



مركز/ الأستاذ الدكتور أحمد المنشاوي

لنشر العلمى والتميز البحثى

(مجلة كلية التربية)

=====

العلاج التحليلى العلقى بالحرية النفسية لصمويل بشرى

للحد من أعراض قلق الكلام لطفل متلعثم

” دراسة حالة ”

إعداد

د/ صابر أحمد جلال

أ.د/ صمويل تامر بشرى

مدرس المناهج وطرق التدريس

استاذ الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة أسيوط

كلية التربية – جامعة أسيوط

الباحثة

أ/ شيماء محمود عبدالله مكادى

أخصائى تأهيل تخاطب

shaimaamakady@gmail.com

«المجلد الأربعون – العدد الرابع – جزء ثانى – أبريل ٢٠٢٤ م»

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

مستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في الحد من أعراض قلق الكلام لحالة الدراسة -مضطربة تلعثم -، والكشف عن الديناميات الكلينيكية المميزة لقلق الكلام، وتم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس قلق الكلام، برنامج العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية) على حالة الدراسة، عمرها ٨ سنوات، وأسفرت نتائج الدراسة التحليلية أن قلق الكلام يرجع إلي مصادر متعددة أهمها الخوف من النقد، عدم الثقة بالنفس، والشعور بالحزن، وفقدان السند، قلق من المستقبل فتشعر بالحزن، والميول العدوانية، والهروب من الناس، والحرمان العاطفي، الشعور بالقلق والشعور بالإحتياج، كما توصلت النتائج إلي خفض أعراض القلق بدرجة كبيرة جدا لدي حالة الدراسة بعد تطبيق العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية.

الكلمات المفتاحية: التلعثم، قلق الكلام، العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية.

**Samul Bushra's Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom to reduce symptoms of speech anxiety for a stuttering child:
Case Study**

Prof. Samuel Tamer Bushra Khalil

Professor and Head of the Department of the
Department of Mental Health

Faculty of Education - Assiut University

Prof. Saber A. Galal

Faculty of Education - Assiut University

Curriculum and teaching methods teacher

Shaima Mahmoud Abdullah Makadi

Speech rehabilitation specialist

Faculty of Education - Assiut University

shaimaamakady@gmail.com

Abstract

The current study aimed to identify the effectiveness of Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom to limit one of the symptoms of speech anxiety - a stuttering turbulent- of the case study and to detect clinical dynamics that distinguish speech anxiety. The study tools (Speech Anxiety Scale, Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom program) have been applied on the case of the study (8 years old child). The results of the Psychoanalytical study showed that speech anxiety is due to multiple sources; the most important of which is

fear of criticism, lack of self -confidence, feeling of sadness, loss of bond, anxiety about the future, so you feel sad, aggressive tendencies, escape from people, emotional deprivation, and feeling anxious and need. The results also showed that the feeling of anxiety is reduced to a big extent after the application of the Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom.

KEYWORDS: Stuttering-speech anxiety- Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom.

أولاً: مقدمة الدراسة:

يعد التواصل من أهم ما يهتم به الإنسان فهو مصدر القوة لديه؛ لأنه الوسيلة التي يتم من خلالها تبادل الأفكار، والمشاعر والأحاسيس، وبها يتطور المجتمع، ويصل ماضيه بحاضره ومستقبله وبدون التواصل لا يستطيع الإنسان أن يعبر عن أفكاره ورغباته وميوله، كما اللغة من أهم المميزات التي اختص بها الله الإنسان ليفرده بها عن غيره من سائر المخلوقات التي خلقها سبحانه وتعالى، وهى ظاهره اجتماعية ووسيلة هامة من وسائل التواصل الإنساني، ويعد الكلام أحد المظاهر الخارجية للغة والتفاعل الاجتماعي بينه وبين البيئة المحيطة به كما أنه يعد أداة أساسية لبناء الشخصية.

ويشمل التواصل الإنساني مدى واسع من الأنشطة، والتي تهدف إلى تبادل المشاعر والخبرات والمعرفة بين اثنين أو أكثر من الجنس البشري، واللغة سواء كانت منطوقة أو مكتوبة أو إشارية فهي تعمل على إيصال المعنى، كما تشتمل على تفاعل العديد من المهارات، فعلى المتكلم أن يستخدم القواعد اللازمة لمزج الأصوات إلى كلمات والكلمات إلى جمل لإيصال الرسالة (ابراهيم محمد الزريقات، ٢٠٠٥، ١٠٩).

ويعرف الكلام بأنه وسيلة التواصل عبر الرموز الصوتية، ومن خلاله يستطيع الفرد أن يعبر عن أفكاره ومشاعره وأن يفهم الآخرين وأن يفهم مشاعر الآخرين الذين يستخدمون الرموز اللغوية (هالة ابراهيم، رحاب محمود، ٢٠١٣، ٦٨). كما أن هناك مجموعة من الاضطرابات التي تواجه الطفل في المرحلة الابتدائية بصفة خاصة حيث تؤثر سلبا على كافة جوانب حياته الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية ومنها اضطراب التلعثم لدى الاطفال، وتزداد نسبة انتشار التلعثم إلى حد كبير داخل المدارس الابتدائية (أمال عبد السميع، ٢٠١٤، ٣١).

كما أن التلعثم هو اضطراب كلامي حيث يعطل تدفق الكلام بواسطة التكرارات اللاإرادية أو إطالة في الأصوات أو في المقاطع الصوتية إما في الكلمات أو في العبارات، وأيضًا الوقفات الصامتة غير الإرادية أو عدم قدرة الفرد المصاب بالتأتأة على إنتاج الصوت، ويظهر في صورة تكرار أو إطالة أو توقف الأصوات كالمقاطع والكلمات كالجمل، ويصاحب ذلك أعراض جسمية ونفسية واجتماعية؛ حيث يحجب المتلعثم عن التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين خوفًا من الاستهزاء كالسخرية منهم (محمد النوبي، ٢٠١٨، ٢٨٢).

ويوصف قلق الكلام لدى اطفال (التلعثم) بأنه اضطراب السيوولة الإيقاعية للكلام وتفكيك لتنظيم إيقاعه، ونقص في الطلاقة اللفظية أو التعبيرية في شكل توقعات مفاجئة أو احتباسات حادة في النطق مع تبادل مع لحظات الصمت أو تطويل في نطق بعض الكلمات بحيث تأتي نهاية الكلمة متأخرة عن بدايتها، ومنفصلة عنها، أو بتكرار في مقاطع أو أصوات الكلمة يصحب ذلك تشنج في عضلات التنفس وتوتر في الحنجرة واضطراب في حركات الشهيق والزفير وبعض العلامات الأخرى كالاھتزاز والارتعاش.

كل هذا قد يؤدي إلى مجموعة من الآثار السلبية الناتجة عن قلق الكلام لدى أطفال التلعثم وهو ما أشارت إليه بعض الدراسات من أن الأطفال الذين يعانون من التلعثم أكثر قلقاً ممن لا يعانون من التلعثم. وترتبط زيادة شدة التلعثم لديهم بدرجة شعورهم بسخرية المحيطين بهم، كما تؤثر سلباً على سماتهم الشخصية، وأنهم ذوي مستويات مرتفعة في الخوف، والتقييم الاجتماعي السلبي من أقرانهم. (Blood, Maloney, Meyer, & Qualls, 2007, 452).

وتقنية الحرية النفسية أداة عملية للتعامل مع ضغوط الحياة والتحرر من المشاعر السلبية بأنواعها فهي تعتبر من العلاجات النفسية المهمة الآن بسبب النتائج المذهلة التي تقدمها على المستوى النفسي والجسمي (زكريا الشربيني، ٢٠٠٩، ٢٥٣؛ حمود العبري، ٢٠١٢، ١١؛ سمويل بشرى، ٢٠١٩، ٣).

وقد ساهم سمويل بشرى في تأسيس تقنية الحرية النفسية في مصر منذ أوائل عام (٢٠١٥) من خلال ما قام به من ما قدمه للبيئة العربية من أطر تنظيمية وأدبيات بحثية تمثل أوعية معلوماتية تُظهر ملامح التدخل باستخدام تقنية الحرية النفسية لعدد من الاضطرابات النفسية لعلاج الكثير من الاضطرابات النفسية، فتم استخدام التقنية كمدخل علاجي للاكتئاب والفوبيا والوسواس القهري وأيضاً اضطرابات الكلام والنطق، ومن خلال ما قدمه من أبحاث تم تطوير تقنية الحرية النفسية، وذلك عن طريق التركيز على تحليل المواقف الضاغطة المسببة للمشكلات والاضطرابات النفسية تحليلاً عقلياً ومنطقياً، فالضغوط ذات علاقة كبيرة بعقلك (ما تتركه، ماتعتقده، وتصدقه) أكثر من جسدك (كيفية استجابتك البدنية)، واستجابة جسدك للضغط تبدأ من مخك وعقلك، لذلك فإن أساس إدارة الضغط بنجاح وفعالية يجب ان يبدأ بما تفكر فيه وما تعتقده (سمويل بشرى، ٢٠١٩، ٤).

والمستقرى لما سبق يجد أن هناك اتفاقاً على الاستخدامات المختلفة لتقنية الحرية النفسية، سواءً كان ذلك في الجوانب النفسية كالقلق، والاكتئاب، والرهاب والغضب إلخ أو حتى في الناحية الجسمية كالآلام الجسمية، والصداع سواء تم التطبيق بشكل فردي أو بشكل جماعي. وهذا ما حدا بالباحثين في الدراسة الحالية بإجراء الدراسة الحالية للكشف عن فاعلية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية لعلاج قلق الكلام لدى المتعلمين.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

نبتت مشكلة الدراسة الحالية من خلال خبرة الباحثة وعملها مع الأطفال ذوى اضطراب التلعثم والذى يكون غالباً مصاحب له قلق الكلام مما يؤثر سلباً على الأطفال بل ويؤثر أيضاً على الافراد المحيطين بهم.

ولقد جاءت دراسة (Kushner, 2004) فوصفت قلق الكلام على أن له عدد من الأعراض الفسيولوجية منها جفاف الحلق، واحمرار الوجه، وزيادة في كمية العرق، وزيادة ضغط الدم وعدم انتظام التنفس، ومن الأعراض النفسية الإهمال و شعور الفرد بالدونية.

وأوضحت (MacKinnon Hall, & Macintyre,2007) أن الأطفال ذوى اضطراب التلعثم أقل قدرة في التحكم في الانفعالات، وتنظيم الانتباه، ويتسمون بالانفعال، والخجل، وقلة الوعي بالذات، والقلق، والانسحاب، والتجنب، وقلة الكلام، والتردد، ونقص الشعور بالأمن، وانخفاض تقدير الذات.

ويذكر (Starvynski,Bond,&Amado,2004) أنه وخلال المواقف الاجتماعية والتي تتطلب التحدث أمام العامة فإن المتحدثين يشعرون بأعراض للقلق يلاحظها الآخرون ومنها ارتعاش بالجسم. ونكرت (Iverach,Rapee(2014)،Rocha (2019) أهمية خفض قلق الكلام لدى هؤلاء الأطفال في تشكيل شخصيتهم والذي تبين لها أثناء مقابلتها مع الأمهات أن أهم مشكلة تواجههن عدم فهمهن لأبنائهن والتواصل معهم حيث تجد الأمهات صعوبة في التواصل بينهن وبين أطفالهن في مختلف مواقف الحياة اليومية، مما يؤثر على الطفل من جميع الجوانب.

