

## فاعلية تقنية الحرية النفسية فى خفض الخوف من الأخفاق لدى عينة من طالبات

### الجامعة الموهوبات رياضيا

د/ سارة عاصم رياض<sup>١</sup>

#### ملخص الدراسة:-

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن أسباب الخوف من الأخفاق، والكشف على مدى فاعلية تقنية الحرية النفسية فى علاج الخوف من الاخفاق عند الموهوبين رياضيا ،وقد تم تطبيق البحث الحالي على (١٠٠) طالب وطالبة فى كلية التربية للبنات وكلية التربية بنين حتى يتسنى تحديد جهة التطبيق ، وبعد ذلك تم التطبيق فقط على كلية التربية الرياضية بنات بالزمالك ، حيث أتضح أنهم أكثر خوفا من الأخفاق ، وتم تطبيق مقياس الخوف من الفشل على عينة البحث، وتم إختيار الإرباعى الأعلى هو الإرباعى الثالث وهما الحاصلين على درجات مرتفعة جدا فى الخوف من الفشل ووصل عددهم إلى (١٧) طالبة أختير منهم (١٢) ، وأجرت الباحثة الدراسة على عينة قوامها (١٢) طالبة بكلية التربية الرياضية بنات التابعة لجامعة حلوان من الإناث، حيث تراوحت أعمارهن ما بين ١٩-٢٢ سنة، وذلك فى العام الجامعى (٢٠١٧) ممن يمارسون الألعاب الرياضية ومشاركين فى المسابقات الجامعية على مستوى الجامعات ، وتم تطبيق مقياس الخوف من الفشل على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة لإستخراج الخصائص السيكمومترية للمقياس ، وأسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائيا فى الخوف من الفشل لصالح الإناث، وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بإستخدام إختبار "ت" لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث فى الخوف من الفشل. ويتضح من النتيجة أن قيمة " ت " دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، وهو ما يعنى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث الموهوبين فى الخوف من الفشل لصالح الإناث، ينص الفرض الثانى :-على وجود فروق دالة إحصائيا لدرجات الطلاب على مقياس الخوف من الأخفاق قبل وبعد إستخدام تقنية الحرية النفسية، للتحق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق مقياس الخوف من الفشل وحصلت الحالات التى تم التطبيق عليها على مقياس الخوف من الفشل على درجة مرتفعة على المقياس، ثم أخذ الطلاب الواقعين فى الإرباعى الثالث اى الحاصلين على درجة مرتفعة جدا على المقياس وحاصلين على درجات تتراوح بين (٧-١٠) على مقياس تقدير المشاعر السلبية قبل تطبيق التقنية ، ثم تم تطبيق تقنية الحرية النفسية على الطلاب من خلال مجموعة من الجلسات ، وسوف أقوم بعرضها لتوضيح مدى فاعلية تلك التقنية بعد تطبيقها على

<sup>١</sup> المدرس بقسم الصحة النفسية كلية التربية -جامعة حلوان

== فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة ==  
الطلاب الحاصلين على درجات مرتفعة على الخوف من الفشل ودرجات مرتفعة على مقياس  
التقدير مستوى المشاعر SUDS ، ونلاحظ إنخفاض درجتهم على مقياس التقدير بدلا من ١٠  
بدأت تتدرج مع الجلسات في الإتجاه إلى الصفر، وهذا يدل على مدى فاعلية التقنية في خفض  
أعراض المشكلة بل المشكلة الرئيسية ، تركز تقنية الحرية النفسية على اكتشاف الخلل في نظام  
الطاقة بسبب تأثيرات عميقة على نفسه الإنسان، وأن تصحيح هذا الخلل الذي يتم عن طريق  
الربت على مناطق معينة بالجسم من شأنه ان يؤدي إلى العلاج السريع اى ان الجزء الأعظم من  
المشكلة تتلاشى في دقائق.

الكلمات المفتاحية: تقنية الحرية النفسية ، الخوف من الأخفاق ، الموهوبين

## فاعلية تقنية الحرية النفسية فى خفض الخوف من الإخفاق لدى عينة من طالبات

### الجامعة الموهوبات رياضيا

د/ سارة عاصم رياض<sup>٢</sup>

#### مقدمة :-

تعد تقنية الحرية النفسية من التقنيات الحديثة المستخدمة فى علوم الطاقة والصحة النفسية، حيث تركز هذه التقنية على إكتشاف الخلل فى نظام الطاقة، مما يسبب ذلك الخلل إلى تأثيرات عميقة على نفس الإنسان وإن تصحيح هذا الخلل يتم عن طريق الربط على مناطق معينة بالجسم من شأنه أن يودى إلى العلاج السريع أى أن الجزء الأعظم من المشكلة يتلاشى.

إن تقنية الحرية النفسية هى أداة عملية للتعامل مع ضغوط الحياة والتحرر من المشاعر السلبية بأنواعها، فهى تعتبر من العلاجات النفسية المهمة الآن بسبب النتائج المذهلة التى تقدمها على المستوى النفسى والجسدى (زكريا الشربيني، ٢٠٠٩).

فقد نخوض العديد من التجارب السلبية والأحداث المؤلمة وحين تنتهى بكل ألمها نكون قد إمتلكنا قناعات جديدة عن أنفسنا وعن الحياة بصفة عامة ، وهذه الخبرات السلبية والمعتقدات السلبية تعقنا عن التقدم، لذلك نحتاج إلى شئ جديد يغير قناعاتنا السلبية ويحررنا منها، ويتضح ذلك فى جلسات العلاج لخفض تلك المشكلة وهى الخوف من الإخفاق.

وقد أوضحت دراسة السميروى (٢٠٠٣) ان الخوف من الفشل مرتبط إرتباطا سلبيا بالإبداعية ، فالخوف من الفشل يؤثر سلبا على إرادة وعزيمة الإنسان، وقد يصل تأثيره إلى نشو الأمراض النفسية، مما يتطلب علاجا مناسباً حتى لا يؤثر سلبى على الأداء وتتعطل حركة إبداعهم ونجاحهم فى إحراز الأهداف المطلوبة ، وقد تبين إن الخوف من الفشل يمكن أن يكون دافع للنجاح أو لحماية الذات من المخاطر ، فالافراد الذين يتميزون بالقلق والتوتر ويحاولون تطوير أساليبهم لتجنب فشلهم فيما بعد فإن الخوف من الفشل والإخفاق فى تحقيق هدف ما قد يكون كبيرا لدرجة تمنعه من السعى نحو النجاح لتجنب احتمالات الفشل.

ويعانى الموهوبين من العديد من المشكلات النفسية التى من شأنها إعاقه هذه الموهبة بل من شأنها أيضا طمسها ، ومن أهم تلك المشكلات هى الخوف من الفشل وهذا يترتب عليه العديد من المشاعر والأنفعالات السلبية الأخرى من قلق وتوتر وتردد فى اتخاذ أى قرار والخوف من التقييم والتأجيل المستمر. (القريطى، ٢٠١١)

<sup>٢</sup> المدرس بقسم الصحة النفسية كلية التربية - جامعة حلوان

## == فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخطاء لدى عينة من طالبات الجامعة ==

وفي هذا البحث نهتم بفئة مهمه من الموهوبين هما الموهوبين رياضيا الممارسين لألعاب رياضية ، وعلى الرغم من إنهم يكونون على كفاءة عالية من التدريب والانتقان في الأداء إلا ان خوفهم من الخسارة يجعلهم يشعرون بالقلق والتوتر الذي ينعكس ذلك على أداءهم في المباراة ، لذا جاء الأحساس بوجود مشكلة تحتاج إلى التخلص تدريجيا منها حتى لا تؤثر سلبا على المباراة والفوز، فمكون الخوف من الاخطاء أو الفشل ينبثق جزئياً من توقع عدم الاستحسان أو القبول الاجتماعي من قبل أفراد لديهم معايير يضعونها للحكم على أداء الآخرين ، وإن تطبيق تلك التقنية يساعد على زياده الثقة والأستعداد الذهني والعقلي مع الرياضيين ، حيث أثبتت الدراسات التي طبقت تلك التقنية إنها قد ساهمت في تحسين حالاتهم النفسية والذهنية حيث ساعدتهم من التخلص من أفكارهم السلبية والمفاهيم الخاطئة حول ذواتهم وخوفهم من الفشل .

وبالنسبة للرياضيين الممارسين لألعاب رياضية معينه مثل كرة السله والجولف والتنس وخاصة ألعاب فردية والتي تحتاج إلى مجهود عصبي وذهني وتحتاج باستمرار إلى التركيز والأهتمام بالصحة النفسية للفرد حتى يستطيع إحراز أهداف ونجاحات وإنجازات ، وإستخدام تقنيه الحرية النفسية تساعد على التخلص من القلق والتوتر والخوف من الخسارة وعدم أحراز الأهداف المرجوه.

### مشكلة البحث :

من واقع العديد من الدراسات التي تم إجرائها على الموهوبين رياضيا أتضح أن حوالي ١٠% منهم يعانون من مشكلة الخوف من الأخطاء وبالتالي ينعكس ذلك على الأداء ونتائج المباراة (Brown, 2014).

لذلك تسعى الدراسة الحالية إلى معرفة الأسباب وراء مشاعر الخوف من الفشل والتوتر والقلق الناتجة عنه، كما تحاول الدراسة الحالي مدى فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض مشاعر الخوف والقلق ، حيث يتم تشخيص الخلل في الطاقة بإستخدام إختبار عضلي تشخيصي من خلال الربط على مناطق معينة لتحسين مسار الطاقة ويتم توضيح ذلك في جلسات العلاج بالتفصيل، لذلك يحاول البحث الحالي التعرف على مدى فاعلية تلك التقنية.

لذلك تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في المحاوله للإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد فروق في النوع في الخوف من الأخطاء ؟
- ٢- ما مدى فاعلية تقنية الحرية النفسية في علاج الخوف من الاخطاء؟

### أهمية الدراسة :

تستمد هذه الدراسة أهميتها مما يلي :

## أولا الأهمية النظرية

١-تناول البحث لمشكلة نفسية مهمه جدا قد تؤثر سلبا على أداء الرياضيين وهى الخوف من الأخفاق .

