



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي- كلية التربية- جامعة أسيوط

=====

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم
دراسة حالة

إجراء

أ.د/ مديحة محمود الجنادى

أ.د/ صمويل تامر بشرى

أ/ ولاء مصطفى كامل

﴿ المجلد الخامس - العدد الثالث - يوليو ٢٠٢٢ م ﴾

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

Your username is: ali_salah790@yahoo.com

Your password is: ztu6y8qupw

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د.د/ صمويل تامر بشرى د.د/ مديحة محمود الجنادى ا/ ولاء مصطفى كامل

مستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية تقنية الحرية النفسية في علاج اضطراب صورة الجسم لدى الحالة، وأيضاً الكشف عن العوامل الكامنة المهيئة والمرسبة وراء الإصابة باضطراب صورة الجسم لحالة الدراسة، وذلك باستخدام الأدوات التالية: (استمارة المقابلة الاكلينيكية، مقياس اضطراب صورة الجسم، وبعض البطاقات من اختبار تفهم الموضوع، وبرنامج تقنية الحرية النفسية، وذلك باستخدام المنهج التحليلي الاكلينيكي، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: أنه يمكن استخدام اختبار تفهم الموضوع في الكشف عن العوامل والأسباب الكامنة المهيئة والمرسبة وراء الإصابة باضطراب صورة الجسم، حيث توصلت الدراسة التحليلية أن اضطراب صورة الجسم قد يرجع إلى مصادر متعددة أهمها أساليب التنشئة الخاطئة، والتفكك الاسري، وافتقار المساندة والدعم، والحرمان العاطفي، بالإضافة الي فقدان الثقة بالنفس والآخرين، وترتب علي ذلك ظهور اضطرابات سيكوماتية، واستخدام أساليب دفاعية لاشعورية كالتقمص والنكوص والتبرير والهروب، كما توصلت الدراسة الكليينكية إلى خفض أعراض وعلاج اضطراب صورة الجسم لحالة الدراسة بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية .

الكلمات المفتاحية: اضطراب صورة الجسم، تقنية الحرية النفسية، دراسة الحالة .

Abstract :

The current study aimed to reveal the effectiveness of the Emotional Freedom Technique in the treatment of body image disorder in the case, and also to reveal the underlying predisposing factors behind the body image disorder for the case of the study, using the following tools: (clinical interview form, body image disorder scale, and some cards From the subject comprehension test and the Emotional Freedom Technology program, using the clinical analytical method, the study yielded the following results: The subject understanding test can be used to reveal the underlying predisposing and precipitating factors and causes behind body image disorder, as the analytical study found that body image disorder The body may be due to multiple sources, the most important of which are the wrong methods of upbringing, family disintegration, lack of support and support, and emotional deprivation, in addition to loss of confidence in self and others. Symptoms and treatment of body image disorder for the case of the study after applying the Emotional Freedom Technique.

Keywords: body image disorder, Emotional Freedom Technique, case study .

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د. صمويل تامر بشرى / د. مديحة محمود الجنادى / ولاء مصطفى كامل

*مقدمة الدراسة:

يبدأ الفرد حياته في هذا العالم ولا يعدو كونه كائناً فيزيقياً مجرداً من أي خبرات شخصية، ومع استمرارية عملية النمو وتعتها يبدأ في تكوين نظرة نحو جسمه تتضمن أفكاراً ومشاعراً وإدراكات ومعتقدات، وقد أصبح الاهتمام بمظهر الجسم يحظى بقدراً كبيراً من اهتمام الأفراد، ومنها الاهتمام بصورة الجسم، والانشغال به، لدرجة أن البعض يعتقد أن نظرة وتقييم الآخرين لهم يعتمد بشكل كبير على الشكل الخارجي، فصورة الجسم تمثل عامل مهم في حياة الفرد وعلاقاته الاجتماعية، فهي ذات أهمية وجدانية ورمزية، وصورة الجسم السلبية ترتبط بانفعالات مختلفة مثل القلق واليأس وانخفاض تقدير الذات والغضب والخجل، ويؤدي اضطراب صورة الجسم الي اضطراب النواحي الاجتماعية والوظيفية والاكاديمية، فهذا الاضطراب يؤثر على كافة نواحي الشخصية.

فصورة الجسم لها أثر بالغ على تفاعل الفرد مع الآخرين، ويؤثر نتاج هذا التفاعل على نمو وتطور الشخصية، والجدير بالذكر أن الافراد الذين يتجنبون التفاعل مع الأقران نتيجة إدراكهم لقصر قامتهم أو سمنتهم المفرطة يميلون الي أن يكونوا أكثر انطواءً وانزواءً وعزلةً ويبدو ذلك واضحاً في سلوكهم الذي يتسم بالخجل والتوتر (ابراهيم على ومايسه النيال، ١٩٩٤، ٣).

وينظر الأفراد الذين لديهم صورة إيجابية إلى انفسهم بشكل سوي وصحي ويعجبون بذواتهم وبصورهم الجسدية، بينما الذين ينظرون لها بشكل سلبي فإنهم يعانون من اضطرابات نفسية وعدم الرضا عن انفسهم (Cash & Pruzinsky , 2004 , 9).

وأن الصورة المدركة للجسم لا يمكن الهروب منها، ويسبب النظرة المحتومة لإدراكه هذا فإنها تمتلك تأثيراً كبيراً عليه، إن نظرة الفرد السلبية لجاذبيته الجسمية تحددها الخبرة الاجتماعية والقيم الثقافية السائدة كما يمكن ان تزيد من الانسحاب الاجتماعي، وفقدان الثقة بالنفس، والشعور بالحزن، والخجل والقلق من ردود الفعل السلبية المتوقعة من الآخرين، مما ينتج عنه مشكلات نفسية ومهنية وأكاديمية خطيرة كضعف الإنتاجية، والعزلة الاجتماعية، ومحاولات الانتحار (Fisher, 1986, 23).

وفي هذا الصدد يشير كلا من Vieno, matini, santinello, dallagol & mirahdola (2004) إلى أن عدم الرضا عن صورة الجسم من العوامل المهمة والمحددة للبناء النفسي الجيد خلال مرحلة المراهقة، فخلال هذه الفترة تنمو المعايير الجمالية لدى المراهقين، وهذا المفهوم الجديد للجسم يتضمن كيف يقيم المراهقون أجسامهم ومدى تقبلهم لمظهرهم الجسدي، ويرتبط ذلك كله بالتغيرات النفسية التي يتعرض لها المراهقون خلال هذا الطور من النمو نتيجة التغيرات الجسمية.

ويترتب علي اضطراب صورة الجسم العديد من الأثار السلبية التى من شأنها التأثير بشكل مباشر علي شخصية الفرد وحياته الاجتماعية والمهنية والاكاديمية، فقد أوضحت دراسة كلا من منى سيد حمودة ونشوة كرم أبو بكر (٢٠١٥) ودراسة سمير سعد خطاب (٢٠١٨) وجود علاقة تنبؤية موجبة بين الرضا عن صورة الجسم وزيادة الثقة بالنفس ووجود علاقة سالبة بين الرضا عن صورة الجسم وزيادة القلق الاجتماعى .

ومن ناحية أخرى يؤدي اضطراب صورة الجسم إلى السلوك الإنسحابي، حيث يتجاوز المضطرب مظاهر الخجل الطبيعية والتي قد تصل الرهاب الاجتماعى، فالشخص المصاب بإضطراب صورة الجسم يتجاهل القيام بأنشطة يومية، كما يتجنب القيام بأية أنشطة خارج المنزل ويمتنع عن رؤية الآخرين ويمنع الآخرين من رؤيته مما يؤثر سلبياً على حياة الفرد اليومية (Panayi , 2015, 340).

ومن خلال البحث عن أساليب علاجية حديثة في مجال الاضطرابات النفسية بصفة عامة أشار صمويل تامر بشرى (٢٠١٦، ٤) إلي أن تقنية الحرية النفسية هي مدرسة علاجية حديثة أثبتت فاعليتها في التعامل مع جميع المشاكل والاضطرابات النفسية بأنواعها كالقوبيا والاكتئاب والقلق والوساوس القهرية والغضب الكلينيكى وقصور الانتباه مفرط الحركة حيث تسهم بشكل كبير في إزالة المشاعر السلبية، والأساس التي تقف عليه تقنية الحرية النفسية هو أن جميع المشاعر السلبية تسبب خلل في نظام طاقة الجسم ولكي نتخلص من تلك المشاعر المزعجة لابد أولاً من أن نصحح الخلل في نظام طاقة الجسم الذي يسبب العديد من الاضطرابات النفسية للفرد .

مما دفع الباحثة من خلال الدراسة الحالية التعرف على فعالية تقنية الحرية النفسية في علاج اضطراب صورة الجسم لدي حالة الدراسة .

ثانياً: مشكلة الدراسة:

بدأ الإحساس بمشكلة الدراسة من خلال استقراء العديد من الدراسات التي تناولت اضطراب صورة الجسم، ووجد أن عدم الرضا عن مظهر الجسم يجعل الشخص يشعر بإنخفاض ثقته بنفسه وتقديره لذاته مما ينعكس سلباً على أدائه الاجتماعى وقد ينطور الأمر ليصل إلى قلق اجتماعى بشكل ملحوظ والخجل الشديد والشعور بعدم الاستقرار والرغبة في الإنفراد والعزلة .

وأن مثل هذا الاضطراب قد يمثل عائقاً لدى الطلاب المعلمين مما يتطلب الأمر منهم التعامل المباشر مع التلاميذ والزملاء والموجهين والمديرين وأولياء الأمور دون أن يكون هناك عائق في التفاعل والتواصل الاجتماعى مع الآخرين وذلك ما أشارت إليه دراسة حسين على فايد (٢٠٠٤) إلى وجود علاقة موجبة بين عدم الرضا عن صورة الجسم وقلق مواجهه الآخرين، وذلك تجنباً للأحكام والتقييمات السلبية .

وحول تأثير اضطراب صورة الجسم السلبية علي الفرد أشارت دراسة Fornari et al.(2000) إلى وجود علاقة سالبة بين تقدير المظهر الجسمى وبين الاكتئاب لدى طالبات الجامعة، فالأفراد الذين يعانون من اضطراب صورة الجسم كان لديهم مستوى أعلى للاكتئاب .

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د.د/ صمويل تامر بشرى د.د/ مديحة محمود الجنادى د.د/ ولاء مصطفى كامل

وأكدت دراسة جمال عطية وخليل فايد (٢٠٠٦) أن صورة الفرد عن جسمه سواء كانت سلبية أو إيجابية تشكل متغيراً ذا تأثير في قدرة الفرد على التوافق الإيجابي مع ذاته ومع الآخرين فكلما كانت صورة الفرد عن جسمه ايجابية كلما ازداد قدرة الفرد على التوافق مع الآخرين، وأشارت دراسة (Tok, tatar & morali 2010) إلى وجود ارتباط بين عدم الرضا عن صورة الجسم والقلق الاجتماعي، وأن الاستقرار الانفعالي أكثر ارتباطاً بالرضا عن صورة الجسم لدى الطالبات .

ومما سبق نجد أن اضطراب صورة الجسم يترك أثراً سلبياً على جميع جوانب الفرد الشخصية والاجتماعية والمهنية والأكاديمية مما يعرض الفرد الي القلق الاجتماعي والسلوك الانسحابي وكذلك توقع تقييم سلبي من جانب الآخرين مما يجعلهم أكثر عرضة للاكتئاب ومن شأن ذلك ان يتعرض لفقد الثقة بالنفس والشعور بتقدير ذات منخفض والعديد من المشاعر السلبية التي تؤثر على صحته النفسية .

ومن خلال استطلاع نتائج الدراسات، كما جاء في دراسة (Church et al. 2011) ودراسة (Karatzias et al. 2011) ودراسة صمويل تامر بشرى (٢٠١٦) ودراسة (Church et al. 2010)، ودراسة صمويل تامر (٢٠١٧)، وجد أن تقنية الحرية النفسية تعتبر وسيلة فعالة في علاج كثير من الاضطرابات النفسية حيث أثبتت فعاليتها في علاج العديد من حالات حالات القلق والخوف الاجتماعي والاكتئاب والوسواس القهري، كما أشارت دراسة (Church & Feinstein 2013) إلي نجاح استخدام تقنية الحرية النفسية في تخفيف الضغوط التي لها علاقة بالتوتر المصاحب للأداء الرياضي وتحسين الثقة بالنفس لدى الطلاب الجامعيين الرياضيين .

وفي ضوء ذلك تتصدي الدراسة الحالية إلي استخدام تقنية الحرية النفسية في علاج اضطراب صورة الجسم، وبالتالي فإنه يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤالين التاليين:

- ١- ما فاعلية استخدام تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم لدى حالة الدراسة؟
- ٢- ماهي العوامل الكامنة والمهيئة والمرسبة التي تكمن وراء اضطراب صورة الجسم لدى حالة الدراسة؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

- ١-الكشف عن فعالية تقنية الحرية النفسية فى علاج اضطراب صورة الجسم .
- ٢-الكشف عن العوامل الكامنة والمهيئة وراء الإصابة باضطراب صورة الجسم.

رابعاً: أهمية الدراسة:

- ١-تتناول الدراسة الحالية تقنية الحرية النفسية والتي لم تستخدم من قبل لعلاج اضطراب صورة الجسم.

٢- مساعدة وإرشاد الأباء والعلمين والأخصائيين النفسيين لفهم طبيعة هذا الاضطراب وخطورته علي شخصية الطالبات الجامعيات، وأهمية التعامل المناسب مع الطلاب ذوي اضطراب صورة الجسم.

خامساً: محددات الدراسة:

تحددت الدراسة باستخدام المنهج التحليلى والكلينيكى ودراسة الحالة (إحدى طالبات كلية التربية الرياضية)، باستخدام أدوات (مقياس اضطراب صورة الجسم، استمارة المقابلة الاكلينيكية، اختبار تفهم الموضوع، برنامج تقنية الحرية النفسية).
سادساً: الإطار النظرى والدراسات السابقة:

* اضطراب صورة الجسم Body Image Disorder

يعد المظهر الجسمي من الامور الرئيسية التي تشغل بال الكثير من الناس، ويظهر ذلك جلياً في النظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر، والنظرة الداخلية التي تشير الي التجارب والخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر او بما يبدو عليه الفرد في الواقع، والنظرة الداخلية بمعناها الواسع هو ما اطلق عليه علماء النفس ما يسمى بصورة الجسم Body Image. و التمييز بين النظرة الداخلية والنظرة الخارجية يعتبر ذو أهمية بالغة لاننا نرى انفسنا بالطريقة التي يراينا بها الاخرون (Cash,1990,p.59).