كما هدفت دراسة (Hudson (2013 الى التعرف على مدى التي اثبتت فاعلية تقنية الحرية النفسية للحد من اعراض القلق، كما هدفت دراسة (Salas(2001 الى المقارنة فاعلية تقنية الحرية النفسية (EFT) والتنفس البطني في الحد من القلق.

وتقنية الحرية النفسية طريقة جديدة تساعد كثير من الأشخاص على التحرر من تلك المشاعر السلبية المرتبطة بالذكريات المؤلمة للأحداث ،وقد اثبتت فاعليتها في علاج كثير من مرضي الاكتئاب والقلق وغيرها من الامراض النفسية ، فمن طريق هذه التقنية تحقق الشفاء السريع وفي عدد قليل من الدورات التي تمارس لهم (سمويل تامر بشرى ،٢٠١٦).

وعليه يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السوالين التاليين :

- ١- ما الديناميات الكلينيكية المميزة لقلق الكلام لدى الأطفال ذوى اضطراب التلعثم؟
- ٢- ما فاعلية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في خفض قلق الكلام لدي الأطفال ذوى اضطراب التلعثم؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- التعرف علي الديناميات الكلينيكية المميزة لقلق الكلام لدى الأطفال ذوى اضطراب التلعثم.
- ٢- الكشف عن فاعلية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في خفض قلق الكلام لدي الأطفال ذوى اضطراب التلعثم

رابعاً: أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة على الجانبين النظري والتطبيقي فيما يلي:

- ١- تتناول الدراسة الحالية فئة المتلعثمين وهي فئة من الفئات الخاصة، والتي تنتمي الى اضطرابات النطق والكلام وتحديد اضطرابات الطلاقة الكلامية التي تزايد حرص المجتمعات النامية عامة والمتقدمة خاصة على رعايتهم، وإن اختلفت سبل ودرجات هذا الاهتمام.
- ٢- تتناول الدراسة الاطفال من سن (٨ - ١٠) سنوات، وهي تقع ضمن مرحلة الطفولة، والتي يكتسب فيها الطفل العديد من المفاهيم والقيم والسلوك التي تشكل شخصيته مستقبلاً.
- ٣- تتناول هذه الدراسة علاجاً من العلاجات النفسية الحديثة – العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية – والذي أثبت فاعليته في الكثير من الاضطرابات النفسية، فهو إضافة علمية فى مجال علاج اضطراب النطق والكلام.

٤- الإستفادة التي تعود على المتخصصين والممارسين للعمل الإرشادي من نتائج في توفير بيئة مدرسية آمنة للتلاميذ، حيث إن هناك حاجة إلى خفض اضطراب التلعثم والذي يشكل عائقاً أمام عملية التواصل مع المحيطين بهم.

خامساً: حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية وما توصلت إليه من نتائج بالمشاركين في الدراسة الاستطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الكلام وعددهم (٣٠) طفلاً، وبالمشاركين في الدراسة العلاجية وعددها (١) حالة واحدة) طفلة، مما تتراوح أعمارهم ما بين ٨-١٠ سنة، وبالأدوات التالية: مقياس قلق الكلام، استمارة المقابلة الكلينيكية، واختبار تفهم الموضوع (T.A.T) (إعداد موراي Murray)، برنامج العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية.

سادساً: الإطار النظري والدراسات السابقة:

١- اضطراب قلق الكلام:

يشمل التواصل الإنساني مدى واسع من الأنشطة ، والتي تهدف إلى تبادل المشاعر والخبرات والمعرفة بين اثنين أو أكثر من الجنس البشري ، واللغة سواء كانت منطوقة أو مكتوبة أو إشارية فهي تعمل على إيصال المعنى ، كما تشتمل على تفاعل العديد من المهارات، فعلى المتكلم أن يستخدم القواعد اللازمة لمزج الأصوات إلى كلمات والكلمات إلى جمل لإيصال الرسالة، ويعرف الكلام بأنه وسيلة التواصل عبر الرموز الصوتية، ومن خلاله يستطيع الفرد أن يعبر عن أفكاره ومشاعره وأن يفهم الآخرين وأن يفهم مشاعر الآخرين الذين يستخدمون الرموز اللغوية (ابراهيم محمد الزريقات، ٢٠٠٥، ٢٢).

وقد أوضحت (هالة ابراهيم الجرواني، رحاب محمود صديق، ٢٠١٣، ٦٨) إلى أنه يجب على الوالدين أن يحرصا حرصاً شديداً على قضاء أكبر قدر ممكن من الوقت مع الطفل والإشتراك معه في نشاطاته وزيادة حجم التفاعل الاجتماعي معه خلال السنوات الأولى من حياته، كما عليهما أن يحرصا على تحقيق نمط تفاعلي للحياة الأسرية وذلك بالحرص على تناول الوجبات مع الطفل، والتحدث معاً ومناقشة مختلف الموضوعات أثناء هذه الوجبات وغيرها من الأوقات، فقد وجد أن النمط التفاعلي للجو الأسري يزيد من التطور اللغوي للطفل ويكسبه العديد من المهارات اللغوية.

وتبدأ عملية إنتاج الكلام بالرسالة اللفظية التي توجد فى عقل الفرد، والتي يريد إرسالها إلى المستمع عن طريق الكلام والتي تكون فى صورة سلسلة متتالية من الكلمات، وكل كلمة تتضمن سلسلة متتالية من الأصوات يتم تشكيلها من خلال أعضاء النطق مثل الشفاه، اللسان... الخ (Reddy 2001,19).

ولما كان للغة هذه الأهمية فإن الاضطرابات التي تطرأ عليها يجب أن تلاقى الاهتمام الكافي للكشف عن أسبابها ومظاهرها وكيفية علاجها حيث وجود عيوب لغوية لدى الطفل تحول دون تطور المجتمع بأسره لأن الطفل هو الدعامة الرئيسة واللبنة الأولى لتقدم الأمة مستقبلاً ويمكن تعريف تأخر نمو اللغة بعدم مقدرة الطفل على التجريد اللغوي واستعمال الجهاز الرمزي للغة (خيال، ٢٠٠٨).

- مفهوم قلق الكلام:

يعرفه غراب (٢٠٠٠، ١١) " بأنه حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف، فينشط الجهاز العصبي اللاإرادي، وتتوتر عضلاته، ويستعد لمواجهة هذا التهديد".

ويعرفه مقدادي (٢٠٠٣، ٥٥) بأنه: "حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب، والهم المتعلق بحدوث المستقبل، وتتضمن شعوراً بالضيق وانشغال الفكر، وترقباً للشهر، وعدم الارتياح تجاه مشكلة متوقعة أو وشيكة الحدوث".

كما يعرف قلق الكلام بأنه شعور سيء أو شعور بعدم السعادة أو حزن يشعر به الشخص أثناء حديثه أمام الجمهور وهي مشاعر تصف الحالة الانفعالية للفرد أثناء حضوره في مواقف اجتماعية معينة (Julia,2007,201).

ويعد قلق الكلام أحد اضطرابات القلق الاجتماعي وفيه يشعر الفرد بالخوف من التحدث أمام الجمهور فقد يشعر بالتوتر الاجتماعي الذي يظهر عند حديثه أثناء كلامه الآخرين، ويؤدي ذلك إلى مظاهر الانسحاب الاجتماعي، كونه موقف غير سار، يخبره الفرد أثناء حديثه أمام الجمهور (Joseph,2009,3).

ويصاحب ذلك بعض المشكلات الجسمية وتشمل سرعة ضربات القلب وضيق التنفس والعرق الشديد وارتعاش اليد ومن ثم تجعل المتحدث غير قادر على التواصل مع الآخرين (Moeller,2011,3).

ويعتبر حسين عبد العظيم (٢٠٠٩ ، ١٠) قلق الكلام أحد المشكلات السلوكية التي تعوق عملية التواصل بين الفرد وباقي أفراد المجتمع باعتباره شكلاً من أشكال القلق الاجتماعي، فهو سمة اجتماعية غير مرغوبة تؤدي إلى سوء التوافق الشخصي والاجتماعي، فالأفراد ذوو قلق الكلام يتجنبون المشاركة في أنشطة التفاعل الاجتماعي، ويغلب عليهم الخجل والانبساط والارتباك والتشويش الفكري، وهو ما يهدد طاقتهم الإنتاجية، وقدرتهم على الكلام والتفاعل مع الآخرين.

تعتبر ريم أحمد عبد العظيم (٢٠١٨ ، ١٠) القلق أحد المظاهر الانفعالية التي تتضح لدى التلاميذ ، وخاصة القلق الاجتماعي وما يرتبط به من قلق في التواصل والتفاعل، والتحدث مع الآخرين، والقلق لدى هذه الفئة من التلاميذ يهدد استقرارهم النفسي والاجتماعي، ويؤدي إلى عدم استفادتهم من الفرص المتاحة لهم، وما ينتج عنه من عدم أو نقص استفادتهم من البرامج المقدمة لهم، بما يعكس سلباً على توافقهم النفسي ويحول دون م استمتاعهم بالحياة.

وجمعت النظرية التكاملية الآراء والنظريات الأخرى المفسرة لقلق الكلام، حيث تعزى النظرية الوراثية، العضوية قلق الكلام إلى سبب جيني لقلق الكلام، ولا تنتظر للأثر البيئي والنفسي في إحداث هذا الاضطراب، فيما بين يعزى أنصار النظرية السلوكية ظهور اضطراب قلق الكلام إلى عملية الاكتساب، بينما تأخذ النظريات الأخرى تياراً خاصاً به، ومن ثم لا يمكن بحث هذه العوامل منفردة بل من منظور متكامل (عبد الفتاح محمد دويدار ، ٢٠٠٥ ، ٣٢٦).

وهذا ما يستوجب التعرف على العوامل المسببة لاضطراب قلق الكلام بشكل تفاعلي، حيث يراعي أثناء تشخيصه الظروف التي حدث فيها، ولهذا يذهب الباحثون المتخصصون في اضطراب الأفضل بدلاً من أن نصف المرضى من خلال زملة أعراض مرضية معينة تحلل أداءهم فيما يتعلق بخصائص محددة بدلاً من أن تحدد مرضى قلق الكلام يمكننا يجب تحديد الصعوبات المتداخلة مع قلق الكلام لديهم.

