

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Humanistic Therapy to Reduce Situational Remorse, Guilt and Pessimism among a Sample of Students of Disintegrated Families

Anas S. Dalaein^{(1)*}

(1) Mutah University, Karak – Jordan.

Received: 10/04/2023

Accepted: 20/07/2023

Published: 31/12/2023

* **Corresponding Author:**
anassdalaein@mutah.edu.jo

DOI: <https://doi.org/10.59759/educational.v2i4.397>

Abstract

The current study aimed to reveal the effectiveness of a counseling program based on humanistic therapy to reduce situational remorse, guilt and pessimism among a sample of students of disintegrated families. The sample of the study consisted of (26) students. Measurements for situational remorse, guilt and pessimism were developed. The validity and reliability of their psychometric characteristics were verified, and a counseling program based on the humanistic theory was built. The results of the study showed that there were statistically significant differences in the ranks of the mean scores of feelings of situational remorse, guilt and pessimism in the experimental group in the post-measurement compared with the control group, and that there are no differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up

measurements in the scale of situational remorse, guilt and pessimism. The study came out with some recommendations, including the need to use the current counseling program in helping students to reduce each of the students' feelings of situational remorse, guilt and pessimism.

Keywords: A Counseling Program Based on Humanistic Therapy, Situational Remorse, Guilt, Pessimism, Students from Disintegrated Families.

فعالية برنامج إرشادي مستند الى العلاج الإنساني لتخفيض الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم لدى عينة من الطلبة في الأسر المفككة

أنس صالح الصلاحيين^(١)

(١) جامعة مؤتة، الكرك - الأردن.

ملخص

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن فعالية برنامج إرشادي مستند الى العلاج الإنساني لتخفيض الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم لدى عينة من الطلبة في الأسر المفككة، تكونت عينة الدراسة من (٢٦) طالبا، وتم تطوير مقياس الندم الموقفي ومقياس الشعور بالذنب ومقياس التشاؤم، وتم التحقق من خصائصهم السيكومترية من صدق وثبات، وبناء برنامج إرشادي يستند الى النظرية الإنسانية، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في رتب متوسطات درجات الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة مع المجموعة الضابطة. ولا يوجد فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي في مقياس الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم. وقد خرجت الدراسة ببعض التوصيات منها ضرورة استخدام البرنامج الإرشادي الحالي في مساعدة الطلبة لتخفيض كل من الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم لدى الطلبة. الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي يستند الى العلاج الإنساني، الندم الموقفي، الشعور بالذنب، التشاؤم، الطلبة من ذوي الأسر المفككة.

المقدمة.

تلعب الأسرة من خلال عملية التنشئة دوراً كبيراً في تطور شخصية الفرد، فهي الدائرة الأولى التي تغرس في نفوس أبنائها القيم من خلال الممارسات اليومية التي تتسم بالمساواة وحرية التعبير والفكر. كما أنّ تأثير الأسرة في نمو الفرد، يتم من خلال بعض الممارسات التي تصدر عن الوالدين، كالتعسف والاستبداد في الرأي، والتدخل في مختلف جوانب حياته الخاصة، ويضاف إلى ذلك أن الأسرة تقوم بأحد دورين متباينين.

ويشير التفكك الأسري إلى أي وهن أو سوء تكيف وتوافق أو انحلال يصيب الروابط التي تربط الجماعة الأسرية كل مع الآخر، ولا يقتصر ذلك على العلاقة بين الرجل والمرأة، بل قد يشمل علاقات الوالدين بأبنائهما (العزابي، ٢٠١٢) وكذلك يدل التفكك الأسري على أن أفراد الأسرة

الواحدة عن بعضهم، وعدم ارتباطهم بالأحاسيس والمشاعر والأفعال وهو ضعف الوحدة الأسرية وتمزق نسيج الأدوار الاجتماعية بينها عندما يخفق فرد أو أكثر من أفرادها في القيام بدوره على نحو سليم، وقد اختلفت تسميات هذا المصطلح، فبعضهم يسميه التفكك العائلي أو تصدع الأسرة، أو الأسرة المحطمة، والتفكك الأسري إلا أنّ هذه التعريفات تشترك في معنى واحد (الحسين، ٢٠١٤).

ويصيب التفكك العلاقة بين الرجل والمرأة ويشمل أيضاً علاقات الوالدين بأبنائهما ولا يعود هذا التفكك أيضاً إلى سبب واحد بل إلى عدة أسباب منها: الطلاق، أو وفاة أحد الوالدين أو كليهما، أو إدمان أحد الوالدين على الكحول أو المخدرات، أو السجن، أو الهجرة، أو عدم التوافق بين الزوجين، أو انخفاض دخل الأسرة، أو سكن بعض الأقارب مع الأسرة، أو عدم ملائمة منزل الأسرة، أو النزاع المستمر بين الوالدين، أو الغياب الاضطراري للاب (Okin, 2015).

حيث يعتبر الأبناء هم الضحية الأولى في كل المشاكل الأسرية وسوء العلاقات الزوجية، ويترتب على هذه المشكلات الأسرية والتفكك الأسري الكثير من الآثار منها: عدم شعور الأبناء بالأمان والاستقرار داخل الأسرة، وتحقيق الأهداف بطرق غير مشروعته، والعيش في حالة مستمرة من الاضطراب والقلق بسبب غياب الأب أو الأم، والتشرد (عباس، ٢٠١٠).

وتؤثر المشكلات الأسرية على الأسرة ككل وبشكل خاص على الأبناء حيث قد يمرون ببعض المتغيرات النفسية السلبية التي تؤثر فيهم ومنها: الشعور بالندم هو بمثابة ضرورة تهييبية يقلع الفرد بها عن أخطائه إذا كان بحد طبيعي غير مبالغ فيه، وأشارت (البدراي، ٢٠١٦) بأن الندم منظور فلسفي وظاهرة أخلاقية وأهمية دينية، وهو يعبر عن انفعال وشعور بالألم، وأنه حالة روحية ونفسية معقدة يمكن أن تظهر في مراحل متقدمة من التطور العقلي، فالندم الموقفي له جذوره الأساسية في التربية والتنشئة الأخلاقية والاجتماعية من جانب، ويرتبط بالضمير من جانب آخر، والشعور بالندم على علاقة وثيقة بأحاسيس الفرد ووجدانه وانفعالاته ويرتبط ارتباطاً واضحاً بعامل الدين ومشاعر الإثم التي هي نتاج البناء النفسي للشخصية.

وفرق كل من هادر ولويس (Hader and Louis) بين الندم الموقفي والشعور بالذنب والخزي في أن الندم عبارة عن الشعور بالأسف والحسرة على ما ارتكبه الفرد من فعل ولا يشترك بأن يكون هذا الفعل قد تسبب بضرر للآخرين (Mellinger, 2017)، في حين يعرف الذنب بأنه ينتج عن

إيقاع الفرد الضرر على شخص ما بمحض إرادته وبالتالي يشعر بالندم والأسى والحسرة والأسف على ما ارتكبه في حق الآخرين من أذى أو ضرر وبهذا فهو دائماً مشغول بمثل هذا التفكير أو غير راض عن نفسه ومن هنا يختلف الذنب عن الخزي في أن الذنب نابغ عن تفكير الشخص المذنب ووساوسه عما ارتكبه من فعل (Pereboom & Shoemaker, 2017)، وليس عبارة عن ردود فعل انفعالية لما حدث في الموقف الاجتماعي الذي يظهر فيه الشخص بصورة مناقضة لذاته أمام الآخرين (جبارة، ٢٠١٢).

