



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

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

=====

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب  
ما بعد الصدمة الناتج عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

إِخْرَاج

د/ سميرة محمد أحمد

د/ صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

﴿ المجلد الخامس - العدد الرابع - أكتوبر ٢٠٢٢ م ﴾

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

Your username is: ali\_salah790@yahoo.com

Your password is: ztu6y8qpw

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د. صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

### مستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج عن الإساءة الجنسية، وقد تم استخدام الأدوات التالية:- استمارة المقابلة الاكلينيكية، مقياس اضطراب كرب ما بعد الصدمة ومقياس الإساءة الجنسية، برنامج (تقنية الحرية النفسية)، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠٠) طالبة من طلاب الجامعة، وطبقت عليهن أدوات الدراسة، وتم استخدام المنهج التحليلي الاكلينيكي، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: يمكن استخدام اختبار إختبار التات فى الكشف عن العوامل الكامنة والمهينة والمرسبة التى تكمن وراء الاصابة باضطراب ما بعد الصدمة، كما توصلت إلى فعالية استخدام تقنية الحرية النفسية فى علاج وخفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى حالة الدراسة بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية .

**الكلمات المفتاحية:** تقنية الحرية النفسية، اضطراب ما بعد الصدمة، الإساءة الجنسية .

### Abstract :

المجلد الخامس - العدد الرابع - أكتوبر ٢٠٢٢ م  
<https://dapt.journals.ekb.eg>

The current study aimed to reveal the effectiveness of Emotional Freedom Technique to reduce PTSD symptoms resulting from sexual abuse. The following tools were used: Clinical interview form, PTSD Scale and Sexual Abuse Scale, (Emotional Freedom Technique) program, The basic study sample consisted of (200) university students, and the clinical study tools were applied to them (clinical interview form – TAT subject understanding test – psychological freedom program) using the clinical analytical method. The study resulted in the following results: The Tat test can be used to detect the underlying, predisposing, and precipitating factors that underlie PTSD. It also found the effectiveness of using Emotional Freedom Technique in treating and reducing PTSD symptoms in the case of the study after applying the technique psychological freedom.

**Keywords:** Emotional Freedom Technique, Post-traumatic stress disorder , Sexual Abuse.

\*مقدمة الدراسة:

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د. صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

تعتبر الإساءة الجنسية بالمرأة ظاهرة عالمية، وهي ظاهرة اجتماعية خطيرة ظهرت في المجتمعات الحديثة مع التطور بمختلف أنواعه والذي كان من سلبيات هذا التطور تدهور الأخلاق والقيم والابتعاد عن الديانات السماوية والفساد، وهي مشكلة حقيقية تعاني منها النساء وأحياناً الرجال سواء في الأماكن العامة مثل المؤسسات التعليمية وأماكن العمل والنوادي الرياضية ولا يمكن أن نختلف على أن الإساءة الجنسية هي شكل من أشكال الفساد.

وهناك عدد من الآثار النفسية التي تصاب بها ضحايا التحرش والتي منها الاحباط والقلق ونوبات من الرعب وضغط وتوتر عصبي وندرة في النوم وأحلام مزعجة واحساس بالذنب والعار وصداع وارهاق وانعدام للدوافع ومشكلات في تنظيم الوقت كنسيان المواعيد ومشكلات في المعدة، واحساس بالغضب وزيادة ضغط الدم، عدم الثقة بالنفس وانعزال وانسحاب ومحاولة الانتحار ( رانيا الكيلاني، ٢٠١٧، ١٥).

وأشارت بعض الابحاث إلى أن واحدة من كل طالبتين تعرضت لشكل من أشكال التحرش الجنسي خلال سنوات الدراسة الجامعية، وقد أدت النتيجة اعتبار بعض أشكال الإساءة الجنسية الأكاديمي ليس مشكلة اجتماعية جديدة، فهي مشكلة موجودة تهدد في البيئة المدرسية، وتتكاثر فرص ظهورها في المراحل التعليمية المختلفة، خاصة المرحلة الثانوية ومرحلة التعليم العالي، وقد تم رصد الآثار الضارة للتحرش الجنسي في دراسات مختلفة تناولت ضحايا التحرش الجنسي والآثار النفسية والجسدية والاكاديمية له ( Rudman, Borgida, & Robertson, 1995; Huerta, Cortin, pang, & Torges 2006).

وإن ضغوط ما بعد الصدمة تترك أثراً عميقاً في الأفراد، وتصاحبه مجموعة من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، ولذلك يجب التدخل في وقت مبكر لتقليل تأثيرها. وأن ضغوط ما بعد الصدمة تؤثر على كل من الذكور والإناث على حد سواء ولكن تختلف درجة تأثيرها فالإناث أكثر تأثراً بها عن الذكور (محمد عبدالعظيم، ٢٠١٨، ١٨٩).

ووجد الباحثون أن السبب الرئيسي وراء اضطراب ما بعد الصدمة هو الإساءة الجنسية و يظهر اضطراب ما بعد الصدمة كرد فعل متأخر لا يحدث صدمة وخطيرة ومفاجئة تحمل صفة التهديد وتسبب العديد من الاعراض النفسية كالخوف والقلق والانسحاب وتختلف من فرد لآخر بحسب السمات الشخصية لكل فرد وتؤثر هذه الاحداث الصادمة على الشخص بمفرده كالتعرض للعنف أو المجتمع ككل كالزلازل والاعاصير والاحتياجات والحروب.

كما أن الاصابة باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة يؤثر على التكيف النفسي والاجتماعي، كلما ارتفعت حدة الاضطراب انخفض مستوى التكيف النفسي ( Gold et al., )

75: 2007). وكثيرا من المواقف الصدمية التي تسبب في إجهاد الفرد نفسيا مما سببت له القلق والاكتئاب والصرع وبحث العلماء في علم الصدمات عن المواقف التي تسبب الاجهاد النفسى ، ومن هؤلاء العلماء Gary craig الذى استخدم الحرية النفسية كتقنية علاجية فى هذا الموضوع وقد كان لاستخدامها حدث جلل في امريكا لاستخدام هذه التقنية ، والحرية النفسية تعنى تقنية ذو تطبيقات واسعة تعتمد على مسارات الطاقة في الجسم تربط العقل مع الجسم والمشاعر وهى طريقة سريعة وسهلة التعلم .

وتستهدف هذه المدرسة ازالة الخلل فى مسارات الطاقة في الجسم والتي تعود أساسها إلى الطب الصينى القديم مثل الابر الصينية أو العلاج بالضغط وتقنية الحرية النفسية استقادت من المفاهيم القديمة وجورتها الى تقنية حديثة سهلة التطبيق وسريعة التأثير مع نتائج دائمة ومستمرة، وهى من أنجح العلاجات الطبيعية حيث لا يوجد بها أي جانب كيميائي وتعتمد فى أغلبها على التفكير وبعض الحركات (صمويل بشرى، ٢٠١٦).

ويتضح مما سبق أن الإساءة الجنسية لها آثارها النفسية التي تصيب الفتيات في سن المراهقة ومن اثاره الاحباط والقلق ونوبات من الرعب وضغط وتوتر عصبي وندرة في النوم وأحلام مزعجة واحساس بالذنب والعار والصداع وارهاق وانعدام للدوافع ومشكلات في تنظيم الوقت كنسيان المواعيد ومشكلات في المعدة وإحساس بالغضب وزيادة ضغط ، وعدم الثقة بالنفس وانعزال وانسحاب ومحاولة الانتحار وهذه المؤشرات تدل على اضطراب ما بعد الصدمة مما يؤكد حاجتهم إلى برامج علاجية لخفض اضطراب ما بعد الصدمة وهذا ما حدده الباحثة فى الدراسة الحالية إلى محاولة التغلب على المشكلات الناجمة عن الإساءة الجنسية من خلال الاعتماد على تقنية الحرية النفسية وهذا ما قد يتضح فى مشكلة الدراسة .

#### \*مشكلة الدراسة :

لاحظت الباحثة أثناء عملها مدرسة علم نفس واجتماع بالمرحلة الثانوية العامة ، انتشار بعض الظواهر السلبية ومنها تعرض الطالبات للإساءة الجنسية من قبل زملائهم ، وايضا أثناء عملها محررة صحفية بجريدة أخبار أسيوط وجريدة الوفد ، ورصدها لبعض ظواهر المجتمع وجدت ارتفاع تعرض الفتيات بشكل كبير للإساءة الجنسية فى مواقف الحياة المختلفة .

وتوجد العديد من الآثار التي تؤثر بالسلب على شخصية الضحية فى مختلف الجوانب فعلى الجانب النفسى تتمثل فى فى الشعور بالغضب الشديد والخوف والام والاحراج والخجل وانعدام الشعور بالامن الشخصي والشعور بالذنب والاكتئاب وأيضا على الجانب الفسيولوجى تتمثل فى حدوث اضطرابات فى المعدة واضطرابات فى النوم والكوابيس وحالات الصداع وفقدان الوزن(رشا حسين، ٢٠٠٨، ١٣٢)،(محمد قطب، ٢٠٠٨، ٨٥) (ساندي سمير ابراهيم، ٢٠١٧).

وبناء على ذلك قامت الباحثة بعمل استبيان مغلق على عينة استطلاعية من طالبات جامعة اسيوط وعددهم ٢٠ طالبة لمعرفة مدى وجود علاقة ارتباطية بين تعرض الفتيات للإساءة الجنسية وظهور لديهن أعراض ما بعد الصدمة .