٢-تناول فئة مهمه جدا لم تتل العديد من البحوث الأهتمام بها وهى فئة الموهوبين رياضيا .

٣-أستخدام تقنية حديثة لم تهتم العديد من الدراسات على المستوى العالم العربى دراستها فى حدود علم الباحثة وهى تقنية الحرية النفسية .

## ثانيا الأهمية التطبيقية :

- يمكن الأستفادة من نتائج الدراسة الحالية فى مجال الإرشاد النفسى لطلاب الجامعة الموهوبين رياضيا .

- ويمكن الأستفادة فى مجال تصميم البرامج اللازمه لخفض العديد من المشكلات التى تواجههم.

- ويمكن الأستفادة من تطبيق فنية الحرية النفسية فى خفض العديد من المشكلات النفسية الأخرى

## أهداف الدراسة :-

١-الكشف على أسباب الخوف المرضى من الأخفاق .

٢-الكشف على مدى فاعلية تقنية الحرية النفسية فى علاج الخوف من الأخفاق عند الموهوبين رياضيا.

## مصطلحات البحث :-

أولا: تقنية الحرية النفسية عرفها (Gary Craig,2004) هى تقنية تعتمد على إكتشاف الخلل فى نظام الطاقة حيث أى خلل فيه يسبب تأثيرات عميقة على نفسية الإنسان وتصحيح هذا الخطأ يتم عن طريق الربت على مناطق معينة بالجسم.

ثانيا: الخوف من الاخفاق أو الفشل :

ويعرفه لازاروس (١٩٩٩) ميل إستعدادى للشخص من حيث مروة بخبرة من التوجس والقلق عند مواجهة مواقف التقويم وتمثل بمرورة بخبرة الأخراج والتقليل من قيمة التقدير الذاتى له والتوجس من المستقبل وفقدان إهتمام الأشخاص المهمين.

وعرفه براون ويلز (٢٠١٤): بأنه الخوف من الخوض اى تجارب جديدة والتمسك بالمهام المضمونة.

وتعرف الباحثة الخوف من الفشل فى البحث الحالى بأنه الخوف من الأقدام على المهام الجديدة والتمسك بالمهام مضمونة النجاح حيث ينتاب الفرد الشعور بالشك والقلق كلما يقترب موعد تسليم

== فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة ==  
المهام المكلف بها .

ثالثا : المهوبون:

كما يعرفه عبد العزيز الشخص (١٩٩٠: ٧) بأنه الفرد اللى يظهر مستوى أداء أو لدية إستعداد تميز فى بعض المجالات التى تحتاج إلى قدرات خاصة سواء كانت عملية ام علمية أم فنية. ويعرف المهوبين فى ضوء البحث الحالى : بأنه الفرد الذى لدية إستعداد أو طاقة كامنة غير عادية فى مجال او اكثر من مجالات الأستعداد الأسانى ،والتي تؤهله لتحقيق مستويات أدائية فائقة إذا ما توفرت لدية العوامل الشخصية والدافعية اللازمة وتهيأت له الظروف البيئية المناسبة.

### الإطار النظرى والدراسات السابقة:-

تعد تقنية الحرية النفسية تقنية حديثة حيث بدأ ظهورها على يد العالم الأمريكى Gary Craig عام ١٩٩٧، ولقد كانت تستخدم للتعامل مع العديد من المشكلات ، مثل القلق والخوف والأكتئاب فهى تتشابه فى الخطوات للحصول على النتائج الإيجابية ، وقد ظهر العديد من الأبحاث العالمية والعلمية لإثبات فاعلية هذه التقنية ونجاحها فى خفض العديد من المشكلات (Boath,et.al,2011).

ويذكر هنا زكريا الشربيني (٢٠٠٩) ان هذه التقنية تركز على إكتشاف الخلل فى مسار الطاقة ونظامها فى الجسم، الذى يسبب تأثيرات عميقة فى البناء النفسى ويتم ذلك من خلال الربت على مناطق معينة بالجسم أى التى يوجد بها مسارات الطاقة وقد يؤدى ذلك إلى خفض المشكلة بل وعلاجها.

وتم إعتاد هذه التقنية العلاجية كعلاج نفسى مبنى على البراهين وذلك من قبل الجمعية الامريكية لعلم النفس، فى مايو (٢٠١٢) أصبحت تقنية الحرية النفسية علاج نفسى معتمد بناء على (٥٠) تقرير بحثى أثبتت النتائج الإيجابية من عملية الربت على مسارات الطاقة للتخلص من المشاعر السلبية (Wang,et.al.,2007).

ولقد أثبتت دراسة (Jack&Rowe,2005) مدى فاعلية تقنية الحرية النفسية على خفض الأعراض السيكولوجية لدى عينة من المرضى النفسين اللذين يعانون من العديد من الأعراض طويلة المدى الناتجة عن الأضطرابات النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مريضا من المرضى اللذين يعانون من القلق والأكتئاب والتوتر الناتج عن كثرة الضغوط، حيث أثبتت فاعلية التقنية فى خفض تلك الأعراض.

فقد اثبتت دراسة (Brien ,et al.,2008) مدى فاعليتها جميع المخاوف والقلق والتوتر والتخلص من العادات السلبية حيث عملت هذه التقنية من علاج حالات الفوبيا والأكتئاب والرهاب

الإجتماعى وتحسين الحالة المزاجية وذلك فى طبيقتها على عينة من طلاب الجامعة يعانون من الاكتئاب.

حيث تهدف هذه التقنية إلى إزالة الخلل فى مسارات الطاقة فى الجسم والتي يعود أساسها إلى الطب الصينى أو العلاج بالضغط أو العلاج بالأبر فقد تعتمد أغلبها على التفكير والحركات والربط على مناطق معينة مسؤولة عن الطاقة. (Brien, et al.,2008).

أثبت (Church,2012) ان العلاج بتقنية الحرية النفسية هو عبارة عن خطوات بسيطة من خلال استخدام أطراف أصابعك والربط على مناطق معينة مسؤولة عن مسارات الطاقة فى الجسم وبها قد تتخلص من معاناتك الطويلة والتخلص من المشاعر السلبية ، ومن خلال عدد قليل من الجلسات التى تمارس لها حيث أثبتت فاعليتها على عينة من طلاب الجامعة تعانى من القلق والاكتئاب ، حيث تعرضت العينة للعديد من الجلسات التى أثبتت فاعليتها فى خفض أعراض القلق والاكتئاب وإنخفض تقديرهم للمشكلة على مقياس التقدير السلبى (Church,2012).

وهدفت دراسة(Dawson,2013) إلى تحسن أعراض الاكتئاب بعد النجاح من خسارة الوزن ، وطبقت على عينة من المرضى الذين يعانون من زيادة كبيرة فى الوزن ، حيث طبقت على عينة تكونت من (٣٠) مريضا فى ولاية أستراليا، وأثبتت الدراسة فاعلية التقنية فى خفض أعراض الاكتئاب .

حيث أن تلك المشاعر السلبية تحدث تشويش فى نظام طاقة الجسم مما يسبب نتيجة ذلك مشاعر وأفكار سلبية، فعندما تظهر فكرة مزعجة فى الذهن فإن ذلك يحدث اضطرابا وخللا فى مسارات طاقة الجسم وسوف ينتج عنها مشاعر سلبية، وعن طريق تحسين مسار طاقة الجسم تزول تلك المشاعر السلبية فعملية التركيز على موقف سلبى قد تشعر بمشاعر من الضيق والحزن فعملية التذكر تستدعى الموقف من العقل الباطن إلى العقل الواعى وهذه العملية ينتج عنها خلل فى مسارات الطاقة، وهذا الخلل يسبب المشاعر السلبية (Hartman.2011).

وأثبتت دراسة صمويل تامر (٢٠١٦) بتطبيق تلك التقنية على مرضى الاكتئاب حيث قام بدراسة فاعلية التدخل العلاجى باستخدام تقنية الحرية النفسية لدى مرضى الاكتئاب (دراسة حالة) على طلاب جامعه أسيوط ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العوامل المهينة والكامنة وراء الاكتئاب وإوضح إنه يعانى من العديد من الاضطرابات والمشاعر السلبية وبعد تطبيق التقنية تم تحسن الأعراض المسببة للاكتئاب وتحسن أدائهم على مقياس التقدير.(صمويل تامر، ٢٠١٦).

فالعلاج بتقنية الحرية النفسية يعد علاج جديدا من علوم الطاقة والإرشاد الغير توجيهى، ولم تتطرق له أى مدرسة علاجية فهى علاج بالأبر الصينية بدون أبر لكن من خلال الربط أو الطرق

== فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة ==  
الخفيف حيث يتم العلاج من خلال التركيز على الصورة الذهنية للحدث، وأثناء ذلك نقوم بالربت على نقاط محددة. المسؤولة عن فاعلية هذه التقنية، وبعد الانتهاء من التقنية نلاحظ أن التركيز على نفس الموقف لا يسبب نفس المشاعر المزعجة التي كنت تشعر بها من قبل، حيث التحسن في مسارات الطاقة أدى إلى تحسين الصورة الذهنية وأصبحت بدون أثر سلبي عليك (Feinstein, 2008).

\*ميررات استخدام تقنية الحرية النفسية (Gary Craig, 2004):

١- درجة المخاطر من الأحداث السلبية منخفضة.

٢- يحتاج المريض لعدد محدود من الجلسات

٣- أثر العلاج يمتد لزم طويل من العمر

٤- الألتزام فيها محدود

٥- فعالة بشكل جيد

٦- لها تأثير كبير على خفض أكثر من عرض نفسى وفسىولوجى فى وقت واحد.

\*كيفية ممارسة هذه التقنية :

تعتمد على إزالة الطاقة السلبية من الجسم من خلال الربت على نقاط معينة مسؤولة عن مسارات الطاقة فى الجسم وذلك لعدة مرات وهذه المناطق هى مع الأشكال الممثلة لها

-( Feinstein, 2008.) :-

\*منطقة ضربة الكاراتية فى اليد

\*منطقة ساعد اليد من الخارج والداخل

\*منطقة أعلى الرأس.