وعند استعراض تراث الشعور بالذنب يلاحظ أن "هيلين لويس Helen Lewis" هي صاحبة الفضل في إبراز مفهوم الشعور بالذنب كمفهوم مستقل عن المفاهيم الأخرى قريبة البناء مثل الخزي، من حيث إن الشعور بالذنب يختلف عن الخزي في الآثار الاجتماعية والنفسية والتوافقية الناجمة عن الشعور بالذنب، حيث كان يخلط العديد من علماء النفس ما بين الشعور بالذنب والخزي باعتبارهما حالات نفسية يصعب التفرقة بينهما من خلال تعبيرات الوجه. (Austin, .. & Clark 2010) ومن وجهة نظر التحليل النفسي فإن الفرد يتأثر شعوره بالذنب بالمدى الذي يذهب إليه في تعبيره عن مشاعره العدوانية، والشعور بالذنب يختلف عن القلق في أن القلق يرتبط بالمستقبل، بينما يرتبط الشعور بالذنب بحادث ارتكب في الماضي (Carni, et al., 2013)، والإنسان وحده هو القادر على الشعور بالذنب عندما يكون على درجة من الوعي بالآخرين وبالزمن، ويرى علماء التحليل النفسي أن العدوانية فطرية في الإنسان، ومن ثم يعتقدون أن الشعور بالذنب فطري أيضاً، وأنه مستمد من الرغبة في تحطيم ما نحب وفي تحدي ما نطبع، ويستخدم الفرد كل الدفاعات لخفض القلق، ويستخدم نفس الدفاعات لخفض الشعور بالذنب، ولكن دفاع إصلاح ما فسد وأتلف لا يستخدم بشكل خاص إلا لخفض الشعور بالذنب. (Kenney, 2010)

بينما ترى النظرية الوجودية أن الشعور بالذنب هو ظاهرة من ظواهر الألم النفسي التي يمكن مقارنتها بالألم الجسدي، ويعبر عن وجود خطأ في السلوك أو هو نظام تحذير بوجود ما يستدعي التصحيح في الذات وينشأ الشعور بالذنب نتيجة قيام الفرد بأعمال تقلل من قيمة الحياة ونوعيتها بالنسبة إليه وللآخرين، أو تقلل من احتمالات الحياة. وعليه فالشعور بالذنب يمثل شكلاً راقياً من الوجود الخلفي يستدعي قيام الفرد بالتعويض عن الإساءة ومحاولة الحياة وفق المثاليات (قمر، ٢٠١٥)

كما وجدت دراسة الضيدان (٢٠١٧) فروقاً بين الشعور بالذنب والندم الموقفي مع وجود ارتباط بينهما دال إحصائياً. كما ميز تايلور (Taylor) بين الندم الموقفي والشعور بالذنب في أن الندم

يحدث نتيجة لارتكاب أمر خلقي، وبالتالي يشعر الفرد بالأسف والحسرة على ما قام به من فعل على حين ينظر إلى الذنب بأنه مفهوم قانوني ويكون الشخص مذنب إذا تخطى القانون التشريعي، وبالتالي يستحق العقاب نتيجة ارتكابه للفعل. (Randall, 2013)

ومن هنا فإن الشعور بالذنب والندم الموقفي يعدان من المتغيرات السلبية التي قد ترتبطان بحياة الفرد بشكل سلبي وقد يؤدي ذلك إلى شعور الفرد بالتشاؤم وابتعاده عن التفاؤل، وفي هذا الإطار ويرى سليجمان (Seligman, 2003) أن المتشائم هو من يسقط بالإحباط عند أول أزمة تواجهه، وتتأبه دائما أفكار تدور حول فقدان الأمل، ومشاعر الاكتئاب، ويعتقد أن الأحداث السيئة تدوم طويلا. والتشاؤم الذي يرتبط بالمتغيرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها مثل؛ اليأس، والميل إلى الانتحار، والوجدان السلبي، والفشل في حل المشكلات، والقلق، والعقاب، والوحدة والعداوة. وبالاكتئاب (Fabri, et al, 2001) وقد رأى كل من كريد وآخرون (Creed, et al 2002) ، أن المتشائمين القلقين لديهم مشاعر سلبية وأقل إيجابية، مقارنة بالمتفائلين أو الأقل قلقاً. وأن التفاؤل مرتبط بالمستويات العالية من التخطيط للحياة، والاكتشاف، والثقة في اتخاذ القرار .

ويعدُّ كل من "ماسلو وروجرز" من أشهر أعلام النظرية الإنسانية، فهما ينظران الى الإنسان على أنه خير بطبيعته، ولديه الإرادة الحرة في اختيار الأفعال والأنشطة التي يقوم بها، ويرى أن لدى الأفراد دافع لتحقيق الذات يسعى الفرد جاهدا للوصول اليه، وبالتالي قد يحدث عدم توافق إذا فشل الفرد في إشباع دوافعه ولا سيما دافع تحقيق الذات. (Corey, 2011)

إنَّ لاتجاهات الإنسانية ترى أن الأشخاص غير القادرين على التوافق مع أنفسهم ومع الآخرين ومع البيئة المحيطة بهم بالغالب غير قادرين على التخطيط للحياة اليومية، ويفتقدون التفكير الجماعي، حيث أنه يبعد الإنسان عن كونه كائن مسؤول. (Welling, et al., 2010) ويشير ماسلو (Maslow) إلى أن معنى الحياة يعدُّ بنية أولية تقوم عليها الدوافع عموماً، وأنه يتشكل ضمن الحاجات الأولية التي يسعى الإنسان إشباعها، فهو سمة أو خاصية إنسانية، وليس وليد الظروف الاجتماعية، بل جوهرية أو أساسية. (Maslow, 2013) وهكذا يتبين أن المتغيرات النفسية الثلاثة تعالج الوضع الماضي والحاضر والمستقبل لدى الطلبة من أسر مفككة.

مشكلة الدراسة:

يعاني الإنسان حالياً بشكل عام والطلبة بشكل خاص في المجتمعات كافة من مشكلات نفسية واجتماعية نتيجة للتطورات المتلاحقة بكافة مجالات الحياة منها التغيرات التكنولوجية والتغيرات في شكل الأسرة وطبيعتها والمهام الموكلة لها. ولقد أشارت الدراسات أنّ الأطفال الذين جاءوا من أسر مفككة هم أكثر عرضة للمعاناة من الأمراض العقلية بخمس مرات مقارنة مع الأطفال في أسر غير مفككة، وأنّ هؤلاء الأطفال يعانون من صراعات عاطفية مثل الغضب والحزن الذي يؤدي للعزلة واللوم لأنفسهم بسبب انفصال والديهم. (Manlapaz, 2016) بشكل أكثر تفصيلاً فإن المراهقين المفككين أسرياً معرضون مرتين لخطر الإصابة بالأمراض العقلية والفقر والدخول في مشاكل مع الشرطة والإدمان على الكحول مقارنة مع الأطفال من أسر غير مفككة والفشل في المدرسة والتشرد أو الذهاب إلى السجن مقارنة بالأطفال من الأسر غير المفككة (Doyle, 2019) ويساعد الأطفال على ان يتجنبوا الانزلاق إلى المشاكل العاطفية والسلوك العدواني للمجتمع كما إنهم أكثر عرضة للأداء السيء في المدرسة والوقوع في الجريمة والإدمان وكل هذا بسبب التفكك الأسري (Anderson, 2020) ومن هنا برزت مشكلة الدراسة الحالية الموجهة لدراسة الطلبة العمل على مساعدتهم في الأسر المفككة. وقد سعت بعض الدراسات السابقة للتعرف على مستوى الندم الموقفي لدى الطلبة كدراسة محمد (2018) ودراسة طلي (2019) ودراسة أبو أسعد والمحاميد (2009) ودراسة الكيكي وعبد الله (2013) والتي توصلت إلى وجود الندم الموقفي لدى عينة الدراسة، بينما وجدت دراسات أخرى انخفاض الشعور بالندم الموقفي لدى العينة منها دراسة القحطاني (2019) وحاولت بعض الدراسات التطرق لإجراء برامج إرشادية للطلبة من الأسر المفككة كدراسة العبيسات (2010) التي استخدمت العلاج الإنساني وتوصلت إلى فعاليته في تحسين التكيف وتخفيض الإهمال الوالدي، كما سعت دراسة عبد العاطي (2011) إلى العمل على خفض بعض الاضطرابات النفسية لدى الأطفال من أسر مفككة وقد وجدت فعالية البرنامج في تخفيض الاضطرابات.

أسئلة الدراسة:

وتسعى الدراسة الحالية للإجابة عن الأسئلة التالية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، بين متوسطات أداء أفراد

المجموعة (التجريبية والضابطة) على القياس البعدي في تخفيض الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم لدى عينة من الطلبة من أسر مفككة في محافظة الكرك؟
٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ، بين متوسطات أداء أفراد المجموعة (التجريبية) على القياس البعدي والمؤجل في تخفيض مستوى الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم لدى عينة من الطلبة من أسر مفككة في محافظة الكرك؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الإنساني في تخفيض كل من الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم لدى عينة من الطلبة من أسر مفككة في محافظة الكرك، والتعرف على مدى احتفاظ المجموعة التجريبية بالأثر على المدى الطويل في كل من الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم.

