



كلية التربية

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية لاصمويل بشرى لتحسين جودة الحياة لدى معلمى التربية الفكرية دراسة حالة

إعداد

أ/ أحمد محمد أحمد حسن

باحث دكتوراه وأخصائى بمديرية التضامن الاجتماعى بسيوط

إشراف

أ.د/خضر مخيمر أبوزيد

أستاذ متفرغ بقسم علم النفس التربوى

كلية التربية، جامعة أسيوط

أ.د/ صمويل تامر بشرى

رئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية، جامعة أسيوط

أ.م.د/علي صلاح عبد الحسن

أستاذ مساعد بقسم علم النفس التربوى

كلية التربية، جامعة أسيوط

﴿المجلد التاسع والثلاثون- العدد العاشر- جزء أول- اكتوبر ٢٠٢٣ م﴾

عدد خاص بالمؤتمر العلمى الدولى الثامن(تطوير التعليم: اتجاهات معاصرة ورؤى مستقبلية)

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

مستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسين جودة الحياة لدى معلمى التربية الفكرية، باستخدام مقياس جودة الحياة لدى معلمى التربية الفكرية، برنامج العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية، وبلغ عدد المشاركون بالدراسة الأستطلاعية (٣٠) معلم من معلمى التربية الفكرية، وتم اختيار حالة الدراسة والتي تتصف بمستوى جودة حياة منخفض من بين المشاركين بالدراسة الأساسية، وطبقت عليها أدوات الدراسة، وذلك باستخدام المنهج التحليلي الاكلينيكي، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: أنه يمكن استخدام اختبار تفهم الموضوع في الكشف عن العوامل والأسباب الكامنة المهينة والمرسبة وراء انخفاض مستوى جودة الحياة لدى حالة الدراسة، كما أدى استخدام برنامج العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسن مستوى جودة الحياة لدي الحالة.

الكلمات المفتاحية: معلم التربية الفكرية، جودة الحياة، العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية.

Abstract:

The current study aimed at revealing the effectiveness of Psychoanalytic Mental Therapy with emotional freedom in improving the quality of life of intellectual education teachers, using the quality of life scale for intellectual education teachers, the mental analytical treatment program with psychological freedom, and the number of participants in the exploratory study was (٣٠) teachers of intellectual education, and the study case, which is characterized by a low quality of life level, was selected from among the participants in the basic study, and the study tools were applied to it, using the clinical analytical method. The underlying factors and causes that predisposed and precipitated the low level of quality of life in the study case, and the use of the mental analytical treatment program with psychological freedom resulted in an improvement in the level of quality of life in the case.

Keywords: Teacher of intellectual education, quality of life, psychoanalytic therapy with psychological freedom

مقدمة الدراسة:

تعد جودة الحياة جانب مهم من جوانب الصحة النفسية للمعلمين والتي ترتبط بالنتائج الشخصية والعملية الإيجابية، وفي هذا الصدد أشار Bhatnagar & Soni (٢٠١٥) إلى أن جودة حياة العمل تؤثر علي الرضا الوظيفي لدي عينة من المعلمين، وإلى وجود علاقة بين جودة حياة العمل والرضا الوظيفي.

وأوضح عمار عبدالله الفرحات (٢٠١٧) أن نوعية الحياة تختلف باختلاف متغير جنس المعلم والتي جاءت لصالح المعلمين الذكور.

وأشار Karen,L.,S.,(١٩٩٨) إلى أن جودة مقاييس الحياة العملية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكل التزام المعلمين وشعورهم بالفعالية. وأوضح عبد اللطيف يحي عبده عسيري وآخرون (٢٠٢٢) أن هناك علاقة بين الاحتراق النفسي وجودة الحياة الوظيفية. كما جاء عند محمود عبده حسن محمد العزيزي (٢٠١٨) جودة الحياة الوظيفية وأثرها في الحد من ظاهرة الاحتراق الوظيفي.

وأن الحرية النفسية تحدث في عالم الإنسان تغيراً شاملاً، وأنها للبعض تعتبر اعلان عن الاستقلال الذاتي، ونقصد هنا بالاستقلال الذاتي التحرر من المشاعر السلبية وهذه الحرية تجعلك ترتقي وتتخلص من إيه حواجز تعوقك عن الأداء الذي يتناسب مع قدراتك (Burgess, ٢٠١٣).

تهتم الحرية النفسية بكافة الاضطرابات وأنواعها لأنها جميعاً تندرج تحت مظلة المشاعر السلبية ووجود أي خلل في نظام طاقه الجسم يسبب تلك المشاعر المزعجة ولابد من تصحيح الخلل في تلك الطاقة وتقنية الحرية النفسية والتي يرمز لها بالرمز EFT ظهرت للعالم الأمريكي (١٩٩٧) من قبل مؤسسه الأمريكي Gary Craig حيث قام بتأسيس تقنيات شاملة للتعامل مع جميع المشاكل بأنواعها وقد ساهم في تأسيس تقنية الحرية النفسية العالم حمود العبري سنة ٢٠٠٤ بترجمته مذكرة الحرية النفسية للمؤسس الأمريكي Gary Craig وقد قام صمويل بشرى بتأسيس تقنية الحرية النفسية في مصر منذ أوائل سنة ٢٠١٥ من خلال ما قام به من أبحاث لعلاج الاضطرابات النفسية فتم استخدام التقنية كمدخل لعلاج الاكتئاب والوسواس القهري والفوبيا الاجتماعية، ومن خلال ما تقدم من أبحاث تم تطوير تقنية الحرية النفسية وذلك عن طريق التركيز على تحليل المواقف الضاغطة المسببة للمشكلات والاضطرابات النفسية وتحليلها تحليلاً عقلياً منطقياً.

تقنية الحرية النفسية جعلت العلاجات الصينية المعقدة سهلة التعلم والتطبيق ويمكن الاستفادة منها خلال دقائق وأن العلاج بالحرية النفسية ما هو إلا خطوات بسيطة ومن خلال استخدام أطراف الاصابع تحصل على نتائج مذهلة وسريعة وتتخلص من المشاعر السلبية (صمويل بشرى، ٢٠١٧، ٢٤٤).

ثانياً: مشكلة الدراسة:

وفقاً لـ (Martel & Dupuis ٢٠٠٦)، تشير الجودة المهنية للحياة إلى المشاعر التي يمر بها الشخص عند تحقيق أهدافه في مكان العمل. وبالتالي، فإن المشاعر الإيجابية حول جودة الحياة المهنية لها تأثير إيجابي على الجودة الشاملة لحياة الفرد وبالتالي على المجتمع.

ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن الخصائص الفردية للموظفين وظروف عملهم وطريقة إدارتهم من قبل الفرد، تلعب دوراً مهماً في كل من جودة حياتهم بشكل عام ونوعية حياتهم المهنية. وفقاً للبحث، غالباً ما يعاني مقدمو الرعاية من مشاعر سلبية من الإرهاق والاكتئاب وضغط ما بعد الصدمة بسبب تعرضهم للمواقف المؤلمة والمرهقة من خلال دعم الأشخاص في الأزمات. (Stamm, ٢٠٠٩)

وفقاً لـ (Stamm, ٢٠٠٩)، فإن جودة الحياة المهنية في العاملين في مجال الرعاية لها جانبان، أحدهما إيجابي ويتعلق بجودة الحياة الذي يتلقاه المرء من خلال المساعدة للآخرين، وهو ما يسمى رضا التعاطف. من منظور إيجابي، يتعامل الموظفون مع عملهم وعلاقتهم مع شركائهم والخدمات التي يقدمونها، بينما يشعرون في نفس الوقت بجودة الحياة عن مساهمتهم في المجتمع. يتعلق هذا جودة الحياة بالخصائص الفردية للموظف. (Stamm, ٢٠٠٩)

وأكدت بعض الدراسات أن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقه الجسم ولذلك تركز تقنية الحرية النفسية EFT على اكتشاف هذا الخلق في نظام الطاقة بسبب تأثيرات عميقة على نفسية الانسان وأن تصحيح هذا

أبعادها تتمثل في الرضا الوظيفي، والرفاهية العامة، والصلة بين العمل والمنزل، وضغوط العمل التحكم في بيئة العمل وظروف العمل. الخلل يتم عن طريق الريبث على مناطق معينة بالجسم (Suh, J. W., Chung, ٢٠١٥, Mountrose & Mountrose, ٢٠٠٦, Feinstein, D. ٢٠١٢).

وتؤكد دراسة كلا من (Sonng et al., ٢٠١٤)، (Sun et al., ٢٠١٨)، فعالية التجارب الاكلينيكية الحالية باستخدام تقنية الحرية النفسية EFT للاضطرابات النفسية.

وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية في السؤال التالي:

١- ما فاعلية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسين جودة الحياة لمعلمي التربية الفكرية؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الحالية إلى:

١- الكشف عن فعالية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسين جودة الحياة لمعلمي التربية الفكرية.

رابعاً: أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الدراسة الحالية علي الجانبين النظري والتطبيقي من خلال النقاط التالية:

١- تُعد هذه الدراسة واحدة من سلسلة دراسات سيكولوجية تركز على المفاهيم الإيجابية في علم النفس كما تركز على جانبين من الجوانب وهما الجانب الخاص بالحرية النفسية، والجانب الخاص بجودة الحياة.

٢- عدم وجود دراسات عربية تناولت العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية وجودة الحياة لدى معلمي التربية الفكرية.