\*منطقة بداية الحاجبين فى الوجه

\*منطقة النهايات العصبية (تجوف نهاية كل حاجب)

\*منطقة البروز العظمى تحت العين

\*منطقة تحت الأنف

\*منطقة تحت الفم ما قبل الذقن

\*البروز العظمى عند نهاية الرقبة

\*منطقة تحت التئين

\*منطقة تحت الإبط

\*نهاية ظفر الإبهام

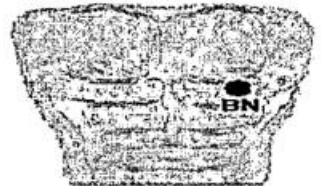
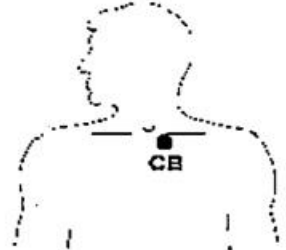
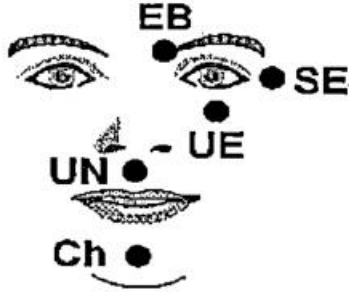


• نهاية ظفر السبابة

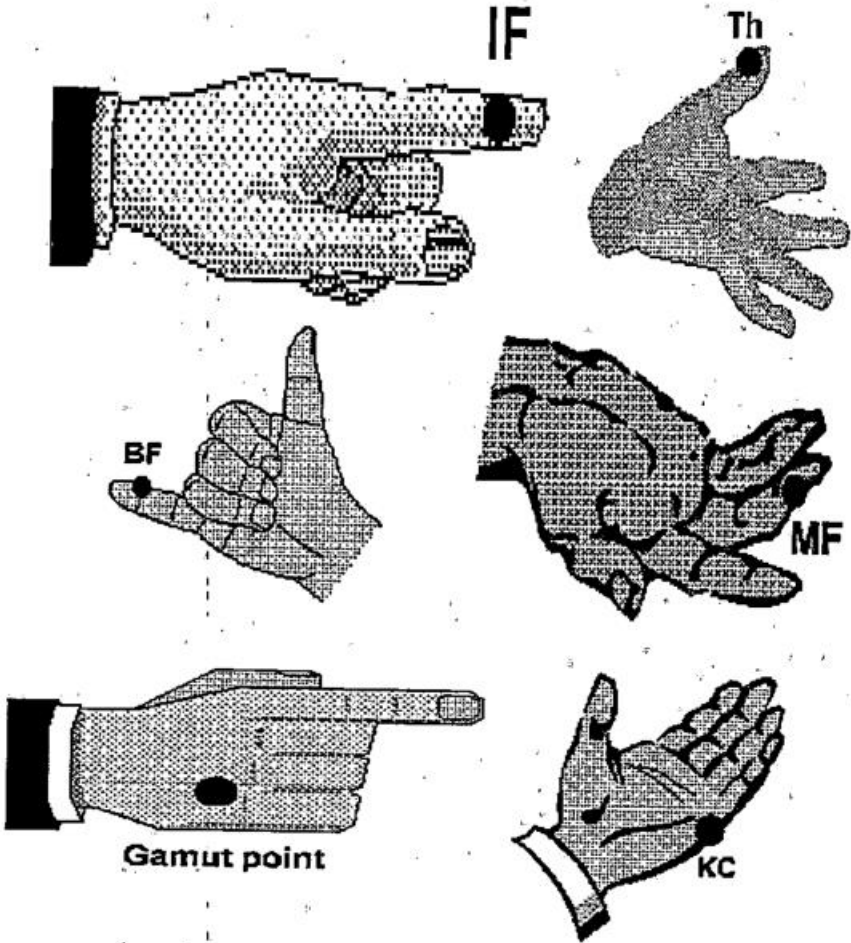
• نهاية ظفر الأصبع الوسطى

• نهاية ظفر الخنصر.

الاشكال المعبرة عن كل تلك المناطق:



فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة



آخر رسمة تعبر عن منطقة (الجاموت) وهي منطقة اللحم الموجودة بين الأصبعين الثالث والرابع أي بين الخنصر والبنصر يمكن لهذه التقنية ان تقرر مرة واحدة (Gary Craig, 2004).  
ثانيا: الخوف من الأخفاق أو الفشل :

إن الخوف من الفشل يكفي لعرقلة كثير من الناس في طريقهم ويجعلهم يتوقفون عن العمل ويخشون تكرار المحاولة، وربما يعاني الكثير منا هذا في وقت واحد، أن الشخص الذي يعاني من الخوف من الفشل ويكون غير قادر على ممارسة حياة بشكل سوى، حيث يعاني من العديد من المشاعر والأنفعالات السلبية مثل القلق والتوتر والخوف من الأقدام على أي مهام جديدة ، وعندما

وتسمح للخوف لوقف التقدم إلى الأمام في حياتك حيث يسمح الخوف من الفشل من ضياع العديد من الفرص.

#### -أسباب الخوف من الاخفاق:

أسباب وعلامات الخوف من الفشل وحدد علاماته في الآتي: ذكر براون ويلز (٢٠١٤) .  
علامات الخوف من الفشل:

قد تواجه بعض من هذه الأعراض إذا كان لديك خوف من الفشل:  
• عدم الرغبة في تجربة أشياء جديدة أو الانخراط في المشاريع الصعبة.  
• التخريب الذاتي - على سبيل المثال، المماثلة، والقلق المفرط، أو عدم إتباع طريق مع الأهداف.

• انخفاض إحترام الذات أو الثقة بالنفس - عادة تقوم باستخدام عبارات سلبية مثل "أنا لن يكون جيدا بما فيه الكفاية للحصول على هذا الترويج"، أو "أنا لست نكيا بما فيه الكفاية للحصول على هذا الفريق".

• الكمالية والأستعداد لمحاولة فقط تلك الأشياء التي كنت أعلم أنك سوف تنتهي تماما وينجح انه من المستحيل تقريبا للذهاب من خلال الحياة دون ان تشهد نوعا من الفشل . الناس الذين يفعلون ذلك ربما يعيش ذلك بحذر أن تذهب إلى أي مكان. ببساطة، انهم لا يعيشون حقا على الإطلاق.  
(York, 2004)

#### النظريات التي فسرت الخوف من الإخفاق :-

• نظرية فرويد :

قد أوضح فرويد أن الخوف من الفشل يتكون خلال مراحل النمو النفسي الجنسي التي يمر بها الفرد وهي :

١-المرحلة الفمية ٢-والمرحلة الشرجية ٣-والمرحلة القضيبية ٤-مرحلة الكمون ٥-المرحلة التناسلية وهكذا نجد ان ما تشير إليه هذه المراحل من صراعات وعملية تثبيت على مرحلة من هذه المراحل وهو نتيجة لعدم القدرة على حل تلك الصراعات أو الفشل في النمو السليم في هذه المراحل بسبب الإشباع المفرط للحاجات أو الإحباط لعدم إشباعها.  
• النظرية السلوكية:

فسرت هذه المدرسة حالات الخوف بإنها نتيجة الإرتباط الزماني والمكاني المتكرر في ظروف إنفعالية تثير الخوف وكان أول ما فسر الخوف على أساس شرطي للمثيرات هو واطسن وشار

== فاعلية تقوية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدي عينة من طالبات الجامعة ==  
إلى ان الأصوات العالية المفاجئة مثيرات فطرية للخوف عند الطفل وهو يكتسب جميع مخاوفه  
عن طريق التعلم فهم يتعلمون الخوف من خلال عملية الإشراف بوسائل مرتبطة بتقنيات التعلم  
(Rachman,1978).

الخوف من الفشل يتم تعلمه نتيجة الإشراف والإستجابة للمثيرات التي تثير إنفعال الخوف  
وقد تكون لخبرة مؤلمة فيظهر الفرد غالبا إستجابة مناسبة لمثير الخوف فه سلوك متعلم ويحدث  
نتيجة خبرة سابقة .

ثالثا الموهوبون:

فالموهبة تعبر عن إستعداد فطري يولد الفرد مزودا به كما ان الفرد الواحد يمكن ان يكون لديه  
أكثر من إستعداد فطري واحد بحيث يتعلق كل إستعداد منها بجانب معين من جوانب السلوك  
المختلفة وهو ما يعنى ان الفرد الواحد يمكن ان يكون موهوبا في أكثر من جانب .

كما يعرفه عبد العزيز الشخص (١٩٩٠:٧) بأنه الفرد الذى يظهر مستوى أداء أولدية إستعداد  
تميز في بعض المجالات التي تحتاج إلى قدرات خاصة سواء كانت عملية ام علمية أم فنية.

وقد تبنى مكتب التربية الأمريكي تعريفا للموهوبين والمتفوقين قدمه مارلانـد Maryland عام  
١٩٧١ م في تقريره إلى الكونجرس الأمريكي ، حيث عرفهم بأنهم الذين يتم تحديدهم من قبل  
أشخاص مهنيين مؤهلين والذين لديهم قدرات عالية والقادرين على القيام بأداء عال ويحتاجون إلى  
برامج تربوية مختلفة وخدمات إضافية على البرامج التربوية العادية التي تقدم لهم في المدرسة  
وذلك من أجل تحقيق مساهمات لأنفسهم وللمجتمع ، وإن معنى الأطفال القادرين على الأداء  
العالي يتضمن أولئك الذين يظهرون تحصيلاً مرتفعاً وإمكانيات وقدرات في المجالات التالية  
منفردة أو مجتمعة :

- ١- قدرة عقلية عامة General Intellectual Ability .
- ٢- استعداد أكاديمي خاص Specific or Academic Aptitude .
- ٣- إبداع وتفكير ومنتج Creative or Productive Thinking .
- ٤- قدرة قيادية Leadership Ability .
- ٥- فنون بصرية وأدائية Visual Performance Arts
- ٦- قدرة نفس حركية Psychomotor Ability (عبد المطلب القريطى، ٢٠٠٥).