وكل انسان معرض للاضطراب سواء كان الاضطراب بدني او نفسي ولكن اضطراب صورة الجسم يأخذ منحني اخر لان صورة الجسم هي سمة تحدد الشخص فإذا اختلفت اثرت علي الجوانب الجسمية الأخرى كالجانب النفسي والجانب الإدراكي و المعرفي، ويعتبر اضطراب صورة الجسم من الاضطرابات النفسية التي يكون فيها نسبة عدم الرضا عن المظهر و شكل الجسم هو الصفة الرئيسية المحددة(مجدي محمد الدسوقي،١٠،٢٠٠٦).

واشار(Miller 2003, 49) الي ان اضطراب صورة الجسم قد يبدأ مبكرا في عمر الخمس سنوات، وتعد الضغوط الوالدية من العوامل المؤثرة في صورة الجسم لدي الاطفال و ذلك من خلال تعليقات الاباء و الامهات التي تسهم بشكل كبير في تكون المفهوم الخاص بصورة الجسم، سواء كانت ايجابية او سلبية.

ويقارن الاقران الذين يعانون من هذا الاضطراب صورة جسمهم المدركة بنموذج مثالي او كمالي يصعب تحقيقه ولكنهم يتطلعون اليه دائما، والتفاوت والتباين الكبير بين صورة الجسم المدركة وبين الهدف الغير واقعي يرتبط بالمحنة الانفعالية التي تدفع هؤلاء الافراد الي أن يتجاهلوا او يشوهوا المعلومات التي لا تتناسب او تتماشى مع معتقداتهم (Padesk,1994, 269).

وتوصل عدد من الباحثين الي أن الافراد الذين يعانون من اضطراب صورة الجسم يشعرون بمجموعة مختلفة من الانفعالات التي ربما يجدون صعوبة في الافصاح عنها وتوضيحها وتتمثل هذه الانفعالات في الشعور بالاشمئزاز من صورة الجسم، ويزداد هذا الشعور

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د.د/ صمويل تامر بشرى د.د/ مديحة محمود الجنادى د.د/ ولاء مصطفى كامل

حينما يتعرضون لإشارات أو دلائل ترتبط بالعييب المدرك وكذلك الشعور بالقلق الذي يزداد في المواقف الاجتماعية المختلفة كما أن هؤلاء افراد يعانون من الأعراض الإكتئابيه نتيجة للعزلة الاجتماعية والإحباط من عدم القدرة علي إقناع الآخرين بالعييب المدرك وبشأن المعتقدات المتعلقة بعدم الجدارة وفقدان الأمل في المستقبل والمرضي الذين يرغبون في إجراء جراحة تجميلية يكون لديهم ضيق أو محنة انفعالية بدرجة أقل بشأن جسمهم وذلك لان انتباههم يتركز علي مظهرهم بدرجة اقل بشأن جسمهم وذلك لان انتباههم يتركز علي مظهرهم بدرجة أقل وتكون اتجاهاتهم أقل صلابه وتزمت لديهم امل في التغير عن طريق جراحة التجميل (Peters&Phelps,2001, 285).

١-تعريف اضطراب صورة الجسم:

وتعرف الجمعية الامريكية للطب النفسي بأنه اضطراب يتمثل في الانشغال الزائد عن العيب بعيب تخيلي في المظهر الجسمي لدي شخص يبدو طبيعياً أو عادياً (American Psychiatric Association, 2005 , 255).

عرف (2013) Taillon, Oconnor ,Dupuis &Lavoie اضطراب صورة الجسم بأنه انشغال زائد بواحد او اكثر من العيوب المتصورة او العيوب في المظهر مما يؤدي الي ضائقة كبيرة او ضعف في المجالات الاجتماعية أو المهنية أو غيرها من المجالات الوظيفية، ويمكن ان يكون اي جزء من اجزاء الجسم محور اهتمام الفرد الا أن اكثر الاجزاء شيوعا هي: الجلد، الانف، والمعدة والوزن .

عرف (2016) Summers& Cogle اضطراب صورة الجسم بأنه اضطراب يتميز بالانزعاج بسبب الشذوذ المتصور في المظهر الجسمي للشخص سواء في ملامح الوجه أو الجلد أو الشعر مما يعرقل الاداء .

تناول كلا من (2017) Oakes ,Collison & Milnehome تعريف اضطراب صورة الجسم بأنها حالة نفسية منهكة تتميز بالانشغال المحزن بعيوب متصورة عن مظهر الشخصي، وسلوكيات متكررة تتعلق بالمظهر مثل: فحص المرآة لجسدها وشد الجلد مما يسبب الضعف الوظيفي اللاحق في المجالات الاجتماعية والمهنية.

ومن خلال استعراض بعض التعريفات السابقة التي تناولت اضطراب صورة الجسم يمكن وضع تعريفا إجرائيا لاضطراب صورة الجسم وهو: " الانشغال بشكل مفرد من جانب الفرد الذي يمتاز بمظهر جسمي عادي ببعض العيوب الغير حقيقية التخيلية في المظهر الجسمي وذلك بشكل مفرد وتلك العيوب قد لا يكون لها وجود في الحقيقة سوي مخيلة ذلك الفرد وذلك الانشغال يؤثر بشكل ملحوظ علي اسلوب حياة الفرد وكذلك علي مهاراته الاكاديمية والاجتماعية وما يصاحب ذلك من اعراض قلق واكتئاب وتقدير منخفض للذات واضطرابات".

٢- الخصائص والاعراض المميزة لذوي اضطراب صورة الجسم :-

لاضطراب صورة الجسم اعراض مرضية شديدة تتمثل فى ما يلى:

الاكتئاب الحاد، التوهم، التجنب، الرهاب الاجتماعى، الوسواس القهري، وتعاطي المخدرات، ضعف نوعية الحياة، واضطرابات الاكل، واضطرابات انفعالية، اضطرابات المزاج، وأعراض سيكوماتية والعدائية (Krsihna&Kumar,2013;Brohed,Wingren&Wijma,2015;Gieler,Schmutzer,Br aechier,Schut,peters&Kupfer,2016,Matheny,Summers,Macatee&Hovey,2017).

فيعانى مضطربي صورة الجسم من مجموعة من الاعراض التى منها قلق اجتماعي وقصور في الكفاءة الاجتماعية واكتئاب وتدني تقدير الذات والخجل والشعور بالعجز وضعف الصحة الجسمية والشعور بالغبية و العزلة و الاحباط بشكل كبير والانطواء نتيجة لعدم قدرتهم علي اقتناع الغير بوجود عيب أو تشوه حقيقي في جزء معين في اجزاء جسدهم (حسين على فايد،١٩٩٩؛ انور محمد الشبراوي،٢٠٠١، يونس منصور ابو حجاج،٢٠١٧؛ Liao ,et al.,2010).

ومن خلال استعراض الخصائص السابقة تم استخلاص الخصائص المميزة لاضطراب صورة الجسم حيث يمكن أن يعاني المريض من عدة أعراض، منها:

- الانتشغال بوجود عيب جسدي غير حقيقي والذي قد لا يلاحظه الآخرون.
- قلق اجتماعي وقصور في الكفاءة الاجتماعية.
- تقدير سلبي للذات .
- الاعتقاد بأن الآخرين يلاحظون هذا العيب و ينفرون منه.
- الخجل والشعور بالعجز وضعف الصحة الجسمية و الانطواء و قلق اجتماعي وقصور في الكفاءة الاجتماعية واكتئاب
- النظر في المرأة دومًا؛ لرؤية ما إذا كان الوضع على ما يرام.
- العزلة وعدم الرغبة في مقابلة الآخرين.
- سؤال الآخرين بشكل دائم عما إذا كان مظهره جميلًا.
- مقارنة مظهره بالأفراد المحيطين.

وعلي الرغم من الشدة النسبية لاضطراب صورة الجسم الا انه لا يزال قيد البحث، ولا يحظى بالاهتمام الكافي وهذا يجعله عادة ما يشخص بطريقة خاطئة، ويساء فهمه احيانا (Oakes, Collison&Milne – Home, 2017, 434).

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د. صمويل تامر بشرى / د. مديحة محمود الجنادى / ولاء مصطفى كامل

٣- المعايير التشخيصية لاضطراب صورة الجسم:

ويتداخل اضطراب صورة الجسم مع الاداء الوظيفي للفرد من نواحي أخرى فأغلب المصابون باضطراب صورة الجسم يتجنبون بعض المواقف أو يتخذون احتياطات خاصة لدي خروجهم إلي الملأ من أجل التعامل مع المشاعر المرتبطة بمظهرهم (انور محمد الشبراوي ، ٢٠٠١، ١٣٥).

وقد جاءت المعايير التشخيصية وفقا للدليل التشخيصي والاحصائي الامريكي الخامس للأمراض النفسية والعقلية (DSM-V):

- ١- الانشغال بواحد او اكثر من العيوب المتصورة او عيوب المظهر الجسدي التي لا يمكن ملاحظتها أو تظهر بصورة طفيفة للآخرين.
- ٢- في مرحلة ما اثناء الاضطراب قد ينجز الفرد سلوكيات متكررة، وافعال عقلية، واستجابة لشواغل المظهر .
- ٣- انشغال بسبب ضائقة اكلينيكية مهمة وضعف في أداء العلاقات الاجتماعية والمهنية أو بعض المجالات المهمة الاخرى.
- ٤- لا يفسر انشغال ظهوره بشكل أفضل من خلال المخاوف من الدهون في الجسم أو وزن الفرد والذي يلبي المعايير التشخيصية لاضطراب الاكل(على مصطفى، محمد يوسف، ٢٠١٣، ٤٥٣).

يصعب أحيانا تشخيص اضطراب صورة الجسم فقد يبدو مألوفاً في تشخيصه مع اضطرابات اخري مما يؤدي الي تشخيصه بشكل خاطئ وتتضمن معايير التشخيصية على انشغال الافراد بوجود عيب جسدي متصور وهذا يعطل حياتهم من خلال ما يسببه من ضائقة اجتماعية كبيرة وخلل وظيفي واضطرابات شخصية والشعور بالعجز والاكتئاب والانتحار في بعض الاحيان (Senthil,2016, 102) .

يظهر اضطراب صورة الجسم تداخلا كبيرا في الاعراض مع كل كلاً من اضطراب القلق الاجتماعي و الوسواس القهري ، وقد تتوافر الادلة علي تصنيف اضطراب صورة الجسم في الاعراض السريرية مع اضطراب القلق الاجتماعي ومنها: الخوف من التقييم السلبي، والتجنب، والميل الي تفسير المعلومات الاجتماعية الغامضة بطريقة مهددة (Matheny , Summers, Macatee & Havey,2017, 51).

٤- النظريات المفسرة لاضطراب صورة الجسم:

أن المتغير النفسي المتمثل في اضطراب صورة الجسم الذي اختلف العلماء في تحديده راجع إلي إختلاف المدارس والوجهات التي ينتمون اليها كل من مؤسسيها واتباعها فلذلك حظيت بتفسير متنوع ومختلف من قبل العديد من النظريات مثل: النظرية البيولوجية، ونظرية التحليل النفسي، والنظرية السلوكية، والنظرية الاجتماعية الثقافية، ونظرية مسارات الطاقة، وتتناول الباحثة هنا بالتفصيل طبقاً لما تهتم به الدراسة مايلي:

*نظرية التحليل النفسي:

أوضح فرويد Freud في نظريته عن الليبيدو الي أن مناطق الاستثارة الجنسية هي مناطق الجسم ومناطق الحساسية الجسمية وأن شخصية الفرد تتطور بحسب تتابع سيطرته والاحساسات الجسمية، وبيدأ الفرد في تكوين صورة عن جسمه عن طريق نمو الانا التي تهيب السبل له ليكون قادراً علي التمييز عن ذاته وعن الآخرين. وتشير نظرية التحليل النفسي الي ان اضطراب صورة الجسم لدى الفرد، واختلال الشخصية ترجع كلها الي تطور الحياة الجنسية في السنوات الاولي من عمر الانسان، ويرى أدلر Adler أن أسلوب الحياة يتشكل كرد فعل لمشاعر النقص التي يحس بها الفرد سواء كانت مشاعر حقيقية أو وهمية، فالفرد الذي يكون اسلوب قائماً على تدني نظريته إلي نفسه تضطرب صورة جسمه مما يؤثر علي توازن الشخصية بكاملها (Agliata et al,2014).

*نظرية مسارات الطاقة: تشير نظرية مسارات الطاقة إلي أنه كلما زاد اضطراب نظام الطاقة بالجسم كلما اضطرت نظرتنا لأنفسنا وللآخرين وعن العالم كله ويزداد الأمر سوء مع زيادة اضطراب الطاقة فانخفاض تدفق الطاقة يؤدي الي الشعور بالانزعاج والتفكير المضطرب ويجعل الجسم عرضه للاضطرابات النفسية والجسمية المختلفة (Hartmann,2013, 11).

٥- الآثار السلبية المترتبة علي اضطراب صورة الجسم:

يترك اضطراب صورة الجسم اثرا سلبيا بالغا في صحة الفرد النفسية وخاصة في مرحلة المراهقة، فيسبب اضطرابا في النواحي الوظيفية والاكاديمية وخاصة بالنسبة للطلاب في مرحلة المراهقة فهم يعانون من عدم الاستقرار في مجالات حياتية متعددة، والتي ربما تتأثر بشكل كلي او جزئي ومن هذه المجالات التي تتعرض للاضطراب: قضاء الوقت مع الاصدقاء، العلاقات الحميمة، حضور المناسبات والاحداث الاجتماعية، المواظبة على الذهاب إلي المدرسة أو العمل بشكل يومي، الاستمرار في العمل او الدراسة، الانتاجية داخل المدرسة أو العمل، المشاركة بالرحلات والانشطة المختلفة (Phillips, 2005, 31).

