



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية
حاصلة على الاعتمادية
رقم الإيداع 614 / 1994
الرمز الدولي 1970 - 1816

المجلد (34) - العدد (2) - الجزء (2)

حزيران / 2023



مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة

رئيس التحرير / أ.د. لطيف غازي مكي

مدير التحرير / أ.م.د. زكريا عبد أحمد عميري

أعضاء هيئة التحرير

| الاسم | مكان العمل | البلد |
|-------------------------------|--|------------------|
| - أ.د. علي عودة محمد الحلفي | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية | العراق |
| - أ.د. ياسر خلف الشجيري | جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / طرائق التدريس | العراق |
| - أ.د. صفاء طارق حبيب | جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد | العراق |
| - أ.د. أسامة حامد الدليمي | جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية | العراق |
| - أ.د. ناسو صالح سعيد | مكتب وزير - المكتب الاستشاري | العراق |
| - أ.د. عدنان ماردي جبر | جامعة واسط / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية | العراق |
| - أ.د. هيثم أحمد الزبيدي | جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية | العراق |
| - أ.د. يوسف حمه صالح | جامعة صلاح الدين / كلية الآداب - قسم علم النفس | العراق |
| - أ.د. سعدي جاسم عطية | الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / علم النفس التربوي | العراق |
| - أ.د. علي صكر جابر | جامعة القادسية / كلية التربية الأساسية / علم النفس التربوي | العراق |
| - أ.د. دونالد أوين كامرون | رئيس الجمعية الأمريكية للطب النفسي - الشخصية والصحة النفسية / واشنطن | الولايات المتحدة |
| - أ.د. عماد حسين عبيد المرشدي | جامعة بابل / كلية التربية الأساسية / علم نفس النمو | العراق |
| - أ.د. عبد الرزاق محسن سعود | الجامعة العراقية / كلية التربية - الطارمية / علم النفس التربوي | العراق |

| الاسم | مكان العمل | البلد |
|--------------------------------------|--|----------|
| - أ.د. مصطفى قسيم هيلات | كلية الأميرة عالية الجامعة / علم النفس التربوي | الأردن |
| - أ.د. مهند عبد الستار النعيمي | جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قياس وتقويم | العراق |
| - أ.د. بشرى عبد الحسين محميد | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / علم النفس الاجتماعي | العراق |
| - أ.د. عبد المهدي صوالحة | جامعة أربد / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي | الأردن |
| - أ.م.د. عدنان طلفاح محمد | جامعة سامراء / كلية التربية / علم النفس التربوي | العراق |
| - أ.م.د. صباح عايش بنت محمد | جامعة الشلف / كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / علم النفس التربوي | الجزائر |
| - أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي | جامعة القصيم الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة | السعودية |
| - أ.م.د. راوية الشرييني | جامعة القاهرة / كلية رياض الأطفال / علم نفس النمو | مصر |
| - أ.م.د. عبد الناصر أحمد محمد العزام | جامعة البلقاء التطبيقية / قسم العلوم النفسية / علم النفس التربوي | الأردن |
| - أ.م.د. ميسون كريم ضاري | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية | العراق |
| - أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية | العراق |
| - أ.م.د. إنعام مجيد عبيد الركابي | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية | العراق |
| - أ.م.د. سيف محمد رديف | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية | العراق |
| - أ.م.د. علا حسين علوان | وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية | العراق |

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن
مركز البحوث النفسية
جمهورية العراق
قسمة اشتراك
أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

..... لمدة () سنة ابتداء من

..... الأسم :

..... العنوان :

..... قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقدا () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: / / تاريخ

..... التوقيع : : التاريخ

| | |
|---|----------------------------|
| الأفراد: (125000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) \$ او ما يعادلها خارج العراق | قيمة الأشتراك لعدد واحد |
| للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق (70) \$ او ما يعادلها خارج العراق | |

شروط النشر في المجلة

أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسيا وتربويا ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقا ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية إذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الإلكتروني على أن لاتزيد درجة الاستلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقا .

رابعا: يقدم البحث مطبوعا على نظام (Word 2007) مصحوبا بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الإلكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لاتزيد عن (250) كلمة فقط .

خامسا: يجب أن لاتتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا إضافيا مقداره (2) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولايتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة بكل الأحوال .

سادسا: موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث علميا قبل نشره ، بالإضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية .

سابعاً: يراعى في كتابة البحث الآتي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة واحدة من الورقة مع قرص (CD)، بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليا 4.50 سم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشية اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .
- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word)، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التتصيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وإنما يشار رقمياً الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA) ...مثال
- الهاشمي ،عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى التدريسيين في الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة.....، كلية ، قسم
- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق ، و (100) دولار أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة .
 - لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
 - لايزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة .
 - المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .
- ثامنا : تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر .
- تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشر .

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات - الواردة في الفقرة (1)

((في هذا العدد))

| ت | الموضوع | الباحث | الصفحة |
|---|---|--|-----------|
| 1 | المهارات الناعمة وعلاقتها بالذكاء الشخصي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم | أ.م. د. سهلة حسين قلندر كلية التربية للعلوم الصرفة / جامعة بغداد | 44 - 1 |
| 2 | بناء وتطبيق مقياس الوعي المروري لدى طلاب المرحلة الاعدادية | أ.د. محمد عبد الكريم طاهر الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية/ قسم معلم الصفوف الاولى | 90 - 45 |
| 3 | التفكير القيادي لدى رؤساء الاقسام العلمية | م . سلام صبار مالك الجوعاني أ. د . نيمر ابراهيم الصميدعي جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية | 120 - 91 |
| 4 | تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة الجامعة | أ.د. شاكر محمد البشراوي م. بشرى نورالدين غفور جامعة تكريت / كلية التربية | 166 - 121 |
| 5 | الاختلالات العاطفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية | م.م. سيف توفيق مظهر المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ 1 أ.د. أوان كاظم عزيز تدريسي/ كلية التربية/جامعة تكريت | 194 - 167 |
| 6 | الذوافة الجنسية Sapiosexuality وعلاقتها بنية البحث عن العلاج النفسي لدى طلبة الجامعة | أ.م.د. عادل عبد الرحمن الصالحي رئيس قسم الصحة النفسية/ مركز البحوث النفسية | 286 - 195 |
| 7 | الاحباط الوجودي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى المسنين في دور الدولة | م.د. دنيا طيب رضا البرزنجي جامعة كرميان / كلية اللغات والعلوم الانسانية | 320 - 287 |
| 8 | الذكاء الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات | م. د يسرى رضا عبد الرزاق القزاز أ.م. رضا عبد الرزاق عبد الوهاب القزاز جامعة الإمام جعفر الصادق (ع) | 356 - 321 |