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د. صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

فإن تقنية الحرية النفسية EFT طريقة جديدة تساعد كثير من الأشخاص التحرر من تلك المشاعر السلبية المرتبطة بالذكريات المؤلمة للإحداث ، واثبتت فاعليتها في علاج كثير من مرضي الاكتئاب والقلق وغيرها من الامراض النفسية فعن طريق هذه التقنية تحقق الشفاء السريع وفي عدد قليل من الدورات التي تمارس لهم (Hartman<2011):  
( في : صمويل بشرى ، ٢٠١٦ )

والمستقرىء لما سبق يتضح له إن تقنية الحرية النفسية وسيلة فعالة وسريعة في تحرر الانسان من أي مشاعر سلبية و وتم استخدام التقينه في علاج اضطراب ما بعد الصدمة مثل دراسة ( نمارق عماد الدين ، ٢٠١٦ ) ودراسة ( عبدالرحمن جمعة ، ٢٠١٥ ) بما ان التحرش الجنسي له آثار سلبية على الفتاة على النواحي المختلفة للشخصية ، ويحدث لها اضطراب ما بعد الصدمة نتيجة الاساءة الجنسية .ولذلك في ضوء ذلك يرى الباحث أنه قد تكون تقنية الحرية النفسية لها دور في خفض اضطراب ما بعد الصدمة الناتجة عن تعرض الفتاة للاساءة الجنسية ، فالدراسة الحالية تهدف إلى محاولة الكشف عن أثر تقنية الحرية النفسية في خفض اضطراب ما بعد الصدمة في المرحلة الجامعية وبناء على ما سبق فقد تحددت مشكلة الدراسة فيما يلي :  
ما أثر تقنية الحرية النفسية في خفض اضطراب ما بعد الصدمة المترتب عن الاساءة الجنسية لبعض طالبات الجامعة ؟

**وتتخلص مشكلة الدراسة في السؤال التالي:**

ما مدى فعالية تقنية الحرية النفسية في علاج اضطراب ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة

**\*أهداف الدراسة:**

الكشف عن مدى فعالية تقنية الحرية النفسية في علاج اضطراب ما بعد الصدمة لدى

عينة الدراسة؟

**\*أهمية الدراسة:**

١-القاء المزيد من الضوء على مشكلة الاساءة الجنسية وآثاره النفسيه والاجتماعية والاكاديمية  
بين طالبات الجامعة .

٢-لقاء المزيد من الضوء على فعالية تقنية الحرية النفسية فى كونها تؤدى إلى راحة نفسية وتخلص الفرد من المشاعر السلبية، وأثرها فى علاج اضطراب ما بعد الصدمة وذلك من خلال تصحيح الخلل فى نظام الطاقة المسئول عن المشاعر السلبية التى يعانى منها المريض.

٣-مساعدة وتوجيه نظر المختصين والقائمين على رعاية الطالبات فى المرحلة الجامعية وخاصة قسم حقوق الانسان ومناهضة التحرش بالجامعة الى الطرق والحلول المناسبة التى يمكن الاستفادة منها فى خفض اضطراب ما بعد الصدمة نتيجة التعرض الطالبات للاساءة الجنسية يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة فى توجيه النظر حول أهمية تصميم برامج علاجية وبخاصة الجانب الدراسى لعلاج السلوكيات الغير السوية.

٥-توجيه نظر المهتمين بمجال العلاج النفسى والقائمين عليه بمدى فاعلية تقنية الحرية النفسية فى علاج الاضطرابات النفسية عامة وعلاج اضطراب ما بعد الصدمة خاصة مما يؤدى إلى تحقيق الصحة النفسية والسواء للفرد والمجتمع على حد سواء.

٦-قد يسهم هذا البحث فى تقديم نتائج تفيد الباحثين فى مجال علم النفس الأكلينيكى.  
**\*محددات الدراسة:**

تحددت الدراسة باستخدام المنهج التحليلى والكلينىكى ودراسة الحالة ( إحدى اطالبات اللاتى تعرضن للإساءة الجنسية)، باستخدام أدوات ( مقياس الإساءة الجنسية، مقياس اضطراب كرب ما بعد الصدمة، استمارة المقابلة الاكلينيكية، برنامج تقنية الحرية النفسية).  
**\*الإطار النظرى والدراسات السابقة:**

#### **\*الاساءة الجنسية:**

هى سلوك جنسى غير مرغوب فيه ليس بغرض الرغبة الجنسية فقط، ولكن بغرض السيطرة والتسلط على الطرف الاضعف، ويستمد مشروعيته من خلال التفوق السلطوي الاجتماعى والسياسى والاقتصادى والثقافى الذى يتمتع به الرجل فى المجتمع.

الاساءة الجنسية هى التعرض الجنسى للمرأة بأى شكل من الأشكال بما يخدش حياءها ويعرضها للإيذاء النفسى أو الجسدى سواء بالإثارة أو بالإغواء أو المضايقة أو غيرها عن طريق النظرة أو الحركة أو القول تلميحا أو تصریحا أو اللمس الجسدى أو التلاصق وصولا إلى هتك العرض أو الاعتصاب، والاساءة الجنسية جزء من الإغتصاب ويؤدى إليه أحيانا أو يؤدى الإغواء إلى وقوع الضحية فريسة محاولات الإستثارة ولا يختلف كثيرا الاساءة الجنسية بالمرأة عنه بالطفل ( شاهنيز إسماعيل ، ٢٠١٥ ، ٩).

#### **\*أسباب الاساءة الجنسية:**

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د/ صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

- ١-الإبتعاد عن القيم الدينية والخلقية وغياب منظومة الأسرة عن القيام بدورها الأساسي في التربية والتنشئة الصحية واتجاهها نحو جمع أكبر قدر من المال في ظل ظروف إقتصادية بالغة الصعوبة.
  - ٢-إختفاء دور التربية والتعليم كلاهما من المدارس والمعاهد والجامعات .
  - ٣-إرتفاع سن الزواج وإرتفاع تكاليفه ونقشي ظاهرة العنوسة .
  - ٤-تعاطى الشباب للمخدرات التي تفقد الوعي وتحت على ارتكاب التحرش أو الإغتصاب .
  - ٥-سلبية المجتمع المصرى وإختفاء قيم الرجولة والشهامة والنخوة .
  - ٦-إنتشار الفضائيات والمواد التليفزيونية الإباحية اللااخلاقية
  - ٧-غياب دور الأسرة لإشتغال عائلتها بوظيفتين لتحسين الدخل وخروج الام للعمل .
  - ٨-غياب دور المدرسة من توجيه ونصح .
  - ٩-غياب دور المؤسسات الدينية من توعية الشباب من خطورة الانخراط فى حياة اللهو .
  - ١٠-تأخر سن الزواج .
  - ١١-انتشار المواقع الإباحية على شبكة الإنترنت وما تفعله فى الشباب من آثارة غرائزهم ( شاهنيز إسماعيل ، ٢٠١٥ ، ١٢:١٥) .
- \*النظريات المفسرة للإساءة الجنسية:**

**\*النظرية البيولوجية:**

هذه النظرية مبينة على الاختلافات الجسدية بين الجنسين حيث يسهم حجم الاختلافات الهرمونية والجسدية بين الجنسين فى جعل الذكور أكثر قوة وعنفا مقارنة بالإناث، وتفترض هذه الصيغة أن الذكور هم عادة من يقومون باقتراف الجرم، فى حين تحتل الإناث موقع الضحية فى حوادث الإساءة الجنسية .

**\*النظرية التنموية:**

ترى هذه النظرية أنه عادة ما يتعلم الناس كيف تتواصل وتعبر عن أحاسيسها خلال تفاعلات اجتماعية، وغالبا ما يؤدي الافتقار لفرص التعبير عن المشاعر من خلال فرص اجتماعية متاحة إلى التورط فى حوادث الإساءة الجنسية .

**\*النظرية المرضية:**



ترجع هذه النظرية سبب الاساءة الجنسية لتعرض الافراد لصدمة، كونهم وقعوا ضحايا للفعل نفسه لأسباب فردية أدت لافتقادهم القدرة على التمييز ، ودفعت بهم للقيام بالسلوك نفسه مع الآخرين .

#### \*نظرية استغلال السلطة:

تقوم هذه النظرية على ثلاث نظريات فرعية توصل للاساءة الجنسية باعتبارها آلية تتيح للذكور السيطرة على الإناث، الأولى: حيث تعد الاساءة الجنسية أحد أشكالها الإكراه، حيث يصبح دافع الجانى هو إكراه الضحية على منحه امتياز جديدا خاصا به، الثانية: وهى تتعلق بما يصطلح عليه " استغلال السلطة المنظم " والتي يختلف الأفراد فيما بينهم حول مدى كفاءة استغلال السلطة فى العمل والتي فى الاغلب تستند إلى قواعد وقوانين، ولأنه عادة ما يشغل الرجال الوظائف العليا بالمؤسسات، أصبح لهذا دوره فى جعلهم فى مكانة تسمح لهم باستغلال السلطة، الثالثة: وهى حول " استغلال السلطة الاجتماعية " والتي تفترض بأن الهيمنة الذكورية هى السبب الرئيس للاساءة الجنسية .

#### \*النظرية الثقافية:

هناك العديد من النظريات الثقافية والتي تعمل على تفسير الاساءة الجنسية، على سبيل المثال منهج فرويد، والذي يرجع التحرش لفشل السيطرة على قوى الشر الكامنة بالنفس البشرية .