أهمية الدراسة:

نبتت أهمية الدراسة انطلاقاً من أهمية دراسة التشاؤم وأثره على الصحة النفسية للأفراد وبسبب عدم الأمان والاستقرار الأسري في الأسر المفككة ما يولد نزعة تشاؤمية لدى الطلبة، فقد كان لزاماً العمل على تحسين حياتهم النفسية من خلال برامج إرشادية تعنى بالجانب الإنساني، أيضاً لأهمية الدور الأسري الموكول للأسرة ككل في المجتمع وتأثير ذلك على الأسرة ظهرت المشكلة، حيث إن الخلل في الأسرة والتفكك قد يلعب دوراً في زيادة التشاؤم والندم الموقفي والشعور بالذنب لدى الطلبة، حيث يعاني الأبناء في الأسرة المفككة من صراعات الآباء وإهمالهم لهم، مما يؤثر في حياتهم النفسية والاجتماعية فمن الناحية النفسية قد تؤثر في نظرتهم للحياة وتقلل من اختلاطهم مع أفراد المجتمع.

وقد تم اختيار المتغيرات الثلاثة للأسباب التالية:

- الندم الموقفي نظراً لكون الطلبة قد يشعرون بالندم عما يصدر عنهم بالماضي من ردود فعل تجاه حالات التفكك الأسري التي يجدونها في الأسرة.
- الشعور بالذنب: نظراً لكونهم يشعرون بالذنب والخطأ للوضع الأسري ويعتقدون أن لهم دوراً في الوقت الحالي لما يحدث معهم بالأسرة.

– التناؤم: نظراً لكونهم يعتقدون أن المستقبل لديهم سلبي نتيجة الوضع الأسري. وبناءً على ذلك فالدراسة تعمل على معالجة الحالة النفسية لدى الطلبة سواء ما كان لديهم بالماضي أو الحاضر أو المستقبل.

تتبع أهمية الدراسة الحالية مما يلي:

الأهمية النظرية: إن هذه الدراسة تسهم في إثراء الأدب النظري المتعلق بموضوع الندم الموقفي والشعور بالذنب والتناؤم لدى الطلبة من الأسر المفككة، وتتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية الفئة التي يستهدفها وهي الطلبة من أسر مفككة ولما تلامسه من خدمات إنسانية لهم.

الأهمية التطبيقية: تقدم الدراسة الحالية الإضافة العلمية في هذا المجال، كون هذه الدراسة هي الأولى -حسب علم الباحث - التي تناولت برنامج إرشادي يتضمن أساليب إرشادية مستندة إلى النظرية الإنسانية لخفض الندم الموقفي والشعور بالذنب والتناؤم، ويمكن لهذه الدراسة أن تعمل على تحسين استقرار الطلبة وشعورهم بالأمان النفسي في الأسرة، كما قد تلعب دوراً وقائياً في تقليل مضاعفة الندم الموقفي والشعور بالذنب والتناؤم لديهم، ويمكن أن يستفيد المرشدون من المقاييس المطورة في الدراسة الحالية، ويمكن أيضاً أن تفيد الدراسة الحالية المرشدين التربويين في المدارس للمساعدة في تخفيض الحياة النفسية السلبية للطلبة ذوي الأسر المفككة .

مصطلحات الدراسة:

الطلبة المراهقين: هم مجموعة من الطلبة في المدارس من ذوي الأسر المفككة من الصف السابع إلى الصف العاشر.

التفكك الأسري: هو عدم قيام أحد أعضاء الأسرة بدوره على المستوى المطلوب، وذلك يؤدي إلى اضطراب الأسرة، وبالتالي يكون مصيرها التفكك، لاهتمام كل فرد بما يخصه وبهم مصالحته لا بما يهم استقرار الأسرة وتماسكها. قد يصيب العلاقة بين الرجل والمرأة بل يشمل أيضاً علاقات الوالدين بأبنائهما (أبو اسعد، ٢٠١٤). ويعرفون إجرائياً بأنهم مجموعة من الطلبة يعانون من التفكك الأسري سواء الطلاق أو العنف أو الشجار بالأسرة أو سجن الأب ويعرفهم المرشد التربوي.

الندم الموقفي: الندم هو عاطفة مؤلمة يمر بها الفرد الذي يندم على أفعال قام بها في الماضي، والتي يعتبرها مخزية أو مؤذية أو خاطئة. يرتبط الندم ارتباطاً وثيقاً بالذنب والاستياء الذاتي (Goldstein, et al, 2020)

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد الدراسة على المقياس المطور في الدراسة الحالية. **الشعور بالذنب:** هو شعور بالضيق مشاعر استحقاق اللوم خاصةً بسبب الشعور بالذنب أو من الشعور بالقصور ولوم الذات لأخطاء ارتكبت في الماضي والشعور بالمسؤولية عن ارتكاب عمل خاطئ. (Katchadourian, 2010)

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد الدراسة على المقياس المطور بالدراسة الحالية. **النزعة التشاؤمية:** التشاؤم، موقف من اليأس وحصر الاهتمامات بالأحداث السلبية القادمة تجاه الحياة وتجاه الوجود، مقتزناً برأي عام غامض بأن الألم والشر يسودان العالم، مع تركيز الانتباه، وتخيل الجانب السلبي للأمر وتحريك دوافع الفرد وجهوده لمنع وقوع الأحداث السيئة. (Pires, 2021) **الإجرائي:** هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال الإجابة على فقرات مقياس التشاؤم التي تم تطويره لغايات هذه الدراسة.

البرنامج الإرشادي: حسب تعريف (APA) هو: مجموعة من النشاطات والعمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين لدى أفراد المجموعة الإرشادية، ويستخدم الأخصائي النفسي أو المرشد الفنيات الإرشادية لتحقيق هذا الغرض مثل تقديم المساعدة في حل المشكلات الدراسية أو الاجتماعية، ولا بد من توافر مرشدين مدربين مهنيًا وعاملين اجتماعيين مختصين (Gary, 2015).

حدود الدراسة ومحدداتها:

تحدد الدراسة الحالية بالحدود التالية:

حدود بشرية: طلبة الصف السابع إلى العاشر من ذوي الأسر المفككة.

حدود مكانية: مدارس محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية.

حدود زمنية: العام ٢٠٢٣.

محددات الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بصعوبات اختيار العينة والجلوس معهم وباستجابات الطلبة على المقاييس المطورة.

الدراسات السابقة:

لقد تبين أن هناك عدداً من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة وحاولت استخدامها في البرامج العلاجية لفئات مختلفة، ولكنها لم تربط المتغيرات الثلاثة معا وهذا ما تسعى له الدراسة الحالية، وفيما يلي أبرز الدراسات ذات الصلة بالدراسة الحالية:

هدفت دراسة يحيى (٢٠١٨) إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف مستوى الشعور بالذنب لدى طلبة كلية التربية الأساسية، شملت عينة البحث (٣٦) طالب وطالبة من طلبة قسم التربية الخاصة من ذوي الشعور المرتفع فوق المتوسط بالذنب، اختير التصميم التجريبي ذي المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبشكل عشوائي وتوزعوا على المجموعتين وتم اعتماد مقياس الشعور بالذنب، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية هذا مما يعني التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي الانتقائي في تخفيف مستوى الشعور بالذنب لدى طلبة كلية التربية الأساسية.

وهدفت دراسة العادلي وباطة والعمار (٢٠١٨) إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض مستوى الشعور بالذنب لدى المراهقات، تكونت عينة البحث من (٥٠) مراهقة من طالبات الصف الأول الثانوي بمدرسة الشهيد عزت الشافعي الثانوية بنات بكفر الشيخ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت أدوات البحث على اختبار الشعور بالذنب، برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي، توصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي لخفض مستوى الشعور بالذنب لدى المراهقات، واستمرارية فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة.

وسعت أبو ركة والحربي (٢٠١٩) شبه التجريبية إلى اختبار فاعلية برنامج إرشاد جمعي لخفض الاكتئاب والتشاؤم لدى الأطفال السوريين في الأردن وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة سورية من طالبات الصفوف الخامس والسادس والسابع في مدرسة خولة بنت الأزور، ممن حصلن على درجة مرتفعة على مقياسي الدراسة (مقياس الاكتئاب، ومقياس التشاؤم). استخدمت الباحثة في القياس القبلي والبعدي مقياسي الاكتئاب، والتشاؤم، وأشارت النتائج إلى كفاءة برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في الدراسة، وأشارت أيضاً المقارنات بين نتائج القياس البعدي والقياس التتبعي بعد مرور أسبوعين على انتهاء البرنامج، استمرار التحسن في المكاسب العلاجية .