| الصفحة | الباحث | الموضوع | ت |
|-----------|---|--|----|
| 402 - 357 | د. ناصر علي البداي أستاذ علم النفس المشارك جامعة صنعاء / مركز الدراسات السياسية و الاستراتيجية | الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس في ظل النزاعات المسلحة والعدوان على اليمن | 9 |
| 442 - 403 | أ.م.د. مروة سالم نوري جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الصرفة | أثر برنامج إرشادي بأسلوب الوعي بـ(هنا والآن) في تخفيض خداع الذات لدى طالبات الجامعة | 10 |
| 468 - 443 | ا. م. د. ناطق فحل الكبيسي م.م سيف ناصر جبار جامعة بغداد/ مركز البحوث التربوية والنفسية | الاثار النفسية والاجتماعية للابتزاز الالكتروني | 11 |
| 510 - 469 | م.د. نبيل عباس رشيد الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم الإرشاد التربوي | إساءة الإقران وعلاقتها بالميل للانحرار لدى طلبة الإعدادية | 12 |
| 542 - 511 | م.م هدى كاظم جارة مركز البحوث النفسية | ضغط الضمير لدى العاملين في مهنة التمريض | 13 |
| 574 - 543 | زينب حسن مهني النقيب وزارة التربية / مديرية تربية بابل أ.م.د سهلة حسين قلندر جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الصرفة / أبن الهيثم أ.م.د قصي قاسم جايد الركابي وزارة التربية / مديرية تربية الرصافة الثالثة | بناء برنامج تدريبي على وفق نظرية العقول الخمسة لمدرسي علم الأحياء وأثره في الذكاء الناجح لطلبتهم | 14 |
| 616 - 575 | م.د. ميس محمد كاظم أ.م.د. ميسون كريم ضاري أ.م.د. سيف محمد رديف وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية | الابعاد النفسية والاجتماعية لظاهرة الانتحار ... دراسة ميدانية من وجهة نظر المتخصصين الاجتماعيين والنفسيين | 15 |

أثر برنامج إرشادي بأسلوب الوعي بـ(هنا والآن) في تخفيض خداع الذات لدى طالبات الجامعة

أ.م.د. مروة سالم نوري

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الصرفة

المستخلص:

استهدف البحث معرفة برنامج إرشادي بأسلوب الوعي بـ(هنا والآن) في تخفيض خداع الذات لدى طالبات الجامعة، ذلك بواسطة التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس خداع الذات.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس خداع الذات.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس خداع الذات.

استعمل المنهج التجريبي؛ للتحقق من صحة فرضيات البحث؛ إذ تكونت عينة البحث التجريبي من (20) طالبة، بواقع (10) طالبات في كلية التربية للعلوم الصرفة كمجموعة تجريبية، و(10) طالبات في كلية التربية الأساسية كمجموعة ضابطة، التي لم تتعرض إلى أي تدخل إرشادي، استعمل في البحث الحالي مقياس خداع الذات، الذي أعدته الباحثة لسنة (2023)، ويتكون من (28) فقرة، وقد أستعمل صدق المقياس من الخبراء باستعمال الصدق الظاهري، وصدق البناء، أمّا الثبات فأستعمل بطريقة الاختبار - إعادة الاختبار، ومعامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي. استعملت الباحثة أسلوب الوعي

ب(هنا والآن)؛ لغرض تخفيض خداع الذات، بلغ عدد جلساته (9) جلسات، مُدّة الجلسة (50) دقيقة، ولغرض التأكد من صحة هذا البرنامج؛ جرى عرضه على عينة من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي؛ فأكدوا صلاحيته في تخفيض خداع الذات. أظهرت نتائج البحث ما يأتي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس خداع الذات ولمصلحة الاختبار البعدي.
 2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس خداع الذات.
 3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس خداع الذات ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- وفي ضوء نتائج البحث قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات.



The Effect Of A Counseling Program Using The (Here And Now) Awareness Method In Reducing Self-Deception Among Female University Students

Asst Prof. Marwa Salem Nouri (Ph.D.)

Diyala University / College of Education for Pure Sciences

Abstract:

The research aimed to identify a counseling program in the method of awareness of here and now in reducing self-deception among university students, by verifying the validity of the following zero hypotheses:

1. There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the score ranks of the experimental group in the pre and post tests on the self-deception scale.
2. There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the score ranks of the control group in the pre and post tests on the self-deception scale.
3. There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the scores of the experimental and control groups in the post-test on the self-deception scale.

Use the experimental method; to validate the research hypotheses; The experimental research sample consisted of (20) female students, with (10) female students in the College of Education for Pure Sciences as an experimental group, and (10) female students in the College of Basic Education as a control group, who were not exposed to any guiding intervention. In the current research, a deception scale was used. The self, which was prepared

by the researcher for the year (2023), and it consists of (28) items. The validity of the scale was used by the experts by using apparent validity, and constructive validity. As for stability, it was used by the test-retest method, and the Alpha Cronbach coefficient of internal consistency. The researcher used the here and now awareness method. For the purpose of reducing self-deception, the number of sessions was (9) sessions, the duration of the session was (50) minutes, and for the purpose of ensuring the validity of this program; It was presented to a sample of experts specialized in the field of psychological counseling. They confirmed its validity in reducing self-deception.

The search results showed the following:

1. There are statistically significant differences at the level (0.05) between the score ranks of the experimental group in the pre and post tests on the self-deception scale in favor of the post test.
2. There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the score ranks of the control group in the pre and post tests on the self-deception scale.
3. There are statistically significant differences at the level of (0.05) between the scores of the experimental and control groups in the post-test on the self-deception scale in favor of the experimental group.

In the light of the research results, the researcher presented a set of recommendations and proposals.

مشكلة البحث:

تعد مشكلة خداع الذات من المشكلات التي تعاني منها طالبات الجامعة، خصوصاً اللواتي لديهن تقدير متدنٍ للذات، مما ينتج عنه تكون صورة مشوهة لذواتهن، وهي لا تعكس إمكانياتهن الحقيقية ومواهبهن وقدراتهن، بل هي ما علمه الآخرون لهن أن يكونوا سلبياً مثل الآباء والمعلمين والأصدقاء وزملاء الدراسة. (Van Hippel&Trivers,2011,60).

أن ما نتج عن خداع الذات عند الطالبات هي أن نسبة الأفكار السلبية أو غير البناءة هي من جملة الأفكار التي تحط من قدر نفس الطالبة وتشعرها بأنها أقل من الآخرين، وأن كثير من الأفكار والمعتقدات القائمة على تجارب الطالبات الماضية وتفاعلاتها مع الآخرين قد لا تكون صحيحة، وبالتالي أن هذه الأفكار الزائفة تصبح قيوداً مفروضة على ذوات الطالبة لتعيقها عن الاستمتاع بحياة أكثر نجاحاً، وهذا يؤدي إلى ظهور على الطالبة استعمال معلومات مزيفة، وعمليات تأويلية، وصعوبة في التحرر من الأفكار الزائفة. (Lakin,et al,2008,235) كما تستعمل الطالبة سلوك خداع الذات كطريقة دفاعية للتعامل مع الخبرات المؤلمة والمعتقدات المزيفة التي ترفضها وتتكسر وجودها. (دافيدون، 2014، 171) وأحياناً تستخدم خداع الذات عندما تشعر بأنها بأمس الحاجة إلى الاحترام أو التقدير الإيجابي من الآخرين، فعند فشلها في تحقيق ذلك تسلك طريق خداع الذات. (أبو أسعد، وعريبات، 2012، 276).