كما أشارت دراسة (Pinto & Phillips 2005) إلي أن الاشخاص الذين يدركون انفسهم اكثر جاذبية لا يتعرضون بالضرورة لاضطراب صورة الجسم و على العكس من ذلك بالنسبة للأشخاص الذين يدركون انفسهم على انهم اقل جاذبية من الناحية الجسمية يظهر لديهم معدلات عالية من الفوبيا الاجتماعية و القلق الاجتماعي .

وأن معظم ذوي اضطراب صورة الجسم يعانون من اضطرابات نفسية أخرى نتيجة لوجود ذلك الاضطراب . وأشارت ايضا الدراسة إلي أن اضطراب صورة الجسم تنخفض لديهم مستويات الاستمتاع بالحياة و الانشطة الترفيهية و الاكاديمية، و لديهم مستويات منخفضة من الصحة النفسية (Phillips & Crino,2001,115).

وأوضح (Siegel 2002) أن هناك علاقة موجبة بين اضطراب صورة الجسم والشعور بالضيق والحزن، واتفقت دراسة (Bluth 2007) ودراسة (Sung 2002, 33) ودراسة (Marcott et al. (2002, 29) ودراسة (Izgi et al (2004, 633) وكذلك دراسة (Ferda, Nesim, Liao et & Orhan (2004,p.633) ودراسة (Lina عباس وسليم الزيون (2012, 407) دراسة (Liao et al. (2010) في وجود علاقة بين الرضا عن صورة الجسم والاكنتاب و تقدير الذات .

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د. صمويل تامر بشرى / د. مديحة محمود الجنادى / ولاء مصطفى كامل

وأشارت دراسة أنور الخرينج وهند المعصب (٢٠١١، ١١١) ودراسة كريمة سيد خطاب (٢٠١١، ص ٦٠) إلى وجود علاقة بين اضطراب صورة الجسم وضعف الثقة بالنفس، ودراسة نايف فدعوس و مهدي بدرانه (٢٠١٣) إلى وجود ارتباط بين اضطراب صورة الجسم وعدم تقبل الذات والاحساس بالدونية، ودراسة هبة الفتطار (٢٠١٦) إلى وجود علاقة بين اضطراب صورة الجسم وانخفاض التوافق النفسي، ودراسة عبد الحميد سعيد حسن (٢٠١٩) إلى انخفاض المرونة النفسية نتيجة لاضطراب صورة الجسم.

ومما سبق نجد أن اضطراب صورة الجسم يؤثر سلباً بشكل كبير علي جميع جوانب الشخصية والاكاديمية للفرد مما يترك اثرا سلبيا بالغاً علي صحة الفرد النفسية وأسلوب تكيفه علي المستوى الاجتماعي والشخصي والمهني للفرد، مما دفع الباحثة للبحث عن أساليب والطرق العلاجية المختلفة لاضطراب صورة الجسم.

٦- طرق علاجية مختلفة لاضطراب صورة الجسم:

تناولت العديد من الدراسات علاج اضطراب صورة الجسم باستخدام برامج علاجية مختلفة، فنجد دراسة (Fisher & Thompson (1994)، ودراسة (Eliot (1998)، ودراسة (Albertini & Philips (1999)، ودراسة (Strachan & Cash (2002)، ودراسة مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٣)، ودراسة (Bhatnagar, Wisniewski, Solomon, and (2013)، ودراسة (Heinberg (2018)، ودراسة (La Lima (2018)، ودراسة (Abbarin , et al. (2018)، ودراسة شيريهان صبري محمد احمد وعبدالباسط متولي خطر (٢٠٢٠) استخدمت العلاج المعرفي السلوكي لعلاج مستويات مرتفعة من اضطراب صورة الجسم.

أما دراسة (Sarah , novaka & sponsor (2017) استخدمت التدخلات العلاجية القائمة على القبول والالتزام لعلاج اضطراب صورة الجسم، ودراسة (Amanda Schattie (2018) استخدمت العلاج بالفن الإيجابي في تحسن أعراض صورة الجسم.

وذلك التنوع في الاساليب العلاجية لاضطراب صورة الجسم دفع الباحثة للبحث عن أسلوب علاجي لم يتم تطبيقه علي حد علم الباحثة مع اضطراب صورة الجسم؛ وهو استخدام تقنية الحرية النفسية، وتستند الباحثة في استخدام تلك التقنية بأن السبب الكامن وراء المشاعر السلبية هو اضطراب في نظام طاقة الجسم. وتقوم العلاجات بمسارات الطاقة بالعمل علي تحرير المريض من أي ألم أو ذكريات مؤلمة او قلق أو أي مشاعر سلبية.

*تقنية الحُرِّيَّة النَّفسِيَّة: (EFT)

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 تهمنا مسميات الاضطرابات او انواعها لأنها جميعا تدرج تحت مظلة المشاعر السلبية ولكي نتخلص من تلك المشاعر المزعجة لابد أولاً أن نصحح الخلل في نظام طاقة الجسم (العبري ٢٠١٢، ١١).

وقد ساهم صمويل بشرى في تأسيس تقنيته 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 وعلاج اضطراب قصور الانتباه مفرط الحركة وخفض أعراض اضطراب كرب مابعد الصدمة، وأيضا 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:

تقنية الحرية النفسية التي يرمز لها ب EFT أي هي واحدة من عدد من العلاجات النفسية التي تعتمد على الطاقة وتستند الى الاساليب القائمة على تنظيم وتنسيق نظام الطاقة البشرية مع التركيز على فكره المزعجة.

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 الريب بأطراف الاصابع على مراكز الطاقة، وذلك لتحفيز نقاط الطاقة في الجسم وللسماع بتدفقها بشكل صحيح في مساراتها الصحيحة لتساعد على اعاده التوازن للشخص.

*استخدامات الحرية النفسية:

تقنية الحُرِّيَّة النَّفْسِيَّة EFT طَرِيقَةٌ جَدِيدَةٌ تُسَاعِدُ الْكَثِيرَ مِنَ الْأَشْخَاصِ مِنَ التَّحَرُّرِ تِلْكَ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ الْمُرْتَبِطَةِ بِالذِّكْرِيَّاتِ الْمَوْءَمَةِ لِلْأَحْدَاثِ، وَقَدْ أُثْبِتَتْ فَاعَلِيَّتُهَا فِي عِلَاجِ كَثِيرٍ مِنَ مَرَضِي الْاِكْتِنَابِ وَالْقَلْقِ وَغَيْرِهَا مِنَ الْأَمْرَاضِ النَّفْسِيَّةِ فَعَنْ طَرِيقِ هَذِهِ التَّقْنِيَّةِ تَحَقَّقَ الشِّفَاءُ السَّرِيعُ وَفِي عِدَّةِ قَلِيلٍ مِنَ الدُّورَاتِ الَّتِي تُمَارَسُ لَهُمْ (Hartman, 2011, 53).

وَأَكَّدَتْ دِرَاسَةٌ (Craig 2011) أَنَّ سَبَبَ جَمِيعِ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ هُوَ خَلَلٌ فِي نِظَامِ طَاقَةِ الْجِسْمِ، كَلِمَةٌ جَمِيعٌ تَقْصِدُ بِهَا كُلَّ أَنْوَاعِ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ مِثْلَ الْخَوْفِ وَالْقَلْقِ، وَالاِكْتِنَابِ، الْحَزْنِ، الْغَضَبِ، الْإِحْبَاطِ، الضيق، الفوبيا، الرهاب، تَأَنِّيبِ الضمير، الرغبات الإدمانية، الآلام الجسدية، كَلِمَةٌ خَلَّلُ تَقْصِدُ بِهَا أَنَّ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ سَبَبُهَا الْأَسَاسِي خَلَلٌ فِي نِظَامِ طَاقَةِ الْجِسْمِ، وَلِكِي نَتَخَلَّصَ مِنَ تِلْكَ الْمَشَاعِرِ الْمُرْعَجَةِ لِأَبَدٍ أَوَّلًا أَنْ نُصَحِّحَ الْخَلَلَ فِي نِظَامِ طَاقَةِ الْجِسْمِ (Craig, at el, 2011,89).

*الاساليب التشخيصية لتحديد وفهم المشكلة:

نقصد بها هنا الوسيلة التي يمكن استخدامها لفهم وتحديد المشكلة، ويوجد العديد من هذه الاساليب ومنها ما يلي:

١- اسلوب الطاولة:

يعتبر أسلوب الطاولة من ابسط الطرق لفهم المشكلات المركبة، وكما عرف الجميع أن الطاولة تتكون من مسطح وقوائم، فسطح الطاولة يمثل المشكلة الظاهرة لنا حاليا من أعراض جسدية ونفسية وسلوكية كالخوف الاجتماعي مثلا، وعندما نقوم بمراجعة المختصين فنحن نذكر لهم فقط السطح ومنتظر منهم الحل بينما نهمل قوائم الطاولة فلا نذكر شيئا عنها، متناسين ان

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د.د/ صمويل تامر بشرى د.د/ مديحة محمود الجنادى /د.د/ ولاء مصطفى كامل

الطاولة لا تقف دون قوائم هي بمثابة المواقف والاحداث التي تسبب بوجود المشكلة، فلا يوجد مشكلة تظهر علي السطح فجأة دون اية اسباب او احداث سبقتها وكانت لها الدور في ظهورها، ولكي نعالج سطح الطاولة بشكل نهائي لا بد من التعامل مع القوائم وازالتها حتى لا تظهر المشكلة من جديد فالبعض يطبق التقنية مباشرة علي سطح الطاولة ولا يتعامل مع القوائم لذا يجب رصد جميع المواقف التي لها علاقة بالمشكلة (صمويل تامر، ٢٠١٩، ٤١).

٢- اسلوب مخطط العلاقات:

يعتبر رسم مخطط العلاقات اسلوب تشخيصي لربط جميع الافكار السلبية ببعضها ولفهم الصورة بشكل اشمل، فعندما نعاني من افكار سلبية متداخلة ومتسلسلة يصعب عليك فهمها ومعرفة كيف تنتقل من فكرة سلبية إلي أخرى ولذلك ننصح برسم مخطط العلاقات لربط هذا النمط من التفكير المشوش، ثم بعد الربط يتم التعامل من خلال تقنية الحرية النفسية والشكل الاتي مثال توضيحي لطريقة رسم المخطط (حمود العبري، ٢٠١٢، ٣٤).

٣- اسلوب المظلة الشمسية:

الاسلوب الثالث المستخدم في التشخيص هي المظلة الشمسية والتي تهدف الي فهم الافكار السلبية العميقة و الوصول الي اعماق المشكلة والتعامل مع جزورها، فقماس المظلة يمثل المشكلة المراد حلها و اما العصا الذي يربط القماش بمقبض اليد فيتكون سلسلة من المخاوف الدفينة في العمق و يمكن ان تصل الي هذه المخاوف الدفينة من خلال طرح السؤال: و ماذا يعني لك ذلك ؟ او سؤال : ذلك يؤدي الي ماذا؟ (حمود العبري ، ٢٠١٢ ، ٣٥).

٤- اسلوب القصة:

تستخدم من اجل تحديد أحداث معينة دون إغراق أنفسنا بالعواطف غير المريحة وفيها يتم اختيار قصة تمنحك انزعاجا عاليا على مقياس مستوي الانزعاج من (٠) الي (١٠) نقاط، ثم نسرد القصة بصوت عال لنفسك أو إلي الصديق أو المرشد واضغط باستمرار أثناء سرد القصة (Look, 2010, 1).

*فهم المشكلة:

لكي يتم فهم المشكلة فهما دقيقا والتعرف على أسباب المشكلة حتى يتم التعامل مع جذور المشكلة وليست الأعراض، يجب استخدام التحليل النفسي (التداعي الحر) وكذلك تطبيق الاختبارات الإسقاطية للتعرف على ماضي المشكلة واسبابها (صمويل تامر ، ٢٠١٩، ص٤٣). وتم استخدام اختبار تفهم الموضوع TAT الاسقاطي في هذه الدراسة للتعرف على الأسباب الكامنة والمترسبة وراء اضطراب صورة الجسم .

تطبيق تقنية الحرية النفسية (طريقة الوصفة الاساسية):

تتكون الوصفة الاساسية من اربع مكونات يعتبر اثنان منها اساسيان والمكونات هي:

١- وضع الاعداد : The Setup

٢- نقاط التسلسل الرئيسية: The sequence

٣- الجاموت: The Gamut Procedure

٤- نقاط التسلسل الرئيسية (مرة أخرى) The Sequence (حمود العبري، ٢٠٠٤، ص ١٢).

١- وضع الاعداد: The Setup

يعد وضع الاعداد نظاما للشفاء والتغير علاوة على انه يعد وسيلة لتخفيف أي مقاومة داخلية من قبل تفعيل الاحساس الحقيقي بقبول الذات والتعاطف فهو يساعد على التخلص من ظاهره الانعكاس النفسي، ويساعد علي خلق طاقة ايجابية (Hafter , et all., 2011, PP.11-12).

وأشار (Craig (2004, PP.21-22) إلي أن هناك خطوتان لتطبيق

وضع الاعداد وهما:

أ-ترديد عبارة الاثبات:

لما كان السبب وراء الانعكاس النفسي هو التفكير السلبي فليس من العجيب ان تكون الوسيلة لتقويم هذا الخلل هو ذكر عبارات ايجابية تهدف الي ازلتها و شكل العبارة كما يلي: (رغم إنني اعانى من لا إنني أنقل نفسي تماما وعمق)، فحيث يوضع مكان النقط اسم المشكلة التي تود ان نتخلص منها. فعند ترديد عبارة الاثبات و التي من خلالها نذكر المشكلة (عادة شيء سلبي) فانه يساعد على ظهور المشاعر السلبية و العواطف على السطح حول الاحداث، فانه يعمل على تنبيه الجسم و نظام الطاقة الذي يكون السبب وراء الخلل وراء تلك المشاعر السلبية فمن خلال قوة العبارة السلبية مع تحفيز مسارات الطاقة، يرسل اهتزاز او موجات صدمية خلال مسارات الطاقة الخاصة بك، مما يساعد على انسداد أو تعديل مسارات الطاقة الذي يسبب الطاقة السلبية (Kenny,2005,P.73).

ب-تدليك أو الربت علي نقطة الألم أو ضربة الكاراتيه:

• نقطة الالم: Sore Spot

يوجد نقطتان من الالم في منطقة أعلي الصدر ولا يهيم اية واحدة منهن تستخدم ويتم التدليك أو الربت على نقطتي الالم.