٣- تُسهم الدراسة الحالية في تزويد الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والمعلمين في المدرسة ببرنامج لتحسين جودة الحياة لدى المعلمين.

خامساً: محددات الدراسة:

تحددت الدراسة باستخدام المنهج التحليلي والكلينيكي ودراسة الحالة، باستخدام مقياس جودة الحياة لدى معلمي التربية الفكرية، العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية).

سادساً: الإطار النظري والدراسات السابقة:

١- جودة الحياة:

جودة حياة العمل لدى المعلم: نظرياً عرفها إدوارد وآخرون (Edwards et all, 2007) بمستوى بيئة العمل المدرسية المادية والمعنوية القادرة على إشباع حاجاته الوظيفية والوجدانية، وتمكنه من إنجاز النشاطات والأعمال الموكلة إليه بنجاح ويعبر عنها إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الأستاذ من خلال الإجابة على فقرات أداة القياس المستخدمة في هذه الدراسة.

جاء مفهوم جودة حياة العمل لتفعيل قوى العامل في اتجاه الإبداع في الوظيفة والتحسين على المستوى الصحي والنجاح في العلاقات الاجتماعية وتقدير كفاءة الموظف ودوافعه، وقدراته، بحيث ينتقل من الاهتمام والتركيز على علاج الأمور السيئة إلى الاهتمام ببناء الصورة الإيجابية، وتنمية خصائص الشخصية الإيجابية.

اهتم الكثير من الباحثين في مجال منظمات الأعمال بمفهوم جودة حياة العمل حيث ذكر (Downing ١٩٩٥) إلى أن جودة حياة العمل هي مدى قيام إدارة المنظمة وقدرتها بتوفير حاجات العاملين الشخصية من حيث الأمن والرضا الوظيفي".

من خلال التعريفات السابقة تعني جودة حياة العمل ظروف عمل جيدة وأشراف جيد، ومرتيبات ومزايا ومكافآت جيدة، وقدرة من الاهتمام والتحدي بالوظيفة، وعلاقات عمل جيدة ومشاركة في اتخاذ القرارات واعطاء العاملين فرص أكبر للتأثير على وظائفهم والمساهمة الفعالة على مستوى المنظمة ككل.

جودة حياة العمل لدى المعلم: لقد عرف إدواردز وآخرون (Edwards et al١,٢٠٠٧) جودة حياة العمل لدى المعلم بادراك المعلمين لبيئة العمل المدرسية المادية والمعنوية، القدرة على إشباع حاجاتهم الوظيفية والوجدانية، وتمكنهم من انجاز المهمات الموكلة إليهم بنجاح.

أن تعدد وتنوع تعريفات جودة حياة العمل ناتجة عن السياق التي قدمت فيه حيث يرتكز تعريف الاقتصاديين Economists المفهوم جودة حياة العمل على التركيز على العمل في المنظمات لرفع مستوى مهارات الموظفين وتوفير فرص التقدم لهم، بينما يركز علماء السلوك Behavioral scientists في تعريفاتهم على جودة العمل، وتوفير الاستقلالية والمسئولية للعامل وطبيعة العلاقات بين العمل والمشرفين، وتنمية قدرات واهتمامات العمال، وإتاحة الفرصة لاتخاذ القرار، أما تعريفات علماء الاجتماع Social scientists فيركزون فيها على التحديات التي تواجه فرص العمل، وعلى متطلبات سوق العمل، وتحسين مستوى التعليم ليتناسب مع سوق العمل. كما يرى الباحث بعض التعريفات السابقة تضمنت المكونات الثلاث لجودة حياة العمل وهم: العامل، والمنظمة والمجتمع، وأن المكونات الثلاث السابقة هم المستفيدين من جودة حياة العمل.

ويحدد إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المعلم/ المعلمة على مقياس مؤشرات جودة حياة العمل (إعداد الباحث).

أ- أبعاد جودة حياة العمل:

تتعدد وتتنوع أبعاد جودة حياة العمل من باحث إلى آخر ، وكذلك من المجال الذي تستخدم فيه إلى مجال آخر، فعلى سبيل المثال يرى (Walton ١٩٧٣) أن هناك ثمان أبعاد هم التعويض العادل والمناسب، وتوفر ظروف العمل الآمنة والصحية، والفرص المباشرة لاستخدام وتطوير القدرات البشرية والفرصة لاستمرار النمو والأمن، والتكامل الاجتماعي في تنظيم العمل والتمسك بالمبادئ الدستورية في تنظيم العمل، وأهمية حياة العمل والتوازن بين الحياة والعمل (Kanten & Sadullah, ٢٠١٢).

ووفقاً لرؤية كل ووفقاً لرؤية كل من Martei & Dupuis (٢٠٠٦) هناك أربعة أبعاد لجودة حياة العمل وهم: طبيعة العمل نفسه والسياق المادي للعمل والساق السيكلوجي، والسياق النفسي، أما لار (Laare et al. ٢٠٠٧) فيرون أن أبعادها تتمثل في الرضا الوظيفي، والرفاهية العامة، والصلة بين العمل والمنزل، وضغوط العمل التحكم في بيئة العمل وظروف العمل.

ويرى بعض الباحثين أنه يمكن تقسيم أبعاد جودة حياة العمل وفقاً لمفهوم إشباع الاحتياجات لماسلو "Maslow, ١٩٧٠" إلى مجموعتين وهما: المجموعة الأولى وتسمى الاحتياجات ذات المرتبة الدنيا lower-order needs وتتضمن احتياجات الأمن والصحة، والاحتياجات الأسرية والاقتصادية، أما المجموعة الثانية وتسمى الاحتياجات ذات المرتبة العليا Higher-order needs وتتضمن الاحتياجات الاجتماعية، واحترام وتقدير الذات، والمعرفة والاحتياجات الجمالية. (Senasu & Singhapakdi, ٢٠١٤, ٧٥).

يشير (Sumathi and Velmurugan ٢٠١٧) الى جودة حياة العمل يمكن من خلالها لجميع اعضاء المنظمة، من خلال قنوات الاتصال المناسبة، أن يكون لهم رأي في تصميم وظائفهم بشكل خاص وبيئة العمل بشكل عام وهي لا تقتصر على تحسين محتوى الوظائف فحسب، بل تشمل أيضا إدارة الأفراد العاملين. وبالتالي، يمكن القول إن مفهوم جودة حياة العمل مبني على عملية تفاعل وحل مشترك للمشكلات من قبل العاملين المديرين والمشرفين والقادة. وهذه العملية عادة ما تكون تعاونية وموثوقة، تطويرية ومتغيرة وليس ثابتة.

من وجهة نظر (AKAR ٢٠١٨) فقد أشار الى أن جودة الحياة الوظيفي تتمتع بالكثير من الموصفات منها أنها مرنة وليست جامدة، كما أنها لا تقوم على مجموعة من القواعد أو القوانين، في حين أشار (Suyantining Sih et al ٢٠١٨) الى أن جودة حياة العمل مبنية على العلاقات الشخصية مع الأفراد وليست مع الآلات او الاستراتيجيات أو الخطط، كما أنها وسيلة لحل المشكلات وتقوم على مبدأ الاحترام المتبادل. قدم (Mohammed amin ٢٠١٨) .
et al مجموعة من خصائص أو ابعاد جودة حياة العمل و التي تمثلت فيما يلي:

- **موقف الموظف** : يجب على الموظف الذي يُعهد بوظيفة معينة أن يتمتع بالمهارات والمعرفة والخبرة الكافية في أداء عمله عملها، والاستعداد للتعلم، والانفتاح على الإبداع وروح الفريق .
 - **التعويض العادل والأمن الوظيفي** : يجب تقديم تعويض للموظفين بما يتناسب مع مهاراتهم ومعرفة وخبراتهم وأدائهم. إذا كانت التعويضات المدفوعة للموظفين لا تتناسب بشكل مباشر مع أداء الموظف، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة استياء الموظف ونقص الإنتاجية من جانب الموظفين، ويحسن الأمن الوظيفي المقدم للموظفين في شكل عمل دائم جودة حياة العمل.
 - **فرص النمو الشخصي والوظيفي** : يعني ضمناً أن المنظمة يجب أن توفر للموظفين فرصاً للتطور الشخصي والنمو، حيث يجب تنظيم برامج التدريب والتطوير المناسبة من وقت لآخر لمساعدة الموظفين على قبول مسؤوليات وظيفية أعلى في المستقبل.
 - **التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية**: يعني أن المنظمة يجب أن توفر وقتاً مناسباً للترفيه والاسترخاء لموظفيها، حتى يتمكنوا من الحفاظ على التوازن بين حياتهم الشخصية والمهنية. لا ينبغي إثقال كاهلهم أو الضغط عليهم من خلال العمل الإضافي ولا ينبغي إرسالهم في رحلات عمل غير مخطط لها أو عمليات نقل في وقت غير مناسب.
- من وجهة نظر أخرى، فقد أشار (Rastegic et al. (٢٠١٨, ١٥) إلى أن جودة حياة العمل تنطوي على مجموعة من الأبعاد والتي من أهمها:
- أسلوب القيادة التشاركي ويعتمد أسلوب القيادة التشاركية على مشاركة الموظفين بحيث يشعرون بأنهم جزء من المنظمة وهذا يطور شعورهم بالانتماء ويحفزهم على تقديم أفكارا واقتراحات مبتكرة وخلاقة للمديرين، والتي بدورها تساعد في تحسين إجراءات العمل والبيئة بشكل عام، ويساعد في تحفيزهم على الأداء بشكل أفضل.
 - **الفرص المهنية** :أي تقديم فرص للنمو والتطور المهني للموظفين من أجل مساعدتهم على تطوير مهاراتهم وقدراتهم مما من شأنه أن يساعد على تقدمهم وظيفياً وبالتالي زيادة فرص ترقيةهم.
 - يساعد المرح في مكان العمل والقيام بالرحلات الجماعية والمسابقات والألعاب الترفيهية من خلال تنظيمها من وقت لآخر تساعد الموظفين في أن يستمتعوا ويتشاركوا المتعة ويعززوا قنوات الاتصال والتواصل بينهم بالإضافة الى زيادة شعورهم بالراحة والتكيف في مكان العمل.

