجدلي كمتغير مستقل، واضطراب الشخصية الحدية كمتغير تابع. كما تحدد بعينة البحث المكونة من ثلاث طالبات من جامعة تبوك مصابات باضطراب الشخصية الحدية، كما تحدد بمكان التطبيق في جامعة تبوك، وتحدد بفترة تطبيق البحث وهي الفصل الثاني من العام الجامعي 1439 / 1440 هـ الموافق 2018/2019 م.

#### الدراسات السابقة:

دراسات تناولت فاعلية البرامج العلاجية والإرشادية في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية:

قامت فاطمة محمد (2019) بدراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتخفيف العواقب الناتجة عن الإساءة في الطفولة في خفض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من الراشدين. وقد احتوى البرنامج الإرشادي التكاملي على عدد من الفنيات التي تم انتقاؤها من العلاج السلوكي الجدلي والعلاج المعرفي السلوكي، والعلاج السلوكي، والإرشاد الديني، وتكونت عينة الدراسة من خمسة من المصابات باضطراب الشخصية الحدية، تعرضن للإساءة (الجسمية، والنفسية، والجنسية) في مرحلة الطفولة، ويعانين من شدة العواقب الناتجة عنها. تم تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي عليهن، وقد حقق البرنامج الإرشادي التكاملي دوراً فعالاً في التخفيف من شدة العواقب الناتجة عن الإساءة في الطفولة، مما أثر في خفض درجة اضطراب الشخصية الحدية. وقد استمرت فاعلية البرنامج بعد توقفه بشهرين في التخفيف من شدة العواقب الناتجة عن الإساءة في الطفولة، وخفض درجة اضطراب الشخصية الحدية.

وقام عطا الله (2018) بدراسة هدفت إلى إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي وقياس فاعليته في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى إحدى طالبات الفرقة الرابعة بجامعة المنيا، واعتمدت الدراسة على المنهج الإكلينيكي والتجريبي لدراسة الحالة، وأظهرت النتائج اتفاق الأدوات السيكومترية والإكلينيكية في تشخيص بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية، كما أظهرت فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى الطالبة (الحالة).

وأجرت رحاب منصور (2015) دراسة هدفت إلى تقديم العلاج القائم على التعقل ومعرفة فاعليته في تخفيض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من

طلاب الجامعة، واستمرار فاعليته، وكذلك التعرف على أهدافه وفنياته وخصائصه وآلياته باعتباره منحي علاجياً جديداً على الساحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من سبع طالبات يدرسون بجامعة بنها. وقد جاءت النتائج لتشير إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسط رتب درجات القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة في مقياس اضطراب الشخصية الحدية، مما يشير إلى فاعلية العلاج المقدم في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية.

### دراسات تناولت العلاج السلوكي الجدلي في خفض أعراض بعض الاضطرابات:

أعدت نهلة الشافعي (2018) دراسة هدفت إلى بناء برنامج إرشادي وفقاً لرؤية لينهان في الإرشاد السلوكي الجدلي، والتحقق من فاعليته في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة، واستمراريته في خفض الحساسية الانفعالية السلبية في القياس التتبعي، وذلك على عينة مكونة من (10) طلاب من جامعة المنيا، هم أفراد المجموعة الإرشادية. وتوصلت الدراسة إلى إثبات فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية، كما اتضح استمرار في فاعليته.

قام إليسر وآخرون (Elises et al., 2017) بدراسة فاعلية العلاج السلوكي الجدلي من خلال مهارات تنظيم الانفعال واليقظة العقلية في خفض أعراض اضطراب الاكتئاب، وذلك على عينة مكونة من (75) فرداً، قسمت إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة من (38) فرداً وأخرى تجريبية من (37) فرداً، وبعد (10) أسابيع من التطبيق، ومتابعة المشتركين مدة سنة كاملة، اتضح انخفاض الأعراض الاكتئابية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقامت إيمان عربيات (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي جماعي في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وتحسين مستوى التكيف النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الأطفال السوريين في الأردن، تكونت من (30) طفلاً وطفلة، قسموا إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة من (15) طفلاً وطفلة وأخرى تجريبية من (15) طفلاً وطفلة. تم إعداد البرنامج الإرشادي وفق العلاج السلوكي الجدلي، مكون من (12) جلسة، مدة الجلسة الواحدة (60) دقيقة، وتم تطبيقه على المجموعة التجريبية. أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي الذي يستند إلى علاج السلوكي الجدلي في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وتحسين مستوى التكيف النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

وأجرت آلاء الشمايلة (2016) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في العلاج السلوكي الجدلي في خفض السلوك الاندفاعي والتخريبي لدى طالبات الصف العاشر. يتكون أفراد الدراسة من (29) طالبة من مدرستين من المرحلة الثانوية للبنات في محافظة الزرقاء. تم اختيارهن قصدياً وتوزيعهن عشوائياً في مجموعتين: مجموعة تجريبية من (14) طالبة، ومجموعة ضابطة تكونت من (15) طالبة. وأعد برنامج الإرشاد الجماعي بالاستناد إلى مهارات العلاج السلوكي الجدلي؛ التأمل واليقظة العقلية وفاعلية التعامل مع الآخرين والتسامح والحفاظ على العلاقة وتعرف الرابطة العاطفية وتنظيمها، والمكون من (15) جلسة إرشادية. وكشفت النتائج فاعلية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي الجماعي في خفض السلوك الاندفاعي والسلوك التخريبي.

وأعدت توملينسون (Tomlinson, 2015) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير العلاج السلوكي الجدلي على العدوان والغضب والعداء على الآخرين، وذلك على عينة من (34) مراهقاً، ممن لديهم سلوكاً عدوانياً، وحصلوا على درجات مرتفعة على قائمة الغضب، ولديهم مجموعة من سلوكيات اضطراب المزاج. وزعت العينة في مجموعتين: مجموعة تجريبية (17) مراهقاً طبق عليهم البرنامج السلوكي الجدلي باستخدام مهارات التعامل مع الآخرين، وتنظيم العاطفة والتسامح، والمجموعة الضابطة (17) مراهقاً لم يتلقوا أية معالجة. وأظهرت النتائج فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في الحد من العدوان والغضب والعداء على الآخرين لدى المجموعة التجريبية.

وقام ماركو، غارشيا- بلاشيو، وبوتيليا (Marco, García-Palacios, & Botella, 2013) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في علاج اضطراب العناد الشارد لدى المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (48) مراهقاً، قسمت إلى مجموعتين: إحداهما ضابطة (24) والأخرى تجريبية (24). وبعد تطبيق المهارات السلوكية الجدلية على المجموعة التجريبية، أظهرت النتائج انخفاض في السلوكيات المنهورة، وسلوكيات تشويه الذات، وأعراض الاكتئاب، وزيادة المشاعر الإيجابية.

وتناولت فيريرا (Ferreira, 2012) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج جماعي مستند إلى العلاج السلوكي الجدلي للسجناء الذكور لزيادة مهارات التأقلم، وتكونت عينة الدراسة من (66) سجيناً من سن (18) عاماً فما فوق، مسجونون على قضايا قتل وحياسة سلاح واعتداء جنسي واعتداء بالضرب على الآخرين، وقسمت العينة إلى مجموعتين: إحداهما ضابطة (33) والأخرى تجريبية (33). واعتمد البرنامج على العلاج السلوكي الجدلي بالتدريب على مهارات اليقظة والتسامح والتعامل مع الآخرين.

وأظهرت النتائج تحسن كبير في درجات التأقلم، وزيادة في استخدام أساليب التعامل مع الآخرين.

وأعد غوثيم وآخرون (Goethem et al., 2012) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض إيذاء الذات، ونمو السلوك التكيفي للمرضى الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية. تم تقييم استراتيجيات المواجهة وسلوكيات إيذاء الذات من (19) مريضاً في مرحلة ما قبل العلاج، وبعد ستة أشهر من العلاج. وقد حدث تغيير ذي دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة وسلوكيات إيذاء الذات أثناء العلاج السلوكي الجدلي، تم استخدام التأقلم السلبي بشكل متكرر أكثر من التأقلم النشط ولم يجد سوى القليل من الدعم للعلاقة بين الإيذاء الذاتي والتأقلم. بعد الانتهاء من العلاج، لجأ عدد أقل من المرضى إلى الإصابات الذاتية والتعامل السلبي، وتم استخدام المواجهة الأكثر نشاطاً.

وقام روسن وآخرون (Roosen et al., 2012) بدراسة للتحقق من فاعلية برنامج جماعي في العلاج السلوكي الجدلي في خفض أحد اضطرابات الأكل، وذلك على عينة مكونة من (35) مريضاً ومريضة بالسمنة المفرطة من جراء الأكل العاطفي. وبعد تلقي (20) جلسة علاجية ومتابعة ستة أشهر بعد ذلك، أثبت العلاج السلوكي الجدلي فاعليته في الحد من السمنة المفرطة والأكل العاطفي والحفاظ على الوزن طيلة فترة المتابعة.

دراسات تناولت العلاج السلوكي الجدلي في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية:

قام بروبست وآخرون (Probst et al., 2019) بدراسة هدفت تقييم فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية، وتحسين تنظيم الانفعالات عندما يتلقى الأفراد الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية دورة لمدة خمسة أسابيع، وإذا كانت التغيرات في تنظيم الانفعالات مرتبط بالتغيرات في الأعراض. شارك في هذه الدراسة (44) فرداً يعانون من اضطراب الشخصية الحدية. وبعد مرور خمسة أسابيع، أشارت النتائج إلى فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية وتحسن تنظيم الانفعالات.

وقام العريان (2018) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج سلوكي جدلي لعلاج أعراض الاندفاعية المؤدية لاحتمالات إيذاء الذات لدى عينة من مضطربي الشخصية الحدية، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة الحالات المراجعين والمتابعين بمركز وفاق (الاستشارات العائلية) بدولة قطر من القطريين وغير القطريين من الجنسيات

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

العربية المختلفة وتشمل عدد تسعة جنسيات هي (المصرية، الأردنية، السورية، العراقية، الفلسطينية، اليمنية، العمانية، المغربية، التونسية) من الذكور والإناث المتزوجين وغير المتزوجين تراوحت أعمارهم ما بين (20-40) عامًا، بلغ عددهم (20) فردًا، قسموا إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية (10) أفراد وأخرى ضابطة (10) أفراد. وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج السلوكي الجدلي لعلاج أعراض الاندفاعية المؤدية لاحتمالات إيذاء الذات لدى عينة من مضطربي الشخصية الحدية.

وأجرى أبو زيد (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض الاضطراب. وتكونت العينة من (15) طالبة، تراوحت أعمارهن ما بين (25-35) عامًا، تم تقسيم المجموعة إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة من سبعة طالبات ومجموعة تجريبية من ثمانية طالبات. وتم التوصل إلى فاعلية برنامج التدريب على اليقظة العقلية في تحسين مهارات اليقظة العقلية، وفي خفض صعوبات التنظيم الانفعالي، وخفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية.

وقامت تشوداري وحسن (Chaudhary & Hasan, 2017) بدراسة هدفت إلى تقييم فاعلية العلاج السلوكي الجدلي للحد من الأفكار والمحاولات الانتحارية ورفع مستوى تحمل الإحباط بين المرضى الانتحاريين. وتكونت العينة من (10) أفراد (خمسة ذكور وخمس إناث) يعانون من الاكتئاب، وقاموا بمحاولة واحدة على الأقل للانتحار في السنة الأخيرة، تراوحت أعمارهم ما بين (20-30) عامًا. وبعد تطبيق العلاج السلوكي الجدلي اتضح فاعلية العلاج في الحد من الأفكار والمحاولات الانتحارية، ورفع مستوى تحمل الإحباط لدى أفراد العينة.

وتناول جانمрти وليزرتي (Junmarti & Lizeretti, 2017) دراسة هدفت إلى بين فاعلية العلاجات النفسية المختلفة لاضطراب الشخصية الحدية، بهدف تحليل وفهم العلاجات التي تحصل على نتائج أفضل ولماذا. تحقيقًا لهذه الغاية، تم إجراء مراجعة منهجية على العلاجات النفسية الحالية. وأظهرت النتائج أن العلاجات النفسية الأكثر استخدامًا لعلاج اضطراب الشخصية الحدية هي العلاج السلوكي الجدلي، والعلاج القائم على التعقل والعلاج التخطيطي، وجميعها فعالة في علاج الأعراض المختلفة، مثل السيطرة على السلوك الانتحاري، إلا أن بعض الجوانب مثل التنظيم الانفعالي لا تزال مقاومة للعلاج في كثير من الحالات.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة أن الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية التي تستند إلى العلاج السلوكي الجدلي قد تنوعت في أهدافها مثل دراسة (الشافعي، 2018) حيث هدفت إلى الكشف عن فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة، بينما هدفت دراسة (عربيان، 2017) للتحقق من فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وغيرها من الدراسات التي هدفت إلى خفض أعراض الاكتئاب، والحد من الغضب والعدوان مثل دراسة (Elises et al., 2017; Tomlinson, 2015).

كما يتضح أن هناك العديد من الدراسات التي تناولت فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية مثل دراسة (أبو زيد، 2017؛ العريان، 2018؛ Junmarti & Lizeretti, 2017; Probst et al., 2019). إلا أن هذه الدراسات طبقت على عينات مختلفة عن عينة البحث الحالي، وهي طالبات المرحلة الجامعية والتي تراوحت أعمارهن ما بين (20-24) عامًا.

أن البرنامج الإرشادي المعد في هذا البحث يشمل التدريب المهاري للعلاج السلوكي الجدلي بمهاراته الأربعة وهي: اليقظة العقلية، فاعلية التعامل مع الآخرين، تنظيم الانفعالات، تحمل الإحباط، بينما البرامج المعدة في الدراسات السابقة تشتمل على أحد هذه المهارات فقط مثل دراسة (أبو زيد، 2017) حيث قدمت برنامجًا علاجيًا اشتمل التدريب على مهارات اليقظة العقلية فقط.

وتظهر الندرة الواضحة للبرامج الإرشادية المعدة وفقًا للعلاج السلوكي الجدلي في خفض اضطراب الشخصية الحدية في البيئة العربية بشكل عام، والبيئة السعودية بشكل خاص، حيث لم تجد الباحثة - في حدود بحثها - أية دراسة طبقت على البيئة السعودية.

واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة في صياغة الفروض العلمية للبحث، وفي إعداد أدوات البحث، ومناقشة نتائج البحث، وبيان مدى اتفاقها وتعارضها مع الدراسات السابقة.

