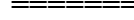




مركز أ. د. احمد المنشاوى
للنشر العلمى والتميز البحثى
مجلة كلية التربية



العلاج التحليلى العلقى بالحرية النفسية لصمويل بشرى لتحسين المرونة النفسية لذوى الإعاقة الحركية دراسة حالة

إعداد

ا.م.د/فاطمة محمد عمران

أستاذ مساعد الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة أسيوط

fatma.omran@edu.aun.edu.eg

ا.د/صمويل تامر بشرى

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة أسيوط

samuelboshra@edu.aun.edu.eg

ا/محمد صالح محمد شالح

ماجستير فى التربية - صحة نفسية
كلية التربية - جامعة اسيوط

yes7mod@icloud.com

﴿المجلد الأربعون- العدد التاسع- سبتمبر ٢٠٢٤ م﴾

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

مستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسين المرونة النفسية لحالة الدراسة، والكشف عن الديناميات الكلينيكية المميزة للمرونة النفسية، وتم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس المرونة النفسية، برنامج العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية) على حالة الدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة التحليلية أن انخفاض مستوى المرونة النفسية يرجع إلي مصادر متعددة أهمها الشعور بالحزن، عدم الثقة بالنفس، والميول العدوانية، والشعور بالعجز، وعدم القدرة على ضبط النفس، وعدم القدرة على التكيف، والتوتر، والتشاؤم، وعدم تقبل الذات، كما توصلت النتائج إلي تحسين المرونة النفسية بدرجة كبيرة جدا لدي حالة الدراسة بعد تطبيق العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية.

Samul Bushra's Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom To improve the psychological flexibility of people with mobility disabilities:Case Study

Prof/ Samuel T. Bushra

Professor and Head of the
Department of Mental Health
Faculty of Education
Assiut University
samuelboshra@edu.aun.edu.eg

Prof/ Fatma M. Omran

Assistant Professor of Mental Health
Faculty of Education
Assiut University
fatma.omran@edu.aun.edu.eg

Mr. Muhammad Saleh Muhammad Shalah

Master of Education - Mental Health
Faculty of Education - Assiut University
yes7mod@icloud.com

Abstract

The current study aimed to identify the effectiveness of Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom in improving psychological flexibility for the case study, and revealing the clinical dynamics characteristic of psychological flexibility, the study tools (the psychological flexibility scale, Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom) were applied to the case study, and the results of the study resulted The analysis showed that the low level of psychological flexibility is due to multiple sources, the most important of which are feelings of sadness, lack of self-confidence, aggressive tendencies, feelings of helplessness, inability to control oneself, inability to adapt, tension, pessimism, and lack of self-acceptance. The results also showed that psychological flexibility was improved to a degree. I have a very large case study after applying Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom.

KEYWORDS: psychological flexibility - Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom.

أولاً: مقدمة الدراسة:

تمثل الإعاقة تحدياً في أي مرحلة من مراحل الحياة وتتجلى صعوبة الإعاقة خلال مرحلة الطفولة حيث أظهرت نتائج دراسة تنوع الضغوط الحياتية التي يتعرض لها المعاقين حركياً ما بين (الضغط النفسي- الضغط الاجتماعي - الضغط التربوي)، كما ان الذكور أكثر عرضه من النساء للإعاقات الحركية حيث بلغت نسبتهم (66.7) ٪ وذلك نتيجة للحوادث والاصطدامات عن النساء ، مما يؤدي غالباً إلى إعاقة حركية (سعد , على عبد الله محمد ، ٢٠٢٠).

تعد فئة المعوقين جسدياً إحدى تلك الفئات الخاصة التي تحتاج إلى الرعاية والاهتمام؛ لما يترتب عليها كما أوضح مدحت أبو النصر (٢٠٠٥، ١٩) من اضطرابات ومشكلات نفسية كالشعور بالفرض للذات ، والانفعالات السلبية كرد فعل لحالة القصور، وما أشار إليه ، وخلف محسب محمد على (٢٠٠٧، ٥) بأن هناك سمات نفسية للمعاقين حركياً ، منها : المعاناة النفسية من الاكتئاب، والحزن، وعدم الرضا عن الذات، وتشوه صورة الجسم، والنظرة السلبية تجاه الذات الجسمية، والقلق، ومشاعر الذنب، والتشاؤم، والخجل، والشعور بالوحدة النفسية .

أن الإعاقة الحركية تمثل إحدى أنواع الإعاقات التي يعاني منها الشخص بعجز أو قصور كلي أو جزئي في أداء الجهاز الحركي نتيجة وراثية أو إصابة أو مرض (Merle 2001 , 183) أو ممارسة عادات قوامية خاطئة لفترات طويلة مما يؤثر على الفرد ويقال من قدرته على اداء متطلبات الحياة اليومية التي تعتمد على الحركة (أسلام محمد ، ٢٠١٨، ٥٢: ٢).

ويتسق هذا مع ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات كدراسة (Jaffee 1993)، و(Silveria & Allebeck 2004)، ومحمود مندوه محمد (٢٠٠٥)، و (Robb & Claik 2009) بارتباط الإعاقة الحركية بعدم الرضا عن الحياة ، والعديد من الاضطرابات النفسية، أبرزها: القلق، والاكتئاب، وتدني مفهوم الذات، والسلوك الإنسحابي.

وتشير المرونة النفسية إلى القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الاحداث الضاغطة و القدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصله الحياة بفاعلية وإقتدار (APA , 2014).

وتهتم الحرية النفسية بكافة الاضطرابات وأنواعها فأنها جميعاً تندرج تحت مظلة المشاعر السلبية ووجود أي خلل في نظام طاقة الجسم يسبب تلك المشاعر المزعجة والبدء في تصحيح ذلك الخلل.

