



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم  
مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي- كلية التربية- جامعة أسيوط

=====

## فاعلية تقنية الحرية النفسية والعلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس القهري المتعلق بالنظافة

إعداد

صابرين محمد محمد سوييف

باحثة ماجستير (صحة نفسية)

أ.د. محمد رياض أحمد د. مديحة محمود محمود الجنادى

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية- جامعة أسيوط

كلية التربية - جامعة أسيوط

﴿ المجلد الرابع □ العدد الرابع □ أكتوبر ٢٠٢١ م ﴾

<https://dapt.journals.ekb.eg>

Your username is: ali\_salah790@yahoo.com

Your password is: ztu6y8qpw

# فاعلية تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس القهري المتعلق بالنظافة

أ.د/محمد رياض أحمد د/ مديحة محمود محمود الجنادى أ/ صابر بن محمد محمد

## مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى اختبار تأثير طريقتين لخفض أعراض الوسواس القهري المتعلقة بالنظافة لدى عينة من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية جامعة أسيوط، وقد تكونت عينة الدراسة من ( ٣٦٢ ) طالباً وطالبة. وتعتمد الطريقة الأولى على تقنية الحرية النفسية، وتعتمد الطريقة الثانية على العلاج المعرفي السلوكي وبأستخدام الأدوات التالية، مقياس المعتقدات الوسواسية (إعداد ستيكيتي وآخرون، ٢٠٠٥ ؛ ترجمة عبدالله محمد عبد الظاهر، ٢٠٠٨ ) مقياس الوسواس القهري للنظافة (إعداد الباحثة) ،برنامج لتقنية الحرية النفسية ،وبرنامج للعلاج المعرفي السلوكي، وقد اشتملت العينة العلاجية على ٩ طلاب ،تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات (مجموعة تلقت العلاج بالحرية النفسية ،مجموعة تلقت العلاج المعرفي السلوكي ،مجموعة ضابطة )،وتكونت كل مجموعة من ٣ طلاب .

وأثبتت الدراسة فاعلية كلاً من تقنية الحرية النفسية والعلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض الوسواس القهري المتعلقة بالنظافة لدى عينة الدراسة . ولم تظهر الدراسة فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبيتين ( مجموعة الحرية النفسية ومجموعة العلاج المعرفي السلوكي ) بعد العلاج على مقياس الوسواس القهري للنظافة ومقياس المعتقدات الوسواسية

**الكلمات المفتاحية :** تقنية الحرية النفسية – العلاج المعرفي السلوكي – وسواس النظافة

## Abstract

The study aimed to test the effect of two methods for reducing obsessive-compulsive symptoms related to cleanliness among a sample of third and fourth year students at the Faculty of Education, Assiut University, and the study sample consisted of (362) male and female students. . The first method is based on the Emotional Freedom Technique, and the second method is based on cognitive-behavioral therapy, By using the following tools: a scale of obsessive beliefs (prepared by Stikiti et al., 2005; Translated by Abdullah Muhammad Abdul-Zahir, 2008) Obsessive-compulsive disorder scale of cleanliness (prepared by the researcher), a program for Emotional freedom technique, and a program for cognitive behavioral therapy, and the therapeutic sample included 9 students, they were divided into three groups (a group that received Emotional freedom Technique , a group that received cognitive behavioral therapy, a control group, and each group consisted of 3 students.

The study showed the effectiveness of both the Emotional Freedom Technique and Cognitive Behavioral Therapy in reducing obsessive-compulsive symptoms related to cleanliness in the study sample. The study did not show statistically significant differences between the two experimental groups (emotional freedom group and cognitive behavioral therapy group) after treatment on the obsessive-compulsive disorder scale of cleanliness and the obsessive beliefs scale.

**Keywords:** Emotional Freedom Technique – cognitive behavioral therapy – obsessive hygiene

# فاعلية تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس القهري المتعلق بالنظافة

أ.د/محمد رياض أحمد د/ مديحة محمود محمود الجنادى أ/ صابرين محمد محمد

## مقدمة الدراسة :

إن الوسواس القهري هو أحد الاضطرابات العصابية التي تسبب ضائقة واضحة ومضيقاً للوقت وتتدخل بشكل كبير في الأداء الوظيفي والأنشطة الاجتماعية والعلاقات وغيرها من مجالات الأداء المهنية (ديفيد بارلو، ٢٠١٥، ٤٧٧). لذلك فلا بد من الاهتمام بشكل خاص بعلاج اضطراب الوسواس القهري كأحد الاضطرابات المؤثرة على الفرد بصفة عامة والمعلم بصفة خاصة. وبالرغم من تنوع علاجات الوسواس القهري بين العلاج الدوائي والعلاج الاجتماعي والعلاج النفسي والعلاج بالعمل والعلاج باللعب (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٥، ٤٢٨) والعلاج المعرفي السلوكي بالتعرض ومنع الاستجابة، والذي يعد من أفضل العلاجات للوسواس القهري، ومع أن معظم المرضى يظهرون تحسناً بعد التعرض ومنع الاستجابة مباشرة، فإن حوالي ٢٠ % من المرضى ينتكسون. (ديفيد بارلو، ٢٠١٥، ٥٦٤) فالرضا بهذا العلاج لا يلقى تبريراً كافياً لذلك لا بد من البحث عن علاج يعطى نتائج فعالة وسريعة. لذلك فعندما ظهرت تقنية الحرية النفسية كانت طريقة جديدة بالتجريب حيث إنها سهلة التعلم والتطبيق ويمكن الاستفادة منها خلال دقائق، وتعتبر التقنية مفيدة في كل من الجانب الجسدي والنفسي، وتعد تقنية الحرية النفسية (Emotional Freedom Technique) من الأساليب العلاجية الحديثة حيث تهدف إلى تصحيح الخلل في مسارات الطاقة عن طريق الريب على مواضع محددة من الجسم، وحتى عام ٢٠١١ ظهر ٢٢ بحث استخدمت فيه تقنية الحرية النفسية في علاج العديد من الاضطرابات وكانت النتائج لهذه الأبحاث جيدة. (حمود العبري، ٢٠١٢، ١٦، ١٩، ٨٤)