• ضربة الكاراتيه: The karate chop point

تقع نقطة ضربة الكاراتيه في منتصف اليد على الجزء الخارجي من كلا اليدين، بين المعصم وبين قاعدة اصبع الخنصر التي يمكن استخدامها لضربة الكاراتيه (حمود العبري، ٢٠٠٤، ص ١٤).

٢- نقاط التسلسل الرئيسية: The sequence

هي عبارة عن الربت على غالبية مسارات الطاقة بالجسم وعن طريقها يتم معالجة الخلل في جهاز الطاقة في الجسم وهذه النقاط كما يلي:

• نقطة بداية الحاجبين (EB) Eye Brow

• نقطة جانبي العين (SE) Side of the eye

• نقطة تحت الانف (UN) Under the nose

• نقطة الذقن (CH) Chin

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د.د/ صمويل تامر بشرى د.د/ مديحة محمود الجنادى د.د/ ولاء مصطفى كامل

- نقطتي الترقوة (CB) Collar Boon
 - تحت الزراع (UA) Under the arm
 - تحت الثدي (BN) Below Nipple
 - نقطة اصبع الابهام (Th) Thumb
 - على جانبي اصبع السبابة (IF) Index Finger
 - على جانبي اصبع الوسطي (MF) Middle Finger
 - على الجانب الداخلي من اصبع الخنصر (BF) Baby Finger
 - (Craig , 2008, 23-25) Karate Chop (KC)
- ### ٣-الجاموت : The Gamut Procedure

لكي تتمكن من القيام بخطوات الجاموت، عليك أولاً تحديد نقطة الجاموت وعلي ظهر كلتا اليدين، وعلي مسافة ١ سم خلف نقطة منتصف اليدين بين مفصل القاعدة لأصبع الخنصر واصبع البنصر .

وتعد خطوات الجاموت من اكثر الملامح سحر في علاج مجال الطاقة (EFT) حيث تعمل على تنسيق عمل الذهن عن طريق بعض حركات العين والذندنة والعد وهي تستغرق مجموعة من الخطوات:

- ١- اغمض العينين
- ٢- فتح العينين
- ٣- ثبت الرؤية اسفل ناحية اليمين مع ثبات الراس
- ٤- ثبت الرؤية اسفل ناحية اليسار مع ثبات الراس
- ٥- حرك عينيك كما لو كانت تتحرك في دائرة ساعة مركزها الانف مارا بجميع عقارب الساعة
- ٦- حرك عينيك بنفس الطريقة المذكورة في بند (٥) السابق مع انعكاس اتجاه الدوران
- ٧- دندن مدة ثانيتين بلحن
- ٨- عد بسرعة من ١ - ٥
- ٩- دندن مرة اخرى بلحن (صمويل تامر ، ٢٠١٩ ، ٦٨).

وقد كانت الجاموت Gamut جزءا من الطريقة الاساسية الاصلية EFT ولكن توقف Craig عن استخدامها بشكل روتيني منذ عام ١٩٩٨م عندما أدرك أنه عادة ما حصل على نتائج ممتازة بدونها، وبالرغم من ذلك يجد الكثير من الممارسين انها تكون أداة مفيدة عموما لأنها تعطي شعورا لطيفا ومن الممكن أن تساعد في تغيير الامور (Hafter et all., 2011, 21).

٢- نقاط التسلسل الرئيسية (مرة اخرى): The Sequence

الخطوة الرابعة والاخيرة من مكونات الوصفة الأساسية هي اعادة الرحلة نفسها خلال نقاط التسلسل الرئيسية.

سابعاً: الإجراءات الميدانية للدراسة:

* منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة فى هذه الدراسة على المنهج الاكلينيكي ودراسة الحالة باستخدام المقابلة الإكلينيكية والاختبارات الإسقاطية، وذلك للتعرف البناء النفسى وديناميات الشخصية.

* عينة الدراسة:

قامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية قوامها (٣٠) طالبة من الطالبات المعلمات، للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وعينة أساسية قوامها (٥٠) طالبة من الطالبات المعلمات، وطالبة واحدة كدراسة حالة تم اختيارها من العينة الأساسية.

* أدوات الدراسة:

١- مقياس اضطراب صورة الجسم. (إعداد: صمويل تامر بشرى ٢٠٢١).

* الخصائص السيكومترية للمقياس:

* الصدق المرتبط بالمحكات:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس القلق (عبد الرقيب أحمد البحرى، ١٩٨٤) على العينة الاستطلاعية، ثم قامت بحساب معامل الارتباط بين درجتى العينة على المحك ومقياس اضطراب صورة الجسم (صمويل تامر بشرى)، وبلغت قيمة معامل الارتباط (ر = - ٠,٨٩٢) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على صدق المقياس.

* الثبات:

أ- طريقة التجزئة النصفية:

استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وتقسيم المقياس إلى نصفين متكافئين (أسئلة فردية وأسئلة زوجية) وحساب معامل الارتباط بين نصفى المقياس، واستخدام معادلة سبيرمان - براون لحساب معامل الثبات للمقياس، حيث بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ٠,٨٧٥ وهى دالة عند مستوى ٠,٠١.

ب- طريقة معادلة ألفا كرونباك Alpha Cronbach Method :

استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباك، وهى معادلة تستخدم فى إيضاح المنطق العام لثبات الاختبار، حيث بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ٠,٨٥٦، مما يدل على ثبات المقياس.

٢- استمارة المقابلة الكلينيكية (إعداد: الباحثة).

٣- بطاقات مختارة من اختبار تفهم الموضوع للراشدين (إعداد: بيللاك ليوبولد).

٤- برنامج تقنية الحرية النفسية- برنامجا علاجيا تحليليا معرفيا (إعداد/ صمويل تامر بشرى ٢٠٢١).

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د. صمويل تامر بشرى / د. مديحة محمود الجنادى / ولاء مصطفى كامل

ثامناً: نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

والذي ينص على أنه " يمكن استخدام اختبار تفهم الموضوع في الكشف عن العوامل والأسباب الكامنة المهينة والمرسبة وراء اضطراب صورة الجسم 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:

الحالة: (ش - م)

تاريخ الحالة: تذكر الحالة أنها غير راضية عن مظهرها بسبب أنها طويلة القامة بشكل مبالغ فيه وأيضاً بسبب تعرض يداها بشكل مستمر وكذلك أيضاً بسبب شكل انفها غير مناسب بالنسبة لها وظهر الاحساس بعدم الرضا في المرحلة الثانوية واثرت ذلك علي الحالة بشكل سلبية وجعلها تشعر بالضيق الشديد والخجل وعدم الرضا عن نفسها ومظهرها، وتذكر ان تلك المشاعر السلبية تزداد عند سماع التعليقات من الأولاد والبنات ويترتب على ذلك شعور بالاختناق والاكنتاب والضيق ويزداد ذلك عند تواجدها مع مجموعات كبيرة حتى لو التجمه بنات فقط و تنقص تلك الحالة عند الحصول على مديح علي شخصيتها وشكلها، وتذكر الحالة ان تلك المشكلة تؤثر عليها بشكل سلبي علي التواصل مع الاخرين ويترتب علي ذلك انطواء وخجل وعدم الثقة بالنفس، وتذكر الحالة أنها من الممكن أن تتغلب علي تلك المشكلة لو أصبحت اجتماعية بشكل أكبر وانتهاء مشكلة تعريق اليدين التي تؤرقها.

الاب متوفي من ٨ سنوات وكان مستواه التعليمي متوسط وكان يعمل موظف وكان مريض سرطان وكان يهتم بمظهره وشيك وكان أب مرح ولا يوجد رجل مثله .

الام ٤٧ عام ومستواها التعليمي متوسط وهي ربة منزل وليس لديها عادات، متفرغة للأسرة وحالتها الصحية جيدة وهي اجتماعية ولكن بعيدة عن أبناءها وهي غير مهتمة بمظهرها الجسمي.

تذكر الحالة أن لديها ٩ اخوه (٤ إناث-٥ ذكور) وتصف الحالة أنها ليست علي علاقة جيدة بهم وهم مهتمون بمظهرهم بشكل كبير ما عدا الاخوان الصغيران لأنهم اطفال .

تذكر الحالة أن ترتيبها الخامس وسط الأخوة وهي تعيش مع الأسرة في نفس المنزل وتذكر أنها غير متفاهمه مع أخوتها بسبب عدم قدرتهم علي التواصل معا، وتذكر أن الأب كان يعاملها بشكل جيد بينما الأم تفرق في المعاملة بين الأخوة وتبرر ذلك بقولها أن الأم لا تجد للحالة نفع أو فائدة، وتذكر الحالة أنها غير سعيدة بتواجدها داخل الأسرة لأنها لم تجد من يفهمها ولم تجد نفسها بينهم، وتذكر أن الأب كان يعاملها بحنان وعطف ويشركها في كل أموره

لانه كان يجبها، وتصف العلاقة الأسرية بأنها علاقة فاشلة وتذكر الجالة أنه لا يوجد خلافات بين الوالدين وأن أخواتها يتضايقون منها بسبب عدم قدرتها علي التواصل معهم وهي تشعر بالضيق منهم عندما يضايقونها بالكلام عن شكلها وأسلوب حياتها، وتذكر أنه يوجد مشكلات عادية داخل الأسرة وهي لا تتدخل في حلها وذلك لكونها غير مهتمة وذلك لأنها غير مقتنعة بقدرتها علي حل المشكلات، وتذكر الحالة أن مصدر الازعاج داخل الاسرة هو عدم التقارب والتفاهم .

ذكرت الحالة أنها التحقت بالجامعة في سن ١٨ عام وأنها كانت مصدومة من الكلية وأنها كانت لا ترغب في الالتحاق بالكلية ولكن السبب في الالتحاق هو المجموع ولكنها بدأت تحب الكلية وهي راضية عن الدراسة إلي حد ما لأنه أمر واقع فرض عليها وتذكر أن المحيطين بها ينظرون إلي الكلية نظرة دونية لأنها كلية ليس ليها قيمة وهي تتمني أن تصبح عضو هيئة تدريس، وتذكر أن اصدقائها من نفس النوع في الكلية وأنه لا توجد علاقة بينها وبين أعضاء هيئة التدريس وعند التعرض لمشكلة معينة لاتلجا الي احد لكي تحل المشكلة بل تتعامل مع المشكلة بنفسها وتذكر الحالة أن مستوي تحصيلها متوسط وأنها لا تشعر بالارتياح في المحاضرات العملية، وهي تتمني أن تصبح في المستقبل معلمة ناجحة.

تذكر الحالة أن الأب كان يعاملها بحنان بينما الأم مفيش علاقة لأنه لا يوجد بينهم تفاهم، وتصف طفولتها بكونها طفولة عادية لأنها كانت في حالها، وتصف طفولتها أنها كانت طفلة منطوية وهادية، وتذكر أن الأم كانت تقارنها بأخواتها باستمرار، وتذكر أن الأم غير راضية عن مظهرها الجسمي وأسلوب ملابسها . وتذكر الحالة أنها تعرضت للعقاب من قبل الاب وكانت تستحقه، بينما الأم عاقبتها عقاب بدني وكانت تشعر بالضيق وبكاء متواصل، وتذكر الحالة ذكريات إيجابية أنه في العيد كانت تخرج مع والدها بعد الصلاة .

تذكر الحالة أنها ليس لديها عادات محددة للاعتناء بمظهرها وأن لا يوجد لديها فلسفة في الحياة ومن مبادئها أن كل شخص يظل في حالة دون التدخل في شؤون الغير وتذكر الحالة أنها غير ملتزمة في أداء الشعائر الدينية وترى الحالة أن ليس لها مميزات وأن عيوبها كثيرة (خجل-انطواء-شعور بالدونية)، وأن طموحها في المستقبل أنها تتغير وتكون أفضل، وتذكر الحالة طريقة تعاملها مع المشكلات بأنها تلتزم بالهدوء والانسحاب من المواقف ولوم الذات والندم والبكاء .

تذكر الحالة أنها تنام جيدا وأنها قليلا ما تعاني من الكوابيس وأن مشكلتها حول مظهرها تجعلها تنام كثيرا وتذكر الحالة انها لاتحلم أحلام غريبة وليس لديها أحلام متكررة.

ذكرت الحالة أن سن البلوغ ١٥ عام وانها تفاجأت ولم تهيأ لذلك من قبل أحد، وتذكر أن أصدقائها من نفس النوع أن المعارف والاقارب من كلا الجنسين ولكن لا يوجد تواصل وأن الأسرة لا تضع قيود للتواصل ولكنها تفضل الابتعاد، وتذكر أنها لا تهتم بالمعلومات عن الجنس الأخر ودرجة الانجذاب عادية وأنها تهرب من الاماكن التي يتواجد لها الجنس الاخر وتذكر أنها سبق ووقعت في حب شخص ما .

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د. صمويل تامر بشرى / د. مديحة محمود الجنادى / ولاء مصطفى كامل

تذكر الحالة أنها تعاني من قلق وتوتر واكتئاب الكلام أثناء النوم قضم الاظافر ضعف الثقة بالنفس خجل وذلك منذ الصغر والاسرة قامت بالنصح والارشاد ولكن لم يتم تطبيق اي اجراءات علاجية .

٣- استجابات الحالة علي اختبار تفهم الموضوع و تفسيرها:

بطاقة 1 زمن الرجوع (٠٤ ثانية) الزمن الكلي (٣ دقيقة)
(القصة): تنتظر للصورة بحزن وتقول: ده طفل مامته ماتت وهو صغير والده اتجوز ومن وقتها وهو وحيد والده يبضربه والحاجات اليه قدامه دي (حزام وعصايه) دي الحاجات اليه يبضرب بيها وهو عاوز يتخلص من الحاجات دي عشان مش عاوز ينضرب تاني وتسكت، بسالها: هو هينجح في أنه يتخلص من الحاجات دي؟ ترد: هو ممكن يتخلص من الاشياء دي وهيحاول يثبت لوالده أنه كويس لانه هو كمان ابنه وهو وحيد من مامته ومرات والده مش بتحبه واكيد مراته بتوصل عنه كلام أنه مش كويس عشان كذا هيضربه وهيطرده بره البيت وهيكون متشرد .

