

بسم الله الرحمن الرحيم



الجامعة الإسلامية - غزة

عمادة البحث العلمي

كلية التربية

دراسة بعنوان :

**فعالية تقنية الحرية النفسية في الحد من أعراض الأحداث الصادمة جراء العدوان
الإسرائيلي ٢٠١٤ على محافظات غزة**

بحث مقدم لمؤتمر التداويات التربوية والنفسية للعدوان على محافظات غزة

مقدمة من الباحثين:

ضياء عثمان أبو ججوح

عبد الرحمن جمعة وافي

ماجستير ارشاد نفسي

ماجستير صحة نفسية

أخصائي نفسي

مشرف الإرشاد التربوي مديرية خان يونس

فبراير / ٢٠١٥

ملخص الدراسة: هدفت الدراسة الحالية الى قياس مدى فعالية تقنية الحرية النفسية للحد من اعراض الأحداث الصادمة واستخدم الباحثان مقياس دافيتسون ترجمة وتقنين عبد العزيز ثابت (٢٠٠٥) ، ومقاييس suds لقياس الشدة النفسية ،وتكونت عينة الدراسة من ٦ افراد يعانون من اعراض اضطراب مابعد الصدمة ، وكانت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

_هل توجد فروق في متوسطات درجات الأشخاص الذين يعانون من أعراض الأحداث الصادمة على مقياس الصدمة النفسية بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية ؟

- هل توجد فروق في متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس SUDs من (صفر - ١٠) بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية ؟ وللتعرف على نتائج الدراسة قام الباحثان باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية لمعالجة فروض الدراسة والإجابة على تساؤلاتها ومنها المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon, T للتعرف على دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية،وتوصل الباحثان الى نتائج الدراسة التالية :

_ وجود فروق دالة احصائيا في متوسطات درجات أفراد العينة في القياس القبلي ومتوسطات درجاتهم في القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) على مقياس الصدمة لصالح انخفاض الأعراض المرضية في المقياس البعدي.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس SUDs في الجولة الأولى والخامسة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث انخفض مستوى الشدة النفسية لدى أفراد العينة خلال خمسة جولات من تقنية الحرية النفسية بشكل ملحوظ .

Abstract

The study aimed to measure the EFT effectively to reduce symptoms of post-traumatic disorder (PTSD), researchers used Davitsun scale PTSD Scale according to DSM-4 translation and legalization of Abdul Aziz Thabet, and SUDS Scale to measure psychological distress, the study sample consisted of six veterans and family members were assessed from symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD), and the questions of the study as the following:

1. Are there differences in the averages of people who suffer from symptoms of post-trauma psychological trauma between the two measurements pre and post measure after EFT application.
2. Are there differences in the averages of the study sample on a scale of SUDs (zero- 10) after EFT application To get to know the results of the study, the researchers used several statistical methods to address the hypothesis of the study and answer its questions, including the averages and percentages and Pearson correlation coefficient and Spearman correlation coefficient and coefficient alpha – Cronbach, as well as Wilcoxon, Test Researchers found the results of the study, as follow _There are significant differences in the mean scores of the experimental group in the pre measurement and average grades in the post measurement at the level of (0.05) on the stress for the benefit of reduced symptoms in the post scale There are significant differences between the mean scores of the experimental group on SUDs scale in the first and fifth round at the level of (0.05), where the stress level down to the members of the group during the five rounds of EFT significantly technique.

مقدمة الدراسة : إن حجم الضغوط والمعاناة النفسية التي يتعرض لها الشعب الفلسطيني والتي انعكست عليه سلباً وأحدثت حالة كبيرة من الاضطرابات النفسية والمعاناة النفسية بين كافة أقطاب وشرائح المجتمع الفلسطيني خصوصاً في محافظات غزة لما يعانيه من حصار وحروب متتالية أحدثت ردات فعل قوية من القلق والصدمة وغيرها من الاضطرابات النفسية الأخرى نتيجة لحالة الخوف والحرمان والفقدان والدمار الذي يمارس بحق أبناء الشعب الفلسطيني ، هذا ما أكدته نتائج دراسات سابقة كما في دراسة أبو هين وآخرون (٢٠٠٧) أن حوالي (٦٩ %) قد ظهر لديهم اضطراب ما بعد الصدمة، لذلك كان لا بد من البحث عن أفضل الطرق التي يمكن ان تقدم مساعدة نفسية لأبناء شعبنا بشكل فعال وفوري. وتعتبر تقنية الحرية النفسية من التقنيات التي أحدثت ثورة عظيمة في عالم الإرشاد والعلاج النفسي لما لها من أثر فعال في التحرر من المشاعر والافكار السلبية والعديد من الاضطرابات النفسية حيث تعتبر هذه التقنية من التقنيات التي تعطي نتائج مذهلة مقارنة بالعلاج النفسي التقليدي كما أن نتائجها تحقق أرقاماً قياسية عالية مقارنة بالعلاج النفسي التقليدي إضافة لكونها بسيطة التطبيق والتدريب. (ادواردز والعبري: ٢٠٠٧، ٣٨) ومن هنا كانت الحاجة الماسة لتعلم تقنية الحرية النفسية والتدريب عليها وإحضارها لقطاع غزة وتطبيقها مع العديد من الحالات التي تعاني من أعراض الكرب والضغط النفسي وغيرها من الاضطرابات النفسية والجسدية ، وقد طبقت دراسات عدة على التقنية أفادت بأنه يوجد تغيرات إيجابية للعلاج بهذه التقنية كما في دراسة (سوينغل و بولوس , Swingle, , Pulos, 2004) حيث تركزت الدراسة على الأفراد الذين تعرضوا لحوادث سير أدت إلى اضطراب ما بعد الصدمة لديهم وكانت النتائج ايجابية في خفض حدة الاضطراب لديهم ، وكذلك دراسة (روو Roo : 2004) والتي هدفت الى قياس اي تغيرات نفسية على مقياس ال SCL للاعراض المرضية نتيجة المشاركة في جلسات الحرية النفسية وكانت النتيجة بحدوث تغيرات كبيرة على مقياس ال SCL لصالح انخفاض الاعراض المرضية لدى افراد الدراسة . ويقول كالاهاان إن الحل لمشكلة المشاعر السلبية في حياتك هو تقنية علاجية قوية تسمى علاج حقل الفكرة ، وهي تمثل تقدماً ثورياً في طريقة فهمنا للاضطرابات النفسية لمساعدة الآخرين للتغلب على مخاوفهم والتخلص من الوسواس القهري ، وتهدة غضبهم وحرزهم . ووفرت لهم التجدد العاطفي بسرعة وأمان ، دون الحاجة إلى فترات طويلة من العلاج النفسي أو الدوائي ، ودون مخاطر أو أعراض جانبية (كلاهان، وتوريو:٢٠٠٩، ١٢) ويعتبر العلاج بحقل الفكرة هو التقنية الأم لتقنية الحرية النفسية EFT التي طورها جاري جريج والذي كان تلميذ كالاهاان منذ السنوات الأولى لانطلاق العلاج بحقول التكبير TFT . (تام ليولين والعبري: ٢٠٠٧،

٢٦) ومن هنا يرى الباحثان أن توفر مثل هذه التقنية في ساحة العلاج النفسي يعتبر كنز عظيم لا بد من اغتنامه والتثبت به من اجل تقديم خدمة إرشادية وعلاجية نافعة وفعالة لأبناء شعبنا ، وخصوصاً أن الباحثان يعملان بهذه التقنية منذ أكثر من ٨ سنوات وقد لاحظا النتائج الفورية لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة وغيرها من الاضطرابات النفسية بداية بتنفيذ مشروع الدعم النفسي الذي أشرف عليه حمود العبري(مجلة الحرية النفسية:٢٠٠٩،٩) واستمراراً لما بعده بل وحتى عن طريق النتائج التي يحصل عليها المتدربون على هذه التقنية من المرشدين والأخصائيين. وقد أشار (العبري:٢٠٠٩،٩) إلى أن الدراسات أثبتت فعالية التقنية فيما يتراوح ما بين ٨٠ - ٩٥ % في علاج الاضطرابات النفسية. وهذا عند علماء النفس الإكلينكيين والأطباء النفسيين في مجال علم النفس نسبة مستحيلة مما يدعوا للشك في هذه التقنية ولكن الشك والتعجب الإيجابي الذي يدفعنا لمزيد من البحث عنها وتجريبها وزيادة الدراسات العلمية التي تؤكد أو تنفي مثل هذه الدراسات السابقة، كما أنها تتميز بسهولة التطبيق وسرعة الحصول على نتائج دائمة بإذن لله تعالى. كذلك تمتاز بسهولة تعلمها واستخدامها من قبل المعالج أو المسترشد على حد سواء كما أن وجود مثل هذه التقنية ضمن خيرات الأخصائيين والمرشدين قد تولد لدينا الجرأة بأن نقول للمنتفعين من العلاج النفسي (أنا أسمعك واستطيع أن أساعدك - مع تحفظ الباحثان بالطبع على ذلك العبارة -) على عكس جملة العلاج التقليدي (سنحاول سويًا ولا أعدك بتحقيق الأهداف).