### مشكلة الدراسة :

يعتبر اضطراب الوسواس القهري من أعقد الاضطرابات النفسية , ويظهر التأثير على الجوانب الوظيفية والاجتماعية لدى ١٥% , بينما تظهر النوبات في ٥% من المرضى (محمد السيد عبد الرحمن , ٢٠٠٠ , ٢٧٦ ) ومعدلات انتشار الوسواس القهري تتباين الا أنها تشير الى ارتفاع نسبة الأنتشار عما كان عليه في السابق . حيث أشارت دراسة "أحمد عكاشة" أن نسبته بين المترددين على عيادة الطب النفسى في جامعة عين شمس حوالى ٢,٦% وهو يمثل ٤% من مجموع الاضطرابات العصابية (أحمد عكاشة , ٢٠١٨ , ٢٠٣) , وكذلك تشير دراسة توفيق عبد المنعم توفيق (٢٠٠٠) أن الطلاب المصريين كانوا أعلى في معدلات الوسواس القهري من أقرانهم السعوديين والقطريين واللبنانيين , وكذلك دراسة عبدالله عبد الظاهر ( ٢٠٠٨ ) والتي رصدت نسبة أنتشار الوسواس القهري بين طلاب الفرقة الثالثة والرابعة من طلاب كلية التربية على عينة بلغت ( ٤٤٢ ) طالب وطالبة وكانت نسبة أنتشار الوسواس القهري بنسبة ١٨.٨% من إجمالى العينة

ونتيجة للتباين في نسب الأنتشار تم إجراء دراسة أستطلاعية للتأكد من وجود عينة من الطلاب يعانون من الوسواس القهري وكذلك لتحديد أى الوسواس أكثر انتشاراً بين طلاب كلية التربية , وقد اجريت الدراسة على عينة من ( ١٥١ ) طالب وطالبة وقد توصلت الدراسة إلى أن وسواس النظافة هى الأعلى انتشاراً بنسبة ٧٢,٨% يليها وسواس الترتيب والتدقيق بنسبة ٥٦,٩% , وسواس العد والمراجعة بنسبة ٤٣% , وسواس العدوى والتلوث كانت مساوية للوسواس الدينية بنسبة ٢٩,١٣% , بينما كانت الوسواس الجنسية هى الأقل بنسبة ٥,٩٦% .

كما أن الأختلاف بين الدراسات لم يقتصر فقط على نسب الأنتشار للوسواس القهري بشكل عام ولكنها أختلفت أيضاً في تحديد الفروق بين الذكور والإناث في الوسواس القهري فقد أشارت بعض الدراسات كدراسة توفيق عبد المنعم توفيق (٢٠٠٠) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية وما قبلها , في حين تشير بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الذكور والإناث كما في دراسة Triathi. A وآخرون (٢٠١٨) , و دراسة حسن بدرى محمد (٢٠١٠) , ومما يزيد الوضع سوءاً ان حوالى الثلث إلى النصف من الحالات تحتاج إلى خمس سنوات لكى تتحسن على الرغم من كافة أنواع العلاج . كما أن بعض حالات الوسواس القهري

## فاعلية تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس القهري المتعلق بالنظافة

أ.د/محمد رياض أحمد د/ مديحة محمود محمود الجنادى أ/ صابرين محمد محمد

تتحول الى مرض شبيهه بالفصام وتصل نسبتهم إلى حوالى ١ - ١٢٪ (أحمد عكاشة, ٢٠١٨, ٢٢٠). ويتفق مع ذلك دراسة وفاء عبد العليم شلبى (٢٠١٧) حيث توصلت الى أن ٢١,٣% من مرضى الوسواس القهري أظهروا التحول الى الهوس في عينة قوامها ٦١ مريضاً , وبالرغم من أن العلاج المعرفى السلوكي قد أثبت نجاحاً فى علاج الوسواس القهري إلا إن العديد من الدراسات كدراسة ( Shinmei et al, 2017), ودراسة Borda , Neziroglu , Taboas , Mckay & Frenkiel (٢٠١٧) تشير إلى الصعوبات التي تواجه العلاج المعرفي السلوكي كعدم أكمال المرضى للبرنامج العلاجي نظراً لطول مدة العلاج فلم يكمل البرنامج العلاجي سوى ١٣ مراهقاً .

ومن استطلاع الدراسات السابقة يتضح أن تقنية الحرية النفسية تؤتى نتائج في علاج الخواف الأجتماعى (صمويل بشرى, ٢٠١٧) وكذلك في علاج ضغوط ما بعد الصدمة كدراسة Church & Clond (2016) , وفي علاج الأكتئاب كما في دراسة Nelms & Costed (2016) , وفي علاج الضغوط والقلق كدراسة Librizzi (2016) ودراسة Bougea (2016) , Spandideas , Alexooulos Evangelos , Thomaidis & Darviri (2013) , وبالإضافة إلى ذلك فقد تفوقت تقنية الحرية النفسية على العلاج المعرفي السلوكي في علاج قلق الأمتحان كما في دراسة Bener, Ledger , Toussaint , Hett & Zaccaro (2009) كما أنها تعطى نتائج تتفوق على العلاجات النفسية والعلاجات الدوائية في علاج الأكتئاب وهذا ما تؤكده دراسة Nelms & Costed (2016) كما أنها لا تحتاج إلى وقت طويل للعلاج .

### وهذا يقودنا الى التساؤل الأتى :

ما أثر تقنية الحرية النفسية في خفض اعراض الوسواس القهري المتعلقة بالنظافة مقارنةً بالعلاج المعرفي السلوكي لدى طلاب كلية التربية ؟

### أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة بشكل رئيسى إلى التعرف على أثر تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض الوسواس القهري المتعلق بالنظافة لدى عينة من الطلاب بكلية التربية

## أهمية الدراسة:

### تظهر أهمية الدراسة فى :

- تتصدى الدراسة لاضطراب لم ينل قدراً كافياً من البحث والدراسة .
- تتصدى الدراسة لأستخدام تقنية الحرية النفسية فى علاج اضطراب الوسواس القهري الذى لم يحظى بالقدر الكافي من اهتمام الدراسات باستخدام هذه التقنية .
- تهتم بفئة الطلاب المعلمين المسؤولين مستقبلاً عن تربية الأبناء وتعليمهم ,ويعد الوسواس القهري من المشكلات الصعبة التي تواجههم وتؤثر سلبياً على حياتهم وعلى أدائهم الأكاديمي والمهني .
- قد يستفيد من البرنامج العلاجي وتقنية الحرية النفسية التي تقدمها الدراسة المعلمون والأخصائيون النفسيون والطلاب أنفسهم فى علاج الوسواس القهري المتعلقة بالنظافة .