أشار (Mac-cab ١٩٩٤) إلى أن جودة الحياة تعتمد على بعدين رئيسيين ، وهما البعد الذاتي والبعد الموضوعي. من ناحية أخرى ، كما حدد (Goode, ١٩٩٤) أربعة أبعاد أساسية لنوعية الحياة وهي احتياجات الفرد ، والتوقعات بأن هذه الاحتياجات خاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه ، والموارد المتاحة لتلبية هذه الاحتياجات في بطريقة مقبولة اجتماعياً ، والنسيج البيئي المرتبط بتلبية هذه الاحتياجات. يعتقد (Lehman ١٩٩٨) أن نوعية الحياة هي الشعور بالرضا والشعور بالرفاهية في ظل الظروف التي يعيشها الفرد. في ضوء ما سبق، تظهر نوعية الحياة مستوى الفرد تصور أنه يعيش حياة كريمة من وجهة نظره، خالية من الأفكار اللاعقلانية والمشاعر السلبية والاضطرابات السلوكية ، حيث يستمتع بوجوده الإنساني، ويشعر بالرضا والسعادة، ويستثمر كل قدراته وقدراته في تحقيق الذات. يعترف العديد من الباحثين مثل (Andries, E., ٢٠٢١) أن نوعية الحياة هي مفهوم شامل ومتكامل على نطاق واسع لكيفية قياس مجموعة من المؤشرات، مثل الخصائص المتعددة الجيدة والإيجابية في حياة الأفراد ، بما في ذلك تقييمات ردود الفعل العاطفية على حوادث الحياة والرضا عن الحياة والعمل والعلاقات الشخصية. يمكن تلخيص مؤشرات جودة الحياة على النحو التالي:

- ١- الإدراك أو الإحساس بنوعية الحياة: وهي حالة عاطفية يرى فيها الفرد نفسه قادراً على إشباع احتياجاته المختلفة سواء أكانت فطرية أو مكتسبة ، ويتمتع بالظروف المحيطة.
- ٢- المؤشرات النفسية: تتجلى في مشاعر القلق والاكتئاب لدى الفرد ، أو عدم التوافق مع ظروف الحياة، أو مشاعر السعادة والرضا.
- ٣- المؤشرات الاجتماعية: والتي تتجلى في العلاقات الشخصية والاجتماعية وجودتها التي يخلقها الفرد ، والعمليات التفاعلية المختلفة داخل أسرته وبيئته المهنية مع زملائه والموظفين الإداريين ومديره ، بحيث يتفاعل معهم في كل مرة. الآخرين ويمارس الأنشطة الاجتماعية والترفيهية المختلفة.
- ٤- المؤشرات المهنية: والتي تتمحور حول درجة رضا الفرد وحبه لمهنته ، وأهم معيار فيها هو قدرته على إنجاز المهام الموكلة إليه والتي نصت عليها الوظيفة التي يشغلها ، والقدرة على القيام بها. القرارات والموافقة على الواجبات والالتزامات المنوطة به. (Bofaj, ٢٠١٨).

ذكر (Widar, et, al, ٢٠٠٣) أن هناك اتفاق أن هناك أربعة أبعاد رئيسية تحدد نوعية الحياة:

- ١- البعد المادي: وهو متعلق بالأمراض وأعراضها.
- ٢- البعد الوظيفي: وهو يتعلق بالرعاية الطبية ، ومستوى النشاط البدني.
- ٣- البعد الاجتماعي: وهو مرتبط بالتواصل والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.
- ٤- البعد النفسي: ويتعلق بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية والإدراك العام للصحة والصحة النفسية والرضا عن الحياة والسعادة.

أشارت منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى مفهوم جودة الحياة العالمية المكون من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية ، والحالة العاطفية ، والرضا الوظيفي ، والرضا عن الحياة ، والمعتقدات الدينية ، والتفاعل الأسري ، والتعليم ، والدخل المادي. أيضًا ، تتشكل نوعية الحياة هذه من خلال إدراك الفرد لذاته لحالته العقلية ، وصحته الجسدية ، وقدرته الوظيفية ، ومدى فهمه للأعراض التي يعاني منها (Gabriel, ٢٠٠٧).

٢- تقنية الحُرِّيَّة النَّفْسِيَّة: (EFT) Emotional Freedom Techniques

تعد تقنية الحرية النفسية من الاكتشافات الحديثة في هذا القرن والتي اثبتت فعاليتها في تحسين الكثير من الاضطرابات النفسية، وأن التفسير العلمي لتقنية الحرية النفسية يقوم على فكره أن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقه الجسم وفي مجال الحرية النفسية لا تمهنا مسميات الاضطرابات او انواعها لأنها جميعا تتدرج تحت مظلة المشاعر السلبية ولكي نتخلص من تلك المشاعر المزعجة لابد اولاً ان نصحح الخلل في نظام طاقة الجسم (العبري ٢٠١٢، ١١).

وقد ساهم صمويل بشرى في تأسيس تقنيه الحرية النفسية في مصر منذ عام ٢٠١٥ من خلال ما قام به من أبحاث لعلاج الكثير من الاضطرابات النفسية، فتم استخدام التقنية كمدخل علاج للاكتئاب والوسواس القهري والغضب الكلينيكي وخفض أعراض اضطراب صورة الجسم وخفض أعراض اضطراب كرب مابعد الصدمة، وأيضاً اضطرابات الكلام والنطق، ومن ثم تم تطوير تقنية الحرية النفسية وذلك عن طريق التركيز على تحليل المواقف الضاغطة المسببة للمشكلات والاضطرابات النفسية (صمويل بشرى، ٢٠١٩، ٤).

*تعريفات الحرية النفسية:

عرفت بهذا الاسم لأنها تمنحنا الحرية للتخلص من العقد والمخاوف المعاناة والقلق والاكتئاب النفسية والادمان والغضب (مصطفى، ٢٠٠٧، ٢٩).

من خلال استقراء التعريفات التي أوردها الباحثون لمفهوم تقنية الحرية النفسية نجد العديد من المصطلحات لهذه التقنية وهي:

ويشير (Feinstein, D., & Ashland, O. ٢٠١٢,٧٠) بأن تقنية الحرية النفسية هي بروتوكول طاقه قائم على مسارات الطاقة ويعمل بنفس طريقه الوخز بالإبر ولكن بدون استخدام الإبر ويتم تحفيز نهاية مسارات الطاقة الرئيسية عن طريق الربط عليها أو تدليكها وذلك لتحفيز الاثار الجسمية .

ويذكر (Najemy, ٢٠٠٢,١١) تقنية الحرية النفسية التي يرمز لها ب EFT أي هي واحدة من عدد من العلاجات النفسية التي تعتمد على الطاقة و تستند الى الاساليب القائمة على تنظيم وتنسيق نظام الطاقة البشرية مع التركيز على فكره المزججة.

تقنية الحرية النفسية بين الربط الخفيف بالإضافة الى الأفكار والمشاعر حيث تتطوي تقنية الحرية النفسية على الربط باستخدام أطراف الاصابع على نطاق في الوجه والجسم مع التركيز على المشكلة أو القضية التي نرغب في حلها بدلا من الوخز بالإبر أو بالعلاج بالإبر (Hafter et al, ٢٠١١,٥)

بينما يعرفها (Peterson et al, ٢٠١٣, ٢٥) هي طريقه للشفاء تتطوي على توظيف الربط على بعض مسارات الطاقة أو الوخز بالإبر في الجسم مع التركيز على العاطفة أو الافصاح عنها من اجل تحفيز الشفاء.

بينما يوضح (Clark et al, ٢٠٠٨, ٣) بأنها التطبيق العملي لعلم النفس وأنها سريعة وفعالة وتتم بدون الم أو مخدر ويمكن استخدامها في حالات الخفض أو التحسين.

ويشير (Whites et al, ٢٠١٥,٣) بأنها مجموعة من الأدوات العملية تعمل على اتصال العقل بالجسم لدينا بسهولة وبسرعة وذلك لتحسين نوعيه الحياه لدين.

هي مجموعة من التدخلات العلاجية الوجيزة المساعدة الذاتية والمعروفة في بعض الاحيان باسم الوخز بالإبر ولكن بدون أبر أو العلاج بالريت فتجمع الآتي بين عياده الطب الصيني التقليدي وعلم الاعصاب والعلاج المعرفي السلوكي، خالك يا من خلال الجمع بين تحفيز سلسله من نقاط العلاج بالإبر واعاده البنيه المعرفية، في عاده الى حولات في الماضي التفكير والتخفيف من التوتر البدني والعواطف السلبية الزائدة (Bennett, ١٥).