### فروض البحث:

- يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لجميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اضطراب الشخصية الحدية في اتجاه متوسط رتب درجات التطبيق القبلي.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

- لا يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لجميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اضطراب الشخصية الحدية .

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي الذي يعد أكثر المناهج اتساقًا مع مشكلة البحث وأهدافه.

#### مجتمع البحث وعينته:

شكلت طالبات التعليم الجامعي المصابات باضطراب الشخصية الحدية المجتمع الأصلي للدراسة. وتكونت عينة البحث من عينة استطلاعية بلغ قوامها (24) طالبة مصابات باضطراب الشخصية الحدية لتحديد الصدق والثبات لأداة البحث. أما عينة البحث النهائية فقد تكونت من ثلاث طالبات تم اختيارهن بطريقة قصدية ممن يعانين من اضطراب الشخصية الحدية وأعمارهن (20-21-24)، وقد قبلن طوعًا المشاركة بالبرنامج.

#### أدوات البحث:

#### الأداة الأولى: مقياس اضطراب الشخصية الحدية (إعداد الباحثة)

لإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

- مراجعة ما أمكن الحصول عليه من دراسات حول اضطراب الشخصية الحدية.
- الاطلاع على ما توفر من أدوات خاصة باضطراب الشخصية الحدية، منها:
  - مقياس تقييم الشخصية - إعداد موري (Morey, 1991)، وأحد مقاييسه الفرعية هو مقياس الشخصية الحدية، ويتكون من (24) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد، هي: عدم الاستقرار العاطفي، مشكلات الهوية، العلاقات السالبة، إيذاء الذات.
  - مقياس اضطراب الشخصية الحدية - إعداد ليشسنرينغ (Leichsenring, 1997)، وهو من أساليب التقدير الذاتي ويتكون من (51) عبارة، وتحتوي القائمة على أربعة مقاييس فرعية تقيس الظواهر الآتية، وهي: ضياع الهوية، الآليات الدفاعية البدائية، ضعف اختبار الواقع، الخوف من التلاشي.



- مقياس اضطراب الشخصية الحدية - إعداد بشري، المجذوب، والحديبي (2017)، ويتكون من (145) عبارة، موزعة على ثمانية أبعاد، هي: الافتقار لأدلة مشاعر الخوف من الهجر، تذبذب المشاعر، اضطراب صورة الذات، الاضرار بالذات والاندفاعية، انخفاض ملحوظ في النشاط المزاجي، التثبيؤ، الثورة الانفعالية، الأفكار الارتياجية والآثار المعرفية للأحداث الضاغطة.

- في ضوء ما سبق، تمت صياغة عبارات المقياس في صورته الأولى، والتي تكونت من (60) عبارة توزعت على أربعة أبعاد، وهي: سوء الاستقرار الانفعالي، اضطراب الهوية، العلاقات السلبية مع الآخرين، الاندفاعية وإيذاء الذات، وذلك بمقياس استجابة رباعي (دائمًا=4، موافقة بدرجة أحيانًا=3، نادرًا=2، أبدًا=1).

■ تم عرض المقياس على ستة محكمين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة الملك سعود وجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض وجامعة تبوك. بعد مراجعة آراء المحكمين واقتراحاتهم، وتم الأخذ بما اتفق عليه أغلبهم، مع تعديل العبارات التي اقترح تعديلها، وفي ضوء هذه الخطوة أصبح المقياس يتكون من (48) عبارة.

وقد تم التحقق من صدق المقياس وثباته بعد تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (24) طالبة، فكانت النتائج كما يلي:

- تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد اضطراب الشخصية الحدية، وهي: سوء الاستقرار الانفعالي، اضطراب الهوية، العلاقات السلبية مع الآخرين، الاندفاعية وإيذاء الذات والدرجة الكلية للمقياس، فكانت معاملات الارتباط (0,79، 0,83، 0,88، 0,89) على الترتيب، وهي معاملات مرتفعة ودالة إحصائيًا مما يدل على صدق المقياس.

- تم حساب ثبات عبارات مقياس اضطراب الشخصية الحدية عن طريق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، وامتدت معاملات الارتباط من (0,31) - (0,85)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ )

- تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس اضطراب الشخصية الحدية من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ، فكانت معامل الثبات لأبعاد مقياس اضطراب الشخصية الحدية، كانت لُبعد سوء الاستقرار الانفعالي (0,72) ، واضطراب الهوية (0,82)، العلاقات السلبية مع الآخرين (0,85)، الاندفاعية

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

وايذاء الذات (0,91)، أما معامل الثبات الكلي للمقياس فقد بلغ (0,94)، وهي معاملات مرتفعة مما يدل على ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي للمقياس.

**الأداة الثانية:** برنامج إرشادي في العلاج السلوكي الجدلي لخفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية (إعداد: الباحثة)

استند البرنامج على قواعد ومبادئ العلاج السلوكي الجدلي لعالمة النفس الأمريكية مارشا لينهان Marsha Linehan بمهاراته الأربعة، وهي: اليقظة العقلية mindfulness، فاعلية التعامل مع الآخرين interpersonal effectiveness، تنظيم الانفعالات emotion regulation، تحمل الإحباط distress tolerance، حيث تعد هذه المهارات من مجموعة التدريب المهاري في العلاج السلوكي الجدلي. وذلك بعد الرجوع إلى دراسات أجنبية اعتمدت على مهارات العلاج السلوكي الجدلي، وهي دراسة Linehan, (2001; Dimeff & Linehan, 2001; Linehan, 2015; McKay, Wood, & Brantley, 2007) وبعض الدراسات العربية مثل دراسة (أبو زيد، 2017؛ الشميلة، 2016).

وأعدت الباحثة البرنامج ليناسب الخصائص النمائية للفئات في المرحلة العمرية الممتدة ما بين (16-22) عاماً، وهي المرحلة التي تقابل الدراسة في المرحلة الثانوية والجامعية. وتعد هذه المرحلة العمرية الأساس لبروز اضطراب الشخصية الحدية (American Psychiatric Association, 2013; Chaudhary & Hasan, 2017; Gothem et al., 2012; Guilé et al., 2018; Kaess et al., 2014; Probst et al., 2019; Weiner et al., 2018).

حيث أن العلاج السلوكي الجدلي يقوم على الجمع بين القصور في القدرة والنموذج الدفاعي لدى الأفراد المصابين باضطراب الشخصية الحدية، وذلك في ضوء أن الأفراد المصابين باضطراب الشخصية الحدية يفتقرون للمهارات المهمة مثل مهارات التفاعل مع الآخرين، ومهارات تنظيم الذات وتشمل تنظيم الانفعالات، ومهارات تحمل الإحباط (Dimeff & Linehan, 2001). كما أن كثيراً من العوامل الشخصية والبيئية تلعب دوراً في عرقلة أو منع استخدام المهارات السلوكية التي يمتلكها الفرد بالفعل، فضلاً عن قيام هذه العوامل بتعزيز السلوكيات المعتلة وظيفياً، فيمزج العلاج السلوكي الجدلي بين الاستراتيجيات الأساسية للعلاج السلوكي والممارسات الواعية بالقيم، بحيث يحيطها بنظرة جدلية للحياة، تركز على الجمع بين الأشياء ونقيضها أو ما يُطلق عليها "الجمع بين الأضداد" (Linehan, 1993).

ويمر العلاج السلوكي الجدلي بأربع مراحل، تحتوي كل مرحلة على مجموعة من السلوكيات المستهدفة، وذلك على النحو الآتي:

- المرحلة الأولى: الانتقال من حالة عدم السيطرة على السلوك إلى جعل السلوك تحت السيطرة، وذلك لتحقيق أربعة أهداف، هي: (1) خفض السلوكيات المهددة للحياة ثم محوها، مثل: التفكير الانتحاري، وإيذاء الذات المتعمد. (2) خفض السلوكيات التي تؤثر سلبياً على سير العلاج ثم محوها مثل: السلوكيات التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للمعالجين، عدم الالتزام بإتمام الواجبات المنزلية، التغيب عن حضور الجلسات، عدم التعاون مع المعالجين. (3) خفض السلوكيات التي تدمر جودة الحياة ثم محوها، مثل: الاكتئاب، والخوف، واضطراب الأكل، وضعف الحالة المادية، وعدم الانتظام في الدراسة أو العمل، الافتقار إلى الأصدقاء، مع زيادة السلوكيات التي تجعل الحياة تستحق أن تعاش، مثل: الذهاب إلى المدرسة والالتحاق بوظيفة جيدة، وتكوين الصداقات، وتوفير المال الكافي لحياة كريمة، وإيجاد سكن مناسب. (4) تعلم المهارات التي تساعد الأفراد على فهم ماهية الانفعالات ووظائفها وكيفية المرور بها دون الاستغراق فيها، إضافة إلى التحكم في انفعالاتهم بحيث يتوقفون عن القلق من المستقبل أو التفكير في الماضي، مما يجعل انفعالاتهم إيجابية. كما تساعدهم على بدء علاقات جديدة وتحسين العلاقات القائمة والتخلص من العلاقات السيئة. إضافة إلى تعلم تحمل الألم النفسي دون اللجوء إلى سلوكيات إيذاء الذات.

- المرحلة الثانية: الانتقال من حالة كتمان الانفعالات إلى المرور بخبرة التعبير التام عنها، تهدف هذه المرحلة إلى مساعدة الأفراد على المرور بالانفعالات دون أن يتعين عليهم كتمانها بالتبرؤ منها أو تجنب الحياة. إن الهدف ليس تدريب الفرد على المعاناة في صمت، بل تدريبه على المرور بانفعالاته بحيث يجعلها تلعب دور القائد الذي يوجه مسيرته.

- المرحلة الثالثة: بناء الحياة المعتادة وحل مشكلات الحياة اليومية. تهدف هذه المرحلة حل مشكلات الحياة اليومية مثل: الصراع الوالدي أو الزوجي أو عدم الرضا الوظيفي وغيرها.

- المرحلة الرابعة: الانتقال من حالة عدم الاكتمال إلى الاكتمال/الاتصال. يتصارع الكثير من الأفراد مع المشكلات الوجودية رغم إكمال العلاج بنهاية المرحلة الثالثة. وحتى برغم حصولهم على الحياة التي يرغبونها، فإنهم قد يشعرون بفرغ أو نقص ما. تهدف هذه المرحلة إلى تنمية الوعي لدى الأفراد للبحث عن مدلول باستخدام الطرق الروحانية ودور العبادة (Linehan, 1993).

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

هناك عدة مبادئ للعمل مع المصابين باضطراب الشخصية الحدية، منها: الاحترام وإظهار التعاطف والاهتمام والثقة، والاستماع للفرد عندما يعبر عن خبرته الحالية، والتعاطي معه بجدية، والتحقق من الحالة العاطفية الحالية له، والسماح له بالتعبير عن مشاعره القوية، والابتعاد عن إصدار الأحكام، وتشجيعه ومنحه الأمل في قدرته على التغيير، لكن بدون تقديم تأكيدات خاطئة بشأن سهولة الشفاء وسرعته National (Health and Medical Research Council, 2013).

### تحكيم البرنامج:

قامت الباحثة بتحكيم البرنامج وذلك بعرضه على مجموعة من الأطباء النفسيين والأخصائيين الممارسين للعلاج والإرشاد النفسي، بلغ عددهم سبعة محكمين، وتم الأخذ بما اتفق عليه أغلبهم.

### مدة البرنامج وعدد جلساته:

تكون البرنامج الإرشادي من (24) جلسة إرشادية جماعية، مدة كل جلسة (90) دقيقة، بمعدل جلتين أسبوعياً، لمدة (12) أسبوع.

### الهدف الرئيس للبرنامج:

هدف البرنامج الإرشادي المستند للعلاج السلوكي الجدلي خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية، وهي: سوء الاستقرار الانفعالي، اضطراب الهوية، العلاقات السلبية مع الآخرين، الاندفاعية وإيذاء الذات لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية المصابات باضطراب الشخصية الحدية.

### المبادئ العامة للبرنامج:

- أن يكون البرنامج مختصراً نسبياً، ليناسب التطبيق في البيئات الأكاديمية، حيث يمكن تمرير الجلسات ضمن وقت الفراغ.
- تطبيق البرنامج من خلال جلسات الإرشاد الجماعي.
- يخضع تطبيق البرنامج لعدد من المبادئ الفنية والأخلاقية التي يتم الالتزام بها من جانب المرشدة والمسترشدات، وهي ميثاق السرية التامة، والالتزام بالجلسات، ووضع طريقة للتواصل مع المرشدة عند الضرورة، الالتزام بأداء الواجبات المنزلية.
- صياغة الجلسات الإرشادية وفقاً لنموذج التدريب المهاري للعلاج السلوكي الجدلي.

- تدريب المسترشدات على مهارات اليقظة العقلية وفاعلية التعامل مع الآخرين وتنظيم الانفعالات وتحمل الإحباط.
- الاعتماد في تنفيذ البرنامج على فنيات المحاضرة والحوار والمناقشة.
- الاعتماد على فنية الواجب المنزلي، بحيث تنتهي بها كل جلسة، ويتم مراجعتها في الجلسة التالية، وتقديم التغذية الراجعة.

#### جلسات البرنامج:

فيما يلي عرضاً لجلسات البرنامج الإرشادي في العلاج السلوكي الجدلي:

الجلسة الأولى: تهيئة وتأسيس المجموعة الإرشادية.

#### أهداف الجلسة:

- بناء المجموعة الإرشادية.
- خفض حدة التوتر الناشئ عن بدء التجربة، وخلق جو من القبول غير المشروط وتعزيز الألفة بين أعضاء المجموعة.
- تقديم نبذة تعريفية عن طبيعة البرنامج الإرشادي وأهدافه وأساليبه.
- توضيح أهمية البرنامج الإرشادي لأفراد الجماعة الإرشادية.
- الاتفاق على لقاءات البرنامج والأسلوب المتبع في الإرشاد.

#### خطوات سير الجلسة:

- الترحيب والتعارف وبث روح الألفة بين أعضاء المجموعة الإرشادية.
- إعطاء فكرة عن البرنامج الإرشادي وهدفه العام، وعدد جلساته، ومدتها ومواعيدها.
- مناقشة المخاوف والتوقعات والأهداف المرتبطة بتطبيق البرنامج.
- التأكيد على دور الإرادة والمسؤولية الذاتية في تحقيق هدف البرنامج النهائي وهو إحداث التعديل المطلوب.
- التأكيد على الأهمية القصوى للانتظام بالحضور والتفاعل الإيجابي أثناء الجلسات وأداء الواجبات المنزلية.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ....  
د/ خولة سعد البلوي

### الواجب المنزلي:

- كتابة ثلاثة أهداف متوقعة من البرنامج.
- كتابة ثلاثة مخاوف تسيطر على تفكيرهن.

الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

### الجلسة الثانية: اضطراب الشخصية الحدية.

#### أهداف الجلسة:

- التعرف على مفهوم اضطراب الشخصية الحدية.
- التعرف على أعراض اضطراب الشخصية الحدية.
- تنمية الوعي بالآثار السلبية لاضطراب الشخصية الحدية على المستوى النفسي والاجتماعي والدراسي.
- تنمية الشعور بالمشاركة وتبادل الخبرات.

#### خطوات سير الجلسة:

- استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشدات.
- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مفهوم اضطراب الشخصية الحدية، كما تستعرض المرشدة الآثار السلبية التي يحدثها الاضطراب المستوى النفسي والاجتماعي والدراسي.
- فنية الإفصاح: من أجل تشخيص المشكلة أمام المسترشدات وزيادة وعيها بها، تطلب المرشدة من كل مسترشدة كتابة جمل تقريرية باستخدام ضمير المتكلم (أنا) تصف أشكال الضيق والمعاناة التي تشعر بها في حياتها، ثم تطلب منها قراءة ما تم كتابته ومناقشته، والاستماع لوجهات النظر المختلفة حولها في مناخ من التعاطف، مما يعزز من درجة الوعي وتماسك المجموعة في موقف التفاعل الاجتماعي.
- مناقشة موضوع المحاضرة وطرح الأسئلة للتأكد من فهم المسترشدات.

### الواجب المنزلي:

- تقديم ملخص عن اضطراب الشخصية الحدية من خلال المواقع الالكترونية ذات الاختصاص.
  - تقديم موقفين يظهر به أحد أعراض اضطراب الشخصية الحدية لديهن.
- الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

### الجلسة الثالثة: مفهوم الجدلية.

#### أهداف الجلسة:

- التعرف على مفهوم الجدلية.
- مساعدة المسترشدات على تفهم الأثر الإيجابي للجدلية.
- تمكين المسترشدات من ربط مفهوم الجدلية بالمواقف الحياتية.

#### خطوات سير الجلسة:

- مراجعة الواجب المنزلي للموقف والأفكار والمشاعر والسلوكيات المصاحبة، ومناقشتها مع المسترشدات.
- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مفهوم الجدلية الذي يشير إلى إمكانية وجود فكرتين صحيحتين، وفي الوقت ذاته تبدو على أنهما متضادتان، إذ أن البشر لديهم شيء فريد من نوعه، قد يكون مختلفاً فيه عن شيء آخر لدى الفرد، أو لدى الآخرين، وعليهم عيش الحياة بملوها ومرها (السعادة والحزن، الغضب والسلام، الأمل والإحباط، الأمان والخوف.. إلخ). وأن الفرد الذي يرى بأن الاستغناء عن "كل شيء أو لا شيء"، الطريق "أبيض أو أسود"، يصعب عليه رؤية ما بينهما ورؤية وضعه الحالي والواقع، وأن عليه إيجاد وسيلة للتحقق من صحة وجهة نظره، أو التحقق من وجهة نظر الشخص الآخر، وتجنب الافتراضات وإلقاء اللوم. ومثال ذلك أنت على حق والشخص الآخر على حق، أنت تفعل أفضل ما تستطيع لكنك قد تكون بحاجة إلى بذل جهد أكبر، ويمكنك القيام بأمر كثيرة لكنك أيضاً بحاجة إلى المساعدة والدعم من الآخرين (Dimeff & Linehan, 2001).
- توضيح مفهوم الجدلية من خلال القيام بفنية لعب الدور لأحد المواقف المذكورة في الواجب المنزلي، وربط الموقف بمفهوم الجدلية.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

- توضيح مفهوم الجدلية بإجراء حوار مع المسترشدين حول ما الإيجابيات والسلبيات التي تراها كل مسترشدة في يومها منذ استيقاظها صباحًا وحتى موعد الجلسة، مع التأكيد على فكرة أن على الفرد رؤية الأمور الإيجابية في مواقف حياته، وطرح أمثلة حياتية عن ذلك.
- توضيح المبادئ التوجيهية للتفكير الجدلي من خلال ذكر ما يفكرون ويشعرون به في حال رسوبهم بإحدى المقررات الدراسية، ومناقشة الأفكار والمشاعر والسلوك، وربطها بالمبادئ التوجيهية للتفكير الجدلي، وهي: الابتعاد عن (إما أو) "إما أن أنجح أو لن أقدم للاختبار التالي"، تجنب الكلمات القاسية مثل (دائمًا وأبدًا) فبدلاً من قول "يعاملني الجميع أعامل دائماً بطريقة غير عادلة"، تقول "أعامل في بعض الأحيان بطريقة غير عادلة"، تقبل وجهات النظر المختلفة حتى لو لم تتفق معها، عدم افتراض معرفة ما يفعله الآخرون ويفكرون به، عدم التوقع من الآخرين بمعرفة ما تفكر به.

#### الواجب المنزلي:

- ملاحظة المواقف التي تثير لديهن سوء الاستقرار الانفعالي، اضطراب الهوية، العلاقات السلبية مع الآخرين، الاندفاعية وإيذاء الذات خلال الأيام القادمة، ومدى استخدامهن لمفهوم الجدلية، ومبادئها التوجيهية للتخفيف من هذه الأعراض.

الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدين، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

#### الجلسة الرابعة: نظرة عامة عن مهارات اليقظة العقلية

##### أهداف الجلسة:

- التعرف على مفهوم اليقظة العقلية.
- التعرف على أهداف مهارات اليقظة العقلية.
- التعرف على مهارات اليقظة العقلية الأساسية Core Mindfulness Skills.
- التعرف على فنية التنفس العميق والاسترخاء العضلي وتدريب المسترشدين عليها.

##### خطوات سير الجلسة:

- استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشدين.



- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مفهوم اليقظة العقلية الذي يُقصد به الوعي الكامل بالخبرة في لحظة حدوثها تمامًا، دون إصدار أي أحكام عليها سواءً من الشخص نفسه أو من الآخرين. وهي عملية أساسية نتعلم منها كيف نستجيب لمصاعب الحياة التي لا يمكن تجنبها، ويمكن عن طريقها مواجهة المشكلات النفسية الحادة مثل الانتحار (Linehan, 1993).
- توضيح أهداف مهارات اليقظة العقلية، وهي: (1) الحد من المعاناة، (2) وزياد السعادة والسيطرة على العقل، (3) تجربة الواقع كما هو.
- تنبيه المسترشدين بأن مهارات اليقظة العقلية تتطلب الكثير من التدريب مثلها مثل أية مهارة جديدة، لكن الاستمرار في ممارستها والتدريب عليها حتى عند عدم الحاجة إليها يجعلها مهارة تلقائية عند الحاجة لها. أي أنها مهارة تعتمد عليهن بشكل كبير، وتطلب الكثير من التدريب، وأن الفرد كلما تدرّب عليها أكثر أصبحت جزءًا من حياته، وسهلت كثير من المواقف.
- توضيح مهارات اليقظة العقلية الأساسية، وأنه سيتم تعلمها لاستخدامها في الحياة اليومية.
- تقديم محاضرة عن فنية التنفس العميق والاسترخاء العضلي، والدور الذي تؤديه في خفض مستوى الشعور بالتوتر والضغط، وأن تمارين التنفس العميق والاسترخاء العضلي مهمة في برامج تعديل السلوك، وأحد الخطوات الأساسية في البرامج الإرشادية وليس علاجًا قائمًا بذاته.
- تدريب المسترشدين على تمارين التنفس العميق والاسترخاء العضلي.

#### الواجب المنزلي:

- توفر المرشدة للمسترشدين تسجيلًا مرئيًا لتمارين التنفس العميق والاسترخاء العضلي، وتطلب منهن التدريب على ممارسة تمارين التنفس العميق والاسترخاء العضلي، مرتين يوميًا، وتطلب منهن كتابة الصعوبات التي تواجههن في الوصول إلى الاسترخاء. إضافة إلى حثهن على ممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي أو التمارين السويدية البسيطة.
- الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدين، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

## الجلسة الخامسة: مهارات اليقظة العقلية (1-3)

### أهداف الجلسة:

- التعرف على مهارة العقل الحكيم: حالات العقل **Wise Mind: States of Mind**.
- مساعدة المسترشدات على تعلم كيفية استخدام هذه المهارة في الحياة اليومية.

### خطوات سير الجلسة:

- استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشدات.
- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مهارة العقل الحكيم: حالات العقل، وأنها هي حالة ذهنية تتميز بالتكامل بين العقل الواعي والعقل الانفعالي، وحالات العقل ثلاث، وهي:
  1. العقل الواعي **Reasonable Mind**: هادئ، عقلاني، محكوم بالحقائق والمنطق، القيم والمشاعر لا أهمية لها.
  2. العقل الحكيم **Wise Mind**: يرى قيمة لكل من العقل والعاطفة، يعمل الدماغ الأيسر والدماغ الأيمن معًا.
  3. العقل الانفعالي **Emotion Mind**: سريع الانفعال، يركز على العاطفة، محكوم بمزاجه ومشاعره فيما يقول ويفعل، الحقائق والمنطق لا أهمية لها.
- التدريب على ممارسة مهارة العقل الحكيم من خلال عرض عدة أفكار بسيطة لممارستها، مثل:
  - تخيل السير على درج حلزوني، وتخيل أن هذا الدرج بداخلك، ونهايته هو مركزك.
  - تخيل أنك حجرة ورميت في بحيرة زرقاء، لاحظ ما تراه وتشعر به وأن تستقر في قاع البحيرة، لاحظ صفاء البحيرة والهدوء في الأعماق، وكأنها تصل إلى مركز نفسك.
  - أخذ نفس عميق وحبسه في الصدر، ثم اسأل عقلك الحكيم سؤالاً، ثم أخرج الهواء من صدرك وأنت تسمع الإجابة.
- تشجيع المسترشدات على ممارسة هذه المواقف، وبعدها سؤال كل مسترشدة عن وصف الموقف، وكيفية ممارسة هذه المهارة، ومدى فاعليتها.

### الواجب المنزلي:

- يطلب من المسترشديات وضع قائمة بالأعمال الحكيمة التي قمن بها هذا الأسبوع.

الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشديات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

### الجلسة السادسة: مهارات اليقظة العقلية (2-3)

#### أهداف الجلسة:

- التعرف على مهارة تحكم في عقلك: "ما هي" المهارات **Taking : "What" Skills** **Hold of Your Mind**.

- إدراك ووعي المسترشديات بالمهارات الموجودة لديهن من مهارات اليقظة العقلية الأساسية.

- مساعدة المسترشديات على تعلم كيفية استخدام هذه المهارة في الحياة اليومية.

#### خطوات سير الجلسة:

- استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشديات.
- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مهارة تحكم في عقلك: "ما هي" المهارات، ويقصد بها المهارات التي تستخدم عند ممارسة مهارة اليقظة العقلية، وهي:

(1) **الملاحظة Observing**: لاحظ ما يأتي من حواسك الخمسة، انتبه للهدف وللحظة الراهنة، سيطر على انتباهك. شاهد وتابع بدون كلام، لاحظ كل فكرة وكل شعور، لاحظ كل ما هو بداخلك وما حولك.

(2) **الوصف Describing**: صف ما تجربته في كلمات، قل ما تشعر أو تفكر به، مثلًا "لقد غمرني الحزن للتو"، "لا أستطيع فعل هذا الشيء". ضع اسمًا لما تلاحظه، ضع اسمًا للمشاعر والأفكار والأفعال كما هي بعيدًا عن وضع تفسيرات وآراء، صف الحقائق كما هي وخلصها من تفسيراتك وآرائك.

(3) **المشاركة Participating**: شارك في الأنشطة الحياتية من حولك، لا تفصل نفسك عما يحدث من حولك. شارك في المهارات حتى تصبح جزءًا منك، وجه انتباهك إلى هذه اللحظة وكن على طبيعتك وتصرف بعفوية.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

- تدريب المسترشدين على ممارسة مهارات الملاحظة والوصف والمشاركة من خلال نشاط روتيني يمارس كل يوم، مثل: الأكل "تناول قطعة من الشكولاتة". توزع المرشدة قطع الشكولاتة على المجموعة، وتطلب منهن ملاحظة كيف يتفاعل الجسم مع ما يحدث والانتباه إلى طعم الشكولاتة (التذوق)، والنظر بعناية إلى قطعة الشكولاتة (النظر)، والشعور بقوامها (اللمس)، والانتباه إلى رائحتها (الشم). ثم يطلب منهن وصف التجربة كما هي، وملاحظة الأحاسيس الصادرة من الجسم والعقل ومحاولة الاستمتاع بها، ثم المشاركة ببعض الأنشطة الحياتية مثل: المشي، التنفس بعمق.

#### الواجب المنزلي:

- تزويد كل مسترشدة بورقة عمل تحوي جدولاً تسجل فيه ملاحظاتها الذاتية أثناء القيام بأنشطة يومية بسيطة، من خلال تحديد المهارة المستخدمة، والنشاط اليومي، ووصف ما تأتي به حواس الجسد وما يصدر منها من أفكار ومشاعر أثناء ممارسة المهارة، وما هي ردود الفعل الناتجة عنها.

التاريخ	المهارة المستخدمة	النشاط اليومي	وصف الحواس والأفكار والمشاعر	ردود الفعل بعد ممارسة المهارة

- تزويد كل مسترشدة بنموذج ملاحظة، تسجل فيه الأمور التي تأثرت بعد التدريب على مهارات الملاحظة والوصف والمشاركة مثل: انخفاض حدة المعاناة، زيادة الشعور بالسعادة، زيادة القدرة على التركيز، زيادة الحكمة وحسن التصرف.

الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدين، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

#### الجلسة السابعة: مهارات اليقظة العقلية (3-3)

##### أهداف الجلسة:

- التعرف على مهارة تحكم في عقلك: "كيف" المهارات "How" Skills : Taking Hold of Your Mind.
- إدراك ووعي المسترشدين بالمهارات الموجودة لديهن من مهارات اليقظة العقلية الأساسية.
- مساعدة المسترشدين على تعلم كيفية استخدام هذه المهارة في الحياة اليومية.

## خطوات سير الجلسة:

- استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشدات.
- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مهارة تحكم في عقلك: "كيف" المهارات، يُقصد بها كيف تفعل عندما تمارس مهارات اليقظة العقلية (الملاحظة والوصف والمشاركة).