ويعد هذا التعريف من أشهر وأشمل تعريفات الموهوبين والمتفوقين ، إلا أن الكونجرس  
الأمريكي قد أجرى تعديلات عليه تم بمقتضاه جذب القدرة النفس حركية - والتي تختص بممارسة

== (٢٦٨)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٩-المجلد الثامن والعشرون - أبريل ٢٠١٨ ==

الرياضيات المختلفة - حتى تقدم الخدمات الرياضية لجميع الطلاب سواء كانوا موهوبين في هذا المجال أم لا .

ويعرفه عبد المطلب القزيطي (٢٠١١: ٨١) بأنه الفرد الذي لديه استعداد طبيعي أو طاقة كامنة غير عادية في مجال أو أكثر من مجالات الاستعداد الإنساني التي تحظى بالتقدير الاجتماعي في مكان وزمان معين والتي يمكن أن تؤهله مستقبلا لتحقيق مستويات ادائية متميزة اذا ما توفرت لديه العوامل الشخصية والدافعية اللازمة وتهيأت له الظروف البيئية المناسبة.

### فروض البحث:

- ١- لا توجد فروق دالة إحصائية في الخوف من الأخفاق ترجع للنوع .
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية لدرجات الطلاب على مقياس الخوف من الأخفاق قبل وبعد استخدام تقنية الحرية النفسية .

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

إقتضت أهداف البحث استخدام المنهج(شبه التجريبي) وهو المنهج الذي يستخدم للتعرف علي ما تحدثه معالجة معينة مضبوطة ومعتمدة والمتمثلة في المتغيرات المستقلة للبحث وهو تقنية الحرية النفسية وتأثيرها في ظاهرة مكينة والمتمثلة في المتغير التابع وهو الخوف من الإخفاق (على ماهر خطاب، ٢٠٠٨).

#### عينة البحث :-

تم تطبيق البحث الحالي على (١٠٠) طالب وطالبة في كلية التربية للبنات وكلية التربية بنين حتى يتسنى تحديد جهة التطبيق ، وبعد ذلك تم التطبيق فقط على كلية التربية بنات بالزمالك حيث إتضح إنهم أكثر خوفا من الأخفاق، ثم تم تطبيق مقياس الخوف من الفشل وتم إختيار الإرباعي الأعلى هو الإرباعي الثالث وهما الحاصلين على درجات مرتفعة جدا في الخوف من الفشل ، ووصل عددهم إلى (١٧) طالبة أختير منهم (١٢) وأجرت الباحثة التطبيق على عينة قوامها (١٢) طالبة بكلية التربية الرياضية بنات بجامعة حلوان حيث تراوحت أعمارهم ما بين ١٩-٢٢ سنة، وذلك في العام الجامعي ٢٠١٧ ممن يمارسون الألعاب الرياضية ومشركين في المسابقات الجامعية على مستوى الجامعات ، وتم تطبيق مقياس الخوف من الفشل على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة لاستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس الخوف من الفشل وقائمة السمات

== فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة ==

توزيع عينة البحث يتضح في جدول رقم (١)

المجموع	الكلية	تربية رياضية بنات الزمالك جامعه حلوان
	الرياضة الممارسة	الكرة الطائرة+٣+السباحة ٥ +السلة:٤
١٢	العدد	١٢

يتطلب تحقيق أهداف البحث استخدام بعض الأدوات والمقاييس التالية :

### أدوات البحث

الأدوات القياسية المستخدمة :

- ١- مقياس الخوف من الفشل ، إعداد الباحثة .
- ٢- قائمة السمات الشخصية والخصائص السلوكية للموهوبين ، إعداد عبد المطلب القرطى .
- ٣- تقنية الحرية النفسية (EFT).

(١) مقياس الخوف من الفشل :

### \*\* خطوات بناء المقياس:

تم إعداد الصورة الأولية في ضوء الإطلاع على ما توافر لدى الباحثة من التراث السيكلوجي المرتبط بموضوع البحث ، تم صياغة مفردات المقياس بحيث تضمن أربعة من الأبعاد وهما (الامتناع عن التجريب - ضعف الثقة بالنفس-التأكيد السلبي للذات -القلق المفرط ) ثم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجالات علم النفس والصحة النفسية وذلك للتأكد من ملائمة الأبعاد والعبارات للهدف الذي وضع من أجله المقياس، ومدى وضوح العبارات وملائمة صياغتها.

وفي ضوء آراء السادة المحكمين أجريت بعض التعديلات على المقياس لإعداده في صورته النهائية، فقد تم حذف بعض العبارات التي لا تنتمي للبعد الموجودة فيه، واستبداله بعبارات أخرى، كما تم تعديل صياغة بعض العبارات بحيث تكون العبارات في صورة ملائمة لأفراد العينة.

الخصائص السيكمترية للمقياس :

### (أولاً) صدق المقياس:

تم التأكد من صدق المقياس بالطرق التالية:

(أ) صدق المحكمين . قامت الباحثة بعرض المقياس على (٥) محكمين من المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية وذلك بهدف معرفة مدى الإنفاق فيما بينهم على أن عبارات

للمقياس متصلة بالهدف الذي وضع من أجله المقياس وعليه تم الأخذ بالتعديلات التي أقرها السادة المحكمون.

(ب) صدق التمييز الطرفي :

تم ترتيب الاستثمارات حسب الدرجة الكلية التي حصل عليها بشكل تصاعدي وتم إختيار أعلى ٢٧% وأدنى ٢٧% كما قامت الباحثة بإجراء صدق الإختبار باستخدام (صدق التمييز الطرفي) على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة الموهوبات رياضيا وقد بلغ قيمة 'ت' (١٨,٤٠٩) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يعنى وجود فروق بين مجموعة الأداء الأعلى ومجموعة الأداء الأدنى على مقياس جون رافن للمصفوفات المتتابعة "العادي" مما يدل على قدرة الإختبار على التمييز بين مجموعتي الأداء الأعلى والأدنى وتمتعته بصدق مقبول ويوضح الجدول التالي حساب صدق الإختبار باستخدام صدق التمييز الطرفي .

جدول (٢) يوضح صدق التمييز الطرفي

المجموع	العدد	المتوسط	الإرتفاع للمعيار	قيمة 'ت'	مستوى الدلالة
١٠٠	٥٠	٥٤,٨٤٠	١,٣١٤٩٢	١٩,٤٠٧	٠,٠١
٢٠٠	٥٠	٥٢,١٢٠	٠,٣٢٨٢٤		

قيمة 'ت' (١٩,٤٠٧) \* \* مستوى الدلالة عند (٠,٠١)

ثانيا: ثبات المقياس: وذلك من خلال

(أ) حساب معامل ألفا - كرونباخ:

حيث إتضح أن قيمة معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة أكبر من ٠.٥ مما يشير إلى أن يتميز المقياس بثبات مرتفع . ويتضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (٣) حيث يوضح معاملات الثبات للعوامل والمقياس كله بطريقة ألفا كرونباخ

العوامل والمقياس كله	معاملات الثبات
العامل الأول	٨٧٢,٠
العامل الثاني	٠,٨٠٢
العامل الرابع	٠,٧٢١

(ب) التجزئة النصفية: Split - Half: وقد طبق المقياس على العينة وحسبت معاملات الإرتباط بين درجات الطلاب على نصفي الإختبار ، وذلك باستخدام معامل الإرتباط البسيط

== فاعلية تقوية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخطاء لدى عينة من طالبات الجامعة ==

ليبرسون ويطلق على معامل الارتباط في هذه الحالة معامل ثبات التجزئة النصفية، وهو تقديراً أداء الأفراد عبر مقدرات الاختبار، ونظراً لأن أساليب التصنيف المختلفة يترتب عليها انخفاض ملحوظ في قيمة معامل الارتباط (الثبات)، لذا فإنه ينبغي علينا استخدام معادلات تصحيح الطول في هذه الحالة ومن أشهر هذه المعادلات معادلة (سييرمان براون ، وجوتمان).

ويوضح الجدول قيم معاملات الثبات لكل عامل من عوامل المقياس والمقياس كله بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سييرمان براون، وهي جميعاً معاملات ثبات مقبولة.

جدول (٤) يوضح قيم معاملات الثبات للعوامل والمقياس كله بطريقة التجزئة النصفية

العوامل والمقياس كله	معامل الارتباط بين التصنيف	معاملات ارتباط الاختبار ككل
العامل الأول	٠,٧٦٦	٠,٨٥٤
العامل الثاني	٠,٦٧٤	٠,٧٩٩
العامل الثالث	٠,٦٦٢	٠,٧٤١
العامل الرابع	٠,٦٢٣	٠,٧٣٢
المقياس كله	٠,٧٩٨	٠,٨٩٩

• جميع هذه المعاملات مرتفعة حيث أنها أكبر من ٠,٥ مما يشير إلى معاملات ثبات مرتفعة

• أتقدم بالشكر إلى الأساتذة المحكمين للمقاييس أ.د. سهير محمود أمين، أ.د. وهمان همام السيد

، أ.د. محمد عبد المعطي ، أ.د. محمد العميري ، أ.م.د. خالد عثمان .

(٢) قائمة السمات الشخصية والخصائص السلوكية للموهوبين ، إعداد عبد المطلب

القريطي:

وهي قائمة تتكون من ثماني مجالات من مجالات الموهبة وهما :

• مجال الدفاعية - التعلم - الموهبة الفنية التشكيلية - القيادة - التفكير الإبداعي - الموهبة الأدبية - موهبة نفسحركية الرياضية - الموسيقية (ويتم تقدير درجة توافر السمة لدى الفرد في مجال أو أكثر في المجالات التي تم سردها بناء على مقياس تقدير رباعي ويتم جمع الدرجات التي يحصل عليها لتقدير مستوى الموهبة ونوعها وتم تطبيق قائمة السمات وتم إختيار أفراد العين الحاصلين على درجات مرتفعة في مجال الموهبة النفسحركية الرياضية .