وتتبنى الدراسة الحالية تعريف (صمويل بشرى، ٢٠١٩، ٣٩) وهي طريقة علاجية للتعامل مع المشكلات النفسية وتبحث عن المسببات الأساسية للاضطراب، وذلك لأن العديد من الذكريات المؤلمة والمشاعر السلبية تظهر على شكل أمراض عضوية وتقوم تقنية الحرية النفسية على أساس الريت بأطراف الاصابع على مراكز الطاقة، وذلك لتحفيز نقاط الطاقة في الجسم وللسماح بتدفقها بشكل صحيح في مساراتها الصحيحة لتساعد على اعاده التوازن للشخص .

٢- كَيْفِيَّةُ مُمارَسَةِ تَقْنِيَةِ الحَرِيَّةِ النَفْسِيَّةِ:

تَعْتَمِدُ هَذِهِ التَّقْنِيَةُ عَلَى إِزَالَةِ الطَّاقَةِ السَّلْبِيَّةِ الزَّائِدَةِ (مَن مَسَّارَاتِ الطَّاقَةِ الرَّئِيسِيَّةِ فِي جِسْمِ الْإِنْسَانِ عَبْرَ الرِّبْتِ عَلَى هَذِهِ الْمَنَاطِقِ بِأَطْرَافِ الْأَصَابِعِ عِدَّةَ مَرَّاتٍ) ، وَهَذِهِ الْمَنَاطِقُ هِيَ: موضحة في جزء لاحق من الدراسة.

هَذِهِ الْمُدْرَسَةُ تُسْتَعَدَّمُ إِزَالَةَ الْخَلَلِ فِي مَسَّارَاتِ الطَّاقَةِ فِي الْجِسْمِ وَالَّتِي يَعودُ اسَاسُهَا إِلَى الطَّبِّ الصِّينِيِّ الْقَدِيمِ الْإِبْرَ الصِّينِيَّةِ أَوْ الْعِلاجِ بِالضَّعْطِ وَ تَقْنِيَةِ الحَرِيَّةِ النَفْسِيَّةِ اسْتَفَادَتِ مَن الْمَفَاهِيمِ الْقَدِيمَةِ وَحِوَارَاتِهَا إِلَى تَقْنِيَةِ حَدِيثِهِ سَهَّلَهُ التَّطْبِيقَ وَسَرِيعَةَ التَّأثيرِ مَعْنَى نَتائِجِ دائِمًا وَمُسْتَمْرَةً وَهِيَ مَن انجَحَ الْعِلاجاتِ الطَّبِيعِيَّةِ الَّتِي لا تَوجَدُ بِهَا أَي مَكانِ إِلَى جانِبِ كِيميائِيِّ وَتَعْتَمِدُ فِي أَغْلَبِها عَلَى التَّقْويرِ وَبَعْضِ الحَرَكَاتِ (O'Brien,et al.,٢٠٠٨, ٥٩)

٣- هَدَفُ تَقْنِيَةِ الحَرِيَّةِ النَفْسِيَّةِ:

تَهْدَفُ الحَرِيَّةُ النَفْسِيَّةُ إِلَى التَّخَلُّصِ مَن الضَّغُوطِ وَالْمَشاعِرِ السَّلْبِيَّةِ وَالْألامِ النَفْسِيَّةِ وَالجسديَّةِ

- فِي البِدائِيَّةِ هُنَاكَ عِبارةٌ اثبات، صِيغَتِها: "عَلَى الرَّغْمِ مَن ان لَدِي هَذِهِ الْمُشْكَلةُ (تَسْمِيهاً) ، الا أَنِي انقَبِلُ نَفْسي تَمَامًا وَبِعَمقٍ " نَقُولُها عِنْدَ الضَّرْبِ عَلَى مِطْطَقَةِ الكارَاتِيهِ فِي اليَدِ ، وَسَبَبُ هَذِهِ العِبارَةِ أَن نَعْتَرِفُ بِوُجُودِ هَذِهِ الْمُشْكَلةِ.

- حَدَدَ الشَّيْءَ الَّذِي يُثيرُ اِزْعاجَكَ الآنَ ، وَمَن تَمَّ حَدَدَ نِسْبَةَ اِنزِعاجِكَ مِنْهُ مَن عَشْرِهِ " ١٠ " ، مِثْلاً حَالَةً مِثْلَ شَدِيدِهِ أَوْ مَوْقِفِ مَزْعَجٍ جِدا تَضَعُ النِسْبَةَ ١٠ مَن ١٠ ، مِثْلاً حَالِهِ أَوْ مَوْقِفِ مُنَوَسِّطٍ ٦ أَوْ ٥ مَن عَشْرِهِ تَقْرِيبًا وَهَكَذا..

- تَدْلِيكَ بَعْضِ الْمَوْضِعِ فِي جِسْمِ الْإِنْسَانِ بِالطَّرِيقِ عَلَى هَذِهِ الْمَوْضِعِ وَأَنْتِ تَرَدُّ الشَّيْءَ السَّلْبِيَّ الَّذِي يُثيرُ اِزْعاجَكَ مِثْلَ (أَبِي اِحْراجِنِي.. أَبِي اِحْراجِنِي.. وَأَنْتِ تَطَّرِقُ وَهَذَا لَيْسَ بِالضَّرُورِيِّ أَهْمُ شَيْءٍ أَن تُرْكَزَ عَلَى الْمَوْقِفِ السَّلْبِيِّ).

- وَبَعْدِها تَأْتِي وَتَقِيمُ نِسْبَةَ الْمَوْقِفِ السَّلْبِيِّ هَذَا مَن ١٠ إِذا لَمْ تَتَخَلَّصِ مِنْهُ نَهائِيًا تَعْمَلُ التَّقْنِيَةَ وَتَعْمَلُها إِلَى ان يَزُولَ الاثْرُ السَّلْبِيُّ نَهائِيًا. وَمَن عَلاماتِ وَصُولِكَ إِلَى رَقْمِ صَفْرٍ هُوَ النِّتائُوبُ وَهَذَا يَعْني أَنَّكَ تُشْعِرُ بِاسْتِرخاءِ فِي جِسْمِكَ وَقَدْ لا تَتَنائِبُ لَيْسَ بِالضَّرُورِيِّ الْمُهْمُ أَنَّكَ تُشْعِرُ بِاسْتِرخاءِ فِي جِسْمِكَ. (Ghamsari, M. S., & Lavasani, M. G. ٢٠١٥ , ١١٥) .

٥- استخدامات الحرية النفسية:

تقنية الحرية النفسية على جميع أنواع المشاكل الجسدية والعاطفية وهذا يعني تقريباً جميع الأفكار المزعجة وكذلك الاضطرابات النفسية الجسدية في العديد من حالات الأمراض العقلية والاجهاد العاطفي والخوف والألم وبالتالي تسهيل الانتعاش وكذلك تستخدم في كثير من الاحيان للحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام والتدخين أو الامم ويصل استخدام تقنيته الحرية النفسية الى خمس مرات في اليوم الطوارئ يمكن استخدام التقنية بقدر المستطاع وبالقدر الذي تحتاج اليه ولا تتردد في استخدام تقنيته الحرية النفسية كمواسير استرخاء عامه يوميا صباحا ومساء وبدون استخدام اي عباره خاصه في وضع الاعداد وذلك لتحقيق التوازن (Kjell & Forsberg, ٢٠١٠, ١٤-١٣).

وأكدت بعض الدراسات الحديثة مثل دراسة (٢٠١٨)، Madoni، صمويل بشرى (٢٠١٧)، ودراسة (٢٠١٢)، Church et. al، ودراسة (٢٠١٥)، Suh. et. al، على استخدام تقنية الحرية النفسية في علاج العديد من الاضطرابات المختلفة لدي مراحل عمرية مختلف وتم اثبات فعاليتها.

جُعِلَتْ تَقْنِيَةُ الْحُرِّيَّةِ النَّفْسِيَّةِ الْعِلَاجَاتِ الصَّيْنِيَّةِ الْمُعَدَّةِ سَهْلَةً التَّعَلُّمِ وَالتَّطْبِيقِ وَبِمُكَّنِ الْإِسْتِفَادَةَ مِنْهَا خِلَالَ دَقَائِقٍ، إِنْ الْعِلَاجِ بِالْحُرِّيَّةِ النَّفْسِيَّةِ مَا هُوَ إِلَّا خُطُواتٌ بَسِيطةٌ وَمَنْ خِلَالَ اسْتِخْدَامِ أَطْرَافِ إِصْبَعِكَ تَحْصُلُ عَلَى نَتَائِجٍ مُذْهِلَةٍ وَتَتَخَلَّصُ مِنْ مَعَانِاتِكَ الطَّوِيلَةِ مَعَ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ (Church, ٢٠١٢)

تقنية الحرية النفسية EFT طريقة جديدة تُساعد الكثير من الأشخاص من التحرر تلك المشاعر السلبية المرتبطة بالذكريات المؤلمة للأحداث، وَقَدْ أُثْبِتَتْ فاعليتها في علاج كثير من مَرْضَى الاكتئاب والقلق وغيرها من الأمراض النفسية فعن طريق هذه التقنية تحقق الشفاء السريع وفي عدد قليل من الدورات التي تُمارس لهم (Hartman, ٢٠١١, ٥٣).