وتركز تقنية الحرية النفسية (EFT) علي اكتشاف ان الخلل في نظام يسبب تأثيرات عميقة علي نفسية الانسان، وأن تصحيح هذا الخلل الذي يتم عن طريق الربت علي مناطق معينة بالجسم، من شأنه أن يؤدي الي العلاج السريع، وبعبارة العلاج السريع: أن الجزء الأعظم من المشكلة يتلاشي في دقائق (صمويل تامر بشري، ٢٠١٦ ؛ جيرى . ك ، ترجمة : حمود العبري، ٢٠٠٠).

وقد قام صمويل بشرى بتأسيس تقنية الحرية النفسية في مصر منذ أوائل سنة ٢٠١٥ من خلال ما قام به من أبحاث لعلاج الإضطرابات النفسية فتم استخدام التقنية كمدخل لعلاج الإكتئاب والوسواس القهري والفوبيا الاجتماعية، ومن خلال ما تقدم من أبحاث تم تطوير تقنية الحرية النفسية وذلك عن طريق التركيز على تحليل المواقف الضاغطة المسببة للمشكلات والإضطرابات النفسية وتحليلها تحليلًا منطقيًا عقليًا (صمويل بشرى، خضر مخيمر، علي صلاح، محمد الامين، ٢٠٢٢).

واعتمدت التقنية العلاجية كعلاج نفسي مبني علي البراهين Evidence-Based، وذلك من قبل الجمعية الامريكية لعلم النفس American psychological association ، فمنذ مايو ٢٠١٢ أصبحت تقني الحرية النفسية علاج نفسي معتمد بناء ٥٠ تقرير بحثي أثبت النتائج الايجابية من عملية الربت للتخلص من المشاعر السلبية، حيث تستهدف هذه المدرسة إزالة الخلل في مسارات الطاقة في الجسم والتي يعود أساسها الي الطب الصيني القديم مثل الابر الصينية او العلاج بالضغط، وتقنية الحرية النفسية استفادت من المفاهيم القديمة وحورتها الي تقنية حديثة سهلة التطبيق، وسريعة التأثير مع نتائج دائمة ومستمرة وهي من أنجح العلاجات الطبيعية حيث لا يوجد بها أي جانب كيميائي، وتعتمد في أغلبها علي التفكير وبعض الحركات، فالتعامل يركز علي بعد جديد هو البعد الطاقوي والذي لم تنطرق له أي مدرسة علاجية (حمود عبري ٢٠١٢).

يتضح مما سبق مدى معاناة ذوي الإعاقة الحركية من الافتقار للمرونة النفسية، ومدى تزايد الاهتمام بتقنية الحرية النفسية والعلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية لبعض الاضطرابات النفسية والمشكلات الاجتماعية، ولهذا تتصدى الدراسة الحالية إلى تحسين المرونة النفسية لدى حالة الدراسة المعاق حركيًا باستخدام العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية

ثانياً: مشكلة الدراسة:

يعاني ذوي الإعاقة الحركية من الافتقار للمرونة النفسية، حيث أوضح (Yovel 2009) (304) أن التمثيلات اللفظية التي يُولدها العقل البشري تزيد حتماً من الوجود النفسي للألم، وغالبًا ما تؤدي إلى عدم المرونة النفسية، كما يتم تقليل كفاية إستراتيجيات حل المشكلات التي تُستخدم لتحقيق الأهداف المنشودة، وتقليل المعاناة بشكل كبير عند تطبيقها على تجربة خاصة، علمًا بأن البشر يمتلكون القدرة على تجربة الإثارة المزعجة، ولكنهم غير مجهزين بشكل جيد للتعامل بفعالية مع مثل هذه التجارب غير المرغوب فيها، من خلال الاعتراف بحتمية الألم النفسي.

وذكر محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣) عدد من العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية، وهي:

- (١) القدرة علي وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والاجراءات اللازمة لتطبيقها أو تنفيذها،
- (٢) النظرة الإيجابية إلي الذات، والثقة في القدرات والإمكانيات الشخصية، (٣) مهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات، (٤) القدرة علي ترويض أو إدارة الانفعالات القوية والاندفاعات، ويشمل مصطلح المرونة النفسية ثلاث مكونات رئيسية، تنظم تكوينه العام وتظهر هذه المكونات في سياقات مختلفة، وهي: (١) التعافي Recovery: تجاوز الأزمة والعودة إلي مستوي الأداء الوظيفي العادي، (٢) المناعة النفسية (المقاومة) Invulnerability: مواجهة الحدث الضاغظ والصدمات والأحداث المؤلمة بصورة إيجابية والقدرة علي ضبط الانفعالات، (٣) التطور التالي للتعرض للحدث الصادم Post-traumatic Growth: تجاوز الأثر السلبي سريعاً، وازدياد معدل الصلابة النفسية.

وتظهر أهمية تقنية الحرية النفسية في تحسين المرونة النفسية بصفة عامة، ولدى ذوي الإعاقة الحركية بصفة خاصة، فيما أوضحته (Laack 2021) بأنه توجد طرق لبناء قدرة الفرد على المرونة، ومنها:

- إيقاف التفكير غير المنطقي : يثير هذا التفكير القلق والذعر ، ويوقف القدرة علي اتخاذ إجراءات هادفة .
- الاستيلاء علي الأشياء الجيدة : التركيز علي الأشياء الجيدة الإيجابية من أجل زيادة مستويات السعادة والتفاؤل

• **الانفعالات الايجابية** : تعتبر المشاعر الإيجابية من العناصر الاساسية في المرونة النفسية ، فلا بد أن يكون الفرد قادرا علي توليد مشاعر إيجابية من خلال الدعاية والقيام بأنشطة جسدية **تعزيز النجاح** : عندما تسير الأمور بشكل جيد لأي عمل داخل الاسرة ، يجب تقديم التشجع و الإطراء.