(التفسير): تتوحد الحالة مع بطل القصة حيث تعكس القصة مشاعر الفقد والحرمان نتيجة وفاة الاب (مامته ماتت) وتعاني الحالة من سمات اكتئابية (وحيد - مش بتحبه) كرد فعل ناتج عن سوء المعاملة. وتحمل القصة ميول عدوانية تتضح في (بيضربه-حزام-عصايه). وتحمل القصة رموز جنسية (عصايا) وهو رمز للعضو التناسلي الذكري، ويلاحظ في القصة انكار الحالة للكمان في الصورة وهذا يشير الي استبعادها لممارسة العادة السرية .

بطاقة 2 زمن الرجوع (٣٠ ثانية) الزمن الكلي (٤ دقيقة)
(القصة): دي واحدة عايشه في قرية مع ناس فقراء وجهلاء وهي بتروح الجامعة والناس باصه عليها ويبسالوا: ليه بتتعلمي هتستفادي ايه وهما شايفين التعليم حاجه مش مستاهله ويبصوا باحتقار ليها ودي حاجه مأثره في نفسيتها وهي بتحاول توصل لحاجه كبيرة وتحقق نفسها، وتسكت فترة

استقصاء: هي هتنجح في اليه عاوزاه؟ بترد: هي ممكن تقشل ومتعرفش تعمل اليه عاوزاه ولا هي هتحاول تاني وهتثبت اليه هي عاوزاه.

(التفسير): تتوحد الحالة مع بطلة القصة وما تعانيه من حرمان مادي (ناس فقراء) ومعنوي (جهلاء). كما تشعر الحالة بمشاعر سلبية تتمثل في الشعور بالدونية وعدم التقدير (يبصوا باحتقار)، كما تعاني من حالة من التناقض الوجداني وفقد الثقة بالنفس (ممكن تقشل_هتثبت اليه عاوزاه).

بطاقة 4 زمن الرجوع (٣٥ ثانية) الزمن الكلي (٣ دقيقة)

(القصة): ده واحد ومراته واضح كذا انه متضايق و بيتخانق مع حد وهي بتحاول تهديه هو متخانق مع اخته مثلا وهو عاوز يبضربها ومراته بتحاول تهديه وتقوله مفيش داعي وهيبدا يسمع كلام مراته وتسكت فترة.

استقصاء: ايه السبب اليه يخليه منفعل كدا من اخته؟ ترد: هو عاوز يجوزها حد وهي مش راضيه وهو شك فيها وهي مش عاوزة تسمع كلامه، ليه لازم تسمع كلامي، وهو مش هيعرف يقنع اخته.

(التفسير): تعكس القصة المشاعر السلبية التي تحملها الحالة نحو الاسرة (الام والاخوة) حيث تذكر كلمة (واحد ومراته) بدلا من الام والاخوه، تعكس القصة ما تعانیه الحالة من ميول عدوانية تجاه اشقاتها والام نتيجة لسوء العلاقة الاسرية بينهم (بيتخانق-عاوز يضربها)، كما تتوحد الحالة مع بطله القصة (اخته)، كما استخدمت الحالة ميكانزم الإنكار المتمثل في اخفاء رغبتها في الاحتياج إلي الجنس الآخر (عاوز يجوزها وهي مش راضيه)، كما تعكس القصة فقد الثقة والشعور بالأمان بين الحالة والأسرة (شك فيها)، ويلاحظ في القصة إنكار الحالة للصورة نصف العارية في الخلف اعتراف بمكبوتات جنسية مما يدل ذلك علي معاناة الحالة مما يشير الي مشاكل جنسية لدى الحالة.

بطاقة 5 زمن الرجوع (٣٠ ثانية) الزمن الكلي (٣ دقيقة)

(القصة): دي أم بتبص على إينها بيذاكر مثلا أو نايم، وإينها ده بعيد عن أهله مش بيتعامل معاهم كتير وبيتخانق مع أبوه قاعد لوحده بيذاكر بيقرأ كتب مش بيتعامل معاهم وأمّه بتحاول تقرب منه وبتحاول تقربه من ابوه، وهو مش حابب العيشة معاهم، حابب يكون لوحده وتسكت .

استقصاء: هو هيرتاح في العيشه لوحده بعيد عن أهله؟ ترد: هو هيفشل وهيضطر يلجأ إلي أبوه وده هيبكون غصب عنه وهو بيحاول يبعد عن كل الناس لكن بتقبله عشان هو ابن فلان .

(التفسير): توضح القصة ما تعانیه الحالة من سمات التناقض الوجداني (بيذاكر-نايم). وتتقمص الحالة دور بطل القصة (ابنها) والمشاعر السلبية التي تحملها نحو والدتها وعدم رغبتها في التعامل مع الاسرة والانعزال عنهم (مش حابب العيشه معاهم) وتعاني الحالة من سمات اكتئابية (لوحده-هيفشل - يبعد عن كل الناس).

بطاقة 10 زمن الرجوع (٢٠ ثانية) الزمن الكلي (٢,٣٠ دقيقة)

(القصة): ده واحد ومراته كبار في السن مش معاهم اولاد وهي زعلانه جدا ومتأثرة وبتعيط، كانت حابه يكون معاها ابن وهو بيحاول يراضيه عشان يهديه وهي في الظاهر هتبان كويسة لكن هي برضوا تعبانه ومفيش حل لمشكلتها وهي هتعيش وحيدة وتموت برضوا وحيدة .

(التفسير): تتقمص الحالة دور بطله القصة وتعكس القصة كا تعانسه من سمات اكتئابية (زعلانه-متأثرة-بتعيط-تعبانه-هتعيش وحيدة وتموت وحيدة). وتستخدم الحالة ميكانزم النكوص (بتعيط) للهروب من الواقع المؤلم و الحزين، كما استخدمت الحالة ميكانزم الكبت (هتبان كويسه) لاختفاء المشاعر السلبية، وتسيطر على الحالة مشاعر الحزن والاستسلام وفقدان الامل (مفيش حل).

بطاقة 14 زمن الرجوع (٢٥ ثانية) الزمن الكلي (٣ دقيقة)

(القصة): ده واحد حزين عايش في ظلام وهو فاتح الشباك بيحاول يشوف النور و الناس اليه بره والدنيا، بس خايف لانه حاسس انه مختلف عن الناس إليه بره وهو حابب الضلمه و مستغرب النور .

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د.د/ صمويل تامر بشرى د.د/ مديحة محمود الجنادى ا/ ولاء مصطفى كامل

استقصاء: هو هيعمل ايه بعد كدا؟ بترد: هيحاول يطلع بره ولكن مش هيجرا أنه يتعامل مع البشر وهيكمل حياته وحيد.

(التفسير): تتوحد الحالة مع بطل القصة وتسقط ما تعانيه من سمات اكنائية (حزين-ظلام-ضلمه-وحيد)، كما تحتوي القصة علي بعض الرموز الجنسية (شباك)، وتسقط الحالة ما تعانيه من فقد الثقة بالنفس (مختلف عن الناس)، وتسيطر علي الحالة مشاعر فقدان الامل والتشاؤم (هيكمل حياته وحيد).

بطاقة 15 زمن الرجوع (٣٠ ثانية) الزمن الكلي (٣ دقيقة)

(القصة): تنظر فترة للبطاقة باستغراب ونقول: ده واحد شرير مش بيحب حد من صغره وهو مش بيحب حد بيعمل افكار شريرة وهو بياذي الناس لكن دلوقت سنه كبير، وكان في أهله بيحبوه وهو معندهوش أصحاب وعایش لوحده وبدا يحس بالوحدة لان كان بيعمل اسحار وشرير وهو دلوقت راح المقابر بيعيط وندمان علي اليه عمله وبيحاول ينده علي أبوه وأمه وبيتمني الزمن يرجع بيه عشان يعيش معاهم حتى لو لحظة واحدة بس بس خلاص كل حاجه ضاعت.

(التفسير): تنمقص الحالة شخصية بطل القصة وتعكس القصة اضطراب العلاقة بين الحالة والأم (مش بتحب حد)، كما تعكس القصة ما تعانيه الحالة من اضطراب علاقتها مع الأقران من نفس الجنس (معهدهوش اصحاب)، كما تلجأ الحالة إلي استخدام ميكانيزم النكوص (بتعيط) وتظهر القصة مدي ما تعانيه الحالة من شعور بالذنب ولوم الذات المتكرر (ندمان-بيتمني الزمن يرجع) وتعاني الحالة من فقدان الامل والاستسلام والشعور بالياس (كل حاجه ضاعت).

بطاقة 19 زمن الرجوع (٢٥ ثانية) الزمن الكلي (٣,٣٠ دقيقة)

(القصة): ده بحر وسفينة قديمة قوي عدي عليها زمن مش بتتحرك مسافرة من زمن غرقت فضاعت في البحر ومحدث لقاها، وتسكت فترة.

استقصاء: هو كان فيها حد؟ ترد: أيوه وكلهم ماتوا وهفضل السفينة كدا محدش هيلقيها ذكري ومحدث هيعرف يوصلها بس كدا مفيش حاجه تاني.

(التفسير): تحتوي القصة على احياءات رمزية جنسية (بحر-سفينة)، وتحتوي القصة علي بعض السمات الاكتئابية تتضح في (مش بتتحرك-غرقت-محدث لقاها-ماتوا-محدث هيعرف يصلها) مما يؤكد المشاعر السلبية لدي الحالة من اشعور بالوحدة وفقد الثقة بالانفس والآخرين وفقدان الشعور بالامان والياس والاستسلام.

بطاقة 3GF زمن الرجوع (٤٠ ثانية) الزمن الكلي (٥ دقيقة)

(القصة): تنظر للصورة بحزن شديد وتسكت لفترة وتقول " دي واحدة حزينه خالص حبيبها سابها، وتسكت فترة طويلة وتقول: الصورة مش مبينة حاجه وتواصل الكلام وتقول: هي كانت غنية وبيحبها مصلحة واخذ منها اليه عاوزه وميقاش عاوزها تاني وهي هتحاول ترجعله، ثم تسكت فترة طويلة.

استقصاء: هل هي هترجعله؟ بتجاوب هي بتحبه وهتحاول تراضيه باي حاجه وهما مش هيكملوا مع بعض وهتستسلم وتحاول تتساه وتعيش حياتها، وتسكت فترة .

استقصاء: هي هتعرف تعيش حياتها؟ تجاوب: هي مش هتعرف تحب أو تعيش مع حد ثاني وهيفضل مآثر فيها .

(التفسير): تسقط الحالة مشاعر الاكتئاب (حزينه خالص)، وكذلك تظهر القصة حاجة الحالة الي الجنس الاخر (حبيبها سابها) وذلك نتيجة لفقدان الاب رمز الحنان والعطف، وتستخدم الحالة ميكانزم التكوين العكسي (كانت غنية ويحبها مصلحة) لان الحالة تعاني من حرمان معنوي ومادي متمثل الحرمان المعنوي في فقدان الأب (الوفاة) والحرمان المادي متمثل في النقص او العوز والذي يظهر في (غنية ويحبها مصلحة) وتعكس فترة الصمت وطول زمن الرجوع ما اثارته القصة من انفعالات .

بطاقة GF 6 زمن الرجوع (٣٠ ثانية) الزمن الكلي (٥,٣٠ دقيقة)
(القصة): سكوت ونظرة ذهول وتقول " هي واحدة ست مصدومة من كلام الراجل ده ممكن يكون بيهددها او بيستفزها " ثم تسكت فترة ثانية وترجع تكمل " ممكن كانوا بيعرفوا بعض قبل كذا لكن انفصلوا فيبيهددها بحاجة وهي مش بتحبه .

استقصاء: هي مش بتحبه ليه؟ بتجاوب: هو اتغير معاها وكانوا بيحبوا بعض وحصلت مشاكل وسابوا بعض وهو دلوقت محتاج حاجه منها . وتسكت فترة .

استقصاء: تفكرتي هترجعله؟ وتجاوب: هي مجبورة انها ترجعله وهي مجبورة انها تكمل معاه وهو بيهددها بسر بينهم ويعلاقتهم نفسها فهي خايفه منه، وتسكت وتقول بس خلاص مفيش حاجه ثاني .

(التفسير): تعكس القصة المشاعر السلبية التي تعاني منها الحالة نحو الام والاخوة وكذلك تعاني الحالة من فقدان الثقة بالاسرة (مصدومة -بيهددها-بيستفزها)، وتظهر القصة حاجه الحالة الي والدها وشعورها بفقدان الدفاء والامان بعد وفاة الاب (انفصلوا بيهددها)، كما تظهر القصة حاجة الحالة الي الجنس (كانوا بيحبوا بعض -عاوز منها حاجه)، وتسقط الحالة مشاعر اليأس والاستسلام وفقدان الثقة بالنفس (مجبورة ترجعله وتكمل معاه).

بطاقة GF 7 زمن الرجوع (٤٠ ثانية) الزمن الكلي (٣ دقيقة)

(القصة): تنظر للصورة فتره بنظرة حزينة ويتقول " دي طفلة ومامتها ابوها سابها وهي صغيرة وهي ما شافتهوش ومتعرفهوش وهي زعلانة ومتأثرة ليه مجاش أو ليه متعرفهوش والأم ماسكه كتاب بتحاول تسلي البنات بتحكى قصه أميرة مش عارفه وهي باصه علي صورة ابوها ومتأثرة عاوزه أشوفه، وتسكت فترة يرجع اسالها: هي هتعمل ايه في حياتها بعد كذا؟ بترد: الام مش هتعرف تقنعها وهتفضل مضايقه وتسكت فترة وترجع تكمل: مفيش حل للي هي فيه، بس كذا خلاص .

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د. صمويل تامر بشرى / د. مديحة محمود الجنادى / ولاء مصطفى كامل

(التفسير): تتفحص الحالة دور بطلة القصة حيث تعكس القصة المشاعر السلبية التي عانتها الحالة نتيجة فقد الاب بسبب الوفاة وتوضح القصة السمات الاكتئابية (زعلانه-متأثرة عاوزه اشوفه-مفضل مضايقة) . كما تدل كلمة (تحكي قصة) الي ميل الحالة للهروب من الواقع و اللجوء الي الخيال. وتسيطر علي الحالة مشاعر انسحابيه واستسلام وفقدان الامل (مفيش حل للي هي فيه).