وأكدت دراسة (٢٠١١) Craig أن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل في نظام طاقة الجسم، كَلِمَةٌ جَمِيعٌ تَقْصِدُ بِهَا كَلَّ أَنْوَاعِ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ مِثْلُ الْخَوْفِ وَالْقَلَقِ، وَالْاِكْتِئابِ، الْحُزَنِ، الْغُضَبِ، الْإِحْبَاطِ، الضيق، الفوبيا، الرهاب، تأنيب الضمير، الرغبات الإدمانية، الألام الجسدية، كَلِمَةٌ خَلَّلَ تَقْصِدُ بِهَا أَنَّ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ سَبَبُهَا الْأَسَاسِي خَلَّلَ فِي نِظَامِ طَاقَةِ الْجِسْمِ، وَلَكِي نَتَخَلَّصُ مِنْ تِلْكَ الْمَشَاعِرِ الْمُرْجَعَةِ لِأَبَدٍ أَوَّلًا أَنْ نُصَحِّحَ الْخَلَّلَ فِي نِظَامِ طَاقَةِ الْجِسْمِ. (Craig, at el, ٢٠١١, ٨٩).

٦ - تطبيق تقنية الحرية النفسية:

أساليب تحديد المشكلة:

نقصد به هنا الوسيلة التي يمكن استخدامها لفهم المشكلة، ويوجد العديد من هذه الأساليب ومنها ما يلي:

١- أسلوب 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 كالخوف الاجتماعي مثلاً، وعندما نقوم بمراجعة المختصين فنحن نذكر لهم فقط السطح ومنتظر منهم الحل بينما نهمل قوائم الطاولة فلا نذكر شيئاً عنها، متناسين أن الطاولة لا تقف دون قوائم هي بمثابة المواقف والأحداث التي تسببت بوجود المشكلة، فلا توجد مشكلة تظهر على السطح فجأة دون أي أسباب أو أحداث سبقتها وكانت لها دور في ظهورها.

٢- أسلوب مخطط العلاقات:

يعتبر رسم مخطط العلاقات أسلوب تشخيصي لربط جميع الأفكار السلبية ببعضها البعض ولفهم الصورة بشكل أشمل، فعندما تعاني من أفكار سلبية متداخلة ومتسلسلة يصعب عليك فهمها ومعرفة كيف تنتقل من فكرة سلبية إلى أخرى ولذلك ننصح برسم مخطط العلاقات لربط هذا النمط من التفكير المشوش ثم بعد الربط يتم التعامل معها من خلال تقنية الحرية النفسية (صمويل بشرى، ٢٠١٩، ٥٩)

٣- أسلوب المظلة الشمسية:

الأسلوب الثالث المستخدم في التشخيص هي المظلة الشمسية والتي تهدف إلى فهم الأفكار السلبية العميقة والوصول إلى أعماق المشكلة والتعامل مع جذورها، فقماش المظلة يمثل المشكلة المراد حلها وأما العصا الذي يربط القماش بمقبض اليد فيكون من سلسلة من المخاوف الدفينة في العمق.

ويمكن أن نصل إلى هذه المخاوف الدفينة من خلال طرح السؤال: وماذا يعني لك ذلك؟ أو سؤال: ذلك يؤدي إلى ماذا؟ (العبري، ٢٠١٢؛ وصمويل بشرى، ٢٠١٩)

ويوضح (Craig) (٢٠١٠:٥٣-٥٢) أنه في حالة التعامل مع المشكلات الأساسية غالباً ما نستخدم تقنية مشاهد الفيلم وتقنية رواية القصة، ونقوم في كلتا الطريقتين بمراجعة حدث سابق اثناء الربت لتقليل الشحنة العاطفية فالفرق بين الاثنين هو أن تمكّنك تقنية الافلام مشاهدته الاحداث فتضعف في ذهنك كما لو كنت تشاهد فيلماً، بينما في أسلوب القصة تصف الأحداث بصوت عال فكلاهما قصير جداً، وإذا لم يتحقق ذلك فيمكنك التركيز على عاطفة واحدة او

اثنين في وضع الاعداد، وذلك لأن هدف وضع الاعداد من هدف تقنية الحرية النفسية، فاذا قفز الحدث الرئيسي مباشرة سيكون مؤلماً جداً، لذلك ليس من الضروري روايته، بينما يؤكد (Howard, 2014, p. 44) على ما سبق، ويضيف أن تقنية الفيلم تشبه تقنية القصة ولكن تجري تقنية الفيلم بصمت، وليس من الضروري الكشف عن طبيعة المشكلة بينما تقنية القصة تجري بصوت مرتفع. (Howard, 2014, p. 44)

ولكي يتم فهم المشكلة فهما دقيقاً، والتعرف على أسبابها حتى يتم التعامل مع جذور المشكلة وليست الأعراض، يجب أن يتم استخدام التحليل النفسي وتطبيق الاختبارات الإسقاطية للتعرف على ما مضى على ماضي المشكلة وأساسها وهذا ما أكدته (صمويل بشرى، 2019، 43)

ب: تقييم مستوى الانزعاج:

بعد تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ثم تقييم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة، وهذه العملية تسمى المقياس الذاتي لتقدير مستوى المشاعر السلبية SUDS، وهذه العملية مهمة جداً للقيام بتقييم المشكلة قبل التطبيق والملاحظة للنتائج بعد تطبيق التقنية (صمويل بشرى، 2019، 40).

تبدأ جلسات EFT مع التقدير الذاتي لعدم الراحة باستخدام مقياس من (0 إلى 10) أو مقياس شدة الانزعاج أو مقياس المشاعر السلبية SUDS فيمكن أن يكون لقياس ألم جسدي مثل: الصداع أو الإدمان، أو يمكن أن يكون عاطفياً مثل: الخوف والقلق والاكنتاب أو الغضب (Church, 2013, 19).

وهناك عدة مقاييس الذاتية لقياس المشاعر السلبية والتي نعرض منها مقياس المشاعر السلبية:

وهذا المقياس يتكون من (11) نقطة تبدأ من صفر (0) إلى عشرة (10)، حيث (0) تعنى أنه لا يوجد انزعاج، أما (10) فتعنى قمة الانزعاج تجاه المشكلة.

ج- تطبيق الوصفة الأساسية:

يمكننا تطبيق الطريقة الأساسية، التي تتكون من أربعة مكونات وهي:

وضع الإعداد

نقاط التسلسل الرئيسية

الجاموت

- نقاط التسلسل الرئيسية (Craig, 2004, 20).

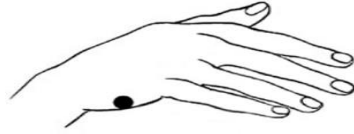
أولاً: وضع الإعداد:

يبدو أن الإعداد يعد نظام للشفاء والتغيير علاوة على أنه طريقه لتخفيف أي مقاومة داخلية من قبل تفعيل الاحساس الحقيقي بقبول الذات والتعاطف فهو ينزع ظاهرة الانعكاس النفسي، ويساعد على خلق طاقة ايجابية على الرغم من اعترافه بوجود المشكلة.

فهناك خطوات لتطبيق وضع الإعداد:

- ترديد عبارات الاثبات ثلاث مرات رغم انني اعانى من قصور الانتباه وفرط الحركة الا انني أقبل نفسي تماما وعمق .

- في الوقت نفسه الربت على نقطة الألم أو الربت على نقطة ضربة الكاراتيه



شكل (٣) نقطة ضربة الكاراتيه

ثانياً: (نقاط التسلسل الرئيسية)

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

* منطقة أعلى الرأس .

* الحاجب (EB)

* جانب العين (SE)

* تحت العين (UE)

* تحت الأنف (UN)

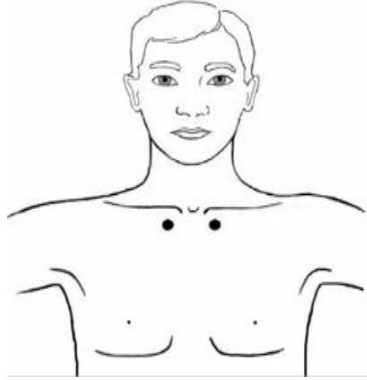
* تحت الشفتين (CH)



شكل (٤) نقاط التسلسل الرئيسية

EB, SE, UE, UN and Ch Points

* تحت عظمة الترقوة •

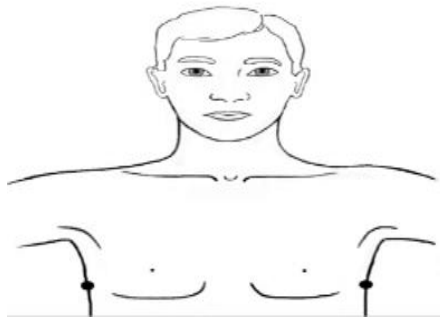


شكل (٥)

نقطة تحت عظمة الترقوة

The Collarbone (CB) Points

* تحت الذراعين •



شكل (٦)

نقطة تحت الذراعين

Under the Arm (UA) Points

ثالثًا: الجاموت والاجراءات التسعة (٩ The Gamut)

يتم التركيز فيها على الخطوات التسعة وترديد عبارة الاثبات وعبارة التذكير وهذه الخطوات هي:



شكل (٧)

الجاموت والاجراءات التسعة

إغماض العينين

فتح العينين

تنشيت الرؤية الى اسفل ناحية اليمين مع ثبات للرأس

تنشيت الرؤية الى اسفل ناحية اليسار مع ثبات للرأس

حركت عينيك كما لو كانت تتحرك في دائرة ساعة مركزها الانف

حركه عينيك بنفس الطريقة السابقة مع انعكاس اتجاه الدوران

دندن لمدة ثانييتين بلحن أو نغمة

عد بسرعة من (١ الى ٥)

٩- دندن مرة اخرى في لحن أو نغمة (١٥٥ , ٢٠١٠ , Craig).