ومن العلاجات النفسية الحديثة في البيئة العربية العلاج التحليلي العقلي باستخدام الحرية النفسية لصمويل بشرى والذي أثبت فاعليته في خفض حدة أعراض الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية للعاديين وذوى الاحتياجات الخاصة (صمويل بشرى وآخرون، ٢٠٢٢).

وعليه يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسين المرونة النفسية لحالة الدراسة المعاق حركيًا؟

ثالثًا: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى: الكشف عن فاعلية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسين المرونة النفسية لحالة الدراسة المعاق حركيًا.

رابعًا: أهمية الدراسة:

١- أهمية امتغيرات المرونة النفسية، لما لها من أهمية في شعور الفرد بالسواء النفسي، ومنبئ لمستوى توافقه النفسي والاجتماعي والمدرسي، إضافة إلى توعية المعلمين والمُرشدين النفسيين بأهميّة تعديل سلوك التلاميذ ذوي الإعاقة الحركية باستخدام تقنية الحرية النفسية؛ لمساعدتهم على إعادة توافقهم الاجتماعي، وإكسابهم المهارات اللازمة لبناء علاقات اجتماعيّة فاعلة مع المحيطين، وتجنب آثار الإعاقة الحركية، وتحسين مستوى المرونة النفسية لديهم.

٢- استخدام العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية كأحدث علاج نفسى يستخدم فى مجال العلاج النفسى وخاصة في تحسين المرونة النفسية للتلاميذ المعاقين حركيًا.

خامسًا: محددات الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية وما توصلت اليه من نتائج بالمشاركين فى الدراسة الاستطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية وعددهم (٣٠) تلميذ، وبالمشاركين في الدراسة العلاجية وعددها (١ حالة واحدة) تلميذ، وباستخدام مقياس المرونة النفسية، استمارة المقابلة الكلينيكية، واختبار تفهم الموضوع (T.A.T) (إعداد موراى Murray)، برنامج العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية.

سادساً: الإطار النظري والدراسات السابقة:

١- الإعاقة الجسدية Physical Disability :

هم الأفراد الذين يتشكل لديهم عائق يحرّمهم من القدرة على القيام بوظائفهم الجسمية والحركية بشكل دائم (AI- Oamsh,20012)

أن المعاقين حركياً هم فئة وشريحة واسعة في المجتمع تحتاج إلى إهتمام ورعاية خاصة وهامة من جانب الأسرة والمجتمع بشكل عام ، فالإعاقة لدى هذه الفئة إما تكون وراثية أو تكون مكتسبة لذلك تتطلب الحاجة إلى رعاية خاصة (١٨ : ٦٩ ، ٢٠١٠ ، منى الأزهرى ، منى أبو هشيمة).

ويذكر أن الإعاقة الحركية تمثل إحدى أنواع الإعاقات التي يعاني منها الشخص بعجز أو قصور كلي أو جزئي في أداء الجهاز الحركي نتيجة وراثية أو إصابة أو مرض أو ممارسة عادات قوامية خاطئة لفترات طويلة مما يؤثر على الفرد ويقلل من قدرته على أداء متطلبات الحياة اليومية التي تعتمد على الحركة (أسلام محمد ، ٢٠١٨ ، ٥٢ : ٢).

يرى (Hales (1996 , 30) بأن الإعاقة الجسدية تشير بصورة أكثر تحديداً إلى الأشخاص الذين لديهم اضطراب وخلل في الوظائف البدنية ، مما يعطل الوظائف الحركية عن القيام بدورها بشكل طبيعي ، ويحتاج المعوق لمساعدة إضافية إذا قورن بالعاديين ، ويؤدي ذلك الخلل البدني إلى عدم القدرة على القيام بالوظائف الحركية بصورة طبيعية ؛ مما يشعره بالاضطرابات النفسية عندما يقارن نفسه بالآخرين ، ويضيف خلف محسب محمد علي (٢٠٠٧ ، ١٣) إلى ذلك أن الإعاقة الحركية درجة من العجز البدني أو أي سبب يعيق حركته ونشاطه ؛ نتيجة خلل ، أو عاهة ، أو مرض ، أو حادث أصاب عضلاته أو مفاصله ، أو عظامه ، أو أطرافه .

في حين يشير فاروق الروسان (٢٠٠٧) إلى أن الإعاقة الجسدية تبدو في حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية ، أو نشاطهم الحركي بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي ، والاجتماعي ، والانفعالي ويستدعي الحاجة إلى التربية ببرامج خاصة ، ويندرج تحت ذلك التعريف العديد من مظاهر الاضطرابات الحركية منها: حالات الشلل الدماغي، واضطرابات العمود الفقري ، ووهن أو ضمور العضلات ، والتصلب المتعدد ، والصرع... الخ .

ويعرف عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٩ ، ١٣١) الإعاقة الجسدية بأنها كل ما يتصل بالعجز في وظيفة من وظائف الجسم ، سواء كانت أعضاء متصلة بالحركة كالأطراف أو أعضاء متصلة بعملية الحياة كالقلب ، ويؤكد ذلك ما أوضحه رونالد كولا روسو ، وكولين أوروك (ترجمة : أحمد الشامي ، ٢٠٠٣ ، ٤) بأن الإعاقة الجسدية تحدث عن أمراض ، أو اضطرابات تؤثر علي التطور الجسماني الطبيعي ، أو الأدوار الطبيعية للوظائف الجسدية .

وأشارت دراسة (Alma 2000) إلي أن شدة الإعاقة الجسدية ترتبط بدرجة كبيرة بمجموعة من الضغوط التي يتعرض لها الفرد المعاق ، وأن الوالدين أظهروا استجابات متدنية للتعايش والتكيف مع إعاقات أبنائهم ، وتضم الإعاقات الجسدية قائمة واسعة من الحالات التي تختلف حدتها ، ونوع التدخل المطلوب لعلاجها، لكنها بالأساس مصنفة إلى إعاقات عصبية وإعاقات عضلية وعظمية، وتحدث الإصابة إما أثناء الحمل وإما أثناء الولادة أو بعدها ، ويكتفي هنا للإشارة إلى تصنيفها من حيث مصادرها ، حيث تنقسم إلى نوعين ، هما : الإعاقة الجسدية الداخلية والجسدية الخارجية ، ونظراً لتمثيلهما في بلورة تساؤلات الدراسة ، وجب التعرف على الفرق بينهما ، حيث يشير ماهر أبو المعاطي علي (١٩٩٩ ، ١٣٢) أن الإعاقة الجسدية الداخلية تختلف عن الإعاقة الجسدية الخارجية ، فالإعاقة الجسدية الخارجية هي : كل ما يتصل بالعجز في وظيفة أعضاء الجسم كالأطراف أو المفاصل ، ومنها المعاقون حركياً كالشلل وميتوري الأطراف ، أما الإعاقة الجسدية الداخلية كل ما يتصل بأعضاء الحياة البيولوجية من عجز مثل القلب والرئتين .

وإن استجابة الفرد للإعاقة تعتمد على عدد من العوامل ، منها : البنية الشخصية قبل حدوث الإعاقة أو المرض ، والعوامل المرتبطة بالإعاقة أو المرض ، وردود الفعل لدى الفرد في الماضي ، والاتجاهات الأسرية والمجتمعية نحو الإعاقة ، كما أكد حابس العوامل (٢٠٠٣) أن هناك عدد من العوامل ترتبط بالإعاقة منها : شدة الإعاقة ، وطبيعة الإعاقة ، وعمر الفرد عند حدوث الإعاقة ، ووجود اضطرابات نفسية في الأسرة قبل ذلك.

٢- المرونة النفسية Psychological Resilience:

برز مفهوم المرونة النفسية Psychological Resilience في محاولات مجموعة من العلماء والباحثين تفسير السلوك الايجابي الجيد للفرد في أثناء تعرضه لظروف صعبة ولفهم العمليات التي تفسر أدائه غير المتوقع، وظل الاهتمام منصبا علي دراسة المرونة النفسية لدي الافراد الي أن بدا يظهر علم النفس الايجابي الذي اهتم بدراسة وتنمية القوي الشخصية والقدرات والسمات الايجابية (سهي محمد عيد خرابشة، ٢٠١٣).

وتعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA,2014,1) المرونة النفسية بأنها عملية التكيف بشكل إيجابي في مواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات أو حتى مصادر التوتر الهامة ، حيث تشمل محددات المرونة مجموعة من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي تتفاعل مع بعضها البعض لتحديد كيفية استجابة الفرد للتجارب المجهدة والضغط الحياتية اليومية .

وتُعرف الرابطة النفسية الأمريكية : American Psychological Association (2000:1) المرنة النفسية "Psychological Resilience" في نشرتها التي أطلق عليها اسم الطريق إلى المرونة The Road to Resilience بأنها : التوافق الجيد أثناء مواجهة الشدة والأزمات، وكذلك مواجهة الضغوط الأسرية والمشكلات الخطيرة وضغوط العمل، والضغط الاقتصادية، والتعافي من الضغوط الصعبة" .

ويقصد بها أنها : " التكيف الفعال والتوافق الناجح بالرغم من وجود ضغوط وتحديات أو ظروف صادمة ويُعرّفيا (١٢:٢٠٠١، Haynes) .

ويتضح من هذا التعريف أن " Haynes" يشير إلى ثلاثة أنواع مميزة للمرونة النفسية، وهي:

أ - الاستجابة لضغوط الحياة ومخاطرها بقدرة وتحدي.

ب- مواجهة ضغوط الحياة بكفاءة.

ج- تجاوز الضغوط والصدمات واستمرار الحياة.

في حين يعرف (Luther et al ., 2000,543) المرونة النفسية بأنها عملية دينامية تمكن الأفراد من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية أو صادمة أو مأساوية أو تهديدا ، أو حتى مواقف ضاغطة ، كما عرفها محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣، ٣٣) علي أنها عملية دينامية تتضمن التوافق الإيجابي مع محن ومصاعب الحياة وهي تتضمن عاملين اساسيين هما ١- تعرض المرء لتهديد حقيقي أو محن شديدة أو مصاعب وأحداث ضاغطة ٢- تحقيق المرء التكيف أو مواجهة إيجابية علي الرغم من التأثيرات السلبية لهذه المحن علي عملية النمو النفسي ، ويعرفها (Masten& Monn 2015) بأنها عملية دينامية للأسرة التي تعرضت لضغوط أو محن كبيرة تتطلب عوامل وقائية تساعد علي تعزيز التكيف لدي أفراد الاسرة ، كما تعتبر المرونة التي يتميز بها أفراد الأسرة هي مستوي من المرونة المرتبطة بالعلاقات المعقدة

والعوامل البيئية ، فأصبحت المرونة تعرف بأنها عملية ديناميكية مع العديد من العوامل ذات الصلة التي يمكن أن تتغير طوال حياة الفرد، كما ترتبط بالقدرة علي الصمود بتجربة الضغوطات التي تؤدي في النهاية إلي مواكبة صحية.

في حين يعرف (Dowrick et al., 2008) المرونة النفسية بأنها القدرة علي التكيف بنجاح وإحداث التغييرات اللازمة لمواجهة التحديات، كما أن مواجهة التحديات تعتبر أحد مؤشرات المرونة النفسية، وكذلك عرفها (Masten 2009) أنها القدرة علي التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكن الفرد من أداء وظائفه وكذلك عرفها (Cicchetti 2010) بأنها القدرة علي التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الاحداث الضاغطة ، والقدرة علي تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ، ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

في حين يُعرف (Neill & Dias 2001) المرونة النفسية بأنها خاصية نفسية تسمح للإنسان بالاستجابة الفعالة والتعامل مع ضغوط الحياة ، في حين عرفها أنس الأحمدى (٢٠٠٨) بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الانسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الاخذ بأيسر الحلول.

