

العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية
لتحسين الصلابة النفسية: دراسة حالة

إعداد

أ.د/ صمويل تامر بشري

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية

جامعة أسيوط

Email:samuelboshra@edu.aun.edu.eg

د/ فيبي سعد عطا الله

مدرس علم النفس بكلية الآداب

جامعة الإسكندرية

Email: f.ataallah@alexu.edu.eg

DOI: 10.21608/aakj.2024.310620.1838

تاريخ الاستلام: ٢٠٢٤/٨/٧م

تاريخ القبول: ٢٠٢٤/٩/٦م

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى فعالية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسين الصلابة النفسية، والكشف عن الديناميات الكلينيكية المميزة لإنخفاض مستوى الصلابة النفسية، وكذلك التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية على عينة الدراسة وعددها (١١٤) من طلاب الجامعة، تراوحت أعمارهم ما بين ١٩-٢٢ سنة، وتم تطبيق العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية على الحالة موضع الدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة التحليلية إلى أن انخفاض مستوى الصلابة النفسية يرجع إلى مصادر متعددة أهمها: الشعور بالضعف والعجز وقلة الحيلة، التردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، عدم الثقة بالنفس، والخوف من الفشل، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات، قلق من المستقبل يصاحبه شعور بالحزن، مشاعر الغربة والوحدة بين أفراد الأسرة، عدم القدرة على إتخاذ خطوة إيجابية نحو عمل أي شيء يخدم الأسرة أو المجتمع، الشعور بالتوجس من تغييرات الحياة، ويرى أن كل تغير قد ينطوي على تهديد له ولحياته، الشعور بالعجز تجاه مايجرى حوله من أحداث، ليس لديه القدرة على اقتحام المشكلات لحلها، كما توصلت النتائج إلى تحسن مستوى الصلابة النفسية لدى حالة الدراسة بعد تطبيق العلاج.

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

Psychoanalytical Mental Therapy with Emotional Freedom To improve Psychological Hardiness Case study

Abstract

The current study aimed to identify the effectiveness of Psychoanalytical Mental Therapy with Emotional Freedom in improving psychological Hardiness, and to reveal the clinical dynamics characteristic of the low level of psychological Hardiness, as well as to identify the level of psychological hardiness among the study sample. The psychological Hardiness scale was applied to the study sample, which numbered (114). Of university students, their ages ranged between 19-22 years, and Mental Therapy with Emotional Freedom was applied to the case under study. The results of the analytical study revealed that the low level of psychological Hardiness is due to multiple sources, the most important of which are: feelings of weakness, helplessness, lack of resourcefulness, hesitation, and inability to make decisions, lack of self-confidence, fear of failure, inability to face problems, anxiety about the future accompanied by a feeling of sadness, feelings of alienation and loneliness among family members, inability to take a positive step towards doing anything that serves the family or society, feeling of apprehension about Life changes, and he believes that every change may entail a threat to him and his life. He feels helpless in the face of the events happening around him. He does not have the ability to confront the problems to solve them. The results also showed an improvement in the level of psychological Hardiness in the study case after applying the treatment.

Keywords: psychoanalytic therapy with Emotional Freedom, psychological Hardiness.

أولاً: مقدمة الدراسة:

تُعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل المحورية التي يمرُّ بها الفرد خلال حياته، لأنها تُضيف له فرص النمو الشخصي والتعلم الأكاديمي، وهي أيضًا كأي مرحلة يمر بها الإنسان حيث يواجه فيها الطالب بعض التحديات والصعوبات التي تجعله خارج نطاق الراحة وما اعتاده من روتين ومن الممكن أن تشكل له حالة من الارتباك والضغط النفسي.

تتغير الحياة من حولنا كثيرًا، تغيرات سريعة قد تكون متوقعة وقد تكون في الغالب مفاجأة، كل هذا يجعل من الشخص إنسانًا أكثر عرضه للإصابة بالإحباط والقلق والاضطرابات السلوكية والنفسية، فيصبح شخص غير سوى نفسيًا وسلوكيًا، وقد يخلق ذلك في كثير من الأحيان شخصًا قادرًا على تحمل المسؤولية، وهذا قد يجعله أكثر صلابة وأشد تماسكًا من غيره من اللذين لم يتعرضوا لمثل هذه الخبرات القاسية، وقد أشارت كوباز ١٩٨٢ إلى تفسير ذلك بأنه يرجع إلى أن الأفراد الذين يتميزون بالصلابة ويتمتعون بصحة جسمية وعقلية أفضل، وذلك لأن شعورهم بالالتزام، والقدرة على ضبط الأمور، والاستعداد لقبول التحدي يجعلهم يقيمون أحداث الحياة التي يمكن أن تكون ضاغطة بطريقة أفضل من أولئك الأشخاص الذين لا يتميزون بالصلابة، ولذلك فقد يتخذون إجراءات مباشرة أكثر لمعرفة المزيد عن هذه الأحداث، ودمجها في مجريات حياتهم، للتعلم منها وأن يستفيدوا منه في المستقبل.

تعد الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية ولمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث يتقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها، وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدات (زينب نوفل راضي، ٢٠٠٨، ٢٢).

إن الأفراد الذين يتميزون بالصلابة يظهرون كفاءة في استخدام استراتيجيات التعامل الفعالة النشيطة مثل استراتيجية تحمل المسؤولية التي تُعد من بين أهم

المتغيرات التي تُفسر السلوك الإنساني ويتنبأ به حيث تكتسب استراتيجيات تحمل المسؤولية أهمية بالغة في بناء وتكوين شخصية الإنسان، فالأشخاص الذين يتميزون بالصلابة النفسية يتحملون المسؤولية بصورة أكبر في مختلف المواقف الحياتية، وعلى استعداد لتحمل تبعات سلوكهم.

وتهتم الحرية النفسية بكافة الإضطرابات وأنواعها، فتندرج جميعاً تحت مظلة المشاعر السلبية، فوجود أي خلل في نظام طاقة الجسم يسبب تلك المشاعر المزعجة والبدء في تصحيح ذلك الخلل هو من أهداف وطرق الحرية النفسية.

وقد قام صمويل تامر بشري 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 تحليلاً منطقيًا عقلاً (صمويل تامر بشري، خضر مخيمر، على صلاح، محمد الامين، ٢٠٢٢).

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 (حمود العبري، ٢٠١٢، ١١؛ صمويل تامر بشري، ٢٠١٩، ٣).

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. وكذلك في الجوانب السلوكية، وأيضاً في تحسين الجوانب الإيجابية في الشخصية كالصمود النفسي، جودة الحياة، القدرة على اتخاذ

القرار، وغيرها، وهذا ما حدا بالباحثة في إجراء الدراسة الحالية للكشف عن فاعلية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

إن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفع، والحب، والتقبل تجعل الفرد أكثر صلابة نفسية، ولديه قدرة وفاعلية على المواجهة، ويشار إلى أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، ولديهم قدرة على التحمل الاجتماعي، وارتفاع دافعية العمل، ولديهم قدرة على التفاوض، والتوجه نحو الحياة، بعكس ذوي الصلابة النفسية المنخفضة، الذين يتصفون بعدم وجود معنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئاتهم، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية.

وتقنية الحرية النفسية أداة عملية للتعامل مع ضغوط الحياة والتحرر من المشاعر السلبية بأنواعها فهي تُعتبر من العلاجات النفسية المهمة الآن بسبب النتائج المذهلة التي تقدمها على المستوى النفسي والجسمي (حمود العبري، ٢٠١٢، ١١؛ صمويل تامر بشري، ٢٠١٩، ٣).