مشكلة الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس التالي:

ما مدى فعالية تقنية الحرية النفسية في الحد من أعراض ما بعد الصدمة النفسية جراء الحرب على غزة؟

ويتفرع منه الأسئلة الفرعية التالية :

١. هل توجد فروق في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الذين يعانون من أعراض الأحداث الصادمة على مقياس الصدمة النفسية بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية؟
٢. هل توجد فروق في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس SUDS من (صفر - ١٠) بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية؟

- أهداف الدراسة :

وتكمن أهداف الدراسة الحالية فيما يلي :

مدى فاعلية تقنية الحرية النفسية قي الحد من الأعراض الصادمة جراء العدوان الإسرائيلي عام ٢٠١٤ على محافظات غزة.

- **أهمية الدراسة :**

تكتسب الدراسة أهميتها من خلال:

- أن تقنية الحرية النفسية أصبحت علاج نفسي معتمد من قبل الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام ٢٠١٢ بناء على ٥٠ تقرير بحثي اثبت النتائج الايجابية لعملية الريبث للتخلص من المشاعر السلبية. (ويكيبيديا ٢٠١٥-٤: ar.wikipedia.org/wiki/)
- الانتشار الواسع للعلاج بتقنية الحريبتقنية الحريةنؤها السريعة في المراكز النفسية حول العالم.
- تقديم منهجية علمية محكمة تعتبر الأولى من نوعها - على حد اطلاع الباحثين- في العالم العربي.
- التغيرات الايجابية السريعة والفورية في المشاعر السلبية والأعراض النفسية التي حصل عليها المستفيدين من العلاج بتقنية الحرية النفسية قبل هذه الدراسة .
- سهولة تعلم التقنية واستخدامها من قبل المعالج أو المسترشد على حد سواء .
- تشجيع الباحثين والمعالجين في تقديم دراسات وأبحاث علمية تقيس فعالية العلاج بتقنية الحرية النفسية.
- الكفاءة العالية التي أثبتها العلاج بتقنية الحرية النفسية بالمقارنة بالأساليب العلاجية الأخرى مثل العلاج المعرفي السلوكي، وتقنية تسكين حركة العين وغيرها مما أثبتته الدراسات الأجنبية السابقة.
- توجيهالمكاني:ن والمرشدين النفسيين لاستخدام تقنية الحرية النفسية لعلاج الصدمات النفسية والمشاعر السلبية.

- **منهج الدراسة:**

ينتهج الباحثان في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي .

- **حدود الدراسة:**

الحد المكاني : وهو قطاع غزة.

الحد الزمني: الفترة مابين ٢٠/٢/٢٠م إلى ١٠/٤/٢٠١٥م

الحد البشري: عينة ممن يعانون أعراض كرب ما بعد الصدمة (PTSD) جراء الحرب على قطاع غزة عام ٢٠١٤.

مصطلحات الدراسة:

تقنية الحرية النفسية:

تقنية الحرية النفسية Emotional Freedom Techniques والتي يرمز لها برمز EFT علم تطبيقي حديث في عمره، ظهر للعالم عام 1997 م، من قبل مؤسسه الأمريكي جيري كريغ Gary Craig، كما يمكننا أن نعرف تقنية الحرية النفسية أنها تقنية علاجية تعمل على إزالة المشاعر السلبية. والأساس الذي تقف عليه تقنية الحرية النفسية هو: إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خللٌ في نظام طاقة الجسم، مثل الخوف والقلق، والاكتئاب، والحزن، والغضب، والإحباط، والفوبيا، والرهاب، وتأنيب الضمير، وجدل الذات، والرغبات الإدمانية، والآلام الجسدية. (ويكيبيديا ٢٠١٥-٤: ar.wikipedia.org/wiki/)

ويعرف الباحثان تقنية الحرية النفسية إجرائياً:

بأنها تقنية علاجية حديثة تعتمد التريبت على بدايات مسارات الطاقة في الجسم عند الإتصال بمشاعر سلبية نرغب بإزالتها، والتي تم استخدامها مع المستفيدين خلال تطبيق الجلسات العلاجية في هذه الدراسة.

الصدمة النفسية:

يعرف ماكينبوم: (Meichenbanm, D (1994) : الصدمة بأنها عبارة عن حوادث شديدة أو عنيفة تعد قوية ومؤذية ومهددة للحياة، بحيث تحتاج هذه الحوادث إلى مجهود غير عادي لمواجهتها والتغلب عليها.

اضطراب ما بعد الصدمة:

يعدُّ اضطرابُ الكرب ما بعد الصدمة أحدَ أشكال اضطرابات القلق، ويمكن أن يحدثَ بعد التعرُّض لأحداث صادمة تتضمَّن إلحاق أذى جسدي أو التهديد بإلحاق أذى جسدي .

الدراسات السابقة:

أولاً/ الدراسات التي تناولت الحرية النفسية:

نظراً لعدم وجود أي من الدراسات السابقة باللغة العربية - على حد اطلاع الباحثين - وحسب قول رائد الحرية النفسية (العبري: اتصال شخصي، ٢٠١٥/٤/٣) اضطر الباحثان أن يقوموا بترجمة بعض الدراسات الأجنبية التي تناولت موضوع الحرية النفسية وفعاليتها:

- دراسة **Amy H. Gaesser (2014)**: هدفت الدراسة لمعرفة مستويات القلق من الطلاب الموهوبين، وكذلك فعالية اثنين من التدخلات النفسية وهما العلاج المعرفي السلوكي (CBT) وتقنية الحرية النفسية (EFT). واستخدام الباحث مقياس قلق الأطفال والشباب المعدل ٢ (RCMAS-2) حيث قام في المرحلة الأولى من هذه الدراسة بفحص مستويات القلق في الأطفال والشباب الموهوبين (ن=١٥٣) من الطلبة الملتحقين في برامج تعليم الموهوبين الخاصة والعامة في الصفوف (٦-١٢) حيث تم اختيار عينة من ٦٣ من الذين حصلوا على مستويات عالية من القلق النفسي، وفي المرحلة الثانية، تم تقسيم العينة على ثلاثة مجموعات مجموعة ضابطه ومجموعتين تجريبيتين لبرنامج ال (CBT) و ال (EFT) وذلك للتحقق من فعالية التدخلات النفسية لكل من (CBT) و (EFT). وبعد تنفيذ البرنامج تم مقارنة نتائج المجموعات بين المقياس البعدي RCMAS-2 وقد أظهر المشاركون في العلاج بالحرية النفسية (EFT) انخفاض كبير في مستويات القلق بالمقارنة مع المجموعة الضابطة (ن = ٢١، M = 57.93، SE = 1.39، P = .005). كما أظهرت النتائج أن برنامج ال (CBT) (ن = ٢١، M = 54.82، SE = 1.38) لا يختلف كثيراً عن (EFT)

- دراسة **Jack Roo (2014)**: هدفت الدراسة للتعرف على أثر تقنية الحرية النفسية وفقاً لأسلوب (اقتراض المنافع) وهو إحدى أساليب تقنية الحرية النفسية على مستويات الإجهاد بين الجمهور، وفيما إذا كانت هذه الآثار التي قد تبرز ستصمد عند اختبارها بعد ٦ أشهر. وقام باستخدام أداة القياس المعروف باسم (SCL-90-R) خمس مرات للأعضاء المشاركين في ورشة العمل الأولى قبل شهر من بدء ورشة العمل، و المرة الثانية في بداية ورشة العمل، و الثالثة في نهايتها، و الرابعة بعد شهر من ذلك، و أخيراً بعد ٦ أشهر من نهاية الورشة وأظهرت النتائج وجود نسبة انخفاض كبيرة في قيم جميع الاعتلالات النفسية تصل إلى [p < .0005] حسب نتائج اختبار (SCL-90-R)، منذ الاختبار الذي سبق ورشة العمل و حتى الاختبار الذي تلاها. وعلق Jack Roo في دراسته أن هذه النتيجة تعتبر مذهلة لكن غير مفاجئة لمن يعرف تقنية الحرية النفسية (EFT). وعلى نفس القدر من الأهمية لوحظ أن نتائج الاختبار الذي أجري بعد ٦ أشهر من الورشة قد أظهرت أن الانخفاض في مستوى الإجهاد و الذي تم تسجيله عقب نهاية ورشة العمل مباشرة مازال صامداً حتى هذه الفترة الطويلة لجميع المشاركين الذين أكملوا هذه الدراسة و الذين بلغ عددهم ١٠٢ مشارك. و على الرغم من أن قوة هذه النتائج قد خفّت قليلاً إلا أنها مع ذلك تعتبر كبيرة جداً من الناحية الإحصائية عند مستوى دلالة (p<.0005).

- دراسة Karatzias; et al (2011): تتطرق هذه الدراسة إلى المقارنة الأولى التي يتم التحكم فيها، مابين إزالة الحساسية بتسكين حركة العين وإعادة معالجة المعلومات وبين تقنية الحرية النفسية (EFT) لاضطراب مابعد الصدمة، وقد تم اختيار عينة عشوائية مكونة من ٤٦ مشاركاً (EMDR) (23) و (EFT) وجرى تقييم قبلي للمشاركين ومن ثم إعادة تقييم بعد ثمانية أسابيع، كما تم القيام بعملية تقييم عشوائيتين بعد ثلاثة أشهر، وقد أشارت النتائج بشكل عام إلى أن التدخلين كليهما حققا مكاسب علاجية هامة بعد العلاج وعند المتابعة وذلك بعد متساو من الجلسات. ولوحظ أيضا احجام تأثيرات علاجية متشابهة في مجموعتي العلاج. أما فيما يتعلق بالتغيرات الإكلينيكية الهامة، فإد عددا أكبر بقليل من المرضى في مجموعة EMDR بدا عليهم تغيرات إكلينيكية جوهرية بالمقارنة مع مجموعة EFT .

- دراسة Dinter, I. (2008) :

هدفت الدراسة لمساعدة المحاربين القدامى في التخلص من اعراض ما بعد الصدمة لديهم بعد الحرب بعد الحرب على فيتنام. والذين لا تزال أعراض ما بعد الصدمة تظهر عليهم ولم يتمكنوا من مسامحة أنفسهم على ما حدث في فيتنام ، حتى بعد ٤٠ عاما والعديد من الأعراض المستمرة الكوابيس المرعبة، وقد توصل الباحث الى وضع برنامج لتدريب للممارسين على علاج الصدمات النفسية بواسطة تقنية الحرية النفسية حيث تمكن المدرب بواسطة تقنية الحرية النفسية EFT من مساعدة قدامى المحاربين على المستويات الجسدية والعقلية والعاطفية والعلاتقية. وهذا البرنامج يوضح التأثير التحولي بعد استخدام (EFT) لمساعدة قدامى المحاربين للتخلص من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة .

- دراسة Nicosia, G (2008) :

هدفت هذه الدراسة لمعرفة أثر الحرية النفسية على أحد الناجين من انهيار برج التجارة العالمي والذي يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) الشديدة واستمرت الأعراض لعدة سنوات من العزلة التي فرضها على نفسها وغيرها من الأعراض الأخرى. وأظهرت نتائج الدراسة أنه تم إزالة الأعراض النفسية بشكل تام على كثير من الأعراض الإكلينيكية للصدمة من جلسة واحدة من (EFT) على نتائج التقييم البعدي مقارنة مع تقييمين قبل العلاج من مقاييس تقييم الشخصية ويتضح أيضا أن اثني عشرة جلسة من العلاج على مدى ثمانية أسابيع أدى إلى الشفاء الكامل تقريبا من الصدمة النفسية والعودة إلى العمل. وأظهر الاختبار التتابعي PAI بعد (٦٠) يوماً أن عرضاً إكلينيكيًا واحد فقط عاد للظهور من جديد.

ثانياً/ الدراسات التي تناولت الصدمة النفسية:

- دراسة بن العزيمة والمحتسب:(٢٠١٤): هدفت الدراسة إلى التعرف على نسب انتشار مؤشرات الاضطراب النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الأطفال والراشدين في جنوب قطاع غزة، وقد اعتمد الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وتكون مجتمع الدراسة من الأسر التي تسكن المناطق الحدودية في جنوب قطاع غزة(رفح، خان يونس)، وتكونت عينة الدراسة من (1146) رب أسرة وأطفالهم، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، في الفترة من أغسطس حتى أكتوبر 2009 ، وقد استخدم الباحثان مقياس مؤشرات الاضطراب النفسي عند الأطفال والراشدين :إعداد الباحثين وأهم نتائج التي تم التوصل إليها 1- 44.2% :نسبة تعرض أرياب الأسر لحادث مؤلم قد بلغت 2-نسبة تلقى أفراد العينة لخدمة إرشادية قد بلغت 14.7% 3-تنتشر مؤشرات الاضطراب لدى الأطفال بنسب متفاوتة حيث ظهرت النتائج كالتالي العدوان (29.1)، تبول لا إرادي (27.7) انطواء (11.4) عدم تركيز (29.8) حركة زائدة(29.7) قضم أظافر (21.6) مص أبيهام (9.2) خوف (31.5) ، أحلام مزعجة وكوابيس (23.6) أرق وقلق وتوتر (20.0) عناد (38.4) ضعف تحصيل دراسي(33.2) صعوبات نطق (17.6) فقدان الشهية (19.1) أحلام اليقظة (12.0) إيذاء الذات (6.8) رفقاء السوء (4.4) نوبات غضب (13.7) السرقة (3.5) (الكذب) (8.2)، التعب -الآلام في الجسد (17.3) الاعتماد الزائد (11.5) تجنب الحدث الصادم (2.5) استرجاع الحدث(6.2)

- دراسة (أبو هين وآخرون:٢٠٠٧): أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (229) طفل فلسطيني يعيشون في قطاع غزة، وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على حجم انتشار الاضطرابات النفسية التي تلي تعرض الطفل لصدمة نفسية أو كمواقف صادمة، وقد استخدمت بعض المقاييس والأدوات لقياس مدى التعرض للمواقف الصادمة وتأثير هذا التعرض على وجود أمراض نفسية تلي التعرض للصدمة، وقد بينت النتائج أن حوالي % 69 قد ظهرت لديهم اضطراب ما بعد الصدمة، وان حوالي % 40 من الأطفال يعانون من أعراض اكتئابية ، وان حوالي % 95 من الأطفال لديهم أعراض قلق وتوتر شديد ، وقد فسرت هذه النتائج وتمت مناقشتها وربطها بما يتعرض له الأطفال في الواقع الخارجي المعاش من قتل وتشريد وتهديم للمنازل وأنواع متعددة من المواقف الصادمة التي مرت بالأطفال الفلسطينيين.

الإطار النظري:

(وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ) (فاطر: ٤٣)

وعن عبد الله بن مسعود قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (ما وضع من داء في الأرض إلا وقد جعل له شفاء علمه من علمه وجهله من جهله) الطبراني.

إن الله سبحانه وتعالى أنزل لنا علاجاً لكل داء ولكن تتفاوت الأمم في اكتشاف هذه العلاجات المناسبة والإستفادة منها فمن عرف علاجاً وجربه انتفع بنتائجه ومن لم يعرف بقي سقيم في آلامه حتى يمن الله عليه بالتعرف على هذا العلاج أو يبقى في آلامه إلى أن يعرف علاجاً آخر، فمن الإكتشافات الحديثة في هذا القرن مما يفيد في علاج المشاعر السلبية تقنية الحرية النفسية (EFT) وهي أداة عملية للتعامل مع ضغوط الحياة والتحرر من المشاعر السلبية بأنواعها فهي تعتبر فتحاً من فتوح العلاج النفسي وتطوير الذات بسبب النتائج المذهلة التي تقدمها على الصعيدين: النفسي، والجسدي. لو رجعت بذاكرتك للوراء فأظن أنك ستنتق معي في أننا لم نحصل على تأهيل جيد خلال مراحل الدراسة توضح لنا كيفية التعامل مع ضغوط وتحديات الحياة المختلفة، وحين تكبر ونخرج للحياة نخوض بعض التجارب السلبية والأحداث المؤلمة نصطدم بها وحين تنتهي بكل آلامها ومراراتها نكون قد امتلأنا قناعات جديدة عن أنفسنا وعن الحياة بشكل عام، وهذه القناعات الجديدة في غالبيتها هي قناعات سلبية تعيقنا عن التقدم وتقيد حرياتنا وتحد من قدراتنا فتمنعنا من الانطلاق قدمًا في الحياة، إنها قناعات سامة تجعلنا نرضى بالقليل ونرضخ للواقع المؤلم. نظرا لان تقنية الحرية النفسية تشتمل على العديد من الأسس والمراجع والأساليب والمفاهيم التي تحتاج لشرح مطول بالرغم من بساطة وسهولة التقنية لكن لا يسعنا المجال في هذا البحث لإعطاء التقنية حقها في الشرح المفصل.

تفسير الاضطراب وفقا للحرية النفسية :

إن التفسير العلمي لتقنية الحرية النفسية يقوم على فكرة أن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم في مجال الحرية النفسية لاتهمنا مسميات الاضطرابات أو أنواعها لأنها جميعا تندرج تحت مظلة المشاعر السلبية والتي سببها الأساسي (خلل) في نظام طاقة الجسم. ولكي نتخلص من تلك المشاعر المزعجة لابد أولاً أن نصحح الخلل في نظام طاقة الجسم.

(العبري، ٢٠١٢: ١١)، فعندما تظهر فكرة مزعجة في الذهن (١) فإن ذلك يحدث اضطراباً وخبلاً في مسارات طاقة الجسم (٢) وسوف ينتج عن ذلك المشاعر السلبية (٣). ولهذا السبب ذكرنا

(إن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم)، فإذا قمنا بإزالة الخلل في الطاقة فسوف تزول معها المشاعر السلبية. ومثال على ذلك عندما تقوم بالتركيز على موقف سلبي من الماضي تشعرك تفاصيله بالكدر والضيق. فعملية تدكّر الموقف تخرج الصورة الذهنية للموقف من العقل الباطن إلى العقل الواعي(١)، وهذه العملية ينتج عنها خلل في مسارات الطاقة (٢) وهذا الخلل يسبب المشاعر السلبية والتي تظهر على السطح(٣). لنعالج هذا الموقف ونتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بهذه التجربة المزعجة سوف نطلب منك أن تركز على الصورة الذهنية للحدث وأثناء ذلك نقوم بالرّيت على النقاط المحددة في التقنية وبعد الانتهاء من التقنية سوف تلاحظ أنك عندما تركز على الموقف من جديد لن تشعر بمشاعر الضيقة أو أي مشاعر أخرى مزعجة بسبب أن الخلل في مسارات الطاقة قد اختفى وبقيت الصورة الذهنية بلا أثر سلبي عليك. فنحن نتعامل هنا مع بُعد جديد هو (البُعد الطاقوي) والذي لم تتطرق له أي مدرسة علاجية غربية كما أن مناهجنا الحالية في الجامعات تقتصر لهذه المعلومة المهمة والتي لها الأثر الواضح على الإنسان بلا شك. فالطب الصيني يركز على البُعد الطاقوي منذ ثلاثة آلاف سنة ويتناول علاجاته وتطبيقاته في هذا المجال، ويسبب حرصهم على دراسة مسارات الطاقة وعلاجاته ظهرت نتائج أذهلت العلماء الغربيين لعدم خبرتهم السابقة بالبُعد الطاقوي. (المرجع السابق، ٢٠١٢: ١٩).

ولهذا كان اختلاف طريقة (EFT) عما سواها من الطرق العلاجية التقليدية .

– جذور العلم الذي انبثقت منه تقنية الحرية النفسية:

تتدرج تقنية الحرية النفسية تحت تطبيقات العلاج بمسارات الطاقة Meridian Energy Therapies وهي تطبيقات علاجية تعود إلى الطب الصيني العريق والتي تضم علاجات كثيرة مثل الإبر الصينية والريفكسولوجي والشياتسو والعلاج بالتدليك والضغط والحجامة. فهذه العلاجات تستهدف تصحيح الخلل في مسارات الطاقة وتستخدم طرق وأدوات مختلفة للهدف نفسه. (كالاهان وترويو: ١٢، ٢٠٠٩)

نظام الطاقة بالجسم The Body's energy system

تتمتع أجسامنا بطبيعة كهربائية وأي كتاب فيزياء بسيط يطرح هذا الشيء . وفي علم التشريح حرك قدمك عبر السجادة ثم ألمس طرف معدني . في بعض الأحيان ستلاحظ الكهرباء الساكنة التي تنبعث من أطراف أصابعك ؛ ولن يحدث مثل هذا إلا إذا كان هناك طبيعة كهربائية لجسمك .

وهناك ثمة دليل آخر على الكهربائية(الطاقة) التي تمر بالجسم ألا وهو جهاز قياس كهربية المخ (EEG)، وجهاز قياس كهربية القلب. فيسجل جهاز كهربية المخ النشاط الكهربائي للمخ، أما جهاز

قياس كهربية القلب فيسجل معدل النشاط الكهربي في القلب. وتستخدم هذه الأجهزة لدى الأطباء منذ عشرات السنين وهي نفسها الأجهزة التي يمكنك مشاهدتها معلقة لمريض في غرفة الإنعاش. وعندما تنطفئ الشاشة وتظهر علامة التوقف تخبر بموت المريض. (مجلة الحرية النفسية، ١٠، ٢٠٠٧)

عرفت الحضارة البشرية عن هذا الأمر منذ الآلف السنين، أي قبل ما يقرب من ٥٠٠٠ عام مضت. فقد اكتشف الصينيون نظاماً معقداً لدوائر الطاقة التي تمر خلال الجسم ؛ هذه الدوائر الكهربية أو مسارات الطاقة Meridians هي نقطة المنطلق لتدريبات الصحة في الطب الشرقي ؛ وتمثل قاعدة طب الإبر الصينية الحديث ، والعلاج بالضغط أو التدليك (المساج) ، وطرق أخرى متنوعة من الأساليب العلاجية .(ادواردز، والعبيري:٢٤)

وبالطريقة نفسها تقدم لك تقنية الحرية النفسية الدليل القاطع على مرور الطاقة بجسمك لأنها ستمنحك الأثر الذي يدلك على وجودها بمجرد الربت بالقرب من النقاط النهائية لمسارات الطاقة بجسمك ؛ فيمكنك أن تشعر بتغير عميق في صحتك النفسية والعضوية؛ ولا يمكن لهذا التغييرات أن تحدث إذا لم يمكن هناك نظام للطاقة في الجسم. تتجه علوم الطب الغربي إلى التركيز على الطبيعة الكيميائية للجسم البشري ولم تعر الاهتمام إلى هذه الطاقة المتدفقة البسيطة قوية التأثير حتى السنوات الأخيرة.(17, 2004: craig)

- أولى تجارب كالاهان :

لم تتل الخلفية العلمية لتقنية الحرية النفسية حظها من التطوير مثل الاكتشافات الأخرى ؛ وذلك لأنها لم تخضع للتجارب المعملية ولم تطبق في عالم الواقع ؛ ومع ذلك فقد رسمت خُطاهها في عالم الواقع مُغيرة مجرى الأحداث وهاهنا نعرض القصة منذ البداية . في حوالي عام ١٩٨٠م كان

(كالاهان) يقوم بعلاج مريضة تدعى (ماري) من الخوف المرضي من الماء (فوبياء الماء) كانت تعاني من صداع متكرر وكوابيس مفزعة تتعلق بخوفها الشديد من الماء كانت تنتقل من معالج إلى آخر بحثاً عن الشفاء دون أي تحسن عضوي حاول كالاهان أن يساعدها بالطرق التقليدية في أول الأمر ولمدة استغرقت سنة ونصف . ولكنه لم يصل معها إلى مفتاح الشفاء .

وفي يوم من الأيام خطى بها أولى الخطوات خارج أسوار الطرق العلاجية التقليدية منطلقاً من الفضول ؛ فقد كان في ذلك الوقت يدرس جهاز الطاقة في الجسم ، وقرر أن يُربط بأطراف أصابعه تحت عينيها - حيث نهاية مسار الطاقة المسئول عن المعدة - وقد حثّه على ذلك شكواها من

بعض الألم في المعدة. ومما أثار دهشته أنها أعلنت على الفور أنها شفيت تماماً من "قوبيا الماء"، وأنها نزلت بالقرب من حمام السباحة وأخذت تضع الماء على وجهها . لقد ذهب الخوف بلا رجعة وانتهى الصداع . لقد ذهبت كل الأعراض المؤلمة حتى الكوابيس الليلية ولن تعود ثانية .

(كالاهان وتروبو: ٢٠٠٩، ١٥) إن نتائج مثل هذه تعتبر نادرة جداً في مجال العلاج النفسي ، لكنها طبيعة جداً مع تقنية الحرية النفسية .

نقاط الطاقة في الجسم :

ملاحظة مهمة: هذه الجزئية كتبت بافتراض انك قرأت مذكرة الحرية النفسية و استوعبت الطريقة الأساسية لتطبيق التقنية. ويركز الباحثان هنا على عرض الطريقة المختصرة عوضاً عن الطريقة الرئيسية للتقنية والتي يمكن الرجوع اليها من خلال مذكرة الحرية النفسية علماً انه اثبت عمليا ان الطريقة المختصرة انها تعطي نتائج كتلك التي تعطيها الطريقة الرئيسية إلا في بعض الحالات النادرة . (craig : 2004, 26)

الطريقة المختصرة:

في البداية أتصل بالموضوع: حدد موقف معين مزعج و تذكر هذا الموقف وقيم مستوى انزعاجك من ٠ إلى ١٠ (عشرة قمة الانزعاج أما صفر فتعني تحرر كامل من المشاعر السلبية)
(١) وضع الإعداد:

الريت على منطقة الكاراتيه أو تدليك نقطة الألم أثناء ترديد عبارة الإثبات ٣ مرات.

بالرغم من أنني أعاني من (يسمي المشكلة) إلا أنني أتقبل نفسي تماماً وبعمق.

(٢) نقاط التسلسل الرئيسية (المختصرة):

الريت باستمرار على النقاط المحددة أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريباً من ٥ - ١٠ ثواني عند كل نقطة. وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة : هذا (الموضوع المحدد)

(١) الحاجب (٢) جانب العين (٣) تحت العين (٤) تحت الأنف (٥) تحت الشفتين (٦) تحت عظمة الترقوة (٧) تحت الذراعين (٨) ساعد اليد من الداخل (٩) ساعد اليد من الخارج "الجهة المقابلة" (١٠) أعلى الرأس. تقيم الموضوع: قم بتقييم النتائج و حدد مستوى الانزعاج من ٠ إلى ١٠. إذا لم يصل

الانزعاج إلى صفر قم بعمل جولات تكميلية أخرى على نفس الموضوع واستخدام عبارة الإثبات التالية : بالرغم من أنني لازلت أعاني من إلا أنني أتقبل نفسي تماماً بعمق.

والعبارة التذكيرية : ما تبقى من هذا(الموضوع المحدد) أما إذا وصلت إلى صفر فابحث عن موضوع آخر جديد حتى تتحرر منه أيضاً. إضافة: أنصح بالربط على الجانبين للحصول على نتائج أفضل. (Amy H. Gaesser ,2014, 134)

إجراءات الدراسة:

يتناول الباحثان وصفاً لمنهج البحث المستخدم، والخطوات التي اتبعت في اختيار العينة، وكيفية تصميم الأدوات والتحقق من مدى صدقها وثباتها.

منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي، وذلك بهدف التعرف على فاعلية تقنية الحرية في الحد من الأعراض الصادمة.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من الأشخاص الذين تعرضوا لأحداث صادمة جراء العدوان الإسرائيلي عام ٢٠١٤ على محافظات غزة .

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من عدد (6) أشخاص ممن كانت درجاتهم عالية على مقياس كرب ما بعد الصدمة لدافيتسون ومقياس SUDS لفحص المشاعر السلبية ممن تعرضوا بشكل مباشر لأحداث صادمة هددت حياتهم وحياة أسرهم وأقاربهم للخطر و فقدان أثناء العدوان الإسرائيلي عام ٢٠١٤، وتراوح أعمارهم ما بين ١٥-١٧ سنة من الذكور، حيث كان تم تنفيذ جلسات فردية مع كل فرد من أفراد العينة.

أدوات الدراسة الحالية :

*مقياس كرب ما بعد الصدمة لدافيتسون ترجمة د.عبد العزيز ثابت(٢٠٠٥).

يتكون المقياس من سبعة عشر فقرة تتعلق بالخبرات الصادمة التي تعرض لها الأشخاص سابقاً وكل عبارة في المقياس ترتبط بالحدث الصادم السابق وأمام كل عبارة خمسة إجابات تبدأ الإجابة الأولى (أبداً) والثانية (نادراً) والثالثة (أحياناً) والرابعة (غالباً) والخامسة (دائماً) ويضع المبحوث اشارة أمام

العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعره والعبارات كلها صحيحة وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد لهذه المشاعر. وتتراوح درجات المقياس من صفر وحتى ٦٨ وهي أعلى الدرجات لأولئك الذين تعرضوا لخبرات سابقة وصفر لمن لم يتعرض لهذه الخبرة. (ثابت، وصيدم: ٢٠٠٧، ١٢)

* مقابلات شخصية مع العينة .

* مقياس SUD لقياس المشاعر والأفكار، وتقييم الوضع العام وهو مقياس بسيط من (١٠) نقاط حيث تمثل الدرجة (١٠) أسوأ ما يمكن ان تشعر به وتشير الدرجة (٠) إلى عدم وجود اي أثر للانزعاج .

* الجلسات العلاجية الفردية باستخدام تقنية الحرية النفسية .

الأساليب الإحصائية:

قام الباحث باستخدام بعض الأساليب الإحصائية لمعالجة فروض الدراسة والإجابة على تساؤلاتها منها المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon, T للتعرف على دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية

خطوات الدراسة:

- تم اختيار مجموعة من الأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة وذلك بالاستعانة بمراكز الدعم النفسي والصحة النفسية والمدارس الحكومية وقد تم اختيار (٢٥) فرد من تلك المراكز وتم تطبيق اختبار دافيتسون للصدمة النفسية ، وتم اختيار عينة من ٦ أفراد قد حصلوا على نتيجة ايجابية وفقاً لمقياس دافيتسون للصدمة النفسية وتم تطبيق الدراسة الحالية عليهم .
- تم تطبيق تقنية الحرية النفسية في الفترة الزمنية خلال شهري فبراير ومارس /٢٠١٥ على أفراد العينة، وذلك بتطبيق أربع جلسات علاجية لكل فرد من أفراد العينة على حدة، استخدم خلالهم الباحثان تقنية الحرية النفسية على مواقف وخبرات صادمة، بواقع جلسة أسبوعياً لمدة ٤٥ دقيقة لكل جلسة، بما في ذلك تعارف وبناء ثقة وجمع معلومات والإغلاق، حيث تم تقسيم الجلسات إلى:
الجلسة الأولى تعارف وجمع معلومات وتوضيح للمستفيد ماسيتم العمل به خلال الجسات والإتفاق على الموعد والقواعد، والجلسة الثانية استكمال جمع معلومات وترتيب أولويات المواقف الأكثر صعوبة وتأثيراً على الفرد ومن ثم تحديد مشاعر الفرد من (صفر إلى عشرة) حيث أن عشرة أعلى مشاعر سلبية وصفر لا يوجد مشاعر، ثم تطبيق الطريقة المختصرة من تقنية الحرية النفسية على هذا الموقف - كما هو موضح في الإطار النظري- ثم إعادة فحص المشاعر من عشرة بشكل تقريبي وتحديد درجة المشاعر السلبية المرتبطة بالموقف الصادم، ثم تطبيق جولة تكميلية باستخدام

تقنية الحرية النفسية مع استبدال عبارة الإثبات من (بالرغم من شعوري بهذه المشكلة) ويسمي مشكلته إلى بالرغم من شعوري بما تبقى من هذه المشكلة مع التركيز على هذه المشاعر المصاحبة لاستحضار المشكلة، ويستبدل العبارة التذكيرية من (هذه المشكلة) إلى (ما تبقى من هذه المشكلة) ويسمي مشكلته، ثم يتم إعادة تقييم المشكلة مرة أخرى وهكذا مع تسجيل الباحثان لنتيجة كل جولة كما هو موضح في الجدول رقم (٣) إلى أن يصل مستوى المشاعر السلبية على الموقف إلى درجة (صفر) يكون المستفيد قد تحرر من المشاعر السلبية المرتبطة بالموقف الصادم، ومن ثم الانتقال إلى الموقف الصادم الآخر أو أي مشاعر مرتبطة بنفس الموقف الصادم وبنفس الطريقة مع كل المواقف لجميع أفراد العينة ، وبهذا يكون أفراد العينة قد تحرروا من جميع المواقف والذكريات المؤلمة المرتبطة بالحدث الصادم.

وفي الجلسة الثالثة قام الباحثان بالتقييم المبدئي والسؤال عن المشاعر التي تم تطبيق تقنية الحرية النفسية عليها في الجلسة السابقة والتأكد إذا ما كان المستفيد قد طبقها في المنزل كنشاط منزلي، ويتم السؤال عن بعض التصرفات المرتبطة بأعراض الأحداث الصادمة، وعلاقتها بنشاطه العام ومدى التحسن الذي لاحظته المستفيد، ومن ثم يتم تحديد المواقف المتبقية التي تحمل معها مشاعر سلبية قوية تؤثر سلباً على حياة المستفيد ولا زالت أعراضها مستمرة مثل أفكار إقحامية متعلقة بالحدث الصادم أو تجنب لمكان أو أنشطة مرتبطة بالحدث الصادم، أو ماشابه من مواقف وذكريات مزعجة، وتحديد مستوى المشاعر السلبية المرتبطة بهذه المواقف من عشرة وتطبيق التقنية على هذه المواقف تبعاً مع إعادة تقييم مستوى المشاعر بعد كل جولة، وفي غالب المواقف يصل مستوى المشاعر إلى درجة صفر أو قرب من الصفر بعد ٣-٥ جولات تطبيقية على نقاط الطاقة في الجسم.

- ثم إعادة اختبار دافيتسون مرة أخرى بعد تطبيق الجولات والجلسات العلاجية وذلك كاختبار بعدي لأفراد العينة.

نتائج الدراسة:

الإجابة على السؤال الأول:

ينص السؤال الأول على أنه: هل توجد فروق في متوسطات درجات الأفراد الذين يعانون من أعراض الأحداث الصادمة على مقياس الصدمة النفسية بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية؟

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على متوسطات مقياس الصدمة النفسية في القياسين القبلي والبعدي (ن=٦)

القياس البعدي		القياس القبلي		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
5.947	28.167	4.956	50.833	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق وجود فروق في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في القياس القبلي ومتوسطات درجاتهم في القياس البعدي، وللتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين عينة الدراسة ونفسها على مقياس الصدمة النفسية في القياسين القبلي والبعدي قام الباحثان باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon, T للتعرف على دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية لعينة الدراسة.

جدول (٢)

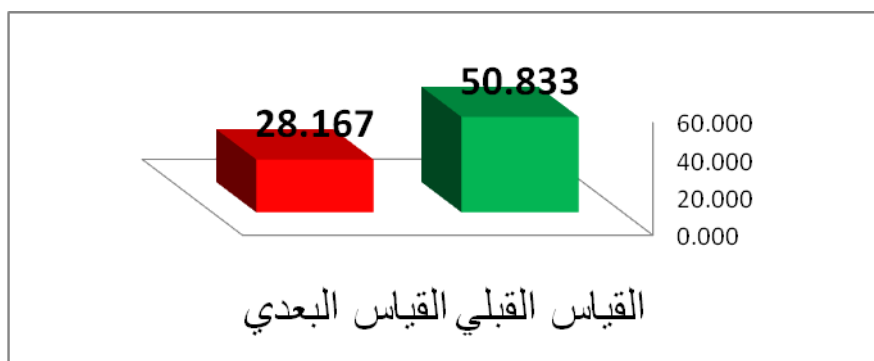
دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة وقيمة (Z) في متوسطات مقياس الصدمة النفسية في القياسين القبلي والبعدي (ن=٦)

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	القياس		
					الرتب السالبة	الرتب الموجبة	
دالة إحصائية عند ٠,٠٥	2.207	21.000	3.500	6	الرتب السالبة	بعدي / تتبعي	الدرجة الكلية
		0.000	0.000	0	الرتب الموجبة		
				0	التساوي		
				6	الإجمالي		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصدمة النفسية في القياسين القبلي والبعدي وكانت قيمة "Z" بين القياس القبلي والبعدي (٢,٢٠٧)، وهذا يدل على وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) . والشكل التالي (١) يوضح ذلك :

شكل (١)

متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي



ويعزو الباحثان ذلك إلى جدوى تقنية الحرية النفسية في الحد من أعراض الأحداث الصادمة والتي تعتمد أسلوب الريب على النقاط المحفزة للطاقة داخل الجسم وهي ١٤ مسار للطاقة وذلك أثناء استحضار المشكلة والتركيز عليها وعلى أسبابها والوقوف عند تداعياتها بالتزامن مع جولات قصيرة ومحدده من الريب على تلك المسارات - كما هو موضح في الإطار النظري-.

ويتضح من خلال النتائج أن تقنية الحرية النفسية قد اثبتت فاعليتها في الحد من أعراض التوتر والقلق النفسي والمشاعر السلبية المرتبطة بالأحداث الصادمة ، كما وتتوافق هذه النتيجة مع دراسة (Jack Roo, 2014) والتي اثبتت فعالية تقنية الحرية النفسية في الحد من اضطراب ما بعد الصدمة.

الإجابة على السؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني الأول على أنه: هل توجد فروق في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس SUDs من (صفر - ١٠) بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية؟

جدول (٣)

سجل درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المشاعر (SUDS) من (صفر - ١٠) أثناء تطبيق جولات تقنية الحرية النفسية

الجولة الأولى	الجولة الثانية	الجولة الثالثة	الجولة الرابعة	الجولة الخامسة	الأفكار والصور والمشاعر التي تم التعامل معها بتقنية EFT
حالة رقم (١) قصف دراجة نارية بجوار المنزل وعند الرغبة باتصاله قصف المكان مرة أخرى مما أدى إلى إصابته هو					
١٠	٨	٣	٠	٠	أ. صوت الصاروخ في الأذن
٨	٦	٥	٤	٢	ب. الخوف من مكان القصف
٩	٨	٦	٥	٥	ج. رؤية الرجل وقت القصف وقد قطعت رجله
الحالة رقم (٢) استشهاد ٨ أشخاص من أفراد أسرته بما فيهم والدته واثنين من اخوانه والباقي أقارب من الدرجة الأولى ونجاة الحالة من تحت الأنقاض					
١٠	٧	٠	٠	٠	أ. رؤية أشلاء الأسرة والأقارب بعد القصف

الجولة الخامسة	الجولة الرابعة	الجولة الثالثة	الجولة الثانية	الجولة الأولى	الأفكار والصور والمشاعر التي تم التعامل معها بتقنية EFT
٠	٠	٣	٤	٨	ب. صراخ واصوات الناس في المكان
٠	٠	٢	٥	٩	ج. الخوف من اعادة القصف
١	١	٢	٦	٧	د. أصوات الطائرات الحربية
٠	٠	٠	٢	٨	هـ. أصوات الانفجارات والقصف
١	٤	٥	١٠	١٠	و. الشعور بالحزن الشديد على فقدان الأهل والأقارب
٠	٠	٢	٥	١٠	ز. تخيل مكان القصف واستحضار مشاعره
٠	٠	٤	٥	٥	ح. سرد القصة حول المشهد
حالة رقم (٣) : تم قصف اثنين من إخوانه أمام عينيه وهو يمشي معهم مما أدى لاستشهادهم فوراً					
١	٥	٧	٨	١٠	أ. مشهد قصف إخوانه
١	٣	٤	٩	١٠	ب. مكان القصف
١	١	٤	١٠	١٠	ج. منظر المنازل المقصوفة
٠	٠	٢	٦	٩	د. صوت القصف والصواريخ
٠	٤	٧	١٠	١٠	هـ. الفزع من قصف منزل مجاور
حالة رقم (٤) تم قصف المنزل الملاصق لبيتهم مما أدى لتشنج والده وقت الحدث					

الجولة الخامسة	الجولة الرابعة	الجولة الثالثة	الجولة الثانية	الجولة الأولى	الأفكار والصور والمشاعر التي تم التعامل معها بتقنية EFT	
٢	٢	٤	٨	٩	أ. رؤية منظر الدم بعد القصف	٤
١	١	٣	٥	٧	ب. التوتر عند تذكر أصوات صراخ الجيران	
١	١	٤	٦	٨	ج. الخوف والارتباك عند تذكر قصف المنزل المجاور	
١	٤	٦	٧	٩	د. الخوف من تشنج الأب لحظة القصف	
حالة رقم (٥) استشهاد أخوه أمام عينه وحمله على الحماله وهو ينزف دماً						
١	٣	٦	٨	١٠	رؤية منظر الدم يسيل عن الحماله	٥
٠	٤	٧	٨	١٠	الحزن على فقدان الأخ	
٤	٥	٧	٨	٨	الانزعاج عند تذكر ردة فعل الأم أثناء سماعها خبر استشهاد ابنها	
٣	٦	٦	٨	٩	التأكد من خبر استشهاد أخوه	
٠	٠	٤	٦	٧	الخوف من عودة القصف	
حالة رقم (٦) : قصف المكان الذي كان يجلس فيه بعد تحركه منه بدقائق واستشهاد جميع جيرانه ممن كانوا معه وأحدهم وجدوا جثته بعد فترة طويلة						
٠	٠	٣	٨	١٠	أفكار اقحامية باستمرار أنه كان ممكن أن يموت لو بقي مع الشهداء	٦

الجولة الخامسة	الجولة الرابعة	الجولة الثالثة	الجولة الثانية	الجولة الأولى	الأفكار والصور والمشاعر التي تم التعامل معها بتقنية EFT
٢	٢	٤	٦	٧	الشعور بالذعر عند الجلوس في مكان الحدث
٣	٣	٥	٨	٨	تبول لاإرادي
٢	٢	٣	٥	٩	صداع في الرأس

جدول (٤)

حيث قام الباحثان بتجميع درجات كل فرد على حده والجدول التالي(٤) يوضح ذلك:

رقم الحالة	الجولة الأولى	الجولة الثانية	الجولة الثالثة	الجولة الرابعة	الجولة الخامسة
حالة رقم (١)	27	22	14	9	7
حالة رقم (٢)	67	44	18	5	2
حالة رقم (٣)	49	43	24	13	3
حالة رقم (٤)	33	26	17	8	5
حالة رقم (٥)	44	38	30	18	8
حالة رقم (٦)	34	27	15	7	7

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في كل الجولات، ولكن اقتصر الباحثان لايجاد الفروق بين الجولة الأولى والجولة الخامسة، وللتحقق من دلالة الفروق بين الجولة الأولى ونفسها في الجولة الخامسة على مقياس SUDs في الجولة الأولى

والخامسة قام الباحثان باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon, T للتعرف على دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات لعينة الدراسة.

جدول (٥)

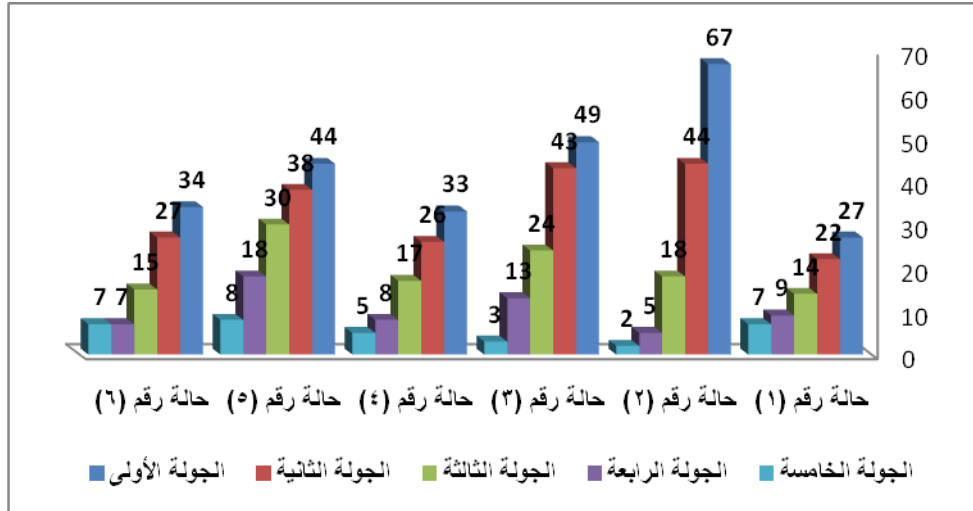
دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة وقيمة (Z) في متوسطات مقياس SUDs في الجولة الأولى والخامسة (ن=٦)

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	القياس		
دالة إحصائياً عند ٠,٠٥	2.201	21.000	3.500	6	الرتب السالبة	بعدي/ تتبعي	الدرجة الكلية
		0.000	0.000	0	الرتب الموجبة		
				0	التساوي		
				6	الإجمالي		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس SUDs في الجولة الأولى والخامسة وكانت قيمة "Z" بين الجولة الأولى والخامسة (٢,٢٠١)، وهذا يدل على وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) . والشكل التالي (٢) يوضح ذلك :

شكل (٢)

متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الجولة الأولى حتى الخامسة



ويعزو الباحثان ذلك إلى جدوى تقنية الحرية النفسية في الحد من الأفكار والمشاعر والصور السلبية المرتبطة بالحدث الصادم وتحسين مستوى المشاعر والأفكار والصور الذهنية بشكل ايجابي واضح من خلال مقياس (SUDS) الذي يقيس مستوى المشاعر السلبية، الأمر الذي انعكس بدوره على الحد من أعراض ما بعد الصدمة لدى أفراد العينة، وهذا يؤكد فاعلية استخدام التقنية بشكل قوي وسريع وتتفق هذه النتيجة مع دراسات متعددة مثل دراسة (Nicosia, G. (2008) التي ظهرت من خلالها نتائج إيجابية وتحسن فوري بعد جلسة واحدة باستخدام تقنية الحرية النفسية مع حالة تعاني من اضطراب الصدمة النفسية، وأن ٨ جلسات علاجية بهذه التقنية كفيلة بانتهاء الاضطراب تماماً والعودة للعمل والخروج من حالة العزلة في دراسة الحالة المذكورة. وكذلك دراسة (Karatzias, et al (2011) في أن استخدام تقنية الحرية النفسية ناجح جداً ويؤتي فاعلية عالية مع حالات الصدمة النفسية مقارنة مع تقنية تسكين حركة العين، وهذه النتائج تعطينا دفعة أكبر في زيادة الأبحاث الإكلينيكية العربية في هذا المجال.

التعليق على نتائج الدراسة:

لقد أظهرت نتائج الدراسة الفعالية الإيجابية لتقنية الحرية النفسية التي تستخدم في الحد من المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات الأفراد على أداتي الدراسة لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يدل على قوة هذه التقنية العلاجية الحديثة البسيطة في تركيبها وتعلمها، وتتوافق هذه النتائج مع

العديد من الدراسات الأجنبية السابقة التي أكدت على فعالية هذه التقنية في الحد من اضطراب الصدمة النفسية والإضطرابات الأخرى كدراسة (Amy H. Gaesser: 2014): حيث هدفت الى المقارنة بين العلاج المعرفي السلوكي والعلاج بتقنية الحرية النفسية للحد من مستويات القلق لدى الطلبة الموهوبين، وأظهرت نتائج دراسته أن العلاج باستخدام تقنية الحرية النفسية لا تختلف كثيراً عن نتائج العلاج باستخدام تقنيات العلاج المعرفي السلوكي، ويرى الباحثان أن هذه الدراسة لها أهمية كبيرة حيث اعتمدت مقارنة تقنية الحرية النفسية مع تقنيات العلاج المعرفي السلوكي حيث أن تقنيات العلاج المعرفي السلوكي من النظريات الأساسية في العلاج النفسي والقوي وأنه يبدي نجاحاً في علاج صدمات النفسية والإضطرابات الأخرى، إلا أن تقنية الحرية النفسية بالرغم من جدتها وعدم وجودها ضمن النظريات النفسية قد أثبتت نجاحاً ونتائجاً إيجابية بالمقارنة مع تقنيات العلاج المعرفي السلوكي، كما وتوافقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Nicosia, G. (2008) التي ظهرت من خلالها نتائج إيجابية وتحسن فوري بعد جلسة واحدة باستخدام تقنية الحرية النفسية مع حالة تعاني من اضطراب الصدمة النفسية، وأن ٨ جلسات علاجية بهذه التقنية كانت كفيلة بإنهاء الاضطراب تماماً والعودة للعمل والخروج من حالة العزلة في دراسة الحالة المذكورة. وقد تميزت الدراسة الحالية عن هذه في عدد الجلسات حيث طبق الباحثان أربع جلسات في الحد من أعراض الأحداث الصادمة بينما طبق (Nicosia, G. (2008) ثمان جلسات لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة حيث أبدت عينة الدراسة استشفاءً تاماً من اضطراب ما بعد الصدمة بعد الجلسات مما يدل على قوة هذه التقنية في علاج اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) وهذا يؤكد نتيجة الدراسة الحالية للباحثان في أن تقنية الحرية النفسية كان لها المفعول القوي في مساعدة المستقيدين للتشافي من المشاعر السلبية المرافقة لتذكر الأحداث الصادمة التي مروا بها واستمرت معهم أكثر من ستة أشهر وكانت معيقة لحياتهم بشكل كبير حسب الشكوى الأساسية لأفراد العينة، كما أيدت نتائج الدراسة الحالية نتائج دراسة (Karatzias, et al (2011) والتي أظهرت أن استخدام تقنية الحرية النفسية يؤدي فاعلية عالية مع حالات الصدمة النفسية مقارنة مع تقنية تسكين حركة العين، وهذه النتائج تعطينا دفعة أكبر في زيادة الأبحاث الإكلينيكية العربية في هذا المجال.

وهذا يجعل الباحثان يشعران بمسؤولية أكبر لضرورة نشر هذه التقنية والاستفادة منها وتعليمها لكل من يعاني اضطرابات نفسية ومشاعر سلبية كالمخاوف المرضية ، حيث أنها تؤدي نتائجها بشكل سريع وفعال. ولا أدل على ذلك أن أحد أفراد عينة الدراسة تم تحويلها من أحد العيادات النفسية والتي كانت تعاني من اضطراب ما بعد الصدمة منذ عدوان (٢٠١٢) وزادت الأعراض بعد عدوان (٢٠١٤) وكان من أشد هذه الأعراض صوت انفجار الصاروخ في أذن الحالة، وأفكار إقحامية مستمرة مما نتج عنها تأخر في المجالات الحياتية المختلفة، وفي الجلسة الأولى أخذت

الأعراض تنخفض وأصوات الانفجار في أذنه التي تمثل له خوف دائم ومعاناة شديدة استمرت طوال هذه الفترة، أخذت في التناقص والتلاشي في نفس الجلسة، وفي الجلسة الثانية كانت قد عادت بعض المشاعر السلبية المرتبطة بالحدث الصادم ولكن بشكل أقل من قبل وبعد تطبيق عدة جولات من تقنية الحرية النفسية تلاشت تلك الأعراض تماماً ، وكذلك مع باقي أفراد العينة. كما أن المفيد في هذه التقنية أن المستفيد يأخذ التقنية معه إلى بيته ويمكنه تطبيقها بكل سهولة كلما شعر بمشاعر سلبية ويأتي لجلسات العلاج التالية وهو مستعد تماماً وتلحظ النتائج التي يمكنك أن تبني عليها أهداف الجلسات الأخرى، وهذا أشبه بالواجب المنزلي الذي يكون في جلسات العلاج المعرفي السلوكي ولكن بشكل محدد وعلاجي فوري وقت الحاجة إليه، لأنه في كثير من الأحيان يحضر المريض لموعد الجلسة وقد حرر نفسه بنفسه وتمائل للشفاء من جميع المشاعر السلبية.

التوصيات:

وفي ختام هذه الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:

- توجيه الأخصائيين النفسيين والمرشدين لتعلم التقنية ومن ثم تطبيقها لإزالة المشاعر السلبية، وبعض الأعراض الجسمية، وتفعيلها في المجال التربوي.
- عقد الدورات والبرامج التدريبية التي تسهم في إكساب المرشدين والأخصائيين مثل هذه التقنيات الحديثة، واستقطاب الممارسين والمدربين الدوليين لنقل الخبرات العلاجية المتقدمة لاستخدام تقنية الحرية النفسية بفعالية، وإنشاء مراكز ومؤسسات تهتم بتطبيق الدراسات والتدريب والترجمة للعلاج بمسارات الطاقة والطاقة النفسية، والعمل على توعية الجمهور من المضطربين والأسوياء للتحرر من أي مشاعر سلبية ولتطوير ذاتهم باستخدام تقنية الحرية النفسية، من خلال وسائل الإعلام المختلفة.
- إجراء دراسات يتم فيها مقارنة تقنية الحرية النفسية وبين الأساليب العلاجية الأخرى، ومدى استمرار فعالية تقنية الحرية النفسية على المدى البعيد، لاسيما في وقت شبه انعدمت فيه الدراسات العربية في المجال.

المراجع:

- بن العزيمة، عادل' المحتسب، عيسى (٢٠١٤): مؤشرات الاضطراب النفسي لدى الأطفال والراشدين في مناطق التماس جنوب قطاع غزة. مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية) المجلد الثامن عشر، العدد الثاني، ص ٢٥٠-٢٨٦، يونيو ٢٠١٤.
- كالاها، روجز، توربو، ريتشارد(٢٠٠٩): أطلق قوة الشفاء بداخلك -ترجمة مركز الراشد- الراية للنشر والتوزيع - الكويت.

- الطهراوي وأبودقة (٢٠٠٩): الدلالات النفسية لرسومات الأطفال الفلسطينيين " بعد حرب غزة -" مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الثامن عشر، العدد الثاني، ص 175-199 يونيو .
- إدوردز، تام والعبري، حمود(٢٠٠٨): نجاحات بلا حدود بالعلاج بمسارات الطاقة، ط١، مركز الحرية النفسية- الرياض، المملكة العربية السعودية .
- أبو هين، فضل(٢٠٠٨): أثر استخدام تقنيات الإرشاد السلوكي الجمعي في علاج مشكلة الأرق الناتج عن الصدمة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة - مجلة جامعة الأزهر - غزة، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد ١٠، العدد ١، ص ١١١-١٤٤ .
- أبو هين، فضل وآخرون(٢٠٠٧): الأمراض النفسية التي تلي تعرض الأطفال للمواقف الصادمة (الاكتئاب القلق لدى الأطفال في الانتفاضة الثانية)، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، يناير.
- ابو هين، فضل(٢٠٠٧): التعرض للخبرات الصادمة وعلاقته بالاضطرابات النفس جسمية لدى الفتيان الفلسطينيين دراسة للصددمات النفسية التي تلت اجتياح بيت حانون- كلية التربية - جامعة الأقصى - غزة . مجلة جامعة الأزهر - غزة، سلسلة العلوم الإنسانية ، المجلد 9، العدد 2 ص 188 - ١٥١
- الديب، أميرة عبد العزيز (١٩٩٢) " ردود الفعل المتأخرة لصدمة الحرب " دراسات نفسية، ك ٢ ، ج ٢، ص ٢٩٧- ٣٢٦.

المراجع الأجنبية:

- Gaesser, Amy H., "Interventions to Reduce Anxiety for Gifted Children and Adolescents" (2014). *Doctoral Dissertations*. University of Connecticut Graduate School. Paper 377.
- Karatzias, Thanos et al (2011): A Controlled Comparison of the Effectiveness and Efficiency of Two Psychological Therapies for Posttraumatic Stress Disorder: Eye Movement Desensitization and Reprocessing vs. Emotional Freedom Techniques *Journal of Nervous & Mental Disease*: June 2011 - Volume 199 - Issue 6 - pp 372-37
- Dinter, I., (2008). Veterans: Finding their way home with EFT. *International Journal of Healing and Caring*, September, 8:3.

- Nicosia, G. (2008) World Trade Center Tower 2 Survivor: EP Treatment of Long-term PTSD: A case study. Presented at the ACEP Association for Comprehensive Energy Psychology conference, Baltimore, May.
- Kennedy, J. E., Jaffee, M. S., Leskin, G. A., Stokes, J. W., Leal, F. O., & Fitzpatrick, P. J.(2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic s/tress disorder-like symptoms and mild traumatic brain injury. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 44, 895-920.
- Kennedy, J. E., Jaffee, M. S., Leskin, G. A., Stokes, J. W., Leal, F. O., & Fitzpatrick, P. J.(2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic stress disorder-like symptoms and mild traumatic brain injury. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 44,895-920.
- Meichenbanm, D (1994): "**Aclinical hand book / practical** therapist manual for assessing and treating adults with Post Traumatic Stress Disorder (p.t.s.d)",waterloo Ontario: Institute frees.
- Swingle, P.G., Pulos, L., and Swingle, M.K. (2004) Neurophysiological indicators of EFT treatment of post-traumatic stress. *Subtle Energies and Energy Medicine*, 15, 1, 75-86.
- Swingle, P.G. (2003, Summer) Potentiating Neurotherpay: Techniques for Stimulating the EEG. Paper presented at California Biofeedback Society.
- Wells, S, Polglase, K., Andrews, H. B., Carrington, P., and Baker, A. H. (2003). Evaluation of a Meridian-Based Intervention Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals. *Journal of Clinical Psychology*, 59 (9), 943-966.

مراجع الانترنت :

- العبري،حمود(٢٠١٢): الحرية النفسية طريقة مختصرة للتخلص من المشاعر السلبية ط١.
- مذكرة الحرية النفسية :تعريب العبري، حمود(٢٠٠٤): موقع انترنت www.DrALAbri.com

- مجلة الحرية النفسية، (١٥ - ٤ - ٢٠١٠): استضافة التلفزيون السعودي للدكتور حمود العبري. العدد السابع. <http://www.efttoday.com>. / آخر زيارة في (٢٠١٥/٤/٥)
- مجلة الحرية النفسية،: (٦-٢٠٠٩): مشروع الدعم النفسي لأهل غزة. العدد الرابع. <http://www.efttoday.com> / آخر زيارة في (٢٠١٥/٤/٥)
- موقع الإتحاد العالمي للعلاج بمسارات الطاقة اقليم الشرق الأوسط، فتح الموقع في (١٥/٣/٤) <http://www.meridiantherapy.com> . (٢٠
- ثابت، عبد العزيز و صيدم، رياض (٢٠٠٧): الصدمات النفسية للإحتلال وأثرها على الصحة النفسية للطلبة. مجلة شبكة العلوم العربية - العدد ١٣. <http://arabpsynet.com/archives/op/opJ13.Thabet2.pdf>
- ويكيبيديا، contributors تقنية الحرية النفسية "ويكيبيديا" ، <http://ar.wikipedia.org/w/index.php> (آخر زيارة ١٠ ، ٤ ، ٢٠١٥)
- Gary Craig(2004): Emotional Freedom Techniques® <https://www.emofree.com/eftstore>