



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

=====

العلاج التحليلى العقلى بالحرية النفسية لصمويل بشرى لتحسين المناعة النفسية ”دراسة حالة“

الباحثة

مارى سامى سعد غطاس

أخصائي نفسى أول بمدرسة يحيى كيلانى ث بنات
باحثة دكتوراه فى فلسفة التربية
تخصص (صحة نفسية)
كلية التربية – جامعة اسيوط

marysamy2118@gmail.com

أ.د/صمويل تامر بشرى

أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة أسيوط

samuelboshra@edu.aun.edu.eg

أ.د/خضر مخيمر أبوزيد

أستاذ علم النفس التربوى
كلية التربية – جامعة أسيوط

khader.mohamed@edu.aun.edu.eg

﴿المجلد الواحد والأربعون- العدد الثانى – فبراير ٢٠٢٥ م﴾

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

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحسين المناعة النفسية لحالة الدراسة باستخدام العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية، والكشف عن الديناميات الكلينيكية المميزة لضعف المناعة النفسية، وتم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس المناعة النفسية، العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية) على حالة الدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة التحليلية إلى أن ضعف المناعة النفسية يرجع إلى مصادر متعددة أهمها فقدان الحب، عدم القدرة على تحمل المسؤولية، والتشاؤم، والشعور بالوحدة، والتناقض الوجداني، والميول العدوانية، والخوف من المستقبل، وعدم القدرة على التخطيط، وعدم الثقة في الآخرين، والشعور بالحزن والضيق، وعليه تم تحسين المناعة النفسية بدرجة كبيرة جدا لدى حالة الدراسة بعد تطبيق العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية.

الكلمات المفتاحية: العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية - المناعة النفسية.

Samuel Bushra's Analytical Mental Therapy with Emotional Freedom to Improving Psychological Immunity -Case Study.

Mary Sami Saad Ghattas

Senior Psychologist at Yahya Kilani Girls' Secondary School

PhD Researcher in Philosophy of Education

Specialization: Mental Health

Faculty of Education, Assiut University

marysamy2118@gmail.com

Prof. Dr. Khader Mukhaimer Abu Zaid

Professor of Educational Psychology

Faculty of Education, Assiut University

d@edu.aun.edu.eg

Prof. Dr. Samuel Tamer Bishara

Professor of mental health

Faculty of Education, Assiut University

samuelboshra@edu.aun.edu.eg

Abstract: The current study aimed to The current study aimed to improve the psychological immunity of the study case using Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom freedom, and to reveal the clinical dynamics characteristic of weak psychological immunity. The study tools (psychological immunity scale, Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom freedom) were applied to the study case. The results of the analytical study showed that

weak psychological immunity is due to multiple sources, the most important of which are loss of love, inability to bear responsibility, pessimism, feeling of loneliness, emotional contradiction, aggressive tendencies, fear of the future, inability to plan, lack of trust in others, and feeling sad and distressed. Accordingly, psychological immunity was improved to a very large degree in the study case after applying Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom freedom.

KEYWORDS: psychological immunity - Psychoanalytic Mental Therapy

with Emotional Freedom.

أولاً: المقدمة:

تعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي تظهر فيها التغيرات في مختلف جوانب النمو، ويظهر ما اكتسبه المراهق في المراحل السابقة من خبرات ومهارات واتجاهات، فتهتم الدراسات والأبحاث في مجال الصحة النفسية بمرحلة المراهقة وخصائصها؛ كونها مرحلة إعداد وتهيئة الفرد للمجتمع والمواقف التي يتعرضون لها وطبيعة علاقاتهم بالمحيطين بهم؛ لذلك من الضروري على القائمين برعاية المراهقين تقديم المساندة والدعم والإرشاد النفسى حتى يساعدهم في سرعة تكيفهم مع البيئة، وتخفيف حدة الصراعات والإحباطات التي يواجهونها تبعاً لطبيعة تلك المرحلة، ومن ثم يتضح أن طريقة تفكير المراهق تجاه ذاته وتجاه الآخرين أو العالم هي التي تحدد رؤيته للأحداث حيث يتأثر المراهق بالأحداث وفقاً لمعانيها لديه، وتؤدى تفسيراته للأحداث إلى استنتاجات انفعالية مختلفة تختلف وفق الأفكار الشخصية لديه، وتعتبر المناعة النفسية من أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، وتبدو في قدرة الفرد على مقاومة الأحداث المؤلمة والضاغطة والأزمات والصدمات، وهي بمثابة القوة التي تجعل الفرد يتغلب على التحديات، وتساعد في التعامل مع الضغوط المحيطة به، وهي مؤشراً للصحة النفسية ولها أهمية كبيرة في حياة الفرد العادى، وتعد أكثر أهمية لدى المراهقين الذين يعانون من ضغوط نفسية وإحباطات سواء من داخل الأسرة أو من المجتمع، ومن أهم رواد هذا المجال جورج أنجل "George Engel" بجامعة روتشستر، وجورج سولمون "George Solomon" (Edith Ferencz, 2012؛ Medicine, 2012؛ ٢٠١٦، ١٠، إيمان حسين)، وتستند المناعة النفسية على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان وأن الدماغ يؤثر على جميع أنواع العمليات النفسية والفسيولوجية لدى الفرد، وأن الذات الإنسانية معرضة للضعف والمرض الجسمى والنفسى بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه، وإذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة في تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل فإنه يمد جهازه المناعى بطاقة تساعد في جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم تقوم بتأدية وظائفها على نحو صحيح، لهذا يستوجب على الفرد أن يجاهد من أجل زيادة كفاءة مناعته النفسية من خلال تنمية قدرته على الصمود والتحمل أمام الأزمات ومقاومة الأفكار التي تؤدى به إلى اليأس والقلق والفشل.

وأظهرت دراسة سعد محمد (٢٠١٩) أنه كلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية انخفضت درجة المناعة النفسية لدى الطلاب، كما أشارت نتائج دراسة (Abhishek & Gaura (2015 إلى أن

المناعة النفسية هي بمثابة آلية دفاعية ضد الأفكار السلبية كما أنها وسيلة لإحداث التوازن العقلي، كما أن هناك أعراض مختلفة لفقدان المناعة النفسية منها : الانعزالية والجمود الفكري، وفقدان الإحساس بالسروور والمتعة في الحياة، والاستسلام للفشل، والإنغلاق (أمل غنايم، ١٩٢، ٢٠١٨).

وأشارت الدراسات مثل دراسة (صمويل بشرى، ٢٠١٦؛ سارة رياض، ٢٠١٨) أن تقنية الحرية النفسية (EFT) Emotional Freedom Techniques تساعد في تحسين الصمود النفسي والصلابة النفسية وتحسين جودة الحياة وتحسين المناعة النفسية حيث أنها تعتبر أداة عملية للتعامل مع ضغوط الحياة والتحرر من المشاعر السلبية بأنواعها، وتعتمد تقنية الحرية النفسية على مراكز الطاقة في الجسم بالإضافة إلى الجانب المعرفي والجانب التحليلي وذلك للتركيز على أسباب الإضطراب النفسي كما تقدم تقنية الحرية النفسية العلاج النفسي بدون أدوية تقدم من خلال جلسات نفسية مقننة ومحددة، و أظهرت العديد من الدراسات فعالية تقنية الحرية النفسية في التخلص من التوتر والأفكار والمشاعر السلبية عن طريق الربت بأطراف الأصابع على مناطق معينة وذلك لتحفيز نقاط الطاقة في الجسم، وللسماح بتدفقها بشكل صحيح في مساراتها الصحيحة، تساعد على إعادة التوازن للشخص وزيادة الثقة بالنفس.

وبالرغم من تنوع الدراسات التي تناولت تحسين المناعة النفسية إلا أن تلك الدراسات أهملت العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية. ويمثل العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية طريقاً للخلاص من الخوف الشديد، وحالات المخاوف، والرهاب، والقلق، والعديد من الحالات الأخرى... إلخ، وهذا يتسق مع ما أكدته (Craig, 2008, 10).

ونظرًا لأن العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية للتعامل مع المشكلات الانفعالية، فهو يتعامل مع إدارة الذات وضبط النفس (Craig, 2008, 10؛ Stapleton, 2013؛ Brattberg, 2008). ونظرًا للعلاقة التفاعلية بين العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية وتحسين المناعة النفسية. لذلك تبحث الدراسة الحالية عن فعالية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسين المناعة النفسية لدى حالة الدراسة.

والمستقرىء للأطر النظرية والأدبيات البحثية يتضح له ندرة الدراسات التي تناولت تحسين المناعة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية، وهذا ما حدا بالباحثة إلى تناول هذه الدراسة وهذا ما قد يتضح ويتبلور في مشكلة الدراسة .

ثانيًا: مشكلة الدراسة:

نبعت مشكلة الدراسة من خلال عملي أخصائية نفسية وملاحظتي عزوف الطالبات عن المدرسة ووجود بعض الأفكار والمشاعر السلبية لديهن، كذلك ملاحظة العديد من المشكلات

والضغوط التي يواجهونها في مختلف مناحى الحياة ما جعلهم في حالة من القلق، بالإضافة إلى عجزهم عن اتخاذ القرارات وحل المشكلات بالشكل الصحيح مما يجعلهم عرضة للوقوع في الإضطرابات النفسية وقد يتم ذلك بسهولة في حال ضعف مناعتهم النفسية وكذلك يفقدون ثقتهم بنفسم، و للوقوف على حجم المشكلة تم تطبيق استبانة المناعة، وكانت استجابات الطالبات تشير إلى عدم الرضا عن الحياة، والهروب من مواجهة المشكلات وكذلك فقدان الثقة بالنفس، وعدم القدرة على الاستفادة من الخبرات السابقة مما يشير إلى ضعف المناعة النفسية لديهم، ويتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة أمل محمد (١٩٢، ٢٠١٨) بأن من أعراض ضعف المناعة النفسية الانعزالية والجمود الفكري، وفقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة، والاستسلام للفشل.

وأشارت دراسة (Bhardwaj & Agarwal, 2015) أن تطوير وتحسين نمو جهاز المناعة النفسية لدى الإنسان يتطلب التفاؤل والتوجه نحو المستقبل ، والتفكير الإيجابي، والقدرة على التكيف والمرونة وكل هذه العناصر من الأبعاد الهامة للمناعة النفسية، كما أوضحت دراسة (Albert, Lorenz et al., 2012 ; Bona, 2014) أن المناعة النفسية لها دور مهم في قدرة الأفراد على مواجهة الصعاب التي يتعرضون لها بشكل يومي. واتفق ذلك مع دراسة (Thomstein, Hazel (2010, 7) بأن الفوائد الصحية والعقلية والنفسية للتفكير الإيجابي تتضمن خفض نسب الكآبة، وزيادة نظام المناعة النفسية، وخفض خطر الموت من مرض الأوعية القلبية، وجعل الحالة النفسية والبدنية أفضل بشكل عام، ويذكر (صمويل بشرى، ٢٠١٦؛ عصام زيدان، ٨٣١، ٢٠١٣) أن المناعة النفسية يمكن تحسينها من خلال التفكير لدى الأفراد وتحسين سلوكياتهم الإرادية و تعويد أنفسهم على القيام بالسلوكيات الإيجابية التي تساعدهم على تغيير أو تعديل أفكارهم ومشاعرهم ومعتقداتهم السلبية المزعجة إلى إيجابية مريحة عن طريق إدارة الذات وتعديل السلوك، ويتم ذلك من خلال تقنية الحرية النفسية التي تساعد الفرد على التخلص من الأفكار المشاعر السلبية والتي أثبتت فعاليتها في علاج الاكتئاب والغضب والخوف من الفشل والتخلص من المعتقدات اللامنطقية والأفكار السلبية والتي ترتبط سلباً بالمناعة النفسية حيث أن من صفات منخفضة المناعة النفسية عدم الإقبال على الحياة وسيادة الأفكار السلبية الغير منطقية والخوف من الفشل والغضب مما يبرر استخدام تقنية الحرية النفسية في تحسين المناعة النفسية. (آية الله سالم، ٢٠٢١؛ صمويل بشرى، ٢٠١٦).

المستقرى لما سبق يتضح له أن افتقاد الطالبات للمناعة النفسية يمكن أن يؤدي إلى استنزاف بدني وانفعالي، فقد يعوق تحقيق الإتيان النفسى والفكرى ويؤثر بالسلب على تحصيلهم الدراسى، وعدم التكيف مع أحداث الحياة، والتأثير المناعة النفسية على الصحة النفسية للطالبات في جميع جوانب حياتهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية؛ مما كان الدافع لإجراء هذه الدراسة والكشف عن أثر برنامج إرشادي قائم على تقنية الحرية النفسية في تحسين المناعة النفسية لدى عينة من

طالبات المرحلة الثانوية، إضافة إلى تحديد ديناميات الشخصية لذوات منخفضة المناعة النفسية، وهذا ما قد يتضح ويتبلور في مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

١- ما مدى فعالية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسين المناعة النفسية لدى حالة الدراسة؟

ثالثاً: هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١- تحسين المناعة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية باستخدام العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية.

رابعاً: أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- توجيه نظر المربين والمسؤولين على البرامج التربوية والتعليمية في المدارس إلى تضمين برامج لتحسين المناعة النفسية وإعداد برامج إرشادية ووقائية وعلاجية للطلاب من خلال تضمين المقاييس المعتمد عليها في الدراسة كأداة مساعدة لتقديم خدمات تعليمية وتربوية على أسس ومعطيات علمية.
- تتحدد الأهمية في إمكانية أن تضيف الدراسة الحالية إطاراً نظرياً حول المناعة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية يمكن الإستفادة منه في البحوث المستقبلية، وبناء المقاييس ذات الصلة.

خامساً: المفاهيم الإجرائية للدراسة :

١- المناعة النفسية Psychological Immunity

وتعرف الباحثة إجرائياً المناعة النفسية بأنها "النظام الوقائي الذي يساعد الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالإبداع في حل المشكلات، والمرونة النفسية، وتحدي الظروف وتغييرها". وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس المناعة النفسية المستخدم في الدراسة.

٢- العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية Psychoanalytic Mental Therapy with Emotional Freedom

تتبنى الباحثة تعريف صمويل بشرى (٢٠١٩، ٤٢) "بأنه علاج نفسي يعتمد على العقل مع القناعات الفكرية، وأنماط وأساليب التفكير الخاطئة، والعمل على تغيير الأفكار السلبية الخاطئة واستبدالها بأفكار صحيحة وإيجابية، ويعتمد على فنيات التحليل النفسي 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.

سادساً: محددات الدراسة: تتحدد الدراسة بـ (حالة الدراسة- تعاني من ضعف المناعة النفسية). كما تتحدد الدراسة بالأدوات الكمية المستخدمة { العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية، مقياس المناعة النفسية}، كما تتحدد بالأدوات الدراسة الكيفية {استمارة المقابلة الإكلينيكية- بطاقات مختارة من اختبار تفهم الموضوع}. وتتحدد بالمنهج التحليلي الكلينيكي، وتتحدد الدراسة بالحدود المكانية، حيث يتم اجرائها بإحدى مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة أسيوط، كما تتحدد بالحدود الزمنية حيث تجري خلال العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

سابعاً: الإطار النظري والدراسات السابقة:

***المناعة النفسية:**

١- مفهوم المناعة النفسية:

المناعة النفسية من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي التي حظيت في وقتنا الراهن باهتمام الباحثين بوصفها من العوامل المهمة التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم وتمنح الفرد القوة والتحصين ضد الوقوع فريسة في براثن الأمراض النفسية، وتجعله قادراً على ممارسة حياته بشكل جيد، في ظل أحداث الحياة الضاغطة (سيد البهاص، ٢٠٠٢، ٣١).

وتعد المناعة النفسية منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج أفكار مضادة للأفكار المدمرة للفرد أو المجتمع فيقدر قوة الجهاز المناعي الذي يمتلكه الفرد بقدر ما يمتلك من المرونة في الفهم والاستيعاب والقدرة على حل المشكلات (Gilbert et al, 1998,33).

٢- أبعاد المناعة النفسية:

لقد حدد عصام زيدان (٢٠١٣) أبعاد المناعة النفسية وهي: "التفكير الإيجابي، الإبداعي وحل المشكلات، ضبط النفس والاتزان الانفعالي، الصمود والصلابة النفسية، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، والتفائل"، وتتمثل أبعاد المناعة النفسية في الدراسة الحالية في (القدرة على حل المشكلات، المرونة النفسية، التحدي والمثابرة، البعد الوقائي).

٣-سمات الأفراد الذين يتمتعون بالمناعة النفسية القوية:

هم الأفراد الذين يتسمون " بالقدرة على التفكير المنطقي وإنتاج أفكار منطقية، مقاومة الفشل والتعبير عن الذات بصورة إيجابية، القدرة على التحكم الذاتي، والتدعيم الذاتي مواجهة التحديات والصعاب بقوة وثبات، التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات ، يتسمون بالصبر". (أمل غنايم، ٣٩٨، ٢٠١٨).

ويتفق ما سبق عرضه من أهم سمات ذوي المناعة النفسية القوية مع ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات ومنها (Wadley.J, 2011؛Admire,2011؛Voit Kane,2004) بأن الطلاب المتفائلين كانت لديهم استجابات مناعية أقوى من الطلاب ذوي الاتجاهات السلبية وأنه كلما ارتفع مستوى التفاؤل لدى الأفراد، قلت نسبة تعرضهم لمخاطر الأمراض، وأيضاً الرضا عن الحياة يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالمناعة النفسية.

٤-أسباب ضعف المناعة النفسية:

- الإدراك السلبي للذات – الإدراك المتناقض للخبرات الشخصية.
- خبرات الطفولة الصادمة.
- نمو ميكانيزم دفاع الأنا على حساب استراتيجيات المواجهة التكيفية.
- إحباط إشباع حاجتى الكفاءة والانتماء (علا فريد الشريف، ٢٤٢، ٢٠١٥).
- زيادة الضغوط النفسية .

٥- طرائق بناء وتكوين المناعة النفسية:

- قدمت الجمعية النفسية الأمريكية عشرة طرائق لبناء وتكوين المناعة النفسية كما يلي:
- العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالأسرة والأصدقاء بصورة خاصة ومع الآخرين بصورة عامة.
- عدم الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الصاعقة مشكلات لا يمكن تجنبها أو لا يمكن حلها.
- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- وضع هدف واقعي إيجابي والاندماج باتجاه تحقيقه.
- تنمية الثقة بالذات، إتخاذ أفعال حاسمة فى المواقف الصعبة، التطلع إلى الاستكشاف.
- المحافظة على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.

- رعاية الفرد لجسمه وعقله، وممارسة تدريبات منتظمة، ومراعاة حاجاته ومشاعره والاندماج في الأنشطة الترفيهية والاسترخاء والتعلم من الخبرات السابقة.(APA,2010,93).

*تقنية الحرية النفسية: (EFT) (Emotional Freedom Technique)

يتعرض الفرد للعديد من التجارب والخبرات والأحداث السارة والمؤلمة، وتترك لديه أثراً قوية منها الإيجابية والسلبية، وبعد مرور تلك الأحداث يترك الأثر السلبي قنوات جديدة عن نفسه وعن الحياة عامة مما يعيق الفرد في التقدم سبلاً في حياته. لذلك ظهرت الحاجة إلى وجود أداة جديدة تساعد على تغيير تلك القنوات السلبية والتحرر منها.

وتندرج تقنية الحرية النفسية تحت تطبيقات التأهيل بمسارات الطاقة Meridian Energy Therapies وهي تطبيقات علاجية تعود إلى الطب الصيني القديم والتي تضم علاجات كثيرة من الإبر الصينية والعلاج بالتدليك والضغط والحجامة فهذه العلاجات تستهدف تصحيح الخلل في مسارات الطاقة وتستخدم أصوات مختلفة للهدف نفسه (صمويل تامر بشري، ٢٠١٩، ٩).

ولذا فإن تقنية الحرية النفسية تستخدم في الأصل للحصول على التحرر من المشاعر السلبية، وقد تم التعامل مع المخاوف، والرهاب، والقلق، والاكتئاب، والإجهاد، والغضب والعديد من هذه القضايا الأخرى والتعامل معها بنجاح، على مدى فترة من الوقت، لوحظ أن علاج القضايا العاطفية، وغالباً ما يؤدي إلى التخفيف من الأمراض الجسدية، وانخفاض في مستوى القلق والاكتئاب مما يؤدي إلى تحسين قدرة الأفراد على التعامل مع الضغوط النفسية مما يعزز من قدرة الفرد على مواجهة التحديات ويعزز المناعة النفسية لديهم. (Bhagwat, 2009)؛ (آية الله سالم، ٢٠٢٠).

وقد ساهم صمويل تامر بشري في تأسيس مدرسة الحرية النفسية في مصر منذ أوائل سنة ٢٠١٥، من خلال ما قام به من أبحاث لعلاج الكثير من الإضطرابات النفسية، فتم استخدام التقنية كمدخل علاج للاكتئاب والرهاب الاجتماعي والغضب الإكلينيكي واضطرابات اللغة والكلام ونقص الانتباه وفرط الحركة والضغوط المهنية، ومن خلال ما قدمه من أبحاث تم تطوير تقنية الحرية النفسية، وذلك عن طريق التركيز على تحليل المواقف الضاغطة المسببة للمشكلات والإضطرابات النفسية تحليلاً عقلياً ومنطقياً، فالضغوط ذات علاقة كبيرة بعقلك (ما تدركه، وتعتقد، وتصدقه) أكثر من جسديك (كيفية استجابتك البدنية)، وإستجابة جسديك للضغط تبدأ من مخك وعقلك، لذلك فإن أساس إدارة الضغط بنجاح وفعالية يجب أن يبدأ بما تفكر فيه وتعتقد (صمويل بشري، ٢٠١٩، ٤).

بالإضافة إلى استخدام فنيات التحليل النفسي والاختبارات الإسقاطية للوقوف على أسباب المشكلات والاضطرابات النفسية للتعامل معًا بشكل مباشر بدلاً من التعامل والتركيز فقط على أعراض المشكلات والاضطرابات النفسية (صمويل بشرى، ٢٠١٦).

١- بعض المبادئ الأساسية لتقنية الحرية النفسية ومنها:

- المساعدة الذاتية وقبول الذات : التقنية تعتمد على قبول الفرد لذاته وقدرته الداخلية على الشفاء والنمو دون الحاجة إلى تدخل خارجي في أغلب الأحيان وهذا ما أكدته العديد من الدراسات (Church, 2010, 7؛ Nelms & Costel, 2016, 416؛ 2019, 5؛ Marcella Friel)
- التعرف على المعتقدات السلبية والتحرر منها: التقنية تساعد الفرد على إدراك وفهم المعتقدات والأفكار السلبية والقيود التي تحد من قدراته وإمكاناته وتؤثر سلباً على حياته وهذه هي الخطوة الأولى والأساسية لتحقيق التغيير المطلوب ويتم ذلك من خلال تطبيق استراتيجيات متنوعة التأمل والاسترخاء والتفكير الإيجابي وإعادة البرمجة العقلية.

(Flint, Lammers & Mitnick, 2006, 126)

- الحديث الإيجابي للذات (التأكيدات الإيجابية): وتلعب هذه العبارات الإيجابية دوراً مهماً، إلى جانب النقر، لأنها تشجع عمومًا الشخص على قبول مشكلة أو موقف كما هو حالياً، ثم التحرك صوب حلها. (Joseph Marcela's, 2018)
- تنمية القدرات والإمكانات: لا تقتصر تقنية الحرية النفسية على مجرد التخلص من المشكلات بل تهدف أيضاً إلى التعافي من بعض الأعراض الجسدية وتنمية قدرات الأفراد وتطوير إمكاناتهم لتحقيق السعادة (Donna, 2019, 1-2; Bach, et, al).

- وأشار (Rue Anne Hass, 2009, 31) إلى أن الفرضية الأساسية التي تقوم عليها تقنية الحرية النفسية هي أن سبب كل المشاعر السلبية هو اضطراب في نظام الطاقة في الجسم. فعندما تتدفق طاقتنا بشكل طبيعي، دون عوائق، نشعر بالرضا بكل الطرق ولكن عندما تصبح طاقتنا محجوبة أو راكدة أو متوقفة على خط طول واحد أو أكثر من خطوط الطاقة (مسارات الطاقة) في الجسم، يمكن أن تتطور المشاعر السلبية إلى جانب جميع أنواع الأعراض الجسدية.

٢- أهداف تقنية الحرية النفسية:

١. تهدف تقنية الحرية النفسية إلى اكتشاف الخلل في نظام الطاقة بسبب تأثيرات عميقة في البناء النفسي (صمويل بشرى، ٢٠١٧، ٢٣٦).

٢. تهدف تقنية الحرية النفسية الى تقليل مستوى SUD لواحدة أو أكثر من هذه القضايا خلال فترة قصيرة من العلاج، وتقليل تأثير حدث الصدمة التي تم تحديدها، وإدارة الجزء الجسدي من العلاج، وقياس النتائج. (Dawson Church, 2009, 96)

٣. تهدف تقنية الحرية النفسية الى تطهير الكتل العاطفية من نظام الطاقة الحيوية في الجسم، وبالتالي استعادة العقل والجسم توازنهم

• (Banerjee, P., Puri, A., & Luqman, N, 2015, 19)

٤. نتيج لنا تقنية الحرية النفسية (EFT) إطلاق وتحويل الطاقة التي قد تؤثر في المشاعر غير المريحة مثل الشعور بالذنب أو الخوف أو الغضب.

٥. يمكن أيضاً استخدام تقنية الحرية النفسية (EFT) للمساعدة في تحويل الأفكار والمعتقدات الكامنة وراء تجاربنا العاطفية، فبعد بضع جولات من النقر، غالباً ما يفيد الناس بأنهم أخف وزناً وأكثر هدوءاً وقدرة على التنفس بسهولة أكبر - كما لو كان لديهم مساحة أكبر الآن، قد يفيدون أن تفكيرهم قد تغير أو اكتسبوا رؤية جديدة أو أنهم يشعرون بتحسن، بشكل عام (Betty Moore-H, 2019).

٣-تطبيق تقنية الحرية النفسية :

قبل تطبيق تقنية الحرية النفسية يجب علينا تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها بأسلوب أو أكثر من الأساليب التالية:

أ-أساليب تحديد المشكلة في تقنية الحرية النفسية:

نقصد بتحديد المشكلة الوسيلة التي يمكن استخدامها لفهم المشكلة، ويوجد العديد من الأساليب:

- أسلوب الطاولة: يعتبر أسلوب الطاولة من أبسط الطرق لفهم المشكلات المركبة، وتتكون الطاولة من مسطح وقوائم، بسطح الطاولة يمثل المشكلة الظاهرة لنا حالياً من أعراض جسدية ونفسية وسلوكية، ولكي نعالج سطح الطاولة بشكل نهائي لابد من التعامل مع القوائم وإزالتها حتى لا تظهر المشكلة من جديد، فلا توجد مشكلة تظهر علي السطح فجأة دون أي أسباب أو أحداث سبقتها وكانت لها دور في ظهورها (حمود العبرى، ٢٠١٢، ٣٣؛ صمويل بشرى، ٢٠١٩، ٤١).

- أسلوب مخطط العلاقات: يعتبر رسم مخطط العلاقات أسلوب تشخيصي لربط جميع الأفكار السلبية ببعضها البعض، فعندما تعاني من أفكار سلبية متداخلة ومتسلسلة يصعب عليك فهمها ومعرفة كيف تنتقل من فكرة سلبية إلى أخرى ولذلك ننصح برسم مخطط العلاقات لربط هذا

النمط من التفكير المشوش ثم بعد الربط يتم التعامل معها من خلال تقنية الحرية النفسية (حمود العبري، ٢٠١٢، ٣٤؛ صمويل بشري، ٢٠١٩، ٤٢). ولكي يتم فهم المشكلة فهماً دقيقاً، والتعرف على أسباب المشكلة حتى يتم التعامل مع جذور المشكلة وليست الأعراض، يجب أن يتم استخدام التحليل النفسي (التداعي الحر)، وكذلك تطبيق الاختبارات الإسقاطية للتعرف على ماضي المشكلة وأساسها وهذا ما أكدته (صمويل بشري، ٢٠١٩، ٤٣).

٤- مقياس الشدة الإنفعالية:

ومن الخطوات الأساسية والهامة في علاج EFT هي الحصول على مقدار الشدة العاطفية، حيث يقوم المعالج بقياس شدة الإنفعال بسبب المشكلة المختارة على مقياس الوحدات الذاتية الضيق. (Garry A. Flint, et.al, 2006, 133)

ويذكر Mountrose أن (SUD) وهو مقياس الشدة العاطفية، يشير إلى "الوحدات الذاتية للاضطراب"، ويعد تحديد مستوى SUD جزءاً أساسياً من العملية، لأنه يوفر بيانات يمكنك استخدامها لتقييم تقدمك والنجاح النهائي. (Mountrose, P. et.al, 2005, 25)

ويؤكد صمويل بشري (٢٠١٩، ٤٠)، أنه بعد تحديد المشكلة وقبل البدء بتطبيق التقنية على المشكلة التي نرغب في التعامل معها قم بتقييم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة، وهذه العملية تسمى المقياس الذاتي لتقدير مستوى المشاعر الذاتية The Subjective Units of Distress (SUD scale)، وهذه العملية مهمة جداً للقيام بتقييم المشكلة قبل التطبيق وملاحظة النتائج بعد تطبيق التقنية.

(طريقة الوصفة الأساسية):

تتكون الوصفة الأساسية من أربع مكونات يعتبر إثنان منها أساسيان والمكونات هي :

١. وضع الإعداد The Setup :
٢. نقاط التسلسل الرئيسية The sequence :
٣. الجاموت The Gamut Procedure :
- ٤- نقاط التسلسل الرئيسية (مرة أخرى) The Sequence (حمود باتل العبري، ٢٠٠٤، ١٢).

١. وضع الإعداد : The Setup

يعد وضع الإعداد نظاماً للشفاء والتغير علاوة على أنه يعد وسيلة لتخفيف أي مقاومة داخلية من قبل تفعيل الإحساس الحقيقي بقبول الذات و التعاطف فهو يساعد على التخلص من

ظاهرة الانعكاس النفسي، ويساعد على خلق طاقة إيجابية (Hafter , et all. ,2011,PP.11-12).

وأشار (Craig (2004,21-22). إلي أن هناك خطوتان لتطبيق وضع الإعداد وهما :

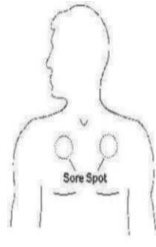
أترديد عبارة الإثبات:

ترديد عبارة الإثبات و التي من خلالها نذكر المشكلة (عادة شيء سلبي) فإنه يساعد على ظهور المشاعر السلبية و العواطف على السطح حول الأحداث، فإنه يعمل على تنبيه الجسم و نظام الطاقة الذي يكون السبب وراء الخلل وراء تلك المشاعر السلبية فمن خلال قوة العبارة السلبية مع تحفيز مسارات الطاقة، يرسل إهتزاز أو موجات صدمية خلال مسارات الطاقة الخاصة بك، مما يساعد على إنسداد أو تعديل مسارات الطاقة الذي يسبب الطاقة السلبية (Kenny,2005,.73).

١. تدليك أو الربت على نقطة الألم أو ضربة الكاراتيه:

• نقطة الألم Sore Spot :

يوجد نقطتان من الألم في منطقة أعلى الصدر ولا يهيم أية واحدة منهن تستخدم ويتم التدليك أو الربت على نقطتي الألم .



شكل (١) نقطتي الألم

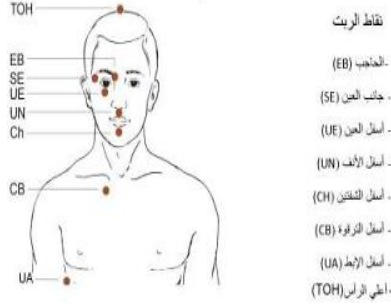
• ضربة الكاراتيه The karate chop point :

تقع نقطة ضربة الكاراتيه في منتصف اليد على الجزء الخارجي من كلا اليدين، بين المعصم وبين قاعدة إصبع الخنصر التي يمكن استخدامها لضربة الكاراتيه (حمود العبري، ٢٠٠٤، ١٤).



شكل (٢) ضربة الكاراتيه

٢-نقاط التسلسل الرئيسية : **The sequence** هي عبارة عن الربت على غالبية مسارات الطاقة بالجسم وعن طريقها يتم معالجة الخلل في جهاز الطاقة في الجسم وهذه النقاط كما يلي :



شكل (٣) نقاط التسلسل الرئيسية

- نقطة بداية الحاجبين (EB) Eye Brow
- نقطة جانب العين (SE) Side of the eye
- نقطة تحت الأنف (UN) Under the nose
- نقطة الذقن (CH) Chin
- نقطتي الترقوة (CB) Collar Bone
- تحت الذراع (UA) Under the arm
- تحت الثدي (BN) Below Nipple
- نقطة إصبع الإبهام (Th) Thumb
- على جانبي اصبع السبابة (IF) Index Finger
- على جانب أصبع الوسطى (MF) Middle Finger
- على الجانب الداخلي من اصبع الخنصر (BF) Baby Finger
- ضربة الكاراتيه (Craig , 2008,P.23-25)

٣-الجاموت **The Gamut Procedure** :



شكل (٤) الجاموت

لكي نتمكن من القيام بخطوات الجاموت، عليك أولاً تحديد نقطة الجاموت وعلى ظهر كلتا اليدين، وعلى مسافة ١ سم خلف نقطة منتصف اليدين بين مفصل القاعدة اصبع الخنصر وإصبع البنصر.

وتعد خطوات الجاموت من أكثر الملامح سحر في علاج مجال الطاقة (EFT) حيث تعمل على تنسيق عمل الذهن عن طريق بعض حركات العين و الدندنة و العد (صمويل تامر، ٢٠١٩، ٦٨).

٤- نقاط التسلسل الرئيسية (مرة أخرى): The Sequence

الخطوة الرابعة والأخيرة من مكونات الوصفة الأساسية هي إعادة الرحلة نفسها خلال نقاط التسلسل الرئيسية.

إجراءات الدراسة: وتتمثل في:

(١) منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة **المنهج الشبه التجريبي** ذوالمجموعة الواحدة؛ لإيجاد العلاقة بين متغيرات الدراسة المتمثلة في (المتغير المستقل) وهو تقنية الحرية النفسية بفنيات المختارة في الدراسة الحالية، و(المتغير التابع) وهو المناعة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى **المنهج الكلينيكي** والإعتماد على دراسة الحالة التي تسمح للباحث بالاهتمام المباشر بالفرد ومحاولة فهمه بشكل أعمق بإستخدام الأدوات التي تسمح بذلك مثل المقابلة الكلينيكية، و اختبار تفهم الموضوع (TAT) وذلك للتعرف على البناء النفسي، وديناميات الشخصية للطالبات عينة الدراسة.

(٢) عينة الدراسة: وتنقسم إلى:

- المشاركون بالدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة باختيار عددًا من طالبات المرحلة الثانوية للمشاركة في الدراسة الاستطلاعية؛ بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، حيث بلغت قوامها (٧٥) طالبة من طالبات الصف الأول والثاني الثانوي بمدرسة يحى كيلاني الثانوية بنات بإدارة ديروط التعليمية – محافظة أسيوط وتراوح أعمارهن بين (١٦-١٨) سنة بمتوسط عمرى (م=١٧,٢٣)، وانحراف معيارى (ع=١,٩٦).

- المشاركون بالدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بإعداد وتطبيق أداة الدراسة المتمثلة في مقياس المناعة النفسية للمشاركة في الدراسة الأساسية بهدف إختيار عينة الدراسة التحليلية العلاجية، حيث بلغت العينة (١٠٠) طالبة من الصف الأول و الثاني الثانوي بمدرسة يحيى كيلاني الثانوية بنات بإدارة ديروط التعليمية – محافظة أسيوط.

- المشاركون بالدراسة التحليلية العلاجية:

بعد تطبيق مقياس المناعة النفسية على المشاركين بالدراسة الأساسية، ثم إختيار حالة الدراسة طبقاً لدرجات القطع على مقياس الدراسة .

(٣) أدوات الدراسة:

- ١- استمارة المقابلة الإكلينيكية (إعداد الباحثة) .
- ٢- اختبار تفهم الموضوع (TAT) إعداد (ترجمة محمد خطاب، ٢٠١٦) .
- ٣- (تقنية الحرية النفسية) علاجياً تحليلياً عقلياً. (إعداد/ صمويل تامر بشرى، ٢٠٢٣) .
- ٤- مقياس المناعة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة) .

أ- الهدف من المقياس:

أعد المقياس بهدف قياس المناعة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية (الصف الأول، الثاني الثانوي).

ب- وصف المقياس:

مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية مكون من (٤٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد للمناعة النفسية وهي:

- ١- القدرة على حل المشكلات: وتعرف بأنها " قدرة الفرد على إنتاج حلول وبدائل للمشكلات وأفكار غير تقليدية والإلتزام بالمنهج العلمي في معالجة شؤون الحياة التفاوض".
- ٢- المرونة النفسية: وتعرف بـ " قدرة الفرد الإيجابية على التكيف مع الضغوط النفسية وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد".
- ٣- التحدى والمثابرة: وتعرف بأنها " قدرة الفرد على تحدى الظروف والإحتفاظ بالجهد ومواصلة العمل رغم التحديات وبذل كل الجهد للوصول إلى الهدف بالعزيمة والتصميم".
- ٥- البعد الوقائي: ويعرف بـ " إمتلاك الفرد للجوانب الإيجابية في حياته من حيث نظرته الإيجابية لنفسه ولمن حوله وإيمانه بوجود الله بجانبه في جميع المواقف يعمل كدرع واقى في مواجهة الأزمات".

ج- تصحيح المقياس:

تم قياس درجات مقياس المناعة النفسية من خلال ثلاث إستجابات محتملة لكل عبارة وهي (غالبًا، أحيانًا، نادرًا) وتجب الطالبية بإختيار إحدى البدائل الثلاثة أمام كل عبارة، وتُقدر بـ (٣، ٢، ١) للعبارات الإيجابية، و(١، ٢، ٣) للعبارات السلبية.

- الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية (الصدق – الثبات):

* الاتساق الداخلي للمفردات:

قامت الباحثة بالتحقق من إتساق المقياس داخلياً، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس ودرجة البعد الذى تندرج تحته المفردة، وأيضاً حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس فى صورته الأولية (٤٠ مفردة) على عينة الدراسة الاستطلاعية.

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٧٥)

معاملات الارتباط				
البعد	القدرة على حل المشكلات	المرونة النفسية	التحدى والمثابرة	الجانب الوقائى
المقياس	***,٦٩٥	***,٧٥٦	***,٧٤٤	***,٨٠٦

■ الصدق Validity:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على ما يلي:

١- الصدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical Validity :

تم عرض الصورة الأولية لمقياس المناعة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، والذين كانت لهم دراسات أو أبحاث في مجال المناعة النفسية أو أحد المتغيرات المرتبطة به، وقد اشتملت تلك الصورة على (٣٨) عبارة بهدف:

- التأكد من مناسبة العبارات للمفهوم المراد قياسه.
- تعديل أو إضافة أى عبارة من العبارات بما يروونه مناسب لقياس المناعة النفسية.

- حذف بعض العبارات غير المرتبطة بمفهوم المناعة النفسية، أو غير مناسبتها لطبيعة وخصائص طالبات المرحلة الثانوية، وحازت جميع العبارات على نسبة اتفاق أكبر من ٨٠%.

٢-الصدق البنائي:

قامت الباحثة بالتحقق من الصدق البنائي للمقياس وأبعاده وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (بعد حذف درجة المفردة)، وبين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس (بعد حذف درجة المفردة).
جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=٧٥)

معاملات الارتباط				
البعد	القدرة على حل المشكلات	المرونة النفسية	التحدى والمثابرة	الجانب الوقائي
المقياس	***,٦٤٦	***,٧٢٢	***,٧١٣	***,٧٥٩

ثانياً: الثبات:

اعتمدت الباحثة في حساب الثبات على مايلي :

أطريقة إعادة الاختبار:

استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار.

جدول (٣) معاملات ثبات المقياس وأبعاده بطريقة إعادة الاختبار

البعد	معامل الثبات	البعد	معامل الثبات
القدرة على حل المشكلات	***,٨٠٩	التحدى والمثابرة	***,٨٧٢
المرونة النفسية	***,٨١٦	الجانب الوقائي	***,٩٠٣
مقياس المناعة النفسية	***,٨٦٨		

** دالة عند مستوى ٠.٠١

ب-طريقة معادلة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :

استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباك، وهي معادلة تستخدم في إيضاح المنطق العام لثبات الاختبار.

جدول رقم (٤) معاملات ثبات المقياس وأبعاده بطريقة معادلة ألفا كرونباك

معامل الثبات	البعد	معامل الثبات	البعد
٠,٨٤٤	التحدى والمثابرة	٠,٧٨٥	القدرة على حل المشكلات
٠,٨١٦	الجانب الوقائي	٠,٧٨٢	المرونة النفسية
٠,٨٢٧		مقياس المناعة النفسية	

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

نتائج الدراسة ومناقشتها

وينص فرض الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسط القياس القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لدى العينة العلاجية في اتجاه القياس البعدي".
وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة (بالقياس القبلي) لمقياس المناعة النفسية على حالة الدراسة (تم في مرحلة إختيار حالة الدراسة)، وتم تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية طبقاً للمشاعر السلبية التي تم استنتاجها من التحليل النفسي والأعراض التي ظهرت من خلال القياس القبلي، وفي نهاية البرنامج قامت الباحثة (القياس البعدي) لمقياس المناعة النفسية، ثم أعيد تطبيق مقياس المناعة النفسية على حالة الدراسة بعد مضي شهرين من انتهاء تطبيق برنامج تقنية الحرية النفسية (التقييم التتبعي).

وطبقت استمارة المقابلة الإكلينيكية للحالة، ثم تتبعها عرض بطاقات اختبار التات (TAT) إختبار تفهم الموضوع على حالة الدراسة.

وبعد الإنتهاء من تطبيق البطاقات المختارة أجرى تحليل وتفسير القصص الواردة في اختبار التات للحالة.

-الحالة (ر-س):

*تاريخ الحالة:

فتاة تبلغ من العمر ١٧ سنة بالمرحلة الثانوية هي أكبر أخواتها، تعيش مع والديها وأخواتها، والدها متعلم وهو يعمل بالخارج ووالدتها ربة منزل، لديها أخين أصغر منها، وأحدهم في الصف الثالث الإعدادي والآخر في الصف السادس الابتدائي وأخت صغيرة تبلغ من العمر ٤ سنوات، الأب كان قاسي في التعامل وشديد العقاب على أي رد فعل، والأم تتسم شخصيتها بالعصبية وعدم التفاهم كما كانت طريقة العقاب التي تتبعها هي غلق الغرفة عليها وقتاً طويلاً. وعلاقتها بوالديها سيئة جداً ويعاملونها معاملة سيئة تتمثل في عدم الحوار وعدم أخذ رأيها في الإعتبار، كما ذكرت عدم وجود أصدقاء مخلصين لها فهي دائماً تشعر بالوحدة، وأسلوبها المتبع في مواجهة أى مشكلة هو الإنسحاب بهدوء والهروب من المواقف، وبالنسبة للنوم والأحلام فهي تعاني من أرق وقلة النوم .

يتضح لنا أنها تعاني من علاقة سلبية بوالديها (يعاملونني بقسوة دائماً) وخاصة الأم لأنها دائماً الشجار معها (دائماً تعاقبني)، كما يسود جو الأسرة التمييز في المعاملة بين الحالة وأخواتها (هم يميزون في التعامل بيني وبين اخوتي)، ومن الصراعات النفسية التي تواجهها قلق وخوف وتوتر، وتنبلور مشاعرها في الوحدة والانطواء والحزن والحاجة إلى الحب والاهتمام والدفع العائلي (نفسى احس ان ماما بتخاف عليا وتحبني)، كما لاحظت الباحثة نظرتها التشاؤمية للحياة بصفة عامة.

*استجابات الحالة على بطاقات اختبار التات:

تم تطبيق البطاقات التالية: البطاقة رقم (٢)، البطاقة رقم (٤)، البطاقة رقم (٥)، البطاقة رقم (١١)، بطاقة رقم (١٥)، بطاقة رقم (١٦)، بطاقة رقم (GF ١٨)، البطاقة رقم (GF ١٧)، البطاقة رقم (GF ٩)، البطاقة (GF ٣)، البطاقة رقم (MF ١٣)، البطاقة رقم (F ١٢). البروتوكول العام للحالة:

يظهر من خلال فحص القصص التي استجابت بها الحالة أنها تعاني من المخاوف الكثيرة مثل الخوف من المستقبل والإهمال وعدم الرعاية، والشعور بالوحدة وافتقارها للدفع العائلي والتناقض الوجداني وبدا ذلك في التقدير المنخفض لذاتها، وفقدان ثقته في نفسها، كما عبرت الحالة عن خوفها الشديد باستخدامها دفاعات الإنكار والتبرير، والنكوص. كما اتسمت أنها الحالة بأنها غير سعيدة وترفض الواقع، وأنا أعلى قاسية عنيفة شديدة، وبدا ذلك في الحزن والانفعال الذي تعاني منه الحالة، وحاجتها إلى الحرية، وكذلك رغبته في الابتعاد عن الواقع الغير مشبع لها مما ظهر في استخدامها لميكانيزم الهروب وأحلام اليقظة.

ومن خلال تفسير استجابات الحالة على بطاقات اختبار التات التي تم تطبيقها، يتضح أن الحالة تعاني من مجموعة من المشاعر السلبية وهي:

الشعور بالوحدة، الحزن والضيق، الشعور بالخوف من المستقبل، الشعور بالإهمال وعدم الرعاية، التناقض الوجداني، الشعور بعدم الثقة في الآخرين.

جلسات تطبيق تقنية الحرية النفسية:

بعد تطبيق اختبار تفهم الموضوع (التات) على الحالة تم تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ومن ثم تقييم مستوى الانزعاج المرتبط بالمسألة:

أولاً: المشكلة الرئيسية هي ضعف المناعة النفسية.

ثانياً: المشاعر العاطفية السلبية المرتبطة بالمسألة: كما ظهرت من استجابات الحالة على بطاقات اختبار التات ومقياس المناعة النفسية، كما بجدول مخطط الجلسات السابق.

- بعد تحديد المشكلة والمشاعر السلبية المرتبطة بها، تم تحديد عدد الجلسات التي تم تطبيقها على الحالة (عددها ١١ جلسة) زمن الجلسة (٦٠:٥٠ دقيقة).

- في كل جلسة يتم تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية الأربعة التي سبق وذكرنا في متن البحث، ويتم التركيز في كل جلسة على واحدة من المشاعر العاطفية السلبية المصاحبة للمشكلة الرئيسية وفي الجلسة الأخيرة يتم التركيز على المشكلة الرئيسية (ضعف المناعة النفسية) الجلسة الأولى: (مشاعر سلبية وتشاؤم)

في بداية الجلسة يتم الترحيب بالحالة والإطمئنان عليها ثم نقوم بتناول المشاعر السلبية :
١- في البداية تم تحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير مستوى المشاعر السلبية نطلب من الحالة أن تحدد موقف معين وتذكر تفاصيله جيداً ثم تختار لمشاكلها رقمًا بين النقطتين (٠) ويدل على (لا يوجد إنزعاج) إلى النقطة (١٠) ويدل على (قمة الانزعاج).

أفادت الحالة أن مستوى الانزعاج لديها = ٧

تذكر الباحثة: ليه بتشعري بالتشاؤم؟

تذكر الحالة: " بحلم ان ماما ماتت ودى من الأفكار السلبية اللي متكررة عندى "
تذكر الباحثة : إحساس فقدان الأم من المشاعر الصعبة، لازم تقدرى أن ماما عليها مسؤوليات كتير وليها فضل كبير عليكى وحاولى تغيرى رد فعلك مع ماما ويكون أسلوبك لطيف معاها وبالهدوء تلفتى نظرها من الحاجات اللي بتضايقك منها، و حاولى توصلى لنقطة تتلاقوا فيها مع بعض لأن ماما هى أكثر حد بيحبك و تحب تشوفك احسن حاجة فى الدنيا، مستعده أنك تفكرى بشكل صحيح، هنتغل مع بعض بتمارين بخطوات معينة مستعدة.

تذكر الحالة: أه مستعدة.

2- نبدأ بالخطوة الأولى (وضع الإعداد):

تبدأ الحالة في ترديد عبارة الإثبات (٣ مرات) أو أكثر مع التدليك أو الربت على منطقة الكارتيه.

عبارة الإثبات: (بالرغم من أننى أعانى من المشاعر السلبية إلا أننى أتقبل نفسي)
عبارة التذكير: (أعانى من المشاعر السلبية)

3- نبدأ بالخطوة الثانية (نقاط التسلسل الرئيسية The Sequence)

يتم الربت على النقاط المحددة أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبية من ٥ - ١٠ ثوان عند كل نقطة مع ترديد عبارة الإثبات وترديد العبارة التذكيرية في كل نقطة.

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

يتم التركيز فيها على الخطوات التسعة التى سبق ذكرها و ترديد عبارة الإثبات وعبارة التذكير.

5- نقوم بإعادة الخطوة الأولى وهي تقييم مستوى الانزعاج من (٠) إلى (١٠) بعد الخطوات السابقة:

أفادت الحالة بعد تصحيح مسارات الطاقة لديها، وتصحيح أفكارها لتكون تفسيراتها للمواقف إيجابية أن مستوى الانزعاج = ٥

هذا يعني أنه ما زال يوجد شعور بالتشاؤم لدى الحالة ولكن بدرجة متوسطة.

6- الخطوة الأخيرة نقاط التسلسل الرئيسية- مرة أخرى:

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

هذا يعني أنه أصبح لا يوجد شعور بالتشاؤم لدى الحالة.

انتهت الجلسة بالسؤال عن أخبار الحالة (الآن هل تشعرين بالتحسن – حاسه انك مش متشائمة؟ 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 الحادية عشر: المشكلة الرئيسية (ضعف المناعة النفسية)

(التقييم النهائي)

أهداف الجلسة

مراجعة وتلخيص البرنامج العلاجي.

تطبيق مقياس المناعة النفسية.

إنهاء البرنامج.

تعد الجلسة الأخيرة من أهم الجلسات بين المعالج والحالة؛ حيث يقوم المعالج بتلخيص كل ما دار في الجلسات السابقة، والفنيات التي قام المعالج بممارستها، أوجه الاستفادة منها. في تلك الجلسة يجيب المعالج عن كل إستفسارات الحالة.

يقوم المعالج بتطبيق مقياس المناعة النفسية على الحالة لمعرفة مدى فعالية البرنامج العلاجي الذي تم تطبيقه.

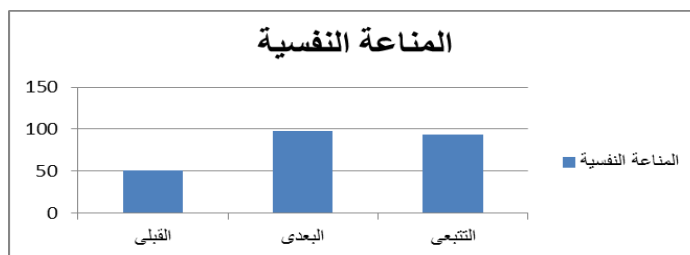
وتم الاتفاق مع الحالة على إجراء جلسة أخيرة بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج العلاجي مع تحديد الموعد باليوم والتاريخ والساعة.

ملاحظة: باقى الجلسات بملحق البحث

جدول رقم (٥)

درجات الحالة العلاجية القبلية والبعدى والتتبعى

المقاييس	القبلى	البعدى	التتبعى
المناعة النفسية	51	98	94



شكل (٥)

الفروق بين القياسات القبلي والبعدي والتتبعي للحالة العلاجية

يتضح من شكل (٥) صحة الفرض بوجود فرق واضح لدرجات حالة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي؛ حيث تشير درجات القياس القبلي إلى أن المشاركات في الدراسة كنوا يعانون من ضغوط نفسية وضعف في القدرة على التكيف مع المشكلات، وهذا يعكس حالة عدم الاستقرار العاطفي والتأثر السلبي بالعوامل الخارجية، وهو ما يمكن أن يكون بسبب ضغوط نفسية مكبوتة أو قلق مستمر، وبعد تطبيق تقنية الحرية النفسية ارتفع مستوى المناعة النفسية وهو تحسن ملحوظ جداً ويشير إلى أن تقنية الحرية النفسية EFT ساهمت في تحرير المشاعر السلبية، وتقليل التوتر، وتعزيز الشعور بالهدوء العاطفي، وانخفاض في مستوى الغضب والقلق والإكتئاب مما أدى إلى تحسين القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية والذي يؤدي بدوره إلى تحسين المناعة النفسية، وهذا ما تم الإشارة إليه في الإطار النظري بأن تقنية الحرية النفسية تعمل على موازنة الطاقة في الجسم عن طريق النقر على نقاط معينة، مما يساعد في تخفيف المشاعر السلبية وإعادة برمجة الاستجابات العاطفية، ورغم حدوث انخفاض طفيف في درجات القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي، إلا أن المناعة النفسية بقيت أعلى بكثير من مستوى القياس القبلي، مما يدل على أن المشاركات تمكنوا من الإحتفاظ بالأدوات والمهارات التي تعلموها خلال البرنامج العلاجي، وهذا يتماشى مع طبيعة تقنية EFT حيث يمكن للأفراد ممارستها بأنفسهم عند الحاجة للحفاظ على التأثير الإيجابي، يعنى أن تطبيق برنامج تقنية الحرية النفسية أسهم في تحسين المناعة النفسية، وهذا ما يؤكد على فعاليتها، ويتفق ذلك مع ما كشفت عنه نتائج العديد من نتائج الدراسات التي تؤكد إستمرارية فعالية تقنية الحرية النفسية ومنها (ولاء مصطفى كامل، ٢٠٢٢؛ صمويل تامر بشرى، سميرة محمد أحمد، صفاء سيد عبدالرحمن، ٢٠٢٢ آية الله سالم سليمان، ٢٠٢١؛ عليه حميد على، ٢٠٢١؛ صمويل بشرى، ٢٠١٦، 2009, Bhagwat).

توصيات ومقترحات الدراسة:

- الاستفادة التربوية من نتائج البحث الحالي في التعرف على أسباب ضعف المناعة النفسية من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية على طالبات المرحلة الثانوية وتصميم برامج تدريبية والتحقق من فاعليتها في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- دمج تقنية EFT في برامج الصحة النفسية، وخاصة في الحالات التي تتطلب تعزيز القدرة على مواجهة الضغوط.
- دراسة المناعة النفسية وعلاقتها بالإضطرابات النفسية.
- دراسة المناعة النفسية في علاقتها بالتفكير الإيجابي لدى التلاميذ بمراحل تعليمية أخرى.
- الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية.

المراجع:

- آية الله سالم (٢٠٢١). *التدخل العلاجي باستخدام تقنية الحرية النفسية في خفض الغضب الكليني لدى طالبات المرحلة الثانوية الفنية بأسيوط " دراسة تحليلية كينيتية"*. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط.
- إيمان حسين (٢٠١٦). *تنشيط المناعة النفسية وتقوية التفكير الإيجابي*. القاهرة: المكتب المصري للتوزيع.
- حمود باتل العبرى (٢٠١٢). *الحرية النفسية (طريقة مختصرة للتخلص من المشاعر السلبية)*. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- سارة عاصم رياض (٢٠١٨). *فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الإخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة الموهوبات رياضيا*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مصر. ٢٨ (٩٩)، ٢٥٧-٢٩٠.
- سعد رياض محمد (٢٠١٩). *فعالية برنامج ارشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف*. المكتبة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الابحاث العلمية والتربوية (MECSI). ١-٢٣.
- سيد أحمد البهاص (٢٠٠٢). *النهك النفسى وعلاقته بالصلاية النفسية لدى معلمى وملمات التربية الخاصة*. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*. ٣١، ٣٨٣-٤١٤.
- صمويل تامر بشرى (٢٠١٦). *التدخل العلاجي باستخدام تقنية الحرية النفسية لدى مرضي الاكتئاب: دراسة حالة*. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٢٣ (١)، ٢-٤٨.
- صمويل تامر بشرى (٢٠١٧). *استخدام تقنية الحرية النفسية في تخفيف الخواف الاجتماعى لدى طالبات كلية رياض الأطفال*. *مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية*، ٢٧ (١)، ٢٣١-٢٧٠.
- صمويل تامر بشرى (٢٠١٩). *تقنية الحرية النفسية بين العقلانية والتحليلية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عصام محمد زيدان (٢٠١٣). *المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها*. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا* (٥١)، ٨١١-٨٢٧.

علاء فريد الشريف (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة للذات في تدعيم المناعة النفسية لخفض مشاعر الإغتراب النفسي. رسالة دكتوراة. كلية التربية، جامعة المنصورة.

ولاء مصطفى كامل (٢٠٢٢). تقنيّة الحرية النفسية كمدخل لعلاج اضطراب صورة الجسم لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط (دراسة تحليلية إكلينيكية). رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط.

- (APA)American psychological Association .(2010).***Resilience factoris and strategies***,750, first street, NE washigton Dc.
- Abhishek.B.&Gaurav A.(2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness) importance im mental health scenario ,online journal of Multidisciplinary Research,1(3),6-15.
- Albert.Lorincz,E.,M.,Kadar,A.,Krizbai,T.,&Marton,R.(2012).Relations hip between the characteristics of the psychological immune system and theemotional tone of personality in adolescents. The New Education Review,23(1),103-115.
- Banerjee, P., Puri, A., & Luqman, N. (2015).Emotional freedom techniques: An alternative therapy in distressing. International Journal of Application or Innovation in Engineering &Management,4(9),19-26.
- Bhardwaj A.K.(2012).Astudy of the effectof society on the adolescents pshyco-immunity, ph. D thesis, Department of ciinical psychology ,Dev Sanskriti University Haridwar.
- Bona, K .(2014). ***An expioration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts.***
- Mountrose , P., & Mountrose , J. (2005).***The heart & soul of EFT and beyond Awakening Institute*** .<https://cut.us/RAUmQ>.
- Brattier, G. (2008) . Self- administered EFT (Emotional freedom techniques) in individuals with fibromyalgia : A randomized trial . integrative medicine : ***A clinician's journal*** , VOL.7 . NO.4, PP. 30-35.
- Church, D. (2009). The effect of EFT Emotional Freedom Techniques on athletic performance: A randomized controlled blind trial .***The open Sports Sciences Journal***,2(1),94-99 <https://cut.us/HhIci>.
- Craig, G. (2004). ***The EFT Manual***. <http://www.emofree.com>.
- Craig, G. (2008). ***EFT for Back Pain: A Specialized Use of Emotional Freedom Techniques***. <https://www.pdfdrive.com/eft-for-back-pain-e175837782.html>
- Edith Ferncz,.(2012):***Examinationof Psychological Immune System on The Basis of Individual, Psychological***

Interpretation of the Memories of Early Childhood,
WWW.ganymeds.lip.united.hu.

- Flint, AG. , Lammers, W. , & Mitnick , GD.(2006). Emotional freedom techniques : A safe treatment intervention for many trauma based issues mutinously in **journal of aggression , maltreatment & trauma** . VOL.12, NO. 1 , PP 125-150.
- Gilbertet,D.T.,pinel,E.C,Wilson,T.D.,Blimberg,S,j&WheaieymT. (1998).Immineneglect: A soure igforecasting . **journal of personality and social psychology** ,75,717-638.
- Hafter, B., Barbee, J., Miller, C.,& Shaner, L. (2011). **The EFT free Manual a Comprehensive Guide to Using EFT (Emotional Freedom Techniques)**. http://www.ct.gov/dmhas/lib/dmhas/pubLook,cations/eftfree_manual.pdfHass,R.A.(2009): EFT for the Highly sensitive temperament ,USA by Bang printing.
- Kenny, L. (2005). **Change Your Mind! With EFT. Angela Treat Lyon**. <http://www.eftbooks.com/pix/2011/11/EFT-Level-I-Wkbk-ebk.pdf>
- Medicinenet.com,.(2012): **Definitionof Psycho immunology** ,WWW.mebterms.
- Nelms, J.A & Castl,L.(2016). **A systematic review and Meta – Analysis of randomized and nonrandomized trials of clinical emotional freedom techniques (EFT) for the treatment of depression** . explore November/December 2016, VOL.12,NO.6, PP.416-426.
- Stapleton, P., Church, D., Sheldon, T., Porter, B, &Carlopio, C. (2013). Depression Symptoms Improve after Successful Weight Loss with Emotional Freedom Techniques. **ISRN Psychiatry**, 26(2), pp. 106-89.<http://dx.doi.org/10.1155/2013/573532>