وهدفت دراسة عبيد (٢٠٢١) إلى تعرف فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي، ووفقاً

لمنحى علم النفس الإيجابي لدى عينة من الراشدين في القاهرة بواقع (١٠) أفراد في المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث يعتبر التنظيم الذاتي من القوى الشخصية الرئيسية في منظومة القوى الشخصية في إطار هذا المنحى، وذلك في خفض الشعور بالندم لدى عينة من المشاركين من الرشد الأوسط. وتعتمد الدراسة على المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة أفراد في كل من المجموعتين من ذوي الشعور الشديد بالندم. وتمثلت أدوات البحث في إعداد مقياس لتقدير الشعور بالذنب لدى عينة من الراشدين، وكذلك في إعداد برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي موجه إلى خفض الشعور بالندم لدى الراشدين. وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الشعور بالندم لدى عينة من الراشدين، وجرت مناقشة النتائج في ضوء الدلائل الإحصائية المستمد من القياس، والدلائل الكيفية المتجمعة من فاعليات مشاركة أفراد العينة، وكذلك الأدبيات المتعلقة بموضوع البحث ومتغيراته.

كما هدفت دراسة القحطاني (٢٠٢١) إلى التعرف على فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مشاعر الندم لدى طلبة جامعة شقراء، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً من الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس الندم للتعرف على فاعلية البرنامج العلاجي المستخدم في الدراسة، كما قام الباحث بإعداد البرنامج العلاجي المستخدم في الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن (٢٦.١٩%) من طلبة جامعة شقراء لديهم مستوى مرتفع في مشاعر الندم، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن مشاعر الندم لدى الإناث أعلى منها عند الذكور، وأخيراً توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مشاعر الندم.

وهدف دراسة سليمان (٢٠٢٢) للكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات: دراسة حالة، وتم استخدام استمارة المقابلة الشخصية والملاحظة الإكلينيكية غير المباشرة، اختبار ساكس لتكملة الجمل واختبار تفهم الموضوع للكبار، ومقياس الشعور بالذنب ومقياس التوجه نحو الحياة، والبرنامج الإرشادي القائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول، وأظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى الحالة، كما استمرت فعالية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة.

وتناولت دراسة الأمير (٢٠٢٢) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الندم الموقفي لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الأردن، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مشاركة من النساء المطلقات حديثاً اللاتي تمَّ اختيارهن من مراكز الدعم النفسي والاجتماعي التابعة للاتحاد النسائي الأردني، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الندم الموقفي تعزى للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية.

تعقيب على الدراسات وموقع الدراسة الحالية:

من خلال عرض الدراسات السابقة يتبين تنوع أهداف تلك الدراسات، وعيانتها ومنهجيتها، وكان في معظمها من المنهج الشبه تجريبي، كدراسة سليمان (٢٠٢٢) وقد تميّزت الدراسة الحالية بالمتغيرات التي تناولتها (الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم) لدى الأبناء من ذوي الأسر المفككة، وبينت الدراسة فعالية البرامج في مساعدة الطلبة، ومنها دراسة القحطاني (٢٠٢١) وتستفيد من الدراسات الأخرى في اختيار منهجية الدراسة وعند تطوير المقاييس وفي مناقشة النتائج.

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة وعينتها:

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة من الأسر المفككة والراغبين في الخضوع للبرنامج الإرشادي، تمَّ الحصول عليهم من خلال زيارة (١٠) مدارس حكومية في قسبة الكرك والالتقاء مع المرشد التربوي والطلب منه عرض فكرة الدراسة على الطلبة من الأسر المفككة.

عينة الدراسة:

تم اختيار مدرستين عشوائيتين من المدارس التي تم زيارتها، وبلغ عدد الطلبة من الأسر المفككة بالصفوف بين السابع والعاشر (١٢) طالباً، حيث طبق على المجموعة الأولى (١٣) البرنامج الإرشادي، بينما لم يخضع أفراد المجموعة الضابطة لأي تدخل (١٢) طالباً وكانوا من مدرسة أخرى مختلفة. وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية لمدة شهر ونصف بواقع جلستان أسبوعياً.

والجدول (١) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول (١): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير

المجموعة	الصف السابع	الصف الثامن	الصف التاسع	الصف العاشر
المجموعة التجريبية	٤	٥	٣	١
المجموعة الضابطة	٣	٤	٤	١
المجموع	٧	٩	٧	٢

إجراءات الدراسة:

- قام الباحث لتحقيق أهداف الدراسة بإجراء ما يلي:
- تم الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بالندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم والطلبة من ذوي الأسر المفككة.
- تم حصر عينة الدراسة من خلال المرشدين وهم الطلبة من الأسر المفككة في الصفوف الأساسية العليا.
- تم تطوير مقاييس الدراسة من دراسات سابقة، والتحقق من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة.
- تم إعداد البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الإنساني والمكون من (١٥) جلسة إرشادية
- تم أخذ عينة عشوائية من الطلبة بواقع (٢٤) طالباً قسّموا الى مجموعتين بالتساوي والتكافؤ وهما: تجريبية وضابطة، حيث تم تطبيق الدراسة على الطلبة في المجموعة التجريبية بينما لم يخضع الطلبة في المجموعة الضابطة لأي تدخل.
- والجدول التالي يبين التكافؤ بين المجموعتين في القياس القبلي على المتغيرات الثلاثة

جدول (٢): الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي في الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم.

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الندم الموقفي	التجريبية	13	14.04	182.50	0.36-	0.72
	الضابطة	13	12.96	168.50		
الشعور بالذنب	التجريبية	13	12.50	162.50	0.68-	0.50
	الضابطة	13	14.50	188.50		
التشاؤم	التجريبية	13	11.73	152.50	1.19-	0.24
	الضابطة	13	15.27	198.50		

**دال عند مستوى الدلالة * ($\alpha=0.01$) دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

- تم تطبيق البرنامج الإرشادي لمدة شهر ونصف.
- تم تفرغ البيانات على الحاسب الآلي باستخدام البرامج الإحصائية المناسبة. واستخدام اختبارات لا معلمية نظراً لصغر عينة الدراسة وهي مان ويتني وويكسكون.
- تم الرجوع إلى الأدب النظري والاستفادة منه في مناقشة النتائج.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم استخدام ثلاثة مقاييس وبرنامج إرشادي وهما.

أولاً: مقياس الندم الموقفي

تم تطوير مقياس الندم الموقفي، استناداً إلى مقياس (الأنصاري، ٢٠٠١ وأبو أسعد والمحاميد، ٢٠٠٩؛ والخاتنتة، ٢٠١٧)، وقد تكون المقياس بالصورة الأولى من (٢٥) فقرة، ودرجة كلية واحدة، ويتم الاستجابة لها من خلال اختيار خيار من خمس خيارات: (نادم كثيراً جداً والوزن النسبي له ٥، نادم كثيراً والوزن النسبي له ٤، نادم باعتدال والوزن النسبي له ٣، نادم قليلاً والوزن النسبي له ٢، غير نادم والوزن النسبي له ١).

وللتأكد من صدق وثبات المقياس قام الباحث بحساب الصدق والثبات بالطرق التالية:

أولاً: دلالات صدق المقياس وتم التحقق منه من خلال الطرق التالية:

١- الصدق الظاهري: اعتمد الباحث على الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على (٨) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، وطلب منهم إبداء الرأي في الفقرات من حيث

ملائمة الفقرة للبعد الذي تقيسه ووضوح وسلامة الصياغة اللغوية، وأية تعديلات أو إضافات أخرى، وقد حُددت لصلاحيات الفقرة معيار اتفاق (٦) من المحكمين عليها، وبناء على رأي المحكمين، تم تثبيت الفقرات المناسبة والتغيير في صياغة (٥) فقرة.

٢- دلالات صدق البناء الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من مقياس الندم الموقفي مع الدرجة الكلية من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) طالباً من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة، والجدول (٣) يبين معاملات صدق البناء الداخلي لمقياس الندم الموقفي.

جدول (٣) معاملات صدق البناء الداخلي لمقياس الندم الموقفي

معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
0.70**	19	0.56**	10	0.53**	1
0.74**	20	0.48*	11	0.62**	2
0.73**	21	0.77**	12	0.66**	3
0.60**	22	0.56**	13	0.44*	4
0.58**	23	0.62**	14	0.61**	5
0.55**	24	0.66**	15	0.69**	6
0.50**	25	0.68**	16	0.70**	7
		0.60**	17	0.76**	8
		0.68**	18	0.56**	9

وقد تبين أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$)، وقد تراوحت معاملات الارتباط ذات الدلالة الإحصائية بين (٠.٤٤-٠.٧٧) بين الفقرة والدرجة الكلية، وهذا يدل على أن مقياس الندم الموقفي يمتلك صدقاً داخلياً. (عودة والقاضي، ٢٠١٧)

ثانياً: دلالات ثبات المقياس:

٣- دلالات الثبات بطريقة الإعادة للمقياس: تم استخراج الثبات بطريقة الإعادة من خلال إعادة تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٠) طالباً من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيق الأول والثاني (١٦) يوماً، وبلغ معامل الثبات بطريقة الاختبار -

إعادة الاختبار للندم الموقفي كأداة (٠.٩١) وهي قيمة مناسبة.