#### \*الاثار المختلفة نتيجة الاساءة الجنسية:

ضحايا الاساءة الجنسية اكثر ميلا لاعطاء الاحداث طابع سلبي فى داخلهم، وان العوامل ثابتة وعامة ايضا شخصياتهم وسلوكهم وهناك اعاقه فى التواصل لدى الضحايا تتمثل فى انخفاض القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مستقبلا وصعوبة الثقة فى الاخرين والانطواء والشك بالاخرين وصعوبة الاحتفاظ بعلاقات حميمة ولديهم اختلال فى الوظيفة الجنسية ويعانون من الادمان على الكحول والمخدرات ولديهم سلوكيات متعددة لقليل التوتر وهى سلوكيات مدمرة للذات وتكون هذه السلوكيات تلقائية وذلك للتخلص من الشعور بالذنب (Briere,1991).

(ماجدة احمد حسين، ٢٠٠٧، ٨٨).

#### ومن الاثار الناجمة من تعرض المرأة للاساءة الجنسية:

- ١-التأثير سلبيًا على شخصيتها وحالتها البدنية والنفسية .
  - ٢-انعدام الشعور بالامن الشخصي
  - ٣-القلق
  - ٤-معاناة من الاعراض النفسية " كارتفاع ضغط الدم، القلق، الصداع - اضطرابات الهضم والنوم الشعور بالذنب ( طريف فرج وعادل هريدى، ٢٠٠٤، ٢٠ ) ( سغفان محمد احمد ٢٠٠٤، ٣٥٨ )
- وقد اظهرت ايضا نتائج الكثير من الدراسات ان الاشخاص الذين تعرضوا للاساءة فى مرحلة الطفولة يكونوا اكثر عرضة للمعاناة من الاكتئاب العام والقلق واضطراب ما بعد الصدمة

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د.ا/ صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

والادمان فى مرحلة الرشد حيث يعتبر التعرض للإساءة المعاملة فى مرحلة الطفولة عامل مهم  
للإصابات بالاضطرابات النفسية فى مرحلة البلوغ كآثار بعيد المدى ( ماجدة احمد حسين  
٢٠٠٧، ١٠٥).

**\*اضطراب ما بعد الصدمة: Posttraumatic Stress Disorder**

يعرف بأنه هو اضطراب ينتج عن تعرض الفرد إلى صدمة نفسية، أو حدث صدمي،  
ويكون على درجة من الشدة بحيث يصبح مرهقاً ويتميز بإعادة استمرار خبرات الحدث الصدمي،  
وتجنب متواصل للمثيرات المرتبطة بالصدمة (من أفكار، أو مشاعر، أو أماكن، أو اشخاص،  
وتراخ، فى القدرة على الاستجابة (كنقص القدرة على التركيز، والشعور بالعجز والانعزال،  
وقصور فى المشاعر الوجدانية )، والمعاناة من أعراض الاستثارة الدائمة وتكون حدة الأعراض  
أكثر من شهر، ويؤثر هذا الاضطراب على الفرد بشكل جدي فى النواحي الاجتماعية والاكاديمية  
والمهنية، ويقدر بالدرجة التى يحصل عليها الفرد فى مقياس ضغوط ما بعد الصدمة فى الدراسة  
( محمد عبدالعظيم ، ٢٠١٨ ) .

هو اضطراب ضغطى يلى الصدمة ويحدث بعد تجارب مرعبة، ويصيب الكثير من  
الاشخاص الذين تعرضوا لحوادث صدمية ( كالاغتصاب، أو العنف الأسرى، أو الحروب، أو  
الكوارث الطبيعية، والكوارث المصطنعة كالاغتيالات العنيفة، والاغتصاب، والتعذيب  
( APA.2000.1-2).

ويعرف بأنه اضطراب مرهق يلى حادثاً مرعباً، يعانى المصابون من أفكار مرعبة  
مستعصية وذكريات عن الحادث وشعور بالبرود الانفعالى، وان الحادث الصدمى الذى يسبب  
اضطراب ما بعد الصدمة ينطوى على تهديد الحياة والإنذار بقرى الموت ( Beek, 2002.3 )  
( محمد عبدالعظيم أحمد ، ٢٠١٨ ، ٥٠).

**\*الأعراض:**

أعراض اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ( PTSD ) تتحدد بثلاث فئات رئيسية،  
مع شرط فى التشخيص يتمثل فى أن تستمر أعراض كل فئة منها لأكثر من شهر، وعلى  
النحو الآتى:

-إعادة خبر الحدث الصدمى:

ويعنى هذا المعيار أن يستعيد المريض أو يتذكر الحدث الصدمى الذى خبره، ويتم ذلك بوحدة أو أكثر من الطرائق الآتية:

- أ-كوابيس أو آلام مزعجة ومتكررة، لها علاقة بالحدث الصادم (هى أكثر الاعراض شيوعاً) .
- ب-ذكريات وأفكار ومدركات إقتحامية وفسرية ومتكررة عن الحدث، تسبب الحزن والهم والتوتر .
- ج-الشعور كما لو أن الحدث سيعاود الوقوع، وتذكر الحدث على شكل صور أو خيالات .
- د-إنزعاج إنفعالى شديد لاي تنبيه يقدر زناد ذكريات الحدث الصادم ( رؤية مكان يشبه مكان الحادث، رؤية شخص كان موجوداً ساعة وقوع الحدث، رؤية جنازة، وأى تنبيه يذكره بالحدث الصادم ) .

#### -تجنب التبيهات المرتبطة بالحدث الصادم:

وتعنى ظهور استجابات تجنبية لدى الفرد لم تكن موجودة لديه قبل تعرضه للصدمة وتتبدى أعراض هذا المعيار بواحد أو أكثر من الطرائق الآتية:

- أ-تجنب الاماكن أو الاشخاص أو المواقف التى تذكر الفرد بالحدث الصدمى .
- ب-طرد الافكار والانفعالات التى تذكره بالحادث، وتجنب الحديث عنه مع أفراد آخرين، وقد يضطر إلى تناول العقاقير أو المخدرات أو الكحول، هرباً من كل شىء يذكره بالحادث .
- ج-إنخفاض فى ممارسة الفرد للنشاطات أو الهويات التى كان يزوالها ويستمتع بها قبل الحادث .

د-فتور عاطفي ملحوظ، لاسيما ضعف القدرة على الشعور بالحب .

هـ-الإبتعاد عن الآخرين والشعور بالعزلة عنهم

#### -أعراض فرط الاستثارة:

تعنى ظهور حالات من الاستثارة لدى الفرد، ما كانت موجودة قبل تعرضه للصدمة وتظهر أعراض هذا المعيار بواحد أو أكثر من الآتى:

- أ-صعوبات تتعلق بالنوم، كان يستيقظ فى الليل، ولا يستطيع النوم ثانية .
  - ب-نوبات غضب أو هيجان، مصحوبة بسلوك عدوانى، لفظى أو بدنى .
  - ج-حذر أو تيقظ شديد وصعوبة بالغة فى الاسترخاء .
  - د-صعوبات فى التركيز على أداء نشاط يمارسه، أو متابعة نشاط يجرى أمامه .
  - هـ-ظهور جفلة غير عادية لدى سماع المريض صوت جرس أو هاتفه، وأى صوت آخر مفاجىء وحتى عندما يلمسه شخص بشكل مفاجىء .
- \*النظريات المفسرة لاضطراب كرب ما بعد الصدمة:  
\*التفسيرات البيولوجية:

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د. صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

تحاول النماذج البيولوجية تفسير ظهور اضطراب الضغوط التالية للصدمة على مستويات مختلفة فقد تم دراسة التأثيرات الفسيولوجية حين يتعرض الفرد لضغط صادم أو قوى، وتم تفسير ذلك بان الصدمة تؤدي إلى تغييرات في نشاط الناقلات العصبية، والذي يؤدي بدوره إلى مجموعة من النتائج مثل أعراض فقدان الذاكرة الحادة ، والاستجابات الانفعالية ذات الشدة والثورات الانفعالية والغضب والعنف، وإن مثل هذه الثورات ترتبط بالنشاط الزائد لافراز الغدد الادرينالية والمثيرات المرتبطة بالصدمة.

**\*التفسيرات النفسية:**

تتعدد المداخل النفسية التي قدمت لتفسير اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة أهم هذه النماذج ذلك التفسيرى الذى قدمه Kizak وهو نموذج معرفي سلوكي يتضمن عنصر المعنى Meanly فى الحادث الضاعط، ويستخدم هذا النموذج مفهوم ( تراكيب الخوف الذى وضعه Lang حيث يفترض من هذا النموذج السببي إن الاستجابة التى تترتب على الخبره الصادمة تضم عناصر ثلاثة هى: معلومات عن موقف المثير الصدمى، معلومات عن الاستجابات الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية التى تترتب على المثير الصدمى، الرابطة (أو الاقتران الشرطى) ما بين المثير الصدمى والاستجابة المتوقع أن تصدر عن الفرد وافترض Kizak إن مركب الخوف والذى يضم العديد من المكونات المرضية والانفعالية يتضمن أيضا معنى الحادث الصدمى على أنه خطر قد يهدد حياة الشخص أو يصيبه باضرار لا قبل للفرد يتحملها ( كما أفترض أن اضطرابات القلق ( بأنواعها المختلفة ) قد تغزو الفرد حين يدرك أنه يتعرض لمثير صدمى غامض أو خطر وأن فكرة (تلاشى الاحساس بالامان ) تزيد من النتائج الضارة.