### منهجية الدراسة :

اتبعت الدراسة إجراءات المنهج شبه التجريبي فى تناول متغيرات الدراسة فلم يتم ضبط كل المتغيرات التي يمكن أن تؤثر فى المتغير التابع , حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير كل من تقنية الحرية النفسية وبرنامج للعلاج المعرفي السلوكي كمتغيرين مستقلين فى خفض أعراض الوسواس القهري المتعلقة بالنظافة كمتغير تابع .

### عينة الدراسة :

مجتمع الدراسة من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة فى كلية التربية حيث تم تقسيم العينة المأخوذة من مجتمع الدراسة إلى :

#### ١- عينة الدراسة الأستطلاعية:

تم تقسيم العينة الأستطلاعية على حسب الغرض منها إلى

#### أ- لتحديد أى الوسواس أكثر أنتشاراً بين طلاب كلية التربية:

تم تطبيق استبيان لأنواع الوسواس القهري على ٢٠٠ طالب من الفرقين الثانية والثالثة تتراوح أعمارهم ما بين (١٩- ٢١) وكان عدد العينة الأستطلاعية ١٥١ طالب وطالبة .

#### ب- للتحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكومترية :

وتكونت العينة من ٦٣ طالب وطالبة من الفرقة الثالثة من شعبة اللغة الأنجليزية .

فاعلية تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس  
القهري المتعلق بالنظافة  
أ.د/محمد رياض أحمد د/ مديحة محمود محمود الجنادى أ/ صابرين محمد محمد

٢ - عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار العينة الأساسية للدراسة من ٣٦٢ طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة بهدف التحقق من فروض الدراسة واختيار العينة العلاجية.

٣ - العينة العلاجية للدراسة :

تتكون من ٩ طلاب تم اختيارهم من الدرجات العليا (م+ع) وفقاً لدرجاتهم على مقياس الوسواس القهري للنظافة (إعداد الباحثة) ثم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات (مجموعة تتلقى العلاج بتقنية الحرية النفسية ومجموعة تتلقى العلاج المعرفي السلوكي ومجموعة ضابطة).  
مصطلحات الدراسة :

التعريف الإجرائي للوسواس القهري المتعلق بالنظافة :

يعرف الوسواس القهري بأنه فكر متسلط وسلوك جبري يظهر بتكرار لدى المريض ويستحوذ عليه ولا يستطيع المريض مقاومته رغم علمه بغرابته ويشعر بالتوتر أثناء مقاومته تلك الأفكار رغبة في التخلص من القذارة ويتمثل ذلك في تنظيف الطعام، الملابس، المنزل وتجنب الأماكن العامة والعدوى، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الوسواس القهري للنظافة (إعداد الباحثة) مقدراً بالدرجات  
تقنية الحرية النفسية :

تقنية علاجية تعمل على إزالة المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق، الأكتئاب، الحزن، الغضب، الأحباط، الفوبيا، الرهاب، تأنيب الضمير، وجدل الذات، الرغبات الأدمانية، الألام الجسدية. وتعتمد التقنية على أن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام الطاقة في الجسم. (حمود العبرى، ٢٠١٢، ١٢).

العلاج المعرفي السلوكي:

هو أحد العلاجات النفسية التي تهدف إلى تغيير طرائق التفكير والسلوك اللاتكيفية من أجل زيادة السعادة النفسية معتمدة في ذلك على مجموعة من الاستراتيجيات مثل التعرض ومنع الاستجابة ومعالجة أخطاء التفكير والاسترخاء..... والتي تستهدف الخبرات الأنفعالية والجسمية والسلوكيات. (هوفمان إس جى، ٢٠١٢، ٢١، ٢٦)



## الإطار النظرى :

### اضطراب وسواس النظافة :

الوسواس القهري المتعلق بالنظافة هو أحد أنواع الوسواس القهري و تنطبق عليه جميع أعراض وأسباب اضطراب الوسواس القهري وخاصة التي ترتبط بسلوكيات الغسيل والأفكار عن التلوث ,ويمكن تعريف اضطراب الوسواس القهري كما ذكره "أديب محمد الخالدى" (٢٠١٥, ٧٧) بأنه ظاهرة وجود خبرات نفسية غريبة في الشعور ,كأفكار ,أو أفعال ,أو مخاوف ,أو اندفاعات ثابتة ومتكررة وتتميز هذه الخبرات النفسية الغريبة بالإجبار والإدراك والمقاومة والتوتر والقلق . ويذكر أديب محمد الخالدى (٢٠٠٢, ٢٦٧, ٢٦٩) أن الوسواس Obsession هى تسلط فكرة معينة على الشخص المريض ,وتتكرر بشكل دورى دون أن يحصل فيها تغيير أو تعديل ,وتكون استحواذية تأتيه بصورة قسرية أو قهرية, يعمل الفرد على مقاومتها لمعرفته بعد جدواها ,لكنه يعجز عن التخلص منها ,مثل الأفكار المتعلقة بالتلوث والشك وعدم النظافة ,والأفكار المتعلقة بالأعمال العدوانية ,وأفكار العد القهري . القهر Compulsion وهو حاله مرضية تتسم بالقلق الشديد ,والصراعات النفسية وخاصة عندما يتبين المريض ما هو فيه ويحاول الإقلاع.

وتعتبر الوسواس بمثابة أفكار هائجة وخالية من المعنى والمضمون بينما يكون القهر فعل يدفعه دافع لا يقاوم ويتصف بالتكرار والنمطية ويصاحبها الإحساس بالقهر وتسم بالمبالغة وضعف الإنسان, و الوسواس تشمل افكار واندفاعات ومخاوف ,وعادات حركية موصولة ليس لها نتيجة ,وصور لم يعرفها الفرد من قبل ,وهذه الأفكار تقم نفسها في الشعور ,ويحاول الفرد مقاومتها بإستمرار لأنها تسبب له النفور والإشمزاز , إلا إنه لا يستطيع مقاومتها ,ويشعر بسيطره هذه الأفكار مما يشعره بالأم نفسية شديدة ,كما يصاب بالتردد والشك المستمر في قدراته ,لدرجة أن يعجز عن اتخاذ قرارات تجاه مشاكل تافهة ,ويشعر ايضاً بالقلق وفقد الثقة في النفس ,ويذكر بيرون Pieron أن الوسواس عبارة عن فكرة تقرض نفسها على الشخص للأستغلال الإرادة بسبب التأثير التلقائى للآلية النفسية . (أديب محمد الخالدى , ٢٠١٥, ٨٠- ٨٢)