رابعًا: نقاط التسلسل الرئيسية مره أخرى)

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

ويمكن الضغط بأطراف الاصابع بحد أدني من سبع الى عشر مرات على كل نقطه، غير أن ليس هناك حاجه للعدد، فإذا كنت ترغب في البقاء على اي نقطة والاستمرار في الضغط عليها فهذا أمر جيد، وفي حاله وجود نقاط على كلا جانبي الوجه / الجسم، فإنه يمكن الضغط على الجهة اليمنى فقط أو اليسرى فقط أو حتى تبديل الجهة اثناء التسلسل، أو يمكنك محاولة استخدام كلتا اليدين للضغط على كلا الجانبين في وقت واحد (Hafter et al ., ٢٠١٩, ٣٠).

وأكد صمويل بشرى (تقنية الحرية النفسية، ٢٠٢٠) أن تقنية الحرية النفسية تعتمد على العلاج المزدوج حيث تركز على جزئيين مترامين مع بعضهما البعض وهما:
أ- مراكز الطاقة بالجسم: يعكس الجانب الفسيولوجي وذلك من خلال الطرق أو الريب
ب- المشاعر السلبية: تعكس الجانب النفسي وذلك من خلال عبارات الاثبات والتذكير.
ويذكر (Craig, ٢٠١٤, ٢٣) بعض النصائح المهمة عن كيفية اتمام عملية الريب:
يمكنك الريب بأي من يديك لكنه من الأفضل اجراء ذلك باليد المعتاد استعمالها
استعمال اطراف الاصابع السبابة والوسطى في هذا يسمح بتغطية منطقة أوسع عما إذا
استخدمت إصبعاً واحداً .

ج- قم بالريب بصلاية ولكن بدون شدة بحيث لا تؤذي نفسك.

د- عدد مرات الريب (٧) مرات تقريبا علي كل نقطة .

كما يؤكد صمويل بشرى (تدريب تقنية الحرية النفسية نوفمبر، ٢٠١٨) أنه يجب عند تطبيق تقنية الحرية النفسية مراعات عدة أمور وهي:
- تصحيح الأفكار الخاطئة
- معرفه جذور المشكلة من خلال الاختيارات الإسقاطية
- الريب على مراكز الطاقة بالجسم.

وترى الدراسة الحالية أن المُشكَلَةَ النَّفْسِيَّةَ تُشْبِهُ الشَّجَرَةَ تَمَامًا! لَهَا جُذُورٌ وَأُورَاقٌ؛ جُذُورُهَا الْمَوَاقِفُ الْمُؤَدِّيَّةُ الْقَدِيمَةُ وَأُورَاقُهَا الْمَعَانَاةُ مِنَ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ. فَعِنْدَمَا تُعَانِي مِنَ مُشكَلَةِ نَفْسِيَّةٍ كَالرَّهَابِ أَوْ الْحُزَنِ أَوْ الْاِكْتِتَابِ.. الخ، فَإِنَّ الْمَشكَلَةَ تَتَكُونُ غَالِبًا مِنْ عَنَاصِرٍ يُسْتَحْسَنُ أَنْ نَتَعَامَلَ مَعَهَا كَلَا عَلَى حِدَةٍ:

فالمشاعر السلبية، وهي السبب المباشر في المعاناة الحاصلة، ويفضل أن نبدأ بها لتخفيفها والتخلص منها.

المواقف المؤدية القديمة، وهي الجذور التي نشأت منها تلك المشاعر السلبية.

الآلام العضوية، وهي تأتي أحيانا على هيئة غصة في الحلق أو صداع في الرأس أو ألم في البطن أو الظهر أو الكتف، أو حساسية جلدية وأكزيما كما يحصل في مشاعر الأفقد.. الخ، وهناك حالات لا تصاحبها أية آلام عضوية.

سابعاً: الإجراءات الميدانية للدراسة:

*منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التحليلي الكلينيكي حيث يتم تطبيق مقياس جودة الحياة لدي معلمي التربية الفكرية على حالة الدراسة قبل استخدام تقنية الحرية النفسية ثم تم تطبيق اختبار التات.

ثانياً: المشاركين في الدراسة :

١- المشاركين في الدراسة الاستطلاعية

وقد شملت هذه العينة على (٣٠) معلم تربية فكرية بمدينة اسيوط (مدرسة الايمان بالوليدية - مدرسة التربية الفكرية بمدينة اسيوط - مدرسة التربية الفكرية بابنوب خلال العام الدراسي ٢٠٢٢ /٢٠٢٣

٢-المشاركين في الدراسة الأساسية:

تم اختيار معلم من معلمي التربية الفكرية بمدينة اسيوط ليمثل حالة الدراسة العلاجية.

*أدوات الدراسة:

مقياس جودة الحياة الوظيفية لدي معلمي التربية الفكرية.

*الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة المهنية:

*الاتساق الداخلي للمفردات:

قام الباحث بالتحقق من اتساق المقياس داخلياً، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس في صورته الأولية (٣٠ مفردة) على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بجداول أرقام (١) .

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الأول (ن = ٢٩)

معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم
**٠,٧٧٣	٤٨	**٠,٨٠١	٤٧	**٠,٨١٦	٤٦	**٠,٨٦١	٤٥	**٠,٨١٢	٤٤
**٠,٧٠٤	٢٩	**٠,٧٤٠	٢٨	**٠,٥٣٧	٢٧	**٠,٦٢٦	٢٦	**٠,٧٢٤	٢٥
**٠,٨٤١	٥٨	**٠,٧٨٦	٥٧	**٠,٧٤٨	٥٦	**٠,٩٢٤	٥٥	**٠,٦٠٩	٥٤
**٠,٧٨٧	٣٩	*٠,٤٢٤	٣٨	**٠,٨٥٩	٣٧	**٠,٧٦٠	٣٦	**٠,٧٠٤	٣٥
**٠,٥٦٩	١٩	**٠,٧٥٩	١٨	**٠,٨٤٢	١٧	**٠,٨٥٨	١٦	**٠,٧٩١	١٥

** دالة عند مستوى ٠,٠١

١-الصدق:

اعتمدت الباحثة في حساب الصدق على مايلي:

أ- الصدق المنطقي (صدق المحكمين):

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والخبراء المتخصصين في المجالات التربوية والنفسية، وذلك بهدف: التأكد من مناسبة مفرداته، تحديد غموض بعض المفردات لتعديلها أو استبعادها، إضافة مفردات من الضروري إضافتها.

ب- الصدق التمييزي :

قام الباحث باستخدام اختبار " مان ويتنى " Mann-Whitney U للأزواج المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على المقياس، كما يوضح ذلك جدول رقم (٢).

جدول رقم (٢) دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى

مستوى الدلالة	قيمة " Z "	مجموع الرتب	رتب المتوسط	ن	
دال عند مستوى ٠,٠٠١	٣,٣٢٥ -	٨٠,٥٠	١١,٥٠	٧	الإرباعي الأعلى
		٢١,٠٠	٣,٠٠	٧	الإرباعي الأدنى

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ($Z = - ٣,٣٢٥$) وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١ مما يدل على وجود فروق بين درجات المرتفعين ودرجات المنخفضين على المقياس، وهذا يؤكد قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين مما يشير إلى صدق المقياس.

٢- الثبات:

اعتمد الباحث في حساب الثبات على مايلي:

أ- طريقة التجزئة النصفية:

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية، حيث قام بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار، واستخدام معادلة سبيرمان - براون لتصحيح أثر التجزئة، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٩٠٥) وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١

ب- طريقة معادلة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :

استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباك، وهي معادلة تستخدم في إيضاح المنطق العام لثبات الاختبار، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٨٨٤)

استمارة المقابلة الكلينيكية (إعداد الباحث)

تمثل المقابلة الكلينيكية التشخيصية المقننة أداة أكثر كفاية عند استخدامها في في الإجراءات التي يقوم عليها التشخيص السيكاتري (الطب النفسي) للاضطرابات النفسية حيث إنها تتيح للقائم بعملية التقييم تسهيل الملاحظات السلوكية والاستفادة منها في عملية اتخاذ القرار التشخيصي، وهي بذلك تتيح للاختصاصي القائم بالتشخيص الاعتماد على أكثر من مصدر للمعلومات على عكس أساليب التقرير الذاتي بمفردها أو الاعتماد على المشاهدة الكلينيكية وحدها، وهي بذلك توفر للقائم بالتشخيص معلومات تتسم بالثراء والشمولية، الأمر الذي يعد مقدمة ملائمة للخروج بتشخيص دقيق لمشكلات المريض، وما يترتب عليه من تدخلات علاجية ملائمة لهذه المشكلات المرضية (محمد أحمد شلبي وآخرون، ٢٠١٤ ، ٢٥)

ومن مبررات استخدام المقابلة الشخصية في هذه الدراسة ما هو مسلم به أن فهم ديناميات الشخصية ودوافعها وبنائها النفسي لا يمكن أن يتم إلا بمعرفة العوامل البيئية المؤثرة في ماضي الفرد وحاضره، وهذه المعرفة لا يمكن أن يغطيها أي اختبار اخر بينما تمدنا المقابلة بمادة هامة تتعلق بوظيفة الشخصية ونظامها الدفاعي والتكاملي في الحياة اليومية.

