

## فاعلية استخدام تقنية الحرية الانفعالية الروحية في خفض الغضب كسمة لدى الفتيات ذوات الإعاقة السمعية

د. زهير عبد الحميد النواجحة  
Dr. Zuhair Abdel Hamid EL Nawajha  
عضو هيئة تدريسية غير متفرغ في جامعة القيسية المفتوحة. فرع رفح  
nawajha307@hotmail.com

### الملخص:

تهدف الدراسة الحالية، إلى التحقق من فاعلية استخدام تقنية الحرية الانفعالية الروحية في خفض الغضب؛ كسمة لدى الفتيات ذوات الإعاقة السمعية، وأجريت الدراسة على عينة قصية تجريبية واحدة، بلغ قوامها (10) فتيات من ذوات الإعاقة السمعية، اللواتي حصلن على درجات مرتفعة على مقياس الغضب كسمة، وتحقيقاً لأهداف الدراسة، قام الباحث بتصميم تقنية الحرية الانفعالية الروحية، واستخدام مقياس الغضب كسمة من إعداد عبد الرحمن، و عبد الحميد (1998)، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي، والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الغضب كسمة لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس الغضب كسمة.

الكلمات المفتاحية: تقنية الحرية الانفعالية الروحية، سمة الغضب، الفتيات ذوات الإعاقة السمعية.

The Effectiveness Using of Spiritual Emotional Freedom Technique in Reducing Anger as  
Feature of Girls with Hearing Impairment  
Dr. Zuhair Abdel Hamid EL Nawajha

### Abstract:

The Current Study aimed to verify the effectiveness using of spiritual emotional freedom technique in reducing anger as feature of girls with hearing impairment ,and the Study was Conducted on a Single Experimental Sample of (10) girls with hearing impairment, who Obtained high scores on the anger as feature scale, To achieve the aims of the study, the researcher designed a program based on spiritual emotional freedom a technique, and using anger as feature scale prepared by Abdul Rahman and Abdul Hamid (1998), and the results of the study showed that there were statistically significant differences between averages of scores of the pre and post measurement for the experimental group in the anger as a feature scale in favor of the post measurement, The results also indicated that there were no statistically differences between the averages of scores for the experimental group's members in the post and tracer measurement on the anger as a feature scale.

Key Words: Spiritual Emotional Freedom Technique, Anger as Feature, Girls with hearing impairment

## مقدمة الدراسة:

اهتم القرآن الكريم بتقديم حاسة السمع، على حاسة البصر، وبقية الحواس، وقد جاء هذا التقديم في آيات عديدة، منها قوله سبحانه وتعالى: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَّا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [ النحل: 78 ]، فالمتدبر لتلك الآيات يجد أن هذا التكرار، والتقديم جاء كدلالة على أهمية هذه الحاسة، باعتبارها المدخل إلى الفهم، والإدراك، واكتساب اللغة، وتطور الحصيلة المعرفية، وزيادة التفاعل والتواصل الاجتماعي.

وتعد حاسة السمع واحدة من أهم الحواس التي يعتمد عليها الفرد في تفاعلاته مع الآخرين خلال مواقف الحياة المختلفة، نظراً لكونها بمثابة بوابة الاستقبال المفتوحة لكل المثيرات، والخبرات الخارجية، ومن خلالها يستطيع الفرد التعايش مع الآخرين. ومن ثم تعتبر الإعاقة السمعية من أشد، وأصعب الإعاقات الحسية التي تصيب الإنسان؛ إذ يترتب عليها فقدان القدرة على الكلام بجانب الصمم الكلي، ولذا يصعب على الأصم اكتساب اللغة، والكلام، أو تعلم المهارات الحياتية المختلفة. وأياً كان نوع الصمم سواء أكان كلياً، أو

جزئياً، حسيّاً، أو نفسياً، إرادياً، أو إجبارياً، فهو من البلاء الأكبر على الإنسان. (البوبي، 2010: 6)

إن المتأمل في أدبيات التربية الخاصة يجد أن فئة ذوي الإعاقة السمعية تعاني الكثير من المشكلات، منها ما هو متعلق بطبيعة الإعاقة، ومنها ما هو متعلق بالعوامل البيئية المحيطة بالمعاق سمعياً، وفي هذا السياق يذكر عبد العزيز الشخص (1992) أن حرمان المعاق سمعياً من حاسة السمع، بالإضافة إلى الاتجاهات السلبية نحوه من المحيطين به تجعله أكثر عرضة لكثير من المشكلات، حيث يجد نفسه لزاماً عليها أن يكافح للتغلب على ما يواجهه من مشكلات مع أقرانه العاديين ممن لا يفهمون ظروفه، وطبيعته، أو لا يستطيعون التواصل معه بنجاح، الأمر الذي قد يدفعه إلى الحد من مستوى طموحه تجنباً للفشل، والإخفاق. (حنفي، 2002: 37).

ومن أبرز المشكلات، والاضطرابات، التي يعاني منها ذوي الإعاقة السمعية نوبات الغضب، فقد خلصت دراسة رفعت (2003) إلى نتيجة مفادها، أن المعاقين سمعياً يتسمون بعدم القدرة على ضبط النفس في نوبات الغضب، والثورات الانفعالية الشديدة مع الاندفاعية، والتهور، والعوانية الموجهة للغير، وللنفس الناتجة عن الشعور بالنقص، والقلق، والإحباط، والحرمان. (الصايغ، 2016: 196).

ويعتبر الغضب من أهم الانفعالات، وأكثرها تأثيراً في حياة الإنسان بصفة عامة، وفي حياة ذوي الإعاقة بصفة خاصة، ويمكن أن يتولد عن طريق مصادر مختلفة، وتأثيره واسع فقد ينعكس على الجوانب البيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، والروحية، وتتراوح حدة الغضب من تهيج بسيط / إزعاج عابر (الغضب كحالة) إلى الغضب الشديد، والمتكرر (الغضب كسمة) كما قد يكون الغضب نتيجة عوامل جوهرية داخلية مثل الأفكار اللاعقلانية، والمعتقدات غير المنطقية، والتوقعات المتأخرة، والشعور بالإحباط، وكذلك نتاج عوامل خارجية مثل الإهمال، والغزو، وخرق الثقة، والشتم، وسوء المعاملة. Shhsavarani,et.al.2016: (355)

ويعرفه الحمدان (1430هـ: 11) بالإثارة العاطفية التي تتبدى بحماس قوي؛ بسبب زيادة إفراز هرمون الأدرينالين، إما بتعبير حركي، أو لفظي، أو بميل عدواني يصعب في أغلب الأحيان ضبطه، والسيطرة عليه. و يعد متغير الغضب من المتغيرات التي استحوذت على عناية، واهتمام العلوم السيكولوجية، والاجتماعية، حيث تجلت تلك الجهود، بتصميم برامج إرشادية، بهدف المساعدة، على التكيف، والتأقلم، وخفض معدلات الغضب، ومعالجة، وإدارة نوباته، فالمتتبع للبحوث، والدراسات التجريبية، يجد أن هناك تنوع

في البرامج الإرشادية التي استهدفت خفض حدة الغضب، فقد تقصت دراسة خضر (2000) فعالية الارشاد النفسي الديني، والتدريب على المهارات الاجتماعية، والدمج بينهما في خفض حدة الغضب، في حين تحققت دراسة عليان، وعسلي (2006) من فعالية العلاج القائم على المعنى، والتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض حدة الغضب، وقدم البحيري (2008) برنامجاً لخفض الغضب بالتشريط تحت العتبة الإدراكية البصرية لتعديل السلوك اللاتكفي، ونحقت دراسة القرارش، وعبد الخالق (2017) من فاعلية فنيات تعديل السلوك في خفض الغضب؛ لتحسين التواصل الاجتماعي، وبحثت دراسة الخوالدة (2017) فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض الغضب، وتحسين التكيف النفسي، كما سعت دراسة علاء الدين (2018) للكشف عن أثر برنامج إرشاد جمعي في خفض أعراض الغضب.