بطاقة GF 8 زمن الرجوع (٣٥ ثانية) الزمن الكلي (٤ دقيقة)
(القصة): تنظر للصورة وكأنها شايفه حلم ويتضحك ويقول: دي واحدة فقيرة عايشه مع أهلها ناس فقراء خالص وبتفكر وهي حابه انها تكون غنية و تحب وتتحب وتتجوز أمير كدا يعني (تضحك علي استحياء) وتكمل دلوقت في بالها انها تقابل واحد ويحبوا بعض ويتجوزوا وهو غني هيحقق كل أحلامها وعايشه في قصر معاه (وتسكت فترة) .

استقصاء: هيكمولوا حياتهم ازاى؟ بترد: كل ده خيال ومفيش حاجه بتتحقق وممكن تتجوز أي حد عادي لازم النهاية تكون حزينة .

(التفسير): تتوحد الحالة مع بطلة القصة حيث تسقط الحالة ما تعانية من حرمان مادي ومعنوي ويتمثل الحرمان المادي في انخفاض مستوي المعيشة(واحدة فقيرة) والحرمان المعنوي في الحاجة للحب (تحب وتتحب). كما تعكس القصة الحاجة الي الجنس الاخر(تتجوز). كما تستخدم الحالة بعض الرموز الجنسية (قصر) و تستغرق الحالة في استخدام ميكانيزم احلام اليقظة للهروب من الواقع المؤلم لديها(تتجوز امير-ويحقق احلامها-عايشة في قصر). كما تعكس العكس ما تعانية الحالة من سمات اكتئابية ومشاعر سلبية متمثلة في الحزن والاستسلام (كل ده خيال-النهاية حزينة)

بطاقة GF 9 زمن الرجوع (٣٥ ثانية) الزمن الكلي (٤ دقيقة)
(القصة): تنظر فترة للصورة " دي واحدة يوم فرحها أو أميرة سمعت خبر وحش عن الشخص اليه مستتياه خطيبها او جوزها يوم الفرح ويتجري عاوزه تعرف ايه اليه حصل، ودي الثانية ممكن تكون مامتها وهي عارفه ايه اليه حصل وبتحكها وبتجري وبتسيبها، ترجع وتكمل بعد فترة صمت: هو ممكن يكون عمل حادثة وتعبان ودخل غيبوبة والفرح اتلغى عشان كدا والبنبت هتفضل تعيط في المستشفى، وتسكت فترة .

استقصاء: وايه اليه ممكن يحصل معاه بعد كدا تتوقعي هيفوق من الغيبوبة؟ بترد: هو ممكن يصحي بعد فترة ومش هيفكرها وهتعيش باقي حياتها حزينة .

(التفسير): تتوحد الحالة مع بطلة القصة وتعكس ما تعانية الحالة من ضغوط ومشاكل اسرية وتوقع الشر والتشاؤم(سمعت خبر وحش)، واستخدمت الحالة ميكانيزم أحلام اليقظة (أميرة) ، كما تعاني الحالة من الشعور بالقلق(عمل حادثة-عاوزه تعرف ايه اليه حصل) تميل الحالة إلي التمويه وتغير الموضوع وذلك يبرز الحاجة إلي الاشباع الجنسي الذي يظهر في

(خطيبها-جوزها)، كما لجأت الحالة الي استخدام ميكازم النكوص لمرحلة سابقة كما جاء في كلمة (تعيط) كما تعكس ايضا الكلمة وجود سمات اكتبائية.ومشاعر سلبية عديدة(مش هيفتكرها- باقي حياتها حزينة).

بطاقة GF 17 زمن الرجوع (٣٠ ثانية) الزمن الكلي (٥,٣٠ دقيقة)
(القصة): تنظر للصورة فترة وتقول: دي بنت واقفه علي الكوبري وهي غنية خالص عندها كل اليه بتتمناه بس هي وحيدة حاسه كل اليه حواليها عاوزينها عشان المصلحة وهي واقفة في مكان عام بتبص من فوق الكوبري حابه انها تجرب عيشة الناس الفقراء وهتحاول تقرب منهم الناس اليه شغاله عندهم، وتسكت فترة **استقصاء:** هي ممكن تعمل ايه في حياتها بعد كذا؟ ترد: هي ممكن تحب واحد بس فقير واهلها هيرفضوا والناس هتستغرب انه مش من مكانتها فمش هتتجوز وهتعيش وحيدة مع ان عندها كل حاجه.

(التفسير): تتوحد الحالة مع بطلة القصة كما انها تستخدم ميكانيزم الإنكار (عندها كل اليه بتتمناه). كما تعكس القصة ما تعانيه الحالة من الشعور بالوحدة وفقدان الثقة بالغير (هي وحيدة-عاوزينها عشان المصلحة)، كما تعكس القصة اضطراب العلاقة بين الحالة واسرتها (هيرفضوا)، وتوضح القصة كما تكرر في البطاقات السابقة رغبة الحالة واحتياجها الي الاشباع الجنسي (ممكن تحب-تتجوز).

بطاقة GF 18 زمن الرجوع (٣٥ ثانية) الزمن الكلي (٦,٣٠ دقيقة)
(القصة): سكوت لفترة لمدة عشرة ثواني وتقول " ده راجل ومراته تعب فجأه وهي سندنه وزعلانه عليه ويتعيط وهي ممكن تكون أمه كمان وهو تعبان ومتوقعة تعبته ده وهي فاقدة الأمل فهو مات. تسكت فترة وتتنظر نظرة حزن.

استقصاء: هي هتعمل ايه معاه؟ **بترد:** هي خلاص مستتية ومتوقعة اللحظة دي وهي كانت متأثرة خالص وهي كانت بتحبه خالص وهي هتفضل عايشة لكن هيفضل أتر فيها طول عمرها.

(التفسير): تعكس القصة الحالية توحد الحالة مع بطلة القصة وتقمص دور الزوجة وتعكس القصة الحالية ما تعانيه الحالة من مشعر فقد الثقة والأمان والسند نتيجة فقدان الأب. وكذلك توضح القصة الحالية مشاعر إكتبائية (زعلانه -بتعيط-مات). وتسقط الحالة الحاجة الي الجنس الآخر (بتحبه). وتوضح القصة المشاعر الإنسحابية والشعور بالإستسلام واليأس.

بطاقة F 12 زمن الرجوع (٤٠ ثانية) الزمن الكلي (٤ دقيقة)
(القصة): تنظر للصورة في ذهول شديد وتقول: شيطانه دي ولا ايه ويتضحك، وده راجل اليه قدام في حاجه او شخص معين مضايقه ومضايق مراته مثلا والسبت اليه معاه في الصورة دي جدته وهي شريرة مش بتحب مراته وهو متضايق وهي بتحول تأثر عاليه بالكلام وتقنعه إنها وحشه لازم يسبها وهي السبب في كل المشاكل دي، وتسكت فترة طويلة

استقصاء: هو هيتأثر بكلامها؟ **بترد:** اه هو هيتأثر بكلامها بس اه ممكن يطرد مراته من البيت وهيعمل مشاكل كبيرة و هيسبها وهيفضل فترة طويلة منفصلين وممكن يرجعوا بعد زمن وهيفضل كل واحد محتفظ بحبه للثاني.

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د. صمويل تامر بشرى / د. مديحة محمود الجنادى / ولاء مصطفى كامل

(التفسير): تعكس القصة رمز صورة الأم المتسلطة (الشيطانه شريرة) وتسقط الحالة ما لديها من كل المشاعر السلبية بسبب الأم (سبب كل المشاكل)، كما تحتوي القصة علي رمز جنسي (البيت) وهو رمز للعضو التناسلي الانثوي، وتعكس القصة وجود الصراعات والخلافات الأسرية بينها وبين افراد اسرتها (مشاكل كبيرة-هيسيها) وما يترتب علي ذلك من وجود مشاعر سلبية من إحباط وإستسلام وبأس، وتظهر القصة رغبة الحالة الي الحب والاهتمام من الجنس الآخر (محتفظ بحبه للتاني).

بطاقة MF 13 زمن الرجوع (٣٠ ثانية) الزمن الكلي (٤,٣٠ دقيقة)
(القصة): ينتظر للصورة بصدمة وتقول: ده واحد مراته مريضه وكان في الشغل ولما رجع لقيها ماتت وكلمته وهو في الشغل قالتله تعالي ولما رجع لقيها ماتت وهو حاسس بالذنب وحاسس إنه السبب معرفش يكون جنبها في الوقت اليه كانت محتجالة وتسكت وتبص للصورة بحزن وتسكت •
استقصاء: هو هيعرف يتعايش باحساسه بالذنب؟ بترده: هو هيفضل طول عمره حاسس بالذنب ويقول أنا لو كنت جنبها مكنش حصل كدا هي ماتت بسببي.

(التفسير): تنقص الحالة دور بطة القصة وتسقط ما تعانيه من سمات إكتئابيه (مريضة-ماتت). وتوضح القصة ما تعانيه من مشاعر سلبية إتجاه الأسرة من فقدان الأمان والأحتواء ناتج عن عدم وجود ترابط بينهم وانشغالهم الدائم عنها(في الشغل). وتستخدم الحالة ميكانيزم التكوين العكسي لتشعر اسرتها بالتقصير في حقها وإنهم سبب وراء كل ما تعانيه من مشاعر سلبية (حاسس بالذنب-محتجاله).

بطاقة 16 زمن الرجوع (٥٠ ثانية) الزمن الكلي (٦,٣٠ دقيقة)
(القصة): في بنتين صاحب خالص راحوا الجامعة مع بعض وهما أصحاب من صغره وفي واحدة فيهم بتحب شاب في الجامعة ومعجبه بيه خالص وهو بيتكلم معاها وهي بتفتكر إنه بيبادلها نفس الشعور والشاب ده معجب بصحبتها وهو بيميل أكثر لصحبتها وصحبتها بتصدده فحياحبهم هما الاتنين وهيتعاملوا كأصحاب والبنيت بتحبه خالص ومش قادرة تقوله لكن الشاب هيروح لصحبتها يعترف بحبه ليها هي هتصدده لانها عارفة إن صحبتها بتحبه وهي مش هتقول لصحبتها عشان متضايقهاش وهتختار صحبتها في الآخر وهتخلي صحبتها تروح تعترفه بحبها ولما اعترفت هيرفضها ويقولها إنتي صديقه هتتصدم البنيت وهتقطع علاقتها بيه وبعد فترة طويلة هيتقابلوا هتكون اليه بتحبه اتغيرت للأحسن وبقيت أحلى هو هيحاول يتقرب منها وهي هتعامله بنفس الاسلوب ومش هتضعف وهترفضه وهتكمل مع صاحبيتها.

(التفسير): تعكس القصة إحتياج الحالة الي الحب والإهتمام كما تعكس إحتياج الحالة ورغبتها في الحصول علي التقدير من قبل الجنس الآخر (بتحب شاب-معجبه بيه). كما توضح القصة ما تعانيه الحالة من اضطراب وجداني (معجبه بيه-معجب بصحبتها)، وتوضح القصة وجود بعض المشاعر السلبية التي تؤثر علي علاقتها بالجنس الآخر مما يعكس فقد الحالة لتقتها بنفسها (هيرفضها-هتتصدم) كما تعكس القصة النظرة المتفائلة من قبل الحالة في المستقبل •

تعليق عام علي الحالة:

ظهر من خلال إستخدام الأدوات السيكومترية التي طبقت علي الحالة (مقياس اضطراب صورة الجسم) ومن خلال فحص القصص التي استجابت لها الحالة وجد أنها تعاني من اضطراب في العلاقة الأسرية ناتج عن سوء المعاملة من قبل الأم والإخوة ترتب على ذلك غياب التواصل فيما بينهم وتعرض الحالة للنقد المستمر علي المظهر والسلوك جعل الحال تعاني من فقدان الثقة بالنفس وفقدت الشعور بأهمية قيمة بالأسرة وتكوين مشاعر السخط تجاه الأسرة مما ساعد على تكوين الشعور بالذنب لدي الحالة، كما تعرض الحالة للعقاب البدني من قبل الأم جعل الحالة تكون مشاعر سلبية تجاه الأم وجعل لدي الحالة ميول عدوانية اتضحت من خلال تفسير البطاقات •

كما أدي فقدان الأب بسبب الوفاة الي شعور الحالة بفقد الأمان وغياب وجود السند وترتب على ذلك وجود المشاعر السلبية التي إتضحت اثناء تفسير البطاقات مثل (الشعور بالوحدة وفقد الأمان والسند) مما أثر سلباً علي شخصية الحالة وجعلها بحاجة للحصول علي الإهتمام و التقدير من قبل الآخرين وخاصة لدي الجنس الآخر.

ويوضح إيجاز القصص مدى وجود الخجل والنزعات المكبوتة لدي الحالة وهذا يتفق مع معطيات تاريخ الحالة، بالإضافة لتأكيد الحالة على حبها للجلوس بمفردها، علاوة علي إفتقار التواصل البصري بين الباحثة والحالة أثناء المقابلات وأثناء تطبيق بعض بطاقات التات.

وإتضح من خلال تفسير البطاقات رغبة الحالة في الحصول علي الإشباع الجنسي وإتضح ذلك من خلال إحتواء القصص علي عدد من الرموز الجنسية.

وإتضح خلال تفسير البطاقات إستخدام الحالة الي ميكانزمات الدفاع اللاشعورية للتخفيف من الضغوط النفسية التي تتعرض لها وكوسلية للهروب من الواقع فلجأت الحالة الي إستخدام ميكانزم (التكوين العكسي-أحلام اليقظة-النكوص-الإسقاط-الإنكار) •

وتحتوي البطاقات علي سمات إكتئابية واضحة شعور بالإستسلام واليأس والعجز وفقدان الأمل والتشاؤم ومشاعر الخوف ورغبة في الإنعزال والهروب بعيداً عن الآخرين خوفاً من التعرض للنقد ومشاعر القلق.

ومن هنا يمكن أن نستخلص المشاعر السلبية للحالة من جلسات التحليل النفسي خلال تطبيق إختبار تفهم الموضوع وهي:

٢- فقدان الثقة بالنفس

١- خجل إجتماعي

٣- حرمان عاطفي داخل الأسرة (الشعور بالنبذ و الرفض)

٥- احساس بالذنب

٤- شعور بالقلق والتوتر

٧- هروب وعدم تقبل الواقع

٦- مشاعر إكتئاب وحزن

٩- الإستسلام و اليأس وفقدان الأمل

٨- تردد وعدم القدرة على إتخاذ قرار

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د. صمويل تامر بشرى / د. مديحة محمود الجنادى / ولاء مصطفى كامل

*نتائج الفرض الثانى ومناقشتها:

والذي ينص على أنه: " يمكن علاج اضطراب صورة الجسم باستخدام جلسات البرنامج العلاجي المعرفي التحليلي القائم علي تقنية الحرية النفسية ".

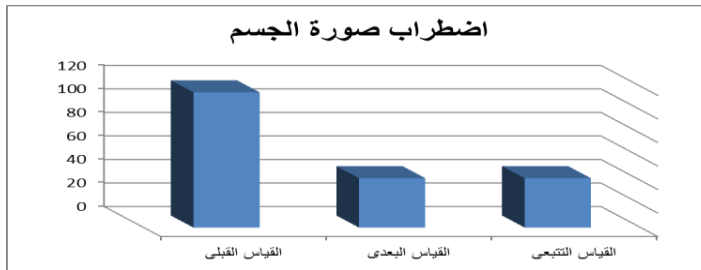
جدول رقم ()

درجات الحالة على مقياس اضطراب صورة الجسم في القياسات القبلى والبعدى والتتبعي

القياس	القياس	القياس	الدرجة	الدرجة	عدد	الأبعاد
التتبعي	البعدى	القبلى	العظمى	الأدنى	العبارات	
٤٢	٤٢	١١٥	١٦٠	٤٠	٤٠	اضطراب صورة الجسم

يتضح من الجدول السابق أن:

- الفروق بين القياسين القبلى والبعدى على مقياس اضطراب صورة الجسم دالة إحصائياً، حيث تشير الدرجات إلى أن الحالة بعد برنامج تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم - متناولاً العوامل الكامنة كمسببات لاضطراب صورة الجسم والتي تم استخلاصها من التحليل النفسى باستخدام اختبار التات، وأيضاً متناولاً أعراض اضطراب صورة الجسم التي ظهرت من خلال القياس القبلى على المقياس - علاج اضطراب صورة الجسم لدى الحالة والتخلص من أعراضه التي كان يعاني منها ومن أسباب اضطراب صورة الجسم.
- لا توجد فروق بين القياسين البعدى والتتبعي على مقياس اضطراب صورة الجسم، حيث تشير الدرجات إلى أن الحالة بعد فترة تزيد عن شهر ونصف من الانتهاء من تطبيق برنامج تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم لم تتغير، وإن دل ذلك فهو يدل على استمرارية فعالية برنامج تقنية الحرية النفسية فى علاج اضطراب صورة الجسم لدى الحالة والتخلص من أعراضه التي كان يعاني منها بل ومن أسباب اضطراب صورة الجسم.



*مخطط جلسات البرنامج العلاجي المعرفي التحليلي القائم علي تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم للحالة الثالثة (ش.م):

رقم الجلسة	عنوانها	اهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة او الخطوات
الأولى	خجل	مساعدة المريض علي التخلص من حدة المشاعر	السردي القصصي - إعادة تفسير الموقف بشكل ايجابي - خطوات تقنية الحرية النفسية
الثانية	حرمان عاطفي	مساعدة المريض علي التخلص من حدة المشاعر	السردي القصصي - إعادة تفسير الموقف بشكل ايجابي - خطوات تقنية الحرية النفسية
الثالثة	فقد الثقة بالنفس	مساعدة المريض علي التخلص من حدة المشاعر	السردي القصصي - إعادة تفسير الموقف بشكل ايجابي - خطوات تقنية الحرية النفسية
الرابعة	القلق والتوتر	مساعدة المريض علي التخلص من حدة المشاعر	السردي القصصي - إعادة تفسير الموقف بشكل ايجابي - خطوات تقنية الحرية النفسية
الخامسة	احساس بالذنب	مساعدة المريض علي التخلص من حدة المشاعر	السردي القصصي - إعادة تفسير الموقف بشكل ايجابي - خطوات تقنية الحرية النفسية
السادسة	الاكتئاب والشعور بالحزن	مساعدة المريض علي التخلص من حدة المشاعر	السردي القصصي - إعادة تفسير الموقف بشكل ايجابي - خطوات تقنية الحرية النفسية
السبعة	هروب وعدم تقبل الواقع	مساعدة المريض علي التخلص من حدة المشاعر	السردي القصصي - إعادة تفسير الموقف بشكل ايجابي - خطوات تقنية الحرية النفسية
الثامنة	تردد وعدم القدرة علي اتخاذ القرار	مساعدة المريض علي التخلص من حدة المشاعر	السردي القصصي - إعادة تفسير الموقف بشكل ايجابي - خطوات تقنية الحرية النفسية
التاسعة	الاستسلام واليأس	مساعدة المريض علي التخلص من حدة المشاعر	السردي القصصي - إعادة تفسير الموقف بشكل ايجابي - خطوات تقنية الحرية النفسية
العاشرة	الشعور بالوحدة	مساعدة المريض علي التخلص من حدة المشاعر	السردي القصصي - إعادة تفسير الموقف بشكل ايجابي - خطوات تقنية الحرية النفسية
حادية عشر	التقييم النهائي	تطبيق مقياس اضطراب صورة الجسم	السردي القصصي - إعادة تفسير الموقف بشكل ايجابي - خطوات تقنية الحرية النفسية
الثانية عشر	تقييم البرنامج	التأكد من استمرارية أثر البرنامج العلاجي	السردي القصصي - إعادة تفسير الموقف بشكل ايجابي - خطوات تقنية الحرية النفسية

جدول رقم (١٤)

مخطط جلسات البرنامج العلاجي المعرفي التحليلي للحالة الثالثة
* جلسات تطبيق تقنية الحرية النفسية: ملحق (١)

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د.د/ صمويل تامر بشرى / د.د/ مديحة محمود الجنادى / د.د/ ولاء مصطفى كامل

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، 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 مستوي المشاعر السلبية بعد كل جولة ونلاحظ بدقة التغيرات للمشاعر السلبية حتى تتخفض وتزول تماما (Church,2012).

أولاً: المشكلة الرئيسية هي اضطراب صورة الجسم .

ثانياً: المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة .

*مراجع الدراسة:

- آسيا عبازة (٢٠١٤). صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق الدراسى لدى المراهق بالسنة الثانية الثانوية دراسة ميدانية بمدينة ورقلة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة ورقلة .
- أنوار الخرينج وهند المعصب (٢٠١١). صورة الجسم وعلاقتها بالثقة بالنفس على عينة من طالبات جامعة الكويت، حوليات آداب عين شمس، مج ٣٩ ، ص ص ٩٩-١١٥.
- أنور عبد العزيز العبادسة (٢٠١٣). الرضا عن صورة الجسم وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من المراهقات الفلسطينيات بقطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (٢)، ٤١- ٦١
- بثينة محمد، نشوى عبدالكريم (٢٠١٩). تأثير ادمان تصوير السلفى على تقدير الذات وصورة الجسد والتحصيلى الاكاديمي لدى عينة من طلبة كلية التمريض، مجلة التمريض المصرية، كلية التمريض، جامعة القاهرة، مج ١٦ ، ع ٢ .
- بيللاك ليوبولد(٢٠١٢).اختبار تفهم الموضوع للراشدين (محمد احمد محمود خطاب، مترجم)، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.(نشر العمل الاصلي د.ت)
- حمود العبري (٢٠١٢). الحرية النفسية EFT طريقة مختصرة للتخلص من المشاعر السلبية، الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر .
- رضوى فرغلى (٢٠١٣). صورة الجسم وتقدير الذات وعلاقتها باضطرابات الاكل لدى الاطفال، مجلة الطفولة والتنمية، العدد الحادى عشر ص ص ٢٧١-٢٨٢.
- سارة عاصم رياض (٢٠١٨). فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الاخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة الموهوبات رياضياً، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، مج ٢٨ ، ع ٩٩ .
- سمير سعد حامد (٢٠١٨). صورة الجسم والقلق والمخاوف الاجتماعية: دراسة نفسية مقارنة على عينة من طالبات جامعة حائل، مجلة دراسات عربية، رابطة الإخصائين النفسيين المصرية، مج ١٧ ، ع ١ .
- شيريهان صبرى محمد احمد وعبدالباسط متولى خطر(٢٠٢٠)، فعالية برنامج معرفي سلوكي في تحسين صورة الجسم لدى طالبات المرحلة الثانوية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والاداب، مج ٢ ، ع ١٤ ، ٢١٤-١٧٧ .
- صموئيل تامر بشري (٢٠٠٨). اضطراب صورة الجسم لدى عينة من طلاب جامعة أسيوط، رابطة التربية الحديثة، س ٢٥ ، ع ٧٨ .

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د.د/ صمويل تامر بشرى د.ا/ مديحة محمود الجنادى ا/ ولاء مصطفى كامل

صمويل تامر بشرى (٢٠١٦). التدخل العلاجي باستخدام تقنية الحرية النفسية لدى مريض الاكتئاب: دراسة حالة، مجلة كلية التربية، جامعة اسيوط ، مج ٣٢ ، ع ١ ، يناير، ص ص ١-٤٨ .

صمويل تامر بشرى (٢٠١٧). استخدام تقنية الحرية النفسية في تخفيف الخوف الاجتماعي لدى طالبات كلية رياض الاطفال، مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية، مجلد ٢٧ ، العدد ١، ص ص ٢٣١-٢٧٠ .

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

صمويل تامر بشرى(٢٠٢١). برنامج تقنية الحرية النفسية برنامجا علاجيا معرفيا تحليليا، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

ضياء ابو ججوح، وعبدالرحمن جمعه وافي (٢٠١٥) ، فاعلية تقنية الحرية النفسية في الحد من اضطراب ما بعد الصدمة جراء الحرب على غزة ، كتاب المؤتمر التربوي الخامس ، التداعيات التربوية والنفسية للعدوان على غزة ، مج ٢ ، ع ٢ .

عبد الحميد سعيد حسن (٢٠١٩) . التنبؤ بمستويات صورة الجسم لدى طالبات جامعة السلطان قابوس من خلال المرونة النفسية وبعض المتغيرات، جامعة عمار شليجي بالأغواط، الجزائر ، ع ٧٧ .

عبد القادر غزالي (٢٠١٧). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين: دراسة ميدانية بجامعة حسية بن بوعلی الشلف . مجلة المحترف، جامعة زيان عاشور الجلفة . معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، الجزائر، ع ١٢ .

على مصطفى، يوسف محمد (٢٠١٣). الدليل التشخيصي و الاحصائي الامريكي الخامس للاضطرابات النفسية و العقلية .الرياض :دار الزهراء .

كريمة سيد خطاب (٢٠١٢). الثقة بالنفس وصورة الجسم في علاقتها بنمط التفاعل الزوجي بين الأزواج والزوجات، مجلة دراسات نفسية، العدد الاول، ص ص ٣٧-٦٣ .

لؤلؤة بنت صالح رشيد الرشيد (٢٠١٩). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالشعور بالاكتئاب لدى عينة من مرضي السكر، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مركز رقاد للدراسات والابحاث، الاردن، مج ٦ ، ع ٢٤ .

لينا عباس، سليم الزبون (٢٠١٢). مظاهر التشوه الوهمي للجسد و علاقته بالقلق الاجتماعى لدى طلبة الجامعة الاردنية ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، مج ٣٩ ، ع ٢ ، ص ص ٣٩٤-٤٠٩ .

لينه لافي عايز المطيري، ياسر خلف الذبياني (٢٠٢٠). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى عينة من الشباب نو الوزن الزائد، المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مج ٤ ، ع ١٤ ، ٢٧٤-٢٦١ .

مجدي محمد الدسوقي (٢٠١٢). اضطرابات صورة الجسم (الاسباب -التشخيص -الوقايه-العلاج)، سلسلة الاضطرابات النفسية، طبعة ١ ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

محمد ابراهيم محمد (٢٠١٨). اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالحساسية الانفعالية والسلوك الإيسحابي وتوهم المرض لدى طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية كلينيكية، مجلة كلية التربية، مج ١٨، ع ١، ص ص ٩٧٠-٨٧٧

منى سيد حموده، نشوة كرم ابو بكر (٢٠١٥). صورة الجسم وفاعلية الذات والقلق الاجتماعى لدى عينة من طلاب جامعة القصيم ، مجلة الارشاد النفسى، جامعة عين شمس.

نمارق عمادالدين بكرى ابو حراز (٢٠١٦). استخدام تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى الاطفال: دراسة تجريبية على مصابي حوادث الطرق مع الاطفال بمستشفيات ولاية الخرطوم، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، السودان .

هبة القنطار (٢٠١٦). صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق النفسى لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، سوريا ، مج ٣٨ ، ع ٤٩ .

هدى شعبان حسن أحمد (٢٠١٥).الإصابة بفصام البارانيا وعلاقته بمفهوم الذات وصورة الجسم، مجلة دراسة نفسية، مج ٢٥ ، ع ١ ، يناير ص ص ٥٥ . ٩٢ .

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د.د/ صمويل تامر بشرى د.د/ مديحة محمود الجنادى د.د/ ولاء مصطفى كامل

-
- Abbarin , M. , Zemestani , M. , Rabiei, M. , & Bagheri , A., (2018). Effctay of cognitive – Behavioral hypnotherapy on body image disorder : case study. Iranian journal of psychiatary & clinical psychology , 23(4).
- Agliata,Daniel, Tantleff, Dunn & Stacey .(2014). The Impact of media exposure on males body image , Journal of social and clinical psychology, VOL.23, NO1, University of central florida, pp7–22.
- Amanda schattie . (2018). art therapy and body image : developing positive art therapy intervention for adults with body image concerns , athesis submitted to the department of art education in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of science , follege of fine arts , f lorida state university .
- American psychiatric association(2005). Diagnostic and statistical manual of mental disorder (3th ed). Washington , DC: American psychiatric association.
- Armstrong Nickolas (2018), "A review of the quality of current outcome studies of emotion freedom technique using the pedro scale " the chicage school of professional psychology , USA.
- Bach, D. , Groesbeck, G. & Stapleton, P. (2019). Clinical EFT (Emotional freedom techniques) Improves multiple physiological markers of health . journal of evidence–based integrative medicine. <https://doi.org/10.1177/2515690x18823691>.
- Bach, D. , Groesbeck, G. , Stapleton, p. , Sims, R. , Blickheuser, K. & Church, D. (2019). Clinical EFT (Emotional freedom techniques) improves multiple physiological markers of health . journal of eridence–based integrative medical VOL.24, NO.1, PP.1–12.