أما Horowitz تناول فى نموذجها لمعالجة المعلومات للاستجابة للصدمة، وكان لهذا النموذج أثرا للغاية، وتضمن ليس فقط العمليات النفسية التقليدية، بل أيضا أفكار من النظريات المعرفية للانفعال ومعالجة المعلومات، وتبعاً لهذا النموذج، فإن التوافق مع الحدث الصادم يتطلب إدماجه فى نسقه المعرفي أو تطوير نسق جديد، وحتى تكتمل هذه العملية، فإن الصدمة تبقى فى الذاكرة النشطة، وحيث تكون المعلومات المرتبطة بالحدث الصادم خارج الوعي الشعورى وتستخدم ميكانيزمات الانكار (أو التجنب ) والخطر الانفعالى لتحفظ الفرد من أن تحقق به الصدمة، ومهما يكن فإن إظهار الاحداث المحفوظة فى الذاكرة النشطة يميل إلى تكرار كجزء من محاولة تكاملها وتنسيقها، هذه النتائج فى الافكار والصور المقترحة عن الصدمة تصاحبها انفعالات حادة.

**\*التفسيرات السلوكية:**

النظرية السلوكية تعتبر ضغوط ما بعد الصدمة أنه اضطراب أو سوء توافق فى دور الإقدام والإحجام للمنبهات المختلفة الاشرطية وغير الاشرطية التى تمثل الصدمة، ويبرز هذا

النموذج أهمية وجود سلسلة من المنبهات الاشرطية ( الكثير من علامات، أو أمارات، أو هاديات الصدمة Trauma cuse ، ونظام معقد من الاشرط، ومن تعميم المنبه ( هاديات الصدمة، تكون منتشرة ومقاومة للانطفاء )، والمعارف المتعلقة بالصدمة (باعتبارها منبهات اشرطية كامنة )، ويتميز هذا النموذج السلوكى بانه يقدم، هكذا، تفسيرات مناسبة لبعض فئات أعراض ضغوط ما بعد الصدمة، الا وهى تطور أعراض الاستثارة لدى ضحايا الصدمة، ( مثل الاستجابة الترويعية المبالغ فيها ) وأعراض الإحجام ( مثل تجنب الافكار، والمشاعر المعلقة بالصدمة ) ومن ناحية أخرى لا يقدم النموذج السلوكى تفسيرات لتطور أعراض معاودة خبرة الحدث الصدمى واستمرارها ( مثل الذكريات، والكدر الناتج عن الصدمة، والاحلام المفزعة المتكررة عنها ) والواقع إن تطور الاعراض المعرفية الاقحامية الواسعة لضغوط ما بعد الصدمة واستمرار تلك الاعراض يتطلب تفسيرات نظرية تتجاوز الاطار التصورى السلوكى، وتمتد الى ما وراء بمبادئ الاشرط التقليدى والاجرائى (Manson , 1995).

### \*التفسيرات النفسية الاجتماعية:

يحظى النموذج النفسى الاجتماعى الذى طوره ولسون وزملاءه باهتمام وقبول واسعين فى ميدان ضغوط ما بعد الصدمة، وتبدو قيمته فى تركيزه على التفاعل بين الحدث الصدمى الضاغط، والاستجابات العادية للكارثة، وخصائص الفرد والبيئة الاجتماعية الثقافية التى يخبر فيها الصدمة ويسترد فيها توازنه وفاعليته، وترتكز هذه النظرية على نموذج معالجة المعلومات لضغوط ما بعد الصدمة ( PTSD ) information of processing model الذى طوره Horowitz الذى يركز على تلك الحقيقة بأن أشخاصا معينين ممن يتعرضون لصدمة شديدة ينتور لديهم ضغوط ما بعد الصدمة فى حين أنه لا يتطور لدى آخرين، وفيما يلى عرض لجوانب النموذج النفسى الاجتماعى لضغوط ما بعد الصدمة .

يقرر هذا النموذج أن الشخص يخبر عبئا زائدا حتى تتكامل الصدمة بنجاح داخل الخطط المعرفية لديه، ويحدد ( العبء النفسى الزائد) على أنه حالة لا يمكن للفرد فيها أن يفهم الخبرة، وشدتها، ومعناها فى ضوء ما لديه من خطط معرفية تصورية للواقع، ويؤدى إخفاق دفاعية وآليات المواجهة إزاء الكارثة إلى العجز فى معالجة الخبرة، وهنا تساعد البيئة المواتية على التعامل مع الصدمة واستيعابها، ويركز هذا النموذج على التفاعل بين عوامل الفرد وعوامل الصدمة باعتبارها كلها عوامل ضرورية وكافية لتطور ضغوط ما بعد الصدمة، كما يركز على أهمية المتغيرات الموقفية، اى المواقع والاماكن التى حدثت فيها الصدمة ( محمد عبدالعظيم أحمد ( ٢٠١٨ ، ٦٦ ) .

### \*تقنية الحرية النفسية (EFT) Emotion Freedom Techniques

تعد تقنية الحرية النفسية من الاكتشافات الحديثة فى هذا القرن والتي اثبتت فعاليتها فى تحسين الكثير من الاضطرابات النفسية، وأن التفسير العلمى لتقنية الحرية النفسية يقوم على فكره أن سبب جميع المشاعر السلبية هو خلل فى نظام طاقه الجسم وفى مجال الحرية النفسية لا

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د. صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

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

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

**\*تعريفات الحرية النفسية:**

عرفت بهذا الاسم لأنها تمنحنا الحرية للتخلص من العقد والمخاوف والمعاناة والقلق والاكنتاب النفسى والادمان والغضب (مصطفى، ٢٠٠٧، ٢٩).

ويشير (Feinstein, D., & Ashland, O. 2012,70) بأن تقنية الحرية النفسية هي بروتوكول طاقه قائم على مسارات الطاقة ويعمل بنفس طريقه الوخز بالإبر ولكن بدون استخدام الابر ويتم تحفيز نهاية مسارات الطاقة الرئيسية عن طريق الربط عليها او تدليكها وذلك لتحفيز الاثار الجسمية .

ويذكر (Najemy, 2002.11) تقنية الحرية النفسية التي يرمز لها ب EFT أي هي واحدة من عدد من العلاجات النفسية التي تعتمد على الطاقة و تستند الى الاساليب القائمة على تنظيم وتنسيق نظام الطاقة البشرية مع التركيز على فكره المزعجة.

تقنية الحرية النفسية بين الربط الخفيف بالإضافة الى الأفكار والمشاعر حيث تنطوي تقنية الحرية النفسية على الربط باستخدام أطراف الاصابع على نطاق في الوجه والجسم مع التركيز على المشكلة أو القضية التي نرغب في حلها بدلاً من الوخز بالإبر أو بالعلاج بالإبر (Hafter et al, 2011,5)

بينما يعرفها (Peterson et al,2013, 25) هي طريقه للشفاء تنطوي على توظيف الربط على بعض مسارات الطاقة أو الوخز بالإبر في الجسم مع التركيز على العاطفة أو الافصاح عنها من اجل تحفيز الشفاء.

بينما يوضح (Clark et al,2008, 3) بأنها التطبيق العملي لعلم النفس وأنها سريعة وفعالة وتتم بدون الم أو مخدر ويمكن استخدامها في حالات الخفض أو التحسين.

ويشير (Whites et al ,2015,3) بأنها مجموعة من الأدوات العملية تعمل على اتصال العقل بالجسم لدينا بسهولة وبسرعة وذلك لتحسين نوعيه الحياه لدين.

هي مجموعة من التدخلات العلاجية الوجيهة المساعدة الذاتية والمعروفة في بعض الاحيان باسم الوخز بالإبر ولكن بدون أبر أو العلاج بالربط فتجمع الآتي بين عياده الطب الصيني التقليدي وعلم الاعصاب والعلاج المعرفي السلوكي، خالك يا من خلال الجمع بين تحفيز سلسله من نقاط العلاج بالإبر واعاده البنيه المعرفية، في عاده الى حولات في الماضي التفكير والتخفيف من التوتر البدني والعواطف السلبية الزائدة (Bennett,15).

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

## ٢- كَيْفِيَّةُ مُمَارَسَةِ تَقْنِيَةِ الْحُرِيَةِ النَّفْسِيَّةِ:

تَعْتَمِدُ هَذِهِ التَّقْنِيَّةُ عَلَى إِزَالَةِ الطَّاقَةِ السَّلْبِيَّةِ الرَّائِدَةِ ( مِنْ مَسَارَاتِ الطَّاقَةِ الرَّئِيسِيَّةِ فِي جِسْمِ الْإِنْسَانِ عِبْرَ الرِّبْتِ عَلَى هَذِهِ الْمَنَاطِقِ بِأَطْرَافِ الْأَصَابِعِ عِدَّةَ مَرَّاتٍ )، وَهَذِهِ الْمَنَاطِقُ هِيَ: موضحة في جزء لاحق من الدراسة.