## فاعلية تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس القهري المتعلق بالنظافة

أ.د/محمد رياض أحمد د/ مديحة محمود محمود الجنادى أ/ صابر بن محمد محمد

### تقنية الحرية النفسية:

تعد تقنية الحرية النفسية أحد طرق العلاج بمسارات الطاقة والذي ترجع أصوله إلى الطب الصيني القديم (الوخز بالإبر) ,وتم تطوير نموذج العلاج على يد كالاهاان بعد استخدامه في علاج أحد الحالات (التي كانت تعاني من فوبيا من الماء وتلقت علاجاً تقليدياً بدون نتيجة لسنوات ) واطلق عليه اسم علاج حقول التفكير ( TFT) ,وتبعه العديد من الممارسين لتطوير علاجات أخرى لكنها لازالت علاجات محدودة وتحتاج إلى تدريب مكثف قبل استخدامها. إلا أن أحد هذه العلاجات تعتبر متوافره وغير مكلفه وبسيطة إلا وهى تقنية الحرية النفسية (EFT) التي طورها "جارى كريج" Gary Craig, كأختصار للأساليب المستخدمة في نظريات التفكير الميدانية كأسلوب بدائى في علم نفس الطاقة ,وتستخدم تقنية الحرية النفسية اشكال موجزه من بعض مكونات العلاجات الأخرى التي اثبتت فعاليته مثل التعرض والأساسيات المعرفية ,ومع ذلك فإنها تتضمن مكوناً جسدياً ينطوى على النقر على نقاط محددة تقع بالقرب من نقاط النهاية لمسارات الطاقة المحدده داخل الجسم ,ويعتبر "جارى كريج " Gray Craig وغيره من أنصار تقنية الحرية النفسية أن مسارات الطاقة هى واحده من الآليات الأساسية الكامنة في فعالية التقنية , (تام ليلوين, حمود العبرى, ٢٠٠٧, ٢٣, ٢٥) , لذلك يمكن أن تعرف تقنية الحرية النفسية على أنها علاج بالإبر الصينية ولكن بدون إبر .فيستخدم فيها بعض النقاط التي تستخدم في الإبر الصينية ولكن تستبدل الإبر بالربت ( الطرق الخفيف على هذه النقاط ) ,مما جعل العلاجات الصينية المعقدة سهلة التعلم والممارسة ,ويمكن الاستفاده منها في بضع دقائق فما هى إلا خطوات بسيطة باستخدام أطراف الأصابع ونحصل على نتائج سريعة في التخلص من المشاعر السلبية.(حمود العبرى , ٢٠١٢, ١٨ )

### العلاج المعرفى السلوكى :

إن تركيزالعلاج المعرفي السلوكي ينصب على المخططات المعرفية السلبية التي تعالج المعلومات بطريقة سلبية والمخططات المعرفية تمثل أبنية منظمة للمعلومات تشمل معتقدات الفرد عن نفسه وذكرياته , الآخرين والمستقبل .( مايكل نينا ,ويندى درايدن ,٢٠١٩, ١٠).

ويجمع العلاج المعرفي السلوكي ( CBT ) بين تعديل السلوك الناتج عن التجارب العملية في الإشراف الأجرائي , وبين العلاج المعرفي , وقد اثبت العلاج المعرفي السلوكي قدرة كبيرة في علاج الضغوط ,حيث يهدف إلى تطوير الأعتقادات ,والأتجاهات ,والأفكار مما يؤدي إلى تغيير السلوك (أحمد عبد الخالق , ٢٠١٦, ٤٠١), ويعد السلوك عامل مهم في استمرار الاضطراب الأنفعالي لأن الأفراد يتصرفون بطريقة تدعم معتقداتهم غير التكيفية , وتتدرج ردود الفعل على أحداث الحياة المختلفة من الطبيعية إلى المتطرفة التي تمثل الاضطراب النفسى (مايكل نينا ,ويندى درايدن ١٣ , ٢٠), ويعتبر الدمج بين الأستراتيجيات المعرفية والسلوكية منهجاً ناجحاً في علاج مرضى الوسواس القهري وكافي لتغيير معتقداتهم

وتستخدم الصيغة المعرفية في اضطراب الوسواس القهري إما كتفسير بديل للنموذج السلوكي, أو بنظرة أكثر اتساعاً تشمل النموذج السلوكي وتزيد عليه , والطريقة الأولى تعتمد على التفسير المعرفي لإجراءات سلوكية في معالجة القلق ,وتعتبر أن السلوك الوسواسى يبقى على المخاوف من خلال منع إعادة التقييم وهو في ذلك يشبه النموذج السلوكي ويزيد عليه في أنع يجعل الفرد يفحص المعلومات التي لا تتفق مع الأخطار المسببة للمخاوف إلا أن هذا غير كافي لأن بعض المرضى يؤكدون أن القلق يزداد نتيجة لأفكار وسواسية ,والطريقة الثانية تنظر للأفكار المقتحمة على أنها ظاهرة طبيعية وليس لها دلالات إنفعالية تلقائية , وتكتسب خواص عاطفية نتيجة للتقييم ,ويمكن أن تأخذ نزعة سلبية أو إيجابية أو محايدة على حسب تقييم الشخص الذى يعانى من الوسواس القهري ,وتستمر الأفكار المقتحمة حتى يصبح لها مضامين للسلوك المقصود لدى.(جان سكوت وآخرون , ١٩٨٩, ١٠٤, ١٠١).

## أدوات الدراسة :

### ١- مقياس الوسواس القهري للنظافة إعداد : الباحثة

بعد الإطلاع على المقاييس الأجنبية والعربية في هذا المجال, وفي حدود علم الباحثة لا يوجد مقياس يقيس الوسواس القهري للنظافة بشكل منفصل ولكن كانت المقاييس تقيس ما إذا كان الفرد يعانى من الوسواس القهري أم لا بصفة عامة ,حتى وإن أشتملت على عبارات تقيس الوسواس القهري للنظافة إلا أنه يكون عدد محدود من العبارات, لذلك تم بناء مقياس الوسواس القهري للنظافة بما يتناسب مع طلاب الجامعة ,بهدف قياس مدى معاناه طلاب الجامعة من الوسواس القهري للنظافة والتي تتمثل في نظافة الطعام,النظافة الشخصية ,نظافة المنزل ,نظافة الملابس ,نظافة الأماكن العامة وتجنب العدوى وتكون المقياس فى صورته النهائية من (٤٠) عبارة .