ومن التعريفات السابقة نستنتج أن المرونة النفسية للأفراد هي قدرة الأفراد علي تنمية نقاط القوة لديهم والمواجهة الإيجابية وسرعة التعافي وتنمية الصمود وسرعة التكيف لمواجهة التأثيرات السلبية للمحن وتحديات الحياة والازمات وأحداث الحياة الضاغطة مواجهة إيجابية وذات تأثير إيجابي وفعال.

وأوضحت يثرب محمد عبد المعتمد (٢٠٢٢) أهم المفاهيم المختلة التي تساهم في الفهم الشامل والمتكامل لمعني المرونة النفسية، كما أوضحت التعريفات المختلفة للمرونة النفسية كما في الشكل التالي .

٣-تقنية الحرية النفسية (EFT) : Emotional Freedom Techniques

يُعرف صمويل تامر بشرى (٢٠١٩) تقنية الحرية النفسية بأنها: طريقة علاجية للتعامل مع المشكلات النفسية وتبحث عن المسببات الأساسية للاضطرابات، وذلك لأن العديد من الذكريات المؤلمة والمشاعر السلبية تظهر على شكل أعراض عضوية، وتقوم تقنية الحرية النفسية على أساس الربت بأطراف الأصابع على مراكز الطاقة بالجسم، وذلك لتحفيز نقاط الطاقة في الجسم والسماح بتدفقها بشكل صحيح في مساراتها الصحيحة لتساعد على إعادة التوازن .

ويعرف عبد الرحمن جمعة موافى، ضياء عثمان أبو ججوح (٢٠١٥) تقنية الحرية النفسية بانها تقنية علاجية حديثة تعتمد على الترتيب علي بدايات مسارات الطاقة في الجسم عند الاتصال بمشاعر سلبية نرغب ازلتها والتي يتم استخدامها مع المستفيدين خلال التطبيق الجلسات العلاجية أو هي علاج بالأبر الصينية ولكن بدون ابر فالمعالج بالحرية النفسية يستخدم بعض النقاط التي يستخدمها المعالج بالابر الصينية ولكن يستبدل الابرة بعملية الربت اي الطرق الخفيف، في حين أوضح صمويل بشري (٢٠١٦، ٩) أنها تقنية تعتمد علي اكتشاف خلل في نظام الطاقة حيث اي خلل في نظام الطاقة حيث اي خلل فيه يسبب تاثيرات عميقة على نفسية الإنسان وتصحيح هذا الخطأ يتم عن طريق الربت علي مناطق معينة بالجسم.

في حين أوضحت أية الله سالم (٢٠٢٠، ١٦٧) أن العلاج بتقنية الحرية النفسية يكون عبارة عن خطوات بسيطة تتم من خلال استخدام أطراف أصابعك والربت علي مناطق معينة مسئولة عن مسارات الطاقة في الجسم ومن ثم تتخلص من المشاعر السلبية وذلك من خلال عدد قليل من الجلسات واثبتت هذه التقنية فاعليتها عند تطبيقها علي عدد قليل من الجلسات وأثبتت هذه التقنية فاعليتها عند تطبيقها علي عدد من طلاب الجامعة الذين كانوا يعانون من القلق والاكتئاب وتم عمل جلسات لهم باستخدام تقنية الحرية النفسية أفادت إلي انخفاض أعراض القلق والاكتئاب لديهم.

- 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).

لذلك ترجع تقنية الحرية النفسية سبب كل المشاعر السلبية إلى اضطراب نظام الطاقة في الجسم. وهذا ما يسمى "ببيان الاكتشاف"، فعندما تندفق 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).

وكلما 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).

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 (بالربط 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 (n.d,9) أن مسارات الطاقة هي عبارة عن خطوط طول تسيير 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 الربط على نهاية كل مسارات الطاقة، ودفع الطاقة إلى هذه المسارات لتخفيف أي اضطرابات حتى تتمكن طاقاتنا من التدفق مرة أخرى.

وبعد استخدام EFT وحدث 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 جزئين متزامنين مع بعضهما البعض وهما:

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

ويمكن التخلص من العواطف السلبية والأعراض الجسدية التي تتبع من اضطراب الطاقة، والريب 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 الراضخة (مثل الرهاب أو اضطراب ما بعد الصدمة). بالإضافة إلى ذلك وجد بعض الأشخاص أنها مفيدة للأحاسيس الجسدية المزعجة، مثل الألم والدوار أو حالات الإدمان.

ويتسق ذلك مع دراسة "صمويل تامر" (٢٠١٧) إلى التعرف على 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 فُدمت 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 بالمسكلة، وهذه العملية تسمى بتقدير مستوي المشاعر السلبية (SUDS) Subjective Unit of Distress، 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 مستوى 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- الربط على مراكز الطاقة بالجسم.

- خطوات تطبيق تقنية الحرية النفسية:

- تحديد المشكلة:

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

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) ٠

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 السلوك الفوضوى إلا أننى أتقبل نفسى تماماً وبعمق) •

أو (أقبل نفسى رغم أننى أعانى من السلوك الفوضوى) •

ب: نقاط التسلسل الرئيسية:

الربت باستمرار على النقاط المحددة أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبية من ٥ – ١٠ ثوانى 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) - تحت عظمة الترقوة •

- تحت الذراعين • - أعلى الرأس •

- 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 أننى لا زلت أعانى من ضعف الصلابة النفسية إلا أننى 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 The Gamut 9

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 .

د: نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى .

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

سابعاً: أدوات الدراسة:

١- مقياس المرونة النفسية:

*الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:

*الاتساق الداخلى للمفردات:

قام الباحث 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 (٢٠ مفردة) على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بجداول أرقام (٠)

جدول (٠) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٤٦)

معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم
**٠,٦٤٩	٤	**٠,٦٦٣	٣	**٠,٥٢٣	٢	**٠,٦٢٧	١
**٠,٥٧٣	٨	**٠,٦٨٦	٧	**٠,٥٨٧	٦	**٠,٧٥٤	٥
**٠,٦٦٣	١٢	**٠,٥٧٤	١١	**٠,٥٧٣	١٠	**٠,٦٢٧	٩
**٠,٥٥٩	١٦	**٠,٦٣٨	١٥	**٠,٥٩٩	١٤	**٠,٥٣٥	١٣
**٠,٦٤٢	٢٠	**٠,٧٣٥	١٩	**٠,٥٦٢	١٨	**٠,٦٤٥	١٧

** دالة عند مستوى ٠,٠١

أولاً: الصدق:

اعتمد الباحث في حساب الصدق على مايلي:

أ- الصدق المنطقي (صدق المحكمين):

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

ب- الصدق التمييزي :

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

جدول رقم () دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى

ن	رتب المتوسط	مجموع الرتب	قيمة " Z "	مستوى الدلالة
١٢	١٨,٥٠	٢٢٢,٠٠	٣,٦٥٢ -	دال عند مستوى ٠,٠٠١
١١	٤,٥٠	٤٩,٥٠		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ($Z = - ٣,٦٥٢$) وهي 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.



شكل (١) دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى

ثانياً: الثبات:

اعتمد الباحث في حساب الثبات على مايلي:

أ- طريقة التجزئة النصفية:

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية، حيث قام بتطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية، وتم حساب معامل الارتباط بين نصفى المقياس (المفردات الفردية والمفردات الزوجية)، وأستخدام معادل سبيرمان - براون لحساب ثبات المقياس، حيث بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ($r = 0,912$) وهى دالة عند مستوى $0,01$.

ب- طريقة معادلة ألفا كرونباك **Alpha Cronbach Method** :

استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباك، وهى معادلة تستخدم فى إيضاح المنطق العام لثبات الاختبار، حيث بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ($r = 0,891$).

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:

١-نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

وينص الفرض الأول على: "يمكن استخدام اختبار تفهم الموضوع التات للكشف عن الديناميات الكلينيكية المُميزة للمرونة النفسية لدى حالات الدراسة".

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحثون بدراسة تحليلية لإحدى الحالات التى تعانى من مرونة نفسية منخفضة (الدرجة الكلية على مقياس المرونة النفسية = ٢٥ درجة)، وذلك للوقوف على البناء النفسى لها، وأيضاً لدراسة ديناميات الشخصية طبقاً للمفهوم الديناميكي بشقيه الإسقاطى والتفسيرى المبني على نظريات التحليل النفسى، ولتحقيق ذلك قام الباحث بتطبيق استمارة المقابلة الكلينيكية فى جلسة، ثم تبعها بعرض لبطاقات اختبار تفهم الموضوع فى جلسة أخرى، وفيما يلي عرض للحالة وتحليل مضمونها النفسى:

أ- تاريخ الحالة:

طفل يبلغ من العمر ١٠ سنوات يدرس في المرحلة الابتدائية والده يعمل طبيب، والدته تعمل مدرسة، لديه (٥) أخوة، شخصياتهم هادئة كما وصفها الحالة، كان والداه يعامله بحنان ومتفاهم مع أخوته، ويذكر أن طفولته كانت سعيدة وهادئة الطابع ولم يتعرض للعقاب، ويحب اللعب مع أخوته، ولكن طريقة تعامل والداه معه تختلف عن طريقتهم في التعامل مع أخوته، ولا توجد خلافات بين والديه، وينام جيدا ولكن يرى أثناء نومه كوابيس مفادها (أحلم أنى بجرى كتيير).

ب- استجابات الحالة على بطاقات التات:

البطاقة رقم (13B):

القصة: (نظر كثير للصورة) والله هذا "ولد صغير خايف وجالس مستنى شكله متعاقب وقاعد لوحدة (سكت بعدها بزعل).

البطاقة رقم (3BM):

القصة: هذا راجل بيكى وحزين، والله هذا مش عارف يقف (محتار دى سيده ولا راجل).

البطاقة رقم (1):

القصة: (نظر للصورة كثير) هذا صبي نفسة يتعلم يلعب يعزف بس مو عارف وحزين.

البطاقة رقم (5):

القصة: هذه سيدة تبحث على صغيرها أو تبحث عن أى اشى فى الغرفة (محتار ويبفكر).

البطاقة رقم (7BM):

القصة: والله هذان راجلين يتحدثون وزعلانين شكلهم اصحاب وفى شى بينهم.

البطاقة رقم (17BM):

القصة: هذا راجل ماسك حبل ويريد يطلع لفوق، خايف يقع، (وأنا بلعب كنت أخاف أقع يااستاذ).

البطاقة رقم (8BM):

القصة: هذا صبي وفي رجلين ما افهم بس اري يفتحون بطن راجل آخر خلفه وهو مو شافهم، يريدون يسوله عملية (بيغى يطلع دكتور أنا كمان إن شاء الله راح أطلع دكتور) .. (كان حزين وبيتمنى ذلك).

البطاقة رقم (4):

القصة: هذه سيدة بتحب راجل وتتحدث معه (انتظر شوي فتره وقال يمكن يخرجوا سوا) .

ج-تفسير البطاقات:

يتوحد الحالة مع القصص التي يسردها وتعكس القصص ما يعانیه الحالة من مشاعر الحزن (راجل بيكي وحزين)، كما يعانى من القسوة والميول العدوانية (شكله متعاقب)، ويعانى الشعور بالعجز (جالس مستنى)، ويعانى عدم الثقة بالنفس (مش عارف يقف)، كما يعانى من التوتر (محتار وبيفكر)، وعدم القدرة على ضبط النفس (ويريد يطلع لفوق، خايف يقف)، ويعانى أيضاً من عدم تقبل الذات (يتحدثون وزعلانين)، ويعانى الحالة من التشاؤم (كان حزين)، وأيضاً يعانى من عدم القدرة على التكيف (وبيتمنى ذلك).

ومن هنا يمكن ان نستخلص المشاعر السلبية للحالة من جلسات التحليل النفسي خلال تطبيق اختبار تفهم الموضوع وهي:

- ١- الشعور بالحزن.
- ٢- الشعور بالعجز.
- ٣- الميول العدوانية.
- ٤- عدم الثقة بالنفس.
- ٥- التوتر.
- ٦- عدم القدرة على ضبط النفس.
- ٧- عدم تقبل الذات.
- ٨- التشاؤم.
- ٩- عدم القدرة على التكيف.

٣- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

وينص الفرض الثاني علي: " يوجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس المرونة النفسية لدى حالة الدراسة بعد تطبيق العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية".

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بالقياس القبلي لمقياس المرونة النفسية على الحالة، وتم تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية طبقا للمشاعر السلبية التي تم استنتاجها من التحليل النفسي.

جدول (٥)

*مخطط جلسات البرنامج العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية لخفض حدة السلوك الفوضوى

رقم	عنوانها	زمن الجلسة	اهداف الجلسة	الغيات المستخدمة او الخطوات
١	الشعور بالحزن	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
٢	الشعور بالعجز	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
٣	الميول العدوانية	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	التوتر	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
٦	عدم القدرة على ضبط النفس	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
٧	عدم تقبل الذات	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
٨	التشاؤم	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
٩	عدم القدرة على التكيف	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
١١	المشكلة الرئيسية (المرونة النفسية المنخفضة)	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 اختبار 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 المرونة النفسية المنخفضة.

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

- بعد تحديد المشكلة والمشاعر العاطفية المرتبطة بها، تم تحديد عدد الجلسات التي تم تطبيقها على الحالة (عددها ١٠ جلسات).

- في كل جلسة يتم تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية الأربعة التي سبق وذكرتها في متن البحث، ويتم التركيز في كل جلسة على واحدة من المشاعر العاطفية المصاحبة للمشكلة الرئيسية - المرونة النفسية - وفي الجلسة الأخيرة يتم التركيز على المشكلة الرئيسية.

الجلسة الأولى (الشعور بالحزن)

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

- أفاد الحالة أن مستوى الانزعاج لديه = ٩

- يبدأ الباحث في حوار مع الحالة فيسأله: لماذا تشعر بالحزن؟ هل أسرتك سبب حزنك أم أصدقائك أو رفاق المدرسة؟

- يجيب الحالة على هذه الأسئلة في حوار ومناقشة مستمرة مع الباحث.

٢- نبدأ بالخطوة الأولى (وضع الإعداد):

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

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

أو (أقبل نفسي رغم شعوري بالحزن).

عبارة التذكير: (أعانى من الشعور بالحزن).

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 ثوانى عند كل نقطة مع ترديد عبارة الإثبات، وترديد العبارة التذكير عن كل نقطة.

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

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

٥- بعد الانتهاء من الخطوة الرابعة يطلب الباحث من الحالة إعادة تقييم مستوى الإنزعاج من الشعور بالحزن.

- أفاد الحالة أن مستوى الانزعاج لديه أصبح = ٣

٦- وهنا يترتب علينا إعادة الخطوة الثانية – نقاط التسلسل الرئيسية – مرة أخرى.

٧- بعد الانتهاء من الخطوة السادسة يطلب الباحث من الحالة إعادة تقييم مستوى الإنزعاج من الشعور بالحزن.

- أفاد الحالة أن مستوى الانزعاج لديه أصبح = صفر

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

- انتهت الجلسة، بعد ذلك تم التأكيد على ميعاد الجلسة القادمة والتأكيد على الواجب المنزلى وهي تنفيذ خطوات تقنية الحرية النفسية في المنزل.

الجلسة الثانية (الشعور بالعجز)

١- في البداية يقوم الباحث مع الحالة بتحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير

مستوى المشاعر السلبية SUDS نطلب من الحالة أن يحدد موقفاً معيناً ويتذكر تفاصيله

جيداً ثم يختار لمستوى الإنزعاج من مشكلته رقماً ما بين النقطتين (٠) لا يوجد انزعاج إلى

النقطة (١٠) قمة الانزعاج.

- أفاد الحالة أن مستوى الانزعاج لديه = ١٠

- يبدأ الباحث في حوار مع الحالة فيسأله: لماذا تشعر بالعجز؟ هل شعورك بالعجز بسبب الإعاقة؟ هل تشعر بالعجز عندما تفشل في أداء أى مهام؟ أختار موقفاً أو حدثاً سبب لك ذلك الشعور؟

- يجيب الحالة على هذه الأسئلة في حوار ومناقشة مستمرة مع الباحث.

٢- نبدأ بالخطوة الأولى (وضع الإعداد):

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

عبارة الإثبات: (على الرغم من أنني أشعر بالعجز إلا أنني أقبل نفسي تماماً وبعمق).
أو (أقبل نفسي رغم أنني أشعر بالعجز).

عبارة التذكير: (أعاني من الشعور بالعجز).

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 التذكير 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- بعد الانتهاء من الخطوة الرابعة يطلب الباحث من الحالة إعادة تقييم مستوى الإنزعاج من الشعور بالعجز.

- أفاد الحالة أن مستوى الإنزعاج لديه أصبح = ٥

٦- وهنا يترتب علينا إعادة الخطوة الثانية - نقاط التسلسل الرئيسية - مرة أخرى.

٧- بعد الانتهاء من الخطوة السادسة يطلب الباحث من الحالة إعادة تقييم مستوى الإنزعاج من الشعور بالعجز.

- أفاد الحالة أن مستوى الإنزعاج لديه أصبح = صفر

- هذا يعنى أنه أصبح لا يوجد شعور مؤلم من العجز لدى الحالة.
- انتهت الجلسة، بعد ذلك تم التأكيد على ميعاد الجلسة القادمة والتأكيد على الواجب المنزلى وهي تنفيذ خطوات تقنية الحرية النفسية في المنزل.
- وهكذا فى كل الجلسات اللاحقة (حتى الجلسة الحادية عشرة) مع التركيز على المشاعر العاطفية السلبية المرتبطة بالمشكلة الرئيسية فى كل جلسة.

***المراجع:**

- إسلام عبد الرحمن محمد (٢٠١٨). نوى الإعاقة الحركية المشاركة الوالدية وبرامج التأهيل المجتمعي.
- خلف محسب محمد على (٢٠٠٧). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في زيادة الرضا عن الحياة لدى المعاقين بدنياً، رسالة ماجستير - كلية التربية - جامعة أسيوط.
- سعد، على عبدالله محمد (2020). فعالية برنامج التدخل المهني من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية وتخفيف الضغوط الحياتية لدى المعاقين حركياً- مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، ج١.
- سمويل تامر بشرى (٢٠٢٢). تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج عن الإساءة الجنسية دراسة حالة، دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي- كلية التربية - جامعة أسيوط.
- سمويل 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.
- سمويل تامر بشرى. (٢٠١٧). استخدام تقنية الحرية النفسية في تخفيف الخوف الاجتماعي لدى طالبات كلية رياض الأطفال، مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية، مج٢٧، ١٤، ص.ص ٢٣١-٢٧٠.
- سمويل تامر بشرى. (٢٠١٩). تقنية الحرية النفسية بين العقلانية والتحليلية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سمويل تامر بشرى، (٢٠٢٠). تقنية الحرية النفسية لعلاج الغضب الكلينيكي - دراسة حالة، دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي- كلية التربية - جامعة أسيوط.
- سمويل تامر بشري، خضر مخيمر أبو زيد، علي صلاح عبدالمحسن، محمد الأمين. (٢٠٢٢). تقنية الحرية النفسية لعلاج قصور الانتباه مفرط الحركة لدى الطالبات ضعاف السمع، مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية جامعة أسيوط.
- مدحت محمد أبو النصر (٢٠٠٥) الإعاقة الجسمية -المفهوم والأنواع وبرامج الرعاية- مجموعة النيل العربية، القاهرة، مصر.

American Psychiatric Association. DSM-IV-TR (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Text Revision. American Psychiatric Press, PP.103-105.

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.

Brattberg, G. (2008). Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in individuals with fibromyalgia: a randomized trial. Integrative Medicine, 7(4), 30-35.

Brenda Sebastian , Mpsych. And Jerrod Nelms , PhD (2017). The effectiveness of Emotional freedom techniques in the treatment of post traumatic stress disorder : A Meta-Analysis. Transcendence Institute , 1620 Banded rock Court ,Colorado springs , Co 80919. Lucyna Health and Safety Solutions, Tampa , FL. January/ February 2017,VOL. NO.1.

Church, D. & House, D. (2018). Borrowing benefits: Group treatment with clinical Emotional freedom techniques is associated with simultaneous reduction in posttraumatic stress disorder, anxiety, and depression symptoms. *Journal of evidence-based integrative medicine*.
<https://doi.org/10.1177/215658756510>.

Church, D. (2012). Brief grief group intervention using Emotional freedom techniques for depression in college student: A randomized control trial, Academic editor: H grunge, VOL.2012, Article ID 257172, P7.

Church, D., Stapleto, P. & Sabot, D. (2020). App- Based delivery of clinical Emotional freedom techniques: Cross- sectional study of app user self –ratings. *JMIR health uhealth*, VOL. 8, NO. 10.

<https://preprints.jmir.org/prcprint/18545> .

Craig, G. (2016). The home of gold standard Emotional freedom techniques. retrieved from

<http://www.emofree.com/eft-tutorial/tapping-basics/what-is-eft.html>

- Craig, G. (2017). The Cary Craig officinal (EFT A.M Training centers), (2004) Accessed 05 April 2017. <http://www.emofree.com/eft-tutorial/tapping-basics/how-to-do-eft.html/>.
- Esturgo, E. & Sala, R. (2010). Disruptive behavior of students in primary education and emotional intelligence. *Teaching and Teacher Education*. 26(4), 830- 837.
- Feinstein, D. (2008). Energy psychology: A review of the preliminary evidence. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(2), 199.
- Jaffee, R. (1993). Self–Concept of Physically disabled as a result of parental child–rearing practices. *Dissertation Abstract International*, 32(3), P .858.
- Katrina, A.M. (2018) Does combining emotional freedom technique and hypnosis have an effect on sexual assault specific posttraumatic stress disorder symptoms? ph. d. saybrook university. California.
- Merle, D. (2001). *Loneliness: Man's greatest enemy*. New York: Jason Aronson.
- 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.

Robb, S. & Claike, B. (2009). The association and functional disability, personality, social support and subjective well-being in older, Dissertation Abstract International, 103, 6, P. 607.

Salomon, S. (2011). It is in Your Hands: Emotional Freedom Technique (EFT): the Power to Eliminate Stress, Anxiety, and All Negative Emotions. SpiralPress.

Silveria, E. & Allebeck, P. (2004). Migration ageing and mental health: an ethnographic study on perceptions of life satisfaction, Anxiety and depression in older Somali men in east London. International Journal of Social Welfare, 10 (4), 309–320.

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

Stapleton, P., Church, D., Sheldon, T., Porter, B., & Carlopio, C. (2020). Depression symptoms improve after successful weight loss with emotional freedom techniques. International Scholarly Research

Stein, P. & Brooks, A. (2011). Efficacy of EFT Provided by coaches versus licensed therapists in veterans with PTSD. Energy psychology journal: theory, research, & Treatment , VOL. 3 , NO. 1 , PP.33-42.