وينتج عن خداع الذات صراع داخلي، فضلاً عن صراع اجتماعي يتمخض عنها شعور الطالبة بتضخيم الذات والثقة المفرطة في النفس، وخداع الآخرين بما تقوله أو تفعله (Lakin, et al., 2008: 235)، وهذا يتفق مع نتائج دراسة (الجميلي، 2010)؛ إذ توصلت إلى وجود خداع الذات لدى طلبة الجامعة، وتتفق هذه النتيجة مع إحساس الباحثة؛ كونها تدريسية في الجامعة لأكثر من (14) سنة، وللتأكد من دقة إحساس الباحثة؛ قامت بتوجيه استبانة استطلاعية تحتوي على أسئلة إلى عينة البحث (الملحق 1)،

موجّه إلى (20) طالبة، وتبيّن بوساطة إجابتهنَّ أنّ (70%) عن الأسئلة ب(نعم)؛ أي إنّهنَّ يعانين من خداع الذات؛ لذا تبرز مشكلة البحث الحالي التي تسعى الباحثة إلى دراستها في الإجابة عن التساؤل الآتي: (هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي ب(هنا والآن) أثر في تخفيض خداع الذات لدى طالبات الجامعة؟)

أهمية البحث وأدبياته:

تعدُّ الجامعة الركيزة الأساسيّة لتطور المجتمع؛ فبوساطة برامجها ومناهجها وأنشطتها، تسعى إلى تقوية شخصية الطالبة، وتحقيق ذواتهن؛ عن طريق إزالة المفاهيم السلبية عن الذات؛ لكي يستطيع الطالبة مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. (فهمي، 1987: 48)؛ لأنّ الطالبة تمثل الشريحة البارزة في المجتمع؛ إذ يقع على عاتقهم مسؤولية مواجهة التحديات في أغلب مرافق الحياة وميدانها؛ لذا لا بدّ على القيادات الجامعية أن تتعامل مع طالباتها بدراية، وأن تتعرف على ذواتهم وإمكانياتهم وطاقاتهم، ومدى إقبالهم على الحياة والنجاح في الجانب الدراسي والمهني. (Ress, 1988: 18)، ولكي تحقق الجامعة أهدافها؛ لا بدّ أن تُعنى بالمراكز الإرشادية ووحداتها في الجامعة؛ لأنّ للإرشاد أثراً فاعلاً في تنمية شخصية الطلبة، وفي بناء الإنسان؛ فالإرشاد النفسي يشجع الطالب على أن يكتشف قدراته؛ ليصل إلى فهم ذاته؛ حتّى يتمكن من تلبية حاجاته التي تتوافق مع طبيعة المجتمع وقيمه وعاداته وتقاليده، ويتعلّم كيفية التعامل مع الحياة بواقعية (Kline, 1999: 15-18)، ويحقق الإرشاد النفسي أهدافه؛ بوساطة إعداد برامج إرشادية؛ فالبرنامج الإرشادي يقوم على مبدأ أساسي هو مساعدة الطلبة في تنمية أنفسهم، والتعبير عن ذواتهم، وتوجيههم وتغييرهم نحو الأفضل؛ لأنّ البرامج الإرشادية تقوم على أسس علمية مخطط لها تخطيطاً شاملاً يركز على تحديد الحاجات الإرشادية، بوساطة تشخيص المشكلات التي يعاني منها طلبة الجامعة، ومن ثمّ معالجتها بالأساليب الإرشادية التي تحتويها تلك البرامج. (Martn, 1995: 55).

ويستند البرنامج الإرشادي في تحقيق أهدافه إلى مجموعة من الأساليب والفنيات الإرشادية، ومن هذه الأساليب: أسلوب الوعي بـ(هنا والآن)، وهو أحد الأساليب المعرفية (الجستالت)، الذي استعمله (بيرلز) (Friedrick S. Perls) في علاج الأفراد، وهو أسلوب علاجي يقوم على الوعي الذاتي بـ(هنا والآن)، يستعمله المرشد؛ لتعرّف الفرد، وما يشعر به، وما يقوم بفعله، ولتعودّ على إدراك تنظيمه الذاتي، ويكون أكثر قدرة على تحقيق ذاته (Peris, 1988: 43). من هنا يتضح أنّ أسلوب الوعي بـ(هنا والآن) يُعدّ من الأساليب المعرفية التي يمكن أنّ يؤدي أثره الفاعل إلى تخفيض خداع الذات لدى طالبات الجامعة؛ إذ يساعد هذا الأسلوب على تحمل المسترشدة مسؤولية أفعالها، وتكون واعية بتصرفاتها، وبذاتها؛ ممّا تساعد في تكامل شخصيتها، وتحقيق الاندماج، توجيه الطاقة لديها بفعالية؛ لغرض نقل الخبرات والمواقف من اللاوعي إلى الوعي بصورة بناءة (عبدالله، 2012: 89)، وقد توصلت بعض الدراسات التي تناولت أسلوب الوعي بـ(هنا والآن) في معالجة الذات؛ كدراسة (الداودي، 2019)، وكذلك توصلت دراسة (قدوري، 2020) إلى أنّ أسلوب الوعي بـ(هنا والآن) ساعد في تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

ونظرًا إلى الآثار السلبية التي تنتج عن خداع الذات، ولاسيّما ما يتعلّق بالصحة النفسية للفرد؛ فقد قام العلماء بدراسته، لمعرفة أسباب حدوثه والنتائج المترتبة عليه؛ فقد فسّرت نظرية التحليل النفسي لـ(فرويد) أنّ خداع الذات من المحددات اللاشعورية، وأنّ الحيل الدفاعية التي يستعملها الفرد في بعض المواقف ما هي إلاّ جزءًا من خداع الذات، وأشار (فرويد) إلى أنّ استعمال خداع الذات من لدن الفرد يُعدّ طريقة دفاعية للتعامل مع الخبرات المؤلمة والأفكار المزيفة التي يرفضها الفرد وينكر وجودها (دافيدوف، 2014: 171)، أمّا نظرية الذات للعالم (روجرز) فقد فسّر نشأة حدوث خداع الذات، عندما يتصرف الفرد بطريقة غير عقلانية وغير ملائمة مع عادات المجتمع وتقاليده وقيمه، وطبيعة واقع الحياة الذي يعيش فيه، تظهر حاجة الفرد إلى حصوله إلى الاحترام والتقدير

الإيجابي من الآخرين؛ فعند فشله في تحقيق ذلك المطلب يلجأ إلى استعمال خداع الذات (أبو أسعد وعربيات، 2012: 276)، أمّا نظرية التناظر المعرفي للعالم (فستتكر) فقد فسّر خداع الذات بأنّه: نتاج الصراع الدائر بين الأفعال السلوكية والعادات والتقاليد والمعتقدات، وأنّ حدوث خداع الذات ناتج عن التبرير الذاتي الذي يستعمله الفرد؛ للتقليل من القلق؛ ولذلك يستعمل الفرد خداع الذات؛ للتخلّص من التناثر المعرفي، ومن السلوكيات المتناقضة (Festinger, 1957: 25)، أمّا العالم (جولمان) فقد فسّر خداع الذات بأنّه اللعب مع الذات، والفرد يستعمل خداع الذات عندما يعاني من القلق؛ فيحاول إنكار أفكاره؛ لتحقيق الاستقرار النفسي، عن طريق خداع الذات، وقد افترض (جولمان) أنّ التعصب هو أحد صور خداع الذات (الجميلي، 2010: 42-43)، أمّا نظرية الانكماش في خداع الذات للعالم (الفريد ميلي) فقد فسّر نشأة خداع الذات لدى الفرد نتيجة أحداث الحياة الضاغطة، والظروف الصعبة التي يمرّ بها، وكذلك المعتقدات الخاطئة التي يؤمن بها؛ تجعل الفرد يعاني من الصراع النفسي والتوتر والقلق؛ ولذلك يلجأ إلى استعمال خداع الذات (Mele, 1987: 24)، أمّا نظرية خداع الذات للعالمين (هيبيل وتريفرس) فسّرت نشأة خداع الذات عند الفرد، بأنّه حالة من الصراع الداخلي الذي ينتج عنه القلق النفسي عند المفحوصات؛ فيشتمل تزييف الواقع؛ فتكون المعلومات الواقعية في اللاشعور، في حين تكون المعلومات المزيفة وغير الحقيقية في الوعي عند الفرد؛ فينتج عن ذلك التناقض بين المعلومات والأفكار والحقائق والمشاعر والأفعال؛ لتخفيض القلق النفسي (Von Hippel & Trivers, 2011: 16)، وافترض (هيبيل وتريفرس) أنّ خداع الذات يكون في ضمن ثلاثة مجالات، وهي:

1. المعرفة: هي التناقض بين الأفكار التي يحملها الفرد بين الحقيقة والمجتمع.
 2. العاطفة: هي التناقض بين الأفكار التي يحملها الفرد بين الحقيقة والواقع.
 3. الفعل: هو التناقض ما يرغب به الفرد فعله وما يفعله (Trivers, 2002: 25).
- وافترض (هيبيل وتريفرس) أنّ خداع الذات يتخذ عدّة صور، وهي:



1. المعلومات المتحيزة.
2. عمليات تأويلية متحيزة.
3. عمليات الذاكرة المتحيزة.
4. التسوية.
5. إقناع الذات بصدق كذبة معينة (3: Von Hippel & Trivers, 2011).
 وافترضت النظرية أنّ شعور الفرد بالتفاؤل يُعدّ عاملاً بارزاً للابتعاد عن خداع الذات؛ لأنّه يدفع الإنسان إلى المثابرة بجد وثقة ونجاح، واستبعاد المهام الصعبة والأمنيات التي يصعب تحقيقها، والتي تؤدي بالفرد إلى خداع الذات (Hroly, 2009: 88).
 ممّا تقدّم اعتمدت الباحثة على نظرية خداع الذات للعالمين (هيل و تريفرس، 2011)؛ لأنّها تُعدّ بطريقة سلسلة واضحة يمكن فهمها بسرعة، وأكدت النظرية أهمية الجوانب الثلاثة في الشخصية، وهي: (المعرفي، والسلوكي، والعاطفي)، واستبعدت الباحثة الجانب البيولوجي.
 ممّا سبق ترى الباحثة ضرورة دراسة مخاطر ممارسة طالبات الجامعة لخداع الذات؛ لذا ستعمل على بناء برنامج؛ لتخفيض خداع الذات ومعالجتها، لذا تشخص ضرورات البحث بالآتي:
أولاً: الجانب النظري:
 1. يزود مراكز الإرشاد ووحدها في الجامعات بدراسة خداع الذات، وما له من أثر في الصحة النفسية لطالبات الجامعة.
 2. تسد فراغاً في المكتبة العراقية.**ثانياً: الجانب التطبيقي:**
 1. يزود المرشدين النفسيين في المراكز الإرشادية ووحدها في الجامعات وكلّيّاتها بأداة تشخيص خداع الذات لدى الطالبات.

2. يزود المرشدين النفسانيين في المراكز الإرشادية ووحداتها في الجامعات وكلّيّاتها
ببرنامج إرشادي يمكن تطبيقه على الطالبات إذا ثبت نجاحه؛ حتّى يمكن أن
يجنب الطالبات المشاعر السلبية من خداع الذات.

هدف البحث وفرضياته:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب الوعي بـ(هنا والآن) في
تخفيض خداع الذات لدى طالبات الجامعة؛ بوساطة التحقق من الفرضيات الصفرية
الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات
المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس خداع الذات.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات
المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس خداع الذات.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات
المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس خداع الذات.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة ديالى - الدّراسة النهارية، للعام الدراسي
(2022-2023).

تحديد المصطلحات:

أولاً: البرنامج الإرشادي: عرّفه كلاً من:

1. تايلر (Tyler, 1969) بأنّه: خدمة يجري تقديمها؛ لغرض مساعدة الأشخاص
الأسوياء في سبيل اتخاذ قرارات تؤدي إلى نموهم في المستقبل (Tyler, 1969: 20).

2. موراي (Murray, 1970) بآنه: مجموعة من النشاطات أو العمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين، وهدف البرنامج، تنظيم العلاقة بين أهداف الخطة ومشروعها وتنفيذها (Murray, 1970: 3).

3. بوردرز ودراري (Borders & Drury): طريقة تشتمل على جميع الأنشطة والخبرات المخططة والمنظمة التي تقدم للفرد خلال فترة زمنية محددة بهدف اكتساب المهارات. (Borders & Drury, 1992: 487).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (بوردرز ودراري) (Borders & Drury, 1992) في تحديد المصطلح.

التعريف الإجرائي: هو مجموعة من الإجراءات التي اتبعتها الباحثة في إعداد برنامجها الإرشادي، ويتضمن: (تقدير الحاجات وتحديدها، وتحديد الأولويات، وكتابة أهداف البرنامج، واختيار نشاطات البرنامج وتنفيذه، وتقييم كتابة البرنامج).
ثانياً: أسلوب الوعي بـ(هنا والآن):

عرّفه بيرلز (Perls, 1988) بآنه: أسلوب إرشادي يستعمله المرشد؛ لتعرّف الفرد وما يشعر به وما يفعله، وليتعود الفرد إدراك تنظيمه الذاتي، ويكون أثر قدرة على تحقيق ذاته (Perls, 1988: 43).

تعريف للباحثة:

تبنت الباحثة (بيرلز، 1988) لأسلوب الوعي بـ(هنا والآن)؛ لأنّه تعريف النظرية المعتمدة في البحث الحالي.

التعريف الإجرائي للباحثة:

هو أسلوب يتضمن طريقة التعبير بـ(الإشارات، والإيماءات، ونبرة الصوت، والانفعالات)، وليس محتوى الكلمات، مع التأكيد على عبارة: (أنا الآن على وعي).

ثالثاً: خداع الذات: عرّفه كلاً من:

1. فرويد (Freud) بأنّه: أسلوب يستعمله الفرد؛ لكي يحقق له معنى ومغزى لحياته، ويجعل له هدف وقيمة يتوجّه إليها، ولكي يجد تلك القيمة في الحياة، وأنّ استعماله بطريقة مستمرة يؤدي إلى حدوث السلوك المضطرب (دافيدوف، 2014: 171).
 2. كارل روجرز بأنّه: عملية فشل الفرد في استيعاب الخبرات الحسية والعقلية وتنظيمها التي يمرّ بها الفرد، وفشله في تنمية المفهوم الواقعي للذات (Andersen, 2000: 62).
 3. فستنجر (Festinger) بأنّه: دفاع إدراكي؛ لتضليل الفرد لنفسه، ولتقبّل ما هو غير حقيقي (Festinger, 1957: 200).
 4. هيبل وتريفرس (Hippel & Trivers, 2011) بأنّه: حالة من الصراع الداخلي الذي يولّد القلق لدى الفرد؛ فيشتمل على تحريف الواقع؛ فتكون المعلومات الحقيقية في اللاوعي، والمعلومات المزيفة في الوعي (Von Hippel & Trivers, 2011: 16).
- التعريف النظري للباحثة:** اعتمدت الباحثة تعريف (هيبل وتريفرس، 2011)؛ لأنّها النظرية التي اعتمدها الباحثة في تفسير خداع الذات، وفي بناء أداة البحث (المقياس).
- التعريف الإجرائي للباحثة:** هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات عن طريق إجابتهنّ عن مقياس خداع الذات الذي اعتمده الباحثة.



منهج البحث وإجراءاته

يشمل منهج البحث وإجراءاته ما يأتي:

أولاً: منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبة طبيعة الدراسة الحالية باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة واختبارين قبلي وبعدي.

ثانياً: التصميم التجريبي:

اعتمدت الباحثة تصميم الشكل الآتي:

| | | | | |
|--------------------|---|--------------------|---------------------|--------------------|
| الاختبار البعدي | المتغير المستقل (برنامج إرشادي بـ(هنا والآن) | الاختبار القبلي | تكافؤ المجموعتين | المجموعة التجريبية |
| | - | | | المجموعة الضابطة |

ثانياً: مجتمع البحث:

يمثل المفحوصات في كليات جامعة ديالى، الدراسة النهارية، والبالغ عددهنَّ (12648) طالبة، موزعات على (14) كلية، للعام الدراسي 2022-2023.

