

فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في تخفيف الشعور بالذنب لدى طلبة كلية التربية الاساسية

م. اياد محمد يحيى

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الخاصة

(قدم للنشر في ٢٠١٨/٥/٨ ، قبل للنشر في ٢٠١٨/٧/١)

ملخص البحث:

هَدَفَ البحث الحالي الى التعرف على مدى فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في تخفيف مستوى الشعور بالذنب لدى طلبة كلية التربية الاساسية، شملت عينة البحث (٣٦) طالب وطالبة من طلبة قسم التربية الخاصة / المرحلة الثالثة من ذوي الشعور المرفع فوق المتوسط بالذنب ، اختير التصميم التجريبي ذو المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبشكل عشوائي وتوزعوا على المجموعتين وتم اعتماد مقياس (باضة، ٢٠٠٢) للشعور بالذنب وتكون من (٦٤) فقرة وتم استخراج الصدق الظاهري من خلال عرضه على لجنة من المختصين اما الثبات فتم حسابه بطريقة اعادة الاختبار فبلغ (٠.٧٩) تم تعريض المجموعة التجريبية للبرنامج الارشادي وترك المجموعة الضابطة لغرض المقارنة الاحصائية، استغرق البرنامج شهرين وعدد جلساته (١٣) جلسة ومدة الجلسة تراوحت من (٤٥) دقيقة وباستخدام الاختبار التائي من خلال الحقيبة الاحصائية SPSS أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية هذا مما يعني التأثير الايجابي للبرنامج الارشادي الانتقائي في تخفيف مستوى الشعور بالذنب لدى طلبة كلية التربية الاساسية وخلصت الدراسة الى عدد من التوصيات والمقترحات.

The Activity of Counseling Selection Program in Reducing Feeling Guilty for College of Basic Education Students

Abstract:

The aim of the current research is for knowing the activity of selecting counseling program in reducing feeling guilty for College of Basic Education students, the sample consisted of (36) students of special education department third stage with high feeling of guilt. The experimental design was chosen with two groups (experimental group) in random shape and distracted in two groups. Depending on critical of (Badhia, 2002) for feeling guilty it consisted of (64) paragraphs. Extract reliability through exposure to specialist community the steadily are accounted by re-test (0,79) the exposition the experimental counseling program and leaving the control group for statistical comparison take two months the number of seeing (13) seenisation the period between (45) minute. By using the (test-t) through statistical case. The empirical appear difference with abstract for empirical group (0,05) this means the positive effect a knowledgment and suggestion.

اهمية البحث والحاجة اليه:-

يعيش الانسان عصراً مليئاً بالتعقيدات والتغيرات السريعة والاضطرابات وكذلك الضغوط النفسية والاجتماعية ما قد تؤثر على السلوك العام والشخصية وبالتالي التوافق العام والصحة النفسية التي تعد معيار الشعور بالتوازن والاحساس بالسعادة التي تدفع الفرد نحو التقدم والنجاح في المجالات المختلفة للحياة .(الختانه،٢٠١٢، ١٢)

وتعد مرحلة الدراسة الجامعية من اهم المراحل الدراسية للطلبة حيث يركز الاهتمام عليهم بشكل خاص على اعتبار انهم ثروة كل امة تهدف الى التقدم والرفي لما يمتلكون من طاقات وامكانيات علمية وكونها مرحلة يدرك بها الطالب مكونات الشخصية وتنمو لديه الثقة بالنفس والدافعية نحو تأكيد هويته، كما يزيد التفاعل بين ذاته والواقع المحيط به ويحتاج الى رعاية متزايدة لتحقيق ذلك من قبل المسؤولين والمربين لتحقيق توافق وتكامل اكبر في شخصيته والتغلب على كل المشاعر السلبية التي تعيق ذلك ومنها مشاعر الاحساس بالذنب.

(داؤود ، ١٩٩٠ ، ١٠٩)

ان الشعور بالذنب هو حالة نفسية تتضمن مشاعر الاسف والندم والحزن مصحوبة بلوم الذات وادائه وتأنيبه ناجم عن

افعال وتصرفات خاطئة او مشينة او معيبة ويظهر على شكل سلوكيات سلبية كإيذاء شخص بريء او الاعتداء على حقوق الآخرين كالسرقة والرشوة او ارتكاب محرمات جنسية وغير اخلاقية. (صالح، ٢٠١٠، ١٠)

وتعد هيلين بلوك (١٩٧١) من أكثر علماء النفس اهتماماً بمفهوم الشعور بالذنب وبذلت جهوداً حثيثة من اجل الوصول وبطرائق عيادية الى تحديد شامل لهذا المفهوم والذي يشير الى ان الشعور بالذنب يرتبط ارتباطاً قوياً بأساليب التربية والتنشئة الاسرية للطفل ونوع التعلق بينه وبين امه حيث ان الاساليب الوالدية القاسية والمفرطة في التهذيب والتي تحمل الطفل المسؤولية الكاملة عن اخطائه وتصرفاته واحساسه بالشعور بالذنب والخطيئة دون ان تحمل الآخرين وحتى انفسهم اي مسؤولية في ذلك. (الشبؤون، ٢٠١٢، ٢١).

وقد يقود في كثير من الاحيان الشعور بالذنب الى حدوث حالات من الاكتئاب ولوم النفس فبعض الاشخاص يصفون انفسهم بانهم اسوأ مما هم عليه فعلاً او اسوأ مما يراهم الآخرون وينظرون الى انفسهم نظرة سيئة وحقيرة وانهم مخطئون وشريرون وانهم يستحقون ما يصيبهم من اضرار نفسية ومشاعر الحزن كضريبة على سوء سلوكهم. (ابراهيم، ١٩٩٠، ٢٣).