الخصائص السيكومترية لقائمة السمات :-

قامت الباحثة ماجدة عبد السلام (٢٠١٧) بحساب الخصائص السيكومترية لقائمة السمات ، وتم الاستعانة بها في البحث الحالي.

اقترح عبدالمطلب القريطي (٢٠١٤ ، ٢٠٨ ، ٢١٩) فيما يلي قائمة بالسمات الشخصية والخصائص

السلوكية المميزة للموهوبين في كل من :-

= (٢٧٢) الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٩ - المجلد الثامن والعشرون - أبريل ٢٠١٨ =



- (١) خصائص الدافعية .
- (٢) خصائص التعلم.
- (٣) خصائص التفكير الإبداعي.
- (٤) مجال الموهبة الفنية التشكيلية.
- (٥) مجال الموهبة القيادية.
- (٦) مجال الموهبة الأدبية.
- (٧) مجال الموهبة النفسحركية (الرياضية) .
- (٨) مجال الموهبة الموسيقية.

وقد أمكن استخلاص هذه السمات والخصائص من نتائج البحوث والأدوات المشابهة ، وكذلك في ضوء الخبرة الميدانية للمؤلف ويشتمل المقياس على (١٠٧) عبارة موزعة على السبعة أبعاد التي تم الاستعانة بهم في البحث الميداني.

#### تطبيق القائمة:-

يتم تقدير درجة توافق السمة أو الخاصية لدي الحالة في كل مجال من المجالات المتضمنة في تلك القائمة بناء علي مقياس تقدير رباعي علي النحو التالي (دائماً-كثيراً-أحياناً-نادراً) حيث تتراوح الدرجة بين (٤-٣-٢-١) ثم يتم جمع الدرجات التي تحصل عليها الحالة علي مستوي المجال النوعي للموهبة، ثم تضاف إلي درجة كل مجال نوعي درجة الحالة في كل من :

خصائص الدافعية وخصائص التعلم وخصائص التفكير الإبداعي لتقدير مستوي الموهبة للحالة في هذا المجال النوعي للموهبة موضع الإهتمام.

هذا يعني أنه اذا كنا بصدد الكشف والتعرف علي الموهوبين فنياً تشكيلية مثلاً فإن الدرجة الكلية علي القائمة تكون محصلة لدرجات خصائص كل من: الدافعية+خصائص التعلم+خصائص التفكير الإبداعي+مجال الموهبة الفنية التشكيلية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الخصائص السلوكية للموهوبين (إعداد عبدالمطلب أمين القريطي ٢٠١٤).

#### (١) الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الخصائص السلوكية للموهوبين (إعداد عبدالمطلب أمين القريطي ٢٠١٤) على عينة قوامها (٤٠) طالب وطالبة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية بواقع (٢٠) إناث و (٢٠) ذكور ، وتم ترتيب درجاتهم على المقياس تنازلياً وتم حساب الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى وتم تحديد عدد الطلاب المرتفعين (١٨) والمنخفضين (١٠) في

== فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخطاء لدى عينة من طالبات الجامعة ==

الخصائص السلوكية للموهوبين ، واستخدمت الباحثة اختبار مان وتي Man -Whitney اللابارمترى لتحديد وجهة ودلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد مرتفعي الخصائص السلوكية ومتوسطات درجات الأفراد منخفضي الخصائص السلوكية كما هو موضح في جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطي رتب مجموعتي المقارنة الطرفية على مقياس الخصائص السلوكية للموهوبين

العينة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة 'Z'	مستوى الدلالة
- الطلاب مرتفعو الخصائص السلوكية	١٨	١٩.٥٠	٣٥١.٠٠	٤.٣٢٠-	دالة
- الطلاب منخفضو الخصائص السلوكية	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "Z" تساوى (٤.٣٢٠-) وهى قيمة دالة عند مستوى دلالة

٠.٠١ . وبالتالي فهناك فروق بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة على مقياس الخصائص السلوكية للموهوبين ، ومن هنا فالمقياس يتمتع بمستوى صدق مقبول وبذلك فإنه يقاس ما وضع لقياسه.

#### (٢) التحقق من ثبات القائمة

تم التحقق من ثبات مقياس الخصائص السلوكية للموهوبين بالاستعانة بنفس عينة التقنيين المستخدمة في التحقق من صدق المقياس والبالغ عددهما ٤٠ طالباً وطالبة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية، وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ ، وهو ما يتضح فيما يلي :

#### أ. التجزئة النصفية :

حيث حسبت معاملات الارتباط بين درجات الطلاب علي نصفي الاختبار ، ويوضح جدول (٦) قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس ككل ، وكذلك معامل الثبات بعد تصحيحها باستخدام معادلة سبيرمان براون :

#### جدول (٦) معامل ثبات مقياس الخصائص السلوكية للموهوبين

##### باستخدام طريقة التجزئة النصفية

المقياس	معامل الثبات قبل التصحيح	معامل الثبات بعد التصحيح
الخصائص السلوكية للموهوبين	٠.٦٩٦	٠.٨٢١

وبالنظر إلى قيم معاملات الثبات السابقة والتي تم استخلاصها باستخدام طريقة التجزئة النصفية للمقياس ككل ، ويتضح أنها معاملات ثبات مقبولة.

ب- معامل ألفا :

حيث تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس ككل ، وهو ما يتضح من خلال

جدول (٧) معامل ثبات مقياس الخصائص السلوكية للموهوبين

باستخدام معامل ألفا

المقياس	معامل الثبات
الخصائص السلوكية للموهوبين	.٩٤٩

وبالنظر إلى قيم معامل الثبات السابق والذي تم استخلاصه باستخدام طريقة ألفا للمقياس ككل ، يتضح أنه معامل ثبات مرتفعة ومقبول.

حيث بلغت قيمة معامل الثبات (٩٤٩) ، وهو ما يعني أن ٩٤ % من التباين المشاهد يعزى إلى الفروق في الدرجات الحقيقية ، وأن ٦ % من التباين المشاهد يعزى إلى أخطاء القياس .

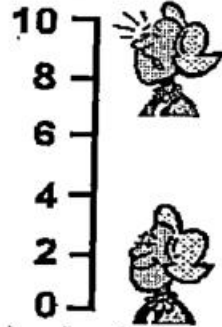
### (٣) خطوات تطبيق تقنية الحرية النفسية :-

أولا تحديد المشكلة :

قبل تطبيق تقنية الحرية النفسية يجب تحديد المشكلة التي نرغب في تحسينها بل التخلص منها ، ومن ثم تطبيق مستوى الإنزعاج المرتبط بالمسألة وهذه العملية تسمى تقدير مستوى المشاعر السلبية وهذه العملية مهمة للتقييم قبل التطبيق وبعد التطبيق لملاحظة النتائج ومدى فاعلية التقنية . ونقصد بالإنزعاج تلك المشاعر العاطفية المرتبطة بالمسألة كالخوف والقلق والتوتر وغيرها والتي تظهر كلما تذكرنا المشكلة أو الموقف ، حيث يطلب من الأشخاص أن يقيموا درجة مشاعرهم السلبية تجاه المشكلة بدرجات من (٠) (وتعني إنعدام المشاعر السلبية) إلى (١٠) وهي تمثل أعلى درجة من المشاعر السلبية وتبدأ درجة المشاعر السلبية بالرقم (٦) في البداية وتتضاءل إلى (٣) ثم إلى (١) ثم في النهاية إلى (٠) بعد تطبيق عدد الجلسات وهما إحدى عشر جلسة .

وهذا المقياس يتكون من (١٠) نقطه تبدأ من صفر -١٠ حيث صفر تعنى لا توجد مشكلة و١٠ تعنى قمة الإنزعاج ، وهذا المقياس تقريبي يساعد الشخص على تقييم مشاعره تجاه المشكلة قبل تطبيق التقنية وبعدها فعندما نقوم بتحديد مستوى الإنزعاج يساعدنا على تحديد قوة مشاعرنا السلبية لدى موقف أو مشكلة ما ، كما يتضح في الشكل التالي (SUDS) مقياس التحرر الكامل من المشاعر السلبية .

## Intensity Meter



هدف هذه التقنية هي الوصول إلى الرقم صفر على مقياس المشاعر السلبية والتي يعني التحرر الكامل من المشاعر السلبية (SUDS) لذلك نعود إلى التقييم لمستوى المشاعر السلبية بعد كل جلسة من جلسات الربت ونلاحظ بقوة التغيرات التي تظهر حيال المشاعر السلبية حتى تنخفض وتزول كليا (Church,2012).

ويتوقف النزول من مستوى الإنزعاج ١٠-صفر حسب نوعية المشكلة فقد تكون هناك مشاكل مركبة ومعقدة وتحتوي على أجزاء كثيرة يجب التعامل معها والتخلص منها تدريجيا ، وقد يستغرق ذلك أكثر من جلسة ولكن مع الاستمرار سوف تصل إلى الحرية النفسية التامة من المشاعر السلبية .  
\*خطوات ومراحل تقنية الحرية النفسية :

### ١-وضع الإعداد THE SET UP

### ٢-نقاط التسلسل الرئيسية THE SEQUENCE

### ٣-الجاموت والإجراءات التسع THE GAMUT

### ٤-نقاط التسلسل الرئيسية

نقوم أولا بتحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلا مقياس تقدير المشاعر السلبية ثم نقوم بتحديد موقف معين ونذكر تفاصيله جيدا ثم نختار رقما للمشكلة ما بين نقطتين من صفر إلى ١٠  
تفاصيل المراحل :

#### ١-مرحلة الإعداد:تتم في خطوتين

أ-ترديد عبارات الأثبات (٣) مرات أو أكثر

مثال:-

(على الرغم أنني أعاني من الخوف من الفشل إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق).

(رغم أنني أعاني من هذا الخوف من الفشل إلا أنني أحب نفسي وأحترمها كثيرا )

(أو أقبل نفسي رغم أنني أعاني من الخوف من الفشل ) .