هَذِهِ الْمُدْرَسَةُ تُسْتَخْدَمُ إِزَالَةَ الْخَلَلِ فِي مَسَارَاتِ الطَّاقَةِ فِي الْجِسْمِ وَالَّتِي يَعودُ اساسها الى الطَّبِّ الصِّينِيِّ الْقَدِيمِ الْاِبرِ الصِّينِيَّةِ او الْعِلَاجِ بِالضَّغْطِ وَ تَقْنِيَةِ الْحُرِيَةِ النَّفْسِيَّةِ اسْتَقَادَتِ مِنَ الْمَفَاهِيمِ الْقَدِيمَةِ وَحَوَارَاتِهَا إِلَى تَقْنِيَةِ حَدِيثِهِ سَهْلَةَ التَّطْبِيقِ وَسُرْعَةَ التَّأثيرِ مَعْنَى نَتَائِجِ دَائِمًا وَمُسْتَمْرَةً وَهِيَ مِنْ أَنْجِ الْعِلَاجَاتِ الطَّبِيعِيَّةِ الَّتِي لَا تَوْجِدُ بِهَا أَي مَكَانٍ إِلَى جَانِبِ كِيمِيَائِي وَتَعْتَمِدُ فِي أَغْلِبِهَا عَلَى التَّفْكِيرِ وَبَعْضِ الْحَرَكَاتِ ( O'Brien,et al.,2008, 59 )

## ٣- هَدَفُ تَقْنِيَةِ الْحُرِّيَّةِ النَّفْسِيَّةِ:

تهدف الحُرِّيَّةِ النَّفْسِيَّةِ إِلَى التَّخَلُّصِ مِنَ الضَّغُوطِ وَالْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ وَالْأَلَامِ النَّفْسِيَّةِ وَالْجَسَدِيَّةِ

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د/ صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفي

-في البداية هناك عبارة اثبات، صيغتها: "على الرغم من ان لدي هذه المشكلة (تسميها)، الا اني  
اتقبل نفسي تماما وعمق" نقولها عند الضرب على منطقة الكارتيه في اليد، وسبب هذه  
العبارة ان نعترف بوجود هذه المشكلة.

-حدّد الشيء الذي يثير ازعاجك الآن، ومن ثم حدّد نسبة ازعاجك منه من عشره " ١٠"، مثلا  
حالة ملل شديد أو موقف مزعج جدا تضع النسبة ١٠ من ١٠، مثلا حاله أو موقف متوسط  
٦ أو ٥ من عشره تقريبا وهكذا..

-تدليك بعض المواضع في جسم الانسان بالطرق على هذه المواضع وانت تردّد الشيء السلبي  
الذي يثير ازعاجك مثل (أبي ارحمني.. أبي ارحمني.. وأنت تطرق وهذا ليس بالضروري أهم  
شيء ان تركز على الموقف السلبي).

-وبعدھا تأتي وتقيم نسبة الموقف السلبي هذا من ١٠ اذا لم تتخلص منه نهائيا تعمل التقنية  
وتعملها الى ان يزول الاثر السلبي نهائيا. ومن علامات وصولك الى رقم صفر هو التناوب  
وهذا يعني أنك تشعر باسترخاء في جسمك وقد لا تتناوب ليس بالضروري المهم انك تشعر  
باسترخاء في جسمك. (Ghamsari, M. S., & Lavasani, M. G. 2015, 115).

٥-استخدامات الحرية النفسية:

تقنية الحرية النفسية على جميع أنواع المشاكل الجسدية والعاطفية وهذا يعني تقريبا جميع  
الأفكار المزعجة وكذلك الاضطرابات النفسية الجسدية في العديد من حالات الأمراض العقلية  
والاجهاد العاطفي والخوف والألم وبالتالي تسهيل الانتعاش وكذلك تستخدم في كثير من الاحيان  
للحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام والتدخين أو الالم ويصل استخدام تقنية الحرية النفسية  
الى خمس مرات في اليوم الطوارئ يمكن استخدام التقنية بقدر المستطاع والقدر الذي تحتاج اليه  
ولا تتردد في استخدام تقنية الحرية النفسية كمواسير استرخاء عامه يوميا صباحا ومساء وبدون  
استخدام اي عباره خاصه في وضع الاعداد وذلك لتحقيق التوازن , Kjell & Forsberg,2010  
(13-14).

وأكدت بعض الدراسات الحديثة مثل دراسة (Madoni, 2018)، صمويل بشرى (٢٠١٧)،  
و دراسة (Church et. al, 2012)، و دراسة (Suh. et. al, 2015) على استخدام تقنية الحرية  
النفسية في علاج العديد من الاضطرابات المختلفة لدي مراحل عمرية مختلف وتم اثبات فعاليتها.  
جعلت تقنية الحرية النفسية العلاجات الصنيفة المعقدة سهلة التعلم والتطبيق ويمكن  
الاستفادة منها خلال دقائق، إن العلاج بالحرية النفسية ما هو إلا خطوات بسيطة ومن خلال  
استخدام أطراف إصبعك تحصل على نتائج مذهلة وتتخلص من معاناتك الطويلة مع المشاعر  
السلبية (Church, 2012)



تقنية الحُرْيَةِ النَّفْسِيَّةِ EFT طَرِيقَةٌ جَدِيدَةٌ تُسَاعِدُ الْكَثِيرَ مِنَ الْأَشْخَاصِ مِنَ التَّحَرُّرِ تِلْكَ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ الْمُرْتَبِطَةِ بِالذِّكْرِيَّاتِ الْمُوَلِّمَةِ لِلْأَحْدَاثِ، وَقَدْ أُثْبِتَتْ فَاعَلِيَّتُهَا فِي عِلَاجِ كَثِيرٍ مِنَ مَرَضَى الْاِكْتِنَابِ وَالْقَلَقِ وَغَيْرِهَا مِنَ الْأَمْرَاضِ النَّفْسِيَّةِ فَعِنَ طَرِيقِ هَذِهِ التَّقْنِيَّةِ تَحَقَّقَ الشِّفَاءُ السَّرِيعُ وَفِي عَدَدِ 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 وَالْقَلَقِ، وَالْاِكْتِنَابِ، الْحُزَنِ، الْغَضَبِ، الْإِحْبَاطِ، الضِّيقِ، الْفُوبِيَا، الرَّهَابِ، تَأَنِّيبِ الضَّمِيرِ، الرِّغْبَاتِ الْإِدْمَانِيَّةِ، الْأَلَامِ الْجَسْمِيَّةِ، كَلِمَةٌ خَلَلٌ تَقْصِدُ بِهَا أَنَّ الْمَشَاعِرَ السَّلْبِيَّةَ سَبَبُهَا الْأَسَاسِي خَلَلٌ فِي نِظَامِ طَاقَةِ الْجِسْمِ، وَلِكَيْ نَتَخَلَّصَ مِنْ تِلْكَ الْمَشَاعِرِ الْمُرْعَجَةِ لِأَبَدٍ أَوَّلًا أَنْ نُصَحِّحَ الْخَلَلَ فِي نِظَامِ طَاقَةِ الْجِسْمِ (Craig, at el, 2011,89).

## ٦-تطبيق تقنية الحرية النفسية:

### أ-أساليب تحديد المشكلة:

#### -أسلوب الطاولة:

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

#### -أسلوب مخطط العلاقات:

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

#### -أسلوب المظلة الشمسية:

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

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د. صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

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

ويوضح (Craig 2010) أنه في حالة التعامل مع المشكلات الأساسية غالباً ما نستخدم تقنية مشاهد الفيلم وتقنية رواية القصة، ونقوم في كلتا الطريقتين بمراجعة حدث سابق اثناء الريبث لتقليل الشحنة العاطفية فالفرق بين الاثنتين هو أن تمكّنك تقنية الافلام مشاهدته الاحداث فتضعف في ذهنك كما لو كنت تشاهد فيلماً، بينما في أسلوب القصة تصف الأحداث بصوت عال فكلاهما قصير جداً، وإذا لم يتحقق ذلك فيمكنك التركيز على عاطفة واحدة أو اثنتين في وضع الاعداد، وذلك لأن هدف وضع الاعداد من هدف تقنية الحرية النفسية، فاذا قفز الحدث الرئيسي مباشرة سيكون مؤلماً جداً، لذلك ليس من الضروري روايته، بينما يؤكد (Howard 2014) على ما سبق، ويضيف أن تقنية الفيلم تشبه تقنية القصة ولكن تجري تقنيه الفيلم بصمت، وليس من الضروري الكشف عن طبيعة المشكلة بينما تقنيه القصة تجري بصوت مرتفع. (Howard, 2014.44)

ولكي يتم فهم المشكلة فهما دقيقاً، والتعرف على أسبابها حتى يتم التعامل مع جذور المشكلة وليست الأعراض، يجب أن يتم استخدام التحليل النفسي وتطبيق الاختبارات الإسقاطية (ساكس) للتعرف على ما مضى على ماضى المشكلة واساسها وهذا ما أكدته (تامر، ٢٠١٩، ٤٣)

### ب: تقييم مستوى الانزعاج:

بعد تحديد المشكلة التي نرغب في التعامل معها ثم تقييم مستوى الانزعاج المرتبط بالمشكلة، وهذه العملية تسمى المقياس الذاتي لتقدير مستوى المشاعر السلبية SUDS، وهذه العملية مهمه جدا للقيام بتقييم المشكلة قبل التطبيق والملاحظة للنتائج بعد تطبيق التقنية ( صمويل بشرى، ٢٠١٩، ٤٠).

تبدأ جلسات EFT مع التقدير الذاتي لعدم الراحة باستخدام مقياس من (٠ الى ١٠) أو مقياس شدة الانزعاج أو مقياس المشاعر السلبية SUDS فيمكن أن يكون لقياس ألم جسدي مثل: الصداع أو الإدمان، أو يمكن أن يكون عاطفياً مثل: الخوف والقلق والاكتئاب أو الغضب (Church, 2013, 19).