ويتضح هذا من نتائج الدراسات المختلفة حيث تم استخدام تقنية الحرية النفسية في علاج العديد من الاضطرابات المختلفة لدى مراحل عمرية مختلفة، وتم إثبات فاعليتها ومن هذه الدراسات نذكر؛ دراسة (Madoni 2018) والتي هدفت إلى التعرف على مدى فعالية الإرشاد الجمعي باستخدام تقنية إزالة الحساسية وتقنية الحرية النفسية في الحد من قلق التحدث أمام الجمهور؛ ويتفق ذلك مع دراسة "صمويل تامر بشري" (٢٠١٧) والتي هدفت للتعرف على فعالية (EFT) في تخفيف القويبا الإجتماعية؛ بينما هدفت دراسة (Church 2012) إلى خفض الإكتئاب من خلال تقنية الحرية النفسية وهذا يتسق بدوره مع دراسة صمويل تامر (٢٠١٦)؛

وأيضًا مع دراسة Stapleton (2014) ؛ بينما هدفت دراسة Hudson (2013) إلى الكشف عن تأثير تقنية الحرية النفسية للتقليل من أعراض قلق الاختبار

ويشير صمويل تامر بشري (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. وتقوم 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، ولمعالجة الموقف والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بهذه التجربة المزعجة، يطلب من العميل التركيز على الصورة الذهنية للحدث، وأثناء ذلك يقوم المرشد بالربت على النقاط المحددة في التقنية، وبعد الانتهاء من التقنية سوف يلاحظ أنه عند التركيز على الموقف من جديد لن يشعر المسترشد بمشاعر الضيق أو أي مشاعر أخرى مزعجة بسبب أن الخلل في مسارات الطاقة قد أختفي وبقيت الصورة الذهنية بلا أثر سلبي عليه (Feinstein, 2008).

ومن استطلاع الدراسات السابقة يتضح أن تقنية الحرية النفسية تؤتي نتائج في علاج الخوف الاجتماعي كدراسة صمويل تامر بشري (٢٠١٧) وكذلك في علاج الغضب الكلينيكي كدراسة آية الله سالم (٢٠٢٠)، وكذلك في علاج اضطراب صورة الجسم كدراسة ولاء مصطفى كامل (٢٠٢٢)، وكذلك في علاج خفض فرط الحركة كدراسة صمويل تامر بشري وآخرون (٢٠٢٢)، كذلك في علاج اضطراب الوسواس القهري كدراسة مروة رفعت عبدالجواد (٢٠٢١)، وكذلك في علاج ضغوط ما بعد الصدمة كدراسة نمارق عماد الدين أبو حراز (٢٠١٦) ودراسة Church & Clond (٢٠١٦)، وفي العلاج المركز على الصدمات كدراسة Jennifer Kos (2016)، وفي علاج الاكتئاب كما في دراسة صمويل تامر بشري (٢٠١٦) ودراسة Nelms & Costed (2016) ودراسة (Stapleton, et al., 2014)، ودراسة

(Church,et al.,2010) وفي علاج الحد من قلق التحدث أمام الجمهور وقلق الامتحان كدراسة (Madoni, 2018).

وبالرغم من تنوع الدراسات التي تناولت العديد من الاضطرابات النفسية- يشار إلى هذه الدراسات في جزء لاحق بالدراسة- إلا أنها لم تتطرق إلى تحسين بعض السمات الإيجابية للشخص كالصلابة النفسية وذلك باستخدام تطبيقات العلاج بمسارات الطاقة، الذي يهدف إلى تصحيح الخلل في مسارات الطاقة باستخدام تقنية الحرية النفسية ومن العلاجات النفسية الحديثة في البيئة العربية العلاج التحليلي العقلي باستخدام الحرية النفسية لصمويل تامر بشرى والذي أثبت فاعليته في خفض حدة أعراض الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية للعاديين وذوى الاحتياجات الخاصة وتحسين السمات الإيجابية (صمويل تامر بشرى وآخرون، ٢٠٢٢).

وتحاول الدراسة الحالية استخدام العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسين الصلابة النفسية، كما تجيب على الأسئلة التالية:

- ١- ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة؟
- ٢- ما هي الديناميات الكلينيكية المميزة للحالة والمرتبطة بمستوى الصلابة النفسية لدى حالة الدراسة؟
- ٣- ما مدى تحسن مستوى الصلابة النفسية بالعلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية لدى حالة الدراسة؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى:

- ١- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة.
- ٢- الكشف عن الديناميات الكلينيكية المميزة للصلابة النفسية لدى حالة الدراسة.

٣- التحقق من تحسن مستوى الصلابة النفسية لحالة الدراسة بعد استخدام العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية.

رابعاً: أهمية الدراسة:

- تتصدى الدراسة الحالية لمتغير أساسى من متغيرات الشخصية ألا وهو الصلابة النفسية وأبعادها، وأيضاً العمل على تنمية روح الالتزام والتحكم والتحدى لدى الأشخاص لما له من دور فعال في الرضا عن الحياة والإسهام في خلق حياة جيدة إيجابية للفرد وللمجتمع.

- استخدام علاج نفسى حديث ومعتمد لعلاج الاضطرابات النفسية في تحسين السمات الإيجابية للشخص

خامساً: محددات الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية وما توصلت اليه من نتائج بالمشاركين في الدراسة للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية وعددهم (٣٠) طالباً، وبالمشاركين في الدراسة الأساسية وعددهم (١١٤) طالباً مما تتراوح أعمارهم ما بين ١٩-٢٢ سنة وبالأدوات التالية: مقياس الصلابة النفسية، استمارة المقابلة الكلينيكية، اختبار تفهم الموضوع (TAT) (إعداد موراي Murray)، العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية لصمويل تامر بشري.

سادساً: الإطار النظرى والدراسات السابقة:

١- الصلابة النفسية: Hardiness Psychological

تعد kopasa من أوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية، حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغوط، لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى، وقد

اشتقت كوبازا مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، ويرى أن دافعية الفرد تنبع أساسًا من البحث المستمر عن المعنى والهدف من الحياة (Maddi, 2004).

كما يرى الوجوديون أن الفرد في بحثه عن معنى لحياته يتخذ حتمًا قرارات متعددة، هذه القرارات تُشكل حجر الأساس لكل شيء في الحياة، وسواء أدركنا أم لم ندرك فإن كل سلوكياتنا تترتب على قرارات نتخذها.

الشخصية الصلبة تتمتع بثلاث خصائص هي:

- القدرة على الانخراط والالتزام تجاه حياتنا أو تجاه المجتمع.

- القدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياتنا.

- الاعتقاد بأن التغيير مثيرًا للتحدي (Lambert, et. al, 2003)

وعلى ذلك فقد نشأ مصطلح الصلابة النفسية كمجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم من حولنا والتي تمدنا بالشجاعة والدافعية للعمل الجاد وتحول التغيرات الضاغطة المثيرة للقلق من مصادر للاضطراب إلى فرص محتملة، وتحوي الصلابة النفسية ثلاث وهي: الالتزام والتحكم والتحدي (CS3).

يُظهر كل فرد بعض المستويات للصلابة، ويعتمد ارتفاع ذلك أو انخفاضه على الموقف والوقت الذي يمر به الفرد، ويمكن أن يكون ذلك الاختلاف راجع إلى الطريقة والممارسة التي تعلمها الفرد، والتي تؤثر على كل شكل خبراتهم وما ينعكس في النهاية على صحتهم، وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير، أي أن الصلابة مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد (مدحت عباس، ٢٠١٠، ١٧٤).

ويرى عماد مخيمر (١٩٩٧) الصلابة النفسية أنها: "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له " (عماد مخيمر، ١٩٩٧، ٢٨٤).

كما ترتبط الصلابة النفسية باستراتيجيات مواجهة حل المشكلات" والتركيز على العواطف، وكذلك التقييم الذاتي للصحة. ولا ترتبط المرونة والصلابة فقط بقدرة الإنسان بعد التغلب على موقف صعب، ولكنها تمتد إلى مناشط احياة المختلفة (Elena & Oksana, 2015).

أ- أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها Kopasa والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس هي (الالتزام، التحكم، التحدي). (Kopasa, 1979)

(١) الالتزام Commitment:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار Hydon إلى أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والإكتئاب. (Hydon, 1986)

ويرى عماد مخيمر (1997,14) أن الالتزام هو: "نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله".

وتعرف جيهان حمزة (٢٠٠٢) الالتزام بأنه: "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية، وأنه يشير أيضًا إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع"

وقد أشارت Kopasa إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمة وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين، فالالتزام إذا يمثل التوجه نحو إندماج الذات بنشاط في مظاهر الحياة المتنوع، فالفرد القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم لديهم، ويندمج فيها بدلاً من الشعور بالاغتراب، فالالتزام الفرد يمثل نوع من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف، والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث (مدحت عباس، ٢٠١٠)

- أنواع الالتزام:

أشارت (Kobasa, et. al) إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من:

- الالتزام تجاه الذات وعرفته بأنه "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين".

- الالتزام تجاه العمل: وهو "اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه". وهذا ما أكد عليه كل من (عبدالرحمن أبو ندى، ٢٠٠٧)، (زينب نوفل راضي، ٢٠٠٨).

(٢) التحكم Control:

ترى Kobasa التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له، فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساسه بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة طوارئ الحياة (Kobasa, 1979).

كما يُشير (Shahrooz Nemati, 2020) إلى ارتباط الصلابة النفسية والصحة العامة والروحية للأفراد.

ويعرف عماد مخيمر التحكم بأنه "اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والموجهة الفعالة." (عماد مخيمر، ١٩٩٧، ١٥).

فمن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله، حتى لو كان في سياق صعب، ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلاً من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن.

(٣) التحدي Challenge:

هو "اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تحدياً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية" (Melody & Judith, 2015, 549)

ويعرفه عماد مخيمر (١٩٩٧) بأنه: "اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدًا مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه".

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أمورًا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي ويتمثل ذلك في اعتقاده بأن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري ويشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمرًا باعثًا على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة، ويعتبرها مصدرًا للنمو والإنجاز، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له أمورًا سطحية، كما يعتقد بأن التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغيير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن.

ويشير (2016) Mosley & Labored أن الصلابة هي أسلوب شخصي يساعد الفرد على التأقلم والصمود والانخراط بنشاط في التكيف التحويلي عند مواجهة الأحداث العصبية، حيث يسمح التكيف التحويلي للشخص بإعادة صياغة الموقف المجهد وإدراكه على أنه فرصة وليس تهديدًا وتتكون السمة من ثلاثة عوامل تشمل ما يلي: الشعور بالسيطرة على الأحداث الخارجية، والالتزام في الحياة اليومية، ومنظور التحدي في حالة حدوث تغييرات غير متوقعة، تندمج نظائر الصلابة الثلاثة، مما يؤدي إلى عمل الفرد بجهد أكبر لتحويل المواقف التي يحتمل أن تكون مرهقة إلى

فرص. لذلك مع تطور هذه السمة، فإنها تشكل المسار للمرونة في البيئات المسببة للضغط، مما يؤدي في النهاية إلى تحسين الأداء من خلال التكيف النشط (Mosley Labored , &, 2016)

كما أشارت بعض الدراسات على وجود تأثير إيجابي كبير للصلابة على التكيف مع التعلم لدى طلاب الجامعة. أظهر تحليل نموذج الوساطة أن دعم المعلم كان له دور جزئي تكميلي في العلاقة بين الصلابة والتكيف مع التعلم لدى طلاب الجامعات. وأشار إلى أن دعم المعلمين كان له تأثير أقوى على فهمنا لآلية التأثير الداخلي للعلاقة بين الصلابة والتكيف مع التعلم لدى طلاب الجامعات.

(Jun.L, Jian-Hao.H& Jian-Yong. C, 2023)

كما ارتبطت الصلابة النفسية بالشعور بالانتماء والكفاءة الذاتية الأكاديمية والمشاركة العاطفية لدى الطلاب، حيث كان للكفاءة الذاتية الأكاديمية والصلابة الأكاديمية تأثير إيجابي وذو دلالة إحصائية على المشاركة المعرفية والعاطفية والسلوكية لدى طلاب الدراسات العليا. ولذلك، فإن الشعور بالانتماء والصلابة أثر بشكل مباشر على المشاركة العاطفية وأثر بشكل غير مباشر على المشاركة المعرفية والسلوكية لطلاب الدراسات العليا. لقد وجدنا أيضًا تأثيرًا وسيطًا كبيرًا للكفاءة الذاتية الأكاديمية والصلابة الأكاديمية في دورات التعلم عن بعد.

(Suping, Yi; Yanyan Zhang; Yefeng Lu; Rustam Shadiev, 2024)

٢- تقنية الحرية النفسية: (EFT)

يعرف Look تقنية الحرية النفسية (EFT) بأنها: " شكل من أشكال الوخز التي تستخدم الربت بأطراف الأصابع على نقاط محددة على الوجه والجسم مع التعبير عن المشكلة المحددة (أو الهدف) متبوعًا بعبارة تأكيد عامة، فالجمع بين هذه المكونات من تقنية الحرية النفسية يعمل على توازن نظام الطاقة، وأنه يخفف الضغط

النفسي والألم الفسيولوجي، ويسمح باستعادة توازن نظام طاقة الجسم والعقل لاستئناف قدرتيهما الطبيعية العلاجية، لذلك تعد تقنية الحرية النفسية آمنة وسهلة التطبيق وغير قابلة للإنتقاص" (Look, 2010,2).

ويوضح Church أنه غالباً ما تسمى EFT "العلاج بالربت العاطفي فهي تجمع بين الربت بينما تركز أفكارك على الألم أو الذكريات التعيسة أو المشاعر غير المريحة أو الرغبة الشديدة في تناول الطعام أو أي مشكلة أخرى، فعندما يتم ذلك بشكل صحيح، فإن العوامل العاطفية الكامنة التي تساهم في المشكلة هي عادة ماتنتهي". (Church, 2011, 16)

تُعرف تقنية الحرية النفسية (EFT) بأنها "طريقة للمساعدة الذاتية لكل من الجسم والعقل، وتجمع ما بين الربت الخفيف بالإضافة إلى الأفكار والمشاعر، فتتطوي تقنية الحرية النفسية على الربت باستخدام أطراف الأصابع على نقاط من الوجه والجسم مع التركيز على المشكلة أو القضية التي نرغب في حلها" (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. (Suh, et al, 2015, 2)"

بينما يذكر (Williams, 2015,10) أن تقنية الحرية النفسية هي: "طريقة بسيطة تستخدم أطراف أصابعنا مع تركيز وعينا وأفكارنا ومشاعرنا أثناء الربت على أماكن محددة على الجسم".

ويشير صمويل تامر (2019,39) 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.

أ- تقنية الحرية النفسية ونظام طاقة الجسم:

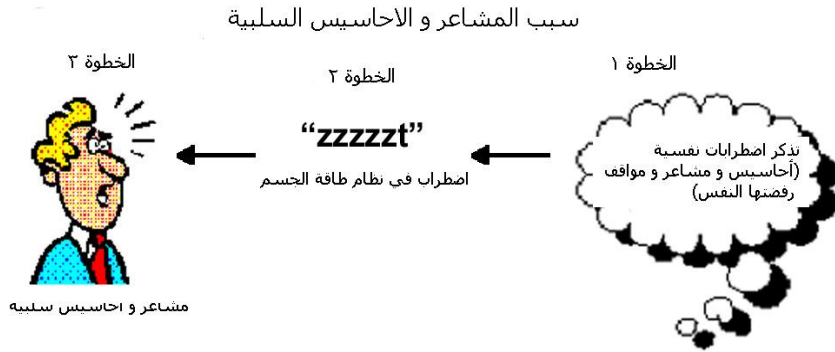
يعتقد الصينيون أن الإبر تعمل على إعادة التوازن في الجسم، وأن الطاقة تسير في مسارات متعددة مختلفة في جسم الإنسان، ويمكن إعادة التوازن بغرز الإبر في مواضع معينة من هذه المسارات، لذلك ترجع تقنية الحرية النفسية سبب كل المشاعر السلبية إلى اضطراب نظام الطاقة في الجسم. وهذا ما يسمى "ببيان الاكتشاف"، فعندما 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 إلى 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 سوءًا مع زيادة اضطراب الطاقة فانخفاض تدفق الطاقة يؤدي إلى الشعور بالانزعاج والتفكير المضطرب، ويجعل الجسم ضعيفًا أيضًا. (Hartmann, 2013, 11)

ويوضح حمود العبري، ٢٠٠٤ كيفية حدوث المشاعر السلبية في

الشكل (١):

العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية لتحسين الصلابة النفسية: دراسة حالة



شكل ١: كيفية حدوث المشاعر السلبية.

- ١- الخطوة الأولى: حدوث صدمة أو اضطرابات نفسية وقد تحدث هذه الخطوة خللاً أكبر في نظام الطاقة بالجسم.
- ٢- الخطوة الثانية: خلل في نظام الطاقة بالجسم، وهي الخطوة الوسطى.
- 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 تحدث 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 العبري، ٢٠٠٤، ٩)

ب- 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, 2011,7).

ويوضح Holland (2009) 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 وحدث حالة من التوازن تمكننا من السير في الطريق الصحيح؛ لمواجهة التحديات والقضايا بطريقة منطقية وعقلانية بدون حدوث أي ضرر من العاطفة السلبية الزائدة.

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

- مراكز الطاقة بالجسم: يعكس الجانب الفسيولوجي، وذلك من خلال الطرق أو الربت.
- المشاعر السلبية: تعكس الجانب النفسي، وذلك من خلال عبارات الإثبات والتذكير.

ج- الربت كأساس لتقنية الحرية النفسية:

يشير (Ortner, 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 أيضًا، لذلك لا نستطيع علاج الأعراض بدون معالجة الأسباب والعكس صحيح.

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

د- 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 (Suh et al,2015,2).

بينما تشير خدمات الصحة المجتمعية لديربيشاير Derbyshire community 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 وأيضًا 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. (www.dchs.nhs.uk)

ويمكن تطبيق تقنية الحرية النفسية على جميع أنواع المشاكل الجسدية والعاطفية، وكذلك الاضطرابات النفسجسدية، كما يمكن تخفيف العديد من حالات الأمراض العقلية والإجهاد العاطفي والخوف ومشاعر الألم، وكذلك تستخدم في كثير من الأحيان للحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، والتدخين، ويصل استخدام تقنية الحرية النفسية إلى خمس مرات في اليوم، وفي حالات الطوارئ يمكن استخدام بقدر المستطاع الذي يحتاج له الفرد، كوسيلة استرخاء عامة يوميًا صباحًا ومساءً وبدون استخدام أي عبارة خاصة وذلك لتحقيق التوازن (Forsberg,2010,13-14) و (Kjell &

ومن ناحية أخرى جاءت الدراسات لتؤكد على استخدامات تقنية الحرية النفسية في علاج العديد من الاضطرابات المختلفة بشكل جماعي لدى مراحل عمرية مختلفة، وتم إثبات فاعليتها، ومن هذه الدراسات نذكر؛ دراسة " Madoni (2018) التي هدفت إلى التعرف على مدى فعالية الارشاد الجمعي باستخدام تقنية إزالة الحساسية وتقنية الحرية النفسية في الحد من قلق التحدث أمام الجمهور ؛ ويتسق ذلك مع دراسة "صمويل تامر بشري" (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 بشري " (٢٠١٦)؛ وأيضًا 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 لدى 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 كرب ما بعد الصدمة لدى حالة تدعي " RM " وأسفرت النتائج عن انخفاض اضطراب كرب ما بعد الصدمة PTSD، بينما جاءت دراسة صمويل تامريشوى (٢٠١٦) التي تؤكد على فعالية تقنية الحرية النفسية في خفض الاكتئاب لدى 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 فعالية EFT سواء أُدمت إلى فرد، أو إلى مجموعة صغيرة، أو إلى أعداد كبيرة كالمؤتمرات مما يجعلها تقنية متعددة الاستخدامات نظرًا لتطبيقها على العديد من الإعداد والجماهير، بالإضافة إلى عدد ساعات العلاج اللازم أقل من التدخلات الأخرى، وتُظهر الدراسات تحسُّنًا في الأداء النفسي، والفسولوجي 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 نظرًا لفاعليتها الكبيرة.

تساعد الحرية النفسية على اكتساب المرونة والصلابة النفسية والتي تؤثر بشكل إيجابي على الرفاهية وتقليل مشاعر الاكتئاب والقلق وتُعد كعامل وقائي للصحة العقلية. (Anne, et.al.2024)

والمستقرى لما سبق يجد أن هناك اتفاقًا 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، وأيضًا في تحسين السمات الإيجابية للشخصية الإنسانية.

هـ- تطبيق تقنية الحرية النفسية:

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

ويتكون (SUDS) من إحدى عشرة نقطة ووضع لقياس القلق الحالي المقدر ذاتيًا بين (صفر) حالة مطلقة و (١٠٠) أسوأ قلق على الإطلاق، وتم استخدام مقياس أكثر إحكامًا يتراوح ما بين صفر إلى عشرة، وتم التوسع في استخدام هذا المقياس لاستخدامه مع مختلف العلاجات القائمة على 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 ١٩٦٩م بتطوير وتقديم وحدات ذاتية لقياس مستوى الانزعاج (Robertson, 2011).

ويعتبر (SUDS) أداة لقياس الانزعاج، وشدة المشاعر والتجارب الداخلية الأخرى، مثل القلق والغضب والإثارة والتوتر أو أي مشاعر مؤلمة أخرى. فغالبًا ما يرتبط مستوى المشاعر السلبية بمستوى إفراز الأدرينالين في الجسم، والذي تفرزه الغدة الكظرية، فمستوى 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 (SUDS) Unit of Distress فيمكن أن يكون لقياس ألم جسدي مثل: الصداع أو الإدمان، أو يمكن أن يكون عاطفيًا مثل: الخوف، والقلق، الاكتئاب، أو الغضب. (Church, 2010, 19)

ثبت بالدراسة أن الطرق التي تركز على الانفعال ومنها تقنية EFT تساعد على التغلب على التوتر وتغيير المواقف تجاه الصعوبات الناشئة. تم العثور على مستوى عالٍ من التوتر في غالبية بالإضافة إلى تقوية العوامل النفسية للصلابة النفسية والأكاديمية للطلاب أيضًا وتنمية الصفات التي تشكل جوهر إمكانات التكيف الشخصي، وتشكيل قدراتهم الاجتماعية والكفاءة وإثراء التوصل الاجتماعي. (Albakova, Z, A., et.al. 2020)

و- أشياء يجب مراعاتها أثناء تطبيق التقنية:

يشير صمويل تامر أنه يجب عند تطبيق تقنية الحرية النفسية أن نقوم:
- تصحيح الأفكار الخاطئة.
- معرفة جذور المشكلة من خلال الاختبارات الإسقاطية.
- الربت على مراكز الطاقة بالجسم.
ويوضح (Craig, 2008, 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 إصبعًا واحدًا 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 تقريبًا على كل نقطة أو من ٥ إلى ٩ فذلك كافٍ.
- ٥- تقع معظم نقاط الطاقة على جانبي الجسم؛ فلا يهتم على أي الجانبين تربت، فلا مانع من الانتقال من جانب إلى آخر.

ذ- خطوات تطبيق تقنية الحرية النفسية:

(١): 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 تقدير 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) تعني أنه لا يوجد انزعاج أما (١٠) فتعني قمة الانزعاج تجاه المشكلة (لا يوجد انزعاج) (قمة الانزعاج)

١ ٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٠

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

الانزعاج من موقف	قمة الانزعاج / ١٠	زوال الانزعاج / صفر
انخفاض مستوى الصلابة النفسية	قمة الضيق	زوال الضيق

تهدف تقنية الحرية النفسية إلى إيصالك 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 في قوة المشاعر السلبية حتى تتخفّض وتزول كليًا. (Church,2013).

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 أيامًا من التطبيق حتى يتحرر منه الشخص نهائيًا، والسبب في ذلك هو أن بعض المشاكل تكون مركبة وتحتوي على أجزاء كثيرة يجب التعامل مع كل الأجزاء ليتم التخلص منها كليًا وهذا يأخذ بعض الوقت، ولكن كن مثابرًا وتابع التطبيق وسوف تصل إلى الحرية النفسية التامة من المشاعر السلبية. (Molin, 2015).

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).

في البداية نقوم بتحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير مستوى المشاعر السلبية SUDS. حدد موقفًا معينًا وتذكر تفاصيله جيدًا ثم اختر لمشكلتك رقمًا ما بين النقطتين (٠) لا يوجد انزعاج إلى النقطة (١٠) قمة الانزعاج.

(أ): وضع الإعداد:

تتم عملية وضع الإعداد في خطوتين هما:

أ- ترديد عبارة الإثبات (٣) مرات أو أكثر

ب- التدليك أو الربت على منطقة الكاراتيه

عبارة الإثبات:

(على الرغم من أنني أعانى من ضعف الصلابة النفسية إلا أنني أتقبل
نفسى تمامًا وبعمق)

أو (أقبل نفسى رغم أنني أعانى من ضعف الصلابة النفسية)



The Karate Chop (KC) Point

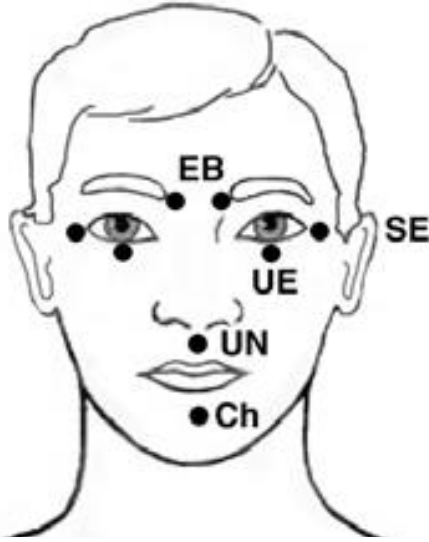
نقطة ضربة الكاراتيه

(ب): نقاط التسلسل الرئيسية:

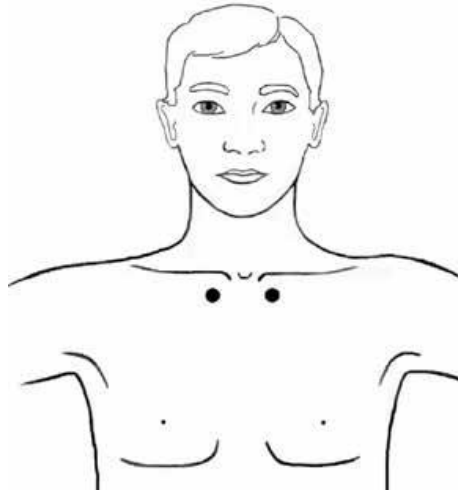
الربت باستمرار على النقاط المحددة أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبية
من ٥ - ١٠ ثواني عند كل نقطة.

وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة: ضعف الصلابة النفسية يضايقنى

- نقاط الربت:

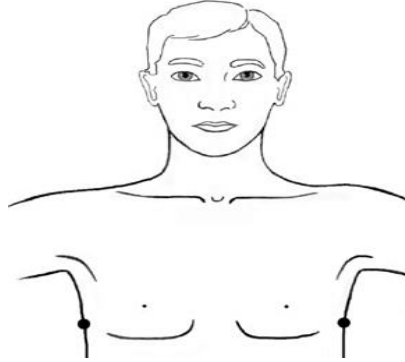


- الحاجب (EB)
- جانب العين (SE)
- تحت العين (UE)
- تحت الأنف (UN)
- تحت الشفتين (CH)
- تحت عظمة الترقوة.



The Collarbone (CB) Points

- تحت الذراعين



Under the Arm (UA) Points

- 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 حاليًا من أعراض جسدية ونفسية وسلوكية كالاكتئاب مثلاً، وعندما نقوم بمراجعة المختصين فنحن نذكر لهم فقط السطح ومنتظر 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 أي أسباب أو أحداث سبقتها وكانت لها دور في ظهورها.

لكي نعالج سطح الطاولة بشكل نهائي لأبد من التعامل مع القوائم وإزالتها حتى لا تظهر المشكلة من جديد، فالبعض يطبق تقنية الحرية النفسية مباشرة على سطح الطاولة ولا يتعامل مع أبدأً 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. 2019).

- 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 لازلت أعاني من ضعف الصلابة النفسية إلا أنني أتقبل
نفسى تمامًا وبعمق

والعبارة التذكيرية: ماتبقى من ضعف الصلابة النفسية يضايقنى
أما إذا وصلت إلى صفر فأبحث عن موضوع آخر جديد حتى تتحرر منه
أيضًا (Church, 2011)

(ج): الجاموت والإجراءات التسعة 9 The Gamut

يجب في البداية تحديد نقطة الجاموت، وهي 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.
- ٣- فتح العينين.
- ٤- تثبيت الرؤية إلى أسفل ناحية اليمين مع ثبات الرأس.
- ٥- تثبيت الرؤية إلى أسفل ناحية اليسار مع ثبات الرأس.
- ٦- حرك عينيك كما لو كانت تتحرك في دائرة ساعة مركزها الأنف.
- ٧- حرك عينيك بنفس الطريقة السابقة مع انعكاس اتجاه الدوران.
- ٨- دندن مدة ثانيتين بلحن أو نغمة.
- ٩- عد بسرعة من واحد إلى خمسة.
- ١٠- دندن مرة أخرى بلحن أو نغمة (Craig,2008).

(د): نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى

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

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية بين متوسط مستوى عينة الدراسة والمتوسط النظري للمقياس.
- ٢- يمكن استخدام اختبار تفهم الموضوع (TAT) في الكشف عن الديناميات الإكلينيكية المميزة للصلابة النفسية لدى حالة الدراسة.

٣- يوجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية لدى حالة الدراسة بعد تطبيق البرنامج العلاجي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- معامل الارتباط لبيرسون

- معادلة ألفا - كرونباك

سابعاً: أدوات الدراسة:

١- مقياس الصلابة النفسية: (PHS) Psychological Hardiness Scale
إعداد الباحثان.

قام الباحثان بإعداد مقياس للصلابة النفسية، للتعرف على قدرة الفرد على الالتزام تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاده بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له.

أ- الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

(١): الصدق Validity:

اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على ما يلي:

(أ): الصدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical Validity:

تم عرض المقياس في صورته الأولية والتي اشتملت على (١٢) عبارة على مجموعة من المحكمين وفي ضوء آراء المحكمين تم صياغة مفردات المقياس، وذلك بهدف التأكد من مناسبة مفرداته، تحديد غموض بعض المفردات لتعديلها أو استبعادها، إضافة مفردات من الضروري إضافتها.

ب- صدق الاتساق الداخلي للمفردات:

وللتأكد من اتساق المقياس داخليًا قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول التالية:

جدول (1)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن= ٣٠)

رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	**٠,٧١٢	٤	**٠,٦٤٤	٧	**٠,٦٤٥	١٠	**٠,٧١٨
٢	**٠,٦٣٣	٥	**٠,٦٨٥	٨	**٠,٥٩٥	١١	**٠,٥٩٧
٣	**٠,٧٦٢	٦	**٠,٦٦١	٩	**٠,٦١٥	١٢	**٠,٦٨١

** دال عند مستوى ٠,٠١

(٢) الثبات Reliability:

أ- طريقة معادلة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method:

استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباك، وهي معادلة تستخدم في إيضاح المنطق العام لثبات الاختبار، وكان معامل ثبات المقياس يساوي (ر = ٠,٨٢٢)

ب- طريقة التجزئة النصفية half - Split:

استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية في حساب معامل ثبات المقياس، مستخدماً معادلة سبيرمان - براون، وكان معامل ثبات المقياس يساوي (ر = ٠,٨٩٩).

٢- العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية:

علاج نفسى يعتمد على العقل في التعامل مع القناعات الفكرية، وأنماط وأساليب التفكير الخاطئة، والعمل على تغيير الأفكار السلبية الخاطئة واستبدالها بأفكار صحيحة وإيجابية، ويعتمد 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 في نظام الطاقة المسئول عن هذه المشاعر السلبية.

هنا نتناول خطوات ومراحل العلاج مع حالة الدراسة.

إجراءات الدراسة:

تتلخص إجراءات الدراسة في الخطوات التالية:

- ١- تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة الاستطلاعية بهدف التأكد من كفاءة المقاييس المستخدمة في الدراسة
- ٢- تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة الأساسية بهدف الإجابة على أسئلة الدراسة والتحقق من الفروض والتوصل لنتائج الدراسة.
- ٣- تم استخدام المنهج شبه التجريبي، المنهج التحليلي، المنهج الكلينيكي بالدراسة.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

١- الفرض الأول وتفسيره:

ويُنص الفرض الأول على " توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية بين متوسط مستوى عينة الدراسة والمتوسط النظرى للمقياس "

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بحساب المتوسط والانحراف المعياري لدرجات العينة الأساسية على أدوات الدراسة، واستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق وتحديد مستوى الطلاب في الصلابة النفسية، كما يوضح ذلك جدول رقم (2)

جدول رقم (2)

دلالة الفروق بين متوسط مستوى عينة الدراسة والمتوسط النظري لمقياس

الصلابة النفسية (ن = 114)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	
0,001	40,735	7,46	22,45	الصلابة النفسية

يتضح من الجدول السابق أن:

1- متوسط درجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية (م = 22,45) مقابل المتوسط النظري للمقياس (م = 30,00)، وأن هناك فرق دال إحصائيًا بين متوسط درجات العينة والمتوسط النظري حيث أن قيمة "ت" (ت = 40,735)، أي أن مستوى العينة في الصلابة النفسية منخفض عن المتوسط

أي أن النتائج أظهرت أن مستوى الصلابة النفسية لدى العينة منخفض، وقد ترجع هذه النتيجة إلى بعض الأحداث والتغيرات، التي قد تكون سلبية، وخصوصًا المشكلات والأوضاع الاقتصادية المتدنية إلى حد ما، وعدم وضوح المستقبل لدى العينة في ظل هذه الظروف، وبالتالي يشعرون بعدم وجود معنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئاتهم، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، ويتبع هذا أن يفقد الإنسان بعضًا من إحساسه بقيمته في الحياة، وربما ترجع هذه النتيجة أيضًا إلى أنهم يشعرون

بالفشل أو الإحباط وبالتالي يكون سلوكهم متسمًا بالشك، والحذر، والحساسية، والتأثر، والانفعال، وعليه فإن قدرتهم على اتخاذ القرار، ومواجهة الأزمات تصبح منخفضة، وهو ما يفسر انخفاض مستوى الصلابة النفسية لديهم.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة أن الشخص عندما يدرك أنه لا يمتلك القدرة على ضبط سلوكه، وأفكاره، وتحمل المسؤولية، يصبح أقل قدرة على التعامل مع الضغوطات، وعلى بناء علاقات سليمة، فهو أميل إلى الدخول في مشكلات وأشياء سيئة لا يمكن تجنبها، من خلال الجهود التي يبذلها، وبسبب عدم قدرته على إقامة علاقات تفاعلية اجتماعية مع الآخرين، وانعدام الثقة بالنفس والنقص في المهارات، فإنهم غالبًا ما يميلون إلى التمتع بمستوى متدنٍ من الصلابة النفسية.

وقد أشارت بعض الدراسات على أن القدرة على التحمل النفسي تشمل (العزم والعقلية والصلابة) ترتبط بدرجة كبيرة بتفضيلات أسلوب التفكير للأفراد وتساهم في تقليل مشاعر التوتر والقلق. (Mason, et.al, 2020).

٢ - الفرض الثاني وتفسيره:

يُنص الفرض الثاني على: "يمكن استخدام اختبار تفهم الموضوع (TAT) في الكشف عن الديناميات الإكلينيكية المميزة للصلابة النفسية لدى حالة الدراسة "

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بدراسة تحليلية لإحدى الحالات التي تعاني من انخفاض مستوى الصلابة النفسية (الدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية = ١٧ درجة) وذلك للوقوف على البناء النفسي لها، وأيضًا لدراسة ديناميات الشخصية طبقًا للمفهوم الديناميكي بشقيه الإسقاطي والتفسيرى المبني على نظريات التحليل النفسي، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتطبيق استمارة المقابلة الإكلينيكية في جلسة، ثم تبعها بعرض لبطاقات اختبار تفهم الموضوع في جلسة أخرى، وفيما يلي عرض للحالة وتحليل مضمونها النفسي:

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

- ١- مشاعر التوتر والضييق.
- ٢- الشعور بالضعف والعجز وقلة الحيلة.
- ٣- التردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات.
- ٤- عدم الثقة بالنفس، والخوف من الفشل، وعدم قدرتها على مواجهة المشكلات بمفردها.
- ٥- قلق من المستقبل فتشعر بالحزن.
- ٦- يسيطر عليها الطابع الاكتئابي والحزن.
- ٧- مشاعر خوف قاسية من أمور غير معروفة، جعلت منها إنسانة ضعيفة، قلقة، غير قادرة على تحقيق أهدافها.
- ٨- مشاعر الغربة والوحدة بين أفراد الأسرة.
- ٩- عدم رغبة قوية في الحياة التي تعيشها الآن.
- ١٠- أصبحت شخصية ضعيفة واهنة.

كما تعاني الحالة من وذلك من خلال استجاباتها على مقياس الصلابة
النفسية:

- ١- عدم القدرة على إتخاذ خطوة إيجابية نحو عمل أي شيء يخدم أسرتها أو مجتمعها.
- ٢- لديها توجس من تغييرات الحياة فهي ترى أن كل تغير قد ينطوي على تهديد لها ولحياتها.

- ٣- تعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في شخصيتها.
- ٤- تشعر بالعجز تجاه ما يجرى حولها من أحداث.
- ٥- ترى أن الحياة وممتعها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياته، وهي تعجز عن ذلك.
- ٦- ليس لديها القدرة على إقحام المشكلات لحلها.
- ٧- ترى أن الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها
- ٨- المشكلات تستنفذ قواها وقدرتها على التحدي.
- ٩- تعجز عن تحقيق أهدافها.

ثالثاً: الفرض الثالث وتفسيره:

وينص الفرض الثالث علي: "يوجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية لدى حالة الدراسة بعد تطبيق البرنامج العلاجي".

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحثان بالقياس القبلي لمقياس المرونة النفسية على الحالة (تم في مرحلة اختبار الحالات) وتم تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية طبقاً للمشاعر السلبية التي تم استنتاجها من التحليل النفسي.

جدول (3)

مخطط جلسات برنامج تقنية الحرية النفسية لتحسين الصلابة النفسية

رقم الجلسة	عنوانها	زمن الجلسة	اهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
١	مشاعر التوتر والضيق	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
٢	الشعور بالعجز وقلة الحيلة	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
٣	التردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات	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	الخوف من الفشل	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
٦	قلق من المستقبل	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
٧	الشعور بالحزن	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
٨	الشعور بالوحدة	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
٩	الشعور بالضعف	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.
١١	انخفاض مستوى الصلابة النفسية	٦٠-٥٠ ق	مساعدة المريض على التخلص من حدة هذه المشاعر	إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، خطوات تقنية الحرية النفسية.

الجلسات العلاجية للحالة:

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

أولاً: المشكلة الرئيسية هي انخفاض مستوى الصلابة النفسية

ثانياً: المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة هي:

١- مشاعر التوتر والضيق.

٢- الشعور بالعجز وقلة الحيلة.

٣- التردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات.

٤- عدم الثقة بالنفس.

٥- الخوف من الفشل.

٦- قلق من المستقبل.

٧- الشعور بالحزن.

٨- الشعور بالوحدة.

٩- الشعور بالضعف.

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
وذكرت في متن البحث ويتم التركيز في كل جلسة على واحدة من المشاعر العاطفية
المصاحبة للمشكلة الرئيسية - ضعف الصلابة النفسية - وفي الجلسة الأخيرة يتم
التركيز على المشكلة الرئيسية.

الجلسة الأولى (مشاعر التوتر والضيق)

١- في 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 بالتوتر والضيق؟
- تذكر الحالة: تجيب الحالة أن هناك الكثير من المواقف التي تجعلها متوترة وهذا مايسبب لها الضيق، وتكون غير قادرة على التخلص من هذه المشاعر المؤلمة.
- تذكر الباحثة: بس انا شايفة انك تستطيعي أن تعيدي طريقة تفكيرك للمواقف لأن هذا هو سبب توترك وبالتالي لا داعي للتوتر.
- تذكر الباحثة: تمام احنا هنشغل مع بعض خطوات هاتساعدنا تماما من التخلص من التوتر.. مستعدة؟
- تذكر الحالة: آه مستعدة

٢- نبدأ بالخطوة الأولى (وضع الإعداد):

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

عبارة الإثبات: (على الرغم من أنني أشعر بالتوتر والضيق إلا أنني أتقبل نفسي تماماً وبعمق)

أو (أقبل نفسي رغم أنني أشعر بالتوتر والضيق)

عبارة التذكير: (أعاني من الشعور بالتوتر والضيق)

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

يتم الربط 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 عند 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 وهي تقييم مستوى الإنزعاج من (٠) إلى (١٠) بعد الخطوات السابقة:

- أفادت الحالة بعد تصحيح مسارات الطاقة لديه، وتصحيح أفكاره لتكون تفسيراته للموقف إيجابية أن مستوى الانزعاج لديها أصبح = ٤
- هذا يعنى أنه مازال يوجد شعور بالتوتر والضييق لدى الحالة ولكن بدرجة متوسطة.

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

في هذه الخطوة يتم إعادة الخطوة الثانية - نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى- وتنفيذ ما جاء 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 يعني أنه أصبح لا يوجد شعور بالتوتر والضييق لدى الحالة.
- انتهت الجلسة بالسؤال عن أخبار الحالة (الآن هل تشعرى بالتحسن - حاسة أنك تشعر بالتوتر والضييق؟

ذكرت الحالة نعم أشعر باختلاف بعد الجلسة، بعد ذلك ثم التأكيد على ميعاد الجلسة القادمة والتأكيد على الواجب المنزلي وهي تنفيذ خطوات تقنية الحرية النفسية في المنزل.

الجلسة الثانية (الشعور بالعجز)

١- في 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 = ٩

- تذكر الباحثة: ليه حاسة بالعجز؟

- تذكر الحالة: تجيب الحالة بأن هناك مواقف تصادفني كثيرا ومشكلات لا أستطيع مواجهتها بل أشعر بعجز ولا يمكنني إيجاد حل لها وأقف مكتوفة الأيدي.

٢- نبدأ بالخطوة الأولى (وضع الإعداد):

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

عبارة الإثبات: (على الرغم من أنني أشعر بالعجز إلا أنني أتقبل 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 الربط 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 عند 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 وهي تقييم مستوى الإنزعاج من (٠) إلى (١٠) بعد الخطوات السابقة:

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

- هذا يعنى أنه مازال يوجد شعور بالعجز لدى الحالة ولكن بدرجة متوسطة.

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

في 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 الشعور بالعجز لدى الحالة.

- انتهت الجلسة بالسؤال عن أخبار الحالة (الآن هل تشعرى بالتحسن - حاسة أنك تشعر بالعجز؟ ذكرت الحالة نعم أشعر باختلاف بعد الجلسة، بعد ذلك ثم التأكيد

على ميعاد الجلسة القادمة والتأكيد على الواجب المنزلي وهي تنفيذ خطوات تقنية الحرية النفسية في المنزل.

وهكذا في كل الجلسات اللاحقة (حتى الجلسة العاشرة) مع التركيز على واحدة أخرى من المشاعر العاطفية السلبية المرتبطة بالمشكلة الرئيسية.

الجلسة العاشرة (انخفاض مستوى الصلابة النفسية) (المشكلة الرئيسية)

١- في 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

٢- نبدأ بالخطوة الأولى (وضع الإعداد):

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

عبارة الإثبات: (على الرغم من أنني أعاني من ليس لدى صلابة نفسية إلا أنني أتقبل نفسي تماماً وبعمق)

أو (أقبل نفسي رغم أنني أعاني من ليس لدى صلابة نفسية)

عبارة التذكير: (أعاني من ليس لدى صلابة نفسية)

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 عند كل نقطة

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

- وفيها يتم التركيز على الخطوات التاسعة - سبق ذكرها - أثناء الربت على نقطة الجاموت، وترديد عبارة الإثبات وعبارة التذكير
- أفادت الحالة بعد تصحيح مسارات الطاقة لديها، وتصحيح أفكاره لتكون تفسيراته للموقف إيجابية أن مستوى الانزعاج لديها أصبح = صفر
 - هذا يعنى أنها أصبحت أفضل كثيرًا جدًا من سابقًا قبل العلاج.
 - انتهت الجلسة بالسؤال عن أخبار الحالة (الآن هل تشعر بالتحسن - حاسة أنك تتمتعى بصلابة نفسية؟ ذكرت الحالة نعم أشعر باختلاف بعد الجلسة.

جدول (4)

الفروق بين درجات القياس القبلي والبعدي والتتبعي لحالة الدراسة

القياس التتبعي	القياس البعدي	القياس القبلي	الدرجة العظمي	عدد عبارات مقياس الصلابة النفسية
٥٧	٥٧	١٧	٦٠	١٢

وهذا يدل على فعالية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسين الصلابة النفسية.

المراجع

جيهان حمد حمزة.(٢٠٠٢). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة القاهرة: القاهرة

حمود العبري.(٢٠٠٤). مذكرة الحرية النفسية، www.helford.com

زينب نوفل أحمد راضي.(٢٠٠٨). الصلابة النفسية لدى الامهات شهداء إنتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية: غزة

صمويل تامر بشري.(٢٠١٦). التدخل العلاجي بإستخدام تقنية الحرية النفسية لدى مريض الاكتئاب دراسة تحليلية علاجية -دراسة حالة مجلة كلية التربية، أسيوط، مج٣٢، ع١، ٤٨-١.

صمويل تامر بشري.(٢٠١٧). إستخدام تقنية الحرية النفسية في تخفيف الخوف الاجتماعي لدى لدى طالبات كلية رياض الأطفال مجلة كلية التربية بالأسكندرية، مج٢٧، ع١، ٢٣١-٢٧٠.

صمويل تامر بشري.(٢٠١٩). تقنية الحرية النفسية بين العقلانية والتحليلية، جامعة أسيوط، كلية التربية.

صمويل تامر بشري.(٢٠٢٠). تقنية الحرية النفسية لعلاج الغضب الإكلينيكي - دراسة حالة، دراسات في الإرشاد النفسى والتربوى - كلية التربية - جامعة أسيوط

صمويل تامر بشري.(٢٠٢١). برنامج علاجي معرفي تحليلي قائم على تقنية الحرية النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

صمويل تامر بشري، عفاف محمد محمود عجلان، مروة رفعت عبد الجواد.(٢٠٢١). تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب الوسواس القهرى - دراسة حالة، ٤(٣)، ٥٨-١٠١.

صمويل تامر بشري، مديحة محمود الجنادى، ولاء مصطفى كامل. (٢٠٢٢). تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم - دراسة حالة، ٥(٣). ٧٤-١١٤.

العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية

لتحسين الصلابة النفسية: دراسة حالة

صمويل تامر بشرى، خضر مخيمر أبو زيد، على صلاح عبد المحسن، محمد الأمين أحمد. (٢٠٢٢).
تقنية الحرية النفسية لعلاج قصور الانتباه المفرط الحركة لدى الطالبات ضعاف
السمع - دراسة تحليلية كينكية، ٥(٢)، ١٦٤-٢٠٤.

صمويل تامر بشرى، عفاف محمد محمود عجلان، آية الله سالم سليمان. (٢٠٢٢). تقنية الحرية
النفسية لعلاج الغضب الكينكي - دراسة حالة، ٨(٩)، ١٦٢-١٩٧.

صمويل تامر بشرى. (٢٠٢٢). تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة
الناجم عن الإساءة الجنسية دراسة حالة، دراسات في الإرشاد النفسى والتربوى -
كلية التربية - جامعة أسيوط

عبد الرحمن أبو ندى. (٢٠٠٧). الصلابة النفسية وعلاقتها بضعف الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر
بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة
الأزهر: غزة

عماد مخيمر. (١٩٩٧). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين
الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي . المجلة المصرية للدراسات
النفسية، مجلد ٧، ١ - ٢٠

فرج عبد القادر طه وشاكر عطية قنديل وحسين عبد القادر محمد وعبد الفتاح مصطفى
كامل. (٢٠١٨). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية،
القاهرة.

فضل عبد الصمد. (٢٠٠٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لطلاب الدبلوم
العام. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ١٧(٢)، ٢٢٩-٢٤٨

محمد حسن غانم. (٢٠٠٤). دراسات كينكية لحالات عربية، المكتبة المصرية، الإسكندرية.

مدحت عباس. (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدوانى لدى
معلمي المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، مجلد ٢٦، ٢٣٣-١٦٨

نمارق عمادالدين بكرى ابو حراز. (٢٠١٦). استخدام تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب ضغوط
ما بعد الصدمة لدى الأطفال: دراسة تجريبية على مصابي حوادث الطرق مع
الأطفال بمستشفيات ولاية الخرطوم، (رسالة دكتوراه)، كلية الآداب، السودان.

Albakova, Zara A.-M.; Ezhov, Kirill S.; Umerkaeva, Sofiya Sh.; Antonova, Marina A.; Kidinov, Alexey V.; Aigumova, Zakhra I.; Klepach, Yuliya V.(2020). Social and Psychological Features of Hardiness in Personality of Students of Higher Education Institutions. Journal of Educational Psychology - Propositions Representations, v, 8 spec iss 2 Article e660 Aug

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

Anne E. Chuning, Michelle R. Durham, William D.S. Killgore, Ryan Smith. (2024). Psychological resilience and hardiness as protective factors in the relationship between depression/anxiety and well-being: Exploratory and confirmatory evidence. Journal of Science and Medicine in Sport.USA.

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.

Benor, D. J. (2014). Energy psychology: Practices and theories of new combinations of psychotherapy. Current Research in Psychology, 5(1), 1-18

- 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. (2013). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions. *Psychology*, 4(08), 645-654.
- Church, D., & Brooks, A. J. (2011). 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*.
- Croft, C. A. *Tapping into Charismatic Self: How to Lead with Magnetic Authenticity*, 1-6.
- Cyn, R. Connais. (2009). *The Effectiveness of Emotional Freedom Technique on the somatic symptoms of fibromyalgia*, Psy.D, The University of the Rockies.
- Elena, I.N, Oksana.E.E. (2015). Comparative Analysis of the Parameters of "Hardiness" and "Resilience". *Mediterranean Journal of Social Sciences*, MCSER Publishing, Rome-Italy. Vol, 6 No 5 S4

- Feinstein, D. (2019). Energy psychology: Efficacy, Speed, Mechanisms. Published by Elsevier Inc. pp.340-351. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.//.003>.
- Feinstein, D. (2008). Energy psychology "A review of preliminary evidence" VOL.45, NO.2, PP. 199-213.
- 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.
- Ganellen, R& Blarney, P. (1984). Hardiness and Social Support as Moderators of the Effects of Life Stress. Journal of Personality and Social Psychology, 47(1), 156-187.
- 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/dmnas/lib/dmhas/publook,cations/eftfree-manual.pdf>
- Hartmann, S. (2003). Adventures in EFT. Dragon Rising Publishing.
- Hass, R. A. (2009): EFT for the Highly Sensitive Temperament, USA by Bang Printing.
- 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
- Hydon. (1986). The Pleasures of Psychological Hardiness. New York: New American Library.

- 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 Journal of Student Affairs in Africa, v10 n1 p109-123
- Jun.L, Jian-Hao. H, Jian-Yong. C. (2023). Relationship between Hardiness and the Learning Adaptation of Chinese College Students: The Mediating Role of Teacher Support and the Moderating Role of an Only-Child Status, Asia-Pacific Education Researcher, v32 n6 p753-768
- Kjell & Forsberg, A. (2010). Introduction till Emotional Freedom Techniques. <https://www.pdfdrive.com/emotional-freedom-techniques-d61084753.html>
- Kobasa S.C. (1979). Stressful life events, Journal personality and Social Psychology. 37-111.
- Kobasa, S.C., Maddi,S.R, Pacceatti, M.C & Zola,M.A. (1985). Effectiveness of Hardiness, Exercise and Social Support AS Resources Against illness, Journal of Psychosomatic Research, No.29, 525-533.
- Kruse, M. J. (2011). The Effect of Energy Psychology on Rates of Relapse and Recidivism for Substance Abuse Offenders in a Community Correction Setting (Doctoral dissertation, The University of the Rockies).
- Lambert, V,A, Lambert, C,E & Yamse, H. (2003).Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies, Journal of Nursing and
- Look, C. (2010).Attracting Abundance with EFT (2nd Ed).Crown Media& Printing. www.attractingabundance.com.
- Maddi. S.R. (2004). Hardiness: An operationalization of Existential Courage, Journal of Humanistic Psychology 44(3) 279-298.

- Madoni, E. R., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2018). Group counselling with systematic desensitization and emotional freedom techniques to reduce public speaking anxiety. *Journal 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.
- Mason, Henry; Craven, Ané; Fredericks, Megan. (2020). Psychological Stamina and Thinking Style Preferences among First-Year University Students
- Melody, T& Judith, R. (2015). The [psychological Challenges of Mobile Learning. Pp. 549 - 561
- 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.
- Minewiser, L. (2017). Six Sessions of Emotional Freedom Techniques Remediate One Veteran's Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorder. *Medical Acupuncture*, 29(4): 249-253. https://cdn.ymaws.com/www.energypsych.org/resource/resmgr/EP_Clinical_Case_Studies_Jan.pdf
- 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.
- Molin, L. (2015). A User Guide to: Using the SUDS Scale to Measure the Intensity of Feelings. https://www.inneractions.com.au/downloads/useful_tools/SUDS_Scale-Intensity_of_Feelings_Measure.pdf

- Mosley, P & Labored, S. (2016). Performance Psychology: Perception, Action, Cognition, and Emotion - Performing under Pressure: Influence of Personality-Trait-Like Individual Differences. Chapter 18. ٣١٤-٢٩١
- Mountrose, P., & Mountrose, J. (2005). The Heart & Soul of Eft and Beyond. Awakenings Institute.
- Nelms, J. A., & Castel, L. (2016). A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized and Nonrandomized Trials of Clinical Emotional Freedom Techniques (EFT) for the Treatment of Depression. In Explore: The Journal of Science and Healing (Vol. 12, Issue 6, pp. 416-426). <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.08.001>
- Ortner, N. (2011). Introduction and History of Meridian Tapping. In Rose, S. (Eds). Tapping You Way To Health, Happiness and Abundance.4-11. <https://ar.scribd.com/doc/51625857/EFT-Tapping-Solution-Ebook>
- O'Rourke, N. (2004). Psychological Resilience and the Well-Being of Widowed Women. Ageing International, 29 (3), 267-280.
- 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.
- Robertson. (2011). Scales For Measuring Subjective Experiences And Emotional Responses.
- Salas, M. M. (2001). The effect of an Energy Psychology Intervention (EFT (TM)) versus diaphragmatic breathing on specific phobias, M.A, Texas A&M University – Kingsville.
- Salomon, S. (2011). It is in Your Hands: Emotional Freedom Technique (EFT): the Power to Eliminate Stress, Anxiety, and All Negative Emotions. Spiral Press.

- Shahrooz Nemati1. (2020). The Role of Resiliency and Psychological Hardiness in Predicting Psychological Well-being, Positive Psychology Research, Vol. 5, No. 3,
- Skomorovsky, A.Sudom, A. (2011). Role of Hardiness in the Psychological Well-Being of Canadian Forces Officer Candidates, Military, 176 (1), 7-12.
- 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 Notices, 2013.
- Suh, J.W., Chung, S.Y., Kim, S.Y., Lee, J.H. & Kim, J.W. (2015). Anxiety and anger symptoms in Hw abyung patients improved more following 4 weeks of the Emotional freedom techniques program compared to the progressive muscle relaxation program: A Randomized controlled trial. Evidence-based compared to the progressive muscle relaxation program: A randomized controlled trial. Evidence-based complementary and alternative medicine, 2015, 1-9. <http://doi.org/10.1155/2015/203612>.
- Suping Yi; Yanyan Zhang; Yefeng Lu; Rustam Shadiev. (2024). Sense of Belonging, Academic Self-Efficacy and Hardiness: Their Impacts on Student Engagement in Distance Learning Courses. British Journal of Educational Technology, v55 n4 p1703-1727
- Williams, D. (2015). Re-Parent Your Inner Child Using EFT. <https://gumroad.com/read>