#### ٢-مرحلة نقاط التسلسل الرئيسية :

من خلال الربت على النقاط المحددة أثناء التركيز على الموضوع أو المشكلة لمدة تقريبية من ٥-

١٠ ثواني عند كل نقطة وتردد العبارة التذكيرية عن كل نقطة (الخوف من الفشل يضايقتني )

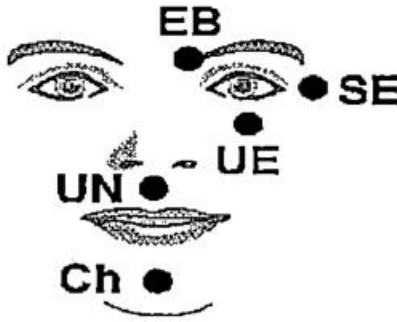
النقاط هي :- ١



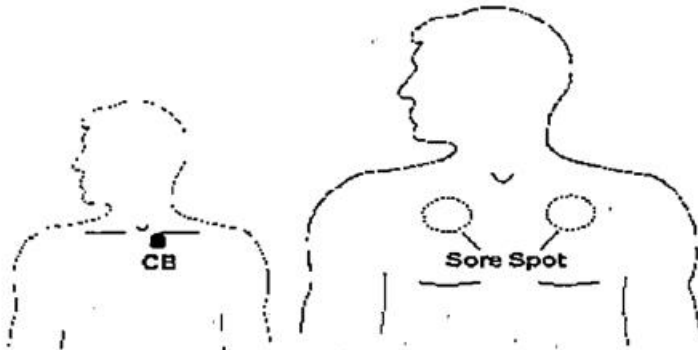
نقطة ضربة الكارتيه

٢-الربيت على الحاجب

-جانب العينين -تحت العينين -تحت العين -تحت الأنف -تحت الشفتين



٣-تحت عظمة الترقوة

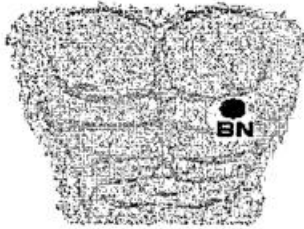


== فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة ==

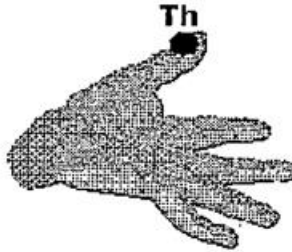
٤- تحت الزراعين



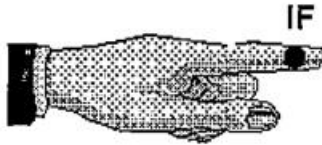
٥- تحت الثدي



٦- نقطة أصبع الإبهام

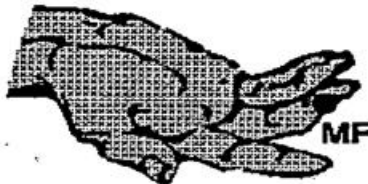


٧- نقطة أصبع السبابة

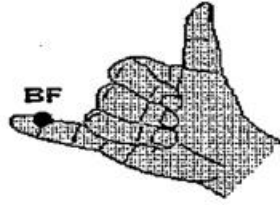


الوسطى

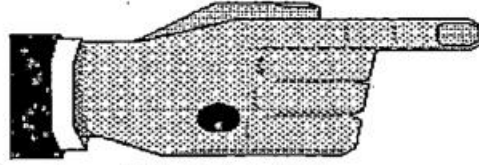
٨- نقطة الأصبع



== (٢٧٨)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٩-المجلد الثامن والعشرون - أبريل ٢٠١٨ ==



١٠-نقطة الجاموت



Gamut point

حيث يتم الربط على هذه المناطق التي تم توضيحها حتى يتم تحسين مسارات الطاقة من خلا الربط على هذه المناطق لعلاج الخلل في طاقة الجسم وهى المسؤولة عن تلك المشاعر السلبية ، وتستخدم تقنية الحرية النفسية لى تعالج سطح الطاولة بشكل نهائى لأبد من التعامل مع القوائم وإزالتها حتى لا تظهر المشكلة من جديد بهد فترة من العلاج، لذلك يجب رصد كل المواقف التى لها علاقة بالمشكلة وتقييم مشاعر الإنزعاج وتطبيق التقنية لتحرير ذاتك من أثرها السلبى .

٣-حركة الجاموت التسع أثناء الربط على نقطة الجاموت

١-إغماض العينين .

٢-فتح العينين

٣-ثبتيب الرؤية إلى أسفل ناحية اليمين مع ثبات الرأس

٤-ثبتيب الرؤية إلى أسفل ناحية اليسار مع ثبات الرأس

٥-حرك عينك كما لو كانت تتحرك فى دائرة ساعة مركزها الأنف

٦-حركة عينك نفس الحركة السابقة مع إنعكاس اتجاه الدوران

٧-ندندن مدة ثانيتين بلحن أو نغمه

٨-عد بسرعة من واحد إلى خمسة

٩-ندندن مرة أخرى بلحن (Craing,2010)

وتعتبر الجاموت من أكثر الملامح سحرا فى طريقة علاج مجال الطاقة حيث تعمل على تنسيق عمل الذهن عن طريق بعض حركات العين والندندن والعد ، فعن طريق أعصاب معينة يتم إثارة

== فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة ==  
 العقل بحركة العين فيتم تنبيه الجزء الأيمن من المخ المسؤول عن الإبداع عن طريق الدندنة اما  
 الجزء الأيسر المسؤول عن العمليات الحسابية فيتم التنبيه عن طريق العد، تستغرق خطوات  
 الجاموت (١٠) ثوانى من الوقت حيث يتم أداء (٩) الحركات السابقة المنبه للعقل وذلك بالربت  
 على نقطة الجاموت

٤- نقاط الربت الرئيسية مرة أخرى:

تعاد نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى

### نتائج الدراسة

نتائج الفرض الأول وتفسيره:-

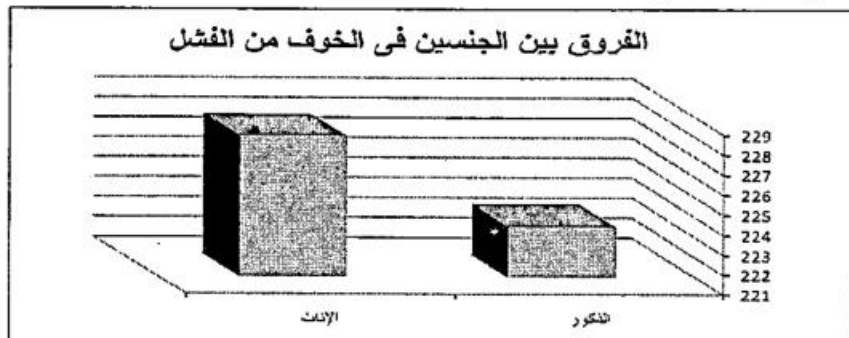
نتائج الفرض الاول: حيث ينص الفرض على عدم وجود فروق دالة إحصائية في الخوف من  
 الفشل ترجع إلى النوع . وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام إختبار "ت" لعينتين  
 مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث المهويين في الخوف  
 من الفشل.

جدول (٨) يوضح الفروق بين الجنسين في الخوف من الفشل

مستوى الدلالة	قيمة 'ت'	الإناث			الذكور			المتغير
		ع	م	ن	ع	م	ن	
٠,٠١	٣,٢٧٣	٧,٩١٧	٢٢٨,٠٥	٦٠	٨,٤٩٤	٢٢٣,٥٤	٤٠	

\* قيمة 'ت' الجدولية (\*) = ٢,٥٧٦.

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة 'ت' دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ وهو ما يعنى وجود  
 فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث المهويين في الخوف من الفشل  
 لصالح الإناث. ويتضح في الشكل التالي



تفسير الفرض الاول: أثبتت النتائج وجود فروق في الخوف من الفشل لصالح الإناث، وبهذه  
 النتيجة قد تحقق صحة الفرض وتتناقض الدراسات حول أن الذكور أم الإناث أكثر تعرضاً للخوف



من الفشل فى دراسة ( ميشيل ، ٢٠٠٩ ) التى اثبتت ان الخوف من الفشل له علاقة بفاعلية الذات وان طلبة الأقسام الانسانية يعانون من الخوف من الفشل أكثر من طلبة الأقسام العلمية وان لا توجد فروق بين الجنسين فى الخوف من الفشل هذه النتيجة تتعارض مع نتائج دراسات أخرى ومع نتيجة البحث الحالى مما دعى الباحثة التحقق من صحة الفرض خاصة ان الثقافات تختلف بين الدراسات السابقة ، نتائج الدراسات وتختلف مع نتائج البعض الآخر حيث أظهرت نتائج الدراسات السابقة التى تناولت الفروق بين الجنسين فى الخوف من الفشل تعارضا فى نتائجها حول ما إذا كانت الإناث أكثر أم الذكور ، حيث أسفرت نتائج دراسة إميلي (Ameyly, 2008) أن الفتيات الموهوبات أعلى فى الخوف من الفشل حيث كانت أكثر إرتفاعا من الذكور مقارنة بالأولاد الموهوبين، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج الدراسة الحالية ، على حين أخر أظهرت نتائج دراسة إشبى وبرنر (Ashby&Bruner, 2005) وهى دراسة أمريكية أجريت على المستوى القومى وأشارت إلى إرتفاع الخوف من الفشل لدى الإناث المترددين على المراكز النفسية للحصول على خدمات إرشادية أكثر من الذكور ، حيث بلغت نسبتها ٢٦% للإناث ، ٢١% للذكور وهذا الإختلاف والتعارض بين النتائج قد ترجعه الباحثة إلى إختلاف طبيعة العينات المستخدمة فى هذه الدراسات عن عينة الدراسة الحالية إما لانتمائها لثقافات مغايرة تتمثل فى بيانات أجنبية وعربية مثل دراسات إميلي وإشبى (Ameyly, 2008) (Ashby, 2005) والتى طبقت على عينات من بيانات أجنبية ، ودراسة (مشجل ٢٠٠٩) التى اثبتت ان الخوف من الفشل له علاقة بفاعلية الذات وان طلبة الأقسام الانسانية يعانون من الخوف من الفشل أكثر من طلبة الأقسام العلمية وان لا توجد فروق بين الجنسين فى الخوف من الفشل ، وقد يرجع أيضا هذا الإختلاف لإختلاف العينة من الناحية العمرية والتعليمية كما فى معظم الدراسات السابقة حيث طبقت معظمها على طلاب الجامعات ، كما يمكن إرجاع هذا الإختلاف أيضا فى النتائج إلى طبيعة الأدوات المستخدمة فى عملية القياس سواء من ناحية التأثير الثقافى أو من ناحية الأبعاد المتضمنة.