٤- الثبات بطريقة الاتساق الداخلي من خلال معادلة كرونباخ ألفا: تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٣٠) طالبا، وأخضعت جميع للمقاييس للتحليل عن طريق استخدام معادلة كرونباخ ألفا لاستخراج معاملات الاتساق الداخلي، وقد كانت الدرجة الكلية (٠.٨٦) مع الدرجة الكلية وهذا يدل على مستوى عال من الاتساق الداخلي، وبناء على الطرق التي تم من خلالها استخلاص دلالات صدق وثبات المقياس يتضح أن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات مناسبة وملائمة للدراسة الحالية. ولذلك فقد تم اختيار هذا المقياس.

ثانياً: مقياس الشعور بالذنب

تم تطوير مقياس الشعور بالذنب، استناداً إلى مقياس (شاكر والشوارب، ٢٠١٢؛ الضالعين، ٢٠٢٠؛ العمري والعويضة، ٢٠٢١)، وقد تكون المقياس بالصورة الأولية من (٢٢) فقرة، ودرجة كلية واحدة، ويتم الاستجابة لها من خلال اختيار خيار من خمس خيارات: (لدي شعور بالذنب كبير جدا وزنه النسبي ٥، لدي شعور بالذنب كبير ووزنه النسبي ٤، لدي شعور بالذنب متوسط ووزنه النسبي ٣، لدي شعور بالذنب أقل من المتوسط ووزنه النسبي ٢، لدي شعور بالذنب نادرا جدا ووزني النسبي ١). للتأكد من صدق وثبات المقياس قام الباحث بحساب الصدق والثبات بالطرق التالية:

أولاً: صدق المقياس وتمّ التحقق منه من خلال الطرق التالية:

١- الصدق الظاهري: اعتمد الباحث على الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على (٨) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، وطلب منهم إبداء الرأي في الفقرات من حيث ملائمة الفقرة للبعد الذي تقيسه ووضوح الصياغة اللغوية وسلامتها، وأية تعديلات أو إضافات أخرى، وقد حُددت لصلاحية الفقرة معيار اتفاق (٦) من المحكمين عليها، وبناء على رأي المحكمين، تم تثبيت الفقرات المناسبة والتغيير في صياغة (٦) فقرات.

٢- دلالات صدق البناء الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من مقياس الشعور بالذنب مع الدرجة الكلية من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) طالباً من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة،

والجدول (٤) يبين معاملات صدق البناء الداخلي لمقياس الشعور بالذنب.

جدول (٤) معاملات صدق البناء الداخلي لمقياس الشعور بالذنب

معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
0.74**	17	0.63**	9	0.59**	1
0.77**	18	0.62**	10	0.61**	2
0.80**	19	0.51**	11	0.58**	3
0.64**	20	0.58**	12	0.63**	4
0.62**	21	0.57**	13	0.70**	5
0.60**	22	0.69**	14	0.82**	6
		0.63**	15	0.77**	7
		0.68**	16	0.81**	8

وقد تبين أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$)، وقد تراوحت معاملات الارتباط ذات الدلالة الإحصائية بين (0.51-0.82) بين الفقرة والدرجة الكلية، وهذا يدل على أن مقياس الشعور بالذنب يمتلك صدقاً داخلياً. (عودة والقاضي، ٢٠١٧)

ثانياً: دلالات ثبات المقياس

١- دلالات الثبات بطريقة الإعادة للمقياس: تم استخراج الثبات بطريقة الإعادة من خلال إعادة تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٠) طالباً من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيق الأول والثاني (١٦) يوماً، وبلغ معامل الثبات بطريقة الاختبار - إعادة الاختبار للشعور بالذنب كأداة (٠.٨٧) وهي قيمة مناسبة.

٢- دلالات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي من خلال معادلة كرونباخ ألفا: تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٣٠) طالباً، وأخضعت جميع للمقاييس للتحليل عن طريق استخدام معادلة كرونباخ ألفا لاستخراج معاملات الاتساق الداخلي، وقد كانت الدرجة الكلية (٠.٨٣) مع الدرجة الكلية وهذا يدل على مستوى عالٍ من الاتساق الداخلي. وبناء على الطرق التي تم من خلالها استخلاص دلالات صدق وثبات المقياس يتضح أن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات مناسبة وملئمة للدراسة الحالية. ولذلك فقد تم اختيار هذا المقياس.

ثالثاً: مقياس التشاؤم

تم تطوير مقياس التشاؤم، استناداً إلى مقياس (مقالدة، ٢٠١٤؛ وأبو ركة، ٢٠١٩)، وقد تكون المقياس بالصورة الأولى من (٢٠) فقرة، ودرجة كلية واحدة، ويتم الاستجابة لها من خلال اختيار خيار من خمس خيارات: (مشائم دائماً ووزنها النسبي ٥، مشائم غالباً ووزنها النسبي ٤، مشائم أحياناً ووزنها النسبي ٣، مشائم نادراً ووزنها النسبي ٢، غير مشائم ووزنها النسبي ١). وللتأكد من صدق وثبات المقياس قام الباحث بحساب الصدق والثبات بالطرق التالية:

أولاً: صدق المقياس وتم التحقق منه من خلال الطرق التالية:

١- **الصدق الظاهري:** اعتمد الباحث على الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على (٨) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، وطلب منهم إبداء الرأي في الفقرات من حيث ملائمة الفقرة للبعد الذي تقيسه ووضوح وسلامة الصياغة اللغوية، وأية تعديلات أو إضافات أخرى، وقد حُدد لصلاحية الفقرة معيار اتفاق (٦) من المحكمين عليها، وبناء على رأي المحكمين، تم تثبيت الفقرات المناسبة والتغيير في صياغة (٧) فقرات.

٢- **دلالات صدق البناء الداخلي:** تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من مقياس التشاؤم مع الدرجة الكلية من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) طالباً من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة،

والجدول (٥) يبين معاملات صدق البناء الداخلي لمقياس التشاؤم

جدول (٥) معاملات صدق البناء الداخلي لمقياس التشاؤم

الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
1	0.44*	8	0.45*	15	0.60**
2	0.48*	9	0.58**	16	0.64**
3	0.61**	10	0.60**	17	0.57**
4	0.39*	11	0.61**	18	0.53**
5	0.57**	12	0.57**	19	0.49*
6	0.53**	13	0.53**	20	0.53**
7	0.58**	14	0.57**		

وقد تبين أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$)، وقد تراوحت معاملات الارتباط ذات الدلالة الإحصائية بين (0.39-0.64) بين الفقرة والدرجة الكلية، وهذا يدل على أن مقياس التشاؤم يمتلك صدق داخلي..(عودة والقاضي، 2017)

ثانياً: دلالات ثبات المقياس:

– **دلالات الثبات بطريقة الإعادة للمقياس:** تم استخراج الثبات بطريقة الإعادة من خلال إعادة تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالباً من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيق الأول والثاني (16) يوماً، وبلغ معامل الثبات بطريقة الاختبار - إعادة الاختبار للتشاؤم كأداة (0.82) وهي قيمة مناسبة.

– **دلالات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي من خلال معادلة كرونباخ ألفا:** تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (30) طالباً، وأخضعت جميع للمقاييس للتحليل عن طريق استخدام معادلة كرونباخ ألفا لاستخراج معاملات الاتساق الداخلي، وقد كانت الدرجة الكلية (0.89) مع الدرجة الكلية وهذا يدل على مستوى عالٍ من الاتساق الداخلي. وبناء على الطرق التي تم من خلالها استخلاص دلالات صدق وثبات المقياس يتضح أن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات مناسبة وملئمة للدراسة الحالية. ولذلك فقد تم اختيار هذا المقياس.

رابعاً: البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الإنساني

هدف البرنامج الإرشادي إلى مساعدة الطلبة من أسر مفككة في تخفيض الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم استناداً إلى الاتجاه الإنساني، وخلال الجلسات تم التتويج في استخدام التكنيكيات العلاجية وخاصة التعاطف ومهارات الاتصال والفعل والاستماع. وقد تم تصميم برنامج إرشادي مكون من (15) جلسة إرشادية، ومدة كل جلسة (45) دقيقة.

