



## اثربخشی فن رهاسازی هیجانی در کاهش اضطراب بیماران دچار اختلال استرس پس از سانحه

آیدا علمدار باغینی<sup>۱</sup>؛ گروه مشاوره، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران  
 حسن محمدطهرانی<sup>۲\*</sup>؛ استادیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنند، ایران  
 معصومه بهبودی<sup>۳</sup>؛ استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران  
 علیرضا کیامنش<sup>۴</sup>؛ استاد گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و مشاوره، خوارزمی، تهران، ایران

### چکیده

**کلیدواژه‌ها:**  
اضطراب، استرس پس از سانحه، رهاسازی هیجانی

**\*نویسنده مسئول**  
tehrani@iauzar.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۲۸

**زمینه و هدف:** رهاسازی هیجانی، فنی جدید و بر پایه طب سوزنی و شناخت درمانی است که نقش اساسی در برطرف نمودن اختلال‌های انرژی در بدن و کمک به بهبود فردی ایفا می‌کند؛ هدف پژوهش تعیین اثربخشی فن رهاسازی هیجانی در کاهش اضطراب بیماران دچار اختلال استرس پس از سانحه بود. **روش پژوهش:** پژوهش حاضر نیمه تجربی با گروه آزمایش و گروه گواه و طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه و جامعه آماری ۴۸۶ بیماری بود که به بیمارستان اعصاب و روان نوریه کرمان در سال ۱۳۹۷ مراجعه کرده و به تشخیص روان‌پزشک بیمارستان به علت اختلال استرس پس از سانحه در بیمارستان بستری شده بودند؛ از میان آن‌ها ۳۰ مرد که معیارهای ورود به مطالعه را داشتند؛ با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در گروه آزمایش (۱۵ مرد) و گروه گواه (۱۵ مرد) گمارش تصادفی شدند. افراد گروه آزمایش طی شش جلسه یک ساعته و به صورت فردی فن رهاسازی هیجانی چورچ (۲۰۱۴) را دریافت کردند؛ همه آزمودنی‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به وسیله سیاهه اضطراب اشپیل برگر (۱۹۸۳) ارزیابی شدند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری تکراری تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که در گروه آزمایشی اضطراب حالت  $F=14/23$ ،  $P=0/008$  و اضطراب صفت  $F=3/07$ ،  $P=0/031$  کاهش یافته و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است. **نتیجه‌گیری:** از آنجا که مداخله فن رهاسازی هیجانی با هدف قرار دادن رهاسازی هیجان‌ها باعث کاهش اضطراب در افراد دچار استرس پس از ضربه می‌شوند؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که بالینی‌گران از فن رهاسازی هیجانی یاد شده برای کاهش اضطراب افراد استفاده کنند.

### شیوه استناد به این مقاله:

علمدار باغینی، آ.، محمدطهرانی، ح.، بهبودی، م.، و کیامنش، ع.ر. (۱۴۰۰). اثربخشی فن رهاسازی هیجانی در کاهش اضطراب بیماران دچار اختلال استرس پس از سانحه. فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی، ۳(۲) (پیاپی ۸): ۲۴-۱۴



## The Effectiveness of Emotional Release Technique (EFT) in Reducing Anxiety in Patients with Post-Traumatic Stress Disorder

**A. Alamdar Baghini**<sup>1</sup>: Department of Counseling, Faculty of Literature, Humanities and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

**H. Mohammadtehrani**\*<sup>2</sup>: Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Zarand, Iran

**M. Behbodi**<sup>3</sup>: Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Counseling, Rodehen Branch, Islamic Azad University, Rodehen, Iran

**A.R. Kiamanesh**<sup>4</sup>: Professor, Department of Counseling, University Kharazmi, Tehran, Iran

### Abstract

**Background and Aim:** Emotional release is a new technique based on acupuncture and cognitive therapy that plays an essential role in eliminating energy disorders in the body and helping individual recovery. The present study aimed to determine the effectiveness of the emotional release technique in reducing anxiety in patients with post-traumatic stress disorder.

**Methods:** The present quasi-experimental study had experimental and control groups with a pretest-posttest and a two-month follow-up design. The statistical population consisted of 486 patients who visited Kerman Nourieh Psychiatric Hospital in 2018 and were hospitalized for post-traumatic stress disorder diagnosed by a psychiatrist. Among them, we selected 30 men with the inclusion criteria using the purposive sampling method and randomly assigned them to the experimental group (15 males) and the control group (15 males). The participants in the experimental group received six one-hour sessions as the Church emotional release technique (2014). All participants were assessed at the pre-test, post-test, and follow-up stages using the Spielberger anxiety inventory (1983). We analyzed data using the repeated-measures analysis of variance. **Results:** The results indicated that state anxiety ( $F=14.23$ ,  $P=0.008$ ) and trait anxiety ( $F=3.07$ ,  $P=0.031$ ) decreased in the experimental group and the effect remained stable in the follow-up phase. **Conclusion:** Since the intervention of the emotional release technique decreased anxiety in people with post-traumatic stress by targeting the release of emotions, we suggest clinicians use the emotional release technique to reduce anxiety in individuals.

### Keywords:

Anxiety, Post-traumatic stress, Emotional release technique (EFT)

\* **Corresponding author**  
tehrani@iauzar.ac.ir

**Received:** 13.04.2021  
**Acceptance:** 19.07.2021

### Cite this article as:

Alamdar Baghini, A., Mohammadtehrani, H., Behbodi, M., & Kiamanesh, A.R. (2021). The Effectiveness of Emotional Release Technique (EFT) in Reducing Anxiety in Patients with Post-Traumatic Stress Disorder. *JARCP*, 3(2): 14-24.