اختبار تفهم الموضوع للراشدين (T.A.T)

حيث كانت التعليمات الخاصة لهذا الاختبار أن يتطلب من المفحوص أن يسرد قصة أو يتخيل صورة ما وفقا لما يراه له من البطاقة، ولا يوجد ما هو صحيح أو خطأ بالنسبة لاستجابات العينة، ويطلب من العينة وصف الحدث الموجود في القصة والتصورات وراء هذه الأحداث أو يعطي شئ من الوصف لما يدور في مخيلته عن أفكار الأشخاص الموجودين داخل القصة بالبطاقة.

وقد تم اختبار صلاحية التات والتأكد من ثباته بعدة طرق ومن أبرزها اتفاق المفسرين حيث وصل معامل الارتباط الي ٠٠,٩١ والثبات بإعادة التطبيق وكان معامل الارتباط ١٠,٨٠ حيث يتمتع اختبار تفهم الموضوع بدرجة عالية من الصدق وبالذات صدق التفسير والمعطيات (بدر محمد ، ٢٠٠٠ ، ٦١٣).

*العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية (صمويل تامر، ٢٠٢٣)

*الهدف العام من البرنامج:

الكشف عن مدى فعالية العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية في تحسين جودة الحياة لدي معلمي التربية الفكرية.

***أهداف فرعية للبرنامج:**

إظهار الأفكار غير العقلانية وتعديلها بأفكار عقلانية منطقية والتأكيد على كيفية استخدام التفكير العقلاني الايجابي في المواقف المختلفة. الوقوف على العوامل المسببة التي تكمن وراء اضطراب الاكتئاب وذلك باستخدام اختبار تلهم الموضوع (T.A.T) لدى الحالة.

ج- أهداف إجرائية للبرنامج:

وهي الأهداف المشار لها في مخطط الجلسات والتي يمكن تحقيقها في نهاية كل جلسة.

د- أهمية البرنامج:

متابعة أهمية البرنامج من خلال فعاليته في علاج الاضطرابات النفسية باستخدام خطوات تقنية الحرية النفسية لمساعدة الحالات على تغيير أفكارهم السلبية الخاطئة واستبدالها بأفكار صحيحة وإيجابية، وبالتالي التخلص من المشاعر السلبية التي تسبب الاضطرابات من خلال تصحيح اختلال التوازن في نظام الطاقة المسؤول عن هذه المشاعر السلبية التي يعاني منها بما في ذلك الحالات، كما تتجلى أهميته في الفترة القصيرة للعلاج بالـ EFT مقارنة بطرق العلاج الأخرى.

هـ - الأسس القائم عليها البرنامج:

تتعامل تقنية الحرية النفسية مع القضايا النفسية، وتبحث عن الأسباب الكامنة وراء الاضطراب لأن العديد من الذكريات المؤلمة والمشاعر السلبية تظهر على شكل أمراض عضوية.

تعتمد تقنية الحرية النفسية على التريبت بأطراف الأصابع على مناطق معينة من أجل تحفيز لنقاط الطاقة في الجسم، والسماح لها بالتدفق بشكل صحيح في مساراتها الصحيحة، للمساعدة في استعادة التوازن للشخص.

اكتشاف الأسباب الحقيقية وراء الاضطراب النفسي سواء كانت هذه الأسباب مكتسبة أو وراثية أو فسيولوجية.

ثامناً: نتائج الدراسة ومناقشتها:

١- نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

والذي ينص على أنه " يمكن استخدام اختبار التات في الكشف عن العوامل والأسباب الكامنة المهيئة والمرسبة وراء جودة الحياة لدى حالة الدراسة ".
للتحقق من صحة الفرض، أجريت دراسة تحليلية للحالة وذلك للوقوف على البناء النفسي لها، وأيضاً لدراسة ديناميات الشخصية طبقاً للمفهوم الديناميكي، ويتحقق ذلك من خلال:

- بطاقة ١٣ MF

القصة: ما فيش تعليق.. راجل مدي ظهره للست اللي نايمه على السرير... نايمه... لا ميتة.... لان هي مرميه على الارض.... وهو مغمض عينيه.... وهو دخل.... تقريبا مش مراته... لانه لما شافها حط ايده على عينيه..... هو مش متواجد معاها في الاوضه ولا حاجه.... لما دخل... لما شافها حاطط ايده على عينه... عطاها ظهره.... اكيد اوضتها ممكن يكون محتاج منها حاجه....وهي مستغرقة في النوم او متوفيه....مش عارف

التفسير: يتضح من الرواية شعور بالتردد وعدم القدرة علي المشاركة وابداء الرأى " مفيش تعليق " و " مش عارف " وتواجهه في غرفة مع واحدة " ميتة " يدل علي المعاناة والتاكيد علي قسوة الحياة . هناك شعور بالانسحاب والانكار فهو " مغمض عينه " لا يريد رؤية الواقع الذي يعيشه ويرفضه .

- بطاقة ١٥

القصة: مقابر.....مكان صعب اوي وواحد كبير واقف في المقابر واقف تقريبا.... بيزور حد من قرايبه ممكن يكون صاحبه.... لان الراجل ده كبير في السن..... حتى الوقفه بتقول انه واقف في الضلمه بالليل محتاج انه يتكلم مع حد عزيز عليه... مفتقده.... طب هو هيفيدوا في ايه الميتممكن يكون الميت ده صديق عزيز ما بيفارقهوش..... محتاج يتواصل معاه ويكون مرتاح معاه.

التفسير: تعكس القصة احساسه بالاعراض الاكتئابية (مقابر ... مكان صعب اوي)، وفقدانه للسند (بيزور حد من قرايبه ممكن يكون صاحبه - محتاج يتكلم مع حد عزيز عليه)، والاحساس بالوحدة وعدم القدرة علي التواصل (محتاج يتواصل معاه ويكون مرتاح معاه)، ولكن الياس يخيم علي نبرته (طب هو هيفيدوا في ايه الميت).

- بطاقة ١٦

القصة: شايف فيها منظر طبيعي....لانه بيدي راحة نفسية..... شجر... خضرة... ورد.... ياريت يكون بيتاخذ المنظر في الربيع.

التفسير: تعكس القصة حاجة المفحوص الي (الراحة النفسية) الناتجة عن الضغوط والحاجة إلي نوع من الاسترخاء في(الربيع - الشجر والورد) وأنه يشغل نفسه كثيرا بالعمل أو الدراسة أو الأسرة. ويحتاج إلى أخذ بعض الوقت لنفسه والقيام بما يجب. كما تعبر الحالة عن رغبته في التغيير في حياته المليئة بالضغوطات والمسئوليات.

- بطاقة ٢٠ -

القصة: دي تقريبا واحد واقف في موجة برد حتى الشجر ورا في تلج على الشجر هو معدي شجر جنبه... فهو معدي هو مش واقف..... هو معدي لو هو واقف كان بص على الشجر هو معدي..... ممكن يكون مروح رايح الشغل جاي من الشغل هو تقريبا كبير في السن لان جسمه..... مش بيدي انه شباب.

التفسير: تعكس القصة معاناة المفحوص حيث يضطر بطل القصة الي الخروج رغم (موجة البرد) والجو الغير مريح وتحت قهر اعباء الحياة هو مضطر انه يكمل في ظروف شديدة عليه (هو معدي مش واقف) رغم الابعاء ويظهر هذا في توحده مع الشجر اللي يعاني مثله (في تلج على الشجر)، والمعاناة وضغوطات الحياة لا تتناسب مع سنه (هو تقريبا كبير في السن).

تدل القصة أنه يشعر بالوحدة أو العزلة أو الحزن في حياته. يشعر أنه لا يجد الدفء أو الحب أو الرحمة من الآخرين. ويشعر أنه يعيش في عالم قاس وبارد.

كما تشير أيضا إلى أنه يواجه صعوبات أو تحديات في عمله أو حياته الشخصية. ويشعر بالضغط أو المسؤولية أو التعب. ويحتاج إلى المزيد من الصبر والقوة والإصرار لتجاوز المشاكل.

كما تعبر عن رغبته في التغيير أو التجديد في حياته. وتحلم بفصل جديد أو فرصة جديدة أو مغامرة جديدة. وتعكس الرواية الرغبة للتخلص من الماضي والتطلع إلى المستقبل.

نتائج الفرض الثانى ومناقشتها:

والذي ينص على " يوجد تحسن في مستوى جودة الحياة لحالة الدراسة بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية

تم التحقق من هذا الفرض من خلال الآتي: -

أعد الباحثون جلسات البرنامج العلاجي القائم على تقنية الحرية النفسية، لتحسين جودة الحياة لحالة الدراسة، وطبقاً لما أسفرت عنه الدراسة التحليلية، تم وضع تدابير المشكلة للحالة.

بعد تطبيق جلسات البرنامج العلاجي لتقنية الحرية النفسية، تم تطبيق مقياس جودة الحياة على الحالة تطبيقاً بعدياً.

وفي كل جلسة نحدد المشكلة التي نرغب في التعامل معها، ومن ثم نقيم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة، ويتم تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية الأربعة في كل جلسة، ويتم التركيز في كل جلسة على واحدة من المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة الرئيسية (انخفاض مستوى جودة الحياة) - وفي الجلستين الأخيرتين يتم التركيز على المشكلة الرئيسية .