في حيث يرى العالم شتان ان الشعور بالذنب هو الحرك الاساسي دائماً لمبدأ اليقين الفطرية وان العالم هو باستمرار في تحسن وتمقوده ان يسهم في تحسنه وقد يكون العمل بهذا المبدأ شعورياً او لا شعورياً لكنه يظل قابل للتحقيق، وبذلك فان الشعور بالذنب يصبح ذو دينامية فعالة وهو الشعور الذي يستطيع ان يجمع بين الناس ويوحد ويسهم في بعض المعتقدات والمبادئ الاجتماعية والقيم الخلقية وتوجه لتتحول الى محددات ومعايير سلوكية وبغير ذلك يستطيع الفرد ان يتصرف ويسلك كيفما يشاء ومتى ما يشاء ولكن يصعب ذلك على كثير من الافراد تجنباً لضغوط الشعور بالذنب القاسية والمؤلمة، وبذلك يظل الذنب المنبه للفرد وله دور رئيسي في تدعيم النماذج التي نود ان تكون عليه ذواتنا فاذا ما ادركنا الجوانب السلبية استطعنا ادراك الصورة او النموذج المثالي الذي يجب ان نصل اليه .

(جواب الله ، ٢٠٠٧ ، ٦٧-٧١) .

واحياناً يتجه الشعور بالذنب لكي يلعب دوراً ايجابياً في تهذيب السلوك ويرتبط بنزعات صحية باتجاه التعاطف والتوافق مع الآخرين وانه يتجه للتركيز على الخطأ في الحدث المؤلم، وان الافراد المذنبون غالباً ما ينشغلون بأعمال اصلاحية واسترضائية بهدف ابطال او تعويض للأفعال السيئة التي ارتكبوها بحق انفسهم او بحق

الآخرين ولديهم رغبة تدفعهم باتجاه التقرب من الضحية او التعبير غير المباشر عن الذنب ويقتربون من الاعتراف او الاعتذار والسعي لطلب المغفرة والتسامح وحياناً يقدمون تنازلات كبيرة بهدف التعويض عن الاضرار التي تسببوا في احداثها . (Quiles, 1997, 126) .

ومما تقدم يمكن ان تلخص اهمية الدراسة الحالية بالنقاط الاتية:-
اولاً:- اهمية دراسة الموضوع عن فئة الشباب الجامعي فهي دالة حضارية ومؤشر يدل على مدى تقدم المجتمع والتخطيط لمستقبله بشكل ناجح وواعي وامكانية توظيف قدراتهم العلمية والمعرفية في مجالات العمل والمجتمع بشكل ناجح ومثمر وبما يحقق لهم الامن النفسي والصحة النفسية.

ثانياً:- اهمية دراسة الموضوع نفسه حيث يعد الشعور بالذنب من اخطر الانفعالات النفسية التي يمكن ان تهدد امن الفرد النفسي وبالتالي تعيق توافقه مع الآخرين وقد تقوده اذا لم تعالج الى اضطرابات نفسية شديدة مثل القلق والاكتئاب او التفكير بالاقدام على الانتحار احياناً .

ثالثاً:- توفير برنامج ارشادي متخصص وفعال في معالجة وتخفيف مستوى الشعور بالذنب لطلبة الجامعة، حيث لم يتوفر على حد علم الباحث برنامج ارشادي في هذا الخصوص .

م. اياد محمد يحيى: فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في . . .

رابعاً:- قلة الدراسات التجريبية التي تناولت موضوع الشعور

حدود البحث

بالذنب على حد علم الباحث.

يتحدد البحث الحالي بعينه من طلبة كلية التربية

الاساسية قسم التربية الخاصة في جامعة الموصل للعام الدراسي

هدف البحث:

٢٠١٣-٢٠١٤ م.

يهدف البحث الحالي التعرف الى:-

تحديد المصطلحات:

١- فاعلية برنامج ارشادي في تخفيف الشعور بالذنب لدى طلبة

سيتم تحديد المصطلحات الرئيسية في عنوان البحث وهي:

كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل.

١- الشعور بالذنب عرفه كل من :

وفي ضوء ذلك تم وضع الفرضيات الاتية :

- ايزارد IZARD 1980 :

١- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات افراد

حالة داخلية انفعالية تنتج عن مخالفة الفرد للمعايير التي يؤمن بها في

المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الشعور

حياته سواء كان ذلك في الاطار الديني او الاجتماعي ام

بالذنب .

الشخصي. (IZARD, 1980, 211).

٢- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطي درجات

- لويس في الانصاري ٢٠٠١:

المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الشعور بالذنب بالاختبار

حالة اثارة او تهيج يشعر الفرد من خلالها بالأسف والاسى لما

ارتكبه من فعل او سلوك غير مناسب مع رغبته في الاعتذار الى من

٣- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات افراد

تعرض للضرر والاذى.

العينة التجريبية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث) في مقياس الشعور

(الانصاري، ٢٠٠١، ١٧).

بالذنب بالاختبار البعدي.

التعريف الاجرائي

هو شعور سلبى ومؤلم ينتج بسبب سلوكيات هي خارج الضوابط

الدينية والاجتماعية او النفسية التي يعتقها ويؤمن بها الفرد والتي

الاطار النظري ودراسات السابقة:

أولاً الاطار النظري:

مفهوم الذنب:

يعد العالم النفسي فرويد صاحب نظرية التحليل النفسي الشهيرة أكثر العلماء الذين تكلموا عن مفهوم الذنب وعقدة الشعور بالذنب وان الفرد يشعر بالذنب عند قيامه بسلوك لا يرضى عنه الوالدان والذي يؤنب عليه الطفل ويجعله يشعر بأنه قد اذنب وعمل سلوكاً خاطئاً ويفسر فرويد هذا الشعور بوجود صراع بين الانا والانا الأعلى فيشعر الانا بالذنب ويحاول التخلص من نقد الانا الأعلى له، ان وجهة النظر التي تبناها فرويد وجماعته في ان مشاعر الذنب حالة شعورية وجدانية منتظمة بصورة كبيرة واحيانا ترتبط بمخبرات لا شعورية ويعود ذلك لكونها ترتبط بالأخطاء الطفولية وان الخبرة الشعورية للذنب والقمع الناتج عنها قد تجعل الفرد يستمر في ايجاد بدائل للتخفيف من حدة الصراع النفسي وعقاب الذنب والشعور بالذنب يصل الى حد الشعور بالدونية وتحقير الذات ويصل احياناً الى معاقبة النفس للتخفيف من حدة هذا الشعور وعليه فان الانماط السلوكية التي يلجأ اليها الفرد للتكفير عن ذنبه يقصد بها الحصول على حالة التوازن النفسي وخفض القلق شعورياً ولا شعورياً عندما يلجأ الفرد الى معاقبة

يعبر عنها من الدرجات التي يحصل عليها افراد عينة البحث من طلبة كلية التربية الاساسية على مقياس الشعور بالذنب .

٢ البرنامج الارشادي: عرفه كل من :

الدوسري ١٩٨٥:

برنامج مخطط ومنظم وفق اسس علمية ويتكون من مجموعة من الخدمات الارشادية المتنوعة بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والمهني ويقوم بتخطيطه وتنفيذه مجموعة من المختصين المؤهلين في الارشاد والتوجيه .(الدوسري، ١٩٨٥، ١٨).

صديق ٢٠٠٥:

هو عبارة عن خطة عمل يتم تصميمها وفق اسس علمية من اجل تحقيق اهداف الارشاد النفسي الانمائي والوقائي والعلاجية .(صديق، ٢٠٠٥، ٥٥).

التعريف الاجرائي:

هو مجموعة من الخدمات المخططة والمنظمة على شكل جلسات علمية تقدم لمجموعة من طلبة كلية التربية الاساسية وذلك بهدف تخفيف مستوى الشعور بالذنب لديهم من خلال اضافة خبرات ومعلومات جديدة لخبراتهم السابقة .

م. اياد محمد يحيى: فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في . . .

ويقود ذلك الى ظاهرة الشعور بالألم النفسي والذي يمكن مقارنته بالألم الجسدي ويعبر عن وجود خطأ في السلوك المتعلم ويبدأ شعور تحذيري بضرورة التصحيح لكي يرفع الفرد من قيمته واثبات وجوده بشكل ايجابي. واكد واطسون وسكتر على اهمية الخبرات الناتجة عن فشل الفرد في اكتساب سلوك مناسب ومقبول نفسياً واجتماعياً او فشله في صيانة الامور او الاحداث في شكلها المثالي والقيمي او صعوبة التمييز بين الامور والقضايا الايجابية والسلبية واحياناً تحدث نتيجة هذا التعلم الخاطئ من المحيط والبيئة الاجتماعية والاسرية. (سعفان، ١٩٩٥، ٢٣٨)

ثانياً دراسات سابقة:

سيتم تناول بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الحالي ولعدم توفير دراسات تجريبية على حد علم الباحث في هذا الموضوع فتم تناول دراسات قريبة من موضوع البحث وهي:

١. دراسة علاء الدين (٢٠٠٢):

تهدف الدراسة الى قياس مدى انتشار حالات الشعور بالذنب الحاد ومعرفة العلاقة بين الذنب وعقاب الذات لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية في الأردن بلغت (١٢١) طالب وطالبة، فتم اعداد وتطوير اداة البحث الخاصة بالشعور بالذنب وعقاب

الذات اما من خلال النسيان او الوسواس القهري. (Miller, 2003, 17) (Wilson, 2000, 231). ويذكر فرويد ايضاً عن ان الشعور بالذنب قد يتحول احياناً الى حالة عصابية وحاجة تدفع الفرد الى حالة البلوغ للكمال ويكون كأنه مقيد بسلسلة من الواجبات المفروضة في سبيل تحقيق الكمال والمثالية ووجوب تطبيق مثل وقيم اخلاقية حازمة وإذا حدث غير ذلك وقع الفرد فريسة للشعور بالاثم والذنب والندم، والعصاب هنا يصبح الحل الوحيد امامه فعندما لا يستطيع اتخاذ قرار فانه يفضل ان يترك الامور مفتوحة حتى تكون هناك فرصة للتراجع فان عجز او فشل في تحقيق رغباته وامنياته واهدافه فيتحول الشعور بالذنب الى حالة مرضية او عقدة نفسية.

(جواب الله ، ٢٠٠٧ ، ٧٥).

في حين يرى السلوكيون ان الشعور بالذنب يعود الى اسباب تتعلق بتعلم خاطئ حيث يفشل الانسان في اداء سلوكي يتوافق مع ما يطلبه الآخرون او قدرته على صياغة الاحداث في شكلها المثالي. او احياناً يصعب عليه التفريق بين ما هو صحيح او ما هو خطأ. وبذلك ينمو الشعور بالذنب لعدم القدرة على الاندماج او عدم القدرة على التمييز بين الشكل والارضيه واللاوعي واللا تواصل وتولد افكار لاعقلانية للفرد في حتمية السلوك المذنب

الذات من خلال دراسة استطلاعية على (٧٠) طالب وطالبة وكذلك بالاعتماد على الادبيات والدراسات السابقة حيث تألف مقياس الشعور بالذنب من (٥٣) فقرة وعقاب الذات من (٦٠) فقرة. تم حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار فبلغ (٠,٧٥) لمقياس الشعور بالذنب و (٠,٦٩) لمقياس عقاب الذات ولمعرفة صدق الاختبار تم الاعتماد على الصدق الظاهري للمقياسين ولمعالجة البيانات احصائياً تم الاعتماد على الحقيبة الاحصائية SPSS للعلوم الاجتماعية، اشارت نتائج هذه الدراسة الى وجود نسبة مرتفعة بلغت (٣٠%) من العينة تعاني من الذنب المرتفع والى وجود علاقة ارتباطية قوية للشعور بالذنب مع عقاب الذات بدرجة (٠,٨٣) وقد اوحى الدراسة بضرورة تخصيص برامج ارشادية جامعية وقائية وعلاجية للتخفيف من حالات الشعور بالذنب لدى الطلبة.