والباحث في التربية الإسلامية يجد أن استراتيجيات إدارة الغضب، وخفض حدته متجذرة، ومتأصلة في القرآن الكريم، والسنة النبوية المطهرة، وفي كتابات العديد من العلماء المسلمين، وفي هذا الإطار قد قدم الغزالي منهجاً فعالاً؛ لخفض حالة الغضب يتضمن عدة طرق، وأساليب منها: علاج الغضب قبل وقوعه، ويكون بالتعرف على أسبابه، والقضاء عليه، وعلاج الغضب بعد وقوعه؛ فإنه يقوم على محورين أساسيين هما: العلم، والعمل، أو بمعنى آخر الاعتماد على الجانب التفكيري، والجانب النزوعي العملي في الإنسان. (الشناوي:2001: 354-355)

وفي هذا السياق أقر عدد من علماء النفس، أهمية الدين في حفظ توازن النفس، وعلاجها، ووقايتها من الأمراض، والاضطرابات النفسية؛ فالدين يجعل لحياة الإنسان معنىً، وهدفاً، فالمرء الذي عمق إيمانه بالله، خليق بالأشعر طمأنينته التقلبات السطحية المؤقتة، فالرجل المتدين حقاً عصي على القلق محتفظ باتزان مستعد دائماً لمواجهة ما قد تأتي به الأيام من صروف، ويؤكد نجاتي أن في القرآن الكريم طاقة روحية هائلة ذات تأثير بالغ الشأن في نفس الإنسان، فهو يهز وجدانه، ويرهف أحاسيسه، ومشاعره، ويصقل روحه، ويوقظ إدراكه، وتفكيره، ويجلي بصيرته؛ فإذا بالإنسان بعد أن يتعرض لتأثير القرآن يصبح إنساناً جديداً. (نجاتي،2005: 266)

ويعد الدين الإسلامي من أقوى الأديان، وأهمها شأنًا في حياة الإنسان، واستقرار المجتمع، إذ تشمل تعاليمه السمحة العديد من القواعد، والضوابط المنظمة للحياة الإنسانية، فالعبادات، والأدعية والأذكار، هي بمثابة تدريبات، يتعلم خلالها الفرد استحضار القلب، والخشوع، والتدبر، والإدراك، كما تمده بطاقة روحية تبعث في نفسه العزيمة، والشعور بالطمأنينة، والسكينة، والهدوء، والصفاء الروحي، كما أن لها أثراً علاجياً في خفض الشعور بالقلق، والتوتر، والغضب، والحزن، والتخلص من الاكتئاب.

وفي الآونة الأخيرة ظهرت تدخلات إرشادية، وعلاجية عدة، تستهدف خفض الاضطرابات الانفعالية، ومن بين أبرز هذه التدخلات تقنية الحرية الانفعالية Emotional Freedom Techniques، والتي تركز على التحرر من الانفعالات السلبية، وذلك من خلال الربط على مسارات الطاقة المعطلة في جسم الإنسان، وهي طريقة علاجية قائمة على المساعدة الذاتية، وقد أثبتت العديد من الدراسات فعاليتها في خفض المشاعر السلبية من قبيل الحزن، والغضب، والخوف، والقلق، والإحباط، والاكتئاب، وتقوم تقنية الحرية الانفعالية على تدخل موجز، يجمع بين عناصر التعرض للعلاج المعرفي، والتحفيز الجسدي لمسارات الطاقة بالوجه، والجسم، وعادة ما يتم تقييم مستوى الشدة النفسية للفرد قبل تطبيق تقنية الحرية الانفعالية، وبعدها، وذلك من خلال مقياس يبدأ تدرجه من (صفر)، وتمثل هذه الدرجة الحد الأدنى للشدة، وينتهي بالدرجة (العاشرة)، وتعبر عن أقصى قدر من الشدة.

(Bach, Groesbeck, Stapleton, Sims, Blickheuser, & Church, 2019: 2)

ومن المؤشرات الحيوية الفسيولوجية الدالة على فاعلية تقنية الحرية الانفعالية، انخفاض نشاط الجهاز الحوفي، وهذا ما أظهرته نتائج فحص التصوير بالرنين المغناطيسي، كما كشفت تسجيلات التخطيط الكهربائي للدماغ، انخفاض استثارة القشرة الأمامية اليمنى للدماغ، وانخفاض مستويات الكورتيزون، وهو (هرمون التوتر) بنسبة (24%) بعد التعرض لتقنية الحرية الانفعالية. (Clond, 2016: 389) والمتتبع للتطور التاريخي لعلاج الأمراض، والاضطرابات النفسية، في الحضارة الإسلامية، يجد أن هناك أساليب علاجية، تحاكي إلى حد كبير تقنية الحرية الانفعالية، منها: الرقية الشرعية، والتي تتلخص في قراءة آيات من القرآن الكريم، وترديد أذكار، وأدعية مأثورة، ومسح تدليك مصادر الألم في الجسم، وكان الرسول صل الله عليه وسلم إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه، ثم نفث فيهما، وقرأ المعوذات. (قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ،) و (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ)، و (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ)، ثم مسح بهما ما أستطاع من جسده، حيث يبدأ بهما على رأسه، ووجهه، وما أقبل من جسده.

مشكلة الدراسة، وتساؤلاتها:

تعد الإعاقة السمعية من الإعاقات ذات التأثير السلبي، والخطير على مجمل جوانب الشخصية، ففقدان حاسة السمع قد ينتج عنها العديد من المشكلات من قبيل: المشكلات التربوية، والاجتماعية، كما قد تكون سبباً في ظهور العديد من الاضطرابات، والسلوكية، والانفعالية، من قبيل: العدوان، ومشاعر اليأس، والقلق، والاكئاب، والتوتر، والتشاؤم، والإحباط، والشعور بالنقص، والتمركز حول الذات، والخوف من الشفقة، ومن أكثر الاضطرابات الانفعالية شيوعاً نوبات الغضب، فهناك الكثير من العوامل التي قد تسبب الغضب كعدم القدرة على التعبير عن المشاعر، والإفصاح عن الذات، والتفاهم، و التواصل مع الآخرين، ومفهوم الذات السلبي، والاعتقاد بسوء الحظ، وندرة فرص الزواج، والعمل، و العجز في بلوغ الأهداف المنشودة، وتحقيق الذات، وإشباع الحاجات، وقد تزداد، وتتضاعف تلك المشكلات، والاضطرابات الانفعالية لدى الفتيات ذوات الإعاقة السمعية، لعوامل يعود بعضها إلى نظرة المجتمع السلبية للفتاة المعاقة، وفي ضوء معاشية الفتيات ذوات الإعاقة السمعية لظروف الشدة، والكره النفسي، قد يتحول انفعال الغضب من حالة إلى سمة متأصلة بالنفس، كما قد ينتج عن هذه الحالة العديد من الإشكاليات المعرفية، والاجتماعية، والعاطفية، وتأسيساً على ما سبق ذكره فالحاجة ماسة، وملحة إلى تعلم طرائق، وأساليب إرشادية سهلة التطبيق، تتناسب مع خصوصية الفتيات ذوات الإعاقة السمعية، كتقنية الحرية الانفعالية الروحية المستخدمة بالدراسة الحالية، فهذه التقنية ذات تراكيب متعددة، تجمع في طياتها جوانب معرفية، وروحية، وأدائية، وعليه تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي: ما فاعلية استخدام تقنية الحرية الانفعالية الروحية في خفض الغضب كسمة لدى الفتيات ذوات الإعاقة السمعية؟ وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية.

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي على مقياس الغضب كسمة؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس الغضب كسمة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

- 1- الكشف عن الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي على مقياس الغضب كسمة.