الإستراتيجيات المتبعة غالباً في تطبيق البرنامج التدريبي :

فنية تقبل المشاعر: وهي فنية تتلخص في ضرورة أن يتقبل المرشد المشاعر الموجبة التي يعبر عنها المسترشد بالكيفية نفسها التي يتقبل بها المشاعر السالبة بشرط ألا تتم مقابلة المشاعر الموجبة بالاستحسان أو المدح، بل يتم تقبل المشاعر الموجبة كجانب من الشخصية لا يقل ولا يزيد قدرًا عن

المشاعر السالبة.

- **فنية عكس المشاعر:** وتمثل هذه الفنية أهمية كبرى في العلاج غير التوجيهي، وهي تعني ببساطة شديدة تكرار المقاطع الأخيرة التي يقولها المسترشد أو إعادة محتوى ما يقوله المسترشد أو تكرار ما يقوله أو جانب مما يقوله بنبرة صوت تبين للمسترشد فهم المعالج له، ولكن دون استحسان أو استهجان؛ أي إعادة صياغة مشاعر العميل في كلمات تعكس جوهرها؛ حيث يحاول المعالج أن يعرض للمسترشد مرآة لفظية تمكن العميل من أن يرى ذاته بدرجة أكثر وضوحاً.
- **فنية توضيح المشاعر:** تعني إعادة إقرار جوهر ما يحاول المسترشد قوله أي انه عندما يختلط الأمر على المسترشد في محاولته التعبير عن مشاعره، فإن مهمة المرشد عندئذ تتمثل في مساعدته على استيضاح هذه المشاعر حتى يتسنى له التعبير عنها بوضوح، ولكن بشرط ألا يتجاوز المرشد ما يعبر عنه المسترشد بالفعل.
- **فنية الإصغاء الفعال:** إن الإصغاء أساس الإرشاد الفعال، وأن المرشد يأخذ جزءاً صغيراً من الكلام ويستمع عن طريق تركيز اهتمامه على الاستماع لما يقوله المسترشد، فالمرشد يستمع بأذانه لكلمات ونبرة صوت المسترشد، ويعقله لما يقوله المسترشد.
- **فنية المواجهة:** هي استجابة لفظية يستخدمها المرشد النفسي عندما يريد أن يضع المسترشد أمام ما يخيفه من أفكار وصراعات في مشاعره وأفكاره وتصرفاته، فالمواجهة هي أداة لتركيز انتباه المسترشد على جانب من سلوكه الذي إذا تغير سيؤدي إلى أداء أكثر فاعلية.
- **فنية التعاطف:** هو القدرة على فهم المتحدث، لأفكاره ومشاعره، واكتساب الفهم من خلال الإصغاء، وإظهار هذا الفهم من خلال الاستجابة له بلغة يفهمها المتحدث. أن يفهم الفرد دوافع الآخرين فهما مشبعاً بالتعاطف وتقدير هذه الدوافع حتى ولو كانت خاطئة أو غير سوية وعندما يتفهم المرشد المسترشد فإنه يتعاطف معه ولو كانا مختلفين فهو في هذه الحالة يقدر الظروف التي شكلت سلوكه وأساليب توافقه.

جدول (٦): مخطط البرنامج الإرشادي الإنساني لدى الطلبة في الأسر المفككة لتخفيض كل من الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم

الرقم	عنوان الجلسة	هدفها الرئيسي
١	الترحيب بالمشاركات والتعارف وتقديم فكرة عن البرنامج	تهيئة الطلبة للبرنامج وزيادة التعارف بينهم، وتقديم فكرة موجزة عن البرنامج الإرشادي. وتقديم نشاطين لكسر الجليد لمساعدتهم في تحسين الألفة بينهم
٢	بناء العلاقة الإرشادية والاتفاق على معايير المجموعة الإرشادية	تم استخدام أنشطة كسر الجليد لتحسين العلاقة وتخفيض التوتر بين الطلبة، وبنفس الوقت تم كتابة عقد للاتفاق على المعايير المطلوبة من أعضاء المجموعة والتي تم اختيارها بالتعاون مع أعضاء المجموعة.
٣	تقديم فكرة عن النظرية الإنسانية	من خلال الجلسة فقد تم تقديم فكرة عن النظرية الإنسانية في مساعدة الأسرة، وأهمية الحوار مع الطلبة وتقديم فكرة عن أهداف النظرية الإنسانية ودور النظرية في مساعدة الطلبة.
٤	الثقة بالنفس	مساعدة الطلبة في هذه الجلسة من خلال أنشطة مختلفة لكي يتعرفوا على نقاط القوة لديهم والإيجابيات والاستعدادات لديهم لكي يكون ذلك نقطة انطلاق لهم في الحياة.
٥	التفاعل مع الطلبة بإيجابية	مساعدة الطلبة على أن يتفاعلوا مع زملائهم ويكونوا فريق داعم لهم من الآخرين بحيث يساعدوا بعض في وقت الشدائد.
٦	التعامل مع الضغوط النفسية الأسرية	تعليم الطلبة بعض إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية المتعلقة بحياتهم لمساعدتهم في التعامل مع الضغوط التي يتعرضوا لها في الأسرة.
٧	الاستفادة من الخطأ لجانب إيجابي	تعليم الطلبة كيف يمكن أن يحولوا المشقة التي يواجهونها في الأسرة إلى جانب إيجابي يدفعهم للتقدم بالحياة وخاصة الحياة التحصيلية.
٨	التخطيط للمستقبل الإيجابي	مساعدة الطلبة لكي يضعوا أهدافا لحياتهم بمجالاتها المختلفة وخاصة الحياة الشخصية والأسرية والتحصيلية ويعملوا على تحديد زمن لذلك لكي يتم تحقيقه وتعليمهم بعض الأساليب المساعدة في تحقيق ذلك.
٩	الطموح بالحياة	خصصت الجلسة الحالية لمساعدة الطلبة في تنمية طموحهم الحياتي وشعورهم بالأمل والتفاؤل في الحياة لكي يكون نقطة انطلاق لهم في الحياة.
١٠	وضع رؤية مهنية لهم	مساعدة الطلبة لكي يكونوا أكثر تفاؤلا ويخططوا لإيجاد مهنة لهم تساعد في النجاح الحياتي لاحقاً.

الرقم	عنوان الجلسة	هدفها الرئيسي
١١	كيف أتواصل مع الآخرين بإيجابية	تعليم الطلبة مهارات التواصل الإيجابي والتفكير الإيجابي والتعامل الإيجابي مع الآخرين وخاصة مع أفراد الأسرة بحيث يتقبلوا جميع أفراد الأسرة.
١٢	كيف أتفهم الآخرين المحيطين بي	مساعدة الطلبة لكي يتفهموا ظروف الآخرين ويحترموا الآخرين ويتعاطفوا معهم لكي يجدوا أشخاص في حياتهم الخاصة.
١٣	كيف استخدم لغة الجسد لفهم الآخرين	مساعدة الطلبة في اختيار كلمات محددة إيجابية يستخدمونها في الحياة وتكون إيجابية لهم في الحياة عند التعامل مع الآخرين.
١٤	كيف أتخلص من القلق نتيجة الخطأ	مساعدة الطلبة في التعبير عن النفس والمشاعر بطريقة إيجابية بحيث يتخلصوا من القلق الملازم لهم نتيجة الوضع الأسري.
١٥	الإنهاء والتقييم للبرنامج	إكمال البرنامج والعمل على أهمية البلورة ليصبح الطلبة أكثر قدرة على التعبير عن أنفسهم.

تصميم الدراسة:

تعتبر الدراسة الحالية دراسة تجريبية، فقد هدفت إلى التعرف إلى أثر برنامج إرشادي في خفض الندم الموقفي والشعور الذنب والتشاؤم لدى عينة من الطلبة في الأسر المفككة في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ودراسة تحليلية في بناء البرنامج الإرشادي. وتم فحص أثر المتغير المستقل وهو (برنامج إرشادي) على المتغيرات التابعة الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم وحسب التصميم التالي:

المجموعة التجريبية: تعين عشوائي - قياس قبلي - برنامج إرشادي - قياس بعدي.

المجموعة الضابطة: تعين عشوائي - قياس قبلي - لا معالجة - قياس بعدي.

النتائج:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر برنامج إرشادي في خفض الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم، وسيتم عرض نتائجها بناء على أسئلة الدراسة.

السؤال الأول: للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney) لتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وبين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الندم الموقفي والشعور الذنب والتشاؤم، والجدول (٧) يوضح نتائج هذا السؤال:

جدول (٧): الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي في الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم.