٢. دراسة الاحمدي (٢٠١١):

هدفت الدراسة الى الكشف عن الشعور بالذنب والوجدانيات السالبة والموجبة لدى طالبات جامعة ام القرى بمكة المكرمة بلغ مجتمع البحث (١٢٤٢٨) طالبة، اما العينة فقد انقسمت الى مجموعتين، المجموعة الاولى من ذوات السلوك المنضبط بلغ عددهن (٦٧) طالبة والمجموعة الثانية من ذوات السلوك غير

المنضبط بلغ عددهن (٦٧) طالبة ايضاً وقد اجري التماثل في العينتين من حيث (العمر، المستوى الدراسي، التخصص العلمي) اما ادوات البحث فقد تم اعتماد مقياس جاهز للشعور بالذنب اعداد (باضه ٢٠٠٢) بلغ عدد فقراته (٨٥) فقرة تم استخراج الصدق الظاهري له فبلغ عدد فقراته (٦٤) فقرة اما الثبات فقد تم حسابه بطريقة التجزئة النصفية فبلغ (٠,٨٣) درجة.

وقد عولجت البيانات احصائياً باستخدام معاملات ارتباط بيرسون وسيرمان براون والاختبار الثاني لعينتين مستقلتين وتحليل التباين الاحادي الاتجاه. اما اهم نتائج الدراسة فتوصلت الى ان مستوى الشعور بالذنب لدى افراد العينة بشكل عام كان منخفضاً عن المتوسط اما درجة الوجدانات الموجبة لذوات السلوك المنضبط وغير المنضبط كانت متوسطة بينما درجة الوجدانات السالبة كانت بدرجة ضعيفة للمجموعتين، ومن التوصيات الاساسية للدراسة ضرورة تفعيل دور الارشاد التربوي والنفسي داخل الجامعات للتعامل مع حل مثل هذه المشكلات الخاصة بالشعور بالذنب والوجدانات السالبة.

٣. دراسة الشبؤون (٢٠١١) :

هدفت الدراسة الى الكشف عن نسبة الشعور بالذنب والشعور بالحزني وكذلك الكشف عن الارتباط بين الشعور بالذنب والشعور

٤. درا سه سلمان (٢٠١٣):

استهدفت الدراسة بناء مقياس للشعور بالذنب ومقياس للصحة النفسية والتعرف على مستوى الشعور بالذنب والصحة النفسية والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة بغداد بلغت عينة الدراسة (٢٠٠) طالب وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية من جميع كليات الجامعة.

تم اعداد مقياس فقرات مقياس الشعور بالذنب فتكون من (٤٠) فقرة ومقياس الصحة النفسية تكون من (٤٠) فقرة ايضاً وتم استخدام الوسائل الاحصائية لمعالجة بيانات الدراسة . معامل ارتباط بيرسون والاختبار الثاني لعينتين مستقلتين، اما اهم نتائج الدراسة فأشارت الى فاعلية مقياس الشعور بالذنب والصحة النفسية في القياس واستخراج النتائج بطرق احصائية، اما مستوى الشعور بالذنب والصحة النفسية فظهر بشكل متوسط لدى افراد العينة وكذلك اشارت النتائج الى وجود علاقة عكسية سالبة بين الشعور بالذنب والصحة النفسية، ومن اهم التوصيات التي خرجت بها الدراسة هي ضرورة استحداث وحدات الارشاد التربوي في كليات الجامعة وبناء برامج ارشادية تهدف الى خفض مستوى الشعور بالذنب لدى طلبة الجامعة.

بالخزي لدى طلبة المرحلة التاسعة في التعليم الاساسي في مدينة دمشق والبالغ عددهم (١٩١٠٦) ثم اختيار عينة عشوائية طبقية منهم بلغت (٦٥٥) طالب وطالبة، بالنسبة لأداة البحث، قامت الباحثة بإعداد اداة الشعور بالذنب بالاعتماد على عدد من المقاييس السابقة فبلغ عدد فقراته (٧٠) فقرة ثم حساب الصدق بطريقتين صدق المحكمين والصدق البنائي اما الثبات فقد تم حسابه بطريقة اعادة الاختبار على عينة بلغت (٦٠) طالب وطالبة فبلغ مقداره (٠,٩٧) درجة وبالنسبة لمقياس الشعور بالخزي فقد تم الاعتماد على مقياس (الانصاري ٢٠٠٢) بعد استخراج صدقه بطريقة الصدق الظاهري والثبات بطريقة اعادة الاختبار فبلغ (٠,٩٥) درجة، توصلت الدراسة الى نتائج اهمها ان هناك نسبة للشعور بالذنب بلغت (٧,٤٤%) بينما الشعور بالخزي بلغت (٣,٤٥%) لدى افراد العينة.

واشارت النتائج ايضاً الى وجود ارتباط دال احصائياً بين الشعور بالذنب والشعور بالخزي لدى الطلبة وبالنسبة لمتغير الجنس ظهرت فروق دالة بين الذكور والاناث ولصالح الاناث في الشعور بالذنب بينما لم تظهر فروق ذات دلالة بين الذكور والاناث في الشعور بالخزي.

اجراءات البحث:

اولاً : التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين (الضابطة والتجريبية) والذي يخدم اهداف البحث الحالي ووفقاً للمخطط الآتي:

المجموعة	الاختبار القبلي	البرنامج الارشادي	الاختبار البعدي
التجريبية	مقياس الشعور بالذنب	تخفيف الشعور بالذنب	مقياس الشعور بالذنب
الضابطة	مقياس الشعور بالذنب	بدون برنامج	مقياس الشعور بالذنب

ثانياً: مجتمع البحث:

اداتا البحث:

شمل مجتمع البحث طلبة كلية التربية الاساسية / جامعة

الموصل / المرحلة الدراسية حيث بلغ عددهم (١٥٦١) طالبا وطالبة منهم (٩١٢) طالبا و (٦٥١) طالبة.

ثالثاً: عينة البحث:

بلغت عينة البحث الاساسية (٣٦) طالبا وطالبة بواقع (١٨)

طالبا وطالبة كمجموعة تجريبية و (١٨) طالبة كمجموعة ضابطة مقسمين بالتساوي كذكور واثاث للمجموعتين. تم اختيارهم عشوائياً من قسم التربية الخاصة / المرحلة الثالثة . ومن اللذين تجاوز مستوى شعورهم بالذنب المتوسط الفرضي للمقياس .

اولا: مقياس الشعور بالذنب:

نظراً لتوفر اداة جاهزة لقياس الشعور بالذنب فقد اعتمد الباحث على مقياس (باضه، ٢٠٠٢) حيث يخدم اهداف البحث الحالي. وقد تكون المقياس بصورته الاصلية من (٦٤) فقرة كلها سلبية ووضع له اربع بدائل للإجابة. استخرج ثباته بطريقة التجزئة النصفية فبلغ (٠,٨٣) درجة اما الصدق فقد تم اعتماد طريقتين هما (الصدق الظاهري) و (الصدق التنبؤي) وطُبق المقياس على عينة من طلبة كلية التربية في جامعة كفر الشيخ في مصر.

صدق المقياس:

لغرض تحقيق اهداف البحث في معرفة مدى فاعلية برنامج الشعور بالذنب لدى طلبة كلية التربية الاساسية قام الباحث بإعداد البرنامج الارشادي الذي يتلائم مع اهداف البحث وذلك من خلال ما يلي:

١- الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة والابحاث التي تناولت موضوع الشعور بالذنب.

٢- تم عرض البرنامج الارشادي بصيغته الاولى على مجموعة المحكمين والمختصين في العلوم التربوية والنفسية* . حيث تم تهيئة البرنامج الارشادي وفقاً للنظرية الانتقائية في الارشاد النفسي للعالم (ثورن) والتي لا تقتيد بأسلوب او استراتيجية او طريقة واحدة من الارشاد انما يتم الاختيار من كل النظريات الارشادية ما يتناسب مع حالة العملاء والمسترشدين.

وبعد اطلاع لجنة الخبراء والمختصين على البرنامج ومخطط الجلسات الارشادية والأنشطة والآليات والفنيات اللازمة تم اجراء التعديلات اللازمة اصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق اذ تكون البرنامج من (١٣) جلسة وبدأ الباحث بنفسه بتطبيقه

قام الباحث بعرض المقياس الاصلي على مجموعة من المحكمين والمختصين* في مجال العلوم التربوية والنفسية لغرض التحقيق من صلاحية الفقرات حيث اجمع المحكمين ونسبة اتفاق (٨٠%) على صلاحية المقياس دون اجراء اي تعديلات عليه وبلغ عدد فقراته (٦٤) فقرة الملحق (١).

(الزوبعي وآخرون، ١٩٨١، ٣٩).

ثبات المقياس:

لغرض حساب ثبات المقياس تم اعتماد طريقة (اعادة الاختبار) على عينة مكونة من (٢٢) طالب وطالبة وكانت المدة بين التطبيق الاول والثاني (اسبوعان) حيث بلغ معامل الثبات (٠,٧٩). (ابو النيل، ١٩٨٧، ١٧٠).

ثانياً: البرنامج الارشادي:

* لجنة المحكمين المقياس والبرنامج الارشادي:

- ١- أ. د. خشمان حسن علي.
- ٢- أ. م. د. احمد محمد نوري.
- ٣- أ. م. د. ذكري يوسف جميل.
- ٤- أ. م. د. احمد يونس البجاري.
- ٥- أ. م. د. انور قاسم يحيى.
- ٦- أ. م. د. سليمان سعيد مبارك.
- ٧- م. ياسر احمد ميكائيل.

ابتداءً من تاريخ ٢٠١٤/٣/١ وانتهى بتاريخ ٢٠١٤/٥/٢ (٤٥ دقيقة والجدول (١) يوضح ذلك:
وكانت المدة الزمنية للجلسة الارشادية تتراوح من (٣٠-)

الجدول (١) محتويات البرنامج الارشادي الانتقائي

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	المواضيع الرئيسية للجلسة	الاليات والفنيات المستخدمة في الجلسات
١	الالتقاء والتعارف	التعريف بموضوع البرنامج، والتعارف . وتحديد توقيات البرنامج وقواعد العمل والتوقعات .	المناقشة الجماعية، الحوار
٢	الحقائق المتعلقة بالشعور بالذنب	شرح موضوع الشعور بالذنب ومستوياته وتأثيراته وتنمية الاحساس بمستوى متوسط من الشعور بالذنب ايجابي .	الحاضرة، المناقشة، الاستبصار .
٣	المشاعر والافكار السلبية	محاولة طرح الافكار السلبية وتبادل الآراء والمشاعر .	الاحاديث الذاتية، التخيل .
٤	الشعور بالمسؤولية والرغبة في تحقيق الذات	تحديد المسؤولية الفردية وتحمل ذلك فردياً والدفع الى مستوى عالٍ باتجاه تحقيق الذات .	التعلم والتدريب واكتساب الخبرة والممارسة .
٥	تهذيب النزعة العدوانية .	الحديث عن تهذيب الدوافع العدوانية واسبابها التي تدفع بالفرد الى الاعتداء والتجاوز .	الاستبصار، ادارة الصراع النفسي، التنفيس الانفعالي .

م. اياد محمد يحيى: فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في . . .

٦	الاحساس بالخطيئة	محاولة التقليل من الاحساس المستمر باللوم والندم.	النقد الذاتي، التداعي الحر، التعويض.
٧	القلق والاكتئاب.	التخلص من المشاعر العصابية للشعور بالذنب والتخفيف من هذه الاعراض المصاحبة كالقلق والحزن.	التأمل الباطني، الاسترخاء، الخبرة الاجتماعية.
٨	الحرمات والممنوعات	الحديث عن امكانية الابتعاد عن المحرمات الدينية والاخلاقية والاجتماعية.	المسايرة، الثواب والعقاب، اعادة التعلم.
٩	الالتزام الديني.	تنمية الشعور بالالتزام الديني والاخلاقي كتحسين للنفس وخاصة الالتزام بأداء الواجبات الدينية.	التعزيز، التحسين والوقاية.
١٠	التوبة والاعتراف	الحديث عن تفعيل القوة النفسية الدافعة للتوبة من الذنب والاعتراف به والرجوع عنه وعدم الهروب منه والتوعية الدينية.	المواجهة مع الذات، التعزيز، التنفيس الانفعالي، الثواب والعقاب
١١	الاستقلال والارادة الفردية	تقوية الارادة النفسية افعل او لا تفعل والتخلص من السلوك الاتكالي وتنمية الاستقلالية الذاتية وتحمل المسؤولية في صنع القرارات.	الحيل الدفاعية النفسية والتكيف، النقد الذاتي، لعب الدور.
١٢	الصدمة النفسية	الحديث عن كيفية التخلص من مشاعر الصدمة النفسية للحوادث المؤلمة والتي تؤنب الضمير بقوة وتعطل الارادة وتدفع الى الانسحاب والانطواء.	التفريغ النفسي الفردي (سرد القصص)، التحسين والوقاية.

١٣	الانتهاء والتقييم	انتهاء موضوعات البرنامج الارشادي بكامل انشطته واساليبه وفنياته.	التقييم، الحكم من قبل اعضاء المجموعة.
----	-------------------	--	--

الوسائل الاحصائية:

تم استخراج الوسائل الاحصائية الآتية:

١- معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات المقياس (الشعور بالذنب).

٢- الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين.

٣- الاختبار التائي (T.test) لعينتين مترابطتين. (ابو شعيح، ١٩٩٧، ١٥ - ١٦).

عرض النتائج وتفسيرها:

سيتم عرض النتائج المتعلقة بالإجابة على هدف البحث المتضمن التعرف على فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في التخفيف من الشعور بالذنب لدى طلبة كلية التربية الاساسية وباستخدام التحليل الاحصائي للبيانات ولمعرف دلالة الفروق المعنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة. وبين الجنسين (ذكور واثاث) سيتم عرض نتائج فرضيات البحث الثلاثة وكالاتي:

الفرضية الاولى: توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالذنب .

تم اختبار هذه الفرضية من خلال استخراج المتوسط والانحراف المعياري لدرجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي فبلغ المتوسط (١٧٧) درجة والانحراف المعياري (٢١,١٣) درجة وبعد التطبيق بلغ المتوسط (١٥٥) درجة والانحراف المعياري (١٥,١٤) درجة ولمعرفة دلالة الفروق المعنوية بين المتوسطين تم استخدام الاختبار التائي (T.test) لعينتين مترابطتين.

فأظهرت نتائج التحليل الاحصائي ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣,١٨٥) درجة وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,١١) درجة بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٧) درجة وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادي . والجدول (٢) يوضح ذلك

م. اياد محمد يحيى: فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في . . .

جدول (٢) نتائج الاختبار التائي بين متوسط افراد المجموعة التجريبية قبل التطبيق وبعد التطبيق للبرنامج الارشادي

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
القبلي	١٨	١٧٧	٢٢	٢١,١٣	*٣,٨٥	٢,١١
البعدي		١٥٥		١٥,١٤		

*قيمة (ت) المحسوبة دالة عند درجة حرية (١٧) ودرجة دلالة (٠,٠٥) .

ولغرض المقارنة الاحصائية متوسط المجموعة التجريبية البالغ (١٥٥) درجة وانحراف معياري (١٥,٤) درجة ومتوسط المجموعة الضابطة البالغ (١٧٥) درجة وانحراف معياري (٢٢,١٢) درجة تم استخدام الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين. أظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣,٠٧) درجة وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٣٢) درجة بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٤) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح افراد المجموعة التجريبية، والجدول (٣) يوضح ذلك:

ويمكن تفسير هذه النتيجة الى فاعلية البرنامج الارشادي الانتقائي في التخفيف من مستوى الشعور بالذنب لدى طلبة كلية التربية الاساسية من افراد المجموعة التجريبية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالذنب بعد تطبيق البرنامج الارشادي الانتقائي .

جدول (٣) نتائج الاختبار التائي بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الشعور بالذنب بعد تطبيق البرنامج

الارشادي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي للاختبار البعدي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
التجريبية	١٨	١٥٥	١٥,١٤	*٣,٠٧	٢,٠٣٢
الضابطة	١٨	١٧٥	٢٢,١٢		

*قيمة (ت) المحسوبة دالة عند درجة حرية (٣٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

ولغرض المقارنة الاحصائية بين متوسط مجموعة الذكور البالغ (١٥٠) درجة وانحراف معياري (١١,٢٠) درجة ومتوسط مجموعة الاناث البالغ (١٦٠) درجة وانحراف معياري (١٣,٣) درجة تم استخدام الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين. أظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٢,٤١) درجة وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,١٢٠) درجة بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح افراد مجموعة الذكور ، والجدول (٤) يوضح ذلك:

ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان المجموعة التجريبية من افراد العينة قد استفادت فعلاً من البرنامج الارشادي الانتقائي الذي ادى الى انخفاض مستوى الشعور بالذنب لديهم مقارنة مع افراد المجموعة الضابطة من اللذين لم يخضوا الى تطبيق هذا البرنامج حيث لم يحدث تغيير واضح ودال في مستوى شعورهم بالذنب وهو المتغير الاساسي في هذا البحث لدى طلبة كلية التربية الاساسية .

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات افراد العينة التجريبية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث) في مقياس الشعور بالذنب بعد تطبيق البرنامج الارشادي الانتقائي .

م. اياد محمد يحيى: فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في . . .

جدول (٤) نتائج الاختبار التائي بين متوسطي الذكور والاناث من المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادي

المجموعة التجريبية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولة
ذكور	٩	١٥٠	١١,٢٠	*٢,٤١	٢,١٢٠
اناث	٩	١٦٠	١٣,٣		

*قيمة (ت) المحسوبة دالة بمستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٦) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان الخبرات والمواقف السلبية والضغط الاسرية والاجتماعية التي تتعرض لها الاناث هي اكبر مما يتعرض له الذكور وهذا مما يجعلهم يشعرون ويحسون بالذنب بشكل اكبر مما قد يحدث للذكور وخاصة ان مجتمعنا العربي لايساوي في كثير من الامور والادوار بين الذكور والاناث حيث ترجح الكفة دائماً لصالح الذكور وقد يعاب على الاناث كثير من العادات والسلوكيات بينما يتم التغاضي عنها وتبريرها عندما تمارس من قبل الذكور، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الشبؤون، ٢٠١١) .

التوصيات: وفي ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بما يلي:

٢- إجراء دراسة مماثلة لتطبيق برامج ارشادية انتقائية على متغيرات مثل (الشعور باليأس، الشعور بالحزب، الشعور بتدني الذات).

١- التأكيد على الاهتمام المتزايد بدور الارشاد التربوي داخل الجامعة والكليات المختلفة.

٢- التأكيد على الاهتمام المتزايد بتطبيق البرامج الارشادية المتخصصة في التأثير على سلوكيات سلبية عديدة كالسلوك الخاص بالشعور بالذنب لدى طلبة الجامعة لما له من تأثير سلبي كبير على مستقبلهم وحياتهم الاجتماعية والدراسية .

٣- دعم البرامج الارشادية وتأكيداها على العنصر النسوي من الطلبة وعدم اهمالهم والاهتمام بهم بشكل اكبر سواء من قبل مدرسيهم او ذويهم والقائمين عليهم من المرشدين في الاقسام والمراحل الدراسية المختلفة.

المقترحات:

١- إجراء دراسة حول علاقة الشعور بالذنب بمتغيرات مثل (اسلوب التنشئة الاسرية ، المستوى الثقافي والاجتماعي ، الجنس).

المصادر

٨. الحنّانة، سامي محسن (٢٠١٢)، مقدمة في الصحة النفسية ،

دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.

٩. داوود والعبيدي، (١٩٩٠)، علم نفس الشخصية، جامعة

الموصل - العراق.

١٠. الدوسري، صالح جاسم، (١٩٨٥)، الاتجاهات العلمية في

تخطيط برامج التوجيه والارشاد رسالة الخليج العربي، العدد ١٥،

الكويت.

١١. الزوبعي، عبد الجليل، وآخرون، (١٩٨١)، الاختبارات

والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

١٢. سعفران، محمد احمد ، (١٩٩٥)، فاعلية العلاج العقلاني

الانفعالي في خفض مستوى الشعور بالذنب، مجلة كلية التربية، عدد

١٩، جامعة عين شمس القاهرة.

١٣. سلمان، ندى رحيم (٢٠١٣) الشعور بالذنب وعلاقته

بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية

والنفسية، العدد ٣٦، جامعة بغداد.

١٤. سلمان، ندى رحيم (٢٠١٣) الشعور بالذنب وعلاقته

بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية

والنفسية، العدد ٣٦، جامعة بغداد.

١. ابراهيم ، عبد الستار (١٩٩٠)، الاكتاب اضطرابات العصر

الحديث واساليب علاجه، عالم المعرفة ، الكويت.

٢. ابو النيل، محمود السيد، (١٩٨٧)، الاحصاء النفسي

والاجتماعي والتربوي، كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة.

٣. ابو شعيشع، السيد، (١٩٩٧)، الاحصاء للعلوم السلوكية،

دار الفكر الحديث، القاهرة، مصر.

٤. الاحمدي، نجلاء عياد بن حسان، (٢٠١١)، الشعور بالذنب

والوجدانات السالبة والموجبة لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى

ذوات السلوك المنضبط وغير المنضبط، (رسالة ماجستير غير

منشورة)، جامعة ام القرى، كلية التربية، السعودية.

٥. الاسلام، محمد (٢٠١٢)، ارتكاب الاخطاء دون ندم مرض

نفسي يستدعي العلاج، د. ريم مقالة على الانترنت.

٦. الانصاري، بدر محمد (٢٠٠١) بناء مقياس الشعور بالذنب

وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت، مجلة

مركز دراسات الخليج، العدد ٤١ جامعة الكويت.

٧. جاب الله، مثال عبد الخالق (٢٠٠٧)، الشعور بالذنب

(المفهوم، القياس، العلاج) دار المؤيد، الرياض.

٢٠. علاء الدين، جهاد (٢٠٠٢)، الشعور بالذنب وعقاب الذات لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، مجلة الجامعة الهاشمية،

العدد ١٦، عمان - الاردن.

21. Izard , C, E, (1980), **Human Emotions**, zondon, pemum press.

22. Miller, Stephen J, (2003), **Analytic And Anxiety Toierance, Punishment Fantastics, psychoanalytic Psychology**, Winter, Vol 20, No.1.

23. Ouiles, Zandra, (1997), **chronic and predispositional Guilt, Relations to montal** , Health , Journal of personality Assessment Health, vol. 69. No.1

24. Slife, B and Reber J. (2001) , **Eclection in psytherapy, Cirtical issues in psycohology, Translating new ideas into practice** , thousand Oaks CA. Sage pulications.

25. Wilson, Maria, (2000), **Creativity and shame Reducation in Sex Addication Treatment**, Journal of sexual Addication Compulsivity Vol.7. www.ar.wikipedia.org .

١٥. الشبؤون، دانيا (٢٠١١)، الشعور بالذنب وعلاقته بالشعور بالخزي عند المراهقين، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٧، ملحقه.

١٦. الشبؤون، دانيا (٢٠١٢) الشعور بالذنب وعلاقته بمتغيري القلق والثقة بالنفس لدى طلبة التعليم الاساسي، كلية التربية، جامعة دمشق، رسالة دكتوراه غير منشورة.

١٧. صالح، قاسم حسين (٢٠١٠) الشعور بالذنب والضمير، مجلة الثقافة النفسية، العدد ١٠، بغداد.

١٨. صديق، محمد، (٢٠٠٥)، دليل المرشد النفسي، مطبعة كلية العلوم، جامعة بني سويف، مصر.

١٩. العطاس عبدالله احمد، (٢٠١٠)، فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في تحسين مستوى التفصح المهني، المؤتمر الاقليمي الثاني لعلم النفس، القاهرة، المجلد الاول.

م. اياد محمد يحيى: فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في . . .

الملحق ١

صدق الخبراء

تحية طيبة

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث القيام بالبحث الموسوم (فاعلية برنامج ارشادي على الشعور بالذنب لدى طلبة كلية التربية الاساسية) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال ، فان الباحث يضع بين ايديكم مقياس الشعور بالذنب من اعداد (باضة ، ٢٠٠٢) للنظر فيه من حيث صلاحية الفقرات والتعديلات المطلوبة لكي يكون المقياس صالحاً للتطبيق النهائي .

مع الشكر والتقدير .

التعريف الاجرائي للشعور بالذنب : هو شعور سلبي ومؤلم نتيجة لقيام الفرد بسلوك خارج عن الضوابط الدينية او الاجتماعية او النفسية التي يعتنقها .

الباحث المدرس

اياد محمد يحيى

قسم التربية الخاصة

الرقم	العبارات	اطلاقاً	احياناً	بدرجة متوسطة	دائماً
١	اعتقد اني اتسبب في اذى الآخرين				
٢	اعتقد اني اخطأت في حق من حولي				
٣	اشعر انني المسؤول عن متاعب من حولي				
٤	اشعر انني المسؤول عن متاعبي				
٥	اشعر انني مقصر في بعض ما يطلب مني				
٦	اعتقد انني لم اقم بعملي على الوجه الاكمل				
٧	اشعر وكأنني حصلت على اشياء لا استحقها				
٨	اعتقد انني مقصر في واجباتي تجاه اسرتي				
٩	اعتقد انني مقصر في واجباتي الدينية مثل العبادات				
١٠	اخاف عقاب الله لي من كثرة اخطائي				
١١	انني اشعر بالندم على القيام ببعض الاعمال				
١٢	اتمنى ان يأخذ كل من اخطأت في حقه حقوقه مني				
١٣	اعاني من الارق ليلاً بسبب كثرة اخطائي				
١٤	اعتقد انني ارتكبت الكثير من الاخطاء				
١٥	اعتقد انني اشارك في المشكلات من حولي				
١٦	اعاني من الارق ليلاً بسبب مراجعة سلوكياتي				
١٧	اعتقد انني لم استغل امكانياتي احسن استغلال				

م . ايداد محمد يحيى: فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في . . .

١٨	اعتقد انني مخطئ				
١٩	عندما افكر في خطي اشعر بالبعد عن الانسانية				
٢٠	ينتابني شعور بانني آثم شرير				
٢١	اشعر بالخوف من الموت قبل التوبة				
٢٢	اشعر بضيق شديد عندما اخطئ في سلوك ما				
٢٣	اشعر دائما بانني لا استطيع التخلص من اخطائي				
٢٤	اشعر ان اشد معاركي هي معركتي مع نفسي				
٢٥	ينتابني شعور بانني لا استطيع التخلص من عيوبي				

الرقم	العبارات	اطلاقاً	احياناً	بدرجة متوسطة	دائماً
٢٦	اعتقد انني معزول ومنبوذ من الآخرين لأخطائي				
٢٧	اشعر بالنقص عن الآخرين لما ارتكبته من اخطاء				
٢٨	اشعر بالخزي من نفسي لما قمت به من اخطاء				
٢٩	شعوري بالذنب يجعلني قلق ومتوتر				
٣٠	اشعر ان الذنب الصغير لدي ذنب كبير				
٣١	اشعر بلوم الذات وتأنيب الضمير				
٣٢	اتمنى ان لا اكرر اخطائي				

٣٣	اشعر ان جميع الناس يعرفون الخطأ الذي ارتكبته			
٣٤	اشعر بالخوف من عقاب الله لي في الآخرة			
٣٥	اشعر بعد الامن والاستقرار			
٣٦	اشعر بضيق في التنفس وكان شيئاً بداخلي يعاقبني على ما فعلته			
٣٧	اشعر بانني في كابوس دائم			
٣٨	اشعر بمحمل ثقيل جداً علي			
٣٩	ينقصني الثقة بالنفس نتيجة لكثرة اخطائي			
٤٠	اشعر ن نظرات الناس بالشك والريبة			
٤١	احاول الهرب من واقعي الاليم			
٤٢	اشعر برغبة ملحة في تعديل سلوكي			
٤٣	اشعر بالصداع التوتري على ما ارتكبت من اخطاء			
٤٤	اعاتب نفسي على ما فعلت			
٤٥	شعوري بالذنب يقلل من املي في الحياة			
٤٦	اشعر وكأنني مخالف لعادات وتقاليد مجتمعي			
٤٧	اشعر بالوحدة لشعوري بالذنب			
٤٨	اشعر بالحرمان من السعادة لشعوري بالذنب			
٤٩	لا أقدر على تحمل المسؤولية لشعوري بالذنب			
٥٠	بسبب خوفي من مشاعر الذنب يصعب علي اتخاذ أي قرار			

م . ايداد محمد يحيى: فاعلية برنامج ارشادي انتقائي في . . .

الرقم	العبارات	اطلاقاً	احياناً	بدرجة متوسطة	دائماً
٥١	شعوري بالذنب يجعلني حزين				
٥٢	يشرد ذهني لشعوري بالذنب				
٥٣	اشعر باليأس عند تكرار الخطأ				
٥٤	اشعر بالأسى والاشمئزاز من نفسي				
٥٥	اشعر بعدم النظام في ضربات قلبي عند شعوري بالذنب				
٥٦	اشعر بالخوف من اخطائي				
٥٧	لأنني انا المخطئ اشعر بتوقف تفكيري				
٥٨	احلامي كلها مزعجة لشعوري بالذنب				
٥٩	اشعر برغبة في تعذيب نفسي				
٦٠	اشعر بانني لا استحق نعم الحياة				
٦١	شعوري بالذنب يقلل من دافعيتي للعمل				
٦٢	اشعر بضياعي في هذا العالم لكثرة اخطائي				
٦٣	اخاف من تكرار نفس الخطأ				
٦٤	اشعر وكأن الناس يعرفون كل اخطائي التي لا اعرفها .				