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

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

يمكننا تطبيق الطريقة الأساسية، التي تتكون من أربعة مكونات وهي:  
(Craig,2004,20)  
أولاً: وضع الإعداد:

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

### فهنالك خطوات لتطبيق وضع الإعداد:

- ترديد عبارات الإثبات ثلاث مرات رغم انني اعانى من قصور الانتباه وفرط الحركة الانني أقبل نفسي تماما وبعمق .

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

### ثانيا: (نقاط التسلسل الرئيسية)

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

* منطقة أعلى الرأس	*الحاجب (EB)	*جانب العين (SE)
*تحت العين (UE)	*تحت الأنف (UN)	*تحت الشفتين (CH)
* تحت عظمة الترقوة .	* تحت الذراعين .	

### ثالثا: الجاموت والاجراءات التسعة ( The Gamut 9 )

#### رابعا: نقاط التسلسل الرئيسية مره أخرى) .

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

ويمكن الضغط بأطراف الاصابع بحد أدنى من سبع الى عشر مرات على كل نقطة، غير أن ليس هناك حاجة للعدد، إذ كنت ترغب في البقاء على اي نقطة والاستمرار في الضغط عليها فهذا أمر جيد، وفي حاله وجود نقاط على كلا جانبي الوجه / الجسم، فإنه يمكن الضغط على الجهة اليمنى فقط أو اليسرى فقط أو حتى تبديل الجهة أثناء التسلسل، أو يمكنك محاولة استخدام كلتا اليدين للضغط على كلا الجانبين في وقت واحد (Hafter et al .,2019,30).

وأكد صمويل بشرى(تقنية الحرية النفسية، ٢٠٢٠) أن تقنية الحرية النفسية تعتمد على العلاج المزدوج حيث تركز على جزئيين متزامنين مع بعضهما البعض وهما:

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د. صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

- أ- مراكز الطاقة بالجسم: يعكس الجانب الفسيولوجي وذلك من خلال الطرق أو الريب  
ب- المشاعر السلبية: تعكس الجانب النفسي وذلك من خلال عبارات الاثبات والتذكير.  
ويذكر (Craig, 2014,23) بعض النصائح المهمة عن كيفية اتمام عملية الريب:  
أ- يمكنك الريب بأي من يديك لكنه من الأفضل اجراء ذلك باليد المعتاد استعمالها  
ب- استعمال اطراف الاصابع السبابة والوسطى في هذا يسمح بتغطية منطقة أوسع عما إذا  
ج- قم بالريب بصلاية ولكن بدون شدة بحيث لا تؤذي نفسك.  
د- عدد مرات الريب (٧) مرات تقريبا علي كل نقطة .  
كما يؤكد صمويل بشرى( تدريب تقنية الحرية النفسية نوفمبر، ٢٠١٨ ) أنه يجب عند تطبيق  
تقنية الحرية النفسية مراعات عدة أمور وهي: -

- تصحيح الأفكار الخاطئة

- معرفه جذور المشكلة من خلال الاختيارات الإسقاطية

- الريب على مراكز الطاقة بالجسم.

**\*الإجراءات الميدانية للدراسة:**  
**\*منهج الدراسة:**

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الاكلينيكي ودراسة الحالة باستخدام المقابلة  
الإكلينيكية وبعض الاختبارات الإسقاطية، وذلك للتعرف البناء النفسي وديناميات الشخصية.

**\*عينة الدراسة:**

قام الباحثون باختيار عينة استطلاعية قوامها للتحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس،  
وعينة أساسية من (٢٠٠) طالبة من طلاب الجامعة، تم اختيار طالبة واحدة كدراسة حالة .

**\*أدوات الدراسة:**

تم استخدام الأدوات التالية: استمارة المقابلة الاكلينيكية، مقياس اضطراب كرب ما بعد الصدمة  
ومقياس الإساءة الجنسية، بعض بطاقات اختبار تفهم الموضوع، برنامج (تقنية الحرية النفسية) .

**\*نتائج الدراسة ومناقشتها:**

### \*نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

والذي ينص على أنه "يمكن استخدام اختبار تفهم الموضوع" التات" في الكشف عن العوامل والأسباب الكامنة المهيئة والمرسبة وراء اضطراب كرب مابعد الصدمة لدى حالة الدراسة " .

للتحقق من صحة الفرض، أجريت دراسة تحليلية للحالة وذلك للوقوف على البناء النفسى لها، وأيضًا لدراسة ديناميات الشخصية طبقًا للمفهوم الديناميكي، ويتحقق ذلك من خلال:

#### الحالة: (ع - م)

#### تاريخ الحالة:

طالبة جامعية تبلغ من العمر (١٩) عام، والدها يبلغ من العمر (٤٢) عام وحاصل على مؤهل متوسط ويعمل عمل بسيط ويتمتع بصحة جيدة وتقول الحالة من عاداته شرب السجائر والسفر والتصفح على مواقع التواصل الإجتماعى وترى الحالة أن شخصية والدها من وجهة نظرها شخصية قوية متفاهم وليس متفاهم فى نفس الوقت تفكيره تقليدى ويضع حساب للعادات والتقاليد بغض النظر عن حاجة تانى فمثلا ينعنى من ارتداء البنطلون أو الخروج لوحدى، وكان والدها يعاملها بحنان منذ الصغر وكان يقول ان رزق البنات كثير ولكن المعاملة اتغيرت بسبب إصراره على ارتباطى بإبن عمى .

أما والدتها تبلغ من العمر ٣٧ عاما وشخصية الام من وجهة نظر الحالة أنها طيبة ولها القدرة على الاحتواء والسماع لمشاكل الحالة وتحاول تساعدها . ولديها خمس أخوة منهم ولدين وأربع بنات وتحمل الحالة الترتيب رقم الثالث بين أخواتها حيث أن أختها حاصله على مؤهل متوسط من وجهة نظر الحالة أنها طيبة ومتزوجة وشخصية منغلقة على نفسها لا تعرف شيء عن العالم الخارجى، والأخرى حاصله أيضا على مؤهل متوسط وتوصف الحالة أن علاقتهم جيدة وأنها طيبة وتسمع جميع مشاكلى ولديها القدرة على النقد البناء ومواجهتى بكل عيوبى وتعشق قراءة الروايات، وأخيها تصفه بأن شخصيته تشبه شخصية والدها ويتصف بالحنان ويطلب منها ارتداء النقاب وعنده ذكاء اجتماعى ومن هوايته التصفح على مواقع التواصل الاجتماعى .

اما أختها الأخرى تصفها بأنها شقية وعصبية وتهرب بالنوم من المذاكرة وتعشق ألعاب التليفون، أما الأخ الأخر أنانى يحب تنفيذ جميع طلباته ولا يؤجل له طلب، وتصف الحالة أن علاقتها بإخواتها البنات علاقة بها حب وتعاون وعطاء أما الاولاد بينهم مشاكل ومشاجرات .

وتصف الحالة أن طفولتها كانت سعيدة بسبب وجود الأب بصفة مستمرة وكانوا دائما متجمعين ويشعرون بالألفة والمودة بينهم، وأنها كانت تشعر أن الأم فى الطفولة كانت تحبها أكثر من الأب وهى متفاهمة مع أخواتها جميعا ولكن أكثر تفاهما مع أختها الأكبر بسبب تشابه التفكير ولا يوجد مشاجرات حدثت بينها وبين والدها بسبب أنها لا تستطيع مواجهة الأب ابداء، وتصف أنه يوجد مشاجرات كثيرة بين الوالدين .

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د. صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

أما الذكريات المؤلمة هو بعد والدها عنها وأيضاً يطلب منها قرارات لا تريدها، كانت تقوم برسم مكعبات على الأرض ورمى الزلط الصغير داخل المكعبات، لا تشعر بميل ناحية الجنس الآخر وترى أن وجودهم زى عدمه وبدأت تشعر بالفارق بين الجنسين فى المرحلة الإعدادية من خلال الدراسة العلمية.

وأن الحالة تعرضت للإساءة الجنسية فى الصف الثالث الإعدادى أثناء الامتحان وحاولت الاستئذان للذهاب الى الحمام وأثناء ذهابها للحمام قام احد المدرسين التى كانت تقدره بمسك يدها محاول اغتصابها وقامت بالدفاع عن نفسها وابعاده عنها وتقول أنها كرهت هذه الشخصية ولم تتسي هذا الموقف طيلة حياتها. وتصف أنه خلق داخلها عقدة نفسية وإذا رأته فى مكان تذهب منه وكلما رأته تشعر بالخوف الشديد والغضب وحالة من الفزع وبسببه تركت المدرسة وذهبت الى مدرسة اخرى.

وتذكر الحالة أنها إذا لو تعرضت أية بنت للإساءة الجنسية يجب أن يكون عندها ثقة بنفسها ولا تشعر أنها السبب بل يجب أن تعلم أنها ضحية.

وتقول لم يكن لديها حب استطلاع لمعرفة الحياة الجنسية ولكن مرة شاهدت مشهد اتصال جنسي كانت تبحث عن درس عن التكاثر فى مادة العلوم ورأت مشهد اتصال جنسي بالصدفة من التليفون وشعرت بالندم والحزن وقمت بالبكاء الشديد واحتقرت نفسى. وتذكر الحالة أنها تخاف من الزواج خوفاً من العلاقة الجنسية وأنها عاشت أول تجربة غرامية كان فى الصف الثالث الثانوى.