وتفسيرا لما سبق فإن العامل الإجتماعى يعد العامل الرئيسى الذى يلعب دورا هاما فيما يوجد من فروق بين الذكور والإناث فى مستوى الخوف من الفشل وكما للظروف الاقتصادية دور كبير فى ذلك والاضاع الاجتماعية أيضا دور فى ذلك ، فعندما ينشأ الأولاد فى بيئة يفضلون الذكور عن الإناث ينشأ من هنا الشعور بالخوف لدى الإناث بأن نجاحها غير مهم مهما حصلت على درجات مرتفعة لذلك يمون الخوف أكثر لديهم حيث يرى إنها إعتقدات تنشأ لدى الفرد من خلال البيئة الإنفعالية التى ينمو فيها ، فحينما يكون هناك ضغوط من الوالدين لأنجاز المهام وتسليمها فى

== فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدي عينة من طالبات الجامعة ==  
الوقت المحدد يزيد ذلك من نسبة المماثلة وبالتالي نسبة الخوف من الفشل .

#### الفرض الثاني :-

ينص الفرض الثاني :-على لا توجد فروق دالة إحصائية لدرجات الطلاب على مقياس الخوف من الأخفاق قبل وبعد استخدام تقنية الحرية النفسية .

ولاختبار صحة الفرض قامت الباحثة بإجراء إختبار ويلكوسن لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين غير مرتبطتين قبل وبعد تطبيق التقنية ، والجدول التالي يوضح النتائج التي توصلت إليها:

جدول (٩) يوضح الفروق بين درجات الطلاب على مقياس الخوف من الفشل قبل وبعد تطبيق

#### التقنية

البيانات	الترتيب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة 'Z'	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الخوف من الفشل	ساكن	6.50	78.00	-3.059	.01	.55
	إيجابي					
	محايد					

يتضح من الجدول السابق أن قيمة 'Z' تساوي (-٤.٠٥٩) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ وبالتالي فهناك فروق بين التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الخوف من الفشل بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية لصالح التطبيق القبلي .

كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر من خلال معادلة معامل الارتباط الثنائي الأصلي، كالتالي:

- يتم تحديد قيمة مستوي الدلالة الإحصائية المقابلة لاختبار ويلكوسن (٠.٠١).
- يتم تحديد درجات الحرية (د.ح)، وهي في هذه الحالة تساوي (ن-١).
- يتم تحديد قيمة اختبار (ت) الجدولية المقابلة لكل من مستوي الدلالة، ودرجات الحرية المحددين.
- يتم تقدير قيمة معامل الارتباط الثنائي الأصلي المقابلة لقيمة اختبار (ت) الجدولية التي تم تقديرها في الخطوات السابقة باستخدام المعادلة التالية:

$$\frac{r_{ts} = \frac{t^2}{t^2 + \text{درجات الحرية}}}{\frac{(2.624)^2}{14 + (2.624)^2}}$$

=.55

وتشير النتائج السابقة لحجم التأثير كما أوضحها المعادلة السابقة إلى وجود فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الخوف من الفشل في التطبيق القبلي. وقد بلغ حجم الأثر ( ٥٥ %)، يعنى إنه مرتفع وفقاً لتصنيف كوهين ويعنى ذلك فاعلية تقنية الحرية النفسية ، ووجود أثر فعال للمجموعة التجريبية ، ويوضح الجدول أن ٥٥% من التباين يرجع إلى تأثير تقنية الحرية النفسية وما قدمت من خبرات ومهارات وتدريبات ، وتشير تلك النتائج إلى فاعلية التقنية فى خفض أعراض الخوف من الفشل لدى المجموعات التجريبية .

أسفرت نتائج الفرض الثانى على وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الخوف من الفشل في التطبيق القبلي والبعدي لصالح القبلي ، وتتفق النتائج مع العديد من الدراسات التي تناولت تلك التقنية، حيث أثبتت فاعلية تلك التقنية من خلال العديد من التجارب لعلاج العديد من الأمراض النفسية وكانت أولى هذه المصادر من العالم (كالاهان) حيث عالج مريضه كانت تعاني من (فوبيا الماء) كانت تعاني من صداع متكرر كواليس مفزعة تتعلق بخوفها الشديد من الماء وكانت تنتقل من مفتاح لآخر دون جدوى ، ثم استخدم معها تلك التقنية بالربط على مسارات الطاقه ووجد تحسن فى حالتها وبدءاً تتعامل تدريجى مع الماء حتى أصبح الخوف من الماء يقل تدريجياً حتى إنتهى، ونجحت تلك التقنية مع العديد من المشكلات النفسية ليشمل كل الاضطرابات النفسية مثل القلق والتوتر والخوف بأنواعه والاكنتاب حتى من الأكم العضوى.

وأن تطبيق تلك التقنية يساعد على زيادة الثقة والاستعداد الذهني والعقلي مع الرياضيين، حيث أثبتت الدراسات التي طبقت تلك التقنية مع لاعبي وممارسين العاب رياضية معينه ساهمت فى تحسين حالاتهم النفسية والذهنيه، حيث تساعدهم من التخلص من أفكارهم السلبية والمفاهيم الخاطئة حول ذواتهم .

وبالنسبه للرياضيين الممارسين العاب رياضية معينه مثل كرة السله والتنس وخاصة الألعاب الفردية التي تحتاج إلى مجهود عصبى وذهنى، وتحتاج باستمرار إلى التركيز والأهتمام بالصحة النفسية الفرد حتى يستطيع إحراز أهداف ونجاحات وإجازات ، وإستخدام تقنيه الحرية النفسية تساعد على التخلص من القلق والتوتر والخوف من الخسارة وعدم أحرار الأهداف المرجوه .

وهذا ما أكدته ودعمته العديد من نتائج الدراسات حيث أثبتت دراسة ( Church ,et.al, 2012 ) إلى تأثير تقنية الحرية النفسية فى خفض أعراض القلق والخوف والتوتر ، وأكد ذلك فى دراسة على عينة ممن يعانون من الأكتئاب خلال أربع جلسات مكثفة وتم حساب معامل كوهن لحجم الأثر وأشير إلى حجم تأثير قوى جدا وهذا يشير إلى فاعلية تقنية الحرية النفسية .

== فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة ==

أثبتت دراسة (Brien, et al., 2008) مدى فاعليتها جميع المخاوف والقلق والتوتر والتخلص من العادات السلبية حيث عملت هذه التقنية من علاج حالات الفوبيا والأكتئاب والرهاب الإجتماعي وتحسين الحالة المزاجية وذلك في تطبيقها على عينة من طلاب الجامعيون من الأكتئاب .

حيث تهدف هذه التقنية إلى إزالة الخلل في مسارات الطاقة في الجسم والتي يعود أساسها إلى الطب الصيني أو العلاج بالضغط أو العلاج بالأبر فقد تعتمد أغلبها على التفكير والحركات والربت على مناطق معينة مسؤولة عن الطاقة.

أثبتت دراسة (Church, 2012) ان العلاج بتقنية الحرية النفسية أثبتت فاعليتها على عينة من طلاب الجامعة تعاني من القلق والأكتئاب ، حيث تعرضت العينة للعديد من الجلسات التي أثبتت فاعليتها في خفض أعراض القلق والاكتئاب وإنخفض تقديرهم للمشكلة على مقياس التقدير السلبي (Church, 2012).

وكذلك أثبتت دراسة صمويل تامر (٢٠١٦) فاعلية تلك التقنية على مرضى الأكتئاب حيث قام بدراسة فاعلية التدخل العلاجي باستخدام تقنية الحرية النفسية لدى مرضى الأكتئاب (دراسة حالة) على طلاب جامعه اسويط ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العوامل المهيئة والكامنة وراء الأكتئاب واتضح إنه يعاني من العديد من الاضطرابات والمشاعر السلبية وبعد تطبيق التقنية تم تحسن الأعراض المسببة للأكتئاب وتحسن أدائهم على مقياس التقدير.

وفي حدود علم الباحثة لم تستخدم تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض الخوف من الأخفاق ولكن قامت الباحثة باستخدام هذه التقنية باعتبار تم إثبات فاعليتها في خفض العديد من المشكلات والأعراض النفسية مثل القلق والأكتئاب والتوتر فحاولت الباحثة تطبيقها في البيئة العربية بمعرفة مدى فاعليتها وخفض أعراض الخوف من الفشل .

إحدى جلسات تطبيق تقنية الحرية النفسية :

بعد تطبيق مقياس الخوف من الفشل وتم تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ومن ثم تقييم مستوى الإنزعاج المرتبط بالمشكلة وهو (٧).

أولاً: المشكلة الرئيسية وهي الخوف من الإخفاق أو الفشل

ثانياً: المشاعر المرتبطة بالمشكلة وهي :

١- ضعف الثقة بالنفس

٢- الشعور بالقلق

٣- التشاؤم وتوقع الخسارة

٤- التأكيد السلبي للذات

٥- الخوف من التقييم السلبي من الآخرين

٦- فقدان تقدير وإحترام الآخرين

٧- الشعور بالعجز

٨- الشعور بالذنب

٩- الخوف من التجريب

١٠- الشعور بالحزن.

بعد تحديد المشكلة والمشاعر العاطفية المرتبطة بها تم تحديد عدد الجلسات التي تم تطبيقها وعددها (١١) جلسة

وفى كل جلسة يتم تطبيق تقنية الحرية النفسية بخطواتها التي تم عرضها من قبلو يتم التركيز فى كل جلسة على واحدة من المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة اسابق عرضهم .