## مقدمه

اختلال استرس پس از سانحه یک اختلال روان‌پزشکی شایع و مهم است که در این بیماری شخص در معرض یک رویداد آسیب‌رسان شدید که شدت آن برای هر کس آسیب‌رسان خواهد بود قرار گرفته و پاسخ شخص نیز همراه با ترس شدید، اضطراب فراگیر و درماندگی است و این رویدادها می‌تواند تجارب جنگ یا سوانح طبیعی یا تصادفات شدید و غیره بوده باشد (علمدارباغینی، طهرانی مقدم، بهبودی و کیامنش، ۱۳۹۸). این عارضه مرکب است از تجربه مجدد سانحه در رؤیا یا خیالات یا بیداری، اجتناب مستمر از یادآوری سانحه و کرختی پاسخگویی به چنین یادآوری‌ها، برانگیختگی مستمر و مفرط که حداقل طول مدت علائم یک ماه بوده و درنهایت این اختلال موجب ناراحتی شدید یا اختلال در عملکرد اجتماعی شغلی یا سایر زمینه‌های مهم فرد می‌گردد (ست‌سیر، مک‌لنتایر-اسمیت، کانترکتور، الهایی و ریچاردسون، ۲۰۱۴). این مشکل معمولاً به دنبال یک حادثه آسیب‌رسان که فرد تجربه کرده است رخ می‌دهد؛ شیوع این اختلال به دنبال حوادثی مثل جنگ، زمین‌لرزه، سیل و آتشفشان بسیار شایع است؛ وجود علائم مختلف از جمله افسردگی و اضطراب و شدت این علائم می‌تواند برای فرد، خانواده و اجتماع عوارض بسیار شدیدی به‌جای بگذارد (علمدارباغینی و همکاران، ۱۳۹۸). یکی از شایع‌ترین اختلالات در این افراد، اختلال اضطراب است (کلوند، ۲۰۱۶)؛ اضطراب، پدیده‌ای عادی و پاسخی طبیعی به خطر یا استرس است و تنها وقتی به مشکل تبدیل می‌شود که میزان آن با موقعیت پیش‌آمده تناسب نداشته باشد (سادات مدنی، تولایی زواره و تولایی، ۱۳۹۶). اضطراب، حالتی فراگیر، ناخوشایند، مبهم و همراه با برانگیختگی دستگاه عصبی خودکار، سردرد، تعرق، تپش قلب، گرفتگی ماهیچه‌های سینه، ناراحتی گوارش و بی‌قراری است (کاپزنی، اوستاکولی، کاوالا، کارلتو، فرناندز، سولومون و همکاران، ۲۰۱۳). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اضطراب فراگیر، موجب ادامه نگرانی افراطی و تعمیم‌یافته‌ای می‌شود که ویژگی آشفته ساز واصلی این اختلال به شمار می‌رود (یاوری کرمانی، رضوی و شبانی، ۱۳۹۹). از عوامل مؤثر در اختلال‌های اضطرابی، سازه شناختی نگرانی است که با افکار مداوم و تکراری در مورد دلواپسی‌های شخصی از یکسو و مشکل در پایان دادن به این زنجیره افکار، از سوی دیگر، اشاره دارد؛ به بیان دیگر، نگرانی موجب ادامه یافتن نگرانی است که به‌طور برجسته ماهیت کلامی و انتزاعی داشته، با شک و تردید همراه است (موسوی‌نیا، گلزاری و برجلی، ۱۳۹۳).

بر اساس منابع معتبر روان‌پزشکی فن رهاسازی هیجانی یکی از روش‌های کارآمد و مؤثر در کمک به کسانی است که از روان زخم‌های ناشی از تجربه‌های ضربه‌زا، اضطراب، وحشت، خاطرات ناخوشایند و اختلال استرس پس‌آسیبی، سوگ و انواع دیگری از مشکلات هیجانی رنج می‌برند (رضایی و خانجانی، ۱۳۹۶). این روش درمانی در درمان آسیب‌های روانی و نشانه‌های اختلالاتی مانند: اضطراب، افسردگی، هراس، آشفتگی خواب، احساس گناه، عصبانیت و بازگشت خاطرات نیز به کار گرفته می‌شود؛ درمان فن رهاسازی هیجانی با تأکید بر مهارت‌های شناسایی و تشخیص هیجانات خود و دیگران «آگاهی هیجانی»، نحوه صحیح ابراز هیجان با توجه به موقعیت اجتماعی "فهم هیجان"، کاهش شدت هیجانات منفی پیش از بروز پاسخ "تنظیم هیجانی"، در کنار فن‌های شناختی و رفتاری به تأثیرگذاری بر اضطراب و نیز سایر هیجانات شدید منفی می‌پردازد (علمدارباغینی و همکاران، ۱۳۹۸).

فن رهاسازی هیجانی، روشی است برای بازنمایی هیجانات سرکوب‌شده و پرداختن به آن‌ها به کار می‌رود؛ این روش درمانی تا حدودی به طب سوزنی شبیه است، با این تفاوت که در رهاسازی هیجانی از ضربه دست جهت آزادسازی مسیرهای عصبی موجود در بدن استفاده می‌شود (چورچ، یونت، راجلین، فوکس و نلمز، ۲۰۱۸). در فن رهاسازی هیجانی آنچه مطرح است این است که هیجان‌ها خودشان به‌طور ذاتی پتانسیل تطبیقی دارند که اگر فعال شوند می‌توانند به مراجعان کمک کنند تا حالات هیجانی مشکل‌آفرین با تجربیات ناخواسته خود را تغییر دهند (کلوند، ۲۰۱۶). این دیدگاه از هیجان بر این باور است که هیجان یک سیستم تطبیقی و ذاتی است که به بقا و پیشرفت ما کمک می‌کند، هیجان‌ها بیانگر ضروری‌ترین نیازهای انسان‌ها هستند و به‌سرعت افراد را در ارتباط با بهزیستی هشدار می‌دهند (چورچ، استاپلتون، مولن، فاینستاین، بواس، مک‌کی و سیمس، ۲۰۱۸)؛ آن‌ها همچنین افراد را آماده می‌کنند و راهنمای آن‌ها در این شرایط مهم برای اقدام نسبت به برآوردن نیازها هستند؛ بنابراین هیجان‌ها برای یک حالت اولیه از پردازش در عمل، تنظیم‌شده‌اند (سباستین و نلمز، ۲۰۱۷)؛ در فن رهاسازی هیجانی آنچه مطرح است این است که هیجان‌ها خودشان به‌طور ذاتی پتانسیل تطبیقی دارند که اگر فعال شوند می‌توانند به مراجعان کمک کنند تا حالات هیجانی مشکل‌آفرین با تجربیات ناخواسته خود را تغییر دهند (چورچ، ۲۰۱۴). به‌طوری‌که در نتایج پژوهش‌های صورت گرفته نشان داده شد که رهاسازی هیجانی تأثیر بسزایی در

و شرکت در مداخله‌های روان‌درمانی به‌صورت هم‌زمان با پژوهش حاضر بود.

### ابزار پژوهش

**سیاهه اضطراب اشپیل برگر:** این سیاهه ۴۰ گوی‌های توسط اشپیل برگر و همکارانش (۱۹۸۳) طراحی شده است. ۲۰ گویه از این پرسشنامه اضطراب حالت یا اضطراب موقعیتی (گویه‌های ۱ تا ۲۰) و ۲۰ گویه دوم، اضطراب صفت یا اضطراب خصیصه‌ای (گویه‌های ۲۱ تا ۴۰) را موردسنجش قرار می‌دهد. نمره‌گذاری اضطراب حالت به‌صورت لیکرت ۴ درجه‌ای از خیلی کم=۱ تا خیلی زیاد=۴ است. سؤالات ۱ تا ۲۰ مربوط به اضطراب حالت و سؤالات ۲۱ تا ۴۰ مربوط به اضطراب صفت است. همچنین نمره‌گذاری اضطراب صفت نیز به‌صورت لیکرت ۴ درجه‌ای از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۴ است. در این سیاهه نمرات ۲۰-۳۱ به‌عنوان اضطراب خفیف و نمرات ۴۳-۵۳ اضطراب متوسط به بالا و نمرات ۷۶ به بالا اضطراب بسیار شدید در نظر گرفته می‌شود. ضریب پایایی این سیاهه برای اضطراب صفت و حالت به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۹۲ گزارش شده است (اشپیل‌برگر و همکاران، ۱۹۸۳). در ایران پایایی این ضرایب را برای پسرها به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۸۸ و برای دخترها ۰/۷۶ و ۰/۷۹ گزارش کرده‌اند (نقل از روحی، رحمانی، عبداللهی و محمودی، ۱۳۸۴). همچنین پایایی این سیاهه در تحقیقات مختلف ۸۷ درصد محاسبه گردیده است؛ روحی و همکاران (۱۳۸۴) نیز در مطالعه مقدماتی میزان پایایی آزمون اشپیل‌برگر را به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۹۰ درصد محاسبه کردند. در پژوهش علمدار باغینی و همکاران (۱۳۹۸) ضریب پایایی آزمون از طریق آلفای کرونباخ برای اضطراب حالت برابر ۰/۹۲ و اضطراب صفت برابر ۰/۸۸ به دست آمد.

**فن رهاسازی هیجانی.** در این پژوهش بر مبنای فن رهاسازی هیجانی بسته آموزشی چورچ (۲۰۱۴) ساختار جلسه‌های این مداخله در ۶ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای هفته‌ای یک‌بار تنظیم و به شرح زیر اجرا شد.

کاهش اضطراب و استرس پس از سانحه در بیماران دچار این اختلال دارد (چورچ و همکاران، ۲۰۱۸؛ چورچ، ۲۰۱۴؛ سباستین و نلمز، ۲۰۱۷؛ کلوند، ۲۰۱۶).

هرچند با استفاده از فن رهاسازی هیجانی در اқشار و جمعیت‌های مختلف، مطالعات جداگانه‌ای انجام شده است، ولی با توجه به مباحث، سؤالات و هدف کلی پژوهش به‌کارگیری روش مداخله مستقیم و بررسی اثربخشی بر وضعیت روانی بیماران دچار اختلال استرس پس از سانحه در برنامه‌های منظم و مدون، نه تنها اثربخشی این روش درمانی را بر کاهش علائم اختصاصی، بهبودی و کاهش علائم اختلال اضطراب موردبررسی قرار می‌دهد، بلکه می‌تواند با افزایش کارآمدی فردی در مقابله با حوادث و وقایع پرفشار زندگی، گام مؤثری در بهبودی اضطراب بیماران بردارد. لذا پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به سؤالات زیر است:

۱. آیا فن رهاسازی هیجانی در کاهش اضطراب بیماران دچار استرس پس از سانحه در مرحله پس‌آزمون اثربخش بود؟
۲. آیا تأثیر مداخله فن رهاسازی هیجانی در کاهش اضطراب بیماران دچار استرس پس از سانحه در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند؟ و خدمات روان‌درمانی است.

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش ۴۸۶ بیمار مراجعه‌کننده به بیمارستان اعصاب و روان نوریه کرمان در سال ۱۳۹۷ بود. از میان آن‌ها ۳۰ مرد که به تشخیص روان‌پزشک بیمارستان به علت اختلال استرس پس از سانحه در بیمارستان بستری شده بودند؛ به روش نمونه‌گیری در دسترس و هدمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ مرد) و گروه گواه (۱۵ مرد) کاربندی شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، کسب نمره بالاتر از میانگین در سیاهه اشپیل برگر، رضایت مکتوب جهت شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج نیز شامل مصرف دارو هم‌زمان با مداخله، بیماران قلبی یا تنفسی، غیبت بیش از ۲ جلسه

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی فن رهاسازی هیجانی

جلسات	اهداف	تکالیف
اول	معارفه و رابطه درمانی سالم بین بیماران و درمانگر برقرار و اطلاعات لازم در مورد تعداد و طول جلسه‌ها ارائه شد، رضایت بیمار برای اجرای مراحل مختلف درمان جلب، اهداف و قوانین گروه به‌صورت جمعی تعیین گردید و همچنین در مورد مشارکت فعال بین مراجع و درمانگر و اهمیت و نقش کلیدی تکالیف هفتگی	سپس به اعضا گفته شد برای اینکه فن رهاسازی هیجان اثر کند در قدم اول باید مشکل یا ترسی را که دارید، تشخیص

توضیحاتی داده شد. سپس به تشریح اضطراب پرداخته و علائم و نشانه‌های اضطراب شرح داده شد؛ پس از آن به معرفی درمان فن رهاسازی هیجانی پرداخته شد و به اعضای گروه گفته شد که آیا می‌دانید این احساسات ناخوشایند حاصل از وقایع اضطراب‌زا چگونه به وجود می‌آیند؟ فرض کنید کاغذی را در دست خود مچاله می‌کنید، اگر دقت کنید خواهید دید تمام بافت‌های آن فشرده شده و شکل خود را از دست می‌دهد. این دقیقاً همان کاری است که با سیستم عصبی و عضلات خود انجام می‌دهیم و با فشارهای عصبی که در طی روز تجربه می‌کنیم، انقباض و انبساط زیادی را به عضلات و عروق خود منتقل می‌کنیم. در این حال بدن بیش‌ازحد انرژی برای بازسازی خود صرف می‌کند و در مواقعی از ترمیم بافت‌های فشرده عاجز است؛ بنابراین دردهای موضعی و بیماری‌های روان‌تنی شروع می‌شوند و سال‌ها می‌توانند در روند زندگی ما اختلال ایجاد کنند.

در این جلسه بر عوامل جسمانی اضطراب پرداخته شد و به گروه بیان شد هنگامی که تنش سیستم عصبی شمارا غرق می‌کند، بدن شما با مواد شیمیایی که شمارا برای مبارزه یا فرار آماده می‌کند، فرامی‌گیرد. این پاسخ استرس می‌تواند در شرایط اضطراری که در آن شما باید سریع عمل کنید، به نجات شما می‌آید؛ اما وقتی که آن را به‌طور مداوم توسط تنش‌های زندگی روزمره فعال می‌کنید می‌تواند پاسخ بدن شمارا پایین بیاورد و سلامت احساسی شمارا به خطر بیندازد. هیچ‌کس نمی‌تواند از تمام استرس‌ها اجتناب کند، اما شما می‌توانید اثرات مضر آن را با یادگیری نحوه تولید پاسخ آرام که به‌صورت استراحت عمیق است با آن مقابله کنید. پاسخ آرام ترمز را بر استرس قرار می‌دهد و بدن و ذهن شمارا به حالت تعادل منتقل می‌کند. پس از تشخیص مشکلاتان باید شدت آن را هم مشخص کنید. ببینید که به مشکلاتان از ۰ تا ۱۰ چه نمره‌ای می‌دهید (۱۰ یعنی حادترین). بر این اساس درد جسمی یا روحی و هر ناراحتی‌ای را که به خاطر مشکلی خاص حس می‌کنید، ارزیابی کنید. با این کار می‌توانید پس‌ازانجام مراحل کامل فن رهاسازی هیجانی میزان بهبودتان را بسنجید. برای مثال اگر پیش از فن رهاسازی هیجانی شدت اولیه مشکلاتان را ۱۰ ارزیابی کردید و پس‌ازانجام ضربات شدت آزاردهندگی مشکلاتان به ۵ رسید، پس یعنی از این روش ۵۰ درصد نتیجه گرفته‌اید.

دوم

در این جلسه بر هیجان‌ات سرکوب‌شده حاصل از آسیب تأکید شد و به اعضای گروه بیان شد که شاید فکر کنید که در نتیجه این قضاوت‌ها ما هیجان‌ات منفی نسبت به خودمان پیدا می‌کنیم. این درست است، اما تا حدی. حالا برای یک لحظه تصور کنید که هیجان‌ات اول به وجود می‌آیند. اگر ما از اول این هیجان‌ات را داشته‌ایم و بعد هیجان‌ات منفی باعث شده خودمان را سرزنش کنیم، چطور؟ شاید هیجان‌ات از هیچ به وجود می‌آیند و بعد ما دلیل تراشی می‌کنیم. تا این که دلیلی برای احساس بدمان پیدا کرده باشیم. اگر دلیلش این بود فرقی نمی‌کرد که ما چقدر افکارمان را اصلاح کنیم، در هر حال هیجان‌ات بد را داشتیم که افکارمان را باز به همان جای خاص هدایت می‌کرد. در این صورت تغییر کردن بسیار آهسته یا اصلاً غیرممکن می‌شد. قبل از شروع انجام ضربات پیش خودتان جمله‌ای تأکیدی بسازید که توضیح‌دهنده مشکلاتان

سوم

شناخت هیجان‌ات

	<p>باشد. در ساختن این جمله که باید حین انجام ضربات بیان شود، نکات زیر را لحاظ کنید؛ الف) اذعان به مشکل‌تان؛ ب) پذیرش خودتان علی‌رغم مشکلی که دارید. برای مثال می‌توانید چنین جمله‌ای بسازید: «باینکه ... هر ترس یا مشکلی را که دارید در این قسمت جمله جاگذاری کنید»، عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم».</p>
<p><b>چهارم</b></p> <p>در این جلسه در ادامه جلسه قبل به بررسی و مقابله با هیجانات منفی اختصاص داشت. در این جلسه به اعضا گفته شد که اگر شما هیجانات منفی دائمی و تغییرناپذیری در مورد خودتان دارید، ممکن است به چنین نتیجه‌ای در مورد خود رسیده باشید. کلید مسئله این است که درک کنیم هیجانات واقعاً از کجا می‌آیند. حقیقت این است که یک روز، از زمان خاصی، بعد از حادثه خاصی ما فقط یاد گرفته‌ایم که آن‌طور احساس کنیم؛ و بعد آن احساس عادت ما شده است. زمانی تجربه عاطفی شدیدی داشته‌ایم، چیزی که آدم‌های دیگری، یا موقعیت خاصی و درواقع فقط افکار خود ما در آن زمان ما را به آن جور حس کردن وفق داده‌اند؛ سپس با استفاده از ضربه به ۱۰ نقطه کلیدی بدن که مسیر عبور جریان اضطراب هستند ضرباتی نواخته شد و به اعضای گروه نحوه نواختن ضربات آموزش داده شد. پس از آن با استفاده مقیاس درجه‌بندی به بررسی احساس ناراحتی و مشکل در بدن پرداختیم. برای مثال گفتیم در چه بخشی از بدن‌تان مشکل احساسی را بیشتر حس می‌کنید؟ شدت ناراحتی خود را در مقیاس صفر تا ده مشخص سازید. ده به معنی بیشترین شدت و صفر به معنی عدم ناراحتی است.</p>	
<p><b>پنجم</b></p> <p>در این جلسه با تمرکز بر روی مشکل و ناراحتی که موجب ایجاد اضطراب در اعضای گروه شده همراه به نواختن ضربات به نقاط کلیدی بدن به تمرین تصویرسازی بر روی مشکل نیز پرداخته شد. سپس به ارزیابی دوباره شدت مشکل با استفاده از مقیاس درجه‌بندی ۰ تا ۱۰ پرداخته شد و در صورتی که هنوز شدت درجه بالا بود مجدد فرایند ضربه زدن تکرار شد به این شکل که به اعضا آموزش داده شد از نقطه بالای سر تا زیر بغل و پس از ضربه زدن به نقطه زیر بغل زنجیره ضربات را با ضربه زدن به نقطه بالای سر تمام کنید. همین‌طور که نقاط ضربه را یکی‌یکی دنبال می‌کنید، جمله یادآوری را که همان کوتاه شده جمله تأکیدی مرحله قبل است با خودتان تکرار کنید. برای مثال اگر جمله‌تان این بود: «باینکه به خاطر بیماری مادرم ناراحتم، عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم»، جمله یادآوری‌تان می‌تواند این باشد: «ناراحتم که مادرم مریض است». این جمله را در نقاط ضربه با خودتان بگویید. زنجیره ضربات را هم می‌توانید دو تا سه بار تکرار کنید.</p>	
<p><b>ششم</b></p> <p>در این جلسه مجدد بر روی مقیاس درجه‌بندی تأکید کردیم و از اعضای گروه خواستیم شدت مشکل خود را مجدداً در مقیاس صفر تا ده بسنجند؛ اگر هنوز هم اضطراب زیاد است بگویند باوجوداینکه هنوز قدری از (نام مشکل) رادارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.</p>	

میانگین سنی گروه آزمایش فن رهاسازی هیجانی ۴۲/۶۶ سال و انحراف معیار ۸/۱۱، میانگین سنی گروه گواه ۴۱/۸۹ سال و انحراف معیار ۸/۰۲ بود. در گروه آزمایشی فن رهاسازی هیجانی ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) بیکار، ۷ نفر (۴۶/۶ درصد) دارای شغل آزاد و ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) دارای شغل دولتی و گروه گواه ۲ نفر (۱۳/۳ درصد) بیکار، ۸ نفر (۵۳/۳ درصد) دارای شغل آزاد و ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) دارای شغل دولتی بودند. گروه آزمایشی فن رهاسازی هیجانی ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۹ نفر (۶۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی کاردانی و ۲ نفر (۱۳/۳ درصد) نفر دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و گروه گواه ۲ نفر (۱۳/۳ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۹ نفر (۶۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی کاردانی و ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) نفر دارای مدرک تحصیلی کارشناسی بودند. همچنین در گروه فن رهاسازی هیجانی ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) مجرد و ۱۰ نفر (۶۶/۷ درصد) متأهل و گروه گواه ۳ نفر (۲۰ درصد) مجرد و ۱۲ نفر (۸۰ درصد) متأهل بودند. در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب صفت و اضطراب حالت گزارش شده است.

**شیوه اجرا:** پس از اخذ مجوز از مدیر بیمارستان اعصاب و روان نوریه کرمان به مطالعه پرونده‌های تازه پذیرش‌شده بیماران بستری‌شده پرداخته شد و پس از مشورت با روان‌پزشک بخش و شناسایی بیماران دچار استرس پس از سانحه، در خصوص ماهیت پژوهش، تعداد جلسه‌ها و فرایند آموزش به تک‌تک این عزیزان اطلاعات و آگاهی داده و تأکید شد که نتایج محرمانه و بدون نام است. پس از موافقت آن‌ها جهت همکاری پیش‌آزمون اجرا شد مداخله برای گروه آزمایش فن رهاسازی هیجانی روزهای سه‌شنبه به صورت فردی اجرا شد و سپس پس‌آزمون و ۲ ماه بعد آزمون پیگیری در مورد چهار گروه اجرا شد. پس از پایان تمام مراحل پژوهش برای رعایت موازین اخلاقی گروه گواه نیز در ۶ جلسه، ۴۵ دقیقه‌ای در هفته یک‌بار تحت مداخله فن رهاسازی هیجانی قرارگرفته. لازم به ذکر است که کلیه مداخلات در بخش روانپزشکی بیمارستان اعصاب و روان نوریه کرمان برگزار شد. جهت تجزیه و تحلیل از آزمون تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌های مکرر با SPSS-۲۴ استفاده شد.

#### یافته‌ها

جدول ۲. خلاصه نتایج شاخص توصیفی نمره اضطراب حالت و صفت در دو گروه							
شاخص‌های آماری		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
اضطراب حالت	رهاسازی هیجانی	۹۰/۵۲	۷۳/۸	۲۰/۴۵	۸۷/۸	۴۰/۴۴	۰۵/۹
	گواه	۵۰/۵۲	۳۲/۹	۲۰/۵۲	۸۱/۷	۷۰/۵۳	۹۷/۷
اضطراب صفت	رهاسازی هیجانی	۶۰/۵۰	۱۶/۱۲	۹۰/۳۹	۴۲/۱۳	۶۰/۳۹	۳۳/۱۳
	گواه	۵۰/۵۵	۲۹/۱۰	۳۸/۵۴	۱۸/۱۱	۰۰/۵۵	۴۱/۱۱

با توجه به ماهیت پژوهش قبل از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر به بررسی پیش‌فرض‌های نرمال بودن داده‌ها برای واریانس‌ها و همگنی واریانس‌ها پرداخته شد که گزارش آن در جدول ۳ ارائه شده است.

اطلاعات جدول ۲ حاکی از کاهش نمره‌های گروه فن رهاسازی هیجانی نسبت به گروه گواه در اضطراب حالت و اضطراب صفت در مرحله پس‌آزمون و پیگیری است؛ در ادامه

جدول ۳. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها، همگنی واریانس‌ها و کرویت موخلی							
متغیر	گروه	کولموگراف-اسمیرنف		لوین	W موخلی		M باکس
		سطح	Z	سطح	$\chi^2$	سطح	f
اضطراب	آزمایش	معناداری		معناداری		معناداری	سطح
حالت	آزمایش	۰/۰۹	۰/۲۰	۰/۷۶	۵۷/۱۶	۰/۰۰۱	۲/۴۵
	گواه	۰/۰۸	۰/۲۴	۰/۴۸			
اضطراب	آزمایش	۰/۲۰	۰/۱۷	۰/۴۲	۵۴/۴۷	۰/۰۰۱	۲/۶۱
	گواه	۰/۰۷	۰/۲۳	۰/۲۸			

جدول ۳ نشان می‌دهد که مفروضه‌های توزیع طبیعی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس و برابری واریانس‌های نمره‌ها و همگنی واریانس‌ها در گروه‌ها شرط همگنی درون آزمودنی برقرار است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های مکرر با استفاده از گرین‌هاوس گیسر						
مؤلفه‌ها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	اندازه اثر
اضطراب	درون‌گروهی	۲۳۷/۴۲	۱/۳۷	۱۷۳/۱۶	۲۲/۴۴**	۰/۴۴
	تعامل	۳۳۱/۰۲	۱/۳۷	۲۴۱/۴۲	۳۱/۲۸*	۰/۵۲
اضطراب	بین‌گروهی	۱۷۰/۷۷	۱	۱۷۰/۷۷	۱۴/۲۳**	۰/۱۵
	درون‌گروهی	۲۹۹/۶۲	۱/۰۹	۲۷۳/۸۷	۱۶/۰۵**	۰/۳۶
صفت	تعامل	۲۳۴/۴۶	۱/۰۹	۲۱۴/۳۱	۱۲/۵۶*	۰/۳۱
	بین‌گروهی	۱۰۸۱/۶۰	۱	۱۰۸۱/۶۰	۳/۰۷*	۰/۱۰

$P < 0.05$  \*  $P < 0.01$  \*\*

جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه فن رهاسازی هیجانی و گروه گواه از لحاظ حداقل یک سطح در اضطراب حالت ( $P=0.008$ ) و اضطراب صفت ( $P=0.031$ ) معنادار است.

جدول ۵. مقایسه اثرات ساده درون‌گروهی به تفکیک گروه آزمایش در متغیرهای اضطراب حالت و صفت						
گروه	متغیر	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F
رهاسازی هیجانی	اضطراب	مرحله	۱۲۹/۶۰	۱	۱۲۹/۶۰	۱۵/۲۳**
	حالت	خطا	۱۱۹/۰۶	۱۴	۸/۵۰	
گواه	اضطراب	مرحله	۴۳۳/۲۰	۱	۴۳۳/۲۰	۱۸/۵۰**
	صفت	خطا	۳۲۷/۸۰	۱۴	۲۳/۴۱	
اضطراب	اضطراب	مرحله	۱/۲۰	۱	۱/۲۰	۰/۶۷
	حالت	خطا	۲۴/۸۰	۱۴	۱/۷۷	
اضطراب	اضطراب	مرحله	۰/۸۳	۱	۰/۸۳	۱/۲۰
	صفت	خطا	۱۹/۶۲	۱۴	۱/۴۰	

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که از بین سه مرحله از اندازه‌گیری اضطراب حالت و اضطراب صفت تفاوت حداقل در بین دو مرحله در سه گروه آزمایش و گروه گواه معنادار است؛ به گونه‌ای که مداخله رهاسازی هیجانی بر اضطراب

حالت ( $F=15/23, P=0.001$ ) با ضریب اثر گذاری ۰/۵۲ و بر اضطراب صفت ( $F=18/50, P=0.001$ ) با ضریب اثرگذاری ۰/۵۶ موثر بود.



جدول ۶. نتایج آزمون بنفرونی برای مقایسه اضطراب حالت و اضطراب صفت در سه مرحله به تفکیک گروه‌ها

متغیرها	مرحله (I)	درمان رهاسازی هیجانی		گروه گواه
		میانگین‌ها (I-J)	خطای معیار	
اضطراب حالت	پس‌آزمون	۶/۰۰*	۱/۶۴	۰/۵۵
	پیش‌آزمون	۶/۲۶*	۲/۰۶	۰/۴۸
اضطراب صفت	پس‌آزمون	۶/۷۳*	۲/۱۷	۰/۴۷
	پیش‌آزمون	۶/۹۳*	۱/۹۴	۰/۳۰
	پس‌آزمون	۳/۲۰	۱/۴۱	۰/۳۱

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$ 

تأکیدی و نواختن ضربات به نقاط خاص، مشکلات روحی و جسمی که با آن دست‌به‌گریبان است را حل کند (چورچ، ۲۰۱۴). طبق درمان فن رهاسازی هیجانی بدن انسان دارای انرژی است و طبیعتی الکتریکی دارد؛ از این رو، کافی است پای خود را روی فرش و سپس قطعه فلزی را لمس کنید؛ همچنین اگر شیء داغی را لمس کنید، سوزش را به سرعت حس می‌کنید زیرا درد با سرعت برق در سیستم عصبی شما حرکت می‌کند و این پیام به مغز می‌رسد؛ پس فن رهاسازی هیجانی باور دارد سیستم عصبی بدن به صورت نظام‌مند این جریان انرژی را به صورت منظم در بدن به حرکت درمی‌آورد (چورچ و همکاران، ۲۰۱۸). در این روش با استفاده از ارتباط بین ذهن و جسم به علت واقعی مشکل و نه علائم ظاهری آن پرداخته می‌شود (علمدارباغینی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ به گفته گری کریگ، ۱۹۹۹؛ علت مشکلات و اضطراب و ترس موانع جریان انرژی در سیستم ذهنی / جسمی افراد است؛ از این رو، به کمک ضربه زدن می‌توان بسیاری از فرآیندهای وقت‌گیری که در سایر روش‌ها استفاده می‌شوند صرف‌نظر کرد و با سرعتی خارق‌العاده‌ای به اثرات بادوام رسید (چورچ، ۲۰۱۴). بسیاری از روانشناسان و دانشمندان بر این باورند که وارد کردن ضربات ملایم و حساب‌شده بر روی نقاط به خصوصی از بدن، موجب ایجاد تعادل در سیستم انرژی بدن می‌شود (کریگ، ۲۰۰۹). در این روش به بازسازی سیستم عصبی و آزادسازی احساسات ناخوشایند پرداخته می‌شود؛ هنگامی که فرد بتواند خود را با تمام وجود بپذیرد، نیمی از مسیر را پیش رفته و انرژی کمتری را صرف پنهان کردن مشکلات و نقایص خود می‌کند (گایبسر و همکاران، ۲۰۱۷).

جدول ۶ مقایسه سه مرحله در گروه‌های آزمایش فن رهاسازی هیجانی و گروه گواه نشان می‌دهد که تفاوت اضطراب حالت ( $P=0/001$ ) و اضطراب صفت ( $P=0/002$ ) در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در قیاس با پیش‌آزمون، معنادار و این تأثیر تا مرحله پیگیری پایدار مانده است. در حالی که در گروه گواه، این تفاوت‌ها معنادار نیست ( $P=0/59$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی فن رهاسازی هیجانی بر کاهش اضطراب بود. نتایج نشان داد که هر این روش در کاهش اضطراب مؤثر بوده است. این یافته‌ها با پژوهش‌های یآوری کرمانی و همکاران (۱۳۹۹)، علمدارباغینی و همکاران (۱۳۹۸)، نیکوسیا و همکاران (۲۰۱۹)، چورچ و همکاران (۲۰۱۸)، روایی و همکاران (۲۰۱۸)، گایبسر و همکاران (۲۰۱۷)، چاتوین و همکاران (۲۰۱۶) و کاراتزیاس و همکاران (۲۰۱۱) همسو است. با توجه به یافته‌های این پژوهش به نظر می‌رسد که روش درمانی فن رهاسازی هیجانی از طریق آزادسازی مسیرهای عصبی موجود در بدن، نسبت به محرک‌ها و نیز از بین رفتن پاسخ‌های دل‌سردکننده و رفتارهای نشانگر اضطراب و استرس پس از سانحه در مردان دچار استرس پس از سانحه شده و موجب رهاسازی احساسات سرکوب‌شده حاصل از حادثه می‌شود (چورچ و همکاران، ۲۰۱۸).

با توجه به نتایج پژوهش باید بیان کرد که فن رهاسازی هیجانی بر مبنای آخرین تکنیک‌های روانشناسی و طب ارائه‌شده است و به بیمار کمک می‌کند تا از طریق عبارات

می‌شود که در پژوهش‌های آتی با استفاده از طرح‌های تک موردی با خط پایه به ارزیابی دقیق‌تر روایی این روش در کاهش علائم اضطرابی و استرس پس از سانحه پرداخته شود. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های مشابه دیگر، علاوه بر تأکید بر فن رهاسازی هیجانی، می‌توان با تلفیق درمان‌های دیگر مثل حساسیت‌زدایی منظم حرکات چشم، ذهن آگاهی و شفقت درمانی و مقایسه این رویکردها با یکدیگر در غنای درمانی و تبیین دقیق‌تر نتایج همت‌گامرد. همچنین پیشنهاد می‌شود از روش فن رهاسازی هیجانی در بیمارستان‌ها برای این بیماران و بیماران مشابه در جهت بهزیستی روانی استفاده شود.

### سپاسگزاری

لازم است از مدیر و تمامی کارکنان زحمتکش بیمارستان اعصاب و روان نوریه کرمان و همچنین شرکت‌کنندگانی که در انجام این پژوهش همکاری کرده‌اند؛ تقدیر و سپاسگزاری شود

### مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است که در تاریخ ۱۳۹۶/۹/۱ به شماره نامه ۱۵/۷۶۳۴۴ معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران به تصویب رسید و همه نویسندگان این مقاله نقش یکسانی در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی نوشته داشتند.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

### منابع

سادات مدنی، س.ع.، تولایی زواره، س.ع.؛ و تولایی و. (۱۳۹۶). اثربخشی روش درمانی حساسیت‌زدایی با حرکت چشم و پردازش مجدد در کاهش علائم و درمان اضطراب. مجله پژوهش سلامت. ۳ (۱): ۳۷-۴۳  
رضایی، س.؛ و خانجانی، م. (۱۳۹۶). اثربخشی روش مداخله حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و بازسازی شناختی بر بهبود کیفیت زندگی و کاهش احساس گناه والدین کودکان با اختلال اتیسم عملکرد پایین. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱۳ (۵۱): ۴۷۵-۴۶۱

با توجه به نتایج این یافته‌ها، فن رهاسازی هیجانی یا همان ضربه‌تراپی که با سرانگشتان ضربات ملایمی بر برخی نقاط مهم طب فشاری واقع بر روی سروصورت، بخش فوقانی بدن و دست‌های شرکت‌کنندگان بر اساس خط پایه و جلسات درمانی نواخته شد احساسات و استرس‌های ناشی از سقط خود به خودی رهایی یافت؛ به‌طوری‌که در حین ضربه زدن برخی عبارات و جملات تکرار می‌شد؛ و از چند قاعده ساده حین اجرای فنون پیروی شد که به رهاسازی احساسات مردان حاضر در جلسات درمانی کمک کرد. استفاده از این روش برای همگان امکان‌پذیر است و یادگیری مراحل ابتدایی آن بسیار آسان است؛ همچنین با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، این روش درمانی نشان داده است که در برطرف کردن سریع و بادوام احساسات ناخوشایند، افکار مزاحم و الگوهای مخرب رفتاری و همین‌طور فهرستی طولانی از مشکلات روان‌شناختی و جسمانی مؤثر است (علمدار باغینی و همکاران، ۱۳۹۸ الف).

در پژوهش حاضر، طی مداخله تلاش شد تا با شناسایی افکار، باورها و شناخت‌های ناکارآمد که بیشتر در مورد بیماری بودند، به‌مرور بیماران را با افکار و نگرش‌های ناکارآمدشان آشنا نموده و از طریق فنون شناخت درمانی به اصلاح افکار و فرض‌های زیر بنایی ناکارآمد در بیماران پرداخته شود؛ یافته‌های پژوهش مؤید مؤثر بودن کاربرد فنون فوق در کاهش نگرانی، اضطراب و وحشت‌زدگی در این بیماران است. افزون بر آن، درمان فن رهاسازی هیجانی باهدف‌گذاری بر شناسایی رفتارها، افکار و هیجانات منفی به‌صورت مرحله‌به‌مرحله با تأثیرگذاری ضرباتی که بر بدن وارد می‌شود بر برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی و نیز شناخت‌های منفی منجر به کاهش اضطراب در بیماران می‌شود و با تأکید بر مهارت‌های شناسایی طیف هیجانات خود و سایرین و چگونگی تعدیل و مدیریت هیجانات منفی منجر به افزایش مقابله مؤثر با این هیجانات شد؛ به‌این‌ترتیب استفاده از این درمان نیز در مواردی که فرد دچار اضطراب با سایر اختلالات همراه از جمله افسردگی درگیر است، می‌تواند به بهبود هم‌زمان هر دو مشکل در فرد کمک کند (چورچ، ۲۰۱۴) و لذا استفاده از این درمان نیز به درمانگران توصیه می‌شود. تعداد محدود شرکت‌کنندگان در طرح که ناشی از محدودیت‌های روش‌شناختی پژوهش حاضر بود، تعمیم‌پذیری یافته‌ها را با محدودیت مواجه می‌سازد. به لحاظ روش‌شناختی پیشنهاد

- Church, D. Stapleton, P. Mollon, P. Feinstein, D. Boath, E. Mackay, D. Sims, R. (2018). Guidelines for the Treatment of PTSD Using Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques). *Healthcare*, 6(4); 146-153
- Church, D. Yount, G. Rachlin, K. Fox, L. Nelms, J. (2018). Epigenetic Effects of PTSD Remediation in Veterans Using Clinical Emotional Freedom Techniques: A Randomized Controlled Pilot Study. *Am J Health Promot*, 32(1); 112-122
- Clond, M. (2016). Emotional Freedom Techniques for Anxiety: A Systematic Review with Meta-analysis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(5); 388-395
- Craig, G. (2009). *Emotional freedom techniques: The manual*. The Sea Ranch, California: Author.
- Gaesser, A.H. & Karan, O.C. (2017). A Randomized Controlled Comparison of Emotional Freedom Technique and Cognitive-Behavioral Therapy to Reduce Adolescent Anxiety: A Pilot Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(2); 38-49.
- Karatzias, Th. Power, K. Brown, K. McGoldrick, Th. Begum, M. Young, J. Loughran, P. Chouliara, Z. Adams, S. (2011). A Controlled Comparison of the Effectiveness and Efficiency of Two Psychological Therapies for Posttraumatic Stress Disorder: Eye Movement Desensitization and Reprocessing vs. Emotional Freedom Techniques. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 199(6); 372-378
- Nicosia, G.J. Lorna M. Amanda F. (2019). World Trade Center: A longitudinal case study for treating Post Traumatic Stress Disorder with Emotional Freedom Technique and Eye Movement Desensitization and Reprocessing. *journal: Work*, 63(2); 199-204
- Spielberger, C.D. Gorsuch, R. L. Lushene, R. Vagg, P.R. & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the state – trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: consulting psychologists press
- St Cyr, K. McIntyre-Smith, A. Contractor, AA. Elhai, JD. & Richardson, JD. (2014). Somatic symptoms and healthrelated quality of life among treatment-seeking Canadian Forces personnel with PTSD. *Psychiatry Res*. 218(1-2):148-52
- روحی، ق. رحمانی، ح. عبداللهی، ع.ا؛ و محمودی، غ.م. (۱۳۸۴). تأثیر موسیقی بر میزان اضطراب و برخی از متغیرهای فیزیولوژیک بیماران قبل از عمل جراحی شکم. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*. ۷ (۱):۷۵-۷۸
- علمدار باغینی، آ. محمدطهرانی، ح. بهبودی، م؛ و کیامنش، ع.ر. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی حساسیت‌زدایی حرکت چشم و باز پردازش، درمان شناختی- رفتاری و فن رهاسازی هیجانی در کاهش اضطراب بیماران دچار اختلال استرس پس از سانحه. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*. ۱۳(۴): ۶۲۵-۶۵۰.
- موسوی نیا، ر. گلزاری، م؛ و برجعلی، ا. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش تحمل بلا تکلیفی به شیوه شناختی رفتاری بر اختلال اضطراب فراگیر. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*. ۸(۳۱): ۲۳-۷
- یاوری کرمانی، م. رضوی، س؛ و شبانی، م.ق. (۱۳۹۹). اثربخشی فن رهاسازی هیجانی بر اضطراب و نشانگان استرس پس از سانحه در زنان دچار سقط خود به خودی. *فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی*. ۱(۴): ۷۱-۵۳
- Capezzani, L. Ostacoli, L. Cavallo, M. Carletto, S. Fernandez, I. Solomon, R. Pagani, M. & Cantelmi, T. (2013). EMDR and CBT for cancer patients: Comparative study of effects on PTSD, anxiety, and depression. *J EMDR Pract Res*. 7(3):134-43 .
- Chatwin, H. Stapleton, P. Porter, B. Devine, Sh. Sheldon, T. (2016). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy and Emotional Freedom Techniques in Reducing Depression and Anxiety Among Adults: A Pilot Study. *Integrative Medicine*, 15(2); 27-34.
- Church, D. (2014). Reductions in pain, depression, and anxiety symptoms after PTSD remediation in veterans. *Explore (NY)*, 10(3); 162-9 [Link.]
- Revai, A. Amin, M. & Makhfudli, M. (2018) Emotional Freedom Technique (EFT) for Physiological Symptoms, Pain, Anxiety Disorders and Depression: a Systematic Review. In: *The 9th International Nursing Conference: Nurses at The Forefront in Transforming Care, Science, and Research*, 07-08 April 2018, Surabaya .
- Sebastian, B. & Nelms, J. (2017). the Effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: A Meta-Analysis. *Explore*, 13(1); 16-25