تذكر الحالة أنها تنام بشكل جيد عندما تقنع نفسها بذلك وأثناء صدمتها العاطفية كانت لا تنام بشكل جيد، وترى كوابيس ومناظر تخوف ولا تستطيع أن تتحدث وتشعر بتعب جسمها وتقوم بمناداة شخص ولا يسمعها أو يستجيب وهى تعيش حالة من الصراع النفسى بين الارتباط بآبن عمها أو تتركه، وتقول أنها عصبية جداً فى مواجهة والدها فى كل حاجة وهى شخصية قوية لا تعرف الكراهية وأنها طيبة وتحتل مكانه هامة بين أهلها.

وتذكر الحالة أنه لديها القدرة على تحقيق أحلامها وتحب قراءة القصص والروايات وغير راضية عن تكوينها الجسمى وتريد زيادة وزنها وتحب شخصيتها جداً، ومن أهم عيوب شخصيتها

لا تستطيع أن تحكم على الأشياء بشكل جيد وعندها غياب اجتماعى، وتفضل أن يكون لديها أصدقاء من البنات فقط، وتشعر أنها تحس بالأمان والقرب فى علاقتها مع البنات .

### \*استجابات الحالة على اختبار تفهم الموضوع وتفسيرها: ملحق (١)

ومن خلال قصص الحالة على بطاقات التات والتحليل النفسى الكيفى، أمكن استنتاج المشاعر السلبية التي تُعاني منها الحالة، والتي تشكل المشكلة الرئيسية للاضطراب، وهي كالتالي:

- انعدام الثقة بالنفس
- الحزن والاكتئاب
- مشاعر الضيق
- فقدان السند
- الوحدة والعزلة
- التردد
- العدوانية
- مشاعر الاحباط
- زيادة ضربات القلب
- سرعة التنفس
- ارتفاع ضغط الدم والدوار
- الشعور بالاشمئزاز وعدم الثقة فى الاخرين
- لوم الذات وعدم تقديرها
- الخوف من الاماكن المزدحمة
- الانسحاب الاجتماعى
- ضعف التركيز وقلة الانتباه
- تجنب الحوار عن موقف الصدمة
- البكاء الشديد
- الخوف من تكرار الصدمة
- الكوابيس والاحلام المزعجة

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د.ا/ صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

\*نتائج الفرض الثانى ومناقشتها:

والذي ينص على أنه " خفض مستوى اضطراب كرب ما بعد الصدمة لحالة الدراسة بعد تطبيق تقنية الحرية النفسية ".  
تم التحقق من هذا الفرض من خلال الآتي: -

- أعد الباحثون جلسات البرنامج العلاجي القائم على تقنية الحرية النفسية، لخفض مستوى اضطراب كرب ما بعد الصدمة والتي أجريت علي الحالة موضع الدراسة الحالية، وطبقاً لما أسفرت عنه الدراسة التحليلية، تم وضع تداعيات المشكلة للحالة .
- بعد تطبيق جلسات البرنامج العلاجي لتقنية الحرية النفسية، تم تطبيق مقياس اضطراب كرب ما بعد الصدمة على الحالة تطبيقاً بعدياً .
- وفي كل جلسة نحدد المشكلة التي نرغب في التعامل معها، ومن ثم نقيم مستوى الانزعاج المرتبط بالمسألة، ويتم تطبيق خطوات تقنية الحرية النفسية الأربعة في كل جلسة، ويتم التركيز في كل جلسة على واحدة من المشاعر العاطفية المرتبطة بالمسألة الرئيسية (اضطراب كرب ما بعد الصدمة)- وفي الجلستين الأخيرتين يتم التركيز على المسألة الرئيسية.

النتبئي	البعدي	القبلي	درجة عظمي	درجة صغري
٦٢	٦١	١٢٣	١٤٥	٤٩



جدول (٢)  
مخطط جلسات البرنامج العلاجي لتقنية الحرية النفسية لخفض مستوى اضطراب  
كرب ما بعد الصدمة .

تداعيات المشكلة	فنيات التشخيص	الزمن	الواجب المنزلي
انعدم الثقة بالنفس	أسلوب المظلة الشمسية الحوار والمناقشة	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية في المنزل عندما تطرأ مشكلات جديدة، أو كلما دعت الحاجة لذلك.
الحزن والاكتئاب	السرد القصصي	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
افتراد السند	أسلوب السينما	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
انعدم الثقة بالنفس	السرد القصصي	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
الوحدة والعزلة	أسلوب السينما	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
الخوف من تكرار الصدمة	أسلوب السينما	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
العذوانية	السرد القصصي	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
التردد والسلبية	أسلوب الطاولة	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
مشاعر الاحباط	أسلوب المظلة الشمسية	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
ارتفاع ضغط الدم والدوار	أسلوب الطاولة	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
زيادة ضربات القلب وسرعة التنفس	أسلوب المظلة الشمسية	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
لوم الذات وعدم تقدير الذات	أسلوب المظلة الشمسية	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
الخوف من الاماكن المزدحمة	أسلوب السينما	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
الانسحاب	السرد القصصي	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
ضعف التركيز وقلة الانتباه	أسلوب السينما	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
تجنب الحوار عن الصدمة	أسلوب السينما	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
البكاء الشديد	السرد القصصي	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
الكوابيس والاحلام المزعجة	أسلوب الطاولة	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
الاشمئزاز وعدم الثقة في الآخرين	أسلوب المظلة الشمسية	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
اضطراب ما بعد الصدمة	أسلوب الطاولة	٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية
تقييم البرنامج		٥٠ دقيقة	تطبيق التقنية

\*جلسات تطبيق تقنية الحرية النفسية: ملحق (٢)

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 مستوى المشاعر السلبية بعد كل جولة ونلاحظ بدقة التغيرات للمشاعر السلبية حتى تتخفض و تزول تماماً (Church,2012).

أولاً: المشكلة الرئيسية هي اضطراب كرب ما بعد الصدمة .  
ثانياً: المشاعر العاطفية المرتبطة بالمشكلة .

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د.ا/ صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

\*مراجع الدراسة:

- ابراهيم عبدالرحيم سعادة ( ٢٠١٨). نطاق المسؤولية الجزائرية لافراد عمليات حفظ السلام الدولية فى جرائم الاستغلال والاساءة الجنسية ،رسالة ماجستير ،كلية حقوق، جامعة الاردن .
- أحمد محمد عبدالكريم (٢٠١٧). التحرش الجنسي بالمرأة: دراسة استطلاعية على المجتمع السعودى، مجلة الارشادالنفسي (٥٠ع)، جامعة عين شمس .
- حسن السنوسي ( ٢٠١٤). التحرش فى الواقع المصرى ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة .
- رانيا الكيلانى ( ٢٠١٨). التحرش الجنسي بالمرأة من الواقع الافتراضي الى الفضاء الافتراضي ،دار روابط للنشر وتقنية المعلومات ودار الشقره للنشر، القاهرة .
- الزادمة المرزوق فرج (٢٠١٨). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمى فى الآداب ، (١٩٤ط١، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس .
- ساندى سمير ابراهيم ( ٢٠١٧). التحرش الجنسي ضد المرأة فى الاردن وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية من وجهة نظر طالبات الجامعة الاردنية مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، مج٢ (١٤٤) الجامعة الاردنية .
- ساندى سمير ابراهيم (٢٠١٧). فعالية برنامج معرفي سلوكى لزيادة الثقة بالنفس لضحايا التحرش الجنسي من طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية ج ١، جامعة بورسعيد .
- سيفان محمد أحمد ( ٢٠١٧). برنامج مقترح لخفض الشعوربالذنب لضحايا التحرش الجنسي من طالبات الجامعة، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس .
- شاهيناز إسماعيل (٢٠١٥). ظاهرة التحرش الجنسي، القاهرة، دار العلوم للنشر .
- صمويل تامر بشرى (٢٠١٦). التدخل العلاجي باستخدام تقنية الحرية النفسية لدى مريض الاكنتاب: دراسة حالة .

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

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

صمويل تامر بشرى (٢٠٢٠). تدريب بعنوان تقنية الحرية النفسية مركز الارشاد النفسى والتربوى - كلية التربية - جامعة أسيوط.

صمويل تامر بشرى. (٢٠٢١). برنامج علاجي معرفه تحليل قائم على تقنية الحرية النفسية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

قاسم حسين صالح (٢٠٠٢) الامراض النفسية والانحرافات السلوكية أسبابها وأعراضها وطرائق علاجها، كلية آداب . جامعة بغداد .

كريمة عبدالمنعم مهدى (٢٠١٤). الاضطرابات السيكوسامانية الناجمة عن التحرش الجنىسى لدى المرأة، دراسات عربية فى التربية وعلم نفس، (٥٦)، رابطة التربويين العرب .

ماجدة أحمد حسين (٢٠٠٧) . إساءة المعاملة فى مرحلة الطفولة كما تدركها طالبات الجامعة وعلاقتها بأعراض الاكتئاب، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود .

محمد ابراهيم عبيد (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس التحرش الجنىسى، مجلة الارشاد النفسى، (٤٢ع)، جامعة عين شمس .