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الندم الموقفي	التجريبية	13	9.00	117.00	3.00-	0.00	0.44
	الضابطة	13	18.00	234.00			
الشعور بالذنب	التجريبية	13	7.81	101.50	3.81-	0.00	0.56
	الضابطة	13	19.19	249.50			
التشاؤم	التجريبية	13	7.77	101.00	3.82-	0.00	0.75
	الضابطة	13	19.23	250.00			

** دال عند مستوى الدلالة * ($\alpha=0.01$) دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول (٧) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية، وبين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي في مقياس الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم وذلك لصالح المجموعة التجريبية. **السؤال الثاني:** وللإجابة عن السؤال تم استخدام اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) وذلك لتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على مقاييس الشعور بالندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم في القياسين البعدي والتتبعي، ويوضح الجدول (٨) نتائج هذا السؤال:

جدول (٨): الفروق بين متوسطات ودرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقاييس الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم.

المقياس	العدد	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الندم الموقفي	الرتب الموجبة	5	4.80	24.00	1.51-	0.13
	الرتب السالبة	8	8.38	67.00		
	التساوي	0				
	الإجمالي	13				

0.15	1.43-	65.50	8.19	8	الرتب الموجبة	الشعور بالذنب
		25.50	5.10	5	الرتب السالبة	
				0	التساوي	
				13	الإجمالي	
0.46	0.74-	35.00	8.75	4	الرتب الموجبة	التشاؤم
		56.00	6.22	9	الرتب السالبة	
				0	التساوي	
				13	الإجمالي	

يتضح من الجدول (٨) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، في مقاييس الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم.

المناقشة والتوصيات:

يرجع فعالية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الإنساني في الدراسة الحالية والتي اشتملت التركيز على إستراتيجيات تفاعلية متنوعة.

وبشكل عام فإن الباحث يفسر فعالية البرنامج الإرشادي المتبع في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج والذي ركز على التعبير الانفعالي والتعاطف والشرح والبلورة للطلبة، وكذلك لتنوع الفنيات المستخدمة ومنها فنيات عكس المشاعر والإصغاء والفعل، وتنوع الأنشطة المستخدمة وخاصة الأنشطة التفاعلية التي تمت بين الطلبة وساعدت في تعديل طبيعة التعبير عن الذات وتقوية الثقة بالنفس، والاستعداد والحافز من قبل الطلبة للتعلم والتدريب والتطوير والتحسين حتى ينعكس ذلك على حياتهم الأسرية وحياتهم الشخصية بشكل إيجابي، وترتيبات البرنامج واستخدام المنطق في عرض الجلسات بحيث تسلسل في الجلسات حتى تصل إلى تدريب شامل للطلاب وتدريبه حول كيفية التعامل مع التغيرات التي تطرأ في الأسرة، بحيث انعكس كل ذلك في زيادة ثقته بنفسه وتقوية إرادته وصلابته النفسية بشكل دال إحصائياً بينما انخفض كل من أسلوب التجاهل والانسحاب من الحياة الاجتماعية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كيوالي وكان وروبرت (Quayle, Kane, & Roberts, 2012)، ودراسة سعود والحلي والكشكي (٢٠١٤)، ودراسة يحيى (٢٠١٨)، ودراسة العادلي

وباطة والعمار (٢٠١٨)، ودراسة أبو ركة والحري (٢٠١٩)، ودراسة عبيد (٢٠٢١)، ودراسة القحطاني (٢٠٢١)، ودراسة سليمان (٢٠٢٢)، ودراسة الأمير (٢٠٢٢) التي وجدت جميعها فعالية للبرنامج الإرشادي في تخفيض كل من الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة.

ويعزو الباحث النتيجة الحالية نظراً لكون الطلبة في المجموعة التجريبية خضعوا لبرنامج إرشادي مستند إلى العلاج الإنساني وكان متنوعاً بين الفنيات المرتبطة بالتعاطف والمواجهة والتعبير عن الذات، وقد تنوعت الجلسات أيضاً بين تنمية الثقة بالنفس والطموح والتخطيط للحياة وكيفية التواصل مع الآخرين والتواصل الجسدي وفهم الآخرين والعمل على احترامهم وتقديرهم، ونظراً كذلك لطبيعة الجلسات الإرشادية وما تضمنته تلك الجلسات من واجبات متنوعة ولطبيعة التفاعل بين أعضاء المجموعة، ولطبيعة العلاقة بين أفراد المجموعة الإرشادية فقد عبر هؤلاء عن أنفسهم وأتيح لهم المجال لكي يجدوا أشخاصاً يستمعون لهم، ويستمعون للمشكلات التي يتعرضون لها ودون قيود أو شروط، وهذا ساعدهم في تنمية أنفسهم وبالتالي التخلص من الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم.

لقد اتضح استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي من خلال عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج والمتابعة بعد شهر من خلال احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية في الأثر، ويؤكد ذلك فعالية الأنشطة والتفاعل والمعلومات والاتجاهات والمهارات التي تعلمها هؤلاء الطلبة، وقدرتهم في الاحتفاظ بالنتيجة والمحافظة على مستوى منخفض من الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كيوالي وكان وروبرت (Quayle, Kane, & Roberts, 2012)، ودراسة سعود والحلي والكشكي (٢٠١٤)، ودراسة العادلي وباطة والعمار (٢٠١٨)، ودراسة أبو ركة والحري (٢٠١٩)، ودراسة سليمان (٢٠٢٢)، التي وجدت جميعها فعالية للبرنامج الإرشادي في الحفاظ على الأثر لكل من الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي.

ويعزو الباحث النتيجة الحالية نظراً لكون الطلبة في المجموعة التجريبية قد تعرضوا للعديد من الفنيات وتعلموا مهارات ساعدتهم في استخدامها بشكل مستمر في حياتهم حتى أنهم قد اعتادوا على استخدامها وأصبحت جزءاً من حياتهم، وهذا الأمر أدى بهم إلى تطور في حياتهم النفسية، وتخفيض كل من الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم على المدى البعيد.

تعاني الأسرة من تغيرات كثيرة وبعضها يكون سلبياً لدرجة يجعل الأسرة بحاجة الى مساندة ودعم من المحيطين بها، ومما لا شك فيه أن الأبناء أكثر الفئات المتعرضة لضغوط نتيجة تفكك الأسر، وربما من أكثر السلبيات التي قد تؤثر في الأبناء عند تعرض أسرهم للتفكك كل من الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم، وتلعب البرامج الإرشادية دوراً مهماً في مساعدتهم وخاصة البرامج القائمة على الرعاية الإنسانية، وبالتالي تساهم هذه البرامج في تقديم نقلة نوعية في حياة الأبناء؛ لأنها تتيح لهم التفاعل والتواصل الإيجابي وتساعدهم التركيز على الجوانب الإيجابية وإعدادهم للحياة بطريقة تتناسب مع ظروفهم الأسرية، وقد كان لهذا البرنامج الدور الأكبر في مساعدة هؤلاء الطلبة، وبالتالي ينصح باستخدامه لمساعدة هذه الفئة من الطلبة.

وبناءً على نتائج الدراسة فينبغي الاستفادة من البرنامج الإرشادي الحالي في تخفيض الندم الموقفي والشعور بالذنب والتشاؤم لدى الطلبة من أسر مفككة، وضرورة العمل من خلال ورش العمل في المراكز الأسرية على رعاية الطلبة من أسر مفككة لتخفيض الجوانب النفسية السلبية لديهم، وضرورة دعم الطلبة من أسر مفككة لما له من أثر في حياتهم الشخصية وقدرتهم على التوافق الاجتماعي والأسري والتعامل مع التحديات الأسرية، وتوصي الدراسة بأهمية دور الرعاية الوالدية في دعم وتقدير الأسرة حتى لا تكون من الأسر المفككة، ويمكن من خلال الدراسة الحالية إجراء دراسة أخرى تساعد في تقليل مشكلات هؤلاء الفئة من الطلبة.

المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- أبو أسعد، أحمد (٢٠١٤). الإرشاد الزوجي الأسري، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أبو أسعد، أحمد والمحاميد، شاكر (٢٠٠٩). الندم الموقفي وعلاقته بالتكيف النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة جامعة الملك سعود، ٢٣ (٣)، (٥١٩-٥٤٥).
- أبو ركة، صفاء والحري، بسام (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الإكتئاب والتشاؤم لدى عينة من الأطفال السوريين في الأردن، رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، الزرقاء.
- الأمير، خلدون (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الندم الموقفي لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الأردن، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، اتحاد الجامعات العربية، ٤٢ (١)، ١٤٦-١٢٩.

- الأتصاري، بدر (٢٠٠١). قياس الندم الموقفي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت من الجنسين. مجلة جامعة دمشق، ١٧(٢)، ٣٩-٨٥.
- البدراني، فاطمة (٢٠١٦)، المناخ الأسري لدى طلبة جامعة الموصل، بحث منشور في مجلة أبحاث كلية التربية، ٨(٤)، ٩٠-١١٣، كلية العلوم الإسلامية، جامعة الموصل، العراق.
- جبارة، علي (٢٠١٢). الشعور بالندم الموقفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية/الجامعة المستنصرية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ٨٩(١)، ٣٣٣-٣٧٧.
- الحسين، عزي. (٢٠١٤). الأسرة وبورها في تنمية القيم الاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعه مولود معمري، الجزائر
- الختاتنة، سامي (٢٠١٧). الندم الموقفي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات حديثا في محافظة الكرك. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، جامعة الحسين بن طلال، ٣(٢)، ١٨١-٢٠٢.
- سعود، ناهد والحلبي، حنان والكشكي، مجدة (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٨(١)، ٢٣٩-٢٨٤.
- سليمان، عبده (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات: دراسة حالة، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٤٦(٣)، ٤٨٢-٣٨٧.
- شاكر، محمد والشوارب، إياد (٢٠١٢). الشعور بالخجل والشعور بالذنب وعلاقتهما بتشكيل الهوية لدى الطلبة. رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، عمان.
- الضلاعين، أنس (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي مستند على نظرية تحليل التفاعل في تحسين أساليب المعاملة الوالدية وخفض مستوى الشعور بالذنب لدى عينة من أمهات النساء المطلقات، مؤتمرة للبحوث والدراسات، جامعة مؤتمرة، ٣٥(٤)، ٨٣-١١٨.
- الضيدان، الحميدي (٢٠١٧). الندم الموقفي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى نزلاء دار

- الملاحظة بمدينة الرياض. مجلة البحوث الأمنية، كلية الملك فهد الأمنية، ٢٦(٦٧)، ١٥١-٢٠٢.
- طلي، عامر (٢٠١٩)، الندم الموقفي وعلاقته بسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، جامعة الأنبار، ٢(١)، ٣٧١-٣٩٢.
- العادلي، أسماء وياضة، آمال والطار، محمود (٢٠١٨)، فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض مستوى الشعور بالذنب لدى المراهقات. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٨(٢)، ١٢٢٩-١٢٥٥.
- عباس، فخري. (٢٠١٠). دراسة تحليلية للعوامل المرتبطة بالتفكك الأسري للعائلة العراقية بعد إحداث، مجلة الفتح، ٥١(١)، ٢٥٦-٢٧٤، جامعة ديالى، العراق
- عبد العاطي، هبة (٢٠١١). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من أطفال الأسر المفككة بسبب الطلاق بمحافظة شمال سيناء، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة العريش.
- عبيد، معتز (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي قائم علي التنظيم الذاتي لخفض الشعور بالندم لدي عينة من الراشدين. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٦٨(١)، ٣٨٥-٤٧٤.
- العبيسات، صلاح (٢٠١٠). فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج المتمركز حول الشخص لتحسين التكيف لدى الطلبة الموهولين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك.
- العزاي، الهام. (٢٠١٢). التفكك الأسري وجنوح الأحداث في المجتمع الليبي تحليل سوسيولوجي". مجلة بحوث الشرق الأوسط، ٣٠(١)، ٤٠٣-٤٢٠.
- العمري، عزة والعيضة، سلطان (٢٠٢١). الخصائص السيكومترية للنسخة العربية من مقياس الخوف من الشعور بالذنب (FOGS) على البيئة السعودية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ١٣٨(١)، ٤٠٩-٤٣٢.
- عودة، احمد والقاضي، منصور (٢٠١٧). الإحصاء الوصفي والاستدلالي، عمان: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- القحطاني، ظاهر (٢٠١٩). الندم الموقفي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم التربوية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ٢١(١)، ٥٥٥-٦١٤.

- القحطاني، عبد الله (٢٠٢١). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مشاعر الندم لدى طلبة جامعة شقراء. *مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، جامعة الطائف، ٢٩(٧)، ٧٨٥-٨٢٤.*
- قمر، مجذوب (٢٠١٥). الشعور بالذنب لدى طلاب الجامعات السودانية وعلاقته ببعض المتغيرات: جامعة دنقلا نموذجاً - دراسة ميدانية على طلاب جامعة دنقلا. *مجلة جبل العلوم الإنسانية والاجتماعية، مركز جبل البحث العلمي، ١٣(١)، ٢٥٥-٢٧١.*
- الكيكي، محسن وعبد الله، أحمد (٢٠١٣)، الصحة النفسية وعلاقتها بالندم الموقفي وطالبات ثانوية المتميزين والتميزات في مدينة الموصل، *مجلة التربية، العلم، ٢٠(١)، ٥٠-٦٧.*
- الكيكي، محسن وعبد الله، احمد وبشير، مهنا (٢٠١٣). الصحة النفسية وعلاقتها بالندم الموقفي لدى طلاب وطالبات ثانوية المتميزين والتميزات في مدينة الموصل، *مجلة التربية والعلم، ٢٠(١). ٢٧٧-٣٠٥.*
- محمد، محمد (٢٠١٨). الندم الموقفي وعلاقته بحيوية الضمير لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، ٥٨(١)، ٣٥٣-٣٨٣.*
- مقالدة، تامر (٢٠١٤). التفكير الأخلاقي وعلاقته بمستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اريد.
- يحيى، اياد (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف الشعور بالذنب لدى طلبة كلية التربية الأساسية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، ١٥(١)، ٣٠٧-٣٣٠.*

المراجع باللغة الإنجليزية:

- Anderson, J. (2020). *What Is a Broken Family Relationship & How To Fix It? Your emotional health is key to a happy life* LCSW.
- Austin, C., & Clark, M. (2010). Impostorism as a mediator between survivor guilt and depression in a sample of African American college students. *College Student Journal, 43* (4), 1094- 1109.
- Carnì, S., Petrocchi, N., Del Miglio, C., Mancini, F., & Couyoumdjian, A. (2013). Intrapyschic and interpersonal guilt: a critical review of the recent literature. *Cognitive processing, 14*(4), 333-346.

- Corey, G. (٢٠١١) *Case approach to counseling and psychotherapy*. (8th ed.), Belmont, CA: Brooks/Cole
- Creed, P., et al. (2002). multidimensional Properties of Lot- R. effects of Optimism and Pessimism on Creed and well – Being Related Variables in Adolescents. *Journal of Career Assessment*, 10 (1), 42-61.
- Doyle, J. (2019). *Two thirds of kids in UK live with both parents, compared to 80% across world Two thirds of kids in UK live with both parents, compared to 80% across world*
- Fabbri, S., et al. (2001). Emotional, cognitive, and behavioral characteristics of medical outpatients: *Psychosomatics*. 2001 Jan, 42(1), 74-77.
- Gary, R, VandenBos. (2015). *American Psychiatric Association. Diagnostic and: statistical manual of mental disorders*, 5th ed. Arlington. American Psychiatric Association, 201.
- Goldstein-Greenwood, J., Conway, P., Summerville, A., & Johnson, B. N. (2020). (How) do you regret killing one to save five? Affective and cognitive regret differ after utilitarian and deontological decisions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(9), 1303-1317.
- Katchadourian, H. (2010). *Guilt: The bite of conscience*. Stanford University Press.
- Kenney, M. (2010). Persecutory guilt, surveillance and resistance: The emotional themes of early childhood educators. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 11 (4), 388-401.
- Manlapaz, C. (2016). Broken Family- Psychological Effects, parent herald, 7.
- Maslow, A. H. (2013). *Toward a psychology of being*. Simon and Schuster.
- Mellinger, J. (2017). *Think Again: Relief from the Burden of Introspection*. New Growth Press.
- Okin, S. M. (2015). Justice, gender, and the family. In *Justice, Politics, and the Family* (pp. 63-87). Routledge.
- Pereboom, D., & Shoemaker, D. (2017). Responsibility, regret, and protest. *Oxford studies in agency and responsibility*, 4,(1), 121-140.
- Pires, M. L. B. (2021). Pessimism and optimism. *Gaudium Sciendi*, (21), 155-174.
- Quayle, D., Kane, R., & Roberts, C. (2012). The effect of ootimism and life skills program on depressive symptoms in pre a doles sense, *American psychologist*, 61(8), 700-730.
- Randall, P. E. (2013). *The psychology of feeling sorry: The weight of the soul*. Routledge.
- Seligman, M. (2003). *Authentic happiness*. New York. Free Press.

- Webster Online, Merriam. (2005). *Merriam-Webster*, Online Dictionary on www.mw.com.
- Welling, D. R., Ryan, J. M., Burris, D. G., & Rich, N. M. (2010). Seven sins of humanitarian medicine. *World journal of surgery*, 34, 466-470.