فاعلية تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس  
القهري المتعلق بالنظافة  
أ.د/محمد رياض أحمد د/ مديحة محمود محمود الجنادى أ/ صابرين محمد محمد

صدق مقياس الوسواس القهري للنظافة :

### الصدق المنطقي (صدق المحكمين) Logical validity

للتحقق من صدق المقياس تم عرضه على (٥) من المحكمين في صورته الأولية والتي تضمنت ٤٣ عبارة وذلك للتأكد من صلاحية العبارات ومدى مناسبتها ودقه صياغتها وتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) عبارة .

صدق المحك لمقياس الوسواس القهري للنظافة :

للتحقق من صدق المحك تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الأستطلاعية والتي بلغ عددها ( ٦٣ ) طالب وطالبة في مقياس الوسواس القهري للنظافة والمستخدم في الدراسة الحالية ودرجاتهم في المقياس العربي للوسواس القهري لأحمد عبد الخالق (١٩٩٢) كمحك , وبلغ معامل الارتباط ٠.٦٦ .

ثبات مقياس الوسواس القهري للنظافة :

للتحقق من الثبات بطريقة إعادة الأختبار تم تطبيق مقياس الوسواس القهري للنظافة على أفراد العينة الأستطلاعية, ثم إعادة تطبيق المقياس مره أخرى على نفس العينة وكانت قيمة معامل الثبات ٠.٨٩١ وهي دالة عند مستوى ٠.٠١ .

وكذلك تم حساب الثبات بطريقة معامل ألفا ووجد أن قيمة معامل الثبات هي ٠.٨٧ .

وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ .

### ٢-مقياس المعتقدات الوسواسية : Obsessive Belief Scale

(إعداد ستيكىتي وآخرون, ٢٠٠٥ ؛ ترجمة عبد الله عبد الظاهر , ٢٠٠٨ )

يتكون المقياس من (٤٤) عبارة تقيس المعتقدات الوسواسية

### صدق الأتساق الداخلى لمقياس المعتقدات الوسواسية

وللتحقق من صدق الأتساق الداخلى للمقياس تم حساب معامل بيرسون بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس , عن طريق استخدام البرنامج الإحصائى spss كما بالجدول رقم ( ١ )

#### جدول رقم (١)

معاملات الأرتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المعتقدات الوسواسية

أبعاد مقياس المعتقدات الوسواسية	معامل الأرتباط	قيمة الدلالة
البعد الأول	.٩٠٨**	٠,٠٠٠
البعد الثانى	.٨٧٢**	٠,٠٠٠
البعد الثالث	.٧٦٨**	٠,٠٠٠

ويتضح من نتائج الجدول رقم ( ١ ) أن جميع معاملات الأرتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس داله عند مستوى ٠,٠١ وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق وفقاً لطريقة الأتساق الداخلى.

وبأستخدام معادلة ألفا كرونباخ وجد أن معامل الثبات ٠.٨٨٦ وهذه القيمة داله إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

#### ٤-برنامج تقنية الحرية النفسية

أعتمد البرنامج على الطريقة التي وضعها جرى كريج في تطبيق تقنية الحرية النفسية والتي تهدف إلى خفض المشاعر السلبية والتحرر الكامل منها حتى تصبح المشكلة بلا مشاعر مزعجه ( حمود العبرى , ٢٠١٢ , ٢٢ ) و جدول رقم ( ٢ ) يوضح مخطط جلسات برنامج تقنية الحرية النفسية.

فاعلية تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس  
القهري المتعلق بالنظافة

أ.د/محمد رياض أحمد د/ مديحة محمود محمود الجنادى أ/ صابرين محمد محمد

جدول (٢)

مخطط جلسات برنامج تقنية الحرية النفسية

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة
١	تعارف	١- إقامة علاقة طيبة مع أفراد العينة العلاجية ٢- تقييم حده الوسواس القهري للنظافة ٣- تحديد موعد الجلسات القادمة
٢	التعريف بتقنية الحرية النفسية	١- تعريف أفراد العينة العلاجية بالوسواس القهري ٢- للنظافة وأسبابه وأعراضه ٣- تعريف أفراد العينة العلاجية بتقنية الحرية النفسية وكيفية تطبيقها وكيفية تحديد مواضع الربت .
٣	التعامل مع الأفكار الوسواسية	١- استخدام التقنية في التعامل مع الأفكار الوسواسية التي تراود أفراد العينة العلاجية.
٤	التعامل مع السلوكيات القهرية	١- مناقشة أفراد العينة العلاجية في الصعوبات التي واجهتهم أثناء تطبيق التقنية . ٢- استخدام تقنية الحرية النفسية مع السلوكيات القهرية التي يقوم بها أفراد العينة العلاجية.
٥	إنهاء العلاج	توجيه أفراد العينة العلاجية للأستمرار في استخدام التقنية للمحافظة على ما تم التوصل إليه من تحسن . ٢- تقويم البرنامج ٣- تحديد موعد جلسة المتابعة
٦	جلسة المتابعة	١- تقييم حده الوسواس القهري للنظافة للتعرف على مدى أستمرارية التحسن

٥-برنامج العلاج المعرفي السلوكي للوسواس القهري المتعلق بالنظافة

تم إعداد البرنامج استناداً إلى النظرية المعرفية السلوكية، وقد تم عرض هذا البرنامج في صورته الأولى على مجموعة من السادة المحكمين لأجراء التعديلات المطلوبة على البرنامج بما يحقق الهدف المرجو منه، وفيما يلى عرض لأهداف البرنامج ومخطط جلساته .

### (أ) أهداف البرنامج :

#### ١- الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج إلى خفض أعراض الوسواس القهري المتعلقة بالنظافة لدى عينة من طلاب كلية التربية .

ويتفرع من الهدف العام الأهداف الآتية:

-تعريف أفراد العينة العلاجية باضطراب الوسواس القهري المتعلق بالنظافة وأعراضه وأسبابه والآثار السلبية المترتبة عليه.

-تعريف أفراد العينة العلاجية بمفهوم العلاج المعرفي السلوكي وأهدافه وفوائده .

-تعريف أفراد العينة العلاجية بأخطاء التفكير التي أدت إلى حدوث اضطراب الوسواس القهري .

-مساعدة أفراد العينة العلاجية على خفض القلق الناتج عن التعرض للمواقف المثيرة للوسواس .