محمد عبدالعظيم أحمد (٢٠١٨). فاعلية برنامج للعلاج بالقبول والالتزام فى خفض كرب ما بعد الصدمة لدى المراهقين المعاقين بصريا ( دراسة سيكومترية - إكلينيكية )، رسالة دكتوراه، جامعة أسيوط، كلية التربية .

محمد محمد سعيد (٢٠١٥). اضطراب صورة الجسم كمتغير معدل فى العلاقة بين الاتجاه نحو التحرش الجنىسى وتقدير الذات طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، (٧٤ ع)، جامعة الزقازيق .

هناء حسنى النابلسي (٢٠١٧) . بعض السمات النفسية المنبئية بالتحرش الجنىسى، مجلة الدولية للدراسات التربوية والبيئية، ط ١ ج (٢)، مركز رقاد للدراسات والابحاث .

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د.ا/ صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

- Banerjee , p., puri, A., & luqman, N. (2015) . Emotional freedom technique: An alternative therapy in distressing . International Journal of Application or Innovation in Engineering &Management ,4(9),19-26.
- Benor,D.J. (2014) . Energy psychology : practices and theories of new combinations of psychotherapy . Current Research in psychology ,5(1), 1-18 .<https://cutt.us/9ihZN>
- Bhagwat ,S. (2009) Emotional freedom Technique Simply ways For Attracting Well –Being and Abundance .Wisdom Tree
- Brattberg G.(2008) . Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques )in individuals with Fibromyalgia: a. Randomized Trial. Integrative Medicine, 7(4) ,30-35 <https://cutt.us/VyFbA>
- Chistine,M., & Michel, S. (2017).Analysis of Richard j. Herrnstein and Charles Murray's: The Bell Curve Intelligence.and Class Stuctur. In American Life. M acat Library.
- Church, D. (2009). The effect of EFT (Emotional Freedom Techniques) on athletic performan: A randomized controlled blind trial. Open Sports Sciences Journal,2(1),94\_99.<https://cutt.us/Hihlci>
- Churh, D ., & Brooks, A. J. (2010) Application of emotional freedom techniques Intergrative Medicine,9(4),47\_48<https://cut.us/hkZ0x>
- Churh, D., S tapleton.p., & S abot, D. (2020) App based delivery of clinical Emotional Freedom Techniques: Cross-sectional study of app user slef\_rating.JMIR mHealth and uHealth,8(10),e18545
- CraiaG, G . .(2008) EFT for Back Pain: A Specialized Use of Emotional Freedom Techniques.<https://cut.us/hp2f>

- Derbyshire community Health Services (2012). Emotional Freedom Technique(E.F.T)
- Dewi, N.L. P.T., Arifin,M. T.,&Ismail,S. (2020). The Influence of Gayatri Mantra and Emotional Freedom Technique on quality of life of post stroke patients Journal of Multidisciplinary Healthcar,13,909
- Flint,G. A.,Lammer W.,& Mitnick,D. G. (2006). Emotional Freedom Techniques :Asafe treatment intervention for many trauma based issues journal of oggression, maltreatment& tramma,12(1\_2),125\_150
- Friel, M. (2019). Tap, Taste , Heal :Use Emotional Freedom Techniques (EFT)to Eat Joyfully and Love Your Body .North Atlantantic Books .<https://cut.us/KitTh>
- Graig,G . (2008). EFT for Back Pain :ASpecialized Use of Emotional Feerdom Techniques. [Hpts://WWW.Pdfdrive.Com/eft\\_for\\_bak\\_pain\\_el75837782html](Hpts://WWW.Pdfdrive.Com/eft_for_bak_pain_el75837782html)
- Hafter, B., Barbee .J., Miller.,& shaner .L. (2011). The EFT free Mannal a Comperhensive Guide to Using EFT (Emotionnal Freedom Techniques). [Hptt://Www.ct.gov/dmhas/pubLook,cations/efffree\\_manual.Pdf](Hptt://Www.ct.gov/dmhas/pubLook,cations/efffree_manual.Pdf)
- Hafter, B.M., Barbee, J., Miller, C. Z., & shaner,L., (2019).Free Tapping AManual Comprehensive Introductory Guide EFT (Emotional Freedom Techniques) .AAMET International .
- Hartmann, S.(2013).Positive EFT . DragonRising publishing. <http://the-eye.eu/public/concenc.Orq/Ex-liiuminati%20Jay%20Parker%20Free%20Your%20Mind%20I4%20Confernce%20%282011-2016%29/ebooks%201/Positive%20EFT%20-%205Silvia%20Hartmann.pdf>
- Haynes, T . (2010) . Effectiveness of emotional freedom techinques on occupational stress for preschool teachers (Doctoral dissertation, The University of the Rockies).<https://cut.us/N8RiV>
- Howard, J.(2014).EFT for sports performance(2nd ed). Psychology Press. <Www.EFTUniverse.Com>

تقنية الحرية النفسية لخفض أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة الناتج  
عن الإساءة الجنسية  
دراسة حالة

د/ سميرة محمد أحمد

د.ا/ صمويل تامر بشرى

أ/ صفاء سيد عبدالرحمن عطيفى

[Hptt://www. Dchs.nhs.uk/assets/ public/dchs/ services we provide/service directory /our services/ ealth psyvcholoav/Enerav%20Therapies/Emotional%20Freedom%20 Tehnique %20\\_%20 short%20form.pdf](http://www.dchs.nhs.uk/assets/public/dchs/services/we%20provide/service%20directory/our%20services/health%20psychology/Enerav%20Therapies/Emotional%20Freedom%20Technique%20_%20short%20form.pdf)

Kos, j. L.(2016).AStudy of Enerav Psvcholoav and the Efficacy of Emotional Freedom Techniques in Traunna focused Therav. (Doctoral Freedom Techniques in Trauma focused Therav. (Doctoral dissertation, California Southern University) [https://cut. Us/RH19a](https://cut.us/RH19a) .

Lima,A. (2012). Manual de EFT Nive1.[http://www.pdfdrive com/ manual\\_de\\_eft\\_e50455413.html](http://www.pdfdrive.com/manual_de_eft_e50455413.html)

Look,C.(2010).Attracting Abundance with EFT (2nd ed). Crown Media &printing .[www.attracting abundance.com](http://www.attractingabundance.com)

Millward, P.. & pacett. L. (2014). Prinivples of EFT (Emotional Freedom Technlaue): What it is . how it word s. and what it can do for you. Singing Dragon. <http://cutt.us/8nVB1>

Minewiser,L.(2017). Six Session of Emotional Freedom Tecniques Renmediate One Veteran's Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorder. Medical Acupunctur,29(4), pp.249-253

Mohler,M. E. (2013). Utilization of Emotiional Freedom Technlaues (EFT) to reduce test anxiety in high stakes testing . Ph.D. The University of North Dakota .

Moutrose, p.. & Mountrose. J. (2005). The heart & sual of EFT and bevond. Awakenina Institute. <http://cutt.us/RAUmO>

Najemy. R. (2002). Remove pain phvsical and Emotional with Enerav psvcholoav by Tapping on Acupuncture points .[http://www.pdfdrive. Com/remove-pain-physical -and- emotional -with - enerav-psycholog-by- tapping - acupuncture- points- d185172870](http://www.pdfdrive.com/remove-pain-physical-and-emotional-with-enerav-psycholog-by-tapping-acupuncture-points-d185172870).

- Patterson, S. L., (2013). The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students . Gardner- Webb University .[http:// cut.us.us/ CHeyQ](http://cut.us.us/CHeyQ)
- Sheldon. T., (2014). Psychological intervention including emotional freedom techniques for an adult with motor vehicle accident erlated posttraumatic stress disorder A case study . Science publications , open access artice is distributed under a Creative Commons Attibution,5(1), pp.40-63.[http://thescipub. Com/abstract/10.3844/crpdp.2014.40.63](http://thescipub.Com/abstract/10.3844/crpdp.2014.40.63)
- Slonim, D., & Fischer ,A.(2013). Energy Psychology and Emotional Freedom Technique (EFT). Z[http://www. Alexafischer. Com/files/fear/energy -psychology -and -eft-bdf](http://www.Alexafischer.Com/files/fear/energy-psychology-and-eft-bdf)
- Suls, A., & Elia, D. (2015). Mind Body Happy Hour Emotional Freedom Technlque (EFT) or "Tapping" A cademy of Nutrition and Dietetics. [http://integrativerd.org/wp-content/uploads/2014/08/EFT- Handout-FNCE-2015.bdf](http://integrativerd.org/wp-content/uploads/2014/08/EFT-Handout-FNCE-2015.bdf)
- Steln, D. J. (2002). Obsessive-compulsive disorder . The Lancet, 360 (9330).397-405.<http://cut.us/HMQee>
- Swingle,p. (2002). Emotional Freedom Technique. Swingle Clinical [http://www.swingeclinic. Com/wordpress/wp-content/uploads/2015/03/Emotional-Freedom-Technique bdf](http://www.swingeclinic.Com/wordpress/wp-content/uploads/2015/03/Emotional-Freedom-Technique bdf)
- Techniques \httpllmafiadoc. Com lemoational - freedom - techniques- slef-help -and \_recovry \_\_59c5386817dd2alc99fa7f.html
- Wilkes ,R ,& Vartuli,C (2011). Transform Your Emotions with Energy Tapping (EFT). Thnving Now. [http://www.brentrichterconsulting com/resources/ thrivingnow-Energ-Tapping-EFT. Pdf](http://www.brentrichterconsulting.com/resources/thrivingnow-Energ-Tapping-EFT.Pdf)