(1) عدم الحكم **Nonjudgmentally**: أن تتخلى عن الأحكام القيمية (جيد، سيء، ينبغي أن، لا ينبغي أن ... إلخ). الحقائق فقط دون أحكام، تقبل ما يحيط بك كما هو، اعترف بالفرق بين المفيد والضار، والأمن والخطير دون الحكم عليهم. اعترف بقيمك ورغباتك وردود أفعالك الانفعالية لكن لا تحكم عليها. عندما تحكم على الأمور قد تتفاعل مع هذه الأحكام بدلاً من الحقيقة، والصعوبة أن هذه الأحكام قد تزيد من شدة التأثير في المشكلة.

(2) الذهن الواحد **One-Mindfully**: اجعل نفسك حاضرًا لهذه اللحظة، اعمل شيئًا واحدًا كل مرة، عندما تأكل كل فقط، وعندما تخطط خطط فقط.. وهكذا. إذا انحرفت أفكارك ومشاعرك وأقوالك لشيء آخر، عُد لما تقوم به. ركز عقلك في شيء واحد فقط. فهذه المهارة تساعد على الاستمرار بالتركيز على اللحظة الراهنة، والتخلي عن الرجوع للماضي أو القلق بشأن المستقبل، لفت الانتباه للحظة الراهنة بهذه الطريقة يعزز الوعي لإثراء الخبرة.

(3) الفاعلية **Effectively**: ضع في اعتبارك أهدافك في الموقف، وافعل ما هو ضروري لتحقيقها، ركز على ما هو مفيد، تصرف وفقًا للقوانين وبمهارة قدر ما تستطيع.

- تدريب المسترشدات على ممارسة مهارات عدم الحكم والذهن الواحد والفاعلية، وذلك من خلال تكرار نفس النشاط في الجلسة السابقة وهو نشاط الأكل "تناول قطعة من الشكولاتة". توزع المرشدة قطع الشكولاتة على المجموعة، ثم توضيح كيفية ممارسة أي سلوك بالانتباه إلى ثلاثة أمور، وهي: (1) أن تعيش اللحظة والانتباه لكل ما يأتي من الحواس دون إصدار أحكام، مثل: طعمها لذيذ أو غير لذيذ، (2) التركيز على أمر واحد في اللحظة الواحدة لا تتحدث مع الآخرين أثناء الأكل، كل فقط وركز في اللحظة، (3) الفاعلية من خلال العمل وفق القوانين والقواعد والابتعاد عن كل ما يشوش ذلك من غضب وانفعال.

- تدريب المسترشدات على المشاركة من خلال تعيين مهمة لكل مسترشدة لتنظيم حفلة شاي (ترتيب المكان وتنظيفه في نهاية الحفل، تجهيز الشاي والقهوة، تجهيز الفطائر

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

والكعك)، مع الانتباه إلى الأفكار التي ترد إلى أذهانهم أثناء قيامهم بهذه الأنشطة. ثم القيام بمناقشة الأفكار وما يرتبط بها من مشاعر، وكيفية استبدالها بأفكار دون أحكام وأكثر فاعلية.

#### الواجب المنزلي:

- تزويد كل مسترشدة بورقة عمل تحوي جدولاً تسجل فيه ملاحظاتها الذاتية أثناء القيام بأنشطة يومية بسيطة، من خلال تحديد المهارة المستخدمة، والنشاط اليومي، ووصف ما تأتي به حواس الجسد وما يصدر منها من أفكار ومشاعر أثناء ممارسة المهارة، وما هي ردود الفعل الناتجة عنها.

التاريخ	المهارة المستخدمة	النشاط اليومي	وصف الحواس والأفكار والمشاعر	ردود الفعل بعد ممارسة المهارة

- تزويد كل مسترشدة بنموذج ملاحظة، تسجل فيه الأمور التي تأثرت لديها بعد التدريب على مهارات عدم الحكم والذهن الواحد والفاعلية، مثل: انخفاض حدة المعاناة، زيادة الشعور بالسعادة، زيادة القدرة على التركيز، زيادة الحكمة وحسن التصرف.

الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشديات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثامنة: نظرة عامة عن مهارات فاعلية التعامل مع الآخرين.

#### أهداف الجلسة:

- التعرف على مفهوم مهارات فاعلية التعامل مع الآخرين.
- التعرف على أهداف مهارات فاعلية التعامل مع الآخرين.
- التعرف على مهارات فاعلية التعامل مع الآخرين.

#### خطوات سير الجلسة:

- استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشديات.

- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مفهوم مهارات فاعلية التعامل مع الآخرين هي المهارات التي تساعد الفرد على بناء علاقات جديدة، وتعزيز العلاقات الحالية، والتعامل مع حالات الصراع.
- توضيح أهداف مهارات فاعلية التعامل مع الآخرين، وهي: (1) أن تكون ماهرًا في الحصول على ما تريده وتحتاجه من الآخرين، (2) بناء العلاقات وإنهاء المدمر منها، (3) السير في المسار الأوسط.
- توضيح مهارات فاعلية التعامل مع الآخرين، وأنه سيتم تعلمها لاستخدامها في الحياة اليومية.

#### الواجب المنزلي:

- تقديم ملخص عن أسس التعامل مع الآخرين لحياة اجتماعية سليمة من خلال المواقع الإلكترونية ذات الاختصاص.
- الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة التاسعة والعاشرة والحادية عشر: مهارات فاعلية التعامل مع الآخرين  
(3-1)

#### أهداف الجلسة:

- التعرف على مهارات الحصول على الأهداف بمهارة **Obtaining Objectives Skillfully**.
  - مساعدة المسترشدات على تعلم كيفية استخدام هذه المهارات في الحياة اليومية.
- خطوات سير الجلسة:

- استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشدات.
- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مهارات الحصول على الأهداف بمهارة، وأنها تشمل العديد من المهارات، وسيتم استعراض أربع مهارات فقط، وهي:

(1) توضيح الأهداف في مواقف التعامل مع الآخرين **Clarifying Goals in Interpersonal Situations**

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

وأنها أول وأهم مهارة في مهارات التعامل مع الآخرين، وهي أساسية في معرفة ماذا تريد فعلاً في أي حالة معينة، ومدى أهمية ذلك، والحفاظ على تكوين علاقة إيجابية، والحفاظ على احترامك لنفسك.

(2) المبادئ التوجيهية لفاعلية الأهداف: الحصول على ما تريد Guidelines for  
, Objectives Effectiveness: Getting What you Want (DEAR MAN)

ومصطلح (DEAR MAN) هو وسيلة لتذكر هذه المهارات، وهي:

- وصف Describe الوضع الحالي، والتمسك بالحقائق.
- التعبير Express عن مشاعرك وآرائك حول الوضع. لا تفترض أن الآخر يعرف كيف تشعر.
- تأكيد Assert ما تريد أو قول لا بوضوح. لا تفترض أن الآخرين سيكتشفون ما تريد. تذكر أن الآخرين لا يستطيعون قراءة عقلك.
- تعزيز Reinforce مكانتك من خلال التركيز على ما تريد وتجاهل ما لا تريد. وذلك خلال شرح الآثار الإيجابية للحصول على ما تريد أو تحتاج. وأيضاً توضيح العواقب السلبية لعدم الحصول على ما تريد أو تحتاج.
- ابقى واعياً (Stay) Mindful حافظ على تركيزك على أهدافك، حافظ على موقعك، لا تتشتت و لا تخرج من الموضوع.
- كن واثقاً Appear Confident فعلاً وكفوفاً حتى لو كنت لا تشعر بالثقة، استخدم نغمة صوت ولغة جسد واثقة، واتصال بصري جيد، لا تتلعثم وتهمس وتحقق بالأرض، وتراجع. لا تقل "لست متأكدًا".
- تفاوض Negotiate كن على استعداد لأن تعطي لتأخذ، عرض وطلب حلول أخرى لهذه المشكلة. قل طلبك. قل لا، ولكن اعرض أن تفعل شيئاً آخر، أو أن تحل المشكلة بطريقة أخرى.

(3) المبادئ التوجيهية لفاعلية العلاقة: الحفاظ على العلاقة Guidelines for  
, Relation Effectiveness: Keeping the Relationship (GIVE)

(GIVE) هو وسيلة لتذكر هذه المهارات، وهي:

- كن لطيفاً (Be) Gentle ومهذباً ومحترماً في تعاملك مع الآخرين، بدون تهجم ولا تهديد ولا سخرية.



- كن مهتمًا (Act) Interested اظهر الاهتمام واستمع لوجهة نظر الطرف الآخر. قف بمواجهة الشخص، ولا تقاطعه أو تتحدث عنه، وكن صبورًا.
- تحقق Validate من الكلمات والأفعال، تظاهر أنك تفهم مشاعر الآخر وأفكاره عن الموقف، وأنت ترى العالم من خلال وجهة نظره، بعد ذلك تصرف حسبما تراه مناسبًا "أدرك أن هذا صعب عليك، و... "أرى أنك مشغول، و... "
- استخدم أسلوبًا سهلًا (Use an) Easy manner لا يخلو من الفكاهة، ابتسم وخفف عن الآخرين، كن دبلوماسيًا، حلو اللسان، طيب القلب.
- (4) المبادئ التوجيهية لفاعلية احترام الذات، حافظ على احترام نفسك Guidelines for Self-Respect Electiveness: Keeping Respect for Your Self (FAST)، ومصطلح (FAST) هو وسيلة لتذكر هذه المهارات، وهي:
  - كن عادلًا (Be) Fair مع نفسك ومع الآخرين، تذكر أن تتحقق من صحة مشاعرك ورغباتك، وكذلك الطرف الآخر.
  - لا تقدم أعذارًا (No) Apologies لا تبالغ في الاعتذار، لا اعتذار عند طلب شيء، أو عند وجود رأي أو خلاف، لا تبدو خجلًا مطأطأ الرأس،
  - تمسك بالقيم Stick to Values لا تبع قيمك ونزاهتك لأي سبب، كن واضحًا فيما تعتقد بأنه أخلاقي وذو قيمة فيما يخص أفكارك وأفعالك.
  - كن صادقًا (Be) Truthful لا تكذب. لا تتدعي العجز عندما لا تكون كذلك، لا تبالغ أو تختلق الأعذار.
- تدريب المسترشدات على مهارة الحصول على ما تريد (DREAM MAN)، بتطبيق المهارة من خلال لعب الدور، بعد أن تحدد المرشدة لكل مسترشدة موقفًا معينًا، وتقوم المسترشدات الباقيات بملاحظة مدى استخدامها لهذه المهارة من خلال قائمة ملاحظة موضح فيها المهارات كافة.
- تدريب المسترشدات على مهارة الحفاظ على العلاقة (GIVE)، بتطبيق المهارة من خلال لعب الدور، بعد أن تحدد المرشدة لكل مسترشدة موقفًا معينًا، وتقوم المسترشدات الباقيات بملاحظة مدى استخدامها لهذه المهارة من خلال قائمة ملاحظة موضح فيها المهارات كافة.
- تدريب المسترشدات على مهارة الحفاظ على احترام الذات (FAST)، بتطبيق المهارة من خلال لعب الدور، بعد أن تحدد المرشدة لكل مسترشدة موقفًا معينًا، وتقوم

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

المسترشدات الباقيات بملاحظة مدى استخدامها لهذه المهارة من خلال قائمة ملاحظة موضح فيها المهارات كافة.

- تشجيع المسترشدات على ممارسة هذه المهارات، وبعدها سؤال كل مسترشدة عن مدى ما تمتلكه من مهارات.

الواجب المنزلي:

- تزويد كل مسترشدة بورقة عمل تحوي جدولاً تسجل فيه ملاحظاتها الذاتية خلال الفترة القادمة أثناء تعاملها مع الآخرين، ومدى استخدام مهارات فاعلية التعامل مع الآخرين.

الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثانية عشر: مهارات فاعلية التفاعل مع الآخرين (2-3)

أهداف الجلسة:

- التعرف على مهارات بناء العلاقات وإنهاء المدمر منها **Building Relationships and Ending Destructive Ones**

- مساعدة المسترشدات على تعلم كيفية استخدام هذه المهارات في الحياة اليومية.

خطوات سير الجلسة:

- استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشدات.
- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مهارات بناء العلاقات وإنهاء المدمر منها، وهذه المهارات هي:

(1) العثور على الناس وحملهم على محبتك **Finding and Getting People to Like You**: القرب، التشابه، مهارات المحادثة، التعبير عن الإعجاب، والانضمام إلى الجماعات.

(2) الوعي بالآخرين **Mindfulness of Others**: بناء العلاقات الجيدة والقرب من الآخرين بناءً على الوعي والخبرة بهم.

(3) إنهاء العلاقات المدمرة / المتداخلة **Ending Destructive/ Interfering Relationships**: اتخاذ قرار إنهاء علاقتك باستخدام العقل الحكيم وليس بالعقل

- العاطفي. استخدام أسلوب حل المشكلات في حال كانت العلاقة مهمة، وليست مدمرة ومن الممكن أن تتحسن. التعرف على أخطاء العلاقة وحاول إصلاحها، وإلا فالأفضل إنهاء العلاقة في وقت مبكر. ممارسة السلامة أولاً، قبل إنهاء أية علاقة مسيئة أو مهددة للحياة، يجب اتخاذ الحيطة والحذر من تبعات ذلك وردود أفعال الطرف الآخر.
- تدريب المسترشديات على مهارة العثور على الناس وحملهم على محبتك، بمناقشة هذه المهارة من خلال أمر واحد فعلوه لتكوين صداقة جديدة أو حمل الآخرين على محبتهم، ومناقشة مدى استخدامهم لمهارات القرب والتشابه والمحادثة والتعبير عن الإعجاب والانضمام إلى الجماعات.
  - تدريب المسترشديات على مهارة الوعي بالآخرين، بتطبيق المهارة من خلال لعب الدور، بعد أن تحدد المرشدة لكل مسترشدة موقفاً معيناً في مشهد تمثيلي يتشاركن فيه جميع المسترشديات، مع الأخذ بعين الاعتبار ما تم التدريب عليه في الجلسة السادسة والسابعة من مهارات اليقظة العقلية.
  - تقديم نموذج ملاحظة ذاتية، تضع فيه المسترشدة علامة (✓) عند السلوكيات التي تمت ممارستها أثناء المشهد التمثيلي، من هذه السلوكيات:
    - الانتباه باهتمام وفضول لما يدور حولك.
    - التخلص من أفكار تقييم الآخرين والحكم عليهم.
    - عدم التشبث بوجهة نظرك.
    - تركيز الانتباه على الطرف الآخر.
    - وصف الواقع كما هو.
    - وصف ما تمت ملاحظته بدون افتراضات وتفسيرات شخصية .
    - تجنب التشكيك في دوافع الآخرين ونواياهم.
    - المشاركة في التفاعلات الاجتماعية.
  - تدريب المسترشديات على مهارة إنهاء العلاقات المدمرة /المتداخلة وذلك من خلال مناقشة موضوع طبيعة العلاقات من الآخرين، ومحاولة الإجابة عن الآتي: وصف العلاقات المدمرة/ المتداخلة، تحديد إيجابيات وسلبيات إنهاء العلاقات المدمرة/ المتداخلة.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

- تدريب المسترشذات على استخدام مهارات (DREAM MAN)، و(GIVE)، و (FAST) لإنهاء علاقة.