ويتم توضيح فاعلية تقنية الحرية النفسية فى إحدى جلسات العلاج

\*الجلسة الأولى : (ضعف الثقة بالنفس )

١-أولا فى بداية الجلسة يتم تحديد معيار المشكلة وتقييمها من خلال مقياس تقدير المشاعر السلبية SUDS نطلب من الحالة أن يحدد موقفا معينا ويتذكر تفاصيله ثم يختار لمشكلته رقما تقديرى يقع ما بين نقطتين التقدير من (صفر) وهى تعنى لا يوجد مشكلة أصلا إلى (١٠) وهى قمة المشكلة .

٢-ثانيا :الخطوة الثانية: (وضع الإعداد ):

حيث تبدأ الحالة فى ترديد عبارات الإثبات من (٣)مرات أو أكثر مع الربت على منطقة الكارائية التي تم توضيحها من قبل من قبل الرسومات

\*\*عبارة الإثبات ( على الرغم من أننى أعانى من ضعف الثقة بالنفس إلا أننى أتقبل نفسى تماما وبعمق ) .

أو (أقبل نفسى رغم أننى أعانى من ضعف الثقة بالنفس)

٣-ثالثا :الخطوة الثالثة (نقاط التسلسل الرئيسية)

ويتم فيها الربت باستمرار على النقاط المحددة التي تم تحديدها بالتفاصيل فى البحث وذلك من خلال الربت عليها لمدة تتراوح من ٥-١٠ ثواني مع ترديد العبارة التذكيرية عن كل نقطة

العبارة التذكيرية وهى (أعائى من ضعف الثقة بالنفس )

٤-الخطوة الرابعة : (الجاموت والأجراءات التسعة )

ويتم فيها التركيز على الخطوات التسعة التي سبق عرضها فى البحث ومن خلال البربت على نقطة الجاموت وترديد عبارات الإثبات وعبارات التذكير .

== فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة ==

٥- الخطوة الخامسة (نقاط التسلسل الرئيسية مرة أخرى).

في هذه الخطوة يعاد الربت على نقاط التسلسل الرئيسية التي تم ذكرها في البحث الحالي وهذه الخطوة هي الخطوة الأخيرة

وفي كل الجلسات يتم التدرج في الخطوات كما في الجلسة السابقة وفي نهاية الجلسات يتم التركيز على المشكلة الأساسية وهي الخوف من الفشل ويتم عرض الخطوات السابق ذكرها في كل جلسة وتحديد مدى التحسن بعد الانتهاء من المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة وتناولها في الجلسات حيث تكون الجلسة الأخيرة وهي الجلسة (الحادية عشر) تتناول المشكلة الرئيسية وهي الخوف من الأخفاق ومن خلال تحديدها على مقياس تقدير المشاعر السلبية المتدرج من صفر إلى ١٠ نلاحظ وصل التقدير إلى (٣) أن هناك تحسن من خلال إنخفاض المشاعر السلبية المصاحبة للمشكلة الرئيسية حيث يتم التدرج نحو الصفر في نهاية تطبيق الجلسة الحادية عشر التي تتناول المشكلة الرئيسية وهذا يعني تحسن المشكلة وإنخفاض المشاعر السلبية العاشرة السابق واعراضهم وبالتالي إنخفاض مشاعر الخوف من الفشل.

## المراجع

- السعيد غازي محمد (٢٠٠٣). علاقة الخوف من النجاح والخوف من الفشل بمفهوم الذات لدى طلاب الجامعة من الجنسين بمصر والسعودية، ع٢٧، ج٤، ص٣٠٢-٢٦٥.
- السميري (٢٠٠٣). العوامل المؤثرة على الإبداع في المنظمات العامة. دراسة ميدانية في جدة، جامعة الملك عبد العزيز (رسالة ماجستير غير منشورة).
- رحيم عبد الله جبر (٢٠١٥). الإجهاد الفكري وعلاقته بالخوف من الفشل لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة آداب البصرة، جامعة البصرة، العراق.
- زكريا الشرييني (٢٠٠٩). نانو سيكولوجي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- صمويل تامر بشرى (٢٠١٦). التدخل العلاجي باستخدام تقنية الحرية النفسية لدى مريض الأكتئاب: دراسة حالة، مجلة كلية التربية جامعہ أسبوط، مجلد ٣٢، ع١٤، ص٤٨-١.
- عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٧) "التفوق العقلي والأبتكار". القاهرة: دار النهضة العربية.
- عبد العزيز الشخص (١٩٩٠). "الطلبة الموهوبون في التعليم العام بدول الخليج العربي"، أساليب اكتشافهم وسبل رعايتهم". مكتب التربية العربي بدول الخليج العربي، ع ٢٨٤
- عبدالمطلب أمين القريطي (٢٠١١): "سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم" (ط٤).
- == (٢٨٦) :المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٩-المجلد الثامن والعشرون - أبريل ٢٠١٨ ==

- القاهرة ، دار الفكر العربي العدد ١٢٦ الجزء الأول، ديسمبر، القاهرة.
- على ماهر خطاب(٢٠٠٨). *مناجح البحث في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية* (ط٣). القاهرة ، دار النصر للتوزيع والنشر.
- لازاروس وريتشاروس (١٩٨٤). الشخصية، ترجمة محمد غنيم ط٢، دار الشروق ، بيروت .
- ماجدة عبد السلام (٢٠١٧). *دراسة قوة الشخصية وعلاقتها بكل من التدفق النفسى والرفاهية الروحية*: ادى الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية وأقراهم العاديين فى ضوء النظرية الوجودية ،رسالة دكتوراه ،كلية التربية جامعة حلوان .
- Boath ,E .,Stewart.A(2011).tapping for peas:( EFT) in reducing presentation anxiety syndrome (peas) in university students . Innovative practice in higher education. ,52 (2),150-183
- Church ,D(2012).The Eft Mini\_manual, emotional freedom techniques press.
- Church,D(2010).The effect of a brief EFT self intervention on anxiety depression ,pain and cravings in healthcare workers" integrative medicine A clinician's, journal,vol.9,no5.
- Church,D,(2012).Brief group intervention using emotional freedom techniques for depression in college students :A randomized control trial ,Academic editor :H ,grunge ,volume 2012 ,article ID257172,7pages
- Church,D.(2011).psychological trauma in veterans using Eft randomized controlled trial ,"in armed forces public health conferences ,Hampton roads, VA,USA. ,55 (183).
- Conrory ,D (2001).fear of failure: exemplar for social development ,Journal citation quest,53(2),156-183.
- Craig G,(2011).The emotional freedom techniques manual ,energy psychology press.
- Craig, G ,(2004).emotional freedom techniques ,A universal aid healing the EFT manual fifth edition .
- Craig,G, (2010).The emotional freedom techniques manual ,energy psychology press rose ,Calif ,USA.
- Dawson,p(2013),depression symptomts improve after successful weight loss with (EFT), vol,298,no12,pp140.
- Feinstein ,D.(2008).energy psychology "a review of the preliminary evidence "psychotherapy,vol.45,no.2,p.o..199\_213
- Gary ,Greig ,(2004).emotional freedom techniques a universal aid to healing.-
- Hartman, s(2011).emotional freedom techniques with Dr Silvia Hartman(online).available from [http://1\\_eft .com/](http://1_eft.com/).accessed
- ==المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ٩٩- المجلد الثامن والعشرون- أبريل ٢٠١٨ (٢٨٧)

== فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة ==

20October 2011.-

Jack.k(2005).the effect of (EFT)psychological symptoms counseling clinical, psychology journal,vol,2,no 3.

Journal,vol.9,no5

-Wang,p(2007).telephone screening,outreach,and care management for depression workers and impact on clinical and work productivity outcomes journali of the American medicine association,vol,298,no12,pp1401\_1411.

-York,(2004).fear of failure and achirvement goals in sport: addressing the issue of the chicken and eeg .,vol.(17) ,no.(3).of Rochester ,USA.



**The effectiveness of the technique of psychological freedom in reducing the fear of failure among a sample of university students talented athletes.**

**Preparation**

**Dr. Sara Assem Riad**

Teacher at the Department of Mental Health  
Faculty of Education - Helwan University

**Abstract :**

The present study aimed at uncovering the causes of fear of patients from failure and detection of the effectiveness of the Emotional freedom technique (EFT) the psychological in the treatment of fear of failure among the talented athletes. The current research was applied to (100) students in the Faculty of Education for Girls and the Faculty of Education in Benin, This was applied only to the Faculty of Education Girls in Zamalek, where it became clear that they are more afraid of failure and then was applied fear measure of failure and the highest quartile selection is the third quarter, which are very high degrees in fear of failure and reached the number of (17) 12) conducted a researcher on the eye (12) students at the Faculty of Physical Education Girls at the University of Helwan of females, ranging in age between 19-22 years, in the academic year 2017 who are practicing sports and participate in university competitions at the university level, has been applied fear measure of failure on the same ( 100) students to extract the psychometric properties of the scale .maa research sample and yielded the results of the study on the presence of statistically significant differences in the fear of failure in favor of females. To validate the hypothesis, the researcher using the test "T" for two independent samples to learn about the significance of differences between the mean scores of talented female and male delegates in fear of failure. It is clear from the previous table that the value of "T" function at the level of significance of 0.01, which means that there are statistically significant differences between the average scores of males and females talented in fear of failure in favor of females. The second hypothesis: - There are statistically significant differences of grades on the (scale of fear failures or failure before and after the use of EFT (EFT

To achieve the validity of this hypothesis, the researcher applied the measure of fear of failure and the cases that were applied to the measure of fear of failure to a high degree on the scale were taken students in the third quarters, which obtained a very high on the scale and obtained grades between (7- 10) on the measure of negative emotions before the application of technology,

== فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة ==

and then applied the technique of freedom of the psychological students through a series of sessions will show some of them to illustrate the effectiveness of the technology has been applied after the application to students who have high degrees of fear of failure and high barriers on the scale The level of emotion SUDS note the decrease in their degree assessment scale instead of 10 began to fall with sessions in the direction to zero.

keywords. : Emotional freedom technique (EFT) ,fear of failure, talent