مخطط جلسات البرنامج العلاجي لتقنية الحرية النفسية لتحسين مستوى جودة الحياة

الواجب المنزلي	الزمن	عدد الجلسات	تداعيات المشكلة
تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية	٤٥ دقيقة	جلسة	الاحساس بالاجهاد والتعب
تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية	٤٠ ق	جلسة	الشعور بالعجز
تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية	٤٠ق	جلسة	الاحساس بالضغط
تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية	٤٠ق	جلسة	الشعور بالحزن
تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية	٤٠ق	جلسة	الشعور بالفهر
تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية	٤٠ق	جلسة	عدم النوم (الارق)
تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية	٤٠ق	جلسة	فقدان السند
تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية	٤٠ق	جلسة	الشعور بالوحدة
تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية	٤٠ق	جلسة	القلق
تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية	٤٠ق	جلسة	الغضب
تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية	٤٠ق	جلسة	الحاجة للدعم والمساعدة
تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية	٤٠ق	جلسة	عدم القدرة علي التواصل مع الاخرين
تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية	٤٠ق	جلسة	الباس

جلسات تطبيق تقنية الحرية النفسية مع الحالة:

جلسات تطبيق تقنية الحرية النفسية: ملحق (١)

تم تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ومن ثم تقييم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة وهذا المقياس تقريبا يساعد الشخص على تقييم مشاعره العاطفية تجاه المشكلة وتطبيق تقنية الحرية النفسية حتى يلاحظ التغيرات ونتائج ما بعد تطبيق التقنية، فعندما تقوم بتحديد مستوى الانزعاج ٠ وهدف تقنية الحرية النفسية هي إيصاله الى الرقم (صفر) على مستوى المشاعر السلبية والتي تعني التحرر الكامل من المشاعر السلبية، فقد أصبحت مشكلة صورته بلا مشاعر مزعجه مصاحبا لها، ولذلك سوف تلاحظ أننا نعود الى تقييم مستوى المشاعر السلبية بعد كل جولة ونلاحظ بدقة التغيرات للمشاعر السلبية حتى تتخفض وتزول تماما (Church, ٢٠١٢).

*الجلسات: ملحقات البحث

*مراجع الدراسة:

صمويل تامر بشرى (٢٠١٦). التدخل العلاجي باستخدام تقنية الحرية النفسية لدى مريض الاكتئاب: دراسة حالة.

صمويل تامر بشرى (٢٠١٧). استخدام تقنية الحرية النفسية في تخفيف الخوف الاجتماعي لدى طالبات رياض الاطفال مجله كلية التربية بالإسكندرية ص ص ٢٣١ - ٢٧٠

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

صمويل تامر بشرى (٢٠٢٣). العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية، تحت الطبع والنشر

عبدالله الفريحات، ع & .عمار. (٢٠١٧). مستوى ضغط العمل والمساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون من وجهة نظرهم. مجلة كلية التربية (أسيوط). ٤٤٧-٤٨٣، (٧) ٣٣ ،

العريزي، محمود عبده حسن محمد، و زيد، مبارك ياسر غيلان. (٢٠١٩). جودة الحياة الوظيفية وأثرها في الحد من ظاهرة الاحتراق الوظيفي: دراسة حالة على جامعة آزال للتنمية البشرية. المؤتمر العلمي الثاني للعلوم الإنسانية : العلوم الإنسانية وتحديات العصر، صنعاء: جامعة الأندلس للعلوم والتقنية، ٥٩١ - ٦٣١. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/١٣٢٠٧٥٢>

American psychiatric Association {APA} (٢٠٠٠),Diagnostic and Stantistical manual of mental disorders-text revision (٤thed) Washing DC: American psychiatric press.

Andries, E., Gilles, A., Topsakal, V., Vanderveken, O. M., Van de Heyning, P., Van Rompaey, V., & Mertens, G. (٢٠٢١). Systematic review of quality of life assessments after cochlear implantation in older adults. Audiology and Neurotology, ٢٦(٢), ٦١-٧٥.

Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., & Church, D. (٢٠١٩). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) improves multiple physiological markers of health. Journal of evidence-based integrative medicine, ٢٤, ٢٥١٥٦٩٠X١٨٨٢٣٦٩١.

- Banerjee, P., Puri, A., & Luqman, N. (٢٠١٥). Emotional freedom technique: An alternative therapy in destressing. International Journal of Application or Innovation in Engineering & Management, ٤(٩), ١٩-٢٦.
- Banerjee, P., Puri, A., & Luqman, N. (٢٠١٥). Emotional freedom technique: An alternative therapy in destressing. International Journal of Application or Innovation in Engineering & Management, ٤(٩), ١٩-٢٦.
- Bhatnagar, T., & Soni, H. (٢٠١٥). Impact of quality of work life on job satisfaction of school teachers in Udaipur City. IOSR journal of Business and Management, ١٢(٣), ١٠-١٤.
- Brattberg, G. (٢٠٠٨). Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in individuals with fibromyalgia: a randomized trial. Integrative Medicine, ٧(٤), ٣٠-٣٥.
- Christine, M. (٢٠١٧). Introducing emotional freedom techniques. Taylor & Francis.
- Church Dawson .(٢٠١٣). The EFT manual – Third edition, Deepak Chopra, MD١
- Church, D. (٢٠٠٩). The effect of EFT (Emotional Freedom Techniques) on athletic performance: A randomized controlled blind trial. The Open Sports Sciences Journal, ٢٠٠٩, ٢, ٩٤-٩٩.
- Church, D. (٢٠١٠). The treatment of combat trauma in veterans using EFT (Emotional Freedom Techniques): A pilot protocol. Traumatology, ١٦(١), ٥٥-٦٥.
- Church, D. (٢٠١٣). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions. Psychology, ٤(٠٨), ٦٤٥-٦٥٤.
- Church, D., & Brooks, A. J. (٢٠١٠). Application of emotional freedom techniques. Integrative Medicine, ٩(٤), ٤٧-٤٨

- Cyn, R. Connais. (٢٠٠٩). The effectiveness of Emotional Freedom Technique on the somatic symptoms of fibromyalgia, Psy.D, The University of the Rockies.
- Edwards, J. A., Van Laar, D., & Easton, S. (٢٠٠٧). The Work-Related Quality of Life scale for healthcare workers. Journal of advanced nursing, ٦٠(٣), ٣٢٥-٣٣٣.
- Friel, M. (٢٠١٩). Tap, Taste, Heal: Use Emotional Freedom Techniques (EFT) to Eat Joyfully and Love Your Body. North Atlantic Books.
- Haynes, T. (٢٠١٠). Effectiveness of emotional freedom techniques on occupational stress for preschool teachers (Doctoral dissertation, The University of the Rockies).Heath Sciences,No ٥,١٨١-١٨٤.
- Kanten, S., & Sadullah, O. (٢٠١٢). An empirical research on relationship quality of work life and work engagement. Procedia-Social and Behavioral Sciences, ٦٢, ٣٦٠-٣٦٦.
- Lewchuk, W., Stewart, P., & Yates, C. (٢٠٠١). Quality of working life in the automobile industry: A Canada-UK comparative study. New Technology, Work and Employment, ١٦(٢), ٧٢-٨٧.
- Marcela's, J., (٢٠١٨).Emotional freedom Techniques (EFT) Demonstration, Accredited Business , M.S, College of Arts and Sciences, University of south Florida.
- Martel, J. P., & Dupuis, G. (٢٠٠٦). Quality of work life: Theoretical and methodological problems, and presentation of a new model and measuring instrument. Social indicators research, ٧٧, ٣٣٣-٣٦٨.
- Millward, P., & Pagett, L. (٢٠١٤). Principles of EFT (Emotional Freedom Technique): What it is, how it works, and what it can do for you. Singing Dragon.

- Mohler, M. E. (٢٠١٣). Utilization of Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce test anxiety in high stakes testing, Ph.D, The Graduate Faculty- The University of North Dakota.
- Mountrose, P., & Mountrose, J. (٢٠٠٥). The Heart & Soul of Eft and Beyond. Awakenings Institute.
- Pavithra, S., & Barani, G. (٢٠١٢). A study on quality of work life of lawyers in Coimbatore district. Indian streams research journal, ٢(٨), ١-٩.
- Reynolds, A. E. (٢٠١٠). Effect of the Emotional Freedom Technique (EFT) on Teacher Burnout. ProQuest LLC. ٧٨٩ East Eisenhower Parkway, PO Box ١٣٤٦, Ann Arbor, MI ٤٨١٠٦.
- Salomon, S. (٢٠١١). It is in Your Hands: Emotional Freedom Technique (EFT): the Power to Eliminate Stress, Anxiety, and All Negative Emotions. SpiralPress.
- Senasu, K., & Singhapakdi, A. (٢٠١٤). Relative effects of lower-order and higher-order quality of work life on employee job satisfaction and life satisfaction: Case studies of service and manufacturing sectors in thailand. Kasetsart Journal of Social Sciences, ٣٥(١), ٧٣-٨٣.
- Stamm, B. ,H. (٢٠٠٩). Professional quality of life measure: compassion, satisfaction, and fatigue version ٥ (ProQOL).
- Stapleton, P., Church, D., Sheldon, T., Porter, B., & Carlopio, C. (٢٠١٣). Depression symptoms improve after successful weight loss with emotional freedom techniques. International Scholarly Research Notices, ٢٠١٣.
- Suyantiningih, T., Haryono, S., & Zami, A. (٢٠١٨). Effects of Quality of Work Life (QWL) and Organizational Citizenship Behaviour (OCB) on job performance among community health centre paramedics in Bekasi City, Indonesia. Journal of Economics and Sustainable Development, ٩(٦), ٥٤-٦٥.