رابعاً: عينات البحث:

يقصد بعينة البحث جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها على وفق قواعد خاصة تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (Ebel, 1972: 290)، وقد اشتمل البحث على أربعة عينات، وعلى النحو الآتي:

1- العينة الاستطلاعية: قامت الباحثة باختيار (20) طالبةً بالطريقة العشوائية، من

كلية التربية الأساسية بالطريقة العشوائية البسيطة، وطبقت عليهنَّ المقياس؛ لبيان وضوح فقراته.

2- عينة التحليل الإحصائي: اختارت الباحثة (300) مفحوصة بالطريقة العشوائية من كليّات (التربية للعلوم الصرفة، وكلية التربية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، وكلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى)، بواقع (100) طالبة من كليّة التربية الأساسية، (100) طالبة من التربية الرياضية، و(100) طالبة من كليّة التربية للعلوم الصرفة.

3- عينة الثبات: سُحبت عينة الثبات وبالغاة (30) طالبةً من عينة التحليل الإحصائي اللواتي جرى تطبيق مقياس خداع الذات عليهنّ، وبعد (14) يوماً جرى إعادة تطبيقه عليهنّ مرّة ثانية.

4- عينة البرنامج الإرشادي: اختارت الباحثة كليّة التربية للعلوم الصرفة/ جامعة ديالى بالطريقة القصدية؛ لغرض تطبيق المقياس على عينة التطبيق البالغ (100) طالبة، وقد اختارت الباحثة كليّة التربية للعلوم الصرفة؛ كونها محل عمل الباحثة؛ ما يُسهل عليها إجراء التجربة، واختيرت كليّة التربية الأساسية؛ لتحديد المجموعة الضابطة من مجتمع الكليّات؛ لُبُعدها عن المجموعة التجريبية.

ولغرض تحديد عينة البرنامج الإرشادي؛ قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

أ. جرى تطبيق مقياس خداع الذات على طالبات كليّة التربية الأساسية، وكلية التربية للعلوم الصرفة، والبالغ عددهنّ (200) طالبة، بواقع (100) طالبة في كُلّ كليّة.

ب. أُختيرت (20) طالبة اللواتي كانت درجاتهن أكثر من الوسط الفرضي والبالغ (84) درجة على مقياس خداع الذات.

خامساً: تكافؤ المجموعتين:

بالرغم إنّ التوزيع العشوائي قد يحقق التكافؤ بين المجموعتين، إلّا أنّ الباحثة ارتأت أنّ تطمئن من تحقيق هذا التكافؤ؛ فقد اختارت الباحثة متغير واحد فقط، وهو ما يأتي:

- درجات الطالبات على مقياس خداع الذات قبل بدء التجربة:

استعملت الباحثة اختبار (مان - وتني (Man Whitney) للعينات متوسطة الحجم؛ إذ كانت القيمة المحسوبة (45) عند مستوى دلالة (0.05)، وبعد موازنتها بالقيمة الجدولية (23) تبين أنها قيمة غير دالة معنوياً، والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1)

التكافؤ بين المجموعتين قبل بدء التجربة

| دلالة الفروق | مستوى الدلالة | قيمة مان وتني | | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | تسلسل الفقرة |
|------------------|---------------|---------------|----------|------------------|--------|--------------------|---------|--------------|
| | | الجدولية | المحسوبة | الرتبة | الدرجة | الرتبة | الدرجة | |
| غير دال إحصائياً | 0,05 | 23 | 45 | 15 | 132 | 16 | 133 | 1 |
| | | | | 18 | 136 | 17 | 135 | 2 |
| | | | | 20 | 138 | 19 | 137 | 3 |
| | | | | 2 | 111 | 8 | 125 | 4 |
| | | | | 12 | 129 | 10 | 127 | 5 |
| | | | | 4 | 118 | 3 | 117 | 6 |
| | | | | 14 | 131 | 6 | 122 | 7 |
| | | | | 13 | 130 | 9 | 126 | 8 |
| | | | | 11 | 128 | 5 | 120 | 9 |
| | | | | 110 | 110 | 7 | 124 | 10 |
| | | | $R=119$ | | | $R=100$ | المجموع | |

سادساً: أدوات البحث:

بناء أداتين وهما:

1. مقياس خداع الذات على وفق نظرية (هيبيل وتريفرس، 2011).

2. بناء برنامج إرشادي بأسلوب الوعي ب(هنا والآن) على وفق نظرية الجشتالت للعالم (بيرلز)، وعلى النحو الآتي:

1- **بناء مقياس خداع الذات:** قامت الباحثة ببناء مقياس خداع الذات للأسباب الآتية:
أ. يتلاءم مع البيئة العراقية.

ب. وجود مقياس (الخفاجي، 2017)، إلا أنه لا يتلاءم مع مجتمع البحث الحالي؛ لأنه طُبِقَ على المرحلة الإعدادية.

ج. وجود مقياس (الجميلي، 2011)، على الرغم من أن هذا المقياس جرى بناؤه لطلبة الجامعة، إلا أن الباحثة لم تعتمده في بحثها الحالي؛ لأنه لا ينسجم مع التغيرات التي طرأت على الواقع العراقي؛ ما انعكس على طالبات الجامعة؛ وبناءً على ذلك قامت الباحثة ببناء مقياس يتلاءم مع المرحلة الحالية لطالبات الجامعة.

إجراءات بناء المقياس:

خطوات البناء:

أولاً: المنطلقات النظرية لبناء المقياس:

قامت الباحثة بتحديد المنطلقات النظرية، وعلى النحو الآتي:

1. اعتمدت الباحثة على نظرية. (هيبيل وتريفرس، 2011) لتحديد مفهوم خداع الذات ومكوناتها الأساسية.

2. اعتمدت الباحثة على بعض الدراسات السابقة التي تتعلق بخداع الذات، كدراسة (الجميلي، 2011)، ودراسة (الخفاجي، 2017).

3. قامت الباحثة ببناء المقياس على وفق الخطوات التي حددها (ليكرت) في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية؛ لأنها تراعي عمر المستجيبة، وثقافتها. (عودة، 1981: 408).

ثانياً: تحديد مفهوم خداع الذات ومجالاته:

اعتمدت الباحثة على نظرية خداع الذات لـ(هيل، وتريفرس) لتحديد المفهوم، وقد تم تحديد أبعاد المقياس وهي: (المعرفة، والعاطفة، والفعل).

ثالثاً: صياغة فقرات المقياس بصيغته الأولى:

إذ تمكنت الباحثة من إعداد (30) فقرة لكلّ مجال (10) فقرات، والالتزام من قبل الباحثة بشروط بناء الاختبار وهي: (وضوح محتوى الفقرة، وسهولة اللّغة وفهمها، وتكون الجُمْل قصيرة، وتجذب أسلوب النفي، وأن لا تحمل الفقرة تضمينات معينة بالإجابة، وأن تلائم طبيعة أفراد العينة، وأن تحمل فكرة واحدة). (الزوبعي وآخرون، 1981: 69).

