

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل

أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق غير الآمن^١

أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم^٢

أستاذ علم النفس التربوي المساعد كلية البنات للآداب
والعلوم التربوية – جامعة عين شمس

أ. د/ صمويل تامر بشرى خليل^٣

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة أسيوط

مستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى فعالية تقنية الحرية النفسية في تحسين التنظيم الانفعالي، وتعديل أنماط التعلق لدى حالات الدراسة من أنماط التعلق غير الآمن إلى التعلق الآمن، وتم تطبيق مقياس أنماط التعلق، مقياس التنظيم الانفعالي، برنامج تقنية الحرية النفسية على المشاركين بالدراسة (المشاركون بالدراسة الاستطلاعية وعددهم ٣٠ ، المشاركون بالدراسة الأساسية وعددهم ١٥٠ ، المشاركون بالبرنامج ٢٥) من تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية، تراوحت أعمارهم ما بين (٧-٩) سنة بمتوسط عمرى يساوى (٨,٦٤) سنة وانحراف معيارى يساوى،

(٢,١٣) ، وتم استخدام المنهج الكلينيكي والتجريبي، وأسفرت نتائج الدراسة التحليلية أن انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي والتعلق غير الآمن يرجع إلى مصادر متعددة أهمها الشعور بعدم الراحة مع الآخرين والشعور بالعجز في التواصل مع الآخرين وعدم الثقة بالذات وبالآخرين والخوف من الفشل، الشعور بأنه شخص غير ناجح وعدم القدرة على حل مشكلات العلاقات مع الآخرين والشعور بالغيرة والشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحديد مشاعره وانفعالاته والشعور بالاعتمادية والعجز عن ضبط انفعالاته وليس لديه القدرة على تحليل انفعالاته وفهمها والانفعالات السلبية، كما توصلت النتائج إلى تحسن مستوى التنظيم الانفعالي، وتعديل نمط التعلق من التعلق غير الآمن إلى التعلق الآمن لدى حالات الدراسة بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية.

الكلمات المفتاحية: تقنية الحرية النفسية ، التنظيم الانفعالي ، أنماط التعلق.

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٣/٢/١٨ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠ / ٣ / ٢٠٢٣

Email: samuelboshra@edu.aun.edu.eg

٢ ت: ٠١٠٩١٦٦٧٦٩٦

Email: Rasha.adel@women.asu.edu.eg

٣ ت: ٠١٠٠١٤٩١٠٤٨

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق. —

* مقدمة الدراسة

حياة الطفل وذكرياته في الطفولة وتجاربه فريدة وحميمة، وفي كثير من الأحيان، يكون لها أيضاً تأثير في على طريقة عمله في الحياة كشخص بالغ. وهنا عادة ما يتم إنشاء أسلوب التعلق الخاص به من خلال الرابطة العاطفية التي تربطه بمقدمي الرعاية الأساسيين، ويحدث ذلك عندما يبدأ في تعلم كيفية التعبير عن احتياجاته، وكيفية تقييم سلامته، وكيفية الاستجابة لمشاعر وسلوكيات الآخرين، ولكن على الرغم من أن هذه التجارب الأولى قد تؤثر في حياته البالغة، إلا أن هناك أيضاً إمكانية لإجراء تغييرات قد تساعد على تحسين علاقته بالآخرين، سواء كانوا أصدقاء أو عائلة أو شركاء في علاقة.

ويشير (Stapleton, Crighton, Sabot & O'Neill (2020) أن نمط السلوكيات التي نكرها في علاقاتنا هو ما يسميه البعض أسلوب التعلق، التعلق هو نموذج تطوري يشرح كيف يتطور البشر ويعملون في العلاقات عبر مدى الحياة، نحن نعلم أن تجارب التعلق المبكرة تؤثر بشدة في التنمية البشرية في العديد من المجالات الرئيسية، بما في ذلك كيفية تطور أدمغتنا وأنظمتنا المناعية، وكيف نتعلم التنظيم الذاتي استجابةً للأحداث الممتعة وغير السارة، وكيف نتعلم تجربة مشاعرنا والتواصل معها وإشباع احتياجاتنا بصفتنا بالغين.

كما وضع (Norman, Lawrence, Iles, Benattayallah & Karl (2015) أن تجارب التعلق لدينا تعلمنا إدراكنا وفهمنا للعلاقات وهذا يؤثر بشكل كبير في الطريقة التي من المحتمل أن نشعر بها ونتصرف بها في العلاقات، ويعمل على تزويدك بتقدير أعمق لكيفية تطور أنماط التعلق وكيف تؤثر على أدائك الحالي وهذا يؤثر في غالبية علاقاتنا (بما في ذلك علاقتنا مع أنفسنا). لذلك، يعتبر موضوع التعلق مهم للغاية يستحق وقتك واهتمامك وتفكيرك، نظراً لأن الإهمال وعدم الاتساق الأبوي ونقص الحب يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية نفسية طويلة المدى بالإضافة إلى انخفاض في مستوى السعادة، فمن المهم للغاية معرفة كيفية تشكيل تجارب التعلق لدينا، وعلينا أن نفكر في العمل على علاج جروح التعلق الماضية.

لا يقتصر دور تجارب التعلق لدينا على تشكيل كيفية تعاملنا مع العلاقات فحسب، بل تمتد أيضاً لتشمل كيفية تعاملنا مع أنفسنا وأيضاً استجابتنا لاحتياجاتنا العاطفية، هذا التجاوب مع الذات أو الافتقار إليه كما هو الحال عندما نبتعد عن أنفسنا يتأثر بشدة بما تم تعليمه لنا من خلال أنماط التعلق الأساسية لدينا. (Fraley, 2018)

التنظيم الانفعالي والعاطفي هو تنظيم للمشاعر التي نعبر من خلالها على كيفية تجربتنا والتعبير عن مشاعرنا، ما هي المشاعر التي نمتلكها، ومتى نمتلكها، وكيف يتم التعبير عنها.

أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ. م. د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

يعد التنظيم الانفعالي منظماً مهماً للعلاقات الشخصية وفي علاقتنا مع أنفسنا، ويصبح هذا متأصلاً في جميع مراحل الطفولة، ويمارس طوال الحياة. وبالتالي، فإن تنظيم المشاعر وجودة علاقات الطفل مرتبطان ارتباطاً وثيقاً عند الطفل، يتم تشكيل أنماط تنظيم المشاعر وتطويرها كاستجابة مباشرة للتجارب مع القائمين على رعايتهم. فإن التنظيم الانفعالي للطفل يخدم الوظيفة المهمة للطفل المتمثلة في الحفاظ على علاقة وثيقة مع شخصية التعلق.

لذلك من السهل أن نفهم أن أطفال الآباء غير الآمنين، يتعرضون للرفض المتكرر أو العداء، قد يتعلمون بسرعة كبيرة تقليل تأثيرهم السلبي عن طريق الانسحاب العاطفي أو الإغلاق من أجل تجنب المخاطر لمزيد من الرفض.

من الواضح أن هذا قد يؤدي إلى صعوبات في تنظيم المشاعر للطفل والتي قد تستمر حتى سنوات المراهقة والبلوغ، وعندما تعمل هذه الأنماط، تتكرر وتصبح استجابات عاطفية مكتسبة بعمق - وهي طرق قد لا نزال نسعى فيها لتلبية احتياجاتنا العاطفية كبالغين.

تقنية الحرية النفسية تهدف إلى مساعدتك على العمل على مشاركتك وقدرتك على التنظيم العاطفي بطريقة لتحسين علاقاتك الشخصية. وهذا يعتمد على نظرية التعلق، تقترح نظرية التعلق أن العلاقة التي أنشأتها مع مقدمي الرعاية الأساسيين كطفل تؤثر على كيفية تفاعلك وعلاقتك مع الآخرين كشخص بالغ، لكن نمط التعلق الذي طورته من تجاربك المبكرة يمكن أن يتغير.

* مشكلة الدراسة وأسلتها

تؤدي التجارب المبكرة التي مررت بها مع مقدمي الرعاية الأساسيين أيضاً دوراً مباشراً في تنمية عقلك، مما يؤثر بدوره في قدرتك على تنظيم عواطفك. وتؤدي أنماط التعلق غير الآمنة أو غير المتسقة إلى تجربة الشعور بالإرهاق وعدم الأمان لدى الطفل، يمكن أن يستمر هذا طوال العمر ويمكن أن يؤثر بشكل كبير في علاقات البالغين، بما في ذلك علاقة الإنسان مع نفسه.

بمرور الوقت، يمكن لهذه السلوكيات الوقائية المكتسبة إعادة تنظيم دماغ الطفل خلال مرحلة حاسمة بشكل خاص من النمو (٠-١٥ سنة) وهذا، جنباً إلى جنب مع تجارب الطفولة السلبية، أو عجز المهارات، أو استراتيجيات التكيف غير القادرة على التكيف، يمكن أن يؤدي إلى صعوبات في العاطفة التنظيم في البالغين (Mikulincer & Shaver 2019).

ومن خلال التفاعل مع الطفل في فترة حرجة للغاية من نمو الدماغ (خاصة بين صفر-١٢ شهراً) تبدأ الأم في تعليم وتشكيل كيفية تقليل تنظيم المشاعر السلبية ولكن أيضاً كيفية تنظيم المشاعر الإيجابية (مثل الفرح والاهتمام والإثارة، هذا هو في الأساس ما يجب على البالغين القيام

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.==

به لأنفسهم، من حيث تنظيم عواطفهم (من خلال تنشيط وإلغاء تنشيط الإثارة بهدوء) استجابة لمجموعة كاملة من الأحداث والتحديات التي يمرون بها (Mikulincer & Shaver, 2016).

علاقاتك المبكرة وقدرتك على تنظيم الانفعالات يمكن أن تؤثر في علاقاتك في الرشد، تقنية الحرية النفسية وسيلة فعالة للعمل من خلال ذلك، سواء كانت علاقاتك عاطفية أو علاقات صداقة تمثل جانبا مهما في حياة الكبار، فغالبا ما تعتمد ديناميكيات هذه العلاقات في حياة الكبار على تجاربهم وخبراتهم المبكرة، بمعنى آخر أن الطريقة التي عايشتها بها علاقاتك خلال السنوات القليلة الأولى من حياتك لها تأثير على كيفية علاقاتك الآن، فإذا كنت تشعر بالقلق أو عدم الأمان في علاقاتك فقد يترجم هذا إلى سلوكيات تؤثر بدورها في علاقاتك مع الآخرين، فان تقنية الحرية النفسية يمكن أن تساعدك في تحديد أنماط العلاقات التي قد تسبب لك قلقا وشعورا بعدم الأمان ومن هنا تتمكن من تطوير مهاراتك لإدارة هذه المشاعر (Haak, Keller & DeWaal, 2017).

تقنية الحرية النفسية هي العلاج الذي يركز على المشاعر هو منهج ومدخل إنساني للعلاج النفسي يتمحور حول العلاقات وأنماط التعلق، تم تطويره في الأصل خلال الثمانينيات، تركز تقنية الحرية النفسية على العمل على علاقات ذات معنى في حياتك ومساعدتك على تحديد السلوكيات والأفكار التي قد تؤثر في تلك العلاقات، ويعد العمل على تنظيم ردود أفعالك تجاه المشاعر الشديدة إحدى الطرق للقيام بذلك، في هذه الحالة، يمكنك الانتقال من التعلق غير الآمنة إلى التعلق الآمنة.

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 (صمويل بشرى، ٢٠١٩، ٣).

ساهم صمويل بشرى في تأسيس تقنية الحرية النفسية في مصر منذ أوائل عام ٢٠١٥م من خلال ما قام به من أبحاث لعلاج الكثير من الاضطرابات النفسية، فتم استخدام التقنية كمدخل علاجي للاكتئاب والفوبيا والوسواس القهري والغضب الكلينيكي وأيضاً اضطرابات الكلام والنطق واضطراب نقص الانتباه / مفرط الحركة واضطراب صورة الجسم واضطراب كرب مابعد الصدمة، ومن خلال ما قدمه من أبحاث تم تطوير تقنية الحرية النفسية، وذلك عن طريق التركيز على تحليل المواقف الضاغطة المسببة للمشكلات والاضطرابات النفسية تحليلاً عقلياً منطقياً (صمويل بشرى، ٢٠١٩، ٤).

ويتضح هذا من نتائج الدراسات المختلفة حيث تم استخدام تقنية الحرية النفسية في علاج العديد من الاضطرابات المختلفة لدي مراحل عمرية مختلفة، وتم إثبات فاعليتها ومن هذه

أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

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 بشرى " (٢٠١٧) والتي هدفت للتعرف على فعالية (EFT) في تخفيف الخوف الاجتماعي؛ بينما هدفت دراسة "Church" (2012) إلى خفض الاكتئاب من خلال تقنية الحرية النفسية وهذا يتسق بدوره مع دراسة " صمويل بشرى " (٢٠١٦)؛ وأيضاً مع دراسة "Stapleton" (2014) ؛ بينما هدفت دراسة "Hudson" (2013) إلى الكشف عن تأثير تقنية الحرية النفسية للتقليل من أعراض قلق الاختبار.

وأشارت الدراسات البحثية إلى أن تقنية الحرية النفسية تخفض بشكل سريع وموثوق به العدوان والعداوية، حيث نجد السلام على الرغم من التجارب المؤلمة في الماضي، لذلك تعلمنا هذه التقنية أنه في حين أن الأحداث الحالية قد تكون المفجر، فإن الديناميات الصدمة المخزنة قديماً داخل أنفسنا، فعندما نزرع هذه الأحداث القديمة عن طريق تقنية الحرية النفسية، تفقد أحداث اليوم الحالي قوتها على تحفيزنا (-anger-guilt/freedom-<https://www.eftuniverse.com>) (from-anger).

وبالرغم من تنوع الدراسات التي تناولت الاضطراب النفسية إلا أنها لم تنطرق 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. لذلك يشير صمويل بشرى(٢٠١٩، ١٦) إلى مبررات استخدام الحرية النفسية:

- يحتاج المريض لعدد محدد من الجلسات.
- أثر العلاج يمتد لزمان طويل من العمر فهي تتسم بعمق واتساع نطاقها.
- درجة المخاطر من الأحداث السلبية منخفضة.
- لا تتطلب درجة عالية من الالتزام لتطبيقها (الالتزام محدود).
- فعالة بشكل جيد.
- لها تأثيرها على مجموعة واسعة من الأعراض النفسية والفيولوجية في وقت واحد.
- ملاءمة للطرق غير التقليدية مثل الإنترنت والهواتف أثناء تطبيقها.

وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على السؤالين التاليين:

١- ما فعالية تقنية الحرية النفسية في تحسين التنظيم الانفعالي لدى التلاميذ ذوي التعلق غير الآمن.

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ (١٠٧) ==

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.==

٢- ما فعالية تقنية الحرية النفسية في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى التلاميذ إلى نمط التعلق الآمن.

* أهداف الدراسة

١- الكشف عن فعالية تقنية الحرية النفسية في تحسين التنظيم الانفعالي لدى التلاميذ ذوي التعلق غير الآمن.

٢- استخدام تقنية الحرية النفسية في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى التلاميذ إلى نمط التعلق الآمن.

* أهمية الدراسة

١- تساعدك في تسجيل مشاعرك الأكثر تكراراً عندما تفكر في علاقاتك، وهذا يمكن أن يساعدك في تحديد أنماط التعلق لديك ومن هنا يمكنك التعامل معها بشكل جيد.

٢- تساعدك في تحديد بعض الأفكار والسلوكيات التي التي ترغب في إيقاف ردود أفعالك مؤقتاً نحوها، تعلمك أن عليك الانتظار حتى تهدأ، وتحديد الدليل، ثم الرد بناءً على ذلك.

٣- تساعدك على أن تفكر في الشخص الآخر، وأنت جزء مسؤول عن دورك في العلاقة لذلك، تساعدك في التفكير في كيفية تأثير سلوكياتك على الشخص الآخر.

٤- تساعدك في تقييم اختياراتك ربما تختار شركاء يعززون التعلق غير الآمن.

* حدود الدراسة

تحدد الدراسة الحالية وما توصلت إليه من نتائج بالمشاركين في الدراسة الاستطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس أنماط التعلق والتنظيم الانفعالي وعددهم (٣٠) تلميذاً، وبالمشاركين في الدراسة الأساسية وعددهم (١٥٠) تلميذاً، وبالمشاركين في البرنامج وعددهم (٢٥) تلميذاً، تراوحت أعمارهم ما بين (٧-٩) سنة بمتوسط عمري يساوي (٨,٦٤) سنة وانحراف معياري يساوي (٢,١٣)، وبمقياس أنماط التعلق والتنظيم الانفعالي، برنامج تقنية الحرية النفسية، باستخدام كل من المنهج الكلينيكي وشبه التجريبي.

* الإطار النظري والدراسات السابقة :

أولاً: التعلق:

تشكل علاقاتنا المبكرة مع الوالدين أو مقدمي الرعاية قدرتنا وتوقعاتنا للعلاقات طوال الحياة، كما تؤثر جودة روابطنا في هذه العلاقات المبكرة على كيفية تطور دماغنا ونظام المناعة

أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

لدينا، وكيف يتطور إحساسنا بأنفسنا، كما يوضح لنا كيف تعلمنا (أو لماذا لم نتعلم) تنظيم عواطفنا (Feeney JA. 2001).

تؤثر جودة روابطنا في العلاقات المبكرة أيضاً على كيفية سعينا لإرضاء رغبتنا في التقارب (مقابل الاستقلال)، وكيف نؤمن بأن العلاقات تعمل بشكل جيد، وما نتوقعه من شركائنا في العلاقة، فقد تساعد أنماط التعلق في شرح كيفية استجابة الأشخاص بشكل مختلف عند التعامل مع تحديات عدم اليقين أو مشاعر الضيق القوية (سلبية وإيجابية) النكسات العامة (وكيف نتعامل مع الفشل) فهم وتوصيل العواطف (مشاعرك ومشاعر الآخرين) وانتزاع الرعاية من الآخرين والاستجابة لهذه الرعاية وتوصيل الاحتياجات (الخاصة بك وشريكك)، الصراع والانفصال العاطفي (Jamie , Craig 2022).

لذلك، يتشكل نمط التعلق لدى الشخص أولاً في مرحلة الطفولة، ثم يعمل كنموذج للتقلد في الحياة والعلاقات في مرحلة البلوغ. كيف تطور التعلق في وقت مبكر من الحياة، يميل البشر إلى التركيز على التعرف على ردود أفعال الآخرين وكيف يمكن لسلوكنا أن يؤثر على الآخرين. فيمكن أن تؤدي تأثيرات ارتباطاتنا المبكرة مع الوالدين أو مقدمي الرعاية إلى سلسلة من التغييرات الجينية والمعرفية والاجتماعية والبدنية والتي يمكن أن يكون لها عواقب إيجابية أو سلبية مدى الحياة. مما لا يثير الدهشة، أن تجارب التعلق المبكرة تؤثر على علاقتنا مع أنفسنا (كيف ننظر إلى أنفسنا وربطنا بها خلال لحظات الصعوبة) وعلاقتنا مع الآخرين (الشركاء الذين نختارهم - أو نتجنبهم - والأنماط الشخصية التي نواصل تكرارها مع الآخرين) (Zou, Yang, Li, & Wei 2022).

في الأساس، هذا لأن نفس الأنظمة التحفيزية التي أدت إلى نشوء الرابطة العاطفية الوثيقة بين الوالدين وأطفالهم هي المسؤولة عن الرابطة التي تتطور بين البالغين في العلاقات العاطفية الحميمة. على الرغم من أن تجارب التعلق المبكرة لا يجب أن تحددنا بالضرورة، إلا أنها أعدت لنا "نموذجاً للارتباط" بالذات والآخرين، ونحن نعلم الآن أن تجارب التعلق المبكرة تؤثر بشكل كبير على قابلية الكبار للإصابة بصعوبات ومشكلات في الصحة النفسية للشخص.

(Meltem, Büşra, Aleynanur & Ümran 2021)

تم تطوير نظرية التعلق في منتصف القرن العشرين من قبل Mary، John Bowlby، Ainsworth، أن الروابط والعلاقات التي يشكلها الأطفال مع مقدمي الرعاية لهم يتم تحديدها في ثلاثة أنماط أساسية للتعلق: تعلق آمن - تعلق قلق - تعلق متجنب.

ما هو التعلق الآمن؟ تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين لديهم أسلوب تعلق آمن غالباً ما يكونون: أكثر صحة جسدياً، أقرب مع الأصدقاء والعائلة، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب.

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.==

أولئك الذين لديهم أسلوب التعلق الآمن يتعاملون مع العلاقات بالانفتاح والثقة والاحترام، إنهم مرتاحون للحميمية العاطفية والجسدية ويمكنهم الاستجابة لاحتياجات شركائهم - مع القدرة أيضاً على التعبير عن احتياجاتهم الخاصة، قد يعرف الشخص الذي لديه أسلوب تعلق آمن كيفية إدارة الخلافات الشخصية بشكل فعال وقد لا يأخذ الأمور على محمل شخصي. بدلاً من ذلك، قد يفضلون العمل من أجل إنشاء علاقة رعاية وتسامح وداعمة، هم أيضاً ليسوا خائفين من التخلي عنهم، لذا فهم يتنقلون في علاقاتهم بثقة وثقة.

* علامات أسلوب التعلق الآمن:

Bosmans, Kranenburg, Vervliet, Verhees, & van (2020)

IJzendoorn,

-القدرة على تنظيم عواطفك.

-تثقتك في علاقاتك مع الآخرين ومع نفسك.

-التعبير بصراحة عما تشعر به.

-مهارات الاتصال الفعال.

-القدرة على طلب الدعم العاطفي.

-الراحة في أن تكون وحيداً.

-يشعر براحة في العلاقات الوثيقة.

-القدرة على التفكير الذاتي في العلاقات.

-القدرة على إدارة وحل الصراع بشكل جيد.

-احترام الذات المرتفع.

-القدرة على أن تكون متاحاً عاطفياً.

* التعلق غير الآمن:

تعتبر أنماط التعلق غير الآمنة أنماطاً من القلق والتجنب .

قد يعمل الأشخاص الذين يعانون من أنماط التعلق القلق على تلبية احتياجات شركائهم، بينما يضحون في كثير من الأحيان وبشكل متكرر باحتياجاتهم. في العلاقة، يمكن أن تؤدي هذه الاحتياجات غير الملباة إلى الشعور بالخوف أو الغيرة أو التعاسة. قد يشعر الشخص الذي لديه أسلوب التعلق القلق بالقلق من أن شريكه سيتعد عنه وغالباً ما يأخذ الأشياء الصغيرة على محمل شخصي، قد يسعون أيضاً إلى طمأننة مستمرة لتخفيف شعورهم بعدم اليقين بشأن علاقاتهم، يمكنهم أيضاً أن يصبحوا منتبهين بشكل مفرط لشريكهم .

أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

من ناحية أخرى، قد يتبنى الأشخاص الذين لديهم أنماط تعلق متجنبة استقلالهم بشكل مفرط، قد يتجنبون بقوة العلاقة الحميمة العاطفية ويفضلون عدم تكوين علاقات طويلة الأجل، قد يخلقون مسافة عاطفية بينهم وبين شريكهم، قد يكون هذا من خلال البحث عن العيوب في علاقتهم عندما يشعرون أنهم أصبحوا قريبين جداً، على سبيل المثال، قد يجد الأشخاص المتجنبون صعوبة أكبر في التعبير عن مشاعرهم أو إظهار المودة الجسدية، هذا يمكن أن يجعل شركائهم يشعرون بالإهمال أو الرفض أو غير المرغوب فيهم.

قد يتجلى كل من أنماط التعلق القلق والتجنب على أنها اعتماد مشترك في بعض العلاقات، يمكن أن تكون الأنماط القلقة والمتجنبة بمثابة مصطلحات أكثر شمولاً لأنواع التعلق غير الآمنة المختلطة، قد يجد بعض الناس أن أسلوبهم هو مزيج من أحد هذه المشاعر والآخر، مثل: (قلق - مشغول)، (مخيف متجنب)، (الرافض المتجنب)، (غير منظم).

* علامات أسلوب التعلق غير الآمن:

- تجنب العلاقة الحميمة العاطفية.

- تعبير غير سار عن مشاعرهم.

- لا تثق في الآخرين.

- تغار بسهولة.

- الخوف باستمرار الفراق.

- سلوكك يقوم على الاعتماد على الآخرين.

دعونا نذكر أن هناك ثلاثة أنماط رئيسية للتعلق: آمنة، وقلقة، ومتجنبة. هذه تستند إلى علاقاتك الأولى كطفل، أولئك الذين لديهم أسلوب تعلق آمن يكونون بشكل عام أكثر ثقة واستجابة في العلاقات، ويميل الأشخاص الذين لديهم أسلوب التعلق القلق إلى وضع احتياجات الآخرين قبل احتياجاتهم الخاصة، وقد يبالغ الشخص الذي لديه أسلوب التعلق المتجنب في تقدير استقلاليتهم ويتجنب العلاقة الحميمة (Gul Sultan Ozeren 2021).

تقنية الحرية النفسية يمكن أن تساعدك على الانتقال من التعلق غير الآمنة إلى التعلق الأكثر أماناً.

ثانياً: التنظيم الانفعالي:

إن مفهوم تنظيم الانفعال من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس، فكل فرد له من المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع محيطه . (حيدر يعقوب ، ٢٠١١)

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ (١١١) ==

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.==

إن تنشئة الطفل في بيئة أسرية سوية تشجع على التعبير الانفعالي وتقديره له عظيم الأثر في تشجيع الفرد على التعبير عن انفعالاته، وعلى النقيض من ذلك فإن الطفل الذي ينشأ في بيئة أسرية غير سوية وتثبط التعبير الانفعالي، تكون لديه صعوبة في قراءة التلميحات الانفعالية أثناء الحوارات، ويصبح أكثر استثارة وحساسية انفعالية وغير قادر على تنظيم انفعالاته عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية. (Johnson SM. 2019).

إن المشكلات النفسية والانفعالية يمكن أن تعيق النمو السوي للطفل، وغالبية المشكلات النفسية والانفعالية التي يعاني منها الراشدون لها جذور في مرحلة الطفولة، ويعد الإهمال من أكثر الأسباب التي تقود إلى المشكلات النفسية والانفعالية والسلوكية عند الأطفال، وينتج عن الإهمال والحرمان شعور الاطفال بالإحباط والكبت والقلق والاكتئاب، كما يؤدي حرمان الطفل من الدفء العاطفي وعدم إشباع حاجته من الحب والانتماء والقبول إلى شعوره بالعوانية (Keenan& Wakschlag,2000).

وحتى يكون الفرد قادراً على الاستمرار في حياته اليومية فإنه يسعى لفهم كيفية تعامله مع المواقف الانفعالية التي يواجهها وإيصال مشاعره من خلال عملية تنظيم الانفعالات التي يشعر بها ويخبرها، ويحاول التأثير في تلك الخبرات الانفعالية وتوقيت حدوثها والطرق لمعايشتها والتعبير عنها . (Low, Overall, Cross, & Henderson, 2019).

يعد التنظيم الانفعالي بمثابة التوافق والتكيف الايجابي مع التحديات والمشكلات الاجتماعية والنفسية من خلال ضبط الانفعالات والسلوكيات وتوجيهها، والتفكير الايجابي البناء والعمل على تغيير مكونات البيئة وخفض أثر مصادر الضغوط النفسية (Diasa & Cadimeb, 2017) . ويتضمن تنظيم الانفعال عمليتين مترابطتين وهما: الانفعال كمنظم (Emotion as a Regulation) ، وتعني تنظيم التغيرات كنتيجة مترتبة على الانفعال النشط، الانفعال المنظم (Emotion as Regulated) وتعني التغيير في الانفعال ذاته.

ويعرفه (Gross &Thompson 2006) هو القدرة على تعديل حالة الإثارة والحالة العاطفية للفرد لتعزيز السلوك التكيفي.

ويشير (Thompson,2011) إلى مفهوم التنظيم الانفعالي بأنه العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة والتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية الشديدة منها والمؤقتة.

أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

ويؤدي التنظيم الانفعالي دوراً كبيراً في تحقيق الصحة النفسية للفرد وتيسير النمو الاجتماعي والانفعالي، حيث أن عدم القدرة على التنظيم الفعال للانفعالات يشير إلى انخفاض الصحة النفسية والعقلية لدى الفرد (Bulleemor–Day,2015)

وأشارت دراسة (Mikulincer & Shaver2016) إلى وجود اختلافات في القدرة على تنظيم الانفعالات تختلف من فرد لآخر، فالأفراد غير القادرين على تنظيم انفعالهم هم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر وكذلك الإصابة بالأمراض الجسمية كالصداع وأمراض القلب.

يُعرف التنظيم الانفعالي على أنه عمليات داخلية وخارجية متضمنة في بدء، أو تجنب، أو تثبيط ، أو الحفاظ على أو موائمة الحدوث، والشكل، والكثافة، والمدة لحالات المشاعر الداخلية، والعمليات النفسية والانتباهية المرتبطة بالانفعالات، والحالات الدافعية أو السلوكيات المصاحبة للانفعالات وذلك سعياً وراء إنجاز تكيفات بيولوجية أو سلوكية مرتبطة بالعواطف أو تحقيق أهداف فردية . (Eisenberg & Spinard,2004)

كما يعد التنظيم الانفعالي مهارة اجتماعية – انفعالية أساسية تتيح المرونة والتفاعل الإيجابي في المواقف الانفعالية المختلفة . (Rieffe & Terwogt,2004)

وقد أشار كل من (Gross & John ، Richard 2006) إلى أن الانفعالات بحاجة دائمة إلى التنظيم ولا سيما الانفعالات الإيجابية من أجل إطالة التجربة الانفعالية الإيجابية وزيادة تعزيزها، شأنها شأن الانفعالات السلبية التي بحاجة إلى خفض تأثيرها على الاستجابة الانفعالية.

ويعتبر التنظيم الانفعالي Emotional regulation عملية معقدة تنمو داخل نظام النمو الانفعالي الشامل للفرد ، وهو عنصر أساسي في التواصل غير اللفظي، حيث يسمح للفرد بالتعرف على الانفعالات التي يتم التعبير عنها والتعامل معها، كما تتضمن فهم انفعالات الآخرين وتفسير أعمالهم وتصرفاتهم والتنبؤ بها والسيطرة على الحالة الانفعالية للفرد والقيام بردود الأفعال المناسبة والفعالة تجاههم، وقد ينطوي ذلك على سلوكيات مثل إعادة التفكير في موقف صعب لتقليل الغضب أو القلق، أو إخفاء علامات الحزن أو الخوف المرئية، أو التركيز على أسباب الشعور بالسعادة أو الهدوء. (Mikulincer, & Shaver 2019)

كما يمكن النظر إلى التنظيم الانفعالي على أنه زيادة القدرة على الشعور بالانفعالات الأكثر تعقيداً وفهماً والتمييز بينهما، بالإضافة إلى القدرة على تنظيمها ذاتياً من أجل التكيف مع البيئة الاجتماعية أو تحقيق الأهداف الحالية أو المستقبلية (محمد مصطفى، ٢٠١٩).

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.==

كذلك يعد التنظيم الانفعالي عاملاً مهماً يؤثر على جميع جوانب الحياة تقريباً، بما في ذلك صحتنا الجسدية والعقلية والنفسية، والحفاظ على العلاقات الاجتماعية، والتكيف مع المواقف اليومية الجديدة، وهذا يعزز دور التنظيم الانفعالي كمرشح مثالي في تدابير الوقاية من المشكلات النفسية والاجتماعية (كفاي وآخرون، ٢٠١٤).

ونلاحظ مما سبق أن التنظيم الانفعالي هو مجموعة من المهارات التي يمتلكها ويكتسبها الأشخاص لتساعدهم في الاستجابة للمواقف المختلفة في حياتنا اليومية بشكل يهتم بالنظر إلى تفاصيل الموقف من حيث الانتباه له ثم تقييمه ثم إصدار الاستجابة الملائمة له انفعالياً وبالتالي يتعلم الأشخاص فيه التحكم في الانفعال عند الاستجابة للموقف بشكل إيجابي.

وقد ذكر (Soltanifar, Kamrani, & Erfanian, 2018) أن الأشخاص عادة ما يفشل بعضهم في التنظيم الانفعالي، وحتى عندما يقومون بتنظيمها فإن جهودهم تأتي بنتائج عكسية، وهذا يعتبر فشل في تنظيم الانفعالات أو سوء تنظيم الانفعالات، وكما أوضحوا أن تنظيم الانفعالات يتطلب أن يتبع الشخص وبدقة ردود الأفعال الانفعالية سواء كانت الصريحة أو الضمنية، أما الفشل في هذه المرحلة فيمكن أن ينشأ من الفشل في متابعة ردود الأفعال، ويمكن للشخص أن يفشل في اختبار هدف التنظيم الانفعالي، وبمجرد أن يقوم الفرد بتنفيذ هدف تنظيم الانفعالات يصبح هناك العديد من الاستراتيجيات التي يمكن أن يختار من بينها لتحقيق الهدف بعض من تلك الاستراتيجيات مناسب أكثر لهذا الموقف بالذات عن استراتيجيات أخرى، وتلعب عوامل معينة داخل الموقف هذا الدور، مثل شدة الانفعال التي تحتاج إلى التنظيم الانفعالي، فمثلاً يفضل بعض أشخاص استخدام استراتيجية إعادة التقييم على استخدام استراتيجية الإلهاء عندما تكون شدة الانفعالات منخفضة، ولكن يفضلون استراتيجية الإلهاء على إعادة التقييم عندما تكون شدة الانفعالات مرتفعة.

ويؤدي ضعف قدرة الفرد على التنظيم الإنفعالي إلى العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية مثل الانطواء، العزلة، القلق، والاكتئاب، ضعف تقدير الذات، ضعف التفاعل الاجتماعي، انخفاض في الأداء الأكاديمي. (Joormann & Stanton, 2016)

ويشير سوء التنظيم الإنفعالي Emotion dysregulation إلى الصعوبات التي يواجهها الفرد في التكامل المرن للانفعالات مع العمليات الأخرى مثل، تنظيم التماثل، والإدراكات، وضعف السيطرة على الخبرات والتعبيرات الانفعالية والاستنتاج في معالجة المعلومات والاحداث . (Seymour, 2010)

أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

ومن هنا يرى (Kelly S. McClure et al, 2012) أن الاضطراب في التنظيم الانفعالي عند الأطفال يسهم في استبعاد الأقران لهم وذلك لعدم تناسب الانفعالات الصادرة عن الأطفال تجاههم، وهذا يؤدي إلى عزل الأطفال الذين يعانون من اضطرابات في التنظيم الانفعالي.

فإن التنظيم الانفعالي يحدث بشكل يومي ضمن سياقات ومواقف الحياة اليومية المختلفة، والتي تدفع الفرد لزيادة الحالات الانفعالية الإيجابية خاصة في حالات الحب والمرح وخفض الحالات الانفعالية السلبية كما هو الحل في حالة الغضب والقلق والحزن، وذلك لتعزيز شعور الفرد بالسعادة والتقليل من الألم ومحاولة منعه (Koole & Van,2010)

ثالثاً: تقنية الحرية النفسية:

يعرفها (Craig, 2008,9) بأنها "طريقة علاجية يمكنك فعلها بنفسك حيث تجمع بين العلاج بالإبر(الربت على مفاتيح نقاط الإبر الصينية ، والتي تسمى أيضا نقاط الوخز) مع تركيز الفكرة".

بينما يعرف Look تقنية الحرية النفسية (EFT) "هي شكل من أشكال الوخز بالإبر النفسية التي تُستخدم الربت على أطراف أصابعك بدلاً من إدخال الإبر لتحفيز نقاط الوخز بالإبر الصينية التقليدية، ويتم الجمع بين الربت على هذه النقاط المحددة على الوجه والجسم مع التعبير عن المشكلة المحددة (أو الهدف) متبوعاً بعبارة تأكيد عامة، فالجمع بين هذه المكونات من تقنية الحرية النفسية يعمل على توازن نظام الطاقة، ويبدو أنه يخفف الضغط النفسي والألم الفسيولوجي، ويسمح باستعادة توازن نظام طاقة الجسم والعقل لاستئناف قدرتهما الطبيعية العلاجية، لذلك تعد تقنية الحرية النفسية آمنة وسهلة التطبيق وغير قابلة للانتفاص" (Look, 2010,2).

ويوضح Church أنه غالباً ما تسمى EFT "العلاج بالإبر العاطفية فهي تجمع بين الربت اللطيف على نقاط الوخز بالإبر الرئيسة 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 تصدر جنباً إلى جنب مع كتل الطاقة" (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 بدلاً من الوخز بالإبر أو العلاج بالإبر" (Hafter et al, 2011,5).

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.==

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" (Stapleton, Crighton, Sabot & O'Neill 2020) .
بينما يذكر Williams (2015,10) (EFT) أو الربت هي "طريقة بسيطة تستخدم أطراف أصابعنا مع تركيز وعينا وأفكارنا ومشاعرنا أثناء الربت على نقاط الوخز بالإبر في أماكن محددة على الجسم".

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

* تقنية الحرية النفسية ونظام طاقة الجسم:

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

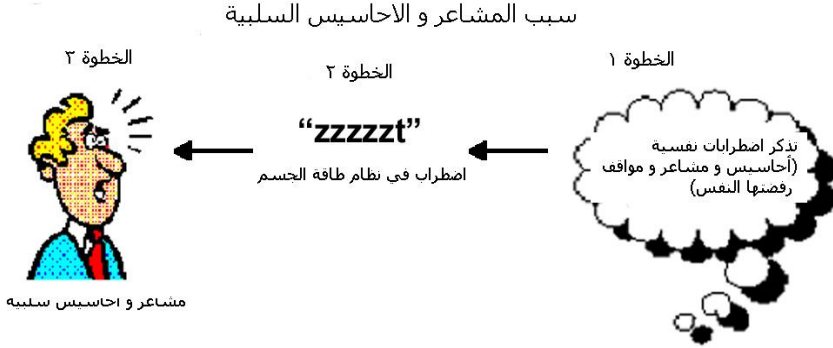
وطور المعالجون الآخرون العلاج الموازي للعلاج بالإبر، ولكن بدلاً من إدخال الإبر يتم تحفيز النقاط عن طريق الضغط أو الربت الخفيف (Edwards,1999,4).

لذلك ترجع تقنية الحرية النفسية سبب كل المشاعر السلبية إلى اضطراب نظام الطاقة في الجسم. وهذا ما يسمى "ببيان الاكتشاف"، فعندما تتدفق طاقتنا بشكل طبيعي دون إعاقة، نشعر بالرضا بكل الطرق ، وعندما تصبح الطاقة لدينا مسدودة أو راکدة 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) .

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

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

== (١١٦) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==



شكل (١): كيفية حدوث المشاعر السلبية.

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

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

* كيفية عمل تقنية الحرية النفسية:

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

ويوضح Holland (n.d,9) أن مسارات الطاقة هي عبارة عن خطوط طول تسيير داخل الجسم، وهي مثل الكهرباء في الجسم، حيث يحمل الأسلاك الطاقة لكل من الجسم والعقل، وفي حالة حدوث انقطاع في مسارات الطاقة نشعر بالمشاعر السلبية، والتي يمكن أن تسبب لنا

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.

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 تمكنا من السير في الطريق الصحيح؛ لمواجهة التحديات والقضايا بطريقة منطقية وعقلانية بدون حدوث أي ضرر من العاطفة السلبية الزائدة.

ويوضح صمويل بشرى (٢٠٢٠) أن تقنية الحرية النفسية تعتمد على العلاج المزدوج

حيث تركز على جزئين مترامين مع بعضهما البعض وهما:

١- مراكز الطاقة بالجسم: يعكس الجانب الفسيولوجي، وذلك من خلال الطرق أو الربت.

٢- المشاعر السلبية: تعكس الجانب النفسي، وذلك من خلال عبارات الإثبات والتذكير.

* الربت كأساس لتقنية الحرية النفسية:

يشير (Ortner, 2011,5) 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 تظهر في الأعراض الجسدية أيضاً، لذلك لا يمكن علاج الأعراض بدون معالجة الأسباب والعكس صحيح.

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

* استخدامات تقنية الحرية النفسية:

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

ويمكن تطبيق تقنية الحرية النفسية على جميع أنواع المشاكل الجسدية والعاطفية، وهذا يعني تقريبا جميع الأفكار والأفكار المزعجة وكذلك الاضطرابات النفسية الجسدية، ويمكن تخفيف العديد من حالات الأمراض العقلية والإجهاد العاطفي والخوف والألم وبالتالي تسهيل الانتعاش، وكذلك تستخدم في كثير من الأحيان للحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، والتدخين أو الألم،

أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

ويصل استخدام تقنية الحرية النفسية إلى خمس مرات في اليوم، وفي حالات الطوارئ يمكنك استخدام التقنية بقدر المستطاع وبالقدر الذي تحتاج إليه، ولا تتردد في استخدام تقنية الحرية النفسية كوسيلة استرخاء عامة يومياً صباحاً ومساءً وبدون استخدام أي عبارة خاصة في وضع الأعداد وذلك لتحقيق التوازن (Kjell & Forsberg,2010,13-14).

ومن ناحية أخرى جاءت الدراسات لتشير إلى 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 بشرى النفسية" (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 بشرى" (٢٠١٦)؛ وأيضاً مع دراسة "Stapleton" (2014) ؛ بينما هدفت دراسة "Hudson" (2013) إلى الكشف عن تأثير تقنية الحرية النفسية للتقليل من أعراض قلق الاختبار ؛ وتهدف دراسة "Stapleton" (2013) إلى استخدام تقنية الحرية النفسية لخفض الوزن 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 ما بعد الصدمة لدى حالة تدعى " RM " وأسفرت النتائج عن انخفاض اضطراب ما بعد الصدمة PTSD، بينما جاءت دراسة صمويل بشرى (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 قُدمت إلى فرد ، أو إلى مجموعة صغيرة، أو إلى أعداد كبيرة كالمؤتمرات مما يجعلها تقنية متعددة الاستخدامات نظراً لتطبيقها على العديد من الإعداد والجماهير، بالإضافة إلى عدد ساعات العلاج اللازم أقل من التدخلات الأخرى، وتُظهر الدراسات تحسناً في الأداء النفسي، والفيولوجي مما يجعل هذا التدخل فعالاً من حيث التكلفة، ويمكن لـ

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.==

EFT معالجة الأعراض الجسدية والنفسية الشائعة في وقت واحد مثل الألم والقلق والاكتئاب والرغبة الملحة نظراً لفاعليتها الكبيرة.

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

* تطبيق تقنية الحرية النفسية:

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

ويتكون (SUDS) (مقياس الانزعاج من الضغوط) من إحدى عشرة نقطة ووضع لقياس القلق الحالي المقدر ذاتياً بين (٠) حالة مطلقة و (١٠٠) أسوأ قلق على الإطلاق، وتم استخدام مقياس أكثر إحكاماً 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 ١٩٦٩ م بتطوير وتقديم وحدات ذاتية لقياس مستوى الانزعاج (Robertson, n.d, 4).

ويعتبر (SUDS) أداة لقياس الانزعاج، وشدة المشاعر والتجارب الداخلية الأخرى، مثل القلق والغضب والإثارة والتوتر أو أي مشاعر مؤلمة أخرى. فغالباً ما يرتبط مستوى المشاعر السلبية 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 Unit of Distress (SUDS) فيمكن أن يكون لقياس ألم جسدي مثل: الصداع أو الإدمان، أو يمكن أن يكون عاطفياً مثل: الخوف، والقلق، والاكتئاب، أو الغضب (Church, 2010, 19).

* أشياء يجب مراعاتها أثناء تطبيق التقنية:

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

== (١٢٠) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

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

* فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى على مقياس التنظيم الانفعالي لدى التلاميذ ذوي التعلق غير الآمن".
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى على مقياس أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق غير الآمن".

* أدوات الدراسة:

- ١- مقياس التنظيم الانفعالي: (Emotional Regulation Scale (ERS) (إعداد الباحثين)
أعد الباحثان مقياس التنظيم الانفعالي، للتعرف على قدرة التلميذ على معرفة مشاعره تجاه الآخرين، وتحليل انفعالاته وتحليلها، والقدرة على ضبط انفعالاته لتنظيمها، ويمكنه التعبير عن مشاعره وانفعالاته بدون انزعاج.

* الاتساق الداخلى للمفردات:

- وللتأكد من اتساق المقياس داخلياً حسب الباحثان معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بعد تطبيق المقياس على المشاركين بالدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول التالية:

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق. —

جدول (١): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠)

رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	**٠,٦٥٧	٤	**٠,٦٤٩	٧	**٠,٦٧٥	١٠	**٠,٧٢٨
٢	**٠,٦١٣	٥	**٠,٧٨٥	٨	**٠,٥٦٥	١١	**٠,٥٩١
٣	**٠,٧٤٤	٦	**٠,٥٦١	٩	**٠,٦٣٧	١٢	**٠,٦٧٧

** دال عند مستوى ٠,٠١

* الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي:

(١) الصدق Validity :

اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على مايلي :

أ- الصدق المنطقي 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- الصدق المرتبط بالمحك:

تم تطبيق المقياس الحالي واستبيان Gross & John (Emotion Regulation Questionnaire) (ERQ)، على عينة المشاركون بالدراسة الاستطلاعية، وتم حساب معامل الارتباط، وبلغت قيمة معامل الصدق (ر = ٠,٩٢١) وهي دالة عند مستوى ٠,٠١ .

(٢) الثبات Reliability :

أ- طريقة معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach Method :

استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباخ، وهي معادلة تستخدم في إيضاح المنطق العام لثبات الاختبار، وكان معامل ثبات المقياس يساوي (ر = ٠,٨٤٥).

ب- طريقة التجزئة النصفية half-Split :

استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية في حساب معامل ثبات المقياس، باستخدام معادلة سبيرمان - براون، وكان معامل ثبات المقياس يساوي (ر = ٠,٨٩٥).

٢- مقياس أنماط التعلق: Attachment Styles Scale (ASS) (إعداد الباحثين)

== (١٢٢) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٢٠١٢ ج١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ. م. د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

أعد الباحثان مقياس أنماط التعلق ، للتعرف على نمط التعلق لدى التلميذ من خلال تأثيرات ارتباطاته المبكرة مع الوالدين أو مقدمي الرعاية وتحديدها في ثلاثة أنماط أساسية: تعلق آمن – تعلق قلق – تعلق متجنب.

*الاتساق الداخلي للمفردات :

وللتأكد من اتساق المقياس داخلياً حسب الباحثان معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بعد تطبيق المقياس على المشاركين بالدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=٣٠)

رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	**٠,٥٥٩	٢	**٠,٧١١	٣	**٠,٦٣٤	٤	**٠,٦٢٨	٥	**٠,٥٧٥
٦	**٠,٦٣٧	٧	**٠,٦٨٠	٨	**٠,٥٧٣	٩	**٠,٦٤٤	١٠	**٠,٧٣١

** دال عند مستوى ٠,٠١

*الخصائص السيكومترية لمقياس أنماط التعلق:

(١) الصدق Validity :

اعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على مايلي :

- الصدق المنطقي Logical Validity :

تم عرض المقياس في صورته الأولية والتي اشتملت على (١٠) عبارات 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.

(٢) الثبات Reliability :

أ- طريقة معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach Method :

استخدم الباحثان معادلة ألفا كرونباخ، وهي معادلة تستخدم في إيضاح المنطق العام لثبات الاختبار، وكان معامل ثبات المقياس يساوي (ر = ٠,٨٥٢).

ب- طريقة التجزئة النصفية half-Split :

استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية في حساب معامل ثبات المقياس، باستخدام معادلة سبيرمان - براون، وكان معامل ثبات المقياس يساوي (ر = ٠,٨٨٧).

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ (١٢٣) ==

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.==

* خطوات تطبيق تقنية الحرية النفسية:

* تحديد المشكلة:

قبل تطبيق تقنية الحرية النفسية يجب علينا تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ومن ثم تقييم مستوى الانزعاج المرتبط بالمسكلة، 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 بالمسكلة كالخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب وغيرها من المشاعر المزعجة والتي تظهر على السطح كلما تذكرنا هذه المشكلة أو ذلك الموقف.

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

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

الانزعاج من موقف	قمة الانزعاج / ١٠	زوال الانزعاج / صفر
الاكتئاب	قمة الضيق	زوال الضيق

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

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

===== أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .=====

سوف نوضح هنا الخطوات الأربعة لهذه التقنية:

- ١- وضع الإعداد The Set Up .
 - ٢- نقاط التسلسل الرئيسية The Sequence .
 - ٣- الجاموت والإجراءات التسعة 9 The Gamut .
 - ٤- نقاط التسلسل الرئيسية (مرة أخرى) .
- في البداية نقوم بتحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير مستوى المشاعر السلبية SUDS ، حدد موقفاً معيناً وتذكر تفاصيله جيداً ثم اختر لمشكلتك رقماً ما بين النقطتين (٠) لا يوجد انزعاج إلى النقطة (١٠) قمة الانزعاج.
- أولاً: وضع الإعداد:

تتم عملية وضع الإعداد في خطوتين هما:

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

ب- تدليك أو الربت على منطقة الكاراتيه.

عبارة الإثبات:

(على الرغم من أنني أعانى من الاكتئاب إلا أنني أتقبل نفسي تماماً وعمق) .

أو (أقبل نفسي رغم أنني أعانى من الاكتئاب) .



The Karate Chop (KC) Point

نقطة ضربة الكاراتيه

ثانياً: نقاط التسلسل الرئيسية:

- الربت باستمرار على النقاط المحددة أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبية من ٥ - ١٠ ثوانى عند كل نقطة.
- وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة: هذا الاكتئاب يضايقنى.

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١٢٠ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ (١٢٥) ==

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق. —

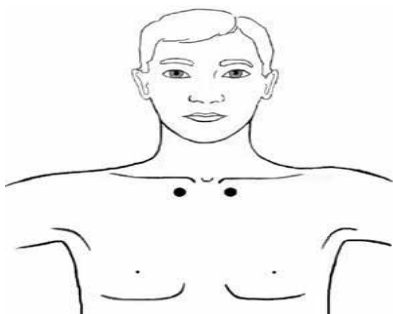
أ- نقاط الربت:



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

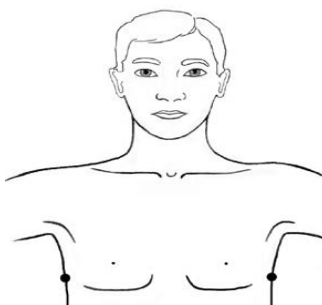
**EB, SE, UE, UN and Ch
Points**

- تحت عظمة الترقوة.



The Collarbone (CB) Points

-تحت الذراعين.



Under the Arm (UA) Points

== (١٢٦) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

- ساعد اليد (الرسغ) من الداخل .

- ساعد اليد (الرسغ) من الخارج " الجهة المقابلة " .

- أعلى الرأس .

ب- طرق الاستخدام:

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

بأسلوب الطاولة:

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

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

ج- تقييم الموضوع:

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

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

على الرغم من أنني لا زلت أعانى من الإكتئاب إلا أنني أتقبل نفسى تماماً وبعمق .

والعبارة التذكيرية : ماتبقى من هذا الإكتئاب يضايقنى .

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

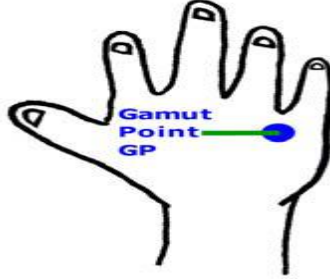
(Church, 2012)

ثالثاً: الجاموت والإجراءات التسعة 9 The Gamut

يجب في البداية تحديد نقطة الجاموت، وهى على ظهر كلتا اليدين، على مسافة ١ سم

خلف نقطة منتصف اليد، بين مفاصل القاعدة لإصبع الخنصر وإصبع البنصر .

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ (١٢٧) ==



* حركات الجاموت التسع أثناء الربت على نقطة الجاموت:

- ١- إغماض العينين.
 - ٢- فتح العينين.
 - ٣- تثبيت الرؤية إلى أسفل ناحية اليمين مع ثبات الرأس.
 - ٤- تثبيت الرؤية إلى أسفل ناحية اليسار مع ثبات الرأس.
 - ٥- حرك عينيك كما لو كانت تتحرك في دائرة ساعة مركزها الأنف.
 - ٦- حرك عينيك بنفس الطريقة السابقة مع انعكاس اتجاه الدوران.
 - ٧- دندن مدة ثانيتين بلحن أو نغمة.
 - ٨- عد بسرعة من واحد إلى خمسة.
 - ٩- دندن مرة أخرى بلحن أو نغمة (Craig, 2010).
- رابعاً: نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى.
- في هذه الخطوة الرابعة والأخيرة ، تعاد خطوات نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى.
- ومن خلال استجابات الحالات على مقياسي الدراسة وجد أن الحالات تعاني من مجموعة المشاعر السلبية التالية:

- ١- الشعور بعدم الراحة مع الآخرين.
- ٢- الشعور بالعجز في التواصل مع الآخرين.
- ٣- الخوف من الفشل.
- ٤- عدم الثقة بالنفس، وعدم الثقة بالآخرين.
- ٥- قلق من المستقبل.

- ٦- الشعور بالاكئاب والحزن.
 - ٧- مشاعر وانفعالات سلبية.
 - ٨- الشعور بأنه غير ناجح وغير قادر على تحقيق أهدافه.
 - ٨- مشاعر الغربة والوحدة بين الآخرين.
 - ٩- عدم القدرة على تحديد مشاعره وانفعالاته.
 - ١٠- عدم القدرة على حل مشكلات العلاقات مع الآخرين.
 - ١١- ليس لديه القدرة على تحليل انفعالاته وفهماها.
 - ١٢- الشعور بالغيرة.
 - ١٣- الشعور بالاعتمادية.
 - ١٤- العجز عن ضبط انفعالاته.
- *جلسات تطبيق تقنية الحرية النفسية:**
- تم تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ومن ثم تقييم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة:
أولاً: المشكلة الرئيسية هي:
- ١- انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي.

٢ - التعلق غير الآمن .

ثانياً: المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة هي:

- بعد تحديد المشكلة والمشاعر العاطفية المرتبطة بها، تم تحديد عدد الجلسات التي تم تطبيقها على الحالات (عدها ١٦ جلسة).
- 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 - الأربعة عشر السابقة - المصاحبة للمشكلة الرئيسة - انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي والتعلق غير الآمن - وفي الجلسة الأخيرة يتم التركيز على المشكلة الرئيسية.

***الجلسة الأولى: (الشعور بعدم الراحة مع الآخرين).**

- 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.

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.==

٢- نبدأ بالخطوة الأولى (وضع الإعداد):

يبدأ الحالة في ترديد عبارة الإثبات (٣) مرات أو أكثر، مع التدايك أو الربت على منطقة الكارتيه. عبارة الإثبات: (على الرغم من أنني أعانى من عدم الراحة مع الآخرين إلا أنني أتقبل نفسى تماماً وعمق).

أو (أقبل نفسى رغم أنني أعانى من عدم الراحة مع الآخرين).

عبارة التذكير: (أعانى من عدم الراحة مع الآخرين).

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

يتم الربت باستمرار على النقاط المحددة - ذكرت في متن البحث - أثناء التركيز على الموضوع لمدة تقريبيه من ٥ - ١٠ ثواني عند كل نقطة (٠) مع ترديد عبارة الإثبات، وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة.

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

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

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

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

*الجلسة الثانية: (الشعور بالعجز في التواصل مع الآخرين).

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 التدايك أو الربت على منطقة الكارتيه. عبارة الإثبات: (على الرغم من أنني أعانى من الشعور بالعجز في التواصل مع الآخرين إلا أنني أتقبل نفسى تماماً وعمق).

أو (أقبل نفسى رغم أنني أعانى من الشعور بالعجز في التواصل مع الآخرين).

عبارة التذكير: (أعانى من الشعور بالعجز في التواصل مع الآخرين).

أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ. م. د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

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 (٠) مع ترديد عبارة الإثبات، وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة.

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

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

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

في هذه الخطوة الرابعة والأخيرة ، تعاد خطوات نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى. وهكذا في كل الجلسات اللاحقة (حتى الجلسة الرابعة عشر) مع التركيز على واحدة أخرى من المشاعر العاطفية السلبية المرتبطة بالمشكلة الرئيسية.

*الجلسة الخامسة عشر (انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي): (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 الكارتيه. عبارة الإثبات: (على الرغم من أنني أعانى من انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي إلا أنني أقبل نفسي تماماً وبعمق).

أو (أقبل نفسي رغم أنني أعانى من انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي).

عبارة التذكير: (أعانى من انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي).

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 (٠) مع ترديد عبارة الإثبات، وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة.

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

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

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.==

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

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

*الجلسة السادسة عشر (التعلق غير الآمن): (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 الكارتيه. عبارة الإثبات: (على الرغم من أنني أعانى من التعلق غير الآمن إلا أنني أتقبل نفسي تماماً وعمق). أو (أقبل نفسي رغم أنني أعانى من التعلق غير الآمن).

عبارة التذكير: (أعانى من التعلق غير الآمن).

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 (٠) مع ترديد عبارة الإثبات، وترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة.

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

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

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

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

* نتائج الدراسة وتفسيرها:

١- نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

والذى ينص على:" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى على مقياس التنظيم الانفعالي لدى التلاميذ ذوي التعلق غير الآمن".

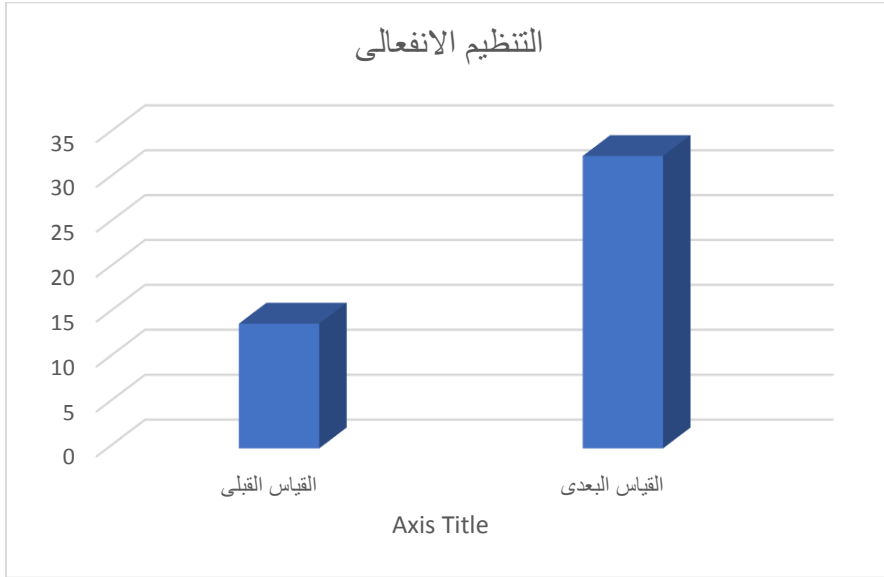
أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .

للتحقق من صحة هذا الفرض حسب الباحثان المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات القياس القبلي والقياس البعدى على مقياس التنظيم الانفعالي لدى التلاميذ ذوي التعلق غير الآمن، ثم حساب دلالة الفروق باستخدام اختبار " ت " كما يوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣): دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياس القبلي والقياس البعدى على مقياس التنظيم الانفعالي (ن = ٢٥)

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	القياس البعدى		القياس القبلى		مقياس التنظيم الانفعالي
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠١	٤٦,٣٥٤	١,٧١	٣٢,٥٦	١,٣٩	١٣,٨٨	

يتضح من الجدول السابق أن قيم (ت = ٤٦,٣٥٤) دالة عند مستوى ٠,٠٠١، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين القياس القبلي والقياس البعدى في التنظيم الانفعالي في اتجاه القياس البعدى، مما يدل على فعالية تقنية الحرية النفسية في تحسين التنظيم الانفعالي لدى التلاميذ ذوي التعلق غير الآمن.



شكل (٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى في التنظيم الانفعالي

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الاتفعاى وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.==

٢- نتائج الفرض الثانى وتفسيرها:

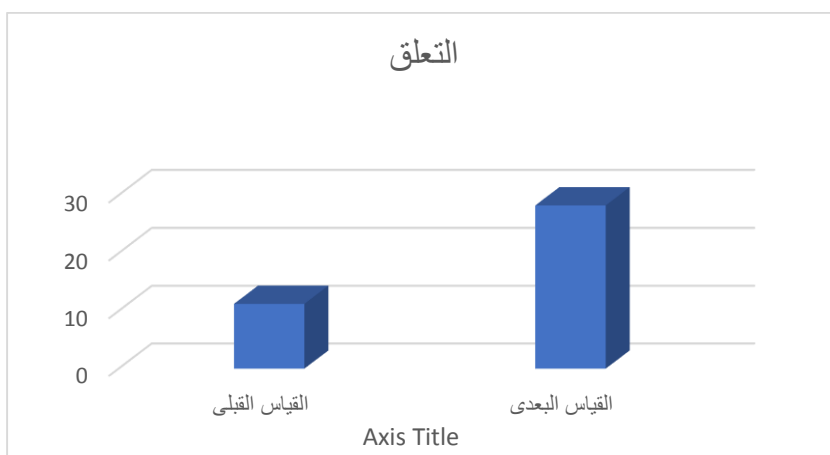
ينص الفرض الثانى على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى على مقياس أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق غير الآمن ".
 للتحقق من صحة هذا الفرض حسب الباحثان المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات القياس القبلى والقياس البعدى على مقياس أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق غير الآمن، ثم حساب دلالة الفروق باستخدام اختبار " ت " كما يوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤): دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياس القبلى والقياس البعدى

على مقياس أنماط التعلق (ن = ٢٥)

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	القياس البعدى		القياس القبلى		مقياس أنماط التعلق
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠١	٦٥,٨٤١	٠,٨٧	٢٨,٢٤	٠,٨٨	١١,٢٤	

يتضح من الجدول السابق أن قيم (ت=٦٥,٨٤١) دالة عند مستوى ٠,٠٠١، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين القياس القبلى والقياس البعدى في التعلق في اتجاه القياس البعدى، مما يدل على فعالية تقنية الحرية النفسية في تعديل نمط التعلق غير الآمن إلى نمط التعلق الآمن لدى التلاميذ ذوي التعلق غير الآمن.



شكل (٣) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى في التعلق

* المناقشة:

هدف تقنية الحرية النفسية هو مساعدتك على العمل على مشاعرك وقدرتك على التنظيم العاطفي كطريقة لتحسين علاقاتك الشخصية. وهذا يعتمد على نظرية التعلق، تقترح نظرية التعلق أن العلاقة التي أنشأتها مع مقدمي الرعاية الأساسيين كطفل تؤثر على كيفية تفاعلك وعلاقتك مع الآخرين كشخص بالغ، لكن نمط التعلق الذي طورته من تجاربك المبكرة يمكن أن يتغير، فيعد العمل على تنظيم ردود أفعالك تجاه المشاعر الشديدة إحدى الطرق للقيام بذلك، في هذه الحالة، يمكنك الانتقال من التعلقات غير الآمنة إلى التعلقات الآمنة.

علاقتك المبكرة وقدرتك على تنظيم الانفعالات يمكن أن تؤثر على علاقاتك في الرشد، تقنية الحرية النفسية وسيلة فعالة للعمل من خلال ذلك، سواء كانت علاقاتك عاطفية أو علاقات صداقة تمثل جانبا مهما في حياة الكبار، فغالبا ماتعتمد ديناميكيات هذه العلاقات في حياة الكبار على تجاربهم وخبراتهم المبكرة، بمعنى آخر أن الطريقة التي عايشتها بها علاقاتك خلال السنوات القليلة الأولى من حياتك لها تأثير على كيفية علاقاتك الآن، فإذا كنت تشعر بالقلق أو عدم الأمان في علاقاتك فقد يترجم هذا إلى سلوكيات تؤثر بدورها على علاقاتك مع الآخرين، فان تقنية الحرية النفسية يمكن أن تساعدك في تحديد أنماط العلاقات التي قد تسبب لك قلقا وشعور بعدم الأمان ومن هنا تتمكن من تطوير مهاراتك لإدارة هذه المشاعر.

وهنا نجد أن تقنية الحرية النفسية تركز على العمل على علاقات ذات معنى في حياتك ومساعدتك على تحديد السلوكيات والأفكار التي قد تؤثر على تلك العلاقات. في البداية كان الغرض منها أن تكون شكلاً من أشكال العلاج للأزواج، وتستخدم تقنية الحرية النفسية الآن لمساعدة الأفراد والعائلات، بالإضافة إلى علاقات الشريك الحميم.

لذا فإن تقنية الحرية النفسية يمكن أن تساعدك على الانتقال من التعلقات غير الآمنة إلى التعلقات الأكثر أماناً. لذلك أثناء العلاج، قد يُطلب منك مواجهة الجوانب غير المريحة في علاقتك.

كما أن جلسات تقنية الحرية النفسية تكون مكثفة عندما تدرك بعض أنماط السلوكيات السامة في العلاقات، قد لا تدرك ما الذي يدفع بعض هذه السلوكيات، قد يكون من الصعب قبول هذه الإدراكات والقبول العاطفي العميق. ومع ذلك، فإنه يمكن إرشادك خلال العملية حتى تتمكن

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.

من المضي قدماً للمساعدة في تقليل أي ضغوط مرتبطة بالتجربة، يتم تنظيم جلسات الحرية النفسية بشكل واضح من خلال إعادة الصياغة: التي يتم فيها فحص الاساس (الجذر) العاطفي لسلوكيات علاقتك. أنت تعمل على رؤية نفس السلوكيات من منظور مختلف. يأتي هذا المنظور الجديد من فهم ما قد مر به الآخرون (ونفسك). فمثلا يمكن إعادة هيكلة عبارة "لا يتقون بي" لتصبح " شريكي يعاني من صدمة في الماضي وهذا يجعل من الصعب عليهم الثقة بي " يمكن أن تساعد إعادة هيكلة الأشياء أو رؤيتها من منظور مختلف في خلق شعور بالتعاطف بينك وبين الشخص الآخر. يمكن أن يساعدك أيضاً على فهم أنه قد يكون هناك مجال لتعديل تلك السلوكيات غير المرغوب فيها.

ثم تبدأ مرحلة تعديل التفاعلات حيث يتم تحسين الاتصال، فتتعلم كيف يمكنك التعبير عن احتياجاتك والاستجابة لاحتياجات الشخص الآخر دون التسبب في احتكاك . بدلاً من التعبير عن عدم الثقة والغيرة، على سبيل المثال، يمكنك وصف وشرح شعورك بقول شيء مثل، "أنا غير مرتاح لك لقضاء الكثير من الوقت مع زميلك في العمل لأن ... وهذا يجعلني أشعر " ... في المقابل ، يمكن للشخص الآخر أن يتعلم كيف تشعر وأن ينظم ردود أفعاله . على سبيل المثال، بدلاً من أن يغضبوا منك، يمكنهم الرد بـ "أفهم ما تقوله، لكن لا داعي للقلق لأن ... كيف يمكننا تحسين ذلك؟"

وأخيراً تأتي مرحلة تغييرات الحياة الحقيقية، وهنا سيتم تشجيعك على ممارسة أساليب الاتصال والسلوكيات الجديدة خارج إطار العلاج، في النهاية، نهدف إلى مساعدتك على تبني سلوكيات جديدة تقودك إلى بناء علاقات أقوى.

ومن هنا يمكنك أيضاً الاستفادة من تقنية الحرية النفسية كفرد إذا كنت ترغب في تطوير المهارات لتطوير أسلوب تعلق أكثر أماناً، يمكن أن تساعدك تقنية الحرية النفسية على المستوى الفردي في تحديد أنماطك السلوكية غير المرغوب فيها، يمكن أن تساعدك أيضاً على فهم السبب الجذري لاحتياجات التعلق وكيفية التواصل بشكل أفضل مع الآخرين.

* التوصيات:

١- مساعدة الأخصائي النفسي على كيفية استنتاج المشاعر السلبية المصاحبة للأضطرابات النفسية والسلوكية.

===== أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .=====

٢- تدريب الأخصائى النفسى على استخدام الحرية النفسية في التحرر من المشاعر السلبية المرتبطة بالاضطرابات النفسية والسلوكية.

*** بحوث مقترحة:**

١- دراسة تحليلية للديناميات الكليينكية المميزة للتنظيم الانفعالي باستخدام اختبار الكات لدى الأطفال.

٢- دراسة تحليلية للديناميات الكليينكية المميزة للتعلق غير الآمن باستخدام اختبار الكات لدى الأطفال.

٣- تقنية الحرية النفسية كمدخل علاجى للحد من أعراض الفوبيا لدى الأطفال العاديين ونوي الاحتياجات الخاصة.

٤- تقنية الحرية النفسية لتحسين الثقة بالنفس وجودة الحياة الأسرية والمدرسية لدى الأطفال والكبار.

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق.==

* المراجع :

حيدر مزر يعقوب (٢٠١١). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى، المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين- الموهبة والإبداع منعطفات هامة في حياة الشعوب- المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، كلية التربية الأصمعي، جامعة ديالى، العراق.

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

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

صمويل تامر بشرى (٢٠١٩). تقنية الحرية النفسية بين العقلانية والتحليلية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

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

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

صمويل تامر بشرى (٢٠٢١). تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب الوسواس القهرى دراسة حالة، دراسات في الإرشاد النفسى والتربوى- كلية التربية - جامعة أسيوط.

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

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

== (١٣٨) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٢٠١٢ ج١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم .
صمويل تامر بشرى (٢٠٢٢). تقنية الحرية النفسية لعلاج قصور الانتباه المفرط الحركة لدى الطالبات
ضعاف السمع دراسة تحليلية كLINيكية، دراسات في الإرشاد النفسي
والتربوي- كلية التربية - جامعة أسيوط.

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

علاء الدين كفاي، مایسة أحمد النیال، سهیر محمد سالم (٢٠١٤). الانفعالات. عمان، الأردن: دار
الفکر ناشرون وموزعون.

محمد مصطفى مصطفى (٢٠١٩). فعالية برنامج ارشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في
خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة
المكفوفين. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٦٢، ٣٦٣-٤٦٤.

American psychiatric Association (APA) (2000).Diagnostic and Statintical
manual of mental disorders-text revision (4thd) Washing DC:
American psychiatric press.

American Psychiatric Association (APA) (2013). Diagnostic and Statistical
Manual of Mental Disorder: DSM-V, 5 ed. American Psychiatric
Association.

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.

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.

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ (١٣٩) ==

تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالي وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوي التعلق. —

- Bosmans, G., Bakermans-Kranenburg, M. J., Vervliet, B., Verhees, M. W. F. T., & van IJzendoorn, M. H. (2020). A learning theory of attachment: Unraveling the black box of attachment development. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 113, 287–298.
- Bullemor- Day, P (2015). Emotion regulation, attention and mindfulness in adolescents with social emotional and behavioural difficulties. Doctor in Clinical Psychology, (Dclinpsy) Royal Holloway University of Landon.
- Christine, M. (2017). *Introducing emotional freedom techniques*. Taylor & Francis.
- Church D .(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. (2010). Application of emotional freedom techniques. *Integrative Medicine*, 9(4), 47-48
- Craig, G. (2008). *EFT for Back Pain: A Specialized Use of Emotional Freedom Techniques*.
- Cyn, R. Connais. (2009). The effectiveness of Emotional Freedom Technique on the somatic symptoms of fibromyalgia, Psy.D, The University of the Rockies.
- Eisenberg, N., & Spinard, T. (2004). Emotion- Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development*, 75, 2, 334- 339.
- Feeney JA. (2001). Implications of attachment style for patterns of health and illness. onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1365-214.2000.00146.x
- Fone, H. (2010). *Emotional freedom technique for dummies*. John Wiley & Sons.

أ. د. صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د. رشا عادل عبد العزيز إبراهيم.

Fraley, R.C. (2018). Adult attachment theory and research: A brief overview. labs.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm

Friel, M. (2019). Tap, Taste, Heal: Use Emotional Freedom Techniques (EFT) to Eat Joyfully and Love Your Body. North Atlantic Books.

Gross, J., Richards, J., & John, O. (2006). Emotion regulation in everyday life, in Emotion regulation in couples and families, American Psychological association, Washington DC.

Gul Sultan Ozeren (2021). The correlation between emotion regulation and attachment styles in undergraduates, : 482-490.

Haak, E. A., Keller, P. S., & DeWall, C. N. (2017). Daily variations in attachment anxiety and avoidance: A density distributions approach. *Journal of Research in Personality*, 69, 218–224.

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.

Jamie E. Crockett; Craig S. Cashwell , (2022). Relations Among Attachment, Emotion Regulation, and Dysfunctional Breathing in Young Adults, *Journal of Mental Health Counseling* 44 (2): 173–190.

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

Johnson SM. (2019). Attachment theory in practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with individuals, couples, and families. New York, New York: The Guilford Press.

Kelly S. M., Jacqueline H., Pamela A. W. & John J. D. (2012). Emotion Regulation and Intellectual Disability, *Journal on Developmental Disabilities*, V.15, N.2, 38-44.

Koole, L., Van, D. (2010). The Self- Regulation of Emotion, 22-35.

Kruse, M. J. (2011). The Effect of Energy Psychology on Rates of Relapse and Recidivism for Substance Abuse Offenders in a Community

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ (١٤١) ==

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*.
- Low, R. S. T., Overall, N. C., Cross, E. J., & Henderson, A. M. E. (2019). Emotion regulation, conflict resolution, and spillover on subsequent family functioning. *Emotion*, 19(7),
- Madoni, E. R., Wibowo, M. E. & Japar, M. (2018). Group counselling with systematic desensitization and emotional freedom techniques to reduce public speaking anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 28-35.
- Marcela's, J., (2018). Emotional freedom Techniques (EFT) Demonstration, Accredited Business , M.S, College of Arts and Sciences, University of south Florida.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1 (1), 146-147.
- Meltem K., Büşra Y. MSc, Aleynanur D., Ümran O. (2021). The relationships between prenatal attachment, maternal anxiety, and postpartum depression :A Longitudinal study, 715-723.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Broaden-and-build effects of contextually boosting the sense of attachment security in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 29(1), 22–26.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Publications.
- Millward, P., & Pagett, L. (2014). *Principles of EFT (Emotional Freedom Technique): What it is, how it works, and what it can do for you*. Singing Dragon.
- Millward, P., & Pagett, L. (2014). *Principles of EFT (Emotional Freedom Technique): What it is, how it works, and what it can do for you*. Singing Dragon.
- Mohler, M. E. (2013). Utilization of Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce test anxiety in high stakes testing, Ph.D, The Graduate Faculty- The University of North Dakota.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M. & Mikol A. M. (2011). Measuring Individual Differences in Emotion Regulation: The Emotion Regulation Profile- Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, 51(1), pp.49- 91.
- Norman, L., Lawrence, N., Iles, A., Benattayallah, A., & Karl, A. (2015). Attachment-security priming attenuates amygdala activation to social

أ. د/ صموئيل تامر بشرى خليل & أ.م.د/ رشا عادل عبد العزيز إبراهيم.

- and linguistic threat. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(6), 832–839.
- 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.
- Rieffe, C., & Terwogt, M.M. (2004). Emotion regulation in deaf children. *Reme*, 7(17), 2.
- Rodriguez, A., Rey, B., Clemente, M., Wrzesien, M., & Alcaniz, M. (2015). Assessing brain activations associated With emotional regulation during virtual reality mood induction procedures. *Expert Systems with Applications*, 42(3), 1699-1709.
- 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*. SpiralPress.
- Soltanifar, A., Kamrani, M., & Erfanian, N. (2018). The Effectiveness of Emotion Regulation on Quality of Life and Social Adjustment of the Deaf. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 10 (4).
- Stapleton, P., Crighton, G., Sabot, D., & O'Neill, H. M. (2020). Reexamining the effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(8), 869–877.
- Zou, Y. Yang, X. Li, J. Li, Y. & Wei, M. (2022). Differences in automatic emotion regulation after social exclusion in individuals with different attachment types, *Personality and Individual Differences*.

Emotional Freedom Technique To Improve Emotional Regulation and Modulation Attachment Styles of Students with Insecure Attachment

Professor. Samuel Tamer Bushra
Khalil
Professor and Head of the
Department of Mental Hygiene,
Faculty of Education , Assiut
University

Dr. Rasha Adel Abdel Aziz Ibrahim
Associate Professor of Educational
Psychology Faculty of Women for
Art , Science and Education Ain
Shams University

Extract

The current study aimed to identify the extent of the effectiveness of the emotional freedom technique in improving emotional regulation, and modifying attachment patterns in the study cases from insecure to secure attachment patterns. The tools of the study were applied (attachment styles scale, emotional regulation scale, Emotional freedom technique program). The study participants (the 30 participants in the exploratory study, the 150 participants in the basic study, the participants in the program 25) were students of the first three grades of the primary stage, their ages ranged between (7-9) years, with an average age equal to (٨,٦٤) years, and a standard deviation equal to (٢,١٣), The clinical and experimental approach was used , and the results of the analytical study revealed that the low level of emotional regulation and insecure attachment is due to multiple sources, the most important of which is the feeling of discomfort with others, the feeling of helplessness in communicating with others, the lack of confidence in oneself and others, the fear of failure, the feeling of being an unsuccessful person , the inability to solve the problems of relationships with others, the feeling of jealousy, the feeling of loneliness, the inability to determine his feelings and emotions, the feeling of dependence, the inability to control his emotions, the inability to analyze his nose The results also revealed an improvement in the level of emotional regulation, and the modification of the attachment style from insecure to secure attachment in the study cases after applying the psychological freedom technique.

Keywords: Emotional freedom technique, emotional regulation, attachment styles