#### الواجب المنزلي:

- تزويد كل مسترشدة بورقة عمل تحوي مجموعة من الأسئلة، وهي: أذكرني موقفًا مارست فيه مهارة الوعي بالآخرين خلال الأسبوع الماضي. من هو هذا الشخص؟ كيف مارست مهارة الوعي بالآخرين؟ ما هي النتيجة؟ ما هو شعورك بعد ذلك؟ هل لاحظت أية تأثيرات إيجابية بعد ممارستك لهذه المهارة؟ ما هي الأسباب التي تجعلك تفكرين في إنهاء علاقة ما؟ هل هناك علاقة تؤثر سلبًا على حياتك وتفكرين في إنهاؤها؟ والمطلوب الإجابة عنها، والاستعداد لمناقشتها مع بقية المسترشذات.

الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشذات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

#### الجلسة الثالثة عشر: مهارات فاعلية التفاعل مع الآخرين (3-3)

##### أهداف الجلسة:

- التعرف على مهارات السير في المسار الأوسط Walking the Middle Path
- مساعدة المسترشذات على تعلم كيفية استخدام هذه المهارات في الحياة اليومية.

##### خطوات سير الجلسة:

- استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشذات.
- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مهارات السير في المسار الأوسط، ومن هذه المهارات:

(1) الجدلية Dialectics: الموقف الجدلي هو أساسي في السير في المسار الأوسط للحد من الشعور بالعزلة والصراع. الجدلية هي موازنة الأضداد أثناء الدخول في مفارقة "نعم" و "لا" و "صحيح" و "غير صحيح" في نفس الوقت.

(2) استراتيجيات تعديل السلوك Strategies for Changing Behavior: استخدام المبادئ السلوكية لزيادة السلوكيات المرغوبة والحد من السلوكيات غير المرغوبة.

- تدريب المسترشذات على مهارة الجدلية من خلال مراجعة ما تم مناقشته في الجلسة الثالثة، ويطلب من كل مسترشدة وصف حالة واحدة دفعتها إلى ممارسة مهارة الجدلية.

الحالة (من، ماذا، متى، أين)	
<ul style="list-style-type: none"><li>○ نظرت إلى كلا الجانبين</li><li>○ بقيت منتبهاً على اتصالي</li><li>○ تبنيت التغيير</li><li>○ تذكرت أنني أؤثر بالآخرين وهم يؤثرون بي</li></ul>	ضعي علامة (✓) عند المهارات المستخدمة، ثم صفي المهارة هنا:
صفي تجربتك في استخدام هذه المهارة.	

- تدريب المسترشذات على مهارة استراتيجيات تعديل السلوك، والتي تشمل تعديل السلوك بواسطة التعزيز للسلوكيات المرغوبة، وتعديل السلوك بالإطفاء أو العقاب للسلوكيات غير المرغوبة، وذلك عن طريق ضرب أمثلة لمواقف وسلوكيات حياتية مرغوبة وغير مرغوبة، وممارسة أسلوب التعزيز لزيادة السلوكيات المرغوبة، وممارسة أسلوب الإطفاء أو العقاب لخفض السلوك غير المرغوب.

#### الواجب المنزلي:

- تزويد كل مسترشدة بنموذج ملاحظة، تسجل فيه الأمور التي تأثرت بعد التدريب على مهارة الجدلية، مثل: انخفاض حدة المعاناة، زيادة الشعور بالسعادة، تقليل الخلاف مع الآخرين، تطوير العلاقات، زيادة الاتصال، زيادة الحكمة وحسن التصرف.
- تجهيز موقف لسرده أمام المجموعة عن سلوك غير مرغوب استطاعت تعديله بأحد استراتيجيات تعديل السلوك.

الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشذات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة عشر: نظرة عامة عن مهارات تنظيم الانفعالات.

#### أهداف الجلسة:

- التعرف على مفهوم مهارات تنظيم الانفعالات.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

• التعرف على أهداف مهارات تنظيم الانفعالات.

• التعرف على مجموعة من مهارات تنظيم الانفعالات

خطوات سير الجلسة:

• تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مفهوم مهارات تنظيم الانفعالات، ويُقصد بها العمليات التي يستخدمها الفرد لملاحظة حالاته الانفعالية ومراقبتها وضبطها، والتعبير عن الحالات بشكل يحقق له التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية المختلفة.

• توضيح أهداف مهارات تنظيم الانفعالات، وهي: (1) فهم وتسمية الانفعالات، (2) الحد من تكرار الانفعالات غير المرغوبة، (3) الحد من الحساسية الانفعالية، (4) الحد من المعاناة الانفعالية.

• توضيح مهارات تنظيم الانفعالات، وأنه سيتم تعلمها لاستخدامها في الحياة اليومية.

الواجب المنزلي:

• كتابة الانفعالات السلبية التي سيطرت عليهن خلال الأسبوع الماضي.

الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الخامسة عشر: مهارات تنظيم الانفعالات (1-4)

أهداف الجلسة:

• التعرف على مهارات فهم وتسمية الانفعالات Understanding and Naming Emotions.

• مساعدة المسترشدات على تعلم كيفية استخدام هذه المهارات في الحياة اليومية.

خطوات سير الجلسة:

• استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشدات.

• تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مهارات فهم وتسمية الانفعالات حيث أنه من الصعب إدارة انفعالاتك، عندما لا تفهم كيف تعمل الانفعالات، وذلك من خلال عدة مهارات، منها:

(1) ماذا تفعل لك الانفعالات **What Emotions Do for You**، هناك عدة أسباب لوجود الانفعالات، منها: تنشيط سلوكنا وتجهيزنا للفعل، فالانفعالات القوية تجعلنا نتخطى العقبات بفاعلية. وهي وسيلة للتواصل والتأثير بالآخرين، حيث تتواصل تعبيرات الوجه أسرع من الكلام. تجعلنا الانفعالات نتواصل مع أنفسنا بشكل أفضل، فردود أفعالنا الانفعالية تعطينا معلومة مهمة عن الموقف، وإشارة أن شيئاً ما يحدث.

(2) ما الذي يجعله من الصعب تنظيم انفعالاتنا **What Makes It Hard to Regulate Your Emotions**، هناك عدة عوامل، منها: عوامل بيولوجية، ونقص المهارة، وتعزيز السلوك الانفعالي، والمزاجية، والاستثارة الانفعالية، والأساطير حول الانفعالات **myths about emotions**.

(3) طرق لوصف الانفعالات **Ways to Describe Emotions** مثل انفعالات الغضب، الاشمئزاز، الحسد، الخوف، السعادة، الغيرة، الحب، الخزي، الحزن، الذنب. ويتم وصفها بالطرق الآتية: (1) الكلمات الدالة على الغضب، (2) الأحداث العاجلة لشعور الغضب، (3) تفسيرات للأحداث التي تثير الغضب، (4) التغييرات البيولوجية والتجارب، (5) تعبيرات وأفعال الغضب، (6) آثار/ نتائج الغضب.

- مناقشة لوحة الوجوه (الانفعالات الأساسية)، وعلاقتها بالانفعالات الثانوية.
- توزيع ورقة عمل لتسمية الانفعالات ومناقشتها مع المسترشدات.
- قيام كل مسترشدة بتمثيل نوع من الانفعال، وبقية المسترشدات يحاولن معرفته، والهدف منه تدريب المسترشدة التعبير عن انفعالاتها دون كلام.
- مناقشة المسترشدات ببعض الأساطير حول الانفعالات، مثل: مثل: من الضعف معرفة الناس بشعوري السيء، هناك طريقة صحيحة للشعور في كل موقف، التراجيديا أمر جيد، الانفعالات المؤلمة غير مهمة ويجب تجنبها، أن تكون انفعاليًا يعني أن تكون خارج السيطرة ... إلخ، والتي تؤثر على سلوكياتهن، وتحديد أي الأساطير التي تسيطر عليهن.

#### الواجب المنزلي:

- توزيع ورقة عمل لكل مسترشدة لمراقبة ووصف الانفعالات المثارة من المواقف الحياتية.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

1- ما هو اسم الانفعال الرئيس؟ الغضب، الإشمئزاز، الحسد، الخوف، السعادة، الغيرة، الحب، الخزي، الحزن، الذنب.
2- ما الحدث أو الموقف الذي أثار هذا الانفعال؟
3- ما هي التفسيرات/ الافتراضات الخاصة بك، والأساطير عن هذا الانفعال التي تقولونها لنفسك؟
4- ما هي التغييرات البيولوجية التي تلاحظونها على جسدك عندما تشعرين بهذا الانفعال؟ مثل: معدل ضربات القلب، لون الوجه، حركة اليدين والساقين ... إلخ.
5- ما هي التعبيرات والأفعال المرافقة لهذا الانفعال؟ مثل: الرغبة في الصراخ، الرغبة في تحطيم الأشياء، الرغبة في القفز عاليًا، الرغبة في الكلام ... إلخ.
6- ما هي آثار/ نتائج هذا الانفعال؟

الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

#### الجلسة السادسة عشر: مهارات تنظيم الانفعالات (2-4)

##### أهداف الجلسة:

- التعرف على مهارات تغيير الاستجابات الانفعالية **Changing Emotional Responses**.

- مساعدة المسترشدات على تعلم كيفية استخدام هذه المهارات في الحياة اليومية.

##### خطوات سير الجلسة:

- استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشدات.
- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مهارات تغيير الاستجابات الانفعالية، وهذه المهارات، هي:

(1) التحقق من الحقائق **Check the Facts**: تحقق ما إذا كانت ردود أفعالك الانفعالية تناسب حقائق الموقف، تغيير معتقداتك وافتراضاتك لتناسب الحقائق يمكن أن



يساعدك في تغيير ردود أفعالك الانفعالية للموقف. ويحدث ذلك عن طريق التحقق من: ما هو الانفعال الذي أرغب في تغييره؟ ما هو الدافع لهذا الانفعال؟ ما هي تفسيراتك، أفكارك، افتراضاتك عن الموقف؟ (4) هل افترض تهديدًا؟ هل انفعالي وشدته يناسبان الموقف؟

(2) الفعل المعاكس **Opposite Action**: عندما لا تتناسب انفعالاتك مع الحقائق، أو عندما تكون انفعالاتك غير فعالة تصرف بطريقة معاكسة، عندها ستتغير ردودك الانفعالية. كل انفعال له إلاح فعل، تغيير الانفعال من خلال التصرف عكس إلاح الفعل. مثال: انفعال الخوف، إلاح الفعل هو الهروب/التجنب، الفعل المعاكس هو الإقدام/عدم التجنب.

(3) حل المشكلات **Problems Solving**: عندما تكون الحقائق هي نفسها المشكلة، فإن حل المشكلة سيقبل من وتيرة الانفعالات السلبية. خطوات حل المشكلات، هي:

- معرفة ووصف المشكلة.
  - فحص جميع الحقائق لتتأكد أنك اخترت حالة المشكلة الصحيحة.
  - حدد أهدافك في حل المشكلة .
  - التفكير بعدد من الحلول.
  - اختيار المناسب من الحلول المناسبة للهدف.
  - تجربة الحل.
  - تقييم نتائج استخدام الحل.
- تدريب المسترشدات على مهارة التحقق من الحقائق من خلال ورقة عمل تحوي طرق التحقق من الحقائق التي تم عرضها عليهن، والتركيز على موضوع أن من الصعب حل مشكلة انفعالية إذا لم يكن لديك حقائق مباشرة، فمن الضروري معرفة ما هي المشكلة قبل أن تتمكن من حلها. هذا التدريب يساعد على معرفة إذا ما كان الحدث هو المسبب لانفعالك وتفسيرك للحدث. وذلك باستخدام مهارات اليقظة العقلية من ملاحظة ووصف؛ لاحظ الحقائق أولاً، ثم صف الحقائق التي لاحظتها.
  - مشاركة المسترشدات برصد مجموعة من الانفعالات غير المرغوبة ، والتدريب على التصرف بطريقة معاكسة مثال: انفعال الحزن - إلاح الفعل هو الانسحاب/ العزلة - الفعل العاكس هو النشاط. تقوم كل مسترشدة باقتراح اسم انفعال، ويكون على بقية

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

المسترشدات ذكر إبحاح الفعل والفعل المعاكس، وهكذا مع تبادل الأدوار في كل تدريب.

### الواجب المنزلي:

• حددي حدثًا سريعًا يثير لديك انفعالات مؤلمة. حاولي إيجاد حل لهذه المشكلة باتباع مهارة حل المشكلات.

الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

### الجلسة السابعة عشر: مهارات تنظيم الانفعالات (3-4)

#### أهداف الجلسة:

• التعرف على مهارات الحد من حساسية العقل الانفعالي **Vulnerability to Reducing Emotion Mind**.

• مساعدة المسترشدات على تعلم كيفية استخدام هذه المهارات في الحياة اليومية.  
خطوات سير الجلسة:

• استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشدات.  
• تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مهارات الحد من حساسية العقل الانفعالي، ويعد مصطلح (ABC PLEASE) وسيلة لتذكر هذه المهارات، وهي:

(1) تراكم الانفعالات الإيجابية **Accumulate Positive Emotions**: على المدى القصير: القيام بأشياء ممتعة وممكنة الآن، مثل: بناء تجارب وخبرات إيجابية، والانتباه للخبرات الإيجابية، وعدم الانتباه لمشاعر القلق والعجز. على المدى الطويل: إجراء تغييرات في حياتك، لذا، فالأحداث الإيجابية ستحدث في كثير من الأحيان في المستقبل، وبناء حياة تستحق العيش، وذلك عن طريق الخطوات الآتية: (1) تجنب التجنب: البدء ببناء الحياة التي تريدها، (2) تحديد القيم المهمة لك، (3) تحديد قيمة واحدة للعمل عليها مثلًا: أن أكون منتجًا، (4) تحديد عدد قليل من الأهداف المرتبطة بهذه القيمة مثلًا: الحصول على وظيفة تتناسب مع مؤهلاتي، إيجاد عمل تطوعي، (5) اختيار هدف واحد للعمل عليه الآن مثلًا: إيجاد عمل تطوعي، بعد اتباع مهارة الإيجابيات والسلبيات، (6) تحديد خطوات بسيطة نحو هدف، مثلًا: زيارة بعض الجمعيات الخيرية والقراءة

عنها، (7) اتخاذ خطوة واحدة الآن مثلاً: البحث بالإنترنت عن عمل تطوعي للمشاركة فيه.