- Brenda Sebastian , Mpsych. And Jerrod Nelms , PhD (2017). The effectiveness of Emotional freedom techniques in the treatment of post traumatic stress disorder : A Meta-Analysis. Transcendence Institute , 1620 Banded rock Court ,Colorado springs , Co 80919. Lucyna Health and Safety Solutions , Tampa , FL. January/ February 2017,VOL. NO.1.
- Brohede,S. ; Wingren, G. ; Wijma, B. & Wijma. K. (2015). Prevalence of body dysmorphic disorder among Swedish women : A Population – based study . comprehensive psychiatry . VOL.58, PP.108–115.
- Chatwin , H. , Stapleton, P., Porter, B. , Devine, S. & Sheldon, T. (2016). The effective of cognitive behavioral therapy and Emotional freedom techniques in reducing depress and anxiety among adults: a pilot study . integrative medicine : A Clinic ant's journal , VOL.15, PP.27–34. <https://www.imjournal.com> .
- Church, D. & David, I. (2019). Borrowing benefits : EFT (Emotional freedom techniques) as an immediate stress reduction skill in the work place . scientific rescarch . VOL. 10 , NO. 7, PP. 1–12. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.01> .
- Church, D. & House, D. (2018). Borrowing benefits : Group treatment with clinical Emotional freedom techniques is associated with simultaneous reduction is posttraumatic stress disorder, anxiety, and depression symptoms. Journal of evidence–based integrative medicine. <https://doi.org/10.1177/215658756510>.
- Church, D. , Stapleto, P. & Sabot , D. (2020). App– Based delivery of clinical Emotional freedom techniques : Cross–sectional study of app user self –ratings . JMIR health uhealth, VOL. 8, NO. 10. <https://preprints.jmir.org/prcprint/18545> .

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د.د/ صمويل تامر بشرى / د.د/ مديحة محمود الجنادى / د.د/ ولاء مصطفى كامل

- Clond, M. (2016). Emotional freedom techniques for Anxiety . A systematic review with Metal- analysis . the journal of nervous and mental disease VOL.204, NO.5, PP. 388-395.
- Craig , G. (2016). The home of gold standard Emotional freedom techniques . retrieved from <http://www.emofree.com/eft-tutorial/tapping-basics/what-is-eft.html>.
- Craig , G. (2017). The Cary Craig officinal (EFT A.M Training centers), (2004) Accessed 05 April 2017. <http://www.emofree.com/eft-tutorial/tapping-basics/how-to-do-eft.htm1/>.
- Dincer, B.(2020)the effect of breath and emotional freedom technique on public speaking anxiety in Turkish nursing study .u.s. national library of medicine . clinical trials.gov . Istanbul medeniyet university.first received on may 6, last updated on may 29,2020.
- Dincer,B. & Inangil,D. (2021). The effect of Emotional freedom techniques on nurse's stress, anxiety, and burnout levels during the covid-19 pandemic: A randomized on trolled trial . department of internal medicine nursing, faculty of health science, Istanbul medeniyet university , Istanbul , Turkey-publish by Elsevier in c pp. 109-114. <http://doi.org/10.1016/j.explore2020.11.012>.
- Dlagnikova.A.,Nleker.R.& Phil .D.(2015). ThePrevalence of Body Dysmorphic Disorder Among South African University Students.SAJP. 21,3,104-106.
- Donna Bach, ND, Gary Groesbeck, BCIA, Peta Stapleton, PhD, Rebecca Sims, MCP, Katharina Blickheuser, PhD, and Dawson Church, PhD.2019. Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health.

- Duncan Andrew Riach,(2017), Tapping into Happiness: Apilot study on improving psychological well being through vibrational stimulation of acupuncture points , doctoral dissertation , sofia university , California.
- Eckler, P., Kalyangi, Y. & Paasch, E. (2017). Facebook use and negative body image among U.S. College women . Women & health 57(2) , pp 249–267.
- Fachrin, S. , Amelia, A.R. & Farinah, K. (2020). The effective of spiritual Emotional freedom techniques (SEFT) therapy against the reduction of work fatigue in PTWIKA Baton Makassar . international journal of science and health research . VOL.5, NO.3, PP.338–344.
- Feinstein, D. (2019). Energy psychology : Efficacy, Speed, Mechanisms . published by Elsevier Inc. pp.340–351. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.//.003>.
- Gaesser, A.H.(2020). Emotional freedom techniques stress and anxiety management for students and staff in school setting . in C.Maykel & M.A Bray (EDS). , Applying psychology in the school . promoting mind–body health in schools : interventions for mental health professionals pp. 283–297. American psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000157-020>.
- Gieler, T. ; Schmutzer, S. ; Braechier, E. ; Schut, C. Peters, E. & Kupfer, J. (2016). Shadows of beaty–prevalence of body dysmorphic concerns in Germany is Increasing : Date from tow representative sample from 2002 and 2013.act Dermvenereol . vol.217, pp. 83–90.
- Henry, L.J. (2016). The Media`s Portrayals of the exceptionally _fit body and the increase of body image concerns within college age individuals master thesis . California state university.

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

د.د/ صمويل تامر بشرى / د.د/ مديحة محمود الجنادى / د.د/ ولاء مصطفى كامل

- Inangil ,D. A. , Pinar Irmak , B . , Sibel dogan , B. , & Gulsah korpe , B., (2019) . effectiveness of music therapy and emotional freedom technique on test anxiety in Turkish nursing students: arandomised controlled trial . European journal of integrative medicine . university of health sciences hamidiye faculty of nursing Istanbul turkey . V .33 . January 2020, 101041 january 2020, 10104.
- Jerrod A. Nelms ,PhD, MPH and Liana Castle , PHD , MSPH(2016). A Systematic Review and Meta–Analysis of Randomized and Nonrandomized Trials of clinical Emotional Freedom Techniques (eft) for the treatment of Depression . Lucyna health and safety solutions , LLC , Tampa , FL, November/December 2016, Vol .12, No.6.
- Jimenez, A. ; Torres, R. ; Modrano, A. ; Romero, R. ; Barahona, I. & Molina, R. (2017). Body shape as body image determinate in University . VOL.34, NO. 5, PP.1112–1118.
- Kalla, M., Simmons, M. , Robinson, A. & Stapleton, P. (2020). Making sense of chronic disease An existential view of illness. ELSEIER. PP.1–11. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.03.006>.
- Katrina ,A.M. (2018) Does combining emotional freedom technique and hypnosis have an effect on sexual assault specific posttraumatic stress disorder symptoms ? ph . d . saybrook university . California.
- Koss, Jennifer I.(2016). A study of energy psychology and the efficacy of emotional freedom techniques in Trauma focused therapy .California southern university , USA.

- La lima, C.N. (2018). Therapist-guided, internet based cognitive behavioral therapy for body dysmorphic disorder-english version (BDD-NET) A Feasibility study .dissertation Abstracts international , 79.
- Irmak, P., A. & Aslan,E , B. (2019) emotional freedom techniques and breathing awareness to reduce childbirth fear : A randomized controlled study complementary therapies in clinical practice . Istanbul medipol university . V. 35 May 2019 , pp 224-231.
- Mahima kalla ,A. , Margaret simmons , A. Anske robinson , A. , & peta stapleton ,B. (2020), making sense of chronic disease using emotional freedom techniques(EFT) : an existential view of illness , school of rural health , monash university , Melbourne , Australia. V. 16 , L 4 ,pp 214-224.
- Maryam, Y.K. , Se'pideh, R. & Ghasem ,S.M. (2021). The effectiveness of an Emotional freedom techniques (EFT) on anxiety and post-traumatic stress disorder (PTSD) in women with spontaneous abrasion. Applied therapy journal . VOL. 1 , NO. 4, PP. 53-71.
- Matheny , N. ; Summers, B. ; Macatee, R. & Havey, A. (2017). A multi method analysis of distress tolerance in body dysmorphic disorder . body image . VOL.23, PP.50-60.
- Mc Pherson, K. (2021). EFT Tapping for relief from stress and anxiety. Australian nursing & ,midwifery journal .
- Megan, J.; Michael, Z.; Rocio H.; Stefanie, K. ; Martian, N; Ernestina, E. ; Sara, F. ; Elia, O. ; Tanja, A. ; Andreas, K. ; Gudrun, W. ; Rosa, B. ; Cristina, B. ; Dennis, G. ; Corinna, J. ; &Karin W. (2019). Healthy Teens @ School: evaluating and disseminating transdiagnostic preventive intervention for adolescents in school setting, Inspec Direct ,journal paper , internet intervention,Elsevier B.V., Netherlands , vol.16, p. 65-75.

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

ا.د/ صمويل تامر بشرى ا.د/ مديحة محمود الجنادى ا/ ولاء مصطفى كامل

-
- Mehdipour, A. Abedi, P. , Ansari, S. & Dastoor, M. (2021). The effective of Emotional freedom techniques (EFT) on depression of postmenopausal women : A randomized controlled trial . J complement integer. <https://doi.org/10.1515/jcim-2020-0245>.
- Moore, B. , Barbee, J. , Zacharias, C. & Shaner, L. (2019). Free tapping manual . A comprehensive introductory guide to EFT (Emotional freedom techniques). AAMET international (Trading as eft international (EFTI) , UK registered charity number 1176538). April 2019.
- Nelms, J.A & Castl,L.(2016). A systematic review and Meta – Analysis of randomized and nonrandomized trials of clinical emotional freedom techniques (EFT) for the treatment of depression . explore November/December 2016, VOL.12,NO.6, PP.416-426.
- Oakes, A. Collison, J. & Milne-Home, J. (2017). Repetive , safe and Automatic : the experience of Appearance related behaviours in body dysmorphic disorder. Australian psychologist , VOL.52, PP. 433-441.
- Panayi.A.(2015). The Prevalence of Body Dysmorphic Disorder in Patients Undergoing cosmetic Surgery : Asystematic Review. Psychiatria Danubina, 27,1,438-444.
- Patterson , S.(2016). The effective of Emotional freedom techniques on stress and anxiety in nursing students A pilot study . NIH. National library of medicine nurse education today VOL.40, may 2016, pp104-110.
- Permatasari,A.S. , Pujiastuti, R.S. & Mulyantoro, D.K. (2020). Spiritual Emotional freedom techniques (SEFT) intervention on blood pressure among pregnancy with hypertension . international journal of nursing and health services (IJVITS). VOL.3, NO.3, PP.402-410. <http://ijnhs.net/index.php/ijnhs/home>.

- Rodgers,R.,Mclean,S.,Paxton,S.,(2015). Longitudinal Relationships among Internalization of the Media Ideal ,Peer Social Comparison and Body Dissatisfaction :Implications for the Tripartite Influence Model. Journal of Developmental Psychology,(51),(5),706-713.*
- Sarah a . , novaka , ph. P . , sponsor. (2017). acceptance and dissonance – based interventions for body dissatisfaction and body image avoidance among college women , submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy , hafstra university , Hempstead, ny 1154 , august , 2017 .
- Schneider ,C. , Turner, C., Mond, J. , & Hudson, L. (2017). Prevalence and correlates of body dysmorphic disorder in a community sample of adolescents. Australian & New Zealand Journal of psychiatry1-9.at:
<https://www.researchgate.net/publication/30752117> .
- Sebatian, B. & Nelms, J. (2017). The effectiveness of Emotional freedom techniques in the treatment of posttraumatic stress disorder : A meta- Analysis . Explore, VOL. 13, PP. 16-25. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.001>.
- Senthil, M.(2016). Case study of person with body dysmorphic disorder . International journal of research- Granthaalayah . VOL.4, NO.7, PP. 102-107.
- stapleton ,P. A. , Clak ,A. B. Debbie Sabot , A. Brett Carter , A. & Kelly Leech , A. (2020),portion perfection and emotional freedom techniques to assist bariatric patients post surgery : Arandomised control trial , science direct , bond university , school of psychology .14 university dr .robina, Q LD , 4226, Australia , V. 6 , L 6 .
- Stapleton, P. Crighton, G. , Sabot, D. , & O`Neill, H.M. (2020). Reexamining the effect of Emotional freedom techniques on stress biochemistry : A randomized controlled trio . Psychological trauma: theory, research, practice , and policy , VOL.12, NO.8, PP.869-877. <https://doi-org/10.1037/tr10000563>.

تقنية الحرية النفسية لعلاج اضطراب صورة الجسم

دراسة حالة

ا.د/ صمويل تامر بشرى ا.د/ مديحة محمود الجنادى ا/ ولاء مصطفى كامل

-
- Stapleton , P. , Bannatyne, A., Porter, B. , Urzi, K. C.& Cheldon , T. (2016). Food for thought : A randomized controlled trial of Emotional freedom techniques and cognitive behavioral therapy in the treatment of food cravings . applied psychology : Health and well being , VOL.8, PP.232–570. <https://doi.org/10.1111/aphw.1207> .
- Suh, J.W., Chung, S.Y. , Kim, S.Y. , Lee, J.H. & Kim, J.W. (2015). Anxiety and anger symptoms in Hw abyung patients improved more following 4 weeks of the Emotional freedom techniques program compared to the progressive muscle relaxation program : A Randomized controlled trial . Evidence–based compared to the progressive muscle relaxation program : A randomized controlled trial . evidence–based complementary and alternative medicine , 2015, 1–9. <http://doi.org/10.1155/2015/203612>.
- Summers,B. & Cogle, A.(2016). Modifying Interpretation biases in body dysmorphic Evaluation of brief computerized treatment . behavior research and therapy . VOL.87, PP. 117–127.
- Tomas–Aragones .L. & Marron .S. (2016). Body Image and Body Dysmorphic Concerns.Acta Derm Vevereol.2016,47–50.
- Vural, P.I & Aslan, E. (2019). Emotional freedom techniques and breathing awareness to reduce childbirth fear : Around omized controlled study . complementary therapies in clinical practice, ELSEVIER. PP. 224–231. <https://doi.org/10.1016/j.ctcr.2019.02.011> .
- Zhang, Y. ; Hongxia, A. ; & Wang, Y. (2016). Case report of body . dysmorphic disorder in A suicidal Patient . shanghai archives of psychiatry. VOL.28, NO.1 , PP. 48–51.