-توعية أفراد العينة العلاجية بدور معتقداتهم في نشأة اضطراب الوسواس القهري .

- تدريب أفراد العينة العلاجية على الأسترخاء للتخلص من القلق الناتج عن الأفكار الوسواسية.

- تدريب أفراد العينة العلاجية على التعرض التخيلى للمواقف الوسواسية .

- تدريب أفراد العينة العلاجية على كيفية التعرض للمواقف الوسواسية وكيفية منع الأستجابة لها

- تدريب أفراد العينة العلاجية على المراقبة الذاتية .

تكون البرنامج العلاجي من ١٦ جلسة طبقت بصورة فردية، واستغرقت كل جلسة

(٤٥) دقيقة

ثالثاً :خطوات السير في الدراسة :

تتلخص إجراءات الدراسة في الآتى

## فاعلية تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس القهري المتعلق بالنظافة

أ.د/محمد رياض أحمد /د/ مديحة محمود محمود الجنادى /أ/ صابرين محمد محمد

- ١- تم اختيار الوسواس القهري في النظافة حيث أنه أكثر أنواع الوسواس بين طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة بكلية التربية, وقد ظهر ذلك من خلال إجراء استبيان أنواع الوسواس القهري
- ٢- تم تطبيق مقياس الوسواس القهري للنظافة ومقياس المعتقدات الوسواسية على عينة مكونة من ( ٦٠٠ ) طالب وطالبة من الفرقتين الثالثة والرابعة واختيار العينة التي تعاني من الوسواس القهري في النظافة من الحاصلين على درجات تجاوزت درجة القطع (م +ع) في كلا المقياسين .
- ٣- بعد تحديد العينة العلاجية والتي تكونت من ( ٩ ) طلاب تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متكافئة تكونت كل مجموعة من ( ٣ ) طلاب , وتم مجانسة أفراد العينة العلاجية من حيث المستوى التعليمي والعمر الزمني . وتم التأكد من عدم وجود فروق دالة بين المجموعات الثلاثة في مقياس الوسواس القهري للنظافة ومقياس المعتقدات الوسواسية .
- ٤- تم علاج مجموعة العلاج المعرفي السلوكي باستخدام برنامج للعلاج المعرفي السلوكي للوسواس القهري للنظافة , وعلاج مجموعة تقنية الحرية النفسية باستخدام برنامج لتقنية الحرية النفسية.
- ٥- بعد الانتهاء من العلاج مباشرة تم تطبيق مقياس الوسواس القهري للنظافة ومقياس المعتقدات الوسواسية على المجموعات الثلاثة كتحقيق بعدى , وبعد مرور شهر من انتهاء العلاج للتأكد من مدى استمرار فاعلية العلاج , وتم مقارنة درجات الأفراد في المجموعات الثلاثة على كلا المقياسين .

### نتائج الدراسة وتفسيرها

**الفرض الأول:** توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأفراد في مجموعة تقنية الحرية النفسية ومجموعة العلاج المعرفي السلوكي والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقياس الوسواس القهري للنظافة.



**الفرض الثانى:** لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الأفراد فى مجموعة تقنية الحرية النفسية ومجموعة العلاج المعرفى السلوكى فى القياس البعدى والتتبعى على مقياس الوسواس القهرى للنظافة .

للتحقق من صحة الفرض الأول تم تطبيق مقياس الوسواس القهرى للنظافة على العينة العلاجية بعد أنتهاء العلاج مباشرة، وتم استخدام اختبار Kruskal –Wallis لتحديد الفروق بين المجموعات الثلاث، وكانت النتائج كما بجدول رقم ( ٣).

### جدول رقم ( ٣ )

قيمة "K<sup>2</sup>" لدلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة على مقياس الوسواس القهرى للنظافة

الدالة الإحصائية	قيمة "K <sup>2</sup> "	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		الدرجة
		ع	م	ع	م	ع	م	
.٠٥	٥.٤٤	٢	٦٢	٤.٩	٤٥.٦	٣.٧٨	٤٤.٦٦	الدرجة الكلية لمقياس الوسواس القهرى للنظافة

ويتضح من جدول رقم ( ٣ ) أن قيمة "K<sup>2</sup>" دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أى ان هناك فروق بين المجموعات الثلاثة (مجموعة العلاج المعرفى السلوكى - مجموعة تقنية الحرية النفسية - المجموعة الضابطة ) وكانت الفروق لصالح المجموعة الضابطة والتي لم تتلقى أى نوع من العلاج وللتحقق من فعالية كل من برنامج العلاج المعرفى السلوكى وتقنية الحرية النفسية تم حساب حجم الأثر وفقاً لمعادلة كارل

$$t^2 = \frac{(\eta^2)}{t^2 + df}$$

موضح بجدول رقم ( ٤ )

فاعلية تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس  
القهري المتعلق بالنظافة

أ.د/محمد رياض أحمد د/ مديحة محمود محمود الجنادى أ/ صابرين محمد محمد

جدول ( ٤ )

حجم الأثر لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي

البيان	مربع إيتا	الدلالة الأحصائية
درجة مقياس الوسواس القهري للنظافة	٠.٩٣	دالة

وكذلك تم حساب حجم الأثر لبرنامج تقنية الحرية النفسية وكانت النتائج كما هو موضح

بجدول رقم ( ٥ )

جدول ( ٥ )

حجم الأثر لمجموعة تقنية الحرية النفسية

البيان	مربع إيتا	الدلالة الأحصائية
درجة مقياس الوسواس القهري للنظافة	٠.٨٨	دالة

ويتضح من جدول رقم ( ٤ ) و جدول رقم ( ٥ ) أن قيمة مربع إيتا كبيرة ( Sawilowsky

2009), , أى أن برنامج العلاج المعرفي السلوكي وتقنية الحرية النفسية كان لهما أثر كبير

في خفض أعراض الوسواس القهري للنظافة لدى عينة الدراسة الحالية .