(2) بناء الاتقان **Build Mastery** : القيام بأشياء تجعلك تشعر بالكفاءة والفعالية لمحاربة العجز واليأس.

(3) التعامل في وقت مسبق مع المواقف الانفعالية **Cope Ahead of Time with Emotional Situations**: التمرن على خطة في وقت مسبق بحيث تكون على استعداد للتعامل مع المواقف الانفعالية بمهارة، وذلك عن طريق:

- صف الموقف الذي من الممكن أن يكون سبباً في المشكلة. التحقق من الحقائق، كن دقيقاً في وصف الموقف. سمي الانفعالات والأفعال التي من المرجح أن تتداخل مع استخدام مهاراتك.
- قرر ما هي مهارات حل المشكلات التي ستستخدمها في الموقف.
- تخيل الموقف في عقلك بأكبر قدر من الوضوح، وتخيل نفسك فيه.
- تدرب في عقلك ما يمكنك فعله للتعامل بشكل فعال، تدرب على أفعالك وأفكارك ما تقوله وكيف تقوله.
- مارس الاسترخاء بعد التدريب.

(4) الاهتمام بعقلك من خلال الاهتمام بجسدك **Take Care of Your Mind by Taking Care of Your Body** : تذكر كلمة (PLEASE): علاج الأمراض الجسدية **Treat Physical illness**، الأكل المتوازن **balance Eating**، تجنب مواد تغيير المزاج **Alter mood-Substances**، النوم المتوازن **balance Sleep**، ممارسة التمارين **get Exercise**.

- تدريب المسترشدات على مهارات (ABC PLEASE) من خلال ملاحظة أية مهارة من هذه المهارات تم استخدامها خلال أيام الأسبوع، ووصف ما قمن به.

الواجب المنزلي:

- كتابة وصف لثلاثة أحداث ممتعة وسعيدة حدثت في حياتك.
- قيام كل مسترشدة بتسجيل موقفين على الأقل استخدمت فيهما إحدى مهارات (ABC PLEASE).

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

**الإغلاق:** تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدين، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

#### الجلسة الثامنة عشر: مهارات تنظيم الانفعالات (4-4)

**أهداف الجلسة:**

• التعرف على مهارات إدارة الانفعالات الصعبة حقًا **Managing Really Difficult Emotions**.

• مساعدة المسترشدين على تعلم كيفية استخدام هذه المهارات في الحياة اليومية.

**خطوات سير الجلسة:**

• استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشدين.

• تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي مهارات إدارة الانفعالات الصعبة حقًا، وهذه المهارات، هي:

(1) الوعي بالانفعالات الحالية **Mindfulness of Current Emotions**: الوعي واليقظة بالانفعالات الحالية هو الطريق للحرية الانفعالية. لاحظ انفعالك، مارس الوعي بأحاسيس جسديك عند الانفعال، تذكر: أنت لست انفعالك.

(2) إدارة الانفعالات المتطرفة **Managing Extreme Emotions**.

(3) استكشاف أخطاء مهارات تنظيم الانفعالات وإصلاحها: عندما ما تفعله لا يعمل **Troubleshooting Emotion Regulation Skills: When What You Are Doing Isn't Working**

- تحقق من حساسيتك البيولوجية.

- تحقق من مهارتك.

- تحقق من أن انفعالاتك تؤثر في الآخرين لفعل شيء وتدفعك لفعل شيء.

- تحقق من مزاجك.

- تحقق من الجهد الانفعالي

- التحقق من أساطير الانفعال.

- مناقشة المسترشدات بالانفعالات الشديدة التي مررن بها، وأن في حالات الانفعالات الشديدة، يجب ممارسة مهارات التعايش مع الأزمة أولاً ومهارة القبول الجذري من ضمن مهارات تقبل الوقع، التي سيتم تناولها في الجلسات القادمة في مهارات تحمل الإحباط.
- تدريب المسترشدات على استكشاف أخطاء مهارات تنظيم الانفعالات ومحاولة إصلاحها.

#### الواجب المنزلي:

- يطلب من كل مسترشدة تسجيل طبيعة انفعالاتها الحالية تجاه المواقف الصعبة، ومقارنتها باستجاباتها السابقة.
- الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

#### الجلسة التاسعة عشر: نظرة عامة عن مهارات تحمل الإحباط.

#### أهداف الجلسة:

- التعرف على مفهوم تحمل الإحباط وأهميته.
- التعرف على أهداف مهارات تحمل الإحباط.
- التعرف على مجموعة من مهارات تحمل الإحباط.

#### خطوات سير الجلسة:

- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مفهوم تحمل الإحباط، ويقصد به القدرة على تحمل الأزمات والبقاء عليها بدون جعل الأمور أسوأ. إن القدرة على تحمل وتقبل الإحباط والشدة أمرٌ ضروريٌ لسبيين، وهما (1) أن الألم والإحباط هما جزء من حياتنا، لا يمكن تجنبهما أو إزالتها بالكامل، وأن عدم القدرة على قبول هذه الحقيقة الثابتة يزيد الألم والمعاناة. (2) أن تحمل الإحباط هو جزء من أي محاولة لتغيير نفسك.
- توضيح أهداف مهارات تحمل الإحباط، وهي: (1) البقاء مع الأزمات بدون جعلها أسوأ. (2) تقبل الواقع كما هو، وإمكانية المضي قدماً. (3) أن تكون حراً من سطوة رغباتك، وانفعالاتك الشديدة.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

- توضيح مهارات تحمل الإحباط، وأنه سيتم تعلمها لاستخدامها في الحياة اليومية.

#### الواجب المنزلي:

- ملاحظة المواقف التي تثير لديهن الشعور بالإحباط والتوتر خلال الأيام القادمة، وتوضيح أهم الأساليب للتغلب على هذه المشاعر من وجهة نظرهن.
- الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

#### الجلسة العشرون والحادية والعشرون: مهارات تحمل الإحباط (1-2)

##### أهداف الجلسة:

- التعرف على مهارات التعايش مع الأزمة Crisis Survival Skills.
- مساعدة المسترشدات على تعلم كيفية استخدام هذه المهارات في الحياة اليومية.

##### خطوات سير الجلسة:

- استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشدات.
- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مهارات التعايش مع الأزمة، ويُقصد بها اجتياز الأزمات بدون جعلها أسوأ. هناك عدد من المهارات لتحمل الأحداث والانفعالات المؤلمة، عندما لا يمكن للفرد جعل الأمور أفضل على الفور. وهذه المهارات، هي:

(1) مهارة STOP Skill STOP: تحمي الفرد من التصرف باندفاعية في انفعالاته مما يجعل الموقف صعباً.

- Stop (S)، توقف عن ردة الفعل، فانفعالاتك قد تقودك إلى التصرف بدون تفكير، ابق مسيطراً.

- Take a step back (T)، خذ خطوة إلى الخلف بعيداً عن الموقف، ولا تجعل مشاعرك تجبرك على التصرف باندفاعية.

- Observe (O)، لاحظ ما يحدث بداخلك ومن حولك، ما هو الموقف؟ ما هي أفكارك ومشاعرك؟ ماذا يقول ويفعل الآخرون؟

- **Proceed mindfully (P)**، المضي بعقلانية، والتصرف بوعي في حسم ما يجب القيام به، خذ بعين الاعتبار أفكارك ومشاعرك، الموقف، وأفكار الآخرين ومشاعرهم. فكر في أهدافك، اسأل العقل الحكيم: ما الأفعال التي ستجعل الأمور أفضل أو أسوأ؟
- (2) الإيجابيات والسلبيات **Pros and Cons**: ضع قائمة بالإيجابيات والسلبيات تجعلك تقارن بين مزايا وعيوب الخيارات المختلفة. قارن بين إيجابيات وسلبيات تصرفك في الإلحاح الانفعالي في وضع الأزمة، وفي مقاومة ذلك الإلحاح. اعرف واكتب إيجابياتك وسلبياتك عندما لا تكون في أزمة، وبعد ذلك، عندما تقع الأزمة.
- (3) مهارات **TIP**: تغيير كيمياء جسدك **TIP Skills: Changing Your Body Chemistry**: إن الانفعال المرتفع جدًا يجعل من المستحيل استخدام أغلب المهارات. مهارات **TIP** مصممة كوسيلة سريعة للحد من الاستثارة الانفعالية العالية.
- **Tip the Temperature of your face with cold water (T)**، اقلب درجة حرارة وجهك بماء بارد، وهي طريقة لكي يهدأ الفرد بسرعة بوضع وجهه في وعاء ماء بارد مع حبس أنفاسه.
- **Intense exercise (I)**، مارس التمرينات الرياضية المكثفة، وذلك لتهدئة الجسم عندما يثور مع الانفعال.
- **Paced breathing** ← (P)، التنفس المنظم، نظم تنفسك عن طريق إبطائه.
- ↙ **Paired muscle relaxation**، استرخاء العضلات المقترن، وذلك لتهدئة الجسم باقتران استرخاء العضلات بالتنفس لإبعاد التوتر.
- (4) التفاضلي **Distracting**: صرف الانتباه عن طريق الحد من الاتصال مع كل ما يثير الضيق والألم، باستخدام نموذج (ACCEPTS).
- الأنشطة **Activities**، انشغل بممارسة الأنشطة المختلفة مثل: القراءة، ممارسة الرياضة، زيارة الأصدقاء، تناول الطعام خارج المنزل... إلخ.
- المشاركة **Contributing**، شارك بأي نشاط يشغل تفكيرك، مثل: المشاركة بعمل تطوعي، إرسال رسالة تشجيعية لفرد ما، مفاجأة فرد من أفراد العائلة أو صديق بشيء جميل... إلخ.
- المقارنات **Comparisons**، قارن نفسك مع الناس الأقل حظًا، اقرأ عن الكوارث، ومعاناة الآخرين.. إلخ.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

- الانفعالات **Emotions**، انشغل بانفعالات مختلفة، مثل: مشاهدة الأفلام العاطفية أو المرعبة أو الكوميديّة، قراءة رسائل قديمة، أو كتب عاطفية ... إلخ.
- الدفع بعيداً **Pushing away**، ابتعد عن الأفكار والمشاعر المؤلمة، مثل: رفض التفكير بالمواقف المؤلمة، نسيان الموقف، رفض المشكلة ... إلخ.
- الأفكار **Thoughts**، انشغل بأفكار أخرى مثل: عد أي شيء أمامك، شاهد برنامج تلفزيوني ... إلخ.
- الأحاسيس **Sensations**، انشغل بأحاسيس أخرى، مثل: أخذ حمام ساخن أو بارد، سماع موسيقى صاخبة ... إلخ.
- (5) تهدئة الذات **Self-Soothing**: تعني قيام الفرد بالأمور التي تشعره بالمتعة والراحة، وتخلصه من التوتر والألم. والطريقة لتذكر هذه المهارات هي تهدئة الذات باستخدام الحواس الخمسة.
- الرؤية **Vision** مثل النظر إلى النجوم ليلاً، مشاهدة الشروق والغروب، شراء الزهور، النظر إلى الطبيعة من حولك، ... إلخ.
- السمع **Hearing** مثل الاستماع إلى موسيقى هادئة، الاستماع إلى أصوات الطبيعة مثل زقزقة العصافير وحفيف أوراق الشجر وجريان الماء ... إلخ.
- الشم **Smell** مثل شم الورود، واستنشاق رائحة القهوة، اشعال شمعة ذات رائحة محببة، صنع المخبوزات مثل الخبز والكعك والفطائر والاستمتاع برائحتهم ... إلخ.
- التذوق **Taste** مثل تناول الطبق المفضل، تناول المشروبات المفضلة ... إلخ.
- اللمس **Touch** مثل أخذ حمام ساخن، وضع كريم مرطب على كامل الجسم، الجلوس على كنبية مريحة في المنزل، لمس أوراق الشجر ... إلخ.
- (6) تحسين اللحظة **Improve the Moment**: استخدام مجموعة من الاستراتيجيات لتحسين جودة الحياة الحالية، مما يسهل التعايش مع الأزمة دون تفاقمها، ومصطلح **(IMPROVE)** هو وسيلة لتذكر هذه الاستراتيجيات.
- التصور **Imagery**، مثل تخيل أفضل الأوقات السعيدة ولحظات النجاح.



- المعنى **Meaning**، مثل إيجاد هدف أو معنى للمواقف المؤلمة، التركيز على الجوانب الإيجابية في المواقف المؤلمة.
- الصلاة **Prayer**، مثل تفويض الأمور لله عز وجل، واستمداد القوة من الصلاة لتحمل الآلام.
- شيء واحد في الوقت الراهن **One thing in the moment**، مثل التركيز بالكامل على ما تود فعله فقط، عيش اللحظة، التفكير فقط في اللحظة الحالية.
- الإجازة **Vacation**، الذهاب بإجازة قصيرة إلى الشاطئ، الاستمتاع بقراءة كتاب وتناول القهوة والشوكولاتة، إغلاق الهاتف ليوم كامل، التخلي عن المسؤوليات ليوم واحد.
- تشجيع الذات وإعادة التفكير في الأمور **self-Encouragement and rethinking the situation**، مثل ترديد سأكون على ما يرام، لقد بذلت أقصى ما بوسعي، ستمضي الأمور.
- تدريب المسترشدات على مهارات التعايش مع الأزمة، مرتين على الأقل. صفي موقف الأزمة، ما هي المهارات المستخدمة لهذا الموقف؟ بعد ذلك صفي كيف استخدمت هذه المهارات، وماذا حدث؟

موقف الأزمة: قيمي مستوى الإحباط (0-100) قبل — بعد —	
ما الذي دفع الموقف الإحباطي (من، ماذا، متى، أين) ما الذي أثار حالة الأزمة؟	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ STOP</li> <li>○ Pros and cons</li> <li>○ TIP</li> <li>○ Distracting with ACCEPTS</li> <li>○ Self-soothing</li> <li>○ IMPROVE the moment</li> </ul>	<p>ضعي علامة (✓) عند المهارات المستخدمة، ثم صفي المهارة هنا:</p>
ما نتيجة استخدام هذه المهارات ؟	
ضعي دائرة حول الرقم الذي يشير إلى مدى فاعلية المهارات في مساعدتك على تحمل الإحباط والتأقلم مع الموقف.	

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

3	2	1
يمكنني استخدام المهارات وتحمل الإحباط ومقاومة المشكلة.	أستطيع التعامل مع الوضع إلى حد ما	لازلت لا أستطيع تحمل الوضع

الواجب المنزلي:

- تزويد كل مسترشدة بورقة عمل تحوي جدولاً تسجل فيه ممارستها لمهارات التعايش مع الأزمة، وذلك على النحو الآتي:

نتيجة التدريب	تدة الانفعالات السلبية (100 - 0)	تدة الانفعالات السلبية (100 - 0)	مستوى تحمل الإحباط = لا أستطيع = 0 أستطيع = 5	لمدة الزمنية للتدريب	الموقف (الأزمة)	وصف طريقة التدريب	موعد التدريب على المهارة
							STOP
							Pros and cons
							TIP
							Distracting with ACCEPTS
							Self-soothing
							IMPROVE the moment

الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثانية والثالثة والعشرون: مهارات تحمل الإحباط (2-2)

أهداف الجلسة:

- التعرف على مهارات تقبل الواقع Reality Acceptance Skills.

- مساعدة المسترشدات على تعلم كيفية استخدام هذه المهارات في الحياة اليومية.

### خطوات سير الجلسة:

- استعراض واجب الجلسة السابقة، ومناقشته وتقديم تغذية راجعة للمسترشدات.
- تقديم محاضرة قصيرة مستعينة بالعرض المرئي عن مهارات تقبل الواقع، وهي مجموعة مهارات تجعل الفرد يتعايش مع الحياة التي لا يريد لها، وتهدف إلى الحد من المعاناة وزيادة الشعور بالحرية بإيجاد طرق لتقبل حقائق الحياة، وهذه المهارات هي:

(1) القبول الجذري **Radical Acceptance**: ويقصد به الانفتاح الكامل على حقائق الواقع كما هي دون محاربتها، أي قبول العقل والقلب والجسد. عندما تتوقف عن محاربة الواقع، ستتوقف نوبات الغضب لأن الواقع ليس بالطريقة التي تريدها، وأن الحياة تستحق العيش حتى بأحداثها المؤلمة.

لماذا نقبل الواقع؟ لأن رفض الواقع لا يغير الواقع، وتغيير الواقع يتطلب أولاً قبول الواقع، ولا يمكن تجنب الألم؛ إنها طريقة طبيعية للإشارة إلى وجود خطأ ما، رفض الواقع يحول الألم إلى معاناة، رفض قبول الواقع يمكن أن يبقيك عالماً في التعاسة، المرارة، الغضب، الحزن، العار، أو غيرها من المشاعر المؤلمة، القبول قد يؤدي إلى الحزن، ولكن يتبعه عادة هدوء عميق.

(2) تحويل العقل **Turning the Mind**: من أجل قبول الواقع الذي تشعر أنه غير مقبول، يتطلب منك بذل مجهود أكثر من مرة، تحويل العقل هو اختيار أن تقبل. هو أن تدير عقلك نحو القبول والابتعاد عن رفض الواقع. وللوصول لذلك هناك عدة خطوات، وهي:

- لاحظ رفضك (تبحث عن الغضب، المرارة، الضيق، وتجنب الانفعالات، قائلاً: لماذا أنا؟ لماذا يحدث كل هذا؟ لا أستطيع الوقوف، هذا لا ينبغي أن يكون بهذه الطريقة.
- اعمل معاهدة داخلية لتقبل الواقع كما هو.
- افعلها مرة أخرى تكررًا ومرارًا، حافظ على تحويل عقلك نحو القبول في كل مرة تصل إلى مفترق الطرق حين يمكنك قبول الواقع أو رفضه.
- طور خطة للتعديل في المستقبل حينما تحيد عن القبول.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

(3) الاستعداد **Willingness**: هو الجاهزية للاستجابة لمواقف الحياة عند الحاجة بحكمة وطواعية دون ضغينة.

(4) نصف ابتساماة وايادي مستعدة لتقديم المساعدة **Half- and Willing Hands Smiling**: هما طريقتان لقبول الواقع بالجسد، وذلك يتم عبر عدد من الخطوات، منها:

- نصف ابتساماة عند الاستيقاظ من النوم، وتذكر ذلك بوضع لافتة مكتوب عليها "ابتسم".

- نصف ابتساماة في أوقات الفراغ، عند ملاعبة طفل أو النظر إلى لوحة فنية، مع ممارسة تمارين التنفس ثلاث مرات.

- جعل وضعية يديك في وضع تقديم المساعدة.

(5) السماح للعقل: الوعي بالأفكار الحالية **Allowing the Mind: Mindfulness** :of Current Thoughts

هو ملاحظة الأفكار كأفكار وكأحاسيس للدماغ، وليس كحقائق عن العالم، يمكنك ببساطة جعل الأفكار تأتي وتذهب، لاحظهم بدون محاولة للسيطرة عليها وتغييرها. مراقبة الأفكار تشبه مراقبة أي سلوك آخر. ويحدث هذا عن طريق:

- لاحظ أفكارك **Observe your thoughts**: الأفكار تأتي وتذهب، يجب عدم قمعها، وعدم الحكم عليها، وعدم تحليلها، والاعتراف بوجودها.

- اعتمد العقل الفضولي **Adopt a curious mind**: اسأل من أين تأتي أفكارك ؟ لاحظ أن كل تفكير يأتي، يذهب خارج عقلك، لاحظ لكن ابتعد عن تقييم أفكارك.

- تذكر: أنت لست أفكارك **Remember you are not your thoughts**: ليس بالضرورة أن تفعل وفق أفكارك، تذكر اللحظات التي كنت تملك فيها أفكارًا مختلفة جدًا.

- لا تمنع الأفكار أو قمعها **Don't block or suppress thoughts**: حاول أن تحب أفكارك، العب معها، كررها بصوت مرتفع مرارًا وتكرارًا بأسرع ما تستطيع، تخيل الأفكار كأنها كلمات مهرج، أو حيوان لطيف تود احتضانه.

- تدريب المسترشدات على مهارات تقبل الواقع، وذلك وفق ما يلي:

ضعي علامة (✓) عند مهارتين من مهارات تقبل الواقع لممارستها هذه الأسبوع خلال موقف ضاغط		
○ القبول الجذري	○ نصف ابتساماً	
○ تحويل العقل	○ أيادي مستعدة للمساعدة	
○ الاستعداد	○ الوعي بالأفكار الحالية	
مهارة 1: صفي الموقف وكيف مارست هذه المهارة؟		
ضعي دائرة حول الرقم الذي يشير إلى مدى فاعلية المهارات في مساعدتك على التأقلم مع الموقف.		
1	2	3
لازلت لا أستطيع تحمل الوضع	أستطيع التأقلم مع الوضع إلى حد ما	يمكنني استخدام المهارات وتحمل الإحباط ومقاومة المشكلة.
هل ساعدتك المهارة للتأقلم مع الانفعالات غير المريحة أو تجنب الصراعات أياً كان نوعها؟ نعم أم لا. ثم أنكري السبب.		

الواجب المنزلي:

- تزويد كل مسترشدة بورقة عمل تحوي جدولاً تسجل فيه ممارستها لمهارات تقبل الواقع، وذلك على النحو الآتي:

نتيجة التدريب	شدة الانفعالات الإيجابية (100 - 0)	شدة الانفعالات السلبية (100 - 0)	التقبل لا على الإطلاق = 0 نا في سلام مع الواقع = 5	المدة الزمنية للتدريب	سبب صعوبة تقبل الموقف	وصف طريقة التدريب	موعد التدريب على المهارة
							القبول الجذري
							تحويل العقل
							الاستعداد
							نصف ابتساماً

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ....  
د/ خولة سعد البلوي

							أيادي مستعدة لتقديم المساعدة
							الوعي بالأفكار الحالية

الإغلاق: تنهي المرشدة الجلسة، بعد تلخيص ومراجعة لما دار فيها، وتشكر المسترشدات، وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة والعشرون: المراجعة والإغلاق النهائي.

أهداف الجلسة:

- تعزيز التعديلات الإيجابية التي بدت على المسترشدات، والتأكيد على أن نهاية البرنامج لا تعني التوقف عن تنفيذ المهام والواجبات.
- قياس أثر البرنامج الإرشادي عن طريق إعادة تطبيق القياس.

خطوات سير الجلسة:

- مراجعة شاملة لما تم في الجلسات السابقة من فنيات إرشادية ومهارات العلاج السلوكي الجدلي.
- التأكد من أن المسترشدات أصبحن قادرات على تطبيق هذه الفنيات والمهارات بمفردهن في الحياة اليومية.
- حث المسترشدات على مواصلة تطبيق ما اكتسبنه من فنيات إرشادية ومهارات العلاج السلوكي الجدلي.
- إعادة تطبيق القياس.

الأساليب الإحصائية:

نظرًا لأن حجم عينة البحث صغيرة جدًا، فقد استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية اللابارامترية للتحقق من صحة الفروض، وهي:

- اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب (الدرجات المرتبطة) (-Wilcoxon Signed) Ranks Test، لحساب الفرق بين متوسط رتب أزواج الدرجات المرتبطة.
- معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج (Matched Pairs Rank Biserial) Correlation Coefficient، لمعرفة حجم تأثير البرنامج.

## نتائج البحث:

### الفرض الأول:

لاختبار الفرض الأول الذي ينص على: "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لجميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اضطراب الشخصية الحدية لصالح متوسط رتب درجات التطبيق القبلي"، تم استخدام اختبار ويلكوسون لإشارات رتب أزواج الدرجات المرتبطة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب الشخصية الحدية. ومعامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة لمعرفة حجم تأثير البرنامج وفق المعادلة الآتية:

$$r_{prb} = \frac{4(T1) - 1}{n(n+1)}$$

$$n(n+1)$$

جدول (1) نتائج اختبار ويلكوسون عند دراسة الفرق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اضطراب الشخصية الحدية (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية)  $n=3$

مستوى التأثير	مستوى الدلالة حجم التأثير	قيمة (Z) مستوى الدلالة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الإشارات (البعدي - القبلي)	الأبعاد
نوي جداً	1	0,054	1,6	6	2	3	سوء الاستقرار
				0	0	0	الانفعالي
نوي جداً	1	0,054	1,6	6	2	3	اضطراب الهوية
				0	0	0	العلاقات السلبية
نوي جداً	1	0,054	1,6	6	2	3	مع الآخرين
				0	0	0	الاندفاعية وإيذاء الذات
نوي جداً	1	0,054	1,6	6	2	3	الدرجة الكلية
				0	0	0	

حيث أن  $r_{prb}$  = حجم التأثير.  $T1$  = مجموع الرتب ذات الإشارة الموجبة.  $N$  = عدد أزواج الدرجات.

ويتم تفسير  $r_{prb}$  كما يلي:

- إذا كان  $r_{prb} > 0,4$  فيدل على حجم تأثير ضعيف.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

- إذا كان  $0,4 \leq r_{prb} < 0,7$  فيدل على حجم تأثير متوسط.

- إذا كان  $0,7 \leq r_{prb} < 0,9$  فيدل على حجم تأثير قوي.

- إذا كان  $r_{prb} \leq 0,9$  فيدل على حجم تأثير قوي جدًا.

فكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول (1).

يتضح من جدول (1) وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لجميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اضطراب الشخصية الحدية لصالح متوسط رتب درجات القياس القبلي في جميع الحالات. أي أن متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية في التطبيق البعدي انخفضت بدلالة إحصائية عن نظرائها في التطبيق القبلي. وتشير قيمة معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة التي تساوي (1) في جميع الحالات إلى وجود تأثير كبير للبرنامج الإرشادي المستند للعلاج السلوكي الجدلي في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى المجموعة التجريبية، مما يدل على فعاليته.

الفرض الثاني:

لاختبار الفرض الثاني الذي ينص على "لا يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لجميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اضطراب الشخصية الحدية"، تم استخدام اختبار ويلكوسون؛ لإشارات رتب الدرجات المرتبطة لحساب الفرق بين متوسطي رتب أزواج الدرجات المرتبطة في القياس البعدي والتتبعي لمقياس اضطراب الشخصية الحدية، فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (2).

جدول (2) نتائج اختبار ويلكوسون عند دراسة الفرق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس اضطراب الشخصية الحدية (ن=3)

الأبعاد	الإشارات (التتبعي - البعدي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
سوء الاستقرار الانفعالي	السالبة	0	0	0	1,34	0,18
	الموجبة	2	1,5	3		
	صفرية	1				
اضطراب الهوية	السالبة	0	0	0	1,34	0,18
	الموجبة	2	1,5	3		
	صفرية	1				



الأبعاد	الإشارات (المتبعي - البعدي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
العلاقات السلبية مع الآخرين	السالبة	0	0	0	1	0,32
	الموجبة	1	1	1		
	صفرية	2				
الاندفاعية وإيذاء الذات	السالبة	1	1	1	1,07	0,29
	الموجبة	2	2,5	5		
	صفرية	0				
الدرجة الكلية	السالبة	0	0	0	1,34	0,18
	الموجبة	2	1,5	3		
	صفرية	0	0	0		

يتضح من جدول (2) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والمتبعي لجميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اضطراب الشخصية الحدية. وهذا يشير إلى استمرار تأثير البرنامج الإرشادي المستند للعلاج السلوكي الجدلي على عينة البحث إلى القياس المتبعي.

#### مناقشة النتائج وتفسيرها:

أثبتت نتائج البحث صدق الفروض، حيث يتضح من نتائج الفرض الأول فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي الذي استغرق (12) أسبوعاً في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة البحث في جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية. فتنفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات من أن العلاج السلوكي الجدلي بفنائه العديدة من أكثر المداخل فاعلية في علاج اضطراب الشخصية الحدية مثل دراسة (Chaudhary & Hasan, 2017; Junmarti & Lizeretti, 2017; Probst et al., 2012)، ودراسة (أبو زيد، 2017؛ العريان، 2018). حيث نشأ العلاج السلوكي الجدلي في الأساس لعلاج السلوكيات مثل إيذاء النفس والتفكير الانتحاري، ثم تطور إلى علاج المراهقين والبالغين الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية، وبعد ذلك تطور ليشمل العديد من الاضطرابات الأخرى مثل الاكتئاب واضطراب الأكل (Linehan, 1993). وهذا يتفق مع ما أثبتته الدراسات السابقة من أن هناك مجموعة واسعة من الاضطرابات والمشكلات التي يمكن معالجتها عن طريق البرامج الإرشادية القائمة على العلاج السلوكي الجدلي، منها: العدوان والغضب، والحساسية الانفعالية السلبية، السلوك الاندفاعي والتخريبي والاكتئاب، أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، واضطرابات الأكل. إضافة إلى تنمية الوعي بالسلوكيات السلبية، وتحسين مهارات اليقظة العقلية، ومهارات التأقلم، والمهارات الشخصية ومهارات التعامل مع الآخرين (Elices et al., 2017).

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

Ferreira, 2012; Goethem et al., 2012; Marco et al., 2013; Tomlinson, 2015) Roosen et al., 2012; العربية منها دراسة (أبو زيد، 2017؛ الشافعي، 2018؛ الشمالية، 2016؛ عربيات، 2017).

كما يتضح من نتائج الفرض الثاني استمرار فاعلية البرنامج في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية بعد مرور ستة أسابيع من انتهاء التطبيق. وتؤكد هذه النتيجة على أن البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج السلوكي الجدلي أدى إلى احتفاظ المجموعة التجريبية بالمكاسب العلاجية التي أحرزتها في القياس البعدي، واستمرار التحسن لديهم في القياس التتبعي. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات سابقة حول استمرار التحسن في القياس التتبعي مثل دراسة (أبو زيد، 2017؛ العريان، 2018). وقد يعود ذلك إلى فاعلية برنامج التدريب الذي يتم خلال فترة الجلسات، إضافة إلى تشجيع المسترشدين على ممارسة هذه التدريبات في الحياة اليومية، مما جعل المسترشدين يستمرن في ممارسة هذه التدريبات. وتضمن فنية الواجب المنزلي كعنصر أساسي في جلسات التدريب كان له دور في اتقان المسترشدين للتدريبات. حيث كانت تتم مراجعة الواجب المنزلي بداية كل جلسة. وهذا يتفق مع ما ذكرته لينهان (Linehan, 2015) في كتابها الذي أعدته للتدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي.

كما ترجع فاعلية البرنامج الإرشادي لأن الباحثة قد قامت بإعداد البرنامج بناءً على توصيات وخبرات الباحثين في مجال إعداد البرامج الإرشادية، فتمت الاستفادة من عدد من البرامج الإرشادية وفق العلاج السلوكي الجدلي. حيث استند البرنامج على قواعد ومبادئ العلاج السلوكي الجدلي لعالمة النفس الأمريكية مارشا لينهان بمهاراته الأربعة، وهي: اليقظة العقلية، فاعلية التعامل مع الآخرين، تنظيم الانفعالات، تحمل الإحباط، حيث تعد هذه المهارات من مجموعة التدريب المهاري في العلاج السلوكي الجدلي. وذلك بعد الرجوع إلى دراسات أجنبية اعتمدت على مهارات العلاج السلوكي الجدلي، وهي دراسة (Dimeff & Linehan, 2001; Linehan, 1993; Linehan, 2015; McKay, Wood, & Brantley, 2007)، وبعض الدراسات العربية مثل دراسة (أبو زيد، 2017؛ الشمالية، 2016).

وقد يرجع الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية إلى تأثير الاستراتيجيات التي أستخدمت في الجلسات الإرشادية، والتي اشتملت على غالبية المهارات الخاصة بمهارات اليقظة العقلية، ومهارات فاعلية التعامل مع الآخرين، ومهارات تنظيم الانفعالات، ومهارات تحمل الإحباط. وهذه جميعها سمات

إيجابية في البرنامج ساعدت المسترشدات على اكتساب سمات إيجابية خفضت أعراض اضطراب الشخصية الحدية.

إضافة إلى الفنيات التي أثبتت فاعليتها في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية، ومن هذه الفنيات تدريبهن على التنفس العميق، وتمارين الاسترخاء العضلي، ولعب الأدوار، والمحاضرة، والمناقشة والحوار.

ويمكن أن تعتبر الطريقة المقدم بها البرنامج قد ساهمت في نجاح البرنامج حيث طبقت الجلسات بصورة جماعية، مما ساعدت في تهيئة المسترشدات على التنفيس عن انفعالاتهن في جو اجتماعي هو أقرب للحياة الواقعية من الإرشاد الفردي، كما ساعدهن على الشعور بالارتياح، وذلك عند معرفة أن هناك من يعاني من مشكلة مماثلة.

وقد ترجع فاعلية البرنامج إلى أنه أثناء إعداد البرنامج وتنفيذه، كانت الباحثة حريصة على الوصول بالمسترشدات إلى مرحلة الإتقان، فقد تم تدريب المسترشدات على المهارات بعدة طرق بدءًا من التعريف بالمهارات إلى الممارسة العملية أثناء الجلسة، ومن ثم تشجيع المسترشدات على ممارسة المهارة في أنشطة حياته اليومية من خلال الواجب المنزلي، فضلًا عن مراجعة الواجب المنزلي في الجلسة القادمة، فالتدريب على المهارة قد تكرر بشكل كافٍ وفي مواقف متعددة، مما يجعل درجة إتقان المسترشدات للمهارة عال جدًا.

كما يمكن إرجاع فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في البحث الحالي إلى مناقشته لاضطراب الشخصية الحدية من حيث المفهوم والأعراض والآثار السلبية على المستوى النفسي والاجتماعي والدراسي. فوجدت فيه المسترشدات تنفيصًا عن معاناتهن النفسية والتي غالبًا لا تجد لها مخرجًا في الواقع الفعلي لحياتهن، حيث سمح لهن التعبير عن مشكلتهن والبحث عن حل لها.

#### توصيات البحث:

من خلال النتائج التي أسفر عنها البحث الحالية، تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات على النحو الآتي:

- اهتمام الإعلام بنشر معلومات عن اضطراب الشخصية الحدية لأنه غير معروف في المجتمعات العربية بشكل كاف والمملكة بشكل خاص.
- تطوير مستوى الخدمات النفسية، وتوفير عيادة نفسية، وأخصائيات نفسيات، واجتماعيات مؤهلات في الجامعة لمساعدة الطالبات على حل المشكلات والصعوبات الدراسية والنفسية والاجتماعية التي تواجههن، وتقديم كافة أنواع

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

الدعم الممكن للتخفيف مما قد يتعرض له من ضغوط يمكن أن يؤثر على توافقهم النفسي والدراسي.

- وضع برامج تربوية سلوكية ومعرفية تهدف إلى التخفيف من المشكلات السلوكية وإكساب الطالبات سلوكيات إيجابية، لدعم التوافق النفسي والاجتماعي لهن، ومساعدتهن وتدريبهن على خطوات ومهارات ضبط النفس والتحكم في الانفعالات.
- إقامة الأنشطة الجماعية لنبث روح التآلف والتعاون بين الطالبات، وملاحظة من يتجنبن هذه الأنشطة والعمل على تحفيزهن للمشاركة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- الاهتمام بالمحاضرات والندوات التي تتناول الاضطرابات النفسية والانفعالية في المراحل العمرية المختلفة، وكذلك الاهتمام ببرامج التوعية الوقائية للطالبات، المستمدة من الثقافة الدينية الإسلامية التي يتمتع بها المجتمع السعودي، التي تشجع في نفوسهن التفاؤل والأمل، وتساعدن على مقاومة الإحباطات التي قد تصادفهن.
- التوسع في إقامة المراكز المتخصصة التي تعمل على تقديم المحاضرات والندوات وأيضاً تعمل على تشخيص الاضطرابات الشخصية وعلاجها ومعرفة أسبابها، وتفيد طالبات المرحلة الثانوية والجامعية.
- عقد محاضرات وندوات ثقافية محورها اضطراب الشخصية الحدية لزيادة الثقافة والوعي لدى طالبات المرحلة الثانوية والجامعية، حيث يتم التعرف على طبيعة الاضطراب وأسبابه وطرق علاجه.

#### الدراسات المقترحة:

- توصي الباحثة بإجراء مزيد من الدراسات في هذا المجال، والتي منها:
- دراسات مماثلة على عينات عمرية وقطاعات أخرى من المجتمع، ممن يعانون من اضطرابات ومشكلات نفسية وسلوكية.
  - دراسات نفسية تكشف العلاقة بين اضطراب الشخصية الحدية والعديد من المتغيرات منها أساليب المعاملة الوالدية، وخبرات الإساءة.
  - دراسة فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية.

## قائمة المراجع:

### المراجع العربية

- أبو زيد، أحمد (2017). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. *مجلة الإرشاد النفسي*، 51، 1-68.
- الشميلة، آلاء (2016). فاعلية الإرشاد الجمعي المستند الى العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- بشري، صمويل؛ المجدوب، علاء؛ والحديبي، مصطفى (2017). أعراض اضطراب الشخصية الحدية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى المعلمات المتزوجات. *مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط*، 33(2)، 461-494.
- خوج، حنان (2014). اضطراب الشخصية الحدية: دراسة مقارنة بين طالبات المرحلة الثانوية وطالبات الثانوية وطالبات الجامعة بالتخصصات العلمية والأدبية بالمملكة العربية السعودية. *المجلة التربوية - جامعة الكويت*، 28 (111)، 107-144.
- سليمان، عبد الرحمن (2010). العلاج السلوكي الجدلي (الديالكتيكي) كعلاج لسلوك تدمير الذات: إطار نظري. *مجلة علم النفس*، 23 (84)، 6-27.
- الشافعي، نهلة (2018). فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 104، 167-210.
- عربيات، إيمان (2017). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي جمعي في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وتحسين مستوى التكيف النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الأطفال السوريين في الأردن (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.
- العريان، أشرف (2018). فاعلية برنامج سلوكي جدلي لعلاج أعراض الاندفاعية المؤدية لاحتمالات إيذاء الذات لدى عينة من مضطربي الشخصية الحدية (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة المنصورة، مصر.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

عطا الله، مصطفى (2018). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية: دراسة حالة. *مجلة الإرشاد النفسي*، 56، 320-277.

محمد، فاطمة (2019). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتخفيف العواقب الناتجة عن الإساءة في الطفولة في خفض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من الراشدين. *مجلة الإرشاد النفسي*، 57، 317-259.

منصور، رحاب (2015). فاعلية العلاج القائم على التعقل في تخفيف حدة بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من طلاب الجامعة (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة بنها، مصر.

المراجع الأجنبية:

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.

Behn, A., Herpertz, S., & Krause, M. (2018). The interaction between depression and personality dysfunction: State of the art, current challenges, and future directions. *PSYKHE*, 27(2), 1-12.

Chaudhary, N., & Hasan, S. (2017). Treatment outcomes of dialectical behavior therapy on the level of suicide severity and distress tolerance in suicidal patients. *International Journal of Scientific and Engineering Research*, 8(9), 462-467.

Dimeff, L., & Linehan, M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, 34, 10-13.

Elices, M., Soler, J., Feliu-Soler, A., Carmona, C., Tiana, T., Pascual, J., ... Alvarez, E. (2017). Combining emotion regulation and mindfulness skills for preventing depression relapse: a randomized-controlled study. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 4, 13. doi:10.1186/s40479-017-0064-6

Ferreira, C. (2012). *The effects of a modified dialectical behavior therapy program on male inmates' coping skills* (Doctoral dissertation). School of Professional Psychology, Pacific University, Forest Grove, OR, USA.

- Goethem, A., Mulders, D., Muris, M., Arntz, A., & Egger, J. (2012). Reduction of self-injury and improvement of coping behavior during dialectical behavior therapy (DBT) of patients with borderline personality disorder. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(1) 21-34.
- Gold, N., & Kyratsous, M. (2017). Self and identity in borderline personality disorder: Agency and mental time travel. *J Eval Clin Pract*, 23(5), 1020-1028.
- Guilé, J., Boissel, L., Alaux-Cantin, S., & De La Rivière, S. (2018). Borderline personality disorder in adolescents: prevalence, diagnosis, and treatment strategies. *Adolesc Health Med Ther*, 9,199-210.
- Juanmartí, F., & Lizerett, N. (2017). The efficacy of psychotherapy for borderline personality disorder: A review. *Psychologist Papers*, 38(2), pp. 148-156.
- Kaess, M., Brunner, R., & Chanen, A. (2014). Borderline personality disorder in adolescence. *Pediatrics*, 134(4), 782-793.
- Leichsenring, F. (1997). Development and first result of borderline personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 73 (1), 45-63.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. (2015). *DBT skills training handouts and worksheets, second edition*. New York: Guilford press.
- Linehan, M., & Wilks, C. (2015). The course and evolution of dialectical behavior therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 97-110.
- Marco, J., García-Palacios, A., & Botella, C. (2013). Dialectical behavioral therapy for oppositional defiant disorder in adolescents: A case series. *Psicothema*, 25(2), 158-163.
- May, J., Richardi, T., & Barth, K. (2016). Dialectical behavior therapy as treatment for borderline personality disorder. *Ment Health Clin*, 6(2), 62-67.
- McKay, M., Wood, J., & Brantley, J. (2007). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. California, USA: New Harbinger Publications.

فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من ...  
د/ خولة سعد البلوي

---

Morey, L. (1991). *The personality assessment inventory professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

National Health and Medical Research Council. (2013). *Clinical practice guideline for the management of borderline personality disorder 2012*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

Probst, T., O'Rourke, T., Decker, V., Kiebling, E., Meyer, S., Bofinger, C., . . . , Pieh, C. (2019). Effectiveness of a 5-week inpatient dialectical behavior therapy for borderline personality disorder. *J Psychiatr Pract*, 25(3), 192-198.

Roosen, M., Safer, D., Adler, S., Cebolla, A., & Strien, T. (2012). Group dialectical behavior therapy adapted for obese emotional eaters; a pilot study. *Nutricion Hospitalaria*, 27(4), 1141-1147.

Tomlinson, M. (2015). *The impact of dialectical behavior therapy on aggression, anger, and hostility in a forensic psychiatric population* (Master thesis). The University of Western Ontario, Canada.

Weiner, S., Ensink, K., & Normandin, L. (2018). Psychotherapy for borderline personality disorder in adolescents. *Psychiatric Clinics of North America*, 41(4), 729-746.

Winsper, C., Bilgin, A., Thompson, A., Marwaha, S., Chanen, A., Singh, S., . . . Furtado, V. (2019). The prevalence of personality disorders in the community: A global systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 1-10.