2- الكشف عن الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس الغضب كسمة.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

- تكمن أهمية الدراسة من أهمية متغير انفعال الغضب، فهو من الانفعالات التي لا يمكن تجاهلها، كونه يشكل مصدر قلق، وإزعاج على الصعيد الشخصي، والأسري، والمجتمعي، ومصدر تواتر الجرائم، وأعمال العنف، وتدني مستوى الشعور بجودة الحياة.
- تكمن أهمية الدراسة الحالية بندرة الأدلة التجريبية في البيئة العربية، التي حاولت فحص فاعلية استخدام تقنية الحرية الانفعالية الروحية في خفض حدة الغضب كسمة، وذلك في حدود علم الباحث، وبالتالي فإن الأهمية التطبيقية تأتي في سياق التحقق من فاعلية تلك التقنية، وتطبيقها على عينة تجريبية؛ لتعزيز القدرة على ضبط النفس، وإدارة، ومعالجة مشاعر الغضب، وتقليل من الميل للانخراط في السلوك السلبي، وبهذا فقد تكون تلك الدراسة مدخلاً مهماً في اعتمادها كاستراتيجية علاجية يمكن تطبيقها بسهولة.
- تتجلى أهمية الدراسة الحالية في تأصيلها لطريقة علاجية نفسية، نشأت في بيئات أجنبية، وطبقت في بيئات عربية، وعليه تكمن أهمية تقنية الحرية الانفعالية بربطها، بمرجعية إسلامية، وإعادة صياغتها بمحتوى ديني إسلامي، وذلك من خلال استخلاص بعض الآيات القرآنية، والأحاديث النبوية الشريفة، وبعض الأدعية، والآنكار، والاستفادة من اجتهادات العلماء المسلمين، وتضمينها في جلسات تقنية الحرية الانفعالية، والتي تنسجم مع ثقافة، وفلسفة المجتمع العربي المسلم، حيث من شأنها زيادة الفاعلية في خفض حدة الغضب لدى أفراد العينة، وأيضاً من المؤمل أن تمهد هذه الدراسة الطريق أمام العلماء، والباحثين إلى تأصيل النظريات السيكولوجية الغربية، والبرامج العلاجية، والإرشادية المنبثقة عنها.
- كما تكمن أهمية الدراسة في استهدافها لعينة من الفتيات ذوات الإعاقة السمعية، وهي عينة لم تنل الاهتمام الكافي بالبحث، والدراسة، فالمتابع للجهود البحثية يجد أن هذه الشريحة لم تستحوذ على اهتمام الدراسات العربية، والأجنبية بالقدر المطلوب، وذلك في حدود علم الباحث.
- قد يستفيد من هذه الدراسة المختصون، والعاملون في مجال الإرشاد النفسي، في تطبيق تقنية الحرية الانفعالية الروحية المستخدمة بالدراسة الحالية، بهدف خفض الانفعالات السلبية لدى ذوي الإعاقات المختلفة.

حدود الدراسة:

تحدد حدود الدراسة بالآتي:

الحد الموضوعي: فاعلية استخدام تقنية الحرية الانفعالية الروحية في خفض الغضب كسمة لدى الفتيات ذوات الإعاقة السمعية.

الحد المكاني: محافظة رفح

الحد الزمني: الربع الثالث من عام 2020

تعريف المصطلحات:

تقنية الحرية الانفعالية Emotional Freedom Technique هي عبارة عن تدخل نفسي فسيولوجي يجمع بين عناصر العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج بالتعريض، والتحفيز الجسدي، وذلك باستخدام العلاج بالربت على نقاط. الطاقة المنتشرة في مناطق محددة في جسم العينة (Clond , 2016: 388)، ويعرفها الباحث إجرائياً: تقنية الحرية الانفعالية الروحية : Spiritual Emotional Freedom Technique : بنقنية مركبة

تجمع بين استراتيجيات روحانية متمثلة في أشكال الوضوء، والصلاة، والتدبر، والخشوع، والأدعية، والأذكار، و مسح، وتديك مسارات الطاقة النفسية، بهدف إزالة المشاعر السلبية، وتحسين الحالة المزاجية، والذهنية. الغضب كسمة: Anger as Feature وتقاس بحسب تعريف سبيلبيرجير (Spelperger 1983) بلغة الكم بعدد المرات التي يشعر فيها المفحوص بحالة الغضب في وقت محدد، والشخص مرتفع الغضب يميل للاستجابة لكل المواقف، أو غالبيتها للغضب (عبد الرحمن وعبد الحميد، 1998: 9)، ويعرفها الباحث إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المستجيبة على المقياس المستخدم بالدراسة الحالية. الإعاقة السمعية: Hearing Impairment: ويعرفها القمش (2000: 27). بمستويات متفاوتة تتراوح بين الضعف السمعي البسيط، والضعف السمعي الشديد جداً. الدراسات السابقة:

يعرض الباحث الدراسات ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحالية، في محورين هما:  
أولاً: دراسات سابقة استخدمت تقنية الحرية الانفعالية:

- 1- دراسة (Chatwin, Porter, Devine, & Sheldon 2016) هدفت إلى تقييم فعالية العلاج المعرفي السلوكي، و تقنية الحرية الانفعالية في علاج الاكتئاب، والقلق المصاحب، وأجريت الدراسة على ثلاث مجموعات: المجموعة التجريبية الأولى، والتي تدرت على العلاج المعرفي السلوكي، والمجموعة التجريبية الثانية، والتي تدرت على تقنية الحرية الانفعالية، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة، وبلغ قوام أفراد عينة الدراسة (30) مراهقاً، بواقع (10) مراهقين لكل مجموعة من المجموعات الثلاث، وبينت النتائج انخفاض الاكتئاب، والقلق المصاحب لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى، والتي تدرت على العلاج المعرفي السلوكي، كما بينت النتائج انخفاض الاكتئاب، والقلق المصاحب لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية، والتي تدرت على تقنية الحرية الانفعالية، وأظهرت نتائج قياس المتابعة استمرارية أثر العلاج المعرفي السلوكي، وتقنية الحرية الانفعالية في خفض الاكتئاب، والقلق المصاحب.
- 2- دراسة بشرى (2017). هدفت التحقق من فاعلية تقنية الحرية النفسية في تخفيف الخوف الاجتماعي، وتم تطبيق مقياس الخوف الاجتماعي، وتقنية الحرية النفسية على عينة مكونة من (17) طالبة ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس الخوف الاجتماعي، وأظهرت نتائج الدراسة، فاعلية تقنية الحرية النفسية في تخفيف الخوف الاجتماعي.
- 3- دراسة رياض (2018). هدفت الكشف عن درجة فاعلية تقنية الحرية النفسية في علاج الخوف من الإخفاق عند الموهوبين رياضياً، وطبقت أدوات الدراسة على عينة تجريبية بلغ قوامها (12) طالبة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين القياسين القبلي، والبعدى على مقياس الخوف من الإخفاق لصالح القياس البعدى.
- 4- دراسة (Tedtman, Massie, & Goodwin 2018) هدفت التحقق من فاعلية تقنية الحرية الانفعالية في إدارة الضغوط لدى عينة تجريبية بلغ قوامها (33) من طلبة التدريب الرياضي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات الطلبة في القياسات القبلي، والبعدية على مقياس إدارة الضغوط لصالح القياسات البعدية.
- 5- دراسة (İnangila, Vuralb, Doğanb, & Körpe 2020) هدفت إلى تحديد فاعلية العلاج بالموسيقى، وتقنية الحرية الانفعالية، في خفض القلق الظرفي (كحالة) لدى طلبة كلية التمريض، وتكونت عينة الدراسة من (90) طالباً موزعين على ثلاث مجموعات بالتساوي: المجموعة التجريبية الأولى تدرت على العلاج بالموسيقى، والمجموعة التجريبية الثانية تدرت على العلاج من خلال تقنية

