

مجلة أصيل للدراسات النفسية و التربوية و الاجتماعية

Journal Acil of Psychological, Educational and Social Studies

Issn: 2830-8891

المجلة دورية دولية تصدر عن مخبر البحث و الدراسات في قضايا الانسان و المجتمع

بالمركز الجامعي الشريف بوشوشة افلو

العلاج السلوكي الجدلي

Dialectical behavior therapy

طالبة خثيري فاطيمة^{*1}

¹المركز الجامعي افلو ، (الجزائر)، kha020282@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/06/24

تاريخ القبول: 2022/06/15

تاريخ ارسال المقال: 2022/06/11

* المؤلف المرسل : خثيري فاطيمة

الملخص:

تعتبر العلاجات النفسية مهمة في عمل الاخصائي النفسي و العلاج المعرفي السلوكي هي بدائل فعالة للعلاجات الدوائية إلا أن إستمرار تطور النظرية المعرفية السلوكية أدى إلى ظهور العلاج السلوكي الجدلي الذي يعد توجها حديثا في علاج اضطرابات النفسية الذي يجمع بين تقنيات علاج السلوكي المعرفي والفلسفة الديالكتيكية ،وبهذا يعد العلاج السلوكي الجدلي الذي إبتكرته "مارشام. لينهان" التي كانت مصابة بدورها باضطراب الشخصية الحدية BPD وهو أحد مناحي العلاجات النفسية الذي صمم ليعالج مشكلات الحالات المزمنة للأفراد ذوي الميول الانتحارية من خلال هذه الورقة البحثية سوف نسلط الضوء على كل ما يتعلق بالعلاج السلوكي الجدلي.

الكلمات المفتاحية: العلاج. السلوكي. الجدلي

Abstract :

Psychological treatments are important in the work of psychologists, and cognitive-behavioral therapy is an effective alternative to pharmacological treatments. However, the continued development of cognitive-behavioral theory has led to the emergence of dialectical behavior therapy, which is a recent trend in treatment. mental disorders that combines cognitive-behavioral therapy techniques and dialectical philosophy Dialectical behavior therapy

developed by Marsha M. Linehan, who has also been diagnosed with borderline personality disorder (BPD) and is one of the aspects of psychological therapies designed to solve the problems of chronic diseases in people with suicidal tendencies. Through this article, we will shed light on everything related to dialectical behavior therapy.

Keywords :therapy; behavior; Dialectical

مقدمة:

إن الاضطرابات النفسية الشائعة تتسبب في الكثير من المعاناة الشخصية ، والتي تدفع بالفرد إلى طلب المساعدة من الأخصائي النفسي . و العلاجات النفسية خصوصا العلاج المعرفي السلوكي هي بدائل فعالة للعلاجات الدوائية إلا أن إستمرار تطور النظرية المعرفية السلوكية أدى إلى ظهور العلاج السلوكي الجدلي الذي يعد توجهها حديثا في علاج إضطرابات النفسية الذي يجمع بين تقنيات علاج السلوكي المعرفي والفلسفة الديالكتيكية ،وبهذا يعد العلاج السلوكي الجدلي الذي إبتكرته "مارشام.م. لينهان" التي كانت مصابة بدورها بإضطراب الشخصية الحدية BPD وهو أحد مناحي العلاجات النفسية الذي صمم ليعالج مشكلات الحالات المزمنة للأفراد ذوي الميول الانتحارية من خلال هذه الورقة البحثية سوف نسلط الضوء على كل ما يتعلق بالعلاج السلوكي الجدلي من خلال محاولتنا الإجابة عن التساؤلات التالية: ما هو العلاج السلوكي الجدلي؟ وكيف إستطاع أن يحجز لنفسه مقعدا في ميدان العلاجات النفسية؟ وماهي أهم المهارات التي يتبعها؟وفيما تتمثل أهدافه؟

1-لمحة تاريخية عن العلاج السلوكي الجدلي:

تم تطوير DBT في أواخر الثمانينات من قبل الدكتورة في علم النفس "مارشا.م. لينهان" "Marsha.M.Linehan" وزملائها عندما إكتشفوا أن العلاج السلوكي المعرفي CBT وحده غير كاف بشكل كامل كما هو الحال مع الأفراد الذين يعانون من BPD وأضافت الدكتورة "لينهان" وفريقها تقنيات وطوروا علاجا يلي الاحتياجات الفريدة لهؤلاء الأفراد.

ويتضمن DBT عملية فلسفية تسمى الديالكتيك أو الجدل, هذا الأخير يقوم على فكرة أن كل شيء يتكون من الأضداد وأن التغيير يكون هناك حوار بين القوى المتعارضة، أو بمصطلحات أكاديمية أكثر -أطروحة، نقيض، وتركيب.

وبشكل أكثر تحديدا، يضع الديالكتيك ثلاث إفتراضات أساسية :

- كل الأشياء مترابطة.
- التغيير الثابت ولا مفر منه.
- يمكن دمج الأضداد لتشكيل ما هو أقرب للحقيقة.(رشيد بوتكيرة ،2020،

(<https://www.rachidboutkira.com>)

2-لمحة تاريخية عن مؤسس العلاج السلوكي الجدلي:



مارشا .إم .لينهان (5 ماي 1943)

"د. مارشا م. لينهان" هي المؤسس للعلاج السلوكي الجدلي Dialectical Behavior Therapy (DBT)، وتعمل أستاذة جامعية (بروفيسور) في علم النفس والطب النفسي والعلوم السلوكية ومديرا للبحث السلوكي والعيادات العلاجية في جامعة واشنطن، إهتمامها البحث الأساسي هو تطوير و تقييم العلاجات النفسية المبنية على الأدلة للأشخاص الذين يعانون من الإضطرابات النفسية المختلفة و أولئك الذين لديهم خطورة عالية للإقدام على الإنتحار .

لقد نشرت "د. لينهان" العديد من البحوث حول الإنتحار وعلم النفس العيادي، وحصلت على العديد من الجوائز، منها جائزة الميدالية الذهبية للإنجازات الحياتية في مجال علم النفس، والتي تقدمها المؤسسة النفسية الأمريكية، وحصلت أيضا على جائزة جيمس ماكين كاتل من جمعية العلوم النفسية. ولقد أنشأت الجمعية الأمريكية لعلوم الإنتحار جائزة بإسم الدكتورة "لينهان" تقدم للبحوث المتميزة في علاج السلوكيات المرتبطة بالإنتحار.

كما أن "د. لينهان" هي المديرة المركزية لمركز زن (Zen) لتعليم مهارات اليقظة الذهنية (Mind Fullness) وممارسة التأمل، وتقوم بتقديم العديد من الورش العمل والخلوات للممارسين الصحيين. (Marsha.M.Lihehan، 2020، ص7)

3-تعريف العلاج السلوكي الجدلي:

هو برنامج علاج موجز للمرضى ذوي اضطراب الشخصية الحدية يتضمن علاجا نفسيا فرديا كل أسبوع وتدريب على المهارات السلوكية الجماعية النفسية التربوية بالإضافة إلى ذلك يلتقي المرضى استشارة تلفزيونية من معالجهم ويتكون العلاج من مجموعة متنوعة من تقنيات حل المشاكل التي تشمل تعليم العميل مهارات المساعدة على تنظيم الانفعالات وتحمل الأسس وطرق لتأييد مدركات المريض وصور سلوكية ونفسية خاصة بمهارات المداواة، كما أن المعالجين مدربون على إدارة الحالة.

وتصف "لينهان" مهارات رئيسية خاصة بالانتباه تهدف إلى تعليم المريض أن يلاحظ ويصف ويشترك في الأحداث والاستجابات للأحداث بدون فصل الشخص لنفسه أو ما يحدث من تفكك ويشجع العلاج السلوكي الجدلي المرضى على أخذ مجال غير حكمي للأحداث والتفاعلات وأن يقوم

بما هو فعال في المواقف أكثر مما يشعر به المريض بأنه الشيء الصائب الذي يقوم به. (حسين علي فايد، 2006، ص345)

العلاج السلوكي الجدلي هو نوع من أنواع العلاج النفسي المعرفي السلوكي الذي طورته في أواخر الثمانينيات عالمة النفس "مارشام. لينهان" للمساعدة في علاج اضطراب الشخصية الحدية بشكل أفضل وقد تم استخدامه أيضا لعلاج أنواع أخرى من اضطرابات الصحة العقلية.

يوفر العلاج السلوكي الجدلي (DBT) للمرضى مهارات جديدة لإدارة العواطف المؤلمة وتقليل الصراع في العلاقات. (حلوان زونية، 2020، ص35).

ويركز العلاج السلوكي الجدلي على تعليم مهارات التأقلم لمكافحة الإلحاحات السلبية، وتنظيم العواطف وتحسين العلاقات. (عيد بدر، 2021، ص121)

DBT هو وسيلة علاج نفسي مصممة من أجل معالجة الأشخاص في تغيير نمط سلوكهم غير الفعال مثل إيذاء النفس والتفكير بالإنذار ومعاورة المواد المخدرة، إن هذه الطريقة من العلاج تهدف إلى مساعدة الأشخاص في زيادة الضبط العاطفي والمعرفي من خلال التعرف على الأمور التي تولد عندهم الأحاسيس والحالات النشطة. (طارق حسن صديق سلطان، 2020، ص54)

ويعرف أيضا بأنه نوع مطور من العلاج المعرفي السلوكي الذي يعتمد على إفتراض شيعيين متضادين جدليا ومحاولة إيجاد الحل في ظل هذا التضاد، وبذلك يكون الحل قد نتج من تغيير فكري (معرفي) وأنتج سلوكا صحيحا، ويعتبر هذا العلاج جديدا نسبيا مقارنة بأنواع العلاج النفسي الأخرى. (محمد الشامي، 2019، ص137)

ويعد DBT أحد مناحي العلاجات النفسية الذي صمم ليعالج مشكلات الحالات المزمنة للأفراد المشخصين على أنهم يعانون من اضطراب الشخصية الحدية BPD ويتمثل المكون النظري للملامح المميزة للعلاج السلوكي الجدلي في أصول ثلاثية هي السلوكية Behaviorism والفلسفية الجدلية Philosophy Dialectical وممارسات وتدريبات Zen. (كلثم جبر محمد الكواري، 2019، ص7)

ويشير مفهوم الجدلية إلى إمكانية وجود فكرتين صحيحتين وفي الوقت ذاته تبدو على أنهما متضادتين، إذ أن البشر لديهم شيء فريد من نوعه قد يكون مختلفا فيه عن شيء لدى الآخر وعليهم عيش الحياة بجلوها ومرها السعادة والحزن الغضب والسلام. (سهام أبو عيطة، وألاء الشمايلة، 2017، ص435)

4- الفرق بين CBT و DBT:

العلاج السلوكي المعرفي CBT والعلاج السلوكي الجدلي DBT هما طريقتان رئيسيتان تستخدمان في الطب النفسي ويركز كل من CBT و DBT على جعل المرضى مدركين لقدراتهم وضعفهم مما يعزز قدرتهم على مواجهة مختلف التحديات في حياتهم بأنفسهم، ومع ذلك من المهم التمييز بين هاتين الطريقتين العلاجتين عن بعضهما البعض، من أجل إختيار أنسب نوع العلاج لكل مريض والفرق الرئيسي بينهما هو CBT هي عملية قصيرة الأجل في حين DBT عملية طويلة الأجل.

CBT: هو شكل عملي المنحى من العلاج النفسي والإجتماعي الذي يفترض أن أنماط التفكير غير المتكيفة، أو الخاطئة تسبب السلوك غير المتكيف والمشاعر السلبية.

DBT: هو نوع محدد من العلاج النفسي السلوكي المعرفي الذي تم تطويره في الأصل لمساعدة في علاج اضطراب الشخصية الحدية والأفراد الذين يعانون من الإنتحار بشكل مزمن.

CBT: القلق والإكتئاب وتعاطي المخدرات هي بعض الإضطرابات النفسية التي تستفيد أكثر من العلاج السلوكي المعرفي.

DBT: يستهدف بشكل أساسي الأشخاص الذين يعانون من مشكلات نفسية حادة مثل دوافع الإنتحار أو إيذاء الذات والصعوبات المتعددة والمعقدة في الحياة (العلاقات المسيئة أو النرجسية).

CBT: يساعد على تحديد وتحليل وإعادة تنظيم الأفكار الغير صحية والسلبية في الناس.

DBT:الشخص الذي يخضع للعلاج السلوكي الجدلي سيحصل على علاج نفسي (علاج حديث) أسبوعيا ،جنباً إلى جنب مع جلسة جماعية تدرّب على العلاقات الإيجابية بين الأشخاص ،وإدارة الجهد، وقبول الواقع والسيطرة المناسبة على العواطف

(<https://ar.strephonsays.com>)

يختلف العلاج السلوكي الجدلي عن المعرفي أنه يقوم بدمج عناصر فنيات العلاج المعرفي السلوكي التقليدي مع مهارات الوعي الذاتي والقبول وعمل تقنيات لتحسين قدرة الشخص على تحمل الضغوط والسيطرة على مشاعره ،ويمتاز العلاج السلوكي الجدلي بأنه قائم على الدمج بين القبول والتغيير. (طارق حسن صديق سلطان، 2020، ص55)

5-الأسس النظرية التي يقوم عليها العلاج السلوكي الجدلي:

5-1التقبل:يعتبر التقبل نقطة محورية في العلاج السلوكي الجدلي ،فعندما ينسج المرشد تأكيداً على التقبل يكون هناك تغييراً مماثلاً في المسترشد حيث يكون أكثر ميلاً للغضب والإنسحاب، فيركز التقبل على التدريب فهم الأمور التي يجب تقبلها،والأمور التي يمكن تغييرها،وللتقبل مستويات وهي الإنباه الدائم للمسترشد وهذا يعني الإحترام لما يقوله أو يفعله وكذلك مساعدته على إستعادة الثقة بنفسه.

5-2 الجدلية:ويقصد بها الإستبصار العقلي والوعي المنطقي بحقائق الأمور الحياتية وفهم المتناقضات وإستخدام طرق متزنة في تحليل المشكلات والكشف عن الأدلة العقلية وإمكانية التوصل لمدرجات منطقية موضوعية بما يساعد على تحقيق التوافق والإستقرار الإنفعالي. (معتز محمد عبيد أحمد، 2020، ص126)

6-مهارات العلاج السلوكي الجدلي:

يركز هذا النوع من العلاج على توفير المهارات العلاجية في أربعة مجالات رئيسية:

6-1اليقظة الذهنية: هي عبارة عن فعل واع يتم من خلال تركيز الذهن والعقل على اللحظة الحالية، مع الإبتعاد عن إصدار الأحكام أو التقييد بوقت محدد، ويكون الشخص اليقظ ذهنيا واعيا في الحاضر فقط. إن اليقظة الذهنية هي ألا تكون الطيار الألي أو تصبح خاضعا لتأثير العادة أو روتين،إنها عبارة عن ممارسة نوعية من الوعي الذي يجعل الشخص مدركا لكل ما يجري حوله،وهي طريقة للحياة بوعي وبأعين مفتوحة بالكامل،وتتكون اليقظة الذهنية من مجموعة من مهارات فهي عملية من الملاحظة الهادفة،والوصف والمشاركة في الحياة الواقعية دون إصدار الأحكام،والبقاء في اللحظة الحالية مع فعالية عالية إنها عبارة عن إستخدام طرائق فعالة .

(Marsha.M.Linehan،2020،ص64)

وتهدف اليقظة العقلية إلى تنمية أسلوب حياة العميل مما يساعده على التخلص من إندفاعاته وتحسين مزاجه الشخصي فيتم تدريبه على الوعي بمدركاته وأفكاره الداخلية ومما يمر به من خبرات .(معتز محمد عبيد أحمد،2020،ص128)

6-2الفاعلية البين الشخصية:تساعد مهارة الفاعلية البين الشخصية على بناء العلاقات الجديدة وتقوية الموجودة والتعامل الأفضل مع المواقف الإجتماعية الصعبة، كما أنها تساعد في البحث عما ينبغي فعله أو الإجابة ب "لا" للأشياء والمطالب التي لا تستطيع القيام بها. (Marsha.M.Linehan،2020،ص140)

6-3 تنظيم المشاعر(التنظيم الإنفعالي):إن الهدف الأساسي من تنظيم المشاعر هو التخلص من الألم النفسي،وليس التخلص تماما من العواطف السيئة نفسها نظرا لأهميتها في حياتنا،ولهذا فإن مهارات تنظيم المشاعر ستساعدك في تغير العواطف التي ترغب أنت (وليس غيرك) في تعديلها أو التقليل من شدتها،إن المهارات عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تستطيع من خلالها التخفيف من تأثرك بالمشاعر المؤلمة أو المزعجة،وهي أيضا تزيد من قدرتك على المرونة العاطفية .

(242،ص،2020،Marsha.M.Linehan)

4-6 تحمل الضغط: يعرف تحمل الضغط بأنه القدرة على التغلب والتخلص من الأزمات دون أن يحدث ما هو أسوء، إن القدرة على تحمل الضغط وتقبله مهارة ضرورية، وذلك لسببين: الأول أن الألم والضغط هما جزءا من الحياة لا يمكن الإبتعاد عنها أو إلغاؤها نهائيا، وعدم القدرة على تقبل هذه الحقيقة الثابتة يزيد من مشاعر الألم والمعاناة والأمر الآخر أن تحمل الضغط هو جزء مهم من أي محاولة نحو تغيير الذات . (382،ص،2020،Marsha.M.Linehan)

7-مراحل العلاج السلوكي الجدلي:

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

المرحلة الأولى:الانتقال من حالة عدم السيطرة على السلوك إلى جعل السلوك تحت السيطرة ، وذلك لتحقيق أربعة أهداف هي :

✚ خفض السلوكيات المهددة للحياة ثم محوها مثل التفكير الإنتحاري وإيذاء الذات المتعمد .

✚ خفض السلوكيات التي تؤثر سلبيا على سير العلاج ثم محوها مثل السلوكيات التي تؤدي إلى الإحتراق النفسي للمعالجين ،عدم الإلتزام بإتمام الواجبات المنزلية ،التغيب عن حضور الجلسات.

✚ خفض السلوكيات التي تدمر جودة الحياة ثم محوها مثل الإكتئاب ،الخوف، إضطراب الأكل وضعف الحالة الماديةمع زيادة السلوكيات التي تجعل الحياة تستحق أن تعاش مثل الذهاب إلى المدرسة .

✚ تعلم المهارات التي تساعد الأفراد على ماهية الإنفعالات ووظائفها وكيفية المرور بها دون الإستغراق فيها.

المرحلة الثانية : الإنتقال من حالة كتمان الإنفعالات إلى المرور بخبرة التعبير التام عنها ،تهدف هذه المرحلة إلى مساعدة الأفراد على المرور بالإنفعالات دون أن يتعين عليهم كتمانها بالتبرؤ منها تجنب الحياة،

المرحلة الثالثة: بناء الحياة المعتادة وحل مشكلات الحالية،مثل الصراع الوالدي أو الزوجي أو عدم الرضا الوظيفي وغيرها.

المرحلة الرابعة:الإنتقال من حالة عدم الإكتمال إلى الإكتمال / الإتصال،يتصارع الكثير من الأفراد مع المشكلات الوجودية رغم إكمال العلاج بنهاية المرحلة الثالثة ،وحتى برغم حصولهم على الحياة التي يرغبونها فإنهم قد يشعرون بالفراغ أو النقص ،تهدف هذه المرحلة إلى تنمية الوعي لدى الأفراد للبحث عن مدلول بإستخدام الطرق الروحانية ودور العبادة.(خولة سعد البلوي،2020،ص1157)

8-الحالات التي يستخدم معها العلاج السلوكي الجدلي :

صاغت "د.لينهان" العلاج السلوكي الجدلي لعلاج ذوي الإضطرابات الحدية وإضطراب الشخصية الحدية من الإضطرابات النفسية التي تتضمن الخوف الشديد من الهجر،وتشوه صورة الذات وصعوبة إدارة الإنفعالات والعلاقات.

وعادة ما يرتبط إضطراب الشخصية الحدية بالسلوكيات الإنتحارية وإيذاء الذات، وأفادت دراسات أميريقية عديدة ومنظمات مهنية متنوعة فعالية العلاج الجدلي السلوكي في علاج ذوي الإضطرابات الحدية .ومنذ ظهور هذا العلاج أدخلت تعديلات كثيرة ومتنوعة على علاج ذوي إضطراب الشخصية الحدية ،فضلا عن التوجه لإستخدامه في علاج ذوي الإضطرابات نفسية أخرى مثل: ذوي إضطراب الأكل ،ذوي الإضطرابات المزاجية مثل الإكتئاب و الإضطراب الوجداني ثنائي القطب،ذوي إضطراب كرب ما بعد الصدمة ،تعاطي المخدرات.(جين ليونارد،2020،ب.ص)

9- فنيات العلاج السلوكي الجدلي:

9-1 جلسات فردية: يتكون العلاج السلوكي الجدلي عادة من جلسات العلاج الفردية والمعالج، مع ضمان توفير كافة الاحتياجات العلاجية للمعالج، وفي هذه الجلسة الفردية يساعد المعالج المريض على البقاء محفزاً وتعليمه كيفية استخدام مهارات العلاج السلوكي الجدلي وتطبيقها في حياته اليومية ومعالجة العقبات التي قد تنشأ خلال فترة العلاج.

9-2 جلسات جماعية: يتعلم المشاركون مهارات العلاج السلوكي الجدلي ويمارسون تلك المهارات مع الآخرين، ويتم تشجيع أعضاء المجموعة على تبادل خبراتهم وتقديم الدعم المتبادل، يتم قيادة المجموعات من خلال تدريس واحد من مهارات التدريس والتدريبات الرائدة، ثم يتم طلب أداء بعض الواجبات منزلية من أعضاء الفريق مثل: ممارسة تمارينات الذهن، تستمر كل جلسة جماعية لمدة ساعتين تقريباً، وعادة ما تجتمع المجموعات أسبوعياً لمدة ستة أشهر، يمكن أن تكون المجموعات أقصر أو أطول، اعتماداً على إحتياجات أعضاء المجموعة، يمكن أن يتم تقديم العلاج السلوكي الجدلي من قبل المعالجين بطرق عديدة، على سبيل المثال: يقوم بعض الأشخاص بإكمال جلسات العلاج الفردية دون حضور مجموعة المهارات الأسبوعية.

10- كيفية عمل العلاج السلوكي الجدلي:

يقدم العلاج السلوكي الجدلي في الأساس للأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية، وغالباً ما يعاني هؤلاء الأشخاص من المشاعر السلبية الشديدة للغاية التي يصعب إدارتها والسيطرة عليها، وغالباً ما تحدث عندما يتفاعل المريض مع الآخرين كالأصدقاء وأفراد العائلة، فنجد هنا أن العلاج السلوكي الجدلي يعمل على موازنة الأضداد ويتمثل دور المعالج بشكل دائم مع المريض في إيجاد طرق لعقد منظرين متعاكسين على ما يبدو في وقت واحد، وتعزيز التوازن بين الأسود والأبيض (أسلوب تفكير الكل أو لا شيء) في خدمة هذا التوازن، حيث يشجع العلاج السلوكي

الجدلي كلاهما ولا يركز على النظرة المستقبلية فقط، فالفلسفة الأساسية للعلاج السلوكي الجدلي تقوم على فكرة القبول والتغيير. (حلوان زوينة، 2020، ص37-38)

11- مبادئ العلاج السلوكي الجدلي:

يستند العلاج السلوكي الجدلي على عدة مبادئ نوجزها فيما يلي :

✚ إنه من الصعب التعرف على الإنفعالات التي تم إهمالها من جانب الآخرين القائمين على رعايتكم في مرحلة الطفولة، كما يصعب تحديدها، وتصنيفها، والتعامل معها في مرحلة الرشد.

✚ تبرز صعوبة إدارة الإنفعالات في العلاقات مع الآخرين.

✚ غالبا ما يرتفع مستوى الضغوط لدينا عند التفكير فيما حدث وما سيحدث في المستقبل.

✚ تمثل مهارات التعقل مجموعة من الأساليب العلاجية التي تساعد في التركيز على اللحظة الحالية، كما أنها تساعد في إدارة الإنفعالات والأفكار.

✚ هناك خيط رفيع جدا بين محاولة تغيير الإنفعالات السلبية وقبول الإنفعالات التي لا يمكن تغييرها، حيث يمكنكم تنمية مهاراتكم من أجل المساعدة في التعرف على ملاءمة أي العلاجات لكل موقف. (شيلا راجا، 2019، ص78)

12- أهداف العلاج الجدلي السلوكي :

حددت "لينهان" أهداف العلاج السلوكي الجدلي في النقاط التالية:

✚ الحد من السلوكيات الإنتحارية عالية الخطورة (الإنتحار التظاهري والخطط والأفكار الإنتحارية عالية الخطورة).

✚ الحد من سلوكيات وإستجابات المرضى التي تؤثر سلبيا على سير العلاج ثم محوها،

✚ الحد من الأنماط السلوكية الخطيرة بما فيه الكفاية إذا تداخلت أو تعارضت مع أي فرصة لجودة حياة معقولة (كسوء إستخدام الموارد النفسية).

✚ إكتساب المهارات السلوكية كمهارة تنظيم الإنفعال العلاقات الفعالة وتجاوز المحنة إدارة الذات فضلا عن القدرات الأساسية كاليقظة الذهنية لزيادة الوعي باللحظة الراهنة بدون حكم .

✚ الحد من إستجابات كرب مابعد الصدمة المتعلقة بالأحداث الصدمية.

✚ زيادة إحترام الذات وتحقيق أهداف أخرى للمريض.(أحمد عمرو عبد الله ،وأحمد صابر

الشركسي،2019،ص129)

13-مزايا وعيوب العلاج السلوكي الجدلي:

1-13مزايا العلاج السلوكي الجدلي:

تتضمن مزايا علاج السلوكي الجدلي مايلي :

- ✚ تقليل من سلوكيات الإنتحار إيذاء الذات .
- ✚ تحسين تحمل و ضبط وتنظيم الإنفعالات .
- ✚ تقليل أعراض القلق الإكتئاب الصدمة.
- ✚ تعلم مجموعة من الأهداف المنطقية لتحسين جودة الحياة .
- ✚ تقليل السلوكيات والأفكار غير التكيفية التي تؤثر على جودة الحياة والعلاقات .
- ✚ تحسين الإعتقاد بالذات وإحترام الذات .

13-2عيوب العلاج السلوكي الجدلي:

على الرغم من مزايا العديدة للعلاج السلوكي الجدلي ،ربما لا يكون الصيغة العلاجية المناسبة لكل فرد، ووجهت إنتقادات كثيرة للعلاج الجدلي السلوكي وقد تتمثل في أبرز مظاهر القصور المحتملة له مايلي:

✚ يتطلب هذا العلاج إلتزاما وتعهدا ذاتيا إراديا بمجدول زمني محدد فيما يتعلق بالحضور والواجبات والمهام.

✚ ليس كل شخص متقبل أو قادر على إكمال المهام والواجبات على أسس منتظمة.

✚ لدى بعض الناس توجهات ذهنية أو روحانية، وقد لا يقدرّون ذلك الإحكام والتتالي المنطقي والأسلوب الغارق في الطابع الأكاديمي للعلاج الجدلي.

✚ تضمنت غالبية الدراسات التي تناولت العلاج السلوكي الجدلي عينات قليلة العدد، ولم تقيم فاعلية مثل هذه الدراسات بمنهجية التقييمات التبعية على المدى البعيد، الأمر الذي يجعل من الصعب أن نعرف من يناسبه هذا النوع من العلاج ومدى بقاء الأثر العلاجي له. (جين ليونارد، 2020، ب.ص)

خاتمة:

العلاج السلوكي الجدلي هو نهج متعدد الأوجه لعلاج اضطراب الشخصية الحدية، وثبتت فعاليته في علاج اضطرابات أخرى، حيث يشمل مجموعة واسعة من إجراءات العلاج المعرفي السلوكي، ومعظمها تم تصميمها لتغيير الأفكار والانفعالات أو سلوكيات، وتعليم الأفراد تقبل مشاعرهم وتنظيمها ووضع أهداف شخصية تساعدهم على تحسين جودة الحياة، و إكتساب مهارات مهمة كاليقظة الذهنية وتنظيم المشاعر... من أجل تقليل من الإنفعالات والحفاظ على التوازن.

قائمة المراجع:

MARSHA.M.LINEHAN-(2020).التدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي DBT :الأدلة وأوراق العمل.(ترجمة: سامي بن صالح العرجان ،وتيسير إلياس شواش).(ط.1).عمان:دار الفكر ناشرون وموزعون.

- أحمد عمرو عبد الله، وأحمد صابر الشركسي. (2019). العلاج الجدلي السلوكي بين النظرية والتطبيق. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، القدس، فلسطين. 11(29)، 126-144.
- جين ليونارد. (2020). العلاج الجدلي السلوكي إطلالة عامة. (ترجمة: محمد سعيد أبو حلاوة). جريدة عالم الثقافة، القاهرة.
- حلوان زوينة. (2020). العلاجات 2. محاضرات سنة أولى ماستر عيادي. كلية العلوم الإجتماعية والنفسية، جامعة البويرة، الجزائر.
- حسين علي فايد. (2006). العلاج النفسي أصوله، تطبيقاته، أخلاقياته، القاهرة: مؤسسة طبية للنشر والتوزيع.
- طارق حسن صديق سلطان. (2020). شخصيات مضطربة. (ط.1). دسوق، القاهرة: دار العلم والإيمان.
- كلثم جبر محمد الكواري. (2019). الممارسة الإكلينيكية باستخدام العلاج الجدلي السلوكي في خدمة الفرد لتقليل من إساءة معاملة الأطفال المعاقين حركيا. كلية الآداب والعلوم، جامعة قطر، قطر.
- محمد الشامي. (2019). الكلب الأسود: رحلة التعافي من الإكتئاب. القاهرة: دار توبا.
- معتز محمد أحمد عبيد. (2020). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض حدة إجتزاز الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس. 44(3)، 113-188.
- سهام أبو عيطة، وألاء الشمايلة. (2017). فاعلية الإرشاد الجمعي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في خفض الإندفاعية والسلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر، المجلة الأردنية في علوم التربية، الأردن، عمان. 134(44). - 433-448
- عيد بدر. (2021). الصحة النفسية. تحرير عيد بدر: القاهرة.

- رشيد بوتكيرة.(2020). نظرة عامة عن العلاج السلوكي الجدلي DBT. <https://www.rachidboutkira.com>. نظر يوم 19-5-2021.
- شيعلا راجا. (2019). دليل علمي تكاملي لعلاج الصدمة النفسية وإضطرابات كرب ما بعد الصدمة. (ترجمة محمد نجيب أحمد الصبورة). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- خولة سعد البلوي.(2020).فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض أعراض إضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية،مجلة كلية التربية،جامعة الأزهر،القاهرة. 3. (135). 1202-1139.
- (<https://ar.strephonsays.com>)