وللتحقق من صحة الفرض الثانى تم تطبيق مقياس الوسواس القهري للنظافة

على مجموعة الحرية النفسية ومجموعة العلاج المعرفي السلوكي بعد أنتهاء العلاج مباشرة

(القياس البعدى ) , وكذلك بعد مرور شهر من أنتهاء العلاج ( القياس التتبعى ), وتم

حساب دلالة الفروق بين المجموعتين بأستخدام أختبار "مان ويتنى" وكانت النتائج في القياس

البعدى كما هو موضح بجدول رقم ( ٦ ) , والنتائج في القياس التتبعى كما هو موضح بجدول

رقم ( ٧ )

جدول رقم ( ٦ )

دلالة الفروق بين مجموعة العلاج المعرفى السلوكى ومجموعة الحرية النفسية على مقياس

الوسواس القهري للنظافة فى القياس البعدى

الدلالة الإحصائية	قيمة "ى"	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة الدرجة
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٤.٥	٤.٩٣	٤٥.٦٦	٣.٧٨	٤٤.٦٦	الدرجة الكلية لمقياس الوسواس القهري للنظافة

ويتضح من جدول رقم ( ٦ ) عدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية الأولى ( مجموعة العلاج المعرفى السلوكى ) والمجموعة التجريبية الثانية ( مجموعة تقنية الحرية النفسية ) فى القياس البعدى على مقياس الوسواس القهري للنظافة .

جدول رقم ( ٧ )

دلالة الفروق بين مجموعة العلاج المعرفى السلوكى ومجموعة الحرية النفسية على

مقياس الوسواس القهري للنظافة فى القياس التتبعى

الدلالة الإحصائية	قيمة "ى"	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة الدرجة
		ع	م	ع	م	
٠.٧	٣	٧.٦	٤٣.٣	١.٥٣	٤١.٣٣	الدرجة الكلية لمقياس الوسواس القهري للنظافة

ويتضح من جدول رقم ( ٧ ) عدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية الأولى ( مجموعة العلاج المعرفى السلوكى ) والمجموعة التجريبية الثانية ( مجموعة تقنية الحرية النفسية ) فى القياس التتبعى على مقياس الوسواس القهري للنظافة ، حيث كانت قيمة "ى" غير دالة إحصائياً ، ويتضح من ذلك عدم وجود فروق بين المجموعتين فى القياس التتبعى ، مما يدل على احتفاظ الأفراد فى المجموعتين بأثر العلاج حتى بعد أنتهاء العلاج بفترة .

تفسير نتائج الفرض الأول والثانى

## فاعلية تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس القهري المتعلق بالنظافة

أ.د/محمد رياض أحمد د/ مديحة محمود محمود الجنادى أ/ صابرين محمد محمد

يرجع نجاح تقنية الحرية النفسية في خفض أعراض اضطراب الوسواس القهري إلى فعالية تقنية الحرية النفسية في التخلص من المشاعر السلبية التي يعاني منها الفرد حيث أن ما يواجهه الفرد من مشكلات تتسبب في حدوث خلل في مسارات الطاقة في الجسم، وتعمل التقنية على تخليص الفرد من المشاعر السلبية المتعلقة بالمشكلة، ويتفق مع هذه النتيجة العديد من الدراسات التي توصلت إلى فعالية تقنية الحرية النفسية في خفض أعراض الاضطرابات النفسية كدراسة صمويل بشرى (٢٠١٧) التي توصلت إلى فعالية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف الاجتماعي.

أما العلاج المعرفي السلوكي يعطى نتائج في خفض أعراض اضطراب الوسواس القهري حيث أنه يعتمد على الجانب المعرفي الذي يتعامل مع الأفكار الوسواسية التي تدور في ذهن الفرد وكذلك من الجانب السلوكي للتغلب على الأفعال القهرية التي يقوم بها مريض الوسواس القهري عن طريق التعرض ومنع الاستجابة مما يؤدي إلى أنطفاء السلوك القهري والحد التدريجي من تكراره ، وتتفق العديد من الدراسات مع هذه النتيجة كدراسة خميس رمضان العزامل (٢٠١٨) والتي توصلت إلى فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض الوسواس القهري ، و دراسة Borda , Neziroglu , Taboas , Mckay & Frenkiel (٢٠١٧).

**الفرض الثالث :** لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الأفراد في مجموعة تقنية الحرية النفسية ومجموعة العلاج المعرفي السلوكي في القياس البعدى والتتبعى على مقياس المعتقدات الوسواسية .

وللتحقق من صحة الفرض تم تطبيق مقياس المعتقدات الوسواسية على الأفراد في مجموعة العلاج المعرفي السلوكي ومجموعة تقنية الحرية النفسية بعد انتهاء العلاج مباشرة وبعد مرور شهر وأجراء جلسة للمتابعة، وللتحقق من الفروق تم استخدام اختبار "مان ويتنى" وكانت النتائج للقياس البعدى كما بجدول رقم (٨)، ونتائج القياس التتبعى كما بجدول رقم (٩).

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات لمجموعة العلاج المعرفي السلوكي ومجموعة الحرية

النفسية على مقياس المعتقدات الوسواسية في القياس البعدى

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة
		ع	م	ع	م	
٠.٤	٢.٥	٥.١	١٩٥.٦	٦	٢٠٠.٦	الدرجة
						درجة مقياس المعتقدات الوسواسية

ويتضح من الجدول رقم ( ٨ ) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد في المجموعة التجريبية الأولى ( مجموعة العلاج المعرفي السلوكي ) والمجموعة التجريبية الثانية ( مجموعة تقنية الحرية النفسية ) في القياس البعدى على مقياس المعتقدات، وهذا يدل على أن تقنية الحرية النفسية تعطى نتائج متقاربة مع العلاج المعرفي السلوكي في خفض المعتقدات الوسواسية .

جدول رقم ( ٩ )

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات لمجموعة العلاج المعرفي السلوكي ومجموعة الحرية

النفسية على مقياس المعتقدات الوسواسية في القياس التبعي

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة
		ع	م	ع	م	
٠.٧	٣	١.٢٥	١٩٦.٣	٤	٢٠٤	المقياس
						درجة مقياس المعتقدات الوسواسية

ويتضح من الجدول رقم ( ٩ ) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الأفراد في المجموعة التجريبية الأولى ( مجموعة العلاج المعرفي السلوكي ) والمجموعة التجريبية الثانية ( مجموعة تقنية الحرية النفسية ) في القياس التبعي على مقياس المعتقدات، وهذا يدل على

فاعلية تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس  
القهري المتعلق بالنظافة  
أ.د/محمد رياض أحمد د/ مديحة محمود محمود الجنادى أ/ صابرين محمد محمد

---

الأفراد الذين تلقوا العلاج بتقنية الحرية النفسية أحتفظوا بأثر ما تم تعلمه خلال الجلسات العلاجية لفترة بعد البرنامج مما يدل على نجاح تقنية الحرية النفسية في خفض المعتقدات الوسواسية كالعلاج المعرفي السلوكي .