- الحرية الانفعالية، والمجموعة الثالثة فهي المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج القياس البعدي فاعلية العلاج بالموسيقى، وبتقنية الحرية الانفعالية في خفض القلق لدى طلبة كلية التمريض.
- 6- دراسة (Xanthou 2020) هدفت التحقق من تجربة تقنية الحرية الانفعالية في خفض الرهاب، تكونت عينة الدراسة من (7) أشخاص بالغين بواقع خمس سيدات، ورجلين تتراوح أعمارهم من (32- 60 سنة)، تلقوا جلسات تدريبية على تقنية الحرية الانفعالية، وأوضحت النتائج أن تقنية الحرية الانفعالية طريقة علاجية فعالة، وعملية مساعدة ذاتية، في خفض الرهاب.
- ثانياً: دراسات سابقة استخدمت برامج تدريبية في خفض الغضب
- 1- دراسة (Avci&Kelleci 2016) هدفت إلى تحديد أثر استراتيجيات معرفية سلوكية في التغلب على غضب المراهقين، وعدوانهم، وأعراضهم النفسية، وأجريت الدراسة على (62) مراهقاً، وتم توزيعهم على مجموعتين بالتساوي الأولى تجريبية، والأخرى ضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية الاستراتيجيات المعرفية السلوكية في التغلب على الغضب، وخفض مستويات العدوان، ومجموعة من الأعراض النفسية باستثناء اضطراب الجسدية.
- 2- دراسة (ZareZadeh&Askari 2016) هدفت إلى تحديد فاعلية برنامج معرفي سلوكي في إدارة الغضب، والسيطرة عليه، وأثره في تعزيز الصحة النفسية لطلاب المدارس الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (25) طالب في المجموعة الضابطة، و(25) في المجموعة التجريبية، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في إدارة الغضب، والتحكم فيه، كما بينت النتائج التأثير الكبير للعلاج المعرفي السلوكي في تعزيز الصحة النفسية.
- 3- دراسة (Amin, Bibi& Khawar 2018) هدفت إلى استكشاف أثر التدريب على إدارة الغضب في الحد من العدوان بين طلاب كليات الطب، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (96) طالباً، حصلوا على درجات مرتفعة في كل من مقاييس الغضب، والعدوان، وتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين الأولى تجريبية (48) طالباً، والمجموعة الأخرى ضابطة بواقع (48) طالباً، وأظهرت النتائج أنه كان هناك اختلاف كبير في درجات الغضب، والعدوان لدى المشاركين في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تلقي التدخل لصالح التجريبية، حيث كان للتدريب على إدارة الغضب تأثير كبير على حياة الطلبة، وتقليل حدة غضبهم، وعدوانهم.
- 4- دراسة (Serin 2019) هدفت تحديد فاعلية برنامج قائم على إدارة الغضب الجماعي في خفض الغضب، والعدوان، وحل المشكلات لدى المراهقين، واشتملت الدراسة على عينة مكونة من (36) طالباً، بواقع (18) في المجموعة التجريبية، و (18) في المجموعة الضابطة، وقد تبين من النتائج تعلم الطلاب طرق مختلفة للتعبير، بشكل مناسب، وأفضل في فهم مفهوم الغضب، كما لوحظ أن العلاج المعرفي السلوكي المستخدم يقلل من الغضب، والسلوكيات العدوانية.
- 5- دراسة المكانين، والخوالدة (2020) هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية التدريب على إدارة الغضب في خفض السلوك العدواني، وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة السمعية، بلغت (22) طفلاً تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالتساوي، الأولى تجريبية، والأخرى ضابطة، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية، وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس كل من إدارة الغضب، والمرونة النفسية لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

6- دراسة (Hong&Kim (2020) هدفت إلى تطوير برنامج قائم على استراتيجيات إدارة الحالة الانفعالية، والتحقق من أثره في خفض الغضب، وزيادة الشعور بالامتنان، والسعادة الذاتية، لدى عينة من المراهقين المتأخرين دراسياً للمراهقين المتأخرين، وتكونت عينة الدراسة من (52) مراهقاً، بواقع (26) في المجموعة التجريبية، و(26) في المجموعة الضابطة، فيما يتعلق بالسعادة الذاتية، وأظهرت نتائج الدراسة قدرة استراتيجيات إدارة الحالة الانفعالية في خفض حدة الغضب، وزيادة الشعور بالامتنان، والسعادة الذاتية.

#### إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، كونه من أنسب مناهج البحث العلمي لأهداف الدراسة الحالية، وقد استخدم الباحث أسلوب المجموعة التجريبية الواحدة، والمستند على القياس القبلي، والبعدي، والتتبعي.

عينة الدراسة: لانتقاء أفراد عينة الدراسة التجريبية قام الباحث بإجراء قياس تشخيصي على عينة بلغ قوامها (44) فتاة من الفتيات ذوات الإعاقة السمعية في محافظة رفح، ويأتي هذا الإجراء كوسيلة تشخيصية للوصول إلى عينة الدراسة الفعلية، وقد وقع الاختيار على (10) فتيات تتراوح أعمارهن من (21-23) سنة، ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس الغضب كسمة، ونظراً لخصوصية طبيعة أفراد العينة، ولتيسير فهم، واستيعاب محتوى الجلسات، استعان الباحث بخبيرة متخصصة في لغة الإشارة خلال تطبيق جلسات التقنية.

#### أدوات الدراسة:

##### أولاً: مقياس الغضب كسمة:

وصف المقياس: استخدم الباحث في الدراسة الحالية مقياس الغضب كسمة من إعداد سبيلبيرجير، ولندن (Spielberger&London) تعريب، وتقنين عبد الرحمن، وعبد الحميد (1998)، ويتكون هذا المقياس من (15) فقرة، وبإمكان المستجيبة، الإجابة على فقرات المقياس من خلال اختيار أحد البدائل الأربعة الموضوعية أمام كل فقرة من فقرات المقياس، وتصحح الإجابات على فقرات المقياس على النحو التالي: (يحدث دائماً = 4 درجات)، و(يحدث غالباً = 3 درجات)، و (يحدث أحياناً = 2 درجة)، و(لا يحدث إطلاقاً = 1 درجة)، وتبلغ الدرجة العظمى للمقياس (60 درجة)، وتبلغ الدرجة الصغرى للمقياس (15 درجة)، وللتحقق من الصدق الظاهري للمقياس، تم عرضه على عدد (5) من المختصين في المجال السيكلولوجي، وقد تمت الاستجابة لملاحظات السادة المختصين بإجراء بعض التعديلات الطفيفة، والتي تمحورت في إعادة صياغة لبعض الفقرات. وللتأكد من الخصائص السيكلومترية للمقياس قام الباحث بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغ قوامها (30) من الفتيات ذوات الإعاقة السمعية، من خارج عينة الدراسة الفعلية، وللتحقق من الاتساق الداخلي، تم حساب معامل ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس.

الجدول 1 معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس		
م	الفقرات	معامل



**0.84	1. طماع حادة وعنيفة.
**0.75	2. أنا سريعة الانفعال.
**0.68	3. أنا شخصية متهورة.
**0.77	4. أعذب بشدة عندما يطلب مني توضيح أخطائي.
**0.82	5. أعذب بشدة عندما ينتقدني الآخرون.
**0.79	6. أعذب عندما يتم تعطيلي عن أمر ما.
**0.66	7. أشعر بالغضب عندما أعمل شيء جيد ثم أحصل على تقدير
**0.76	8. ألقى ما في يدي عندما أعذب.
**0.84	9. أشعر بالضيق عندما لا يقدر الآخرون أعمالي.
**0.76	10. يضاقني الأشخاص الذين يعتقدون أنهم على حق.
**0.68	11. أقول ألفاظ بذئية عندما ينتابني الغضب.
**0.74	12. أشعر بالسخط.
**0.69	13. أشعر بالتوتر.
**0.77	14. عندما أصاب بالإحباط أشعر كما لو كنت أريد أن أضرب شخصاً
**0.73	15. أشعر أن دمي يغلي عندما أقع تحت الضغط.

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية (2-30) تساوي 0.496

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (2-30) تساوي 0.388

الثبات: تم حساب ثبات الأداة بطريقتين: معامل كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية

الجدول (2) معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية			
التجزئة النصفية		معامل كرونباخ ألفا	الدرجة الكلية
بعد التعديل	قبل التعديل		
0.80	0.77	0.85	

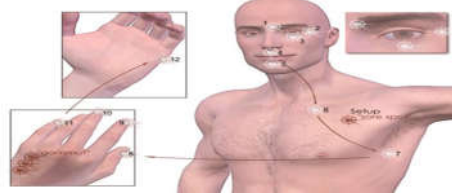
يتضح من الجدول (2) أن معامل كرونباخ ألفا يساوي (0.85)، كما أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل بلغ (0.77) ، وبلغ معامل الثبات بعد التعديل (0.80)، وهذا يدل على أن مقياس الغضب كسمة يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، الأمر الذي يطمئن الباحث إلى النتائج المتحصل عليها.

ثانياً: تقنية الحرية الانفعالية الروحية: إعداد الباحث

القياس القبلي: تطبيق مقياس الغضب كسمة على أفراد المجموعة التجريبية	
الجلسة الأولى:	
أهداف الجلسة	التعارف المشترك بين الباحث، وأفراد المجموعة التجريبية، و إيجاد روح من التعاون، وخلق جو من الألفة، والثقة، وكسر حاجز الخوف ، والخجل، و التعرف على ماهية تقنية الحرية الانفعالية الروحية ، و مناطق الطاقة في الجسم، و المساعدة على تطبيق هذه التقنية للتخلص من المشاعر السلبية
مدة الجلسة	ساعة
<p>• يستقبل الباحث " أفراد المجموعة التجريبية"، ويرحب بهم، ويعرفهم بنفسه، ويخبرهم بأنه بصدد إعداد دراسة بعنوان " استخدام تقنية الحرية الانفعالية الروحية لخفض حدة الغضب لدى عينة من الفتيات ذوات الإعاقة السمعية"، ويوضح أن متطلبات هذه الدراسة تقتضي تصميم تقنية الحرية الانفعالية الروحية يتم تطبيقها على عينة تجريبية.</p> <p>• تهدف هذه التقنية للتخلص من الانفعالات السلبية، وترى هذه التقنية، أن السبب في تكوين أي انفعال</p>	

سلبى هو خلل في نظام طاقة الجسم، وعند زوال هذا الخلل، يتم التخلص من الاضطراب الانفعالي. هذه التقنية سهلة التطبيق، وذات مردود إيجابي سريع، ومددهش، ويتم التخلص من الانفعالات السلبية في وقت قصير، ولتنشيط نقاط الطاقة يلجأ المعالج إلى المس الخفيف بنهاية أصبع اليد على نقاط معينة في الجسم، فيتحقق ما نريده من العلاج.

• يوضح الباحث بالصور مناطق جسم الإنسان التي تبعث الطاقة الحيوية، مثل: الحاجب، و جانب العين، و تحت العين، و تحت الأنف ، وتحت الشفتين، وتحت عظمة الترقوة ، و تحت الذراعين ، ساعد اليد من الداخل ، ساعد اليد من الخارج "الجهة المقابلة" ، أعلى الرأس. (أنظر لصورة التوضيحية)



#### الجلسة الثانية :

- التعرف على فوائد تقنية الحرية الانفعالية الروحية
- المساعدة على تطبيق هذه التقنية.
- التخلص من المشاعر السلبية

ساعتان

مدة الجلسة

• يعرض الباحث فوائد تقنية الحرية الانفعالية الروحية وهذه الفنية قوية وفعالة حيث تساعدك في إدارة الصحة النفسية. وتستطيع علاج وتخفيف الأعراض مثل الأوجاع والآلام والخوف المرضي والمخاوف والقلق والإجهاد، والغضب، وخفض حدة الضغوط النفسية، وهي أداة عملية تساعد الشخص ليساعد نفسه، وهي في واقع الأمر يمكن أن تطبق شخصياً (إذا تم إتقانها) أو عن طريق ممارس(متخصص).

• يشير الباحث أن الإنسان قد يمارس تطبيق تقنية الحرية الانفعالية الروحية بدون قصد، وبشكل لا شعوري، مثل أن يقوم بوضع يده على رأسه، أو فرك مناطق عديدة في الجسم كالرأس، والأنف، والوجه، والعينين، والرقبة، والصدر، والضرب على الطاولة باليد، ونلاحظ أن هناك اشخاص قد تعودوا على إجراء هذه الممارسات، فتقنية الحرية الانفعالية الروحية ، تتلخص في أنها عبارة عن الربت على نقاط محددة بالجسم، باستخدام أصابع اليد مع ترديد آيات قرآنية، وأدعية، وأذكار.

• يوضح الباحث كيفية تفريغ الطاقة من الجسم، ومعالجة المشاعر السلبية الناتجة عن نوبات الغضب من خلال: الصلاة، فهي أفضل وسيلة لمعالجة تلك الاضطرابات، وتفريغ الطاقة هي: وضعية السجود على الأرض، فإله سبحانه وتعالى فرض الصلاة على عباده، وجعلها موقوتة بخمسة أوقات في اليوم، وهذا يشير إلى المعالجة المستمرة على مدار اليوم لما يعترى النفس، والجسد من اضطرابات، فالصلاة راحة للفرد من عناء الحياة؛ فالوضوء، والصلاة تحدث بالنفس طمأنينة، وهدوء، وتخشع الجوارح، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قُمْتَ إِلَى الصَّلَاةِ فَاسْبِغِ الْوُضُوءَ ثُمَّ اسْتَقْبِلِ الْقِبْلَةَ فَكَبِّرْ ثُمَّ اقْرَأْ بِمَا تَيَسَّرَ مَعَكَ مِنَ الْقُرْآنِ ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ رَاكِعًا ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَسْتَوِيَ

قَائِمًا ثُمَّ اسْجُدَّ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا ثُمَّ اسْجُدَّ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا ثُمَّ افْعَلْ ذَلِكَ فِي صَلَاتِكَ كُلِّهَا. (ابن ماجة، ج1، ص 336: حديث رقم 1060). كما أن الحركة البدنية تغير من وضعية الفرد المنفعل ، ولعل في هذا التغيير مساعدة الفرد على تغيير الجوانب البيولوجية في نفس الوقت، فان الفرد كلما ابتعد عن وضع الوقوف، ابتعد عن الإحساس بالقوة التي يستثيرها انفعال الغضب، فيجب على الغاضب الجلوس إن كان واقفاً، ويضطجع إن كان جالساً، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَإِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ تَتَوَقَّدُ أَلَمْ تَرَوْا إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَأَنْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ فَإِذَا وَجَدَ أَحَدَكُمْ ذَلِكَ فَلْيَجْلِسْ أَوْ قَالَ فَلْيَلِصِقْ بِالْأَرْضِ. (الترمذي، ج 4، ص 483: حديث رقم 2191)

يوضح الباحث تأثير عملية الوضوء على مناطق الطاقة في الجسم، حيث يتم من خلال تدليك النقاط الأساسية الموجودة في شبكة الطاقة، بالوجه، والساعدين، والرأس، والقدمين الأمر الذي يؤدي إلى حدوث تنشيط دائم لتلك النقاط في الجسم، وكلما كان ذلك التنشيط متجدداً على مدار اليوم، كان أفضل؛ فاستخدام الماء يغير من الموقف الذي يقف فيه الفرد، بالإضافة إلى آثاره على الجسم، مما يؤدي إلى تغيير الحالة الفيزيولوجية الناشئة عن الغضب.

#### الجلسات العملية

##### المرحلة الأولى: مرحلة الإعداد Set Up

• يبدأ الباحث بتهيئة أفراد المجموعة التجريبية على تنفيذ مراحل تقنية الحرية الانفعالية الروحية، وذلك بالطلب قبل إجراء المراحل العملية الوضوء، والصلاة بشكل جماعي.

• يقدم الباحث لأفراد عينة الدراسة أداة قياس تقدير ذاتي لتقدير حجم الغضب الذي يواجهونه، والأداة تتكون من تدرج يبدأ من درجة صفر - 10 ، ويشكل قمة الغضب، وينتهي بالرقم، ويشكل انخفاض حدة الغضب.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

• يطلب الباحث من كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية تقدير درجة الغضب لديه، وبعد ذلك يتم تطبيق إجراءات المرحلة الأولى وضع الإعداد Set Up بشكل جيد ، وذلك بتحديد نقطة المعاناة Pain Spot، والتدريب على ترديد الدعاء التالي 3 مرات: (لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات، ورب الأرض، ورب العرش الكريم، بسم الله الكبير، أعوذ بالله العظيم من شر عرق نعار، ومن شر حر النار).

• هنا نجد أن الغاضب يعيش بكيانه كله مع ربه، ويتطلع إليه في ثقة، ويتوجه إليه في حب؛ وأنه يصفه كأنه يراه ، ويحس وقع نعمه، وفضله عليه بقلبه، ومشاعره، وجوارحه.. إنه الاستسلام المطلق في طمأنينة، وراحة، وثقة، ويقين.

• يطلب الباحثان من أفراد المجموعة التجريبية إعادة تطبيق هذه المرحلة بشكل دقيق مع وضع الدرجة المناسبة على التقدير الذاتي بعد التطبيق. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

##### المرحلة الثانية: الضغط على نقطة أعلى الرأس [ النافوخ]

• يوضح الباحث أهمية نقطة أعلى الرأس، والتي تعمل على تنشيط الفصوص الأربعة للمخ، ويطلب من فرد من أفراد المجموعة التجريبية تطبيق المرحلة الأولى، وهي مرحلة الإعداد، والتي تتضمن تحديد المشكلة التي يواجهونها ثم تحديد حجم المعاناة على مقياس التقدير الذاتي.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 •

• يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية النقر على منطقة أعلى الرأس باستخدام كلتا اليدين مع ترديد الدعاء التالي 3 مرات ( بسم الله على عقلي، بسم الله على عصبتي، بسم الله على قلبي، بسم الله على جميع بدني، بسم الله على كل شيء أعطاني ربي).

• يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية إعادة تطبيق هذه المرحلة بشكل دقيق مع وضع الدرجة المناسبة على التقدير الذاتي بعد التطبيق.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### المرحلة الثالثة: الضغط على نقطة الحاجب، جانب العين، وتحت العين.

• يقارن الباحث بين نقطة الحاجب ، نقطة جانب العين ، و نقطة تحت العين، ويطلب من أفراد المجموعة التجريبية تطبيق المرحلة الأولى، وهي مرحلة الإعداد، والتي تتضمن تحديد المشكلة التي يواجهونها ثم تحديد حجم المعاناة على مقياس التقدير الذاتي. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2

• يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية التدرّب على الضغط على نقطة جانب العين، و نقطة تحت العين باستخدام كلتا اليدين مع ترديد الدعاء ثلاث مرات (بسم الله أرفيني، من كل شيء يؤذيني، ومن شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيني، بسم الله أرقيني )، يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية إعادة تطبيق هذه المرحلة بشكل دقيق مع وضع الدرجة المناسبة على التقدير الذاتي بعد التطبيق.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### المرحلة الرابعة: الضغط على نقطة تحت الأنف.

• يعرف الباحث نقطة تحت الأنف، ويطلب من أفراد المجموعة التجريبية تطبيق المرحلة الأولى، وهي مرحلة الإعداد، والتي تتضمن تحديد الانفعال الذي يعترضهم، ثم تحديد حجم المعاناة على مقياس التقدير الذاتي.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 •

• يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية التدرّب على الضغط على نقطة تحت الأنف باستخدام أصابع اليد اليمنى مع ترديد الدعاء التالي ثلاث مرات ( أعود بالله من الشيطان الرجيم من همزه ونفخه ونفثه)

• يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية إعادة تطبيق هذه المرحلة بشكل دقيق مع وضع الدرجة المناسبة على التقدير الذاتي بعد التطبيق.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### المرحلة الخامسة: الضغط على نقطة تحت الشفة

• يعرف الباحث نقطة تحت الشفة، ويطلب من أفراد المجموعة التجريبية تطبيق المرحلة الأولى، وهي مرحلة الإعداد، والتي تتضمن تحديد حجم المعاناة على مقياس التقدير الذاتي.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 •

• يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية التدرّب على الضغط على نقطة تحت الفم باستخدام أصابع اليد اليمنى مع ترديد الدعاء التالي ثلاث مرات (أفوض أمري إلى الله إن الله بصير بالعباد).

- يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية إعادة تطبيق هذه المرحلة بشكل دقيق مع وضع الدرجة المناسبة على التقدير الذاتي بعد التطبيق. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### المرحلة السادسة: الضغط على نقطتي الترقوة

- يحدد الباحث نقطتي الترقوة، وهي ملتقى القفص مع الترقوة مع الضلع الأول في الصدر، ويطلب من أفراد المجموعة التجريبية تطبيق المرحلة الأولى، وهي مرحلة الإعداد، والتي تتضمن تحديد المشكلة التي يواجهونها، ثم تحديد حجم المعاناة على مقياس التقدير الذاتي. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

\* يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية التدرّب على الضغط على نقطتي الترقوة باستخدام أصابع اليد اليمنى واليسرى مع ترديد الآية القرآنية الكريمة ( الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ). [ سورة الرعد : 28 ]، وترديد الآية القرآنية التالية: ( يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ) [ يونس: 57 ] يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية إعادة تطبيق هذه المرحلة بشكل دقيق مع وضع الدرجة المناسبة على التقدير الذاتي بعد التطبيق. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### المرحلة السابعة: مرحلة: الضغط على نقطة ضربة الكاراتيه.

- يحدد الباحث نقطة ضربة الكاراتيه، ويطلب من أفراد المجموعة التجريبية تطبيق المرحلة الأولى، وهي مرحلة الإعداد، والتي تتضمن تحديد المشكلة التي يواجهونها، ثم تحديد حجم الألم على مقياس التقدير الذاتي. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

تقع نقطة ضربة الكاراتيه في منتصف اليد على الجزء الخارجي من كلا اليدين، بين المعصم، وبين قاعدة اصبع الخنصر، فبدلاً من تدليك نقطة الألم أن تجري الربت بقوة على نقطة ضربة الكاراتيه بأطراف أصابع السبابة، والوسطى من اليد الأخرى، وإذا كنت تستطيع استخدام نقطة ضربة الكاراتيه لكلا اليدين فإنه من الأنسب أن تستخدم نقطة ضربة الكاراتيه لليد غير المستعملة، وتجري الاحتكاك باليد المستعملة، فلو إنك أيمن مثلاً، يمكنك استعمال نقطة ضربة الكاراتيه لليد اليسرى، على أن تجري عملية الربت باليد اليمنى.

- يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية التدرّب على الضغط على نقطة ضربة الكاراتيه مع ترديد أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، وترديد الآية القرآنية ( وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۗ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ) ، يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية إعادة تطبيق هذه المرحلة بشكل دقيق مع وضع الدرجة المناسبة على التقدير الذاتي بعد التطبيق. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### المرحلة الثامنة: الضغط على نقاط أصابع اليد

- يحدد الباحث نقاط أصابع اليد، ويطلب من أفراد المجموعة التجريبية تطبيق المرحلة الأولى، وهي مرحلة الإعداد، والتي تتضمن تحديد المشكلة التي يواجهونها، ثم تحديد حجم المعاناة على مقياس التقدير الذاتي.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

• يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية التدرّب على الضغط على نقاط أصابع اليد مع تزييد سبحان الله (3) مرة، والحمد لله (3) مرة، والله أكبر (3) مرة، كما يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية إعادة تطبيق هذه المرحلة بشكل دقيق مع وضع الدرجة المناسبة على التقدير الذاتي بعد التطبيق.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### المرحلة التاسعة : مرحلة الجاموت والإجراءات التسعة:

• يوضح الباحث منطقة نقطة الجاموت "The Gamut"، وهي تقع على ظهر اليدين اليمنى، أو اليسرى، ولمعرفة مكان هذه النقطة، يمكنك وضع أحد أصابعك بين مفاصل إصبعي الخنصر، والبنصر، واضغط هناك ثم حركهما تجاه الرسغ، بعد نحو 1 سم من نقطة البداية عندها ستشعر بفراغ قد يعلق إصبعك به، هذه هي نقطة الجاموت.



• يشير الباحث إلى طريقة الضغط على نقطة الجاموت خلال تنفيذ الخطوات التسعة:

• يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية تطبيق المرحلة الأولى، وهي مرحلة الإعداد، والتي تتضمن تحديد المشكلة التي يواجهونها، ثم تحديد حجم المعاناة على مقياس التقدير الذاتي.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 •

• يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية البدء بتطبيق الخطوة الأولى من مرحلة الجاموت، وهي .

• الضغط على منطقة الجاموت مع فتح العينين.

• الضغط على منطقة الجاموت مع غلق العينين.

• تثبيت الرأس مع تحريك العينين لأسفل اليمين.

• تثبيت الرأس مع تحريك العينين لإسفل اليسار.

• تحريك العينين في اتجاه عقارب الساعة.

• تحريك العينين في عكس اتجاه عقارب الساعة.

• يتم نكر الله، والصلاة على النبي صل الله عليه وسلم عشر مرات.

• الاستغفار ثلاث مرات.

• يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية عند البدء بكل خطوة من الخطوات المشار إليها أعلاه،

قراءة المعوذات، كما يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية إعادة تطبيق هذه المرحلة بشكل

دقيق مع وضع الدرجة المناسبة على التقدير الذاتي بعد التطبيق.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

• وفي نهاية التدريب يناقش الباحث مع أفراد المجموعة التجريبية، ما تم استعراضه في الجلسات

السابقة، ويتيح لهم فرصة الاستفسار عن أية نقاط قد تكون غير واضحة بالنسبة لهم.

• يطلب الباحث من كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية تطبيق تقنية الحرية الانفعالية الروحية بشكل

- كامل، ثم استخدام مقياس التقدير الذاتي كلما لزم الأمر.
- يخبر الباحث أفراد المجموعة التجريبية بأنه سوف يقوم بمتابعة أثر التقنية بعد نحو شهر للتأكد من استمرار فاعلية تقنية الحرية الانفعالية، وتنقصي مدي تقدم، وتحسن وضعهم نحو الأفضل.
- وبالختام يجري الباحث تطبيق مقياس الغضب كسمة كقياس بعدي.

الأساليب الإحصائية: لحساب صدق، وثبات أداة الدراسة استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية: الاتساق الداخلي، والتجزئة النصفية، ومعامل كرونباخ ألفا، وللإجابة على أسئلة الدراسة استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لعينتين مرتبطتين .

نتائج الدراسة:

نص السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي على مقياس الغضب كسمة؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لعينتين مرتبطتين، والجدول رقم (3) يوضح ذلك. جدول (3) يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الغضب كسمة.

المقياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الغضب كسمة	الرتب السالبة	10	5.50	55	- 2.80	0.005
	الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
	الرتب المتعادلة	0				

ينضح من الجدول رقم (3) وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي على مقياس الغضب كسمة، لصالح القياس البعدي، وتشير هذه النتيجة إلى أن الفتيات اللواتي تعرضن لتقنية الحرية الانفعالية الروحية، أظهرن انخفاضاً كبيراً في حدة الغضب، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Puspitaningrum & Wijayanti, 2012)، والتي أشارت إلى أثر تقنية الحرية الانفعالية، والروحية في خفض القلق، والاكتئاب، والضغط، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Safitri & Sadif, 2013)، والتي خلصت نتائجها إلى انخفاض مستوى الاكتئاب، وتتسق هذه النتيجة إلى حد كبير مع دراسة 2018 (Rosyanti, et.)، والتي أكدت على التأثير الكبير، والفوري لتقنية الحرية الانفعالية المدمجة بالقرآن الكريم في تحسين الحالة النفسية، والإدراكية، وتنسجم هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Aftrinanto, Hayati, & Urbayatun, 2018)، والتي بينت أهمية استخدام تقنية الحرية الانفعالية الروحية في تحسين جودة حياة النساء. كما تتسق هذه النتيجة مع دراسة (Fachrin, et. Al 2020)، والتي أظهرت دور تقنية الحرية الانفعالية، والروحية في خفض متاعب العمل. ويعزو الباحث التأثير الإيجابي، والفعال إلى التدخل الإرشادي القائم على الدمج بين التطبيقات العملية لتقنية الحرية الانفعالية، والممارسات الروحانية، من قبيل: الوضوء، والإطالة

في إسباغ الماء، و التركيز على تدليك مركز الطاقة أثناء الوضوء، الأمر الذي قد يؤدي إلى إعادة التوازن، فمن الطبيعي أن تتأثر مسارات الطاقة في الجسم، وتنسجم هذه النتيجة مع حديث رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ القائل: " إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدَكُمُ فَلْيَتَوَضَّأْ " ، كذلك يعزو الباحث هذه النتيجة إلى الدور المهم للصلاة ، وما يتخللها من خشوع، وتدبر ، وإطالة في الركوع، والسجود؛ فالصلاة تُحدث في النفس حالة من الاسترخاء، و الطمأنينة والهدوء النفسي، والصفاء العقلي، وتساعد على التروي، والتأمل، والتفكير القائم على الحكمة، وتنسجم هذه الطريقة مع ما كان يفعله رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فكان إذا حزبه أمرٌ فَرَعَ إلى الصلاة، أو ما كان يقوله النبي صل الله عليه وسلم لسيدنا بلال: "أرحنأ بها يا بلال"، كذلك يرجع الباحث هذه الفاعلية القوية إلى المزج بين الممارسة العملية ( الربت على مناطق الطاقة في الجسم)، وترديد الأذكار، والأدعية ، فبدلاً من ترديد عبارات الإثبات المعمول بها في تقنية الحرية الانفعالية، والتي تنص على ( رغم أنني أشعر بهذا الغضب إلا أنني أجد نفسي على ما يرام)، أصبح يردد خلال عملية الربت على مسارات الطاقة بعض الآيات القرآنية، و الأذكار، والأدعية، فهذا التكامل، والمزاوجة بين فنيات تقنية الحرية الانفعالية، وتلك الآيات، و الأدعية، والأذكار، له أثر في خفض حدة الغضب، وتتسق هذه النتيجة مع قول الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد: 28]، ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ [سورة الشورى: 37]، ﴿وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۗ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [فصلت: 36]، كما تنسجم مع حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وحثه على التعوذ بالله من الشيطان الرجيم عند الغضب " إِنِّي لِأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ذَهَبَ مِنْهُ مَا يَجِدُ" ، كذلك يعزو الباحث هذه النتيجة إلى دور الدين الإسلامي، في إعادة صياغة مفهوم الذات الإيجابي نحو الإعاقة، والتعامل الإيجابي مع حالات الكرب، والشدة النفسية.

نص السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي، والتتبعي على مقياس الغضب كسمة؟ و للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لعينتين مرتبطتين، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الغضب كسمة.

المقياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى
الغضب كسمة	الرتب السالبة	3	3.50	10.5	- 0.816	0.414
	الرتب الموجبة	2	2.25	4.5		
	الرتب المتعادلة	5				

يتضح من الجدول رقم (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، والتتبعي على مقياس الغضب كسمة، وتدلل هذه النتيجة على استمرارية، وديمومة فاعلية تقنية الحرية الانفعالية الروحية، في خفض حدة الغضب، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مجموعة من الأسس العامة التي تستند عليها البرامج الإرشادية، ومن أهم هذه الأسس: أن السلوك الإنساني يكتسب عن طريق



التعلم، والتدريب، وقابلية السلوك الإنساني للتعديل، والتغيير، والقدرة على استيعاب الخبرات، و المعلومات الجديدة، وتمثلها في البنية المعرفية، والعمل على تعديلها، وأيضاً الأساس الفلسفي، فالانسجام تام بين أنشطة التقنية مع الفلسفة الإسلامية لأفراد عينة الدراسة، وقد يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن تقنية الحرية الانفعالية الروحية من التقنيات الإرشادية سهلة التعلم، والتطبيق، وباستطاعة أي فرد تعلمها، وإتقانها، وتطبيقها في أي ظرف، وأي وقت متى شاء، وقد يمارسها الشخص نفسه دون الحاجة إلى أخصائي، أو مرشد، كما أنها وسيلة علاجية منخفضة التكاليف، كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى خصوصية أفراد العينة، فالمسلم يواظب، وبشكل يومي على الوضوء، والصلوات، والتسبيح، والاستغفار، والأذكار.

#### التوصيات:

- انطلاقاً مما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يمكن التوصية بالآتي:
- اعتماد تقنية الحرية الانفعالية الروحية كاستراتيجية إرشادية، وتأهيل الأخصائيين النفسيين وإكسابهم المعارف والمهارات اللازمة لاستخدامها.
  - دمج المنهج القرآني، والسنة النبوية في البرامج التدريبية السيكلوجية المختلفة، مما يزيد من فاعلية تلك البرامج في خفض الانفعالات السلبية بما فيها الغضب.
  - تطبيق التقنية المستخدمة بالدراسة الحالية على ذوي الاعاقات المختلفة بهدف خفض حدة الغضب لديهم.

المصادر والمراجع:

القرآن الكريم:

- البحري، محمد (2008). خفض الغضب بالتشريط تحت العتبة الإدراكية البصرية لتعديل السلوك اللاتكفي لدي عينة من الأطفال المصابين بأعراض داون، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 18، (59): 245-298.
- بشرى، صموئيل (2017). استخدام تقنية الحرية النفسية في تخفيف الخواف الاجتماعي لدى طالبات كلية رياض الأطفال، *مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية*، 27، (1)، 231-270.
- البوبي، عبد الرحمن (2010). *بور التعليم العالي في تأهيل نوي الاحتياجات الخاصة السمعية*، الإصدار السادس والعشرون، مركز الدراسات الاستراتيجية: جامعة الملك عبد العزيز.
- الحمدان، فهد (1430هـ). *فن إدارة الغضب*، ط1، الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- حنفي، علي (2002). مشكلات المعاقين سمعياً كما يدركها معلمو المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة كلية التربية ببنها*، 12، (53): 136-181.
- خضر، عبد الباسط (2000). فعالية الارشاد النفسي الديني، والتدريب على المهارات الاجتماعية، والدمج بينهما في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين، *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس*، (24)، الجزء 3: 217-252.
- الحوالدة، سناء (2017). فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض الغضب، وتحسين التكيف النفسي لدى طلاب كلية الحقوق في جامعة فيلادلفيا، *مجلة دراسات - العلوم التربوية الجامعة الأردنية*، 44: 53-70.
- رياض، عاصم (2018). فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخواف من الإخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة الموهوبات رياضياً، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 28، (99)، 257-290.
- الشناوي، محمد محروس (2001). الإرشاد، والعلاج النفسي، (بحوث في التوجيه الإسلامي والعلاج النفسي)، القاهرة، دار غريب للطباعة، والنشر، والتوزيع.
- الصايغ، فالنتينا (2016). برنامج فني مقترح قائم على الإرشاد السلوكي لخفض حدة الغضب لدى عينة من التلاميذ الصم ذوي النشاط الزائد، *مجلة دراسات تربوية، واجتماعية جامعة حلوان*، 22، (2): 193-236.
- عبد الرحمن، محمد، وعبد الحميد، فوقية (1998). *مقياس الغضب كحالة وسمة*، القاهرة، دار قباء للطباعة، والنشر، والتوزيع.
- علاء الدين، جهاد (2018). أثر الإرشاد الجمعي في خفض أعراض الغضب لدى أطفال اللاجئين السوريين في الأردن، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 14، (1): 27-41.
- عليان، محمد، وعسليية، عزت (2006). فعالية العلاج القائم على المعنى، والتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض حدة الغضب لدى عينة من الأطفال، *مجلة القراءة، والمعرفة جامعة عين شمس*، (54): 130-163.
- القراش، نجاه، وعبد الخالق، شادية (2017). فاعلية فنيات تعديل السلوك في خفض الغضب؛ لتحسين التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي، *مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس - كلية البنات للاداب، والعلوم، والتربية*، (18)، الجزء 4: 483-510.
- القمش، مصطفى (2000). *الإعاقة السمعية، واضطرابات النطق، واللغة*، الأردن: دار الفكر.
- المكانين هشام، والحوالدة، محمد (2019). فاعلية التدريب على إدارة الغضب في خفض السوك العدواني، وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة السمعية في مدينة عمان، *مجلة العلوم النفسية، والتربوية جامعة البحرين*، 20(2): 43-72.
- نجاتي، محمد عثمان (2005): القرآن، وعلم النفس، ط8، القاهرة: دار الشروق.
- Avci, D.&Kelleci M. (2016). Effects of the Anger Coping Programme based on cognitive behavioral techniques on adolescents' anger, aggression and psychological symptoms, *International Journal of Nursing Practice*, 22(2): 189-196.

- Afrinanto, Z. Hayati, E.& Urbayatun.S.(208). the influence of Spiritual Emotional Freedom Technique in improving the quality of life in women who experienced landslide disaster in Purworejo, *Journal Studia Insania*,6, (1): 69-89.
- Amin, R. Bibi, Z.& Khawar, R. (2018). Impact of anger management training in reducing anger & aggression among medical students, *Rawal Medical Journal* ,43(1): 151-155.
- 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 Evidence-Based Integrative Medicine*, 24. Pp 1-12; <https://doi.org/10.1177/2515690X18823691>
- Chatwin, H. 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.
- 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.
- 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.
- Fachrin, S. Amelia, R. Farinah, K. (2020). The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy against the Reduction of Work Fatigue in PT WIKA Beton Makassar , *International Journal of Science and Healthcare Research*, 5, (3); 338- 344.
- Hong, J.&Kim, M. (2020). Effects of a Psychological Management Program on Subjective Happiness, Anger Control Ability, and Gratitude among Late Adolescent Males in Kore, t. *J. Environ. Res. Public Health*, 17(2683): 2-11.
- İnangila, D., Vuralb, P. Doğanb, S. & Körpe, G. (2020). Effectiveness of Music Therapy and Emotional Freedom Technique on Test Anxiety in Turkish Nursing Students: A Randomized Controlled Trial, *European Journal of Integrative Medicine*, 33, 1-7.
- Puspitaningrum, I., & Wijayanti, D. (2012). Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) intervention in schizophrenia with depression anxiety stress. *Presented at Java International Nursing Conference*, October 6–7, 2012, Semarang. Retrieved from Diponegro University Institutional Repository: <http://eprints.undip.ac.id/40379>
- Rosyanti, L. Hadi, I. Tanra, J. Islam, A. Hatta, M. Hadju, V. Idrus, F. Ibrahim, K. (2018). The Effectiveness of Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique (SQEFT) Intervence Against the Change of Brief Psychiatric Rating Scale (BPRS) on Patient with Schizophrenia, *Health Notions Journal*. 2, (8): 895- 900.
- Safitri, R.& Sadif, R. (2013). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Depression for Chronic Renal Failure Patients are in Cilacap Hospital to Undergo Hemodialysis, *International Journal of Social Science and Humanity*, 3, (3): 300- 303.
- Serin, N. (2019). The Impact of anger management training on anger, aggression and problem-solving skills of primary school students. *International Online Journal of Education and Teaching* (IOJET),6(3):525-543.
- Shahsavarani, A. Heyrati, S. Mohammadi, M. Mohammadi, A.& Sattari, A. (2016). Anger Management and Control in Social and Behavioral Sciences: A Systematic Review of Literature on Biopsychosocial Model, *International Journal of Medical Reviews*, 3, (1): 355- 364.
- Tedtman, S. Massie, B. &Goodwin, S. (2018). Investigating the Efficacy of Emotional Freedom Technique on Perceived Stress in Athletic Training Students, *Journal of Sports Medicine and Allied Health Sciences: Official Journal of the Ohio Athletic Trainers Association*: 4: (1), Article 19. DOI: 10.25035/jsmahs.04.01.19
- Xanthou, A. (2020). The Effectiveness of "EFT - Emotional Freedom Techniques" in People with Phobias, *Dialogues in Clinical Neuroscience & Mental Health*, 3, (1), 5- 33.
- ZareZadeh, M.&Askari, M. (2016). The effectiveness of anger management and control training on mental health promotion of male students, *Academic Journal of Psychological Studies*,5(2): 116-121.