ويرى أنصار النظرية المعرفية أن القلق الذي يحدث للفرد أثناء حديثه، نتيجة إدراك الفرد لتهديد ما والأشخاص الذين يعانون من اضطراب قلق الكلام يتعرضون لمخاطر بيئية تؤدي بهم إلى توقعات ذات غير واقعية بأن شيئاً غير سار سيحدث وأنهم يميلون إلى التقليل من قدراتهم وخاصة في المواقف التي يشعرون فيها بالتهديد مما يؤدي الى حدوث القلق واليأس عندما يكونوا في مواقف بخسونها فالأشخاص الذين يعانون من قلق الكلام يعتقدون أنهم ينقصهم المهارات الاجتماعية التي تمكنهم من التواصل مع الآخرين فهذه التوقعات التي تمتلك الفرد حتى

ولو كان يمتلك المهارات الاجتماعية عند الكلام أمام الجمهور أو إلقاء خطاب عام؛ فإن أفكاره وتوقعاته غير الواقعية تشعره بالنقص ويؤثر ذلك على سلوكه في المواقف إن التوقعات السلبية التي يمر بها الفرد تشعره بأنه سيكون غير مقبول اجتماعياً ويتم تقويمه ويرفض من قبل الجماعة وأكد علماء النفس أن سبب نشأة هذه الأفكار والمعتقدات، وأساليب التنشئة الخاطئة التي تبعها الوالدين في تربية طفلهم وخاصة في مرحلة النمو الأولى من عمره والخوف من التقييم السلبي Negative Evaluation يعد من أهم مصادر قلق الكلام وقد يظهر القلق من الناحية الجسمية في زيادة ضربات القلب العرق الشديد إحمرار الوجه.

ويعرف قلق الكلام إجرائياً بأنه:

أحد اضطرابات الطلاقة الكلامية التي تعوق الطفل من التواصل والتحدث أمام الآخرين خوفاً من التقييم السلبي منهم مما يشعرهم أيضاً من الارتباك ويغلب عليهم الخجل والانطواء والتشويش الفكري وقدرتهم على التفاعل مع الآخرين.

- سمات الأطفال ذوي قلق الكلام:

يقسم إلى نمطين هما: (التوتر المعرفي والتوتر السلوكي)

١- **التوتر المعرفي:** ويظهر التوتر المعرفي في وجود أفكار سلبية داخلية عند إلقاء الحديث، ويكون ذلك نتيجة أفكار سلبية عن أنفسهم، وبالتالي فإن صعوبة تنظيم الأفكار أثناء الحديث تؤدي إلى نسيان الحقائق وانخفاض معدل الطلاقة اللغوية وصعوبة استدعاء الكلمات الملائمة للموقف.

٢- **التوتر السلوكي:** ويشمل الخوف من الكلام نفسه، وتجنب المواقف التي تتطلب الكلام مثل تغمض العينين أثناء الكلام، وحركات عشوائية في الوجه، وإفراط العرق، وشحوب أو احمرار الوجه وجفاف الحلق (غادة محمود محمد، ٢٠٠٨، ٧١).

٢- تقنية الحرية النفسية:

تُعرف تقنية الحرية النفسية (EFT) بأنها "طريقة للمساعدة الذاتية لكل من الجسم والعقل، وتجمع ما بين الربت الخفيف بالإضافة إلي الأفكار والمشاعر، فتنطوي تقنية الحرية النفسية على الربت باستخدام أطراف الأصابع على نقاط من الوجه والجسم مع التركيز على المشكلة أو القضية التي نرغب في حلها بدلاً من الوخز بالإبر أو العلاج بالإبر" (Hafter et al, 2011,5).

وتعرف EFT بأنها "عملية الربت على سلسلة من نقاط نهاية مسارات الطاقة لتحقيق التوازن أو الإفراج عن الطاقة وذلك في نقاط محددة من مسارات الطاقة، وترتبط هذه المسارات مع مختلف الأجهزة الجسدية، ولكل مسار طاقة له نقطة نهاية على سطح الجسم حيث يمكن من خلاله الوصول إلى قناة الطاقة" (Suls et al,2015,2).

بينما يذكر Williams (2015,10) (EFT) أو الربت هي "طريقة بسيطة تستخدم أطراف أصابعنا مع تركيز وعينا وأفكارنا ومشاعرنا أثناء الربت على نقاط الوخز بالإبر في أماكن محددة على الجسم".

ويشير صمويل تامر (٢٠١٩، ٣٩) بأنها تقنية تتعامل مع القضايا النفسية، وتبحث عن المسببات الأساسية للمرض، وذلك لأن العديد من الذكريات المؤلمة والمشاعر السلبية تظهر على شكل أمراض عضوية. تقوم تقنية الحرية النفسية على أساس الربت بأطراف الأصابع على مناطق معينة وذلك لتحفيز نقاط الطاقة في الجسم، وللسماح بتدفقها بشكل صحيح في مساراتها الصحيحة، لتساعد على إعادة التوازن للشخص.

– تقنية الحرية النفسية ونظام طاقة الجسم:

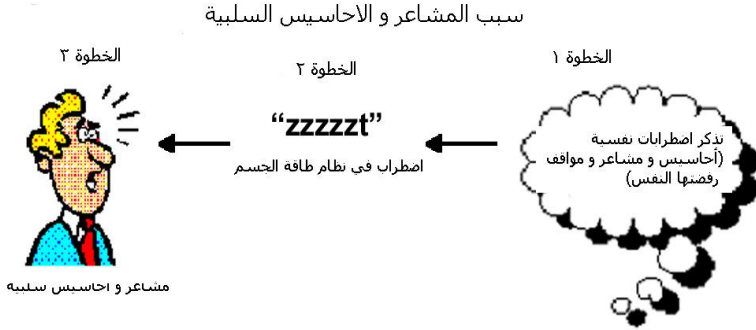
يعتقد الصينيون أن الإبر تعمل على إعادة التوازن في الجسم، وأن الطاقة (تسمى باللغة الصينية "تشي") تسير في مسارات متعددة مختلفة في جسم الإنسان، ويمكن إعادة التوازن بغرز الإبر في مواضع معينة من هذه المسارات (ضحى بنت محمود، ٢٠٠٧، ٥٧).

وطور المعالجون الآخرون العلاج الموازي للعلاج بالإبر، ولكن بدلاً من إدخال الإبر يتم تحفيز النقاط عن طريق الضغط أو الربت الخفيف (Edwards,1999,4).

لذلك ترجع تقنية الحرية النفسية سبب كل المشاعر السلبية إلى اضطراب نظام الطاقة في الجسم. وهذا ما يسمى "ببيان الاكتشاف"، فعندما تتدفق طاقتنا بشكل طبيعي دون إعاقة، نشعر بالرضا بكل الطرق. وعندما تصبح الطاقة لدينا مسدودة أو راكدة أو تتعطل في مسار واحد أو أكثر من مسار للطاقة في الجسم، فالعواطف السلبية أو الضارة تؤدي إلي تطور جميع أنواع الأعراض الجسدية (Church,2010,16).

وكما زاد اضطراب نظام الطاقة، كلما شعرنا عن أنفسنا، وعن الآخرين، وعن العالم كله أن الحياة أصبحت صعبة ومؤلمة، ويزداد الأمر سوءاً مع زيادة اضطراب الطاقة فانخفاض تدفق الطاقة يؤدي إلى الشعور بالانزعاج والتفكير المضطرب، ويجعل الجسم ضعيفاً أيضاً (Hartmann,2013,11).

ويوضح حمود العبري كيفية حدوث المشاعر السلبية في الشكل (١):



شكل ١: كيفية حدوث المشاعر السلبية.

- ١- الخطوة الأولى: حدوث صدمة أو اضطرابات نفسية وقد تُحدث هذه الخطوة خللاً أكبر في نظام الطاقة بالجسم.
- ٢- الخطوة الثانية: خلل في نظام الطاقة بالجسم، وهي الخطوة الوسطي.
- ٣- الخطوة الثالثة: حدوث المشاعر والأحاسيس السلبية، وأن سبب جميع هذه المشاعر السلبية خلل في نظام طاقة الجسم.

فإذا لم تحدث الخطوة الثانية فإن الخطوة الثالثة يستحيل حدوثها، وبمعنى آخر إن لم تسبب الذاكرة المصابة خللاً في نظام الطاقة في الجسم، فلن يحدث المشاعر السلبية، فلو تم مراعاة الخطوة (٢) في الاعتبار بدلاً من الخطوة (١) فربما كان الألم أقل نسبياً ومن الممكن أن يتم تصحيح الخلل بنظام الطاقة (بالربت بأماكن معينة)؛ وبذلك تحل السكينة ويتم التخلص من المشاعر السلبية وربما يتم الشفاء سريعاً. (حمود باتل العبري، ٢٠٠٤، ٩)

– كيفية عمل تقنية الحرية النفسية:

تعمل تقنية (EFT) مع نظام الطاقة الخفي في الجسم -شبكة من مسارات الطاقة، تسمى خطوط الطول في الطب الصيني التقليدي، فهذه المسارات يمكن الوصول إليها عبر مواقع محددة في الجسم تسمى نقاط الوخز. فالوخز بالإبر يستخدم الإبر في هذه النقاط وذلك للإفراج عن عالقة، والطاقة الراكدة، وإعادة توازن نظام الطاقة (Hafter et al,2017,7).

ويوضح Holland (9, n.d) أن مسارات الطاقة هي عبارة عن خطوط طول تسير داخل الجسم، وهي مثل الكهرباء في الجسم، حيث يحمل الأسلاك الطاقة لكل من الجسم والعقل، وفي حالة حدوث انقطاع في مسارات الطاقة نشعر بالمشاعر السلبية، والتي يمكن أن تسبب لنا الأعراض الجسدية، فهذا الاضطراب هو مثل زيادة الطاقة أو حدوث ماس كهربائي في الكهرباء، ففي هذه الحالة يتوقف تدفق الطاقة.

ويمكننا من خلال EFT الربت على نهاية كل مسارات الطاقة، ودفع الطاقة إلى هذه المسارات لتخفيف أي اضطرابات حتى تتمكن طاقاتنا من التدفق مرة أخرى.

وبعد استخدام EFT وحدوث حالة من التوازن تمكنا من السير في الطريق الصحيح؛ لمواجهة التحديات والقضايا بطريقة منطقية وعقلانية بدون حدوث أي ضرر من العاطفة السلبية الزائدة.

ويوضح صمويل تامر (٢٠٢٠) أن تقنية الحرية النفسية تعتمد على العلاج المزدوج حيث تركز على جزئيين متزامنين مع بعضهما البعض وهما:

- ١- مراكز الطاقة بالجسم: يعكس الجانب الفسيولوجي، وذلك من خلال الطرق أو الربت.
- ٢- المشاعر السلبية: تعكس الجانب النفسي، وذلك من خلال عبارات الإثبات والتذكير.
- الربت كأساس لتقنية الحرية النفسية:

يشير Ortner (5, 2011) أن المبدأ الأساسي لتقنية الحرية النفسية هو الربت على مسارات الطاقة في الجسم، حيث يتم الإحساس بالمشاعر السلبية بسبب خلل في طاقة الجسم، فالألم الجسدي أو المرض مرتبط بشكل معقد بالعواطف، والمشاكل الصحية أو الأعراض الجسدية يسبب الضيق العاطفي، والمشاكل العاطفية التي لم تحل بشكل واضح من خلال أنفسنا تظهر في الأعراض الجسدية أيضاً، لذلك لا نستطيع علاج الأعراض بدون معالجة الأسباب والعكس صحيح.

ويمكن التخلص من العواطف السلبية والأعراض الجسدية التي تتبع من اضطراب الطاقة، والربت يستعيد على نهاية مسارات الطاقة توازن الطاقة في الجسم، مما يتيح التخلص من المشاعر السلبية.

– استخدامات تقنية الحرية النفسية:

يتم تطبيق تقنية الحرية النفسية لعدد من الحالات وهي على سبيل المثال لا الحصر: الإدمان، الغضب، الاكتئاب، الأرق، المخاوف / الرهاب، اضطراب ما بعد الصدمة، الوسواس القهري، فقدان الوزن، متلازمة التعب المزمن، والإجهاد، واضطرابات الأكل (Suls et al,2015,2).

بينما تشير خدمات الصحة المجتمعية Derbyshire community (2012,1) Health Services إلى أن تقنية الحرية النفسية تكون مفيدة مع مجموعة متنوعة من مشاعر غير المريحة أو المحزنة أو غير السارة، ولقد وجد الكثير من الناس أن التقنية ساعدتهم للتخفيف من مشاعرهم القوية مثل القلق والغضب والحزن أو الشعور بالذنب، لذلك يمكن أن تكون مفيدة مع المشاعر التي من المتوقع أن تخف بشكل طبيعي مع مرور الوقت وأيضاً مع المشاعر الراسخة (مثل الرهاب أو اضطراب ما بعد الصدمة). بالإضافة إلى ذلك وجد بعض الأشخاص أنها مفيدة للأحاسيس الجسدية المزعجة، مثل الألم والدوار أو حالات الإدمان.

ويمكن تطبيق تقنية الحرية النفسية على جميع أنواع المشاكل الجسدية والعاطفية، وهذا يعني تقريباً جميع الأفكار والأفكار المزعجة وكذلك الاضطرابات النفسية الجسدية، ويمكن تخفيف العديد من حالات الأمراض العقلية والإجهاد العاطفي والخوف والألم وبالتالي تسهيل الانتعاش، وكذلك تستخدم في كثير من الأحيان للحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، والتدخين أو الألم، ويصل استخدام تقنية الحرية النفسية إلى خمس مرات في اليوم، وفي حالات الطوارئ يمكنك استخدام التقنية بقدر المستطاع وبالقدر الذي تحتاج إليه، ولا تتردد في استخدام تقنية الحرية النفسية كوسيلة استرخاء عامة يومياً صباحاً ومساءً وبدون استخدام أي عبارة خاصة في وضع الأعداد وذلك لتحقيق التوازن (Kjell & Forsberg,2010,13-14).

ومن ناحية أخرى جاءت الدراسات لتؤكد علي استخدامات تقنية الحرية النفسية في علاج العديد من الاضطرابات المختلفة بشكل جماعي لدي مراحل عمرية مختلفة ، وتم إثبات فاعليتها ومن هذه الدراسات نذكر؛ دراسة " Madoni " (2018) التي هدفت إلى التعرف علي مدى فعالية الارشاد الجمعي باستخدام تقنية إزالة الحساسية وتقنية الحرية النفسية في الحد من قلق التحدث أمام الجمهور ؛ ويتسق ذلك مع دراسة "صمويل تامر" (٢٠١٧) إلي التعرف علي فعالية تقنية الحرية النفسية في تخفيف الخوف الاجتماعي ؛ بينما هدفت دراسة "Church"

(2012) إلى خفض الاكتئاب من خلال تقنية الحرية النفسية وهذا يتسق بدوره مع دراسة " صمويل تامر " (٢٠١٦)؛ وأيضاً مع دراسة "Stapleton" (2014) ؛ بينما هدفت دراسة "Hudson" (2013) إلى الكشف عن تأثير تقنية الحرية النفسية للتقليل من أعراض قلق الاختبار ؛ وتهدف دراسة "Stapleton" (2013) إلى استخدام تقنية الحرية النفسية لخفض الوزن لدي المراهقين الذين يعانون من زيادة في الوزن أو السمنة . وهناك بعض الدراسات تحققت من فاعلية تقنية الحرية النفسية بشكل فردي كما في دراسة Minewiser (2017) والتي هدفت لخفض الأعراض النفسية لاضطراب ما بعد الصدمة لدي حالة تدعي " RM" وأسفرت النتائج عن انخفاض اضطراب ما بعد الصدمة PTSD، بينما جاءت دراسة صمويل تامر (٢٠١٦) التي تؤكد علي فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الاكتئاب لدي حالة فردية.

وتوضح دراسة Church & Brooks (2010) أن EFT هي طريقة موجزة وفعالة للحد من الاضطرابات المرتبطة بالذكريات العاطفية الشديدة، والتي قد تكمن وراء الأعراض الجسدية، وأكدت فاعلية EFT سواء قُدمت إلي فرد ، أو إلي مجموعة صغيرة، أو إلي أعداد كبيرة كالمؤتمرات مما يجعلها تقنية متعددة الاستخدامات نظراً لتطبيقها علي العديد من الإعداد والجماهير، بالإضافة إلي عدد ساعات العلاج اللازم أقل من التدخلات الأخرى، وتُظهر الدراسات تحسناً في الأداء النفسي، والسيولوجي مما يجعل هذا التدخل فعالاً من حيث التكلفة، ويمكن لـ EFT معالجة الأعراض الجسدية والنفسية الشائعة في وقت واحد مثل الألم والقلق والاكتئاب والرغبة الملحة نظراً لفاعليتها الكبيرة.

والمستقرى لما سبق يجد أن هناك اتفاقاً على الاستخدامات المختلفة لتقنية الحرية النفسية، سواء كان ذلك في الجوانب النفسية كالقلق، والاكتئاب، والرهاب والغضب إلخ أو حتى في الناحية الجسمية كالآلام الجسمية، والصداع سواء تم التطبيق بشكل فردي أو بشكل جماعي، وأيضاً في تحسين السمات الإيجابية للشخصية الإنسانية.

– تطبيق تقنية الحرية النفسية:

قبل تطبيق تقنية الحرية النفسية يجب علينا تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ومن ثم تقييم مستوي الانزعاج المرتبط بالمشكلة، وهذه العملية تسمى تقدير مستوي المشاعر السلبية Subjective Unit of Distress (SUDS)، وهذه العملية مهمة جداً للقيام بتقييم المشكلة قبل التطبيق ولملاحظة النتائج بعد تطبيق التقنية (صمويل تامر ، ٢٠١٩، ٤٠).

ويتكون (SUDS) من إحدى عشرة نقطة ووضع لقياس القلق الحالي المقدر ذاتياً بين (٠) حالة مطلقة و (١٠٠) أسوأ قلق علي الإطلاق، وتم استخدام مقياس أكثر إحكاماً يتراوح ما بين صفر إلي عشرة، وتم التوسع في استخدام هذا المقياس لاستخدامه مع مختلف العلاجات القائمة علي التعرض، ومن الملاحظ أن هذا المقياس عنصر إجرائي مهم في العلاج السلوكي، وذلك لمراقبة أي تغيير في الحالات، ومن أجل تقييم تقدم العلاج، لذلك قام Joseph Wolpe في عام ١٩٦٩ م بتطوير وتقديم وحدات ذاتية لقياس مستوي الانزعاج (Robertson, n.d,4).

ويعتبر (SUDS) أداة لقياس الانزعاج، وشدة المشاعر والتجارب الداخلية الأخرى، مثل القلق والغضب والإثارة والتوتر أو أي مشاعر مؤلمة أخرى. فغالباً ما يرتبط مستوي المشاعر السلبية بمستوي إفراز الأدرينالين في الجسم، والذي تفرزه الغدة الكظرية، فمستوي الأدرينالين في الجسم يرتبط بالخبرات والتجارب التي نمر بها (Molin, 2015,1).

فعادة ما تبدأ جلسات EFT مع التقدير الذاتي لعدم الراحة باستخدام مقياس من صفر إلى ١٠ أو مقياس شدة الانزعاج أو مقياس المشاعر السلبية Subjective Unit of Distress (SUDS) فيمكن أن يكون لقياس ألم جسدي مثل: الصداع أو الإدمان، أو يمكن أن يكون عاطفياً مثل: الخوف، والقلق، الاكتئاب، أو الغضب (Church, 2010, 19).

– أشياء يجب مراعاتها أثناء تطبيق التقنية:

يشير صمويل تامر أنه يجب عند تطبيق تقنية الحرية النفسية أن نقوم:

- ١- تصحيح الأفكار الخاطئة.
 - ٢- معرفة جذور المشكلة من خلال الاختبارات الإسقاطية.
 - ٣- الربت على مراكز الطاقة بالجسم.
- ويوضح Craig (2004,23) بعض النصائح الهامة عن كيفية إتمام عملية الربت:
- ١- يمكنك الربت بأي من يديك لكنه من الأفضل إجراء ذلك باليد المعتاد استعمالها.
 - ٢- استعمل أطراف الأصابع السبابة والوسطى؛ فهذا يسمح بتغطية منطقة أوسع عما إذا استخدمت إصبعاً واحداً كما يسمح بإحكام الربت على نقاط الطاقة بالجسم بسهولة.
 - ٣- قم بالربت بصلابة ولكن بدون شدة بحيث لا تؤذي نفسك أو تتسبب في إحداث خدوش.
 - ٤- عدد مرات الربت هو (٧) مرات تقريباً على كل نقطة أو من ٥ إلي ٩ كذلك كاف.
 - ٥- تقع معظم نقاط الطاقة على جانبي الجسم؛ فلا يهم على أي الجانبين تربت، فلا مانع من الانتقال من جانب إلى آخر.

- خطوات تطبيق تقنية الحرية النفسية:

- تحديد المشكلة:

قبل تطبيق تقنية الحرية النفسية يجب علينا تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ومن ثم تقييم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة، وهذه العملية تسمى بتقدير مستوى المشاعر السلبية Subjective Unit of Distress SUDS ، وهذه العملية مهمة جداً للقيام بتقييم المشكلة قبل التطبيق ولملاحظة النتائج بعد تطبيق التقنية.

ونقصد بالانزعاج : المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة كالخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب وغيرها من المشاعر المزعجة والتي تظهر على السطح كلما تذكرنا هذه المشكلة أو ذلك الموقف.

وهذا المقياس يتكون من (١١) نقطة تبدأ من صفر (٠) إلى عشرة (١٠)، حيث (٠) تعنى أنه لا يوجد انزعاج أما (١٠) فتعنى قمة الانزعاج تجاه المشكلة.

(لا يوجد انزعاج) (قمة الانزعاج)

٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

وهذا المقياس تقريبي يساعد الشخص على تقييم مشاعره العاطفية تجاه المشكلة قبل تطبيق التقنية حتى يلاحظ التغيرات والنتائج بعد تطبيق التقنية. فعندما تقوم بتحديد مستوى الانزعاج ضع تقييماً تقريبياً توضح به قوة مشاعرك السلبية.

هدف تقنية الحرية النفسية هي إصالك إلى الرقم (صفر) على مقياس مستوى المشاعر السلبية SUDS والتي تعنى تحريك الكامل من المشاعر السلبية فقد أصبحت المشكلة صورة بلا مشاعر مزعجة مصاحبة لها، ولذلك سوف تلاحظ أننا نعود إلى تقييم مستوى المشاعر السلبية بعد كل جولة ونلاحظ بدقة التغيرات لإي قوة المشاعر السلبية حتى تنخفض وتزول كلياً (Church,2012).

وسرعة النزول تختلف بين مشكلة وأخرى فبعض المواقف يمكن أن ينزل مستوى الانزعاج من (١٠) إلى (٠) خلال دقائق معدودة وفي المقابل يمكن لموقف آخر أن يأخذ أياماً من التطبيق حتى يتحرر منه الشخص نهائياً، والسبب في ذلك هو أن بعض المشاكل تكون مركبة وتحتوى على أجزاء كثيرة يجب التعامل مع كل الأجزاء ليتم التخلص منها كلياً وهذا يأخذ بعض الوقت، ولكن كن مثابراً وتابع التطبيق وسوف تصل إلى الحرية النفسية التامة من المشاعر السلبية (Mollon, 2008).

سوف نوضح هنا الخطوات الأربعة لهذه التقنية :

١- وضع الإعداد The Set Up

٢- نقاط التسلسل الرئيسية The Sequence

٣- الجاموت والإجراءات التسعة The Gamut 9

٤- نقاط التسلسل الرئيسية (مرة أخرى)

فى البداية نقوم بتحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير مستوى المشاعر السلبية SUDS • حدد موقفاً معيناً وتذكر تفاصيله جيداً ثم اختر لمشكلتك رقماً ما بين النقطتين (٠) لا يوجد انزعاج إلى النقطة (١٠) قمة الانزعاج •

أ: وضع الإعداد:

تتم عملية وضع الإعداد فى خطوتين هما:

أ- ترديد عبارة الإثبات (٣) مرات أو أكثر •

ب- تدليك أو الربت على منطقة الكاراتيه •

عبارة الإثبات:

(على الرغم من أننى أعانى من ضعف الصلابة النفسية إلا أننى أتقبل نفسى تماماً
وبعمق) •

أو (أقبل نفسى رغم أننى أعانى من ضعف الصلابة النفسية) •



The Karate Chop (KC) Point

نقطة ضربة الكاراتيه

ب: نقاط التسلسل الرئيسية:

الربت باستمرار على النقاط المحددة أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبية من ٥ - ١٠ ثواني عند كل نقطة.

وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة: ضعف الصلابة النفسية يضايقنى.

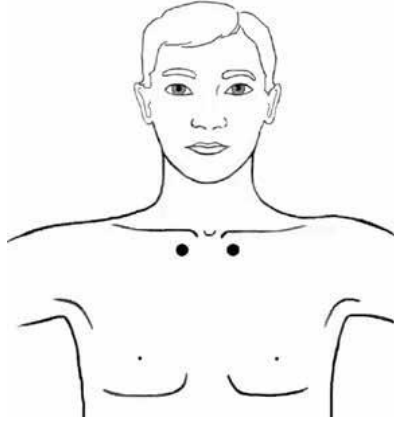
أ-نقاط الربت:



- الحاجب (EB)
- جانب العين (SE)
- تحت العين (UE)
- تحت الأنف (UN)
- تحت الشفتين (CH)

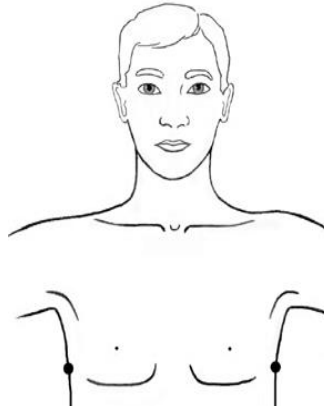
EB, SE, UE, UN and Ch Points

- تحت عظمة الترقوة.



The Collarbone (CB) Points

• تحت الذراعين



Under the Arm (UA) Points

- ساعد اليد (الرسغ) من الداخل •
- ساعد اليد (الرسغ) من الخارج "الجهة المقابلة" •
- أعلى الرأس •

- طرق الاستخدام:

نقصد بها هنا الوسيلة التي يمكن استخدامها لفهم المشكلة، وإحدى هذه الطرق يسمى بأسلوب الطاولة:

يعتبر أسلوب الطاولة من أبسط الطرق لفهم المشكلات المركبة، وكما يعرف الجميع أن الطاولة تتكون من مسطح وقوائم، فسطح الطاولة يمثل المشكلة الظاهرة لنا حالياً من أعراض جسدية ونفسية وسلوكية كالإكتئاب مثلاً، وعندما نقوم بمراجعة المختصين فنحن نذكر لهم فقط السطح وننتظر منهم الحل بينما نهمل قوائم الطاولة فلا نذكر شيئاً عنها، متناسين أن الطاولة لا تقف دون قوائم هي بمثابة المواقف والأحداث التي تسببت بوجود المشكلة، فلا توجد مشكلة تظهر على السطح فجأة دون أى أسباب أو أحداث سبقتها وكانت لها دور فى ظهورها •

لكى نعالج سطح الطاولة بشكل نهائى لا بد من التعامل مع القوائم وإزالتها حتى لا تظهر المشكلة من جديد، فالبعض يطبق تقنية الحرية النفسية مباشرة على سطح الطاولة ولا يتعامل مع أبدأ مع القوائم التي ترفعها ويستغرب من عودة الأعراض مرة أخرى بعد فترة من المعالجة، لذا يجب رصد جميع المواقف التي لها علاقة بالمشكلة وتقييم مشاعر الانزعاج وتطبيق التقنية لتحرير ذاتك من أثرها السلبي. (Feinstein, et. al. 2005)

- تقييم الموضوع:

قم بتقييم النتائج وحدد مستوى الانزعاج من (٠) إلى (١٠) •

إذا لم يصل الانزعاج إلى صفر قم بعمل جولات تكميلية أخرى على نفس الموضوع واستخدام عبارة الإثبات التالية:

على الرغم من أنني لا زلت أعانى من ضعف الصلابة النفسية إلا أنني أتقبل نفسى تماماً وبعمق •

والعبارة التذكيرية : ماتبقى من ضعف الصلابة النفسية يضايقنى •

أما إذا وصلت إلى صفر فأبحث عن موضوع آخر جديد حتى تتحرر منه أيضاً •

(Church,2012)

ج: الجاموت والإجراءات التسعة 9 The Gamut

يجب فى البداية تحديد نقطة الجاموت، وهى على ظهر كلتا اليدين، على مسافة ١ سم خلف نقطة منتصف اليد، بين مفاصل القاعدة لإصبع الخنصر وإصبع البنصر.



*حركات الجاموت التسع أثناء الربت على نقطة الجاموت:

- ١- إغماض العينين.
- ٢- فتح العينين.
- ٣- تثبيت الرؤية إلى أسفل ناحية اليمين مع ثبات الرأس.
- ٤- تثبيت الرؤية إلى أسفل ناحية اليسار مع ثبات الرأس.
- ٥- حرك عينيك كما لو كانت تتحرك فى دائرة ساعة مركزها الأنف.
- ٦- حرك عينيك بنفس الطريقة السابقة مع انعكاس اتجاه الدوران.
- ٧- دندن مدة ثانيتين بلحن أو نغمة.
- ٨- عد بسرعة من واحد إلى خمسة.
- ٩- دندن مرة أخرى بلحن أو نغمة. (Craig,2010).

د: نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى .

في هذه الخطوة الرابعة والأخيرة ، تعاد خطوات نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى .

سابعاً: أدوات الدراسة:

١- مقياس قلق الكلام:

قامت الباحثة بإعداد مقياس لقلق الكلام لذوى أطفال مضطربى التعلم.

وتم صياغة العبارات بغة واضحة وسلسلة وملائمة لكل عبارة، وأصبحت العبارات ٢٣ عبارة في المقياس، ويتطلب من المفحوص ان يقوم بالاجابة على عبارات المقياس باختيار احد الإجابات الثلاثة متدرجة جميعها من الأعلى الى الأدنى (غالباً = ٣ ، أحيانا = ٢ ، نادراً = ١) ويتم التعامل مع المقياس من خلال الدرجة للمقياس.

- الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الكلام:

- الاتساق الداخلى للمفردات:

قامت الباحثة بالتحقق من اتساق المقياس داخلياً، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس فى صورته الأولية (٢٣ مفردة) على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بجداول أرقام (٠)

جدول (٠) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الأول (ن = ٣٠)

| معامل الارتباط | رقم | معامل الارتباط | رقم | معامل الارتباط | رقم | معامل الارتباط | رقم | معامل الارتباط | رقم |
|-------------------|-----|-------------------|-----|-------------------|-----|-------------------|-----|-------------------|-----|
| **٠,٥٩٦ | ٥ | **٠,٥٧٦ | ٤ | **٠,٥٢٧ | ٣ | **٠,٦٢٢ | ٢ | **٠,٥٩٢ | ١ |
| **٠,٦٧٣ | ١٠ | **٠,٦٢١ | ٩ | **٠,٦١٤ | ٨ | **٠,٥٣٨ | ٧ | **٠,٥٩٥ | ٦ |
| **٠,٦٦٧ | ١٥ | **٠,٧٥٠ | ١٤ | **٠,٦٣٢ | ١٣ | **٠,٥٣٧ | ١٢ | **٠,٥٢٦ | ١١ |
| **٠,٥٦٩ | ٢٠ | **٠,٦٣١ | ١٩ | **٠,٦٧٢ | ١٨ | **٠,٦٥٧ | ١٧ | **٠,٥٥١ | ١٦ |
| | | | | **٠,٥٨٥ | ٢٣ | **٠,٥٣٦ | ٢٢ | **٠,٦٢٣ | ٢١ |

أ: الصدق:

اعتمد الباحثون فى حساب الصدق على مايلى:

- الصدق المنطقي (صدق المحكمين):

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والخبراء المتخصصين فى المجالات التربوية والنفسية، وذلك بهدف: التأكد من مناسبة مفرداته، تحديد غموض بعض المفردات لتعديلها أو استبعادها، إضافة مفردات من الضرورى إضافتها.

- الصدق التمييزى :

قام الباحثون باستخدام اختبار " مان ويتنى " Mann-Whitney U للأزواج المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى على المقياس، كما يوضح ذلك جدول رقم () .

جدول رقم () دلالة الفروق بين الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى

| مستوى الدلالة | قيمة " Z " | مجموع الرتب | رتب المتوسط | ن | |
|---------------|------------|-------------|-------------|---|-----------------|
| دال عند مستوى | | ١١٢,٥٠ | ١٢,٥٠ | ٩ | الارباعى الأعلى |
| ٠,٠٠١ | ٣,٤٣٥ - | ٤٠,٠٠ | ٥,٠٠ | ٨ | الارباعى الأدنى |

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ($Z = - ٣,٤٣٥$) وهى دالة عند مستوى ٠,٠٠١ مما يدل على وجود فروق بين درجات المرتفعين ودرجات المنخفضين على المقياس، وهذا يؤكد قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين مما يشير إلى صدق المقياس.

ب: الثبات:

اعتمد الباحثون فى حساب الثبات على مايلى :

- طريقة إعادة الاختبار:

استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار، حيث قامت بتطبيق المقياس ثم أعادت تطبيقه مره أخرى بعد مرور اسبوعين، وتم حساب معامل الثبات بين درجات القياسين الأول والثانى، وبلغت قيمة معامل الثبات ($r = ٠,٨٨٧$) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١.

– طريقة معادلة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :

استخدم الباحثون معادلة ألفا كرونباك، وهي معادلة تستخدم في إيضاح المنطق العام لثبات الاختبار، وبلغت قيمة معامل الثبات ($r = 0,846$) .

يتضح من الجداول السابقة أن قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس

٢-العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية:

علاج نفسى يعتمد على العقل فى التعامل مع القناعات الفكرية، وأنماط وأساليب التفكير الخاطئة، والعمل على تغيير الأفكار السلبية الخاطئة واستبدالها بأفكار صحيحة وإيجابية، كما يعتمد على فنيات التحليل النفسى للتعامل مع الأسباب الكامنة للاضطراب، كما يعتمد على مراكز الطاقة للتخلص من المشاعر السلبية المصاحبة للاضطرابات، وذلك من خلال تصحيح الخلل فى نظام مسارات الطاقة المسئول عن هذه المشاعر السلبية.

ثامناً: نتائج الدراسة وتفسيرها:

– نتائج فرض الدراسة وتفسيره:

ينص الفرض على: " يمكن استخدام اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) فى الكشف عن الديناميات الكلينيكية المميزة لقلق الكلام لدى حالة الدراسة " .

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحثون بدراسة تحليلية لإحدى الحالات التى تعانى من التلعثم (الدرجة الكلية على مقياس التلعثم = ٣١ درجة)، وتعانى من قلق الكلام (الدرجة الكلية على مقياس قلق الكلام = ٤١ درجة) وهى درجة مرتفعة تدل على درجة شديدة من القلق، وذلك للوقوف على البناء النفسى لها، وأيضاً لدراسة ديناميات الشخصية طبقاً للمفهوم الديناميكي بشقيه الإسقاطى والتفسيري المبني على نظريات التحليل النفسى . ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتطبيق استمارة المقابلة الكلينيكية فى جلسة، ثم تبعتها بعرض لبطاقات اختبار تفهم الموضوع فى جلسة أخرى، وفيما يلى عرض للحالة وتحليل مضمونها النفسى:

١-تاريخ الحالة ل ٥س:

الحالة تبلغ من العمر ٩ سنوات تقريباً وهي ابنة لأب خارج البلاد وأم موظفة ولديها اختان فى المرحلة الإعدادية، تعانى الحالة من التلعثم (٣١ درجة) وهى درجة شديدة علي مقياس نهله الرفاعي لقياس شدة التلعثم، وتذكر الحالة أن والدها مسافر، ووالدتها شخصية حنونة تلبى

احتياجاتها) مش بتحرمنى من شىء)، وتذكر أنها بتخاف من الناس (أقلق وأتوتر كثيرًا لما أتعامل مع الناس)، تذكر أيضًا أنها عاشت طفولة سعيدة، وتذكر أنها تعرضت للعقاب من والدها حيث قام بربطها في الجنية عشان عيظت وهربت من المدرسة بسبب الأطفال معاها في المدرسة اتريقوا عليها، وتذكر أن توجد مشكلات وخلافات بين والدها ووالدتها، لكن علاقتها بأخواتها جيدة (مش بنضايق من بعض، بنحب بعض)، أما عن الأحلام تذكر الحالة أنها كثيرًا ماترى حلم (أنى يغرق فى الميه).

٢- استجابات الحالة على بطاقات التات:

-البطاقة 1:

القصة: ده ولد معاها كامنجا بتاعت الموسيقى عايز يلعب بيها ويوريها لاصحابه بس هو خايف اصحابه يتريقوا عليه مش هيعرف يلعب بيها معاها فهو حطها ويتفرج عليها، وهو زعلان وخايف يروح يلعب بيها مع أخواته هيقولوا لأبوه أنه مش بيذاكر ومهمل ويبلعب بس.

استقصاء: تفكرى هيلعب بيها لوحدة؟ لا هو هيطلب من أمه تلعب معاها عشان هي اللي مش هتقول لأبوه وهنتفرج عليه من غير ما تضايقه ولا تضربه.

التفسير: تتوحد الحالة مع بطل القصة وتعكس ما تعانيه من مشاعر الخوف (خايف من أصحابه وأخواته)، كما تعانى من عدم الثقة بالنفس (خايف يتريقوا عليه)، كما تعانى أيضا من مشاعر الحزن (يتفرج عليها وهو زعلان).

-البطاقة 2:

القصة: دى واحدة رايحه الدرس، وأمها زعلانه منها ٠٠٠ عشان كدة هي بتبص عليها كانت عايزة تمشي وأمها متبقاش زعلانه منها وده أخوها شقيان في الأرض بيزرع علشان يعرفوا يعيشوا.

استقصاء: أمها زعلانه منها ليه؟ هي مش بتسمع الكلام ويتضرب أخواتها ٠٠٠ فترة صمت ٠٠٠٠ بس هي بتضربهم عشان بتخاف عليهم، هما أبوهم مش هنا بتخاف عليهم وهما بيذاكروا الدروس هي بتذاكرهم فبتضربهم، فأمها زعلت منها بس عادى هيتصالحوا لما ترجع من الدرس عادى.

التفسير: تتوحد الحالة مع بطل القصة وتعكس ما يعانيه من مشاعر الحزن (أمها زعلانه منها) كما تعاني من مشاعر عدوانيه (بتضربهم عشان خايفة عليهم) وأيضًا تعاني من الشعور بالحاجة (عشان يعرفوا يعيشوا).

-البطاقة 3GF:

القصة: دى واحدة بتعيط ضربت الباب برجلها قوى بايدها واتسندت عليه كانت هتدوخ ممكن يكون عندها حد مات فهي منهارة من العياط ومفيش حد فالببيت معاها تانى غير اللى مات. استنصاء: تفتكرى اللى مات مين؟ ممكن يكون ستها أو سيدها، وعلى فكرة ممكن تكون بتعيط عشان أبوها أو أمها ضربوها عشان معرفتش تقرأ الدرس صح قدام أصحابها في المدرسة. هو أصلا أبوها أو أمها عادى أنهم يضربوها لما متعرفش تعمل حاجه بس لو مش بتعرف تقول الدرس قدام أصحابها في المدرسة عادى ممكن تكون خايفه تغلط فمعرفتش بس كده.

التفسير: تتوحد الحالة مع بطلة القصة وتعكس ما تعانيه من مشاعر الخوف (خايفة تغلط)، كما تعاني من مشاعر فقدان السند (اتسندت علي الباب)، كما تعاني أيضا من مشاعر الحزن (ممكن تكون بتعيط).

-البطاقة 5:

القصة: دى واحدة بتبص على ولادها بتشوفهم ناموا والا لسه عشان عندهم مدرسة الصبح فا هما ذاكروا وناموا وممكن تكون خايفة عليهم

استنصاء: تفتكرى هي خايفة عليهم ليه؟ ممكن يكونوا هما اتخطفوا قبل كده فهي خايفه عليهم أو هما عايشين لوحدهم فبتحافظ عليهم من الناس عشان مفيش حد يضايقهم وخلص .

التفسير: تعكس القصة ما تعانيه الحاله من مشاعر الحرمان العاطفي (تشوفهم ناموا ولا لسه) وتعاني أيضا من الخوف والقلق (خايفه عليهم).

- البطاقة 7GF:

القصة: دى بنت صغيرة أمها جابتها عروسة وهي مش عايزة العروسة كانت عايزة تخرج رحلة مع أصحابها في المدرسة بس أمها مش راضية تخليها تروح وأخواتها بيروحوا على طول عشان كده هي بتبص عليهم اشمعنا هما يعنى.

استقصاء: ليه أمها مش عايزاها تروح؟ عشان أصحابها بيتريقوا عليها مش بتعرف تقول الدرس صح بس هي شاطرة وبتطلع من الأوائل على فكرة عشان كده هي زعلانه قوي بصى باين في الصورة.

التفسير: تتوحد الحالة مع بطللة القصة وتعكس ما تعانيه من مشاعر الحزن (زعلانه قوى)، كما أنها أيضا تعاني من مشاعر فقدان الثقة بالنفس (يتريقوا عليها).

-البطاقة 8GF:

القصة: دى ست قاعده مش عارفة تعمل إيه عندها شغل كثير في البيت، وعندها مذاكرة للعيال وجوزها مش معاها في أى حاجة، ومش بيذاكر حتى للعيال ولا ببساعدها في مشاكل المدارس هي مش عارفة تقوم تشوف شغل البيت ولا تذاكرلهم ولا تروح توديهم الدروس.

استقصاء: تفتكرى جوزها فين؟ هو مسافر أو بيشتغل اليوم كله بس هو مش بيهمه أى حد من العيال هو بس يجيبيلهم فلوس وخلص.

التفسير: تتوحد الحالة مع بطللة القصة وتعكس ما تعانيه من مشاعر فقدان السند (جوزها مش معاها)، كما تعاني أيضا من التشويش الفكرى (مش عارفة تعمل إيه).

-البطاقة 9GF:

القصة: واحدة بتبص على صحبتها هي بتشوفها راичه فين عشان هما وراهم درس، وصحتها بتهرب من الدرس بس هي مش عارفة راичه فين، ممكن تكون رايحة تلعب في النادي ولا ممكن تكون رايحة أى مكان ثاني المهم أنها تهرب وخلص.

استقصاء: تفتكرى عايزة تهرب ليه؟ ممكن تكون محبوسة في البيت أمها مش بتخليها تروح أى مكان عشان متوهش وتدور عليها ٠٠٠٠ بس مفيش حاجه غير كده.

التفسير: تتوحد الحالة مع القصة وتعكس ما تعانيه من مشاعر القسوة مستخدمة ميكانيزم الهروب (المهم تهرب وخلص) كما أنها أيضا تعاني من مشاعر الخوف (مش بتخليها تروح مكان عشان متوهش).

- البطاقة 18GF:

القصة: أمها ٠٠٠ فترة صمت ٠٠٠ دى البننت وأمها، أمها تعبانة وهى مش قادرة تشيلها توديتها للدكتور، عشان العيال عندهم دروس وهى كمان هتخاف تسيب العيال لوحدهم، ممكن حد منهم يخرج وميعرفش يرجع تانى.

استقصاء: تفكرى هي خايفة عليهم لية؟ عشان هما عايشين مع بعض وخايفين يخرجوا حد يحصل ليه حاجه هي مش هتعرف اية اللى عمله وأبوهم في الشغل مش فاضي ليهم.

التفسير: تتوحد الحالة مع بطة القصة وتعكس ما تعانيه من مشاعر الخوف (تخاف تسيب العيال)، كما أنها تعاني أيضا من مشاعر فقدان السند (أبوهم في الشغل مش فاضي ليهم).

وتشير استجابات الحالة على اختبار تفهم الموضوع أنها تعانى من المشاعر السلبية التالية:

١- الخوف من النقد.

٢- عدم الثقة بالنفس.

٣- الشعور بالحزن.

٤- الميول العدوانية.

٥- الشعور بالإحتياج.

٦- فقدان السند.

٧- الحرمان العاطفى.

٨- الشعور بالقلق.

٩- الهروب من الناس.

كما تعانى الحالة من وذلك من خلال استجاباتها على مقياس قلق الكلام:

١- الخوف من الناس.

٢- القلق والتوتر.

٣- الخوف من المستقبل.

*مخطط جلسات البرنامج العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية لعلاج قلق الكلام

| رقم الجلسة | عنوانها | زمن الجلسة | اهداف الجلسة | الغنيات المستخدمة او الخطوات |
|------------|-------------------------------|------------|---|---|
| ١ | الخوف من الناس | ٦٠-٥٠ ق | مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر | إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية. |
| ٢ | فقدان السند | ٦٠-٥٠ ق | مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر | إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية. |
| ٣ | الشعور بالحزن | ٦٠-٥٠ ق | مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر | إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية. |
| ٤ | عدم الثقة بالنفس | ٦٠-٥٠ ق | مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر | إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية. |
| ٥ | الشعور بالإحتياج | ٦٠-٥٠ ق | مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر | إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية. |
| ٦ | الميول العدوانية | ٦٠-٥٠ ق | مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر | إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية. |
| ٧ | الحرمان العاطفي | ٦٠-٥٠ ق | مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر | إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية. |
| ٨ | الهروب | ٦٠-٥٠ ق | مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر | إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية. |
| ٩ | الخوف من المستقبل | ٦٠-٥٠ ق | مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر | إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية. |
| ١٠ | الشعور بالتوتر | ٦٠-٥٠ ق | مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر | إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية. |
| ١١ | المشكلة الرئيسية (قلق الكلام) | ٦٠-٥٠ ق | مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر | إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية. |

*جلسات تطبيق تقنية الحرية النفسية:

- بعد تطبيق أختبار تفهم الموضوع (التات) على الحالة - موضوع الدراسة - تم تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ومن ثم تقييم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة:

أولاً : المشكلة الرئيسية هي قلق الكلام.

ثانياً: المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة هي: كما محددة فى الصفحة السابقة من استجابات الحالة على بطاقات اختبار التات ومقياس قلق الكلام وتوجد بجدول مخطط الجلسات السابق

- بعد تحديد المشكلة والمشاعر العاطفية المرتبطة بها، تم تحديد عدد الجلسات التى تم تطبيقها على الحالة (عددها ١١ جلسة) .

- فى كل جلسة يتم تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية الأربعة التى سبق وذكرتها فى متن البحث، ويتم التركيز فى كل جلسة على واحدة من المشاعر العاطفية المصاحبة للمشكلة الرئيسية – قلق الكلام – وفى الجلسة الأخيرة يتم التركيز على المشكلة الرئيسية.

*الجلسة الأولى: (الخوف من الناس) *

١- فى البداية نقوم بتحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير مستوى المشاعر السلبية SUDS نطلب من الحالة أن يحدد موقفاً معيناً ويتذكر تفاصيله جيداً ثم يختار لمشكلته رقماً ما بين النقطتين (٠) لا يوجد انزعاج إلى النقطة (١٠) قمة الانزعاج .

- أفادت الحالة أن مستوى الانزعاج لديها = ١٠

- تذكر الباحثة: (أنتى عارفة أن إحنا كلنا بيبقى جوانا خوف وحاجات كتير قوي وبنقى شايفينها كبيرة وهي أصلاً صغيرة خالص لو اتكلمنا فيها وشوفناها حل مع بعض)..إية رأيك لو نتكلم مع بعض عشان نشيل الحاجات دى ونغيرها نخليها حاجة حلوة بدل منها) .. ليه بتخافى؟

- تذكر الحالة: (أنا بخاف من الناس عشان هما بيتريقوا عليا لو أتكلمت وبروح المدرسة العيال بتبص عليا وتضحك ولما بضر بهم المس بتضربنى فبخاف أعملهم حاجه يروحوا يقولولها)، بس أكيد لينا أصحاب تانيين كويسين صح؟ (أه انا عندي صحبتي فى الدرج مش بتتريق عليا وبتقعد معايا ونروح مع بعض البيت اصل هي بيتها جنب بيتنا).

الباحثة: طيب إية رأيك لو نشيل الخوف دة من جوانا خالص...اتفقتنا... (تمام اتفقتنا)

٢- نبدأ بالخطوة الأولى (وضع الإعداد):

يبدأ الحالة فى ترديد عبارة الإثبات (٣) مرات أو أكثر، مع التندليك أو الربت على منطقة الكاراتيه .

عبارة الإثبات: (على الرغم من أننى أخاف من الناس إلا أننى أتقبل نفسى تماماً وعمق) .

أو (أقبل نفسى رغم أننى أخاف من الناس)•

عبارة التذكير: (أعانى من الخوف من الناس)•

٣- نبدأ بالخطوة الثانية (نقاط التسلسل الرئيسية (The Sequence):

يتم الربط باستمرار على النقاط المحددة – ذكرت فى متن البحث - أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبية من ٥ - ١٠ ثوانى عند كل نقطة• مع ترديد عبارة الإثبات، وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة•

٤- نبدأ الخطوة الثالثة (الجاموت والإجراءات التسعة (The Gamut 9):

وفيها يتم التركيز على الخطوات التسعة – سبق ذكرها – أثناء الربط على نقطة الجاموت، وترديد عبارة الإثبات وعبارة التذكير•

٥- نقوم بإعادة الخطوة الأولى وهى تقييم مستوى الإنزعاج من (٠) الى (١٠) بعد الخطوات السابقة:

- أفادت الحالة بعد تصحيح مسارات الطاقة لديه، وتصحيح أفكاره لتكون تفسيراته للموقف إيجابية أن مستوى الانزعاج لديها أصبح = صفر

- هذا يعنى أنه أصبح لا يوجد خوف من الناس لدى الحالة.

- انتهت الجلسة بالسؤال عن أخبار الحالة (الآن هل تشعرى بالتحسن - حاسة انك مش خايفة؟ ذكرت الحالة نعم أشعر باختلاف بعد الجلسة، بعد ذلك ثم التأكيد على ميعاد الجلسة القادمة والتأكيد على الواجب المنزلى وهى تنفيذ خطوات تقنية الحرية النفسية في المنزل.

٦- الخطوة الأخيرة (نقاط التسلسل الرئيسية - مرة أخرى):

فى هذه الخطوة يتم تنفيذها فى حالة عدم وصول مستوى الإنزعاج إلى صفر، تعاد خطوات نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى•

*الجلسة الثانية: (فقدان السند)•

١- فى البداية نقوم بتحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير مستوى المشاعر السلبية SUDS نطلب من الحالة أن يحدد موقفاً معيناً ويتذكر تفاصيله جيداً ثم يختار لمشكلته رقماً ما بين النقطتين (٠) لا يوجد انزعاج إلى النقطة (١٠) قمة الانزعاج•

- أفادت الحالة أن مستوى الانزعاج لديها = ١٠

- تذكر الباحثة: (ليه حاسة انك مش معاكي حد؟)

- تذكر الحالة: (بابا مسافر ومش بحب أقول لماما علي الخناقات بتاعت المدرسة العيال لما بنتخانق مع بعض لو المديرية قالت هاتي ولي أمركم بخاف أنهم يقولوا لماما وبابا مش هنا ولو أخويا عرف هيعمل مصيبة كبيرة وأبقي انا السبب برضوا ويضربوني لما اروح البيت فعلي طول حاسة أن مفيش حد معايا). -الباحثة: بس أكيد معانا ناس تانية ممكن تكون سند صح؟

٢- نبدأ بالخطوة الأولى (وضع الإعداد):

يبدأ الحالة في ترديد عبارة الإثبات (٣) مرات أو أكثر، مع التديك أو الربت على منطقة الكاراتيه.

عبارة الإثبات: (على الرغم من أنني أشعر بفقدان السند إلا أنني أتقبل نفسي تماماً وبعمق).

أو (أقبل نفسي رغم أنني أفقد السند).

عبارة التذكير: (أعانى من فقدان السند).

٣- نبدأ بالخطوة الثانية (نقاط التسلسل الرئيسية The Sequence):

يتم الربت باستمرار على النقاط المحددة – ذكرت في متن البحث - أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبية من ٥ – ١٠ ثواني عند كل نقطة. مع ترديد عبارة الإثبات، وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة.

٤- نبدأ الخطوة الثالثة (الجاموت والإجراءات التسعة The Gamut 9):

وفيها يتم التركيز على الخطوات التسعة – سبق ذكرها – أثناء الربت على نقطة الجاموت، وترديد عبارة الإثبات وعبارة التذكير.

٥- نقوم بإعادة الخطوة الأولى وهي تقييم مستوى الإنزعاج من (٠) الى (١٠) بعد الخطوات السابقة:

- أفادت الحالة بعد تصحيح مسارات الطاقة لديه، وتصحيح أفكاره لتكون تفسيراته للموقف إيجابية أن مستوى الانزعاج لديها أصبح =٥

- هذا يعني أنه مازال يوجد شعور بفقدان السند لدى الحالة ولكن بدرجة متوسطة.

٦- الخطوة الأخيرة (نقاط التسلسل الرئيسية - مرة أخرى):

فى هذه الخطوة يتم إعادة الخطوة الثانية - نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى - وتنفيذ ماجاء بها من عبارات الإثبات والتذكير والربط على مراكز الطاقة، عدم وصول مستوى الإنزعاج إلى صفر، وبعدها يتم إعادة تقييم مستوى الإنزعاج.

بعد إجراء هذه الخطوة أفادت الحالة أن مستوى الانزعاج لديها أصبح = صفر

- هذا يعنى أنه أصبح لا يوجد شعور مؤلم من فقدان السند لدى الحالة.

- انتهت الجلسة بالسؤال عن أخبار الحالة (الآن هل تشعرى بالتحسن - حاسة أنك محتاجة حد بجانبك؟ ذكرت الحالة نعم أشعر باختلاف بعد الجلسة، بعد ذلك تم التأكيد على ميعاد الجلسه القادمة والتأكيد على الواجب المنزلى وهى تنفيذ خطوات تقنية الحرية النفسية فى المنزل.

وهكذا فى كل الجلسات اللاحقة (حتى الجلسة الحادية عشرة) مع التركيز على المشاعر العاطفية السلبية المرتبطة بالمشكلة الرئيسية فى كل جلسة .

*الجلسة الحادية عشرة (قلق الكلام): (المشكلة الرئيسية)

١- فى البداية نقوم بتحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير مستوى المشاعر السلبية SUDS نطلب من الحالة أن يحدد موقفاً معيناً ويتذكر تفاصيله جيداً ثم يختار لمشكلته رقماً ما بين النقطتين (٠) لا يوجد انزعاج إلى النقطة (١٠) قمة الانزعاج .

- أفادت الحالة أن مستوى الانزعاج لديها = ١٠

- تذكر الباحثة: (ليه بتحسى إنك عندك قلق؟)

- تذكر الحالة: (عشان أنا لو روحت الدرس أكيد أصحابي هيكونوا هناك فى الحصة اللي قبل مني وهيتربقوا عليا وبضايقوني وفي المدرسة أنا بروح أقعد بعيد عشان مفيش حد منهم يشاكل معايا وببقي قلقانة لو حد منهم جه عندي وأنا قاعدة وضايقتي).

- الباحثة: طيب ليه بتقولي عليهم أصحاب هما كدة مش أصحاب؟

- الحالة: هما معايا فى الفصل بيبقى أصحاب فى الفصل.

- الباحثة: إيه رأيك بغير الشعور دة كمان مستعدة إننا نشيل القلق دة خالص بخطوات اللي عملناها قبل كدة؟

الحالة: أه مستعدة.

٢- نبدأ بالخطوة الأولى (وضع الإعداد):

يبدأ الحالة فى ترديد عبارة الإثبات (٣) مرات أو أكثر، مع التديلِك أو الربت على منطقة الكاراتيه.

عبارة الإثبات: (على الرغم من أننى أشعر بالقلق إلا أننى أتقبل نفسى تماماً وبعمق) .

أو (أقبل نفسى رغم أننى أشعر بالقلق) .

عبارة التذكير: (أعانى من القلق) .

٣- نبدأ بالخطوة الثانية (نقاط التسلسل الرئيسية (The Sequence):

يتم الربت باستمرار على النقاط المحددة – ذكرت فى متن البحث - أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبيه من ٥ – ١٠ ثوانى عند كل نقطة. مع ترديد عبارة الإثبات، وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة.

٤- نبدأ الخطوة الثالثة (الجاموت والإجراءات التسعة (The Gamut 9):

وفيهما يتم التركيز على الخطوات التسعة – سبق ذكرها – أثناء الربت على نقطة الجاموت، وترديد عبارة الإثبات وعبارة التذكير .

٥- نقوم بإعادة الخطوة الأولى وهى تقييم مستوى الإنزعاج من (٠) الى (١٠) بعد الخطوات السابقة:

- أفادت الحالة بعد تصحيح مسارات الطاقة لديه، وتصحيح أفكاره لتكون تفسيراته للموقف إيجابية أن مستوى الانزعاج لديها أصبح = صفر

- هذا يعنى أنه أصبح لا يوجد قلق لدى الحالة.

- انتهت الجلسة بالسؤال عن أخبار الحالة (الآن هل تشعرى بالتحسن - حاسة أنك مش قلقة؟
ذكرت الحالة نعم أشعر باختلاف بعد الجلسة، بعد ذلك ثم التأكيد على ميعاد الجلسة القادمة والتأكيد على الواجب المنزلى وهى تنفيذ خطوات تقنية الحرية النفسية فى المنزل.

*المراجع:

- إبراهيم محمد الزريقات، (٢٠٠٥). اضطرابات اللغة والكلام، الرياض، أكاديمية التربية الخاصة.
- أمال عبد السميع باظة، (٢٠١٤). اضطرابات التواصل وعلاجها، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية
- حمود العبري، (٢٠٠٤). مذكرة الحرية النفسية، www.helford.co.uk.arabic
- حمود باتل، (٢٠١٢). الحرية النفسية، طريقة مختصرة للتخلص من المشاعر السلبية، فهرست مكتبة الملك فهد الوطنية.
- زكريا الشربيني، (٢٠٠٩). نانو سيكولوجي، القاهرة: دار الفكر العربي
- صمويل تامر بشرى، (٢٠١٦). التدخل العلاجي باستخدام تقنية الحرية النفسية لدى مريض الاكتئاب دراسة تحليلية علاجية -دراسة حالة. مجلة كلية التربية، أسيوط، مج٣٢، ١٤، ص.ص ١-٤٨.
- صمويل تامر بشرى، (٢٠١٧). استخدام تقنية الحرية النفسية فى تخفيف الخواف الاجتماعي لدى طالبات كلية رياض الأطفال، مجلة كلية التربية - جامعة الأسكندرية، مج٢٧، ١٤، ص.ص ٢٣١-٢٧٠.
- صمويل تامر بشرى، (٢٠١٩). تقنية الحرية النفسية بين العقلانية والتحليلية، جامعة أسيوط، كلية التربية.
- صمويل تامر بشرى، (٢٠٢٠). تقنية الحرية النفسية لعلاج الغضب الكلينى - دراسة حالة، دراسات فى الإرشاد النفسى والتربوى- كلية التربية - جامعة أسيوط.
- صمويل تامر بشرى، (٢٠٢١). برنامج علاجي معرفي تحليلي قائم على تقنية الحرية النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- صمويل تامر بشرى (٢٠٢٢). تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج عن الإساءة الجنسية دراسة حالة، دراسات فى الإرشاد النفسى والتربوى- كلية التربية - جامعة أسيوط.

صمويل تامر بشرى، (٢٠٢٢). تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم دراسة حالة، دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي- كلية التربية - جامعة أسيوط.

صمويل تامر بشرى، (٢٠٢٢). تقنية الحرية النفسية لعلاج قصور الانتباه مفرط الحركة لدى الطالبات ضعاف السمع دراسة تحليلية كينيكية ، دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي- كلية التربية - جامعة أسيوط.

صمويل تامر بشرى، وعفاف محمد محمود عجلان، ومروة رفعت عبدالجواد، (٢٠٢١). تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب الوسواس القهري: دراسة حالة، دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي، مج ٤، ع ٣، ٥٧، ١٠١ -

ضحى بنت محمود. (٢٠٠٧) الطب البديل. فهرست مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.

محمد حسن غانم (٢٠٠٤). دراسات كينيكية لحالات عربية، المكتبة المصرية، الإسكندرية. محمود أحمد محمد خيال (٢٠٠٨) مدى فاعلية برنامج للتدخل المبكر في تنمية اللغة الاستقبالية والتعبيرية لأطفال متلازمة داون، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مجلد ١٩، ع ٧٩

هاله ابراهيم ، رحاب محمود . (٢٠١٣) . اضطراب التأثأه رؤية تشخيصية علاجية ، جامعة الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .

American psychiatric Association {APA} (2000),Diagnotic and Stantistical manual of mental disorders-text revision (4thed) Washing DC: American psychiatric press.

Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (2019). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) improves multiple physiological markers of health. Journal of evidence-based integrative medicine, 24, 2515690X18823691.

- Banerjee, P., Puri, A., & Luqman, N. (2015). Emotional freedom technique: An alternative therapy in destressing. *International Journal of Application or Innovation in Engineering & Management*, 4(9), 19-26.
- Banerjee, P., Puri, A., & Luqman, N. (2015). Emotional freedom technique: An alternative therapy in destressing. *International Journal of Application or Innovation in Engineering & Management*, 4(9), 19-26.
- Blood, G., Blood, I., Maloney, K., Meyer, C. & Qualls, C. (2007). Anxiety levels in adolescents who stutter. *Journal of Communication Disorders*, 40 (6) ,452-69.
- Brattberg, G. (2008). Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in individuals with fibromyalgia: a randomized trial. *Integrative Medicine*, 7(4), 30-35.
- Christine, M. (2017). *Introducing emotional freedom techniques*. Taylor & Francis.
- Church Dawson .(2013). *The EFT manual – Third edition*, Deepak Chopra, MD1
- Church, D. (2009). The effect of EFT (Emotional Freedom Techniques) on athletic performance: A randomized controlled blind trial. *The Open Sports Sciences Journal*, 2009, 2, 94-99.
- Church, D. (2010). The treatment of combat trauma in veterans using EFT (Emotional Freedom Techniques): A pilot protocol. *Traumatology*, 16(1), 55-65.

- Church, D., & Brooks, A. J. (2010). Application of emotional freedom techniques. *Integrative Medicine*, 9(4), 47-48
- Craig, G. .(2008) EFT for Back Pain: A Specialized Use of Emotional Freedom Techniques.
- Cyn, R. Connais. (2009). The effectiveness of Emotional Freedom Technique on the somatic symptoms of fibromyalgia, Psy.D, The University of the Rockies.
- Fone, H. (2010). Emotional freedom technique for dummies. John Wiley & Sons.
- Friel, M. (2019). Tap, Taste, Heal: Use Emotional Freedom Techniques (EFT) to Eat Joyfully and Love Your Body. North Atlantic Books.
- Friel, M. (2019). Tap, Taste, Heal: Use Emotional Freedom Techniques (EFT) to Eat Joyfully and Love Your Body. North Atlantic Books.
- Hafter, B., Barbee, J., Miller, C.,& Shaner, L. (2011). The EFT free Manual a Comprehensive Guide to Using EFT (Emotional Freedom Techniques).
http://www.ct.gov/dmhas/lib/dmhas/pubLook,cationseftfree_manual.pdf
- Hartmann, S. (2003). Adventures in EFT. Dragon Rising Publishing.
- Haynes, T. (2010). Effectiveness of emotional freedom techniques on occupational stress for preschool teachers (Doctoral dissertation, The University of the Rockies).
Heath Sciences, No 5, 181-184.

- Jennifer L, Kos. (2016). A Study of Energy Psychology and the Efficacy of Emotional Freedom Techniques in Trauma-focused Therapy (Doctoral dissertation, California Southern University) the degree of Doctor of Psychology
- Kushner, M.(2004) . Public speaking for dummies . New Jersey , UAS, John Wiley & Sons
- Madoni, E. R., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2018). Group counselling with systematic desensitization and emotional freedom techniques to reduce public speaking anxiety. Jurnal Bimbingan Konseling, 7(1), 28-35.
- Marcela's, J., (2018).Emotional freedom Techniques (EFT) Demonstration, Accredited Business , M.S, College of Arts and Sciences, University of south Florida.
- Millward, P., & Pagett, L. (2014). Principles of EFT (Emotional Freedom Technique): What it is, how it works, and what it can do for you. Singing Dragon.
- Millward, P., & Pagett, L. (2014). Principles of EFT (Emotional Freedom Technique): What it is, how it works, and what it can do for you. Singing Dragon.
- Mohler, M. E. (2013). Utilization of Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce test anxiety in high stakes testing, Ph.D, The Graduate Faculty- The University of North Dakota.
- Reynolds, A. E. (2010). Effect of the Emotional Freedom Technique (EFT) on Teacher Burnout. ProQuest LLC. 789 East Eisenhower Parkway, PO Box 1346, Ann Arbor, MI 48106.

- Salomon, S. (2011). It is in Your Hands: Emotional Freedom Technique (EFT): the Power to Eliminate Stress, Anxiety, and All Negative Emotions. SpiralPress.
- Stapleton, P., Church, D., Sheldon, T., Porter, B., & Carlopio, C. (2013). Depression symptoms improve after successful weight loss with emotional freedom techniques. International Scholarly Research
- Suls, A., Ed, M ., Rdn ., Ldn., & Elia, D.(2015). Mind Body Happy Hour Emotional Freedom Technique (EFT) or “Tapping”. <https://integrativerd.org/wp-content/uploads/2014/08/EFT-Handout-FNCE-2015.pdf>