### الاستنتاج :

ويتضح مما سبق أن تقنية الحرية النفسية تعطي نتائج تتساوى مع العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض اضطراب الوسواس القهري للنظافة إلا أنها لا تحتاج إلى وقت طويل كما في العلاج المعرفي السلوكي .

### أولاً: المراجع العربية:

- أحمد عبد الخالق (٢٠١٦). الضغوط والأمراض مدخل فى علم نفس الصحة. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد عكاشة (٢٠١٨). الطب النفسى المعاصر. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- توفيق عبد المنعم توفيق (٢٠٠٠). الوسواس القهرى دراسة على عينات بحرينية. مجلة علم النفس، ٥٥، (١٤)، ٦٤ - ٧٧.
- أديب محمد الخالدى (٢٠٠٢). المرجع فى الصحة النفسية. ط٢. مصر. الدار العربية.
- \_\_\_\_\_ (٢٠١٥). علم النفس الأكلينيكى فى التدخل العلاجى. الأردن. دار المسيرة.
- تام ليلوين؛ حمود العبرى (٢٠٠٧). النجاح بلا حدود مع العلاج بمسارات الطاقة. الرياض. مكتبة الملك فهد.
- جان سكوت، مارك وليامز، أرون بيك (١٩٨٩). العلاج المعرفى والممارسة الأكلينيكية. ترجمة حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٢). ط١. القاهرة. زهراء الشرق.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسى. ط٢. القاهرة. عالم الكتب.
- حسن بدرى محمد (٢٠١٠). الوسواس القهرى لدى طلاب الجامعات فى ضوء متغيرى النوع والفرقة: جامعة البحر الأحمر نموذجاً. مجلة كلية الآداب - جامعة أم درمان الإسلامية، (٣)، ٣٩٠-٧٠.
- حمود العبرى (٢٠١٢). الحرية النفسية طريقة مختصرة للتخلص من المشاعر السلبية. الرياض. مكتبة الملك فهد الوطنية. [WWW.DrALAbri.com](http://WWW.DrALAbri.com).
- خميس رمضان العزامى (٢٠١٨). فاعلية برنامج معرفى سلوكى فى تخفيف حدة أعراض الوسواس القهرى لدى عينة من المرضى. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية - غزة.
- ديفيد بارلو (٢٠١٥). مرجع اكلينيكى فى الاضطرابات النفسية. دليل علاجى تفصيلى. ترجمة صفوت فرج. القاهرة. مكتبة الانجلو المصرية.

فاعلية تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس  
القهري المتعلق بالنظافة  
أ.د/محمد رياض أحمد د/ مديحة محمود محمود الجنادى أ/ صابرين محمد محمد

- صمويل بشرى (٢٠١٧). استخدام تقنية الحرية النفسية في تخفيف الخواف الاجتماعي لدى طالبات كلية رياض الاطفال .مجلة كلية التربية بالاسكندرية، ٢٧(١)، ٢٣١-٢٧٠.
- طه عبد العظيم (٢٠٠٧). العلاج النفسى المعرفى . ط ١ . الإسكندرية . دار الوفاء
- عبد الله محمد عبد الظاهر (٢٠٠٨). فاعلية برنامج مبنى على استراتيجيات ما وراء المعرفة في خفض اضطراب الوسواس القهري لدى طلاب كلية التربية بأسويوط في ضوء نموذج ويلز وماتثيوس .رسالة دكتوراة، كلية التربية ،جامعة أسويوط .
- مايكل نينا ،ويندى دريدان ( ٢٠١٩ ). العلاج المعرفي السلوكي .ترجمة عبد الجواد خليفة أبو زيد .القاهرة .مكتبة الأنجلو المصرية .
- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٠) .علم الأمراض النفسية والعقلية (الأسباب - الأعراض - التشخيص - العلاج) .القاهرة :دار قباء .
- هوفمان إس جى (٢٠١٢) .العلاج المعرفي السلوكي المعاصر .ترجمة مراد على عيسى (٢٠١٢) . القاهرة . دار الفجر .
- وفاء عبد العليم شلبى (٢٠١٧).أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى الوسواس القهري والأسوياء .رسالة ماجستير ،كلية الآداب ،جامعة بنها .



### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Bener Daniel J. ,Ledger K. ,Toussaint L., Hett G. & Zaccaro D.(2009).Pilot study of emotional freedom technique ,wholistic hybrid derived from eye movement desensitization and reprocessing and EFT ,and cognitive behavioral therapy for treatment of test anxiety in university students .Explore ,5(6),388-340.
- Borda T., Neziroglu F., Taboas W., Mckay D. & Frenkiel L. (2017). Overvalued ideation in adolescents with obsessive-compulsive disorder. Psychiatry research, 255, 66 – 71.
- Bougea Anastasia M .,Spandideas N. ,Alexooulos Evangelos ,Thomaidis &Darviri C. (2013).Effect of the Emotional Freedom Technique on perceived stress,Quality of life ,and Cortisol salivary levels in tension –type headache suffers :ARandomized controlled trail. The journal of science and healing, 9 (2), 91 –99.
- Church D. & Clond M. (2016). EFTand Resiliency in veterans at risk for PTSD: ARandomized controlled trial .The journal of science and Healing, 12 (15), 355 – 365 .
- Librizzi S. (2016).The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students .Nurse Education Today, 40, 104 – 110.

فاعلية تقنية الحرية النفسية و العلاج المعرفي السلوكي في علاج الوسواس  
القهري المتعلق بالنظافة  
أ.د/محمد رياض أحمد د/ مديحة محمود محمود الجنادى أ/ صابرين محمد محمد

---

- Nelms J. A. & costed L. (2016). A systematic review and Meta-analysis of randomized and nonrandomized trails of clinical emotional freedom techniques for the treatment of depression. The journal of science and healing, 12 (6), 416 – 426.
- Sawilowsky Shlomo S. (2009 ). New effect size rules of thumb. Journal of modern applied statistical methods, 8 (2), 597 – 599.
- Shinmei I.et E. (2017). Pilot study of exposure and response prevention for Japanese patients with obsessive-compulsive disorder, Journal of obsessive –compulsive and related disorder, 15, 19 –26.
- Tripathi A., Avasthi A., Grover S. et al. (2018). Gender differences in obsessive-compulsive disorder: Findings from a multicentric study from India .Asian journal of Psychiatry, 37, 3-9.