برنامج معرفي سلوكي قائم على القبول والالتزام
لخفض إيذاء الذات لذوي الشخصية الحدية

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية الي التحقق من فعالية برنامج العلاج السلوكي القائم علي القبول والالتزام لخفض سلوك إيذاء الذات لدي مضطربي الشخصية الحدية، وتكونت عينة الدراسة من (أ) عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية حيث تكونت العينة السيكومترية من (30) شخصًا من ذوي الشخصية الحدية حيث امتدت أعمارهم الزمنية ما بين (20–35) عامًا؛ (ب) العينة الأساسية حيث تكونت العينة الأساسية بإجمالي عدد الأشخاص (59) شخصًا، وقد تم تطبيق مقياس إيذاء الذات فتم استبعاد (39) من منخفضي إيذاء الذات فأصبحت العينة (20) شخصا يرتفع لديهم إيذاء الذات، تم الاعتماد عليهم كعينة أساسية في الدراسة الحالية، وقد امتدت أعمارهم ما بين (20–35) عامًا، واستخدمت الدراسة مقياسين. الأول: مقياس أعراض الشخصية الحدية (إعداد: عبدالمنعم علي عمر، هليل زايد هليل، 2021)، والثاني: مقياس تشخيص سلوك إيذاء الذات للمراهقين والراشدين (إعداد: زينب شقير، 2006)، وقد توصلت الدراسة الي التحقق من فعالية وكفاءة البرنامج العلاجي، حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وأظهرت النتائج فعالية وكفاءة البرنامج لدي العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح العينة التجريبية في الدراسة البعدية للبرنامج.

الكلمات الإفتتاحية:

- **العلاج بالقبول والالتزام**
- **اضطراب الشخصية الحدية**
- **إيذاء الذات**

Study Summary

The current study aimed to verify the effectiveness of a behavioral therapy program based on acceptance and commitment to reduce self-harm behavior in individuals with borderline personality disorder. The study sample consisted of: (A) A psychometric validation sample, where the psychometric sample included (30) individuals with borderline personality traits, aged between (20-35) years; (B) The main sample, which included a total of (59) individuals. The Self-harm Scale was applied, and (39) individuals with low self-harm levels were excluded, leaving a sample of (20) individuals with high self-harm, who were relied upon as the main sample in the current study. Their ages ranged from (20–35) years. The study used two scales: the first, the Borderline Personality Symptoms Scale (Prepared by: Abdel-Moneim Ali Omar, Halil Zayed Halil, 2021); the second, the Self-harm Diagnostic Scale for Adolescents and Adults (Prepared by: Zeinab Shaqeer, 2006). The study concluded with confirmation of the effectiveness and efficiency of the therapeutic program, as results showed statistically significant differences between the experimental and control groups in favor of the experimental group after the program was applied. The results also demonstrated the effectiveness and efficiency of the program in the experimental group before and after the program, in favor of the experimental group in the post-program measurement.

Keywords:

- Acceptance and Commitment Therapy
- Borderline Personality Disorder
- Self-harm

أولًا: المقدمة

يمر كل شخص في هذه الحياة بضغوطات مختلفة وبالتالي تختلف تصرفاتهم في مواجهتها. ويتعامل البعض بحكمة وهدوء، بينما يستعين آخرون بالأصدقاء أو المتخصصين. وقد يتبلد بعض الأشخاص كوسيلة للحماية النفسية، في حين يلجأ البعض الآخر إلى إيذاء أنفسهم كطريقة للتعامل مع الألم أو للانتقام من الذات. وتعكس هذه التصرفات تنوع قدرات الأفراد على التكيف مع الظروف الصعبة، مما يؤكد أهمية تقديم الدعم والمساعدة لمن يعانون من ضغوط شديدة (Stead et al., 2019).

وتتزايد مخاطر اضطراب الشخصية الحدية لدى الأطفال الذين يتعرضون لسوء المعاملة أو ينشئون في بيئة تتسم بالاضطراب النفسي. وكذلك، قد يكون للعوامل الوراثية دور في ذلك، حيث يمكن أن يكون الأقارب المباشرين للأفراد المصابين بالاضطراب نفسه أكثر عرضة للإصابة به، حيث أن نمط الشخصية للمصابين بإضطراب الشخصية الحدية يتراوح بين الاستقرار والتقلب، ويكون ذلك واضحًا في فترة المراهقة، حيث يتذبذبون بين المثالية والانخراط، ويكونون حساسين جدًا للرفض (Hooley et al., 2020). ويعانون من اكتئاب وشعور بالهجر، ويخشون الانفصال. وتتطور علاقاتهم بسرعة ولكن بطريقة سطحية، ويفضلون الاجتماع على الوحدة، مما يدفعهم إلى تجاوز الحدود الاجتماعية من أجل الانتماء، ويعد إيذاء الذات أحد السلوكيات الشائعة بين المراهقين وصغار البالغين الذين يعانون من أعراض اضطراب الشخصية الحدية، حيث يُعرف بأنه سلوك غير مقبول اجتماعيًا. ويتمثل هذا السلوك في قيام الفرد بإتلاف أنسجة جسده بشكل متعمد ومتكرر دون وجود أي نية انتحارية، ويلجأ الفرد إلى إيذاء نفسه لتحقيق عدة أهداف، منها التحكم في الانفعالات، ومواجهة الشعور بالتفكك، ومقاومة الرغبة في الانتحار، والحصول على دعم الآخرين وجذب انتباههم، والتهرب من أداء المهام والمسؤوليات الاجتماعية، ومعاقبة الذات. ورغم أن إيذاء الذات قد يوفر راحة فورية لمن يمارسه، إلا أنه يعد

سلوكًا خطيرًا له عواقب وخيمة على الفرد والمجتمع. ومع استمرار هذا السلوك واعتياده يفقد الفرد الراحة المؤقتة التي كان يحصل عليها مما قد يدفعه إلى اعتبار الانتحار السبيل الوحيد للتخلص من الألم الانفعالي الذي لا يُحتمل (Kothgassner et al., 2020).

ثانياً: مشكلة الدراسة

إن اضطراب الشخصية الحدية يشكل تحديًا كبيرًا للأفراد الذين يعانون منه، حيث يؤثر سلبًا على أدائهم الدراسي أو المهني أو التكيف مع الحياة بوجه عام فالأفراد المصابين بهذا الاضطراب يظهرون تقديرًا منخفضًا للذات، مما يجعلهم يفكرون في أساليب متعددة لإيذاء أنفسهم، بالإضافة إلى ذلك يتسمون بالإندفاعية شديدة وعدم استقرار عاطفي، مما يزيد من صعوبة التكيف مع العالم الخارجي، فهذا الإضطراب يؤثر بشكل كبير على الفرد وأسرته أو من يتعامل معه، بسبب صعوبة التعامل مع التقلبات الشديدة في السلوك والانفجارات الانفعالية، وهذه التحديات النفسية تتطلب دعماً وعلاجاً متخصصاً، ونتيجة لهذه التأثيرات السلبية سواء علي الفرد أو المجتمع.

وعليه تقترح الباحثة التساؤلات التالية:

1) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في إيذاء الذات لصالح المجموعة التجريبية في الاتجاه الأفضل؟
2) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في إيذاء الذات لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاتجاه الأفضل؟
3) هل لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي في إيذاء الذات لدى المجموعة التجريبية؟

ثالثاً: أهداف الدراسة

للدراسة هدف أساسي يتمثل في التحقق من فعالية برنامج العلاج بالقبول والإلتزام في خفض إيذاء الذات لمضطربي الشخصية الحدية.

رابعاً: أهمية الدراسة

تنبثق أهمية الدراسة الحالية من أهمية موضوعها الذي تتناوله، وهو بحث يتمثل في التعرف على تأثير العلاج بالقبول والإلتزام في خفض إيذاء الذات لمضطربي الشخصية الحدية وعليه يمكن الإشارة إلي أهمية الدراسة علي النحو التالي:

1. الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في الأتي:

- **الإسهام في التأصيل النظري لمفاهيم الدراسة وتوضيح التعريفات الخاصة بها والأُطر النظرية المفسرة لها وعرض لأهمية العلاج بالقبول والإلتزام ومعرفة فنياته وأساسياته وآلياته والنظريات القائمه عليها.**
- **تزويد المكتبة العربية لمثل تلك الدراسة التي تتناول فعالية العلاج القائم على القبول والإلتزام في التخفيف من حدة بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية (إيذاء الذات).**

2. الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في الأتي:

- **إمكانية توظيف نتائج هذه الدراسة في إعداد البرامج التدريبية التي تهدف إلي خفض إيذاء الذات لمضطربي الشخصية الحدية، وأيضًا تخفيف المعاناة الناتجة من إيذاء الذات.**
- **وضع برامج إرشادية نفسية واجتماعية لتعزيز العلاج بالقبول والإلتزام.**

خامساً: مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

أولاً: مفهوم العلاج بالقبول والإلتزام ACT:

يُعرف العلاج بالقبول والالتزام على أنه يتفرد عن أنماط أخرى من العلاج السلوكي المعرفي، حيث يتمحور حول مفهوم التقبل والاحتضان للتجارب الداخلية للأفراد بدلاً من محاولة تغييرها أو السيطرة عليها. وفي هذا النوع من العلاج، يتعلم الأفراد كيفية مجرد مراقبة وتقبل ما يجري في دواخلهم، بما في ذلك الأفكار والمشاعر والذكريات والأحداث غير المرغوب فيها، دون محاولة نقلها أو تغييرها. (Huffman, 2018).

ويعرف إجرائيًا بأنه تدخل علاجي هدفه مساعدة الأفراد على تقبُل أفكارهم ومشاعرهم السلبية دون إصدار أحكام عليها وفي نفس الوقت تحفيزهم على الإلتزام بسلوكيات تعكس قيمتهم الشخصية، حيث تقاس فعاليته بإستخدام مقاييس مثل اليقظة الذهنية (MAAS)، ومقياس القبول والعمل (AAQ-II).

ثانياً: مفهوم اضطراب الشخصية الحدية: Borderline Personality Disorder

يُعرف اضطراب الشخصية الحدية، بالعديد من الصفات المميزة مثل عدم الاستقرار العاطفي وعدم التوازن في التعبير عن المشاعر، بالإضافة إلى الاندفاعية المميزة والصعوبات في التفاعل مع الآخرين. ويُعتبر هذا الاضطراب مصنّفًا في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (ICD-10) وقد يظهر خلال مراحل المراهقة. ومن الأعراض الأخرى أيضاً الخوف من الهجران والتهميش، بالإضافة إلى نوبات شديدة من الغضب والهيجان التي يصعب فهمها من قبل الآخرين. (ApA, DSM-5, 2013)

ويُعرف إجرائيًا بأن توافر خمسة كحد أدني من تسعة معايير في (DSM-5) لعملية تشخيص الإضطراب، علي سبيل المثال الاندفاعية، الخوف من الهجر، التقلبات المزاجية ويمكن قياسه بإستخدام بعض الأدوات مثل المقابلات الإكلينيكية والاستبيانات مثل (BPQ).

ثالثاً: مفهوم إيذاء الذات Self Harm:

سلوك يهدف إلى تحقيق إيذاء النفس ويظهر عادة كوسيلة للتخفيف من الألم العاطفي والنفسي الذي يعاني منه الفرد، ويشمل مجموعة من السلوكيات التي تستهدف إحداث ضرر في صحة وحياة الإنسان، وقد يتسبب في إصابات جسيمة تهدف إلى التسبب في الموت، ويشبه في هذا السياق العمليات الانتحارية (فاضل، 2004: ص 17).

ويُعرف إجرائيًا بإحداث ضرر جسدي متعمد مثل الحرق أو الخدش دون توافر نية للانتحار ويمكن قياس هذا السلوك من خلال المقابلات الإكلينيكية القائمة على معايير (DSM-5)، أو استبيان إيذاء الذات (SHI).

رابعًا: تعريف البرنامج العلاجي:

عرفه كلاً من (عبد الله وخوجه، 2014: 15) على أنه: مجموعة من الإجراءات المخططة والمنظمة التي تستند إلى أساس نظري، وقاعدة علمية، وذلك بهدف تقديم الخدمات العلاجية، والوقائية والنمائية، وهو دراسة للواقع وتحديد للمشاكل والحلول ويُعد الأساس النظري لبناء الخطط العلاجية.

ويعرف إجرائيًا:

بأنه مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة والمخططة مبنية على أُسس علمية، ومستنده على العلاج بالقبول والإلتزام وتتضمن هذه الإجراءات مجموعة من المهارات والأنشطة المختلفة التي تم توظيفها في إعداد البرنامج العلاجي.

سادسًا: الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت العلاج بالقبول والإلتزام:

دراسة (حسانين، 2020) هدفت الدراسة الي التعرف على فعالية العلاج بالقبول والإلتزام في خفض إضطراب الشخصية التجنبية وأثره على التوجه نحو الحياة لدي طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (5) من الطلاب،

(6) طالبات، بمتوسط (20,099) عاماً وإنحراف معياري (0,536) واستخدم الباحث مقياس التوجه نحو الحياة إعداد (الأنصاري، 2002)، ومقياس اضطراب التضحية التجنبية والبرنامج العلاجي إعداد الباحث وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج بالقبول والإلتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وتحسين التوجه نحو الحياة.

ودراسة (أبوزيد، وأخرون، 2020) هدفت الدراسة الي التعرف علي فعالية العلاج بالقبول والإلتزام في خفض أعراض الشخصية التجنبية لدي عينة من طالبات جامعة سوهاج، وتكونت العينة من (13) طالبة، تم توزيعهم عشوائياً الي مجموعة تجريبية (ن=6) وبمتوسط عمر (25,66) سنة وإنحراف معياري (0,816)، ومجموعة ضابطة (ن=7) بمتوسط عمر (25,42) سنة، وإنحراف معياري (0,534)، وتم استخدام مقياس اضطراب الشخصية التجنبية ومقاس فيلادلفيا لليقظة العقلية واستبيان الحياة القيمة وبرنامج العلاج بالقبول والإلتزام، وأسفرت النتائج الي التوصل لفعالية برنامج العلاج بالقبول والإلتزام في خفض أعراض الشخصية التجنبية لدي طالبات الجامعة.

<u>ثانياً: الدراسات التي تناولت اضطراب الشخصية الحدية:</u>

دراسة (محمد خطاب، 2020) هدفت الدراسة الي الكشف عن أهم الديناميات المسببة لإضطراب الشخصية الحدية لدي المراهقين، ومعرفة البناء النفسي لديهم، ورصد أهم الأعراض والسمات المرضية الأكثر إنتشاراً وشيوعاً والعوامل المسببة لإضطراب الشخصية الحدية لدي هؤلاء المراهقين مما تتراوح أعمارهم ما بين 18:16 سنة بمتوسط عمري (17) سنة وتكونت عينة الدراسة من (5) حالات مقسمين الي (4) فتيات وذكر واحد فقط، وذلك بإستخدام الأدوات التالية: المقابلة الإكلينيكية المتعمقة، اختبار إيزنك للشخصية، اختبار تتسي لمفهوم الذات، اختبار تقدير الذات، اختبار H.T.P، اختبار رسم الأسرة المتحركة K.F.D، اختبار T.A.T، اختبار الروشاخ، بالإضافة الي الرسوم الحره أو العفوية والسيرة الذاتية للمفحوصين وذلك بإستخدام المنهج الإكلينيكي.

ودراسة (عصام عبد اللطيف، 2022) هدفت الدراسة الي فحص العلاقة بين اضطراب الشخصية الحدية والميل للانتحار لدي طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جده، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي حيث طبقت

على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية – الأهلية بمدينة جده وتكونت من (160) طالباً بواقع (96) طالباً في المدارس الحكومية، (64) طالباً في المدارس الأهلية وتمثلت أدوات الدراسة في قائمة اضطراب الشخصية الحدية النسخة المختصرة، من إعداد (Wolf et. al, 2009)، مقياس الميل للانتحار من إعداد (عصام عبداللطيف، 2020) وأظهرت النتائج أن مستوي اضطراب الشخصية الحدية لدي عينة الدراسة كان منخفضاً، وأن مستوي الميل للانتحار كان منخفضاً، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية بين اضطراب الشخصية الحدية وأبعاد الميل للانتحار لدي عينة الدراسة.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت إيذاء الذات:

دراسة (مارينا سعيد، 2023) هدفت الدراسة الي التعرف على الشعور بالذنب وتقدير الذات وعلاقتهم بإيذاء الذات لدي المراهقات وتكونت عينة الدراسة من (370) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمتوسط عمري (17,41) وإنحراف معياري (1,014)، وقد تم استخدام مقياس إيذاء الذات (إعداد د. زينب شقير)، واختبار مشاعر الذنب (إعداد د. أمال عبد السميع)، واختبار تقدير الذات (إعداد. عادل عبد الله محمد) وأسفرت النتائج الي وجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقات التي يقمن بإيذاء الذات، وبين المراهقات اللاتي لا يقمن بإيذاء الذات في تقدير الذات، وذلك لصالح الفتيات اللاتي لا يقمن بإيذاء الذات، وهذا يشير الي أن الفتيات لديهن تقدير بالذات أقل من الفتيات اللاتي يقمن بإيذاء الذات، وذلك لأن النتيجة بالسالب (-8,27).

ودراسة (أحمد الديسطي وآخرون، 2023) هدفت الدراسة الي دراسة العلاقة ببعض أساليب معاملة الأمل في ظل غياب الأب بمحاورها وعلاقتها بإيذاء الذات ببعدية لدي عينة من المراهقين. واشتملت عينة البحث على (197) من المراهقين، تتراوح أعمارهم ما بين (10:18) عام وقد تم اختيارهم بطريقة غرضية، واشتملت أدوات البحث على استمارة البيانات العامة، واستبيان بعض أساليب معاملة الأم، واستبيان إيذاء الذات، وأتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وأسفرت أهم النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0,01) بين إجمالي بعض أساليب معاملة الأم بمحاوره وإيذاء الذات ببعدية.

سابعًا: الإجراءات المنهجية للدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي ذو المجموعتين وذلك للتحقق من الهدف الرئيسي للدراسة وهو خفض إيذاء الذات لذوي الشخصية الحدية من خلال البرنامج المعرفي السلوكي القائم على القبول والإلتزام المعد في الدراسة الحالية.

ثانيًا: عينة الدراسة

أُجريت الدراسة على مجموعة من ذوي الشخصية الحدية، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

1- عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية:

تكونت عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية من (30) شخصًا من ذوي الشخصية الحدية حيث امتدت أعمارهم الزمنية ما بين (20 – 35) عامًا بمتوسط حسابي قدره (29.37) وانحراف معياري قدره (3.67).

2- العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية بإجمالي عدد الأشخاص (59) شخصًا، وقد تم تطبيق مقياس إيذاء الذات فتم استبعاد (39) من منخفضي إيذاء الذات فأصبحت العينة (20) شخصا يرتفع لديهم إيذاء الذات، تم الاعتماد عليهم كعينة أساسية في الدراسة الحالية، وقد امتدت أعمارهم ما بين (20 – 35) عامًا بمتوسط حسابي قدره (29.05) وانحراف معياري (4.68).

ثالثاً: أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في دراستها الأدوات التالية:

(1) مقياس أعراض الشخصية الحدية (إعداد: عبد المنعم علي عمر، هليل زايد هليل، 2021).

(2) مقياس تشخيص سلوك إيذاء الذات للمراهقين والراشدين (إعداد: زينب شقير، 2006).

(3) البرنامج العلاجي: أعدت الباحثة برنامج علاجي سلوكي قائم على القبول والإلتزام لخفض إيذاء الذات لدي مضطربي الشخصية الحدية وتم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية التي حددتها الدراسة، خلال فترة زمنية محددة (22) جلسة كلاً منها (90) دقيقة بواقع جلسة اسبوعياً بهدف خفض إيذاء الذات لذوي الشخصية الحدية.

رابعاً: الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة على النحو التالي:

أولاً: مقياس أعراض الشخصية الحدية:

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولا: صدق المقياس:

قام معدا المقياس بحساب الصدق العاملي باستخدام أسلوب التحليل العاملي لمكونات المقياس بعد التأكد من توافر جميع شروط التحليل العاملي كما يلي: تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية باستخدام برنامج (SPSS) وأخذ الباحثان بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات وهو اعتبار التشبعات التي تصل إلى (0.30) أو أكثر تشبعات دالة، ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة تم تدويرها تدويرا متعامدا باستخدام طريقة Kaiser Varimax وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص ست عوامل رئيسية، الجذر الكامن لكل منهما أكبر من الواحد الصحيح، والجدول التالي يوضح العوامل المستخرجة وتشبعاتها بعد التدوير المتعامد لمصفوفة مفردات مقياس الشخصية الحدية، وبناء على ما سبق أسفر التحليل العاملي عن (6) عوامل (أبعاد)، كما قام معدا المقياس بحساب الاتساق الداخلي للعبارات مع الدرجة الكلية وكانت قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.203: 0.612) وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى (0.05- 0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، وكذلك مع الدرجة الكلية للبعد وكانت قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه تراوحت ما

بين (0.427: 0.882) وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ثانيًا: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق، وكانت معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشخصية الحدية تراوحت بين (0.742: 0.877) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة إحصائيا، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

وقد قامت الباحثة بحساب ثبات هذا المقياس، وكذلك على النحو التالي:

1- طريقة إعادة التطبيق:

تمَّ ذلك بحساب ثبات مقياس أعراض الشخصية الحدية من خلال إعادة تطبيق الاختبار بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل سبيرمان، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (0.01) مما يشير إلى أنَّ مقياس أعراض الشخصية الحدية يعطي نفس النتائج تقريبًا إذا ما استخدم أكثر من مرَّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول (1):

جدول (1)

نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس أعراض الشخصية الحدية

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
اضطراب الانفعال	0.849	0.01
اضطراب السلوك	0.796	0.01
اضطراب معرفي	0.824	0.01
اضطراب الذات	0.836	0.01
اضطراب العلاقات	0.884	0.01

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
الخوف من الهجر	0.769	0.01
الدرجة الكلية	0.827	0.01

2- طريقة معامل ألفا ـ كرونباخ:

تمَّ حساب معامل الثبات لمقياس أعراض الشخصية الحدية باستخدام معامل ألفا – كرونباخ وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (2):

جدول (2)

معاملات ثبات مقياس أعراض الشخصية الحدية باستخدام معامل ألفا – كرونباخ

م	الأبعاد	معامل ألفا – كرونباخ
1	اضطراب الانفعال	0.785
2	اضطراب السلوك	0.821
3	اضطراب معرفي	0.809
4	اضطراب الذات	0.769
5	اضطراب العلاقات	0.813
6	الخوف من الهجر	0.776
	الدرجة الكلية	0.819

3- طريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق مقياس أعراض الشخصية الحدية على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئتها إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان – براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ مقياس أعراض الشخصية الحدية يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (3):

جدول (3)

مُعاملات ثبات مقياس أعراض الشخصية الحدية بطريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	سبيرمان . براون	جتمان
1	اضطراب الانفعال	0.896	0.836
2	اضطراب السلوك	0.871	0.817
3	اضطراب معرفي	0.865	0.825
4	اضطراب الذات	0.842	0.784
5	اضطراب العلاقات	0.863	0.817
6	الخوف من الهجر	0.834	0.785
	الدرجة الكلية	0.887	0.839

ويوضح جدول (4) توزيع عبارات مقياس أعراض الشخصية الحدية على الأبعاد المكونة له وعدد عبارات كل بعد في صورته النهائية.

جدول (4)

توزيع عبارات مقياس الشخصية الحدية على الأبعاد في صورته النهائية

م	الأبعاد	العبارات	العدد
1	اضطراب الانفعال	9- 10- 11- 12- 13- 14- 15- 16	8
2	اضطراب السلوك	32- 33- 34- 35- 36- 37- 38- 10- 39- 40- 43	10
3	اضطراب معرفي	3- 4- 5- 6- 7- 8	6
4	اضطراب الذات	17- 18- 19- 20- 21- 22- 23- 24	8
5	اضطراب العلاقات	1- 2- 41- 42- 44- 45- 46- 47- 48	9
6	الخوف من الهجر	25- 26- 27- 28- 29- 30- 31	7
	المجموع		48

ثانياً: مقياس تشخيص سلوك إيذاء الذات للمراهقين والراشدين:

هدف المقياس:

يهدف إلى تشخيص سلوك إيذاء الذات.

وصف المقياس:

قامت معدة المقياس بتحديد مصطلح سلوك إيذاء الذات، وتحديد مكوناته وأبعاده، ثم قامت بصياغة عبارات كل بعد بأسلوب مبسط وسهل خال من التعقيد، وقد روعي في صياغة العبارات تجنب العبارات التي يحتمل تفسيرها أكثر من وجه، وأن تكون اللغة بسيطة وواضحة، وأن تشتمل كل عبارة على فكرة واحدة، وتكون المقياس من (39) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي: الإيذاء الجسدي، والإيذاء المعنوي، إهمال الذات، وحرمان الذات، وتم وضع أربع استجابات لكل عبارة (يحدث كثيرًا، يحدث أحيانًا، يحدث بصورة نادرة، لا يحدث إطلاقًا)، وأعطيت لكل استجابة من الاستجابات الثلاثة وزنا بحيث تعطي الاستجابة (يحدث كثيرًا) ثلاث درجات، والاستجابة (يحدث أحيانًا) درجتين، والاستجابة (يحدث بصورة نادرة) درجة واحدة، والاستجابة (لا يحدث إطلاقًا) صفر، وتم تطبيق المقياس على مجموعة بلغت (80) طالبًا بالمرحلة الثانوية، بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولا: صدق المقياس:

يتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق، وقد قامت صاحبة المقياس بالتأكد من صدق المقياس بعدة طرق منها الصدق الظاهري حيث تم عرض المقياس في صورته النهائية على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية وخطي المقياس بنسبة اتفاق 90% وصدق المفردات، والصدق الداخلي، وصدق التمييز وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي 0.01

ثانيًا: ثبات المقياس:

قامت معدة المقياس بحساب ثبات المقياس على عينة من الجنسين (ذكور – إناث) من طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية مقدارها (٨٠) بعدة طرق إعادة التطبيق، والتجزئة التصفية، ومعامل ألفا كرونباخ وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.82 – 0.94) وهذا يؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

وقد قامت الباحثة بحساب ثبات هذا المقياس، وكذلك على النحو التالي:

1- طريقة إعادة التطبيق:

تمَّ ذلك بحساب ثبات مقياس سلوك إيذاء الذات من خلال إعادة تطبيق الاختبار بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل سبيرمان، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (0.01) مما يشير إلى أنَّ مقياس سلوك إيذاء الذات يعطي نفس النتائج تقريبًا إذا ما استخدم أكثر من مرَّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول (5):

جدول (5)

نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس سلوك إيذاء الذات

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
الإيذاء الجسدي	0.793	0.01
الإيذاء المعنوي	0.852	0.01
إهمال الذات	0.814	0.01
حرمان الذات	0.779	0.01
الدرجة الكلية	0.839	0.01

2- طريقة معامل ألفا . كرونباخ:

تمَّ حساب معامل الثبات لمقياس سلوك إيذاء الذات باستخدام معامل ألفا – كرونباخ وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (6):

جدول (6)

معاملات ثبات مقياس سلوك إيذاء الذات باستخدام معامل ألفا – كرونباخ

م	الأبعاد	معامل ألفا – كرونباخ
1	الإيذاء الجسدي	0.729
2	الإيذاء المعنوي	0771
3	إهمال الذات	0.765
4	حرمان الذات	0.741
	الدرجة الكلية	0.806

3- طريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق مقياس سلوك إيذاء الذات على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئتها إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان – براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ مقياس سلوك إيذاء الذات يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (7):

جدول (7)

مُعاملات ثبات مقياس سلوك إيذاء الذات بطريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	سبيرمان . براون	جتمان
1	الإيذاء الجسدي	0.829	0.776
2	الإيذاء المعنوي	0.846	0.805
3	إهمال الذات	0.839	0.793
4	حرمان الذات	0.887	0.842
	الدرجة الكلية	0.863	0.821

ويوضح جدول (8) توزيع عبارات مقياس سلوك إيذاء الذات على الأبعاد المكونة له وعدد عبارات كل بعد في صورته النهائية.

جدول (8)

توزيع عبارات مقياس سلوك إيذاء الذات على الأبعاد في صورته النهائية

م	الأبعاد	العبارات	العدد
1	الإيذاء الجسدي	1 – 13	13
2	الإيذاء المعنوي	14 – 26	13
3	إهمال الذات	27 – 39	13
4	حرمان الذات	40 – 52	13
	المجموع		52

خامسًا: خطوات الدراسة

في إطار القيام بالجانب التطبيقي من الدراسة الحالية، قامت الباحثة باتباع الخطوات الأتية:

1. تحديد المشكلة.

2. الاطلاع على العديد من الأدبيات التربوية والنفسية التي تناولت متغيرات الدراسة من خلال البحوث والدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة، وإعداد الإطار النظري الخاص بالدراسة ومتغيراتها والتي يتمثل في (القبول والإلتزام – إيذاء الذات – الشخصية الحدية).

3. أجريت زيارات ميدانية إلى مستشفى الدكتور شلتوت للطب النفسي بالتجمع الخامس لانتقاء عينة التحقق من الخصائص السيكومترية التي تم استخدامها في حساب ثبات مقياسي الدراسة، والعينة الأساسية للدراسة.

4. تم تطبيق مقياسي الشخصية الحدية وسلوك إيذاء الذات على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية التي بلغ عدد أفرادها (30) شخصًا، وتصحيح نتائج استجاباتهم على مقياس سلوك إيذاء الذات.

5. تم اختيار عينة منهم مكونة من (20) شخصًا من ذوي الشخصية الحدية لتطبيق الدراسة الميدانية، وتم تطبيق مقياس سلوك إيذاء الذات قبليًّا عليهم.

6. تطبيق الدراسة الميدانية على مجموعتي الدراسة، حيث تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، بينما لم تتلقى المجموعة الضابطة أي تدخل.

7. القياس البعدي لمقياس سلوك إيذاء الذات على ذوي الشخصية الحدية (أفراد المجموعة التجريبية والضابطة)

8. القياس التتبعى في فترة المتابعة وذلك بعد (30) يومًا من الانتهاء من تنفيذ البرنامج لمقياس سلوك إيذاء الذات لدى ذوي الشخصية الحدية عينة المجموعة التجريبية.

9. تصحيح أداة الدراسة ورصد النتائج وتحليلها وتفسيرها في ضوء الفروض التي وضعت للدراسة.

10. المعالجة الإحصائية للدرجات.

11. عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

12. تقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة.

سادسًا: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: عرض نتيجة الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في إيذاء الذات لصالح المجموعة التجريبية في الاتجاه الأفضل" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتنى ويوضح الجدول (9) نتائج هذا الفرض:

جدول (9)

اختبار مان ويتني وقيمة z ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في إيذاء الذات (ن1 = ن2 = 10)

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الإيذاء الجسدي	التجريبية	6.70	1.89	5.50	55.00	3.808	0.01
	الضابطة	32.80	1.75	15.50	155.00		

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الإيذاء المعنوي	التجريبية	5.70	1.64	5.50	55.00	3.814	0.01
	الضابطة	34.20	1.93	15.50	155.00		
إهمال الذات	التجريبية	5.10	1.37	5.50	55.00	3.803	0.01
	الضابطة	32.80	1.99	15.50	155.00		
حرمان الذات	التجريبية	4.80	1.03	5.50	55.00	3.813	0.01
	الضابطة	32.50	1.65	15.50	155.00		
الدرجة الكلية	التجريبية	22.30	3.33	5.50	55.00	3.795	0.01
	الضابطة	132.30	2.83	15.50	155.00		

يتضح من الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات أشخاص المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس لأبعاد إيذاء الذات للأشخاص ذوي الشخصية الحدية لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، أي أن متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس إيذاء الذات لذوي الشخصية الحدية أقل بدلالة إحصائية من نظيره بالمجموعة الضابطة وهذا يحقق صحة الفرض الأول.

ثانياً: عرض نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في إيذاء الذات لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاتجاه الأفضل" ولاختبار صحة هذا الفرض ثم استخدام اختبار ويلكوكسون "w" ويوضح الجدول (10) نتائج هذا الفرض.

جدول (10)

اختبار ويلكوكسون وقيمة z ودلالتها الفرق بين متوسطي رتب درجات القياسيين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في إيذاء الذات (ن = 10)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة	N_2	حجم التأثير
الإيذاء الجسدي	القبلي	32.90	1.60	–	10	5.50	55.00	2.810	0.01	0.889	قوي
	البعدي	6.70	1.89	+	صفر	0.00	0.00				
				=	صفر						
الإيذاء المعنوي	القبلي	34.30	1.57	–	10	5.50	55.00	2.823	0.01	0.893	قوي
	البعدي	5.70	1.64	+	صفر	0.00	0.00				
				=	صفر						
إهمال الذات	القبلي	32.90	1.66	–	10	5.50	55.00	2.809	0.01	0.888	قوي
	البعدي	5.10	1.37	+	صفر	0.00	0.00				
				=	صفر						
حرمان الذات	القبلي	32.60	1.65	–	10	5.50	55.00	2.840	0.01	0.898	قوي
	البعدي	4.80	1.03	+	صفر	0.00	0.00				
				=	صفر						
الدرجة الكلية	القبلي	132.70	1.34	–	10	5.50	55.00	2.810	0.01	0.889	قوي
	البعدي	22.30	3.33	+	صفر	0.00	0.00				
				=	صفر						

يتضح من الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لإيذاء الذات لدى ذوي الشخصية الحدية لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي، أي أن متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس إيذاء الذات لذوي الشخصية الحدية أقل بدلالة إحصائية من نظيره بالقياس القبلي وهذا يحقق صحة الفرض الثاني.

ثالثاً: عرض نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي في إيذاء الذات لدى المجموعة التجريبية" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون "w" والجدول (11) يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول (11)

اختبار ويلكوكسون وقيمة z ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية في إيذاء الذات (ن = 10)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
الإيذاء الجسدي	البعدي	6.70	1.89	– + =	4 5 1	6.00 4.20	24.00 21.00	0.179	0.858 غير دالة
	التتبعي	6.60	1.96						
الإيذاء المعنوي	البعدي	5.70	1.64	– + =	5 4 1	4.80 5.25	24.00 21.00	0.179	0.858 غير دالة
	التتبعي	5.50	1.78						
إهمال الذات	البعدي	5.10	1.37	– + =	5 4 1	4.70 5.38	23.50 21.50	0.120	0.904 غير دالة
	التتبعي	5.00	1.33						
حرمان الذات	البعدي	4.80	1.03	– + =	6 4 صفر	5.33 5.75	32.00 32.00	0.471	0.638 غير دالة
	التتبعي	4.50	1.08						
الدرجة الكلية	البعدي	22.30	3.33	– + =	4 6 صفر	7.00 4.50	28.00 27.00	0.051	0.959 غير دالة
	التتبعي	21.60	3.60						

يتضح من الجدول (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في إيذاء الذات لدى ذوي الشخصية الحدية أي أنه يوجد تقارب بين

متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إيذاء الذات لذوي الشخصية الحدية وهذا يحقق صحة الفرض الثالث.

سابعًا: مناقشة نتائج الدراسة:

أسفرت نتائج الدراسة الحالية على أن البرنامج المعرفي السلوكي القائم علي القبول والإلتزام له أثر واضح في خفض إيذاء الذات لذوي الشخصية الحدية في المواقف المختلفة، وكان ذلك واضحًا في نتائج الفرض الأول حيث كان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وكذلك في الفرض الثاني حيث كان هناك فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وكذلك وضحت فعالية البرنامج المعرفي السلوكي القائم علي القبول والإلتزام من الفرض الثالث حيث أنه لم توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي والتتبعي في إيذاء الذات، وتفسر الباحثة خفض إيذاء الذات عند المجموعة التجريبية، أن البرنامج المعرفي السلوكي القائم علي القبول والإلتزام المستخدم بني على اشراك أفراد العينة من ذوي الشخصية الحدية في أنشطة مختلفة، يتفاعلوا مع بعضهم البعض وهذا يعني فعالية البرنامج المعرفي السلوكي القائم علي القبول والإلتزام في خفض إيذاء الذات لدى مجموعة من ذوي الشخصية الحدية، واستمرار فعاليته إلى ما بعد انتهاء فترة المتابعة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات والتي منها دراسة (حسانين، 2020) وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج بالقبول والإلتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وتحسين التوجه نحو الحياة، ودراسة (أبوزيد، وأخرون، 2020) وأسفرت النتائج الي التوصل لفعالية برنامج العلاج بالقبول والإلتزام في خفض أعراض الشخصية التجنبية لدي طالبات الجامعة، ودراسة (Xu, O'Brien, & Chen, 2020) وأوضحت نتائج الدراسة فعالية وقبول العلاج القائم علي القبول والإلتزام في تحسين التعامل مع الضغوط المرتبطة بالدراسة في الخارج حيث أشارت النتائج في انخفاض ذو دلاله إحصائية في كل من

الاكتئاب والقلق والضغوط لدي عينة الدراسة، ونظرًا لندرة الدراسات التي تناولت العلاج بالقبول والإلتزام للشخصية الحدية وذلك ما دفع الباحثة للاهتمام بهذا الجانب والذي أسفر نتائجه عن أهمية العلاج بالقبول والإلتزام في خفض إيذاء الذات لذوي الشخصية الحدية.

ثامنًا: ملخص النتائج:

أسفرت نتائج الدراسة على:

1. وجود فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في خفض إيذاء الذات لذوي الشخصية الحدية لصالح المجموعة التجريبية.

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في خفض إيذاء الذات لذوي الشخصية الحدية لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

3. لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي في خفض إيذاء الذات لذوي الشخصية الحدية لدى المجموعة التجريبية.

تاسعًا: توصيات ومقترحات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية تقدم الباحثة بعض التوصيات التالية:

1) تضمين برنامج ACT ضمن خطط العلاج النفسي لاضطراب الشخصية الحدية في المؤسسات العلاجية والنفسية، نظرًا لما أظهره من فعالية في خفض إيذاء الذات وتحسين التكيف النفسي.

2) تدريب الأخصائيين النفسيين والمعالجين السلوكيين على فنيات ACT بشكل منهجي، وخاصة في المؤسسات التي تستقبل حالات تعاني من أنماط مزمنة من إيذاء الذات واضطرابات الشخصية، مع التركيز على مهارات اليقظة الذهنية، والقبول، وتوضيح القيم.

3) تصميم برامج وقائية قائمة على ACT تستهدف الفئات المعرّضة لتطور اضطرابات الشخصية الحدية، مثل المراهقين الذين يعانون من عدم استقرار انفعالي وسلوكيات اندفاعية، وذلك بهدف التدخل المبكر والحد من تطور الأعراض إلى أنماط أكثر حدة.

4) إجراء دراسات مستقبلية لمتابعة فعالية البرنامج على المدى الطويل من خلال قياسات تتبعيه تمتد لأشهر أو سنوات بعد انتهاء التطبيق، للتأكد من استمرارية الأثر العلاجي، وتحليل العوامل التي تسهم في الحفاظ على التقدم العلاجي.

5) دراسة أثر البرنامج على المتغيرات النفسية المصاحبة مثل الاكتئاب، والقلق، والغضب، والتعلق غير الآمن، لفهم الأبعاد الأوسع لتأثير ACT على الصحة النفسية الشاملة لذوي اضطراب الشخصية الحدية.

6) تكييف البرنامج ليكون أكثر ملاءمة للثقافة العربية من خلال دمج مفاهيم القبول والالتزام بما يتوافق مع المرجعيات الثقافية والقيم الاجتماعية والدينية السائدة في المجتمعات العربية، مع الحفاظ على الإطار النظري والفني الأصلي للبرنامج.

7) الاستفادة من الفعالية الجماعية للبرنامج كما أظهرت الدراسة، بتشجيع تطبيقه في إطار مجموعات علاجية تتيح التفاعل والتجربة المشتركة بين المشاركين، مما يعزز الشعور بالانتماء ويدعم التغيير السلوكي الإيجابي.

وتقترح الباحثة بعض الدراسات التي تري إمكانية إجرائها في المستقبل:

1) فعالية برنامج القبول والالتزام (ACT) في خفض أنماط إيذاء الذات لدى المراهقين ذوي الملامح الحدية للشخصية.

2) أثر برنامج القبول والالتزام على المرونة النفسية وجودة الحياة لدى ذوي اضطراب الشخصية الحدية.

3) مقارنة بين فاعلية العلاج المعرفي السلوكي التقليدي والعلاج القائم على القبول والالتزام في خفض إيذاء الذات.

4) دور القيم الشخصية في تعزيز فاعلية برنامج ACT لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية.

5) العلاقة بين اليقظة الذهنية وانخفاض إيذاء الذات بعد تطبيق برنامج القبول والالتزام.

6) تأثير برنامج القبول والالتزام على أنماط التعلق والاندفاعية لدى ذوي الشخصية الحدية.

7) فاعلية برنامج ACT في خفض إيذاء الذات لدى النساء ذوات الشخصية الحدية في بيئة عربية.

8) دراسة طولية لمدى استمرارية أثر برنامج القبول والالتزام في خفض السلوكيات المؤذية للذات.

9) تأثير العلاج الجماعي القائم على القبول والالتزام في خفض أعراض اضطراب الشخصية الحدية.

10) تصميم برنامج تربوي وقائي قائم على ACT للحد من تطور اضطرابات الشخصية في مرحلة المراهقة.

المراجع العربية:

- **فاضل، فراس عباس، (2004). تدمير الذات لدي مرتكبي الحوادث المرورية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.**
- **حسانين، أحمد، (2020). فعالية العلاج بالقبول والإلتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على التوجه نحو الحياة لدي طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية الآداب للبنات – جامعة عين شمس، ع21، ج7، 54-110.**
- **محمد خطاب، (2020). ديناميات اضطراب الشخصية الحدية لدي عينة من المراهقين: دراسة إكلينيكية متعمقة، كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة عين شمس.**
- **عصام عبداللطيف، (2022). اضطراب الشخصية الحدية وعلاقته بالميل للأنتحار لدي عينة من طلاب المرحلة الثانية بمدينة جده، كلية الآداب، جامعة الفيوم، ع1، مج 14، 177-235.**
- **مارينا سعيد، (2023). إيذاء الذات وعلاقتها بكلا من الشعور بالذنب وتقدير الذات لدي عينة من المراهقات، كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة عين شمس.**
- **أحمد الديسطي، وآخرون، (2023) بعض أساليب معاملة الأم في ظل غياب الأب وعلاقتها بإيذاء الذات لدي عينة من المراهقين، مجلة التربية النوعية والتكنولوجيا بحوث علمية وتطبيقية ع (29) 651-696.**

المراجع الأجنبية:

- Stead, V.E.; Boylan, K.; Louis, A. & Schmidt, L.A. (2019). Longitudinal Associations between no Suicidal self-injury and borderline personality disorder in adolescents: a literature review. Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation,6(1).
- Kothgassner, D.O.; Robinson, K.; Goreis, A.; Ougrin, D. & Paul L. Plener, L.P. (2020). Does Treatment Method Matter? A meta-analysis of the Past 20 years of Research on Therapeutic Interventions for Self-harm and Suicidal Ideation in Adolescents. Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation.
- Hufflman, (2018). The Ultimate Guide to Using Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Stress, Anxiety, Depression, and Obsessive-Compulsive Disorder" translated by: Amr Mohamed, Noor Library.
- ApA, DSM-5, (363:666; 2013).