رابعاً: صلاحية فقرات المقياس:

جرى عرض المقياس (الملحق 2) على (20) خبيراً في العلوم التربوية والنفسية (الملحق 3/أ)، وطلب منهم إبداء رأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس، وموافقتهم على البدائل المعتمدة إزاء كلّ فقرة، وقد اعتمدت الباحثة على قيمة مربع كاي، والجدول (2) يبين ذلك:

الجدول (2)

قيم مربع كاي لفقرات مقياس خداع الذات

| مستوى الدلالة | قيمة كا ² الجدولية | قيمة كا ² المحسوبة | النسبة | غير الموفقين | الموافقون | عدد الفقرات | الفقرات |
|---------------|-------------------------------|-------------------------------|--------|--------------|-----------|-------------|---|
| دالة | 3.84 | 16.400 | %95 | 1 | 19 | 11 | 2، 4، 6، 8، 9، 10، 13، 16، 23، 26، 28 |
| دالة | 3.84 | 9.800 | %85 | 3 | 17 | 17 | 1، 5، 7، 10، 12، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 24، 25، 29، 30 |
| غير دالة | 3.84 | 1.800 | %65 | 7 | 13 | 2 | 4، 26 |

يتبين من الجدول (2):

1. تم الاتفاق على صلاحية (28) فقرة، تتوزع على مجالات المقياس.
2. اعترض الخبراء على صلاحية فقرتين هما (4 و 26)؛ وعليه ستستبعد هذه الفقرات.

خامساً: تحديد أوزان البدائل وطريقة التصحيح:

وضعت الباحثة البدائل (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً)؛ إذ تعطى لها عند تصحيح الدرجات (1،2،3،4،5) (الملحق 2).

سادساً : إعداد تعليمات المقياس :

أعدت الباحثة تعليمات للمستجيبات لتوضح طريقة الإجابة، فضلاً عن حث المستجيبة على الدقة في الإجابة وبصراحة وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة، ولا توجد حاجة لذلك الاسم، مع إعطاء مثال في كيفية الإجابة (الملحق 2).

سابعاً: التطبيق الاستطلاعي للمقياس:

لغرض تعرّف مدى وضوح تعليمات مقياس خداع الذات ووضوح الفقرات لدى طالبات الجامعة، وكذلك معرفة الوقت المستغرق في الإجابة، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من طالبات التربية الرياضية وعددهنّ (20) طالبة، وتبين للباحثة أنّ التعليمات وفقرات المقياس كانت واضحة ومفهومة من حيث الصياغة والمعنى، وكان مدى الوقت المستغرق للإجابة عنها يتراوح بين (12-16) دقيقة وبمتوسط (14) دقيقة.

ثامناً: التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

لغرض التحقق من خاصيتي القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها، وعلى النحو

الآتي:

1- القوة التمييزية للفقرات: يقصد بالقوة التمييزية: هي قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد؛ أي بين ذوي المستويات العليا والدنيا للصفة التي تقيّمها الأداة (Anastasi, 1988: 192)، وأشار (Ghiselli, et al., 1981) إلى ضرورة إبقاء الفقرات ذات القوة التمييزية في الصيغة النهائية للمقياس، واستبعاد الفقرات غير المميزة، أو تعديلها، أو تجريبها من جديد؛ لأنّ هناك علاقة قوية بين دقة المقياس، في قياس ما عدّ لقياسه والقوة التمييزية للفقرات (Ghiselli et al., 1981: 434)، وجرى تطبيق المقياس على (200) طالبة، وتصحيح استمارات الإجابة، ولاستخراج القوة التمييزية للمقياس؛ رتبت درجات أفراد العينة من أعلى درجة إلى أدناها، وحددت المجموعتان المتطرفتان في الدرجة الكلية بنسبة (27%) في كلّ مجموعة؛ فقد بلغ عدد الأفراد في كلّ مجموعة (54) طالبة،

وأستعمل الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين في حساب الفرق بين متوسط المجموعتين في درجات كُـلِّ فقرة من فقرات المقياس، استعمل (SPSS)؛ لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكُـلِّ فقرة من فقرات المقياس، وعند موازنة القيمة التائية المحسوبة لكُـلِّ فقرة بالقيمة التائية الجدولية (1.98) تبين أنّ فقرات المقياس جميعها كانت مميزة ودالة عند مستوى (0.05)، وبدرجة حرية (106)، والملحق (4) يبيّن ذلك.

2- **علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:** لغرض التحقق من صدق فقرات مقياس أستعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات كُـلِّ فقرة بالدرجة الكلية للمستجيبة، بعد استعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) لعينة التحليل وحجمها (200) طالبة، وقد تبين أنّ معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائيًا عند موازنتها بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0.139) بدرجة حرية (198)، ومستوى دلالة (0.05)، والملحق (4) يبيّن ذلك.

تاسعًا: الخصائص السايكومترية للمقياس:

قامت الباحثة باستخراج مؤشرات الصدق والثبات، وعلى النحو الآتي:

1- **مؤشرات الصدق:** يُعدُّ الصدق مؤشر يؤثر في قدرة الاختبار في قياس ما أُعدَّ لقياسه. (Allen, 1979: 11)، وفيما يأتي توضيح لهذه المؤشرات:

أ- **الصدق الظاهري:** تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق، بعد عرض المقياس بصيغته الأولية (الملحق 2) على مجموعة من المحكمين (الملحق 3/أ).

ب- **صدق البناء:** يقصد بصدق البناء: أنّ هناك تطابقًا للدرجات التجريبية مع الافتراضات النظرية. (Allen and Yen, 1976: 108)، وهذا يعني أنّ المقياس يقيس السمة التي أُعدَّ لقياسها على وفق هذه الافتراضات، وقد تحققت

الباحثة من الصدق، بوساطة القوة التمييزية للفقرات، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية.

2- مؤشرات الثبات: قد قامت الباحثة باستخراج ثبات المقياس بالطرائق الآتية:

أ- طريقة الاختبار - إعادة الاختبار: طُبِّقَ المقياس على عينة مكونة من (30) طالبة، جرى اختيارهنَّ بالطريقة العشوائية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، وجرى تطبيق الاختبار بتاريخ 2022/11/30، ثمَّ طُبِّقَ المقياس مرّة ثانية بعد مرور (15) بتاريخ 2022/12/14، حُسِبَ ثبات المقياس بحساب، وأُستعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين؛ فكان معامل الارتباط (0.91)، وهو معامل ثبات جيد على وفق معايير الثبات الجيدة. (Grenlund, 1966: 195).

ب- طريقة ألفاكرونباخ: ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة؛ طبقت معادلة (ألفاكرونباخ) على درجات أفراد العينة البالغ عددهنَّ (200) طالبة؛ فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0.86)، وهو مؤشر إضافي على معامل ثبات المقياس جيد. (Nunnally, 1978: 230).

وصف المقياس:

يتألف مقياس خداع الذات الذي جرى بناؤه في هذا البحث بصورته النهائية (28) فقرة (الملحق 5)، وبدائله متدرجة الإجابة، وهي: (تتطبق عليّ دائماً، تتطبق عليّ غالباً، تتطبق عليّ أحياناً، تتطبق عليّ نادراً، لا تتطبق عليّ أبداً)، وتعطى عند التصحيح الدرجات: (1,2,3,4,5) على التوالي؛ وبذلك فإنَّ أعلى درجة كلية ممكنة هي (140) درجة، وأقل (28) وبمتوسط فرضي (84) درجة.

3- بناء البرنامج الإرشادي:

تم الاعتماد على أنموذج بوردرز ودراري لإمكانية الاعتماد على فقرات المقياس جميعها في اشتقاق عنوانات الجلسات الإرشادية، وقد جرى بناء البرنامج الإرشادي في ضوء ما يأتي:

أ- **تقدير الحاجات وتحديدها:** حددت الحاجات في ضوء الإطار النظري، وكذلك قامت الباحثة بتحليل فقرات المقياس جميعها؛ استجابة لما حدده (بوردرز ودراري)، وقد جرى تحديد الحاجات لكل جلسة إرشادية، وهي: (تقدير الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي، وتأكيد الذات، والوعي الذاتي، وقبول الواقع) (الملحق 6)، ومن ثم جرى عرضه على نخبة من المحكمين المتخصصين (الملحق 3/ب).

ب- **تحديد أهداف البرنامج الإرشادي:** قامت الباحثة بتحديد أهداف البرنامج الإرشادي في ضوء الحاجات الإرشادية، وهي:

1. الهدف العام: يتمثل في تخفيض خداع الذات لدى طالبات الجامعة بأسلوب الوعي بـ(هنا والآن).
2. الهدف الخاص (الجلسة): جرى تحديد هدف خاص لكل جلسة ينسجم مع طبيعة الحاجة.
3. الأهداف السلوكية: وهي أهداف إجرائية قابلة للملاحظة والقياس، والهدف منها: مساعدة المسترشدة على الانتقال التدريجي الحالي للوصول إلى الهدف العام.

ج- **تحديد الأولويات:** قامت الباحثة بتحديد الأولوية لعنوانات جلسات البرنامج الإرشادي، وذلك بوساطة جمع الأوساط الحسابية للمواقف ذات المعنى المتقارب، ثم تقسيمها على عددها؛ وذلك لاستخراج وسط التوافق، ومن ثم

ترتيب العنوانات بشكل تنازلي من أعلى وسط توافقي إلى الأقل؛ فبوساطة هذا الإجراء ضمنت الباحثة ترتيب الأولويات بحسب أهميتها للمسترشدة، كما هو مبين الملحق (6).

ح- **تحديد الأنشطة لتنفيذ البرنامج الإرشادي:** جرى تحديد الأنشطة والفنيات اللازمة في كيفية تنفيذها للطالبات في ضمن جدول زمني، والقائم على أسلوب الوعي بـ(هنا والآن) لنظرية (هيل وترفرس، 2011)، وفنياته المتمثلة في طريقة التعبير بـ(الإشارات، والإيحاءات، ونبرة الصوت، والانفعالات)، وليس محتوى الكلمات، مع التأكيد على عبارة: (أنا الآن على وعي)، والتقويم، والتدريب البيئي، كما هو مبين في الملحق (6).

خ- **تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي:** استعملت الباحثة ثلاثة أنواع من التقويم، وهي:

1. **التقويم التمهيدي:** يتمثل بالإجراءات التي قامت بها الباحثة قبل البدء بتنفيذ البرنامج المتمثل في الصدق الظاهري والاختبار القبلي.
2. **التقويم البنائي:** إجراء التقويم عند نهاية كل جلسة إرشادية، ومعرفة مدى نجاح المسترشدة في أداء التدريب البيئي.
3. **التقويم النهائي:** يتمثل بما يحققه البرنامج الإرشادي في تخفيض خداع الذات للمجموعة الإرشادية، ولمعرفة التغيير الذي يحدثه البرنامج الإرشادي.

الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي:

جرى عرض البرنامج الإرشادي (الملحق 6) على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي (الملحق 3/ب)؛ لإبداء آرائهم في الأمور الآتية:

1. مناسبة الحاجات بحسب أهميتها.

2. تسلسل الحاجات الإرشادية بحسب أهميتها.
 3. مناسبة الأهداف التي ينبغي تحقيقها.
 4. مناسبة الأنشطة في تحقيق الأهداف.
 5. تفضلكم بما ترونه مناسباً للإضافة.
- وقد حصل اتفاق المحكمين على البرنامج الإرشادي على نسبة (100%)، وبذلك أصبح البرنامج الإرشادي جاهزاً للتطبيق بصورته النهائية (الملحق 6).
- تطبيق البرنامج الإرشادي:**
1. اختيار (20) مفحوصة بصورة قصدية ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس خداع الذات، وجرى توزيعهنّ على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالتساوي، (10) طالبات في كلّ مجموعة.
 2. حُدد عدد الجلسات الإرشادية بـ (8) جلسات، جلسيتين في الأسبوع، من ضمنها الافتتاحية والختامية.
 3. حُدد مكان الجلسات الإرشادية وزمنها في غرفة وحدة الإرشاد، من الساعة (12-1 ظهراً) من يومي الأحد والثلاثاء.
 4. عُدتّ الدرجات التي حصلت عليها أفراد المجموعتين على مقياس خداع الذات قبل بدء التطبيق للبرنامج الإرشادي لأغراض التكافؤ بين المجموعتين.
 5. حُدد يوم الخميس الموافق 2022/11/3 موعداً للجلسة الأولى (الافتتاحية)، ويوم الثلاثاء الموافق 2022/11/29 للجلسة الختامية.
 6. حُدد موعد تطبيق الاختبار البعدي لقياس خداع الذات لدى طالبات الجامعة التجريبية والضابطة يوم الاثنين 2022/11/30.
 7. وُضِعَ جدول زمني لأيام التطبيق.
- وستقوم الباحثة بعرض نموذج لإدارة جلسة إرشادية للبرنامج المعروض في الملحق (6).

أ نموذج الإدارة الجلسة الإرشادية (الثالثة)

الموضوع: توكيد الذات:

- هدف الجلسة: تمكين المفحوصات من فهم توكيد الذات وأساليب تحقيقها.
- الأهداف السلوكية (الجلسة): أن تتمكن المسترشدات من معرفة:
 - معنى توكيد الذات.
 - أهمية توكيد الذات.
 - قواعد القيام بتوكيد الذات.
 - كيفية توكيد ذواتهم.
- متابعة التدريب البيئي وتقديم الدعم الإيجابي لهن.
- تقوم الباحثة بتقديم موضوع الجلسة (توكيد الذات)، بأنّه: عبارات وتصريحات تقولها المسترشدة لذاتها؛ كي ترفع من تقديره لها، أو لتحقيق النتائج المرجوة.
- ثمّ تقوم الباحثة بتوضيح أهمية توكيد الذات قائلة: إنّ توكيد الذات هو وسيلة لتغيير حديث الذات، وأنّها تساعد في إبطال مفعول المعلومات السلبية القديمة المفروضة على الذات، التي تدمر تقديرها، وأنّها تقوي الأفكار والسلوكيات الإيجابية الجديدة، وتوكيدات الذات أو إثباتاتها، هي في الأساس عبارة عن تصريحات وعبارتا يقولها المرء لنفسه؛ كي يعزز من تقديره لها، وحتىّ يحقق النتائج المرجوة؛ إذ إنّ توكيد الذات هو عبارة قويّة وإيجابية تؤكد صحة شيء ما وتثبته.
- ثمّ تقوم الباحثة بتوضيح قواعد القيام بتوكيدات الذات، قائلة: تتكون قواعد توكيد الذات من عدّة قواعد، وهي:

1. اجعل هذه التوكيدات أو الإثباتات قصيرة وبسيطة ومحددة، وإثبات الذات عندما تكون قصيرة وبسيطة أسهل في تذكيرها، ومن أمثلة التوكيدات هي: (أنا واثقة)، و(أنا جذابة).
2. قومي بصياغتها بصورة إيجابية؛ فعقلك سيعمل بفعالية أكثر عندما تصوغ توكيداتك بطريقة إيجابية، أو بتعبير آخر تعبر عما تريدونه وليس ما لا تريدونه؛ لذا لا بدّ من تجنّب استعمال كلمات، مثل: (لا)، و(لن)، و(ليس)؛ فمثلاً استعمال توكيد مثل: (أنا واثقة) أفضل من: (ليس لدي شكّ ذاتي)، والتعبير أو الصياغة السلبية قد تترك عقلك، الذي قد لا يستقبل سوى عبارة: (شكّ ذاتي).
3. عبّري عنها بمشاعر قويّة، قومي بإثارة أكبر قدر من المشاعر تستطيعين إثارته عندما تقولين هذه التوكيدات؛ فالمشاعر القويّة التي تعبّر عن رغبة عميقة ستزيد توكيدات الذات قوّة وتأثيراً؛ حتّى يكون التفكير المنطقي فعّالاً في تعبير الأفكار والسلوكيات، وينبغي أن يكون مصحوباً بمشاعر عميقة ورغبة قويّة.
4. صرّحي لنفسك بهذه التوكيدات يومياً؛ كي يتم برمجة عقلك الباطن عليها (الولاعي) أفضل وقت تستعملين فيه التوكيدات هو وقت الصباح، وقبل أن تذهبي إلى فراشك؛ فتوكيدات الصباح تساعد على تهيئة حالتك العقلية والنفسية ليومك، في حين تنتهي لتوكيدات المساء أفضل فرصة كي تُغرس في العقل الباطن وتُغرس؛ فالوقت الذي يسبق وقت النوم مباشرة هو أكثر أوقات اليوم مناسبة لحالة الاسترخاء، التي يكون فيها العقل الباطن أكثر استقبالية؛ ولذلك تؤكد الباحثة أنّ تكرار التوكيدات وإثباتات الذات هو الذي يؤدي إلى الاقتناع بها، وبمجرد أن يصبح هذا الاقتناع إيماناً راسخاً؛ تبدأ الأشياء في التحقق.

- تطلب الباحثة من المسترشدات إعادة ما جرى ذكره عن قواعد توكيد الذات.
- تقوم الباحثة بتطبيق توكيدات الذات بأسلوب الوعي بـ(هنا والآن)، بوساطة اتباع فنياتها المتمثلة بـ(استعمال الإشارات، والإيحاءات، ونبرة الصوت، والانفعالات)، عن طريق تطبيق الموقف الآتي: (أنا أشعر بالحب نحو ذاتي)، تقوم الباحثة بتكرار كلمة: (الآن أنا واعية)، وتقوم بالتعبير عن حالها في الوقت الحاضر، وتسأل نفسها: ماذا أعني الآن؟ وأين أنا الآن؟ وماذا أرى الآن؟ وماذا أحس الآن؟ وما نوع الإشارة بيدي؟ وهل أنا واعية بما أفعل بيدي؟ وماذا أريد؟ وماذا أتوقع؟ وهنا تقوم الباحثة بجذب انتباهها إلى سلوكيات ومشاعر وخبرات جيدة، وتقوم الباحثة بصياغة أفكارها بطريقة إيجابية ومسموعة عند المسترشدات، ويجمل قصيرة وسهلة ومحددة، وفي زمن الحاضر، وأن تعبر عن مشاعر قوية؛ لكي تزيد من توكيد الذات؛ حتى يكون التقليد المنطقي فعالاً في تغيير الأفكار اللاعقلانية.
- ثم تطلب الباحثة من كل مسترشدة وبطريقة فردية تطبيق أسلوب الوعي بـ(هنا والآن) للمواقف، مع ملاحظة الإشارات، والإيحاءات، ونبرة الصوت، والانفعالات الصادرة من المسترشدة؛ لغرض توكيد ذاتهنّ وتحت إشراف الباحثة، وهذه المواقف هي:
- أنا راضية عن حالي هذا.
 - أشعر بالحب نحو ذاتي.
 - أنا واثقة من نفسي.
 - أشعر بالمزيد من التحسر يوماً بعد آخر.
 - أدير وقتي بصورة جيدة.
 - أنا جذابة.
 - أتمتع بصحة جيدة.

• أتحدث بصورة جيدة وسط المجموعة.

• أنا بعيدة.

• أنا ناجحة.

- وبعد تطبيق الأسلوب للمواقف التي جرى ذكرها من لدن المسترشدات وبطريقة فردية؛ تقوم الباحثة بجذب انتباه المسترشدات إلى سلوكياتها ومشاعرها وخبراتها.

- التقييم:

- بعد توجّه الباحثة عدّة أسئلة للمسترشدات، وهي:

• ما معنى توكيد الذات؟

• ما أهمية توكيد الذات؟

• ما قواعد توكيد الذات؟

• هل لتوكيد الذات علاقة في خداع الذات؟

- التدريب البيئي:

- تكلف أفراد المجموعة الإرشادية تطبيق ما جرى تدريبه في مواقف الحياة الواقعية، ولاسيّما في وقت المساء قبل النوم.

الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة؛ لتحقيق هدف البحث، باستعمال

(SPSS) على النحو الآتي:

1. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T.test)؛ لاستخراج القوّة التمييزية لفقرات

المقياس، واستخراج الثبات بطريقة الاختبار - إعادة الاختبار.

2. معامل ارتباط بيرسون (Person - Correlation)؛ لاستخراج الثبات للمقياس،

واستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

3. معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha)؛ لاستخراج معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي.
4. اختبار مان - وتني، استعمل لمعرفة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند نهاية تطبيق البرنامج في الاختبار البعدي.
5. اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين؛ استعمل لمعرفة الفروق بين رتب درجا المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

أولاً: عرض النتائج:

سيجري عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضيات البحث، وتفسيرها في ضوء الإطار النظري، ومناقشتها في الدراسات السابقة، وعلى النحو الآتي:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس خداع الذات. ولاختبار صحة هذه الفرضية؛ عالجت الباحثة البيانات باستعمال اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين؛ لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، باستعمال الوعي بـ(هنا والآن)؛ إذ تبين أنّ القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر)، وعند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) عند مستوى دلالة (0.05)، يتبين أنّ القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية؛ ما يدلّ على أنّ هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في تخفيض خداع الذات لدى طالبات الجامعة على وفق نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، ولمصلحة الاختبار البعدي، والجدول (3) يبين ذلك

الجدول (3)

قيمة (ولكوسن) لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

| دلالة الفرق | مستوى الدلالة | قيمة W | | الدرجات السالبة | الدرجات الموجبة | رتب الفرق | درجات الفرق | المجموعة التجريبية | | ت |
|--------------|---------------|---------|----------|-----------------|-----------------|-----------|-------------|-----------------------|-----------------------|----|
| | | الجدولي | المحسوبة | | | | | درجات الاختبار البعدي | درجات الاختبار القبلي | |
| دالة إحصائية | 0,05 | 8 | صفر | | 7 | 7 | 73 | 60 | 133 | 1 |
| | | | | | 8 | 8 | 85 | 50 | 135 | 2 |
| | | | | | 9 | 9 | 92 | 45 | 137 | 3 |
| | | | | | 10 | 10 | 95 | 30 | 125 | 4 |
| | | | | | 6 | 6 | 72 | 55 | 127 | 5 |
| | | | | | 1 | 1 | 52 | 65 | 117 | 6 |
| | | | | | 2 | 2 | 59 | 63 | 122 | 7 |
| | | | | | 3 | 3 | 60 | 66 | 126 | 8 |
| | | | | | 4 | 4 | 61 | 59 | 120 | 9 |
| | | | | | 5 | 5 | 67 | 57 | 124 | 10 |
| | | | W- = صفر | =W+ 55 | | | | | المجموع | |

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس خداع الذات. ولاختبار صحة هذه الفرضية؛ عالجت الباحثة البيانات باستعمال ولكوسن لعينتين مترابطتين؛ لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؛ إذ تبين أن القيمة المحسوبة هي (10)، وعند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (8) عند

مستوى دلالة (0.05)، يتبين أنّ القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية؛ ما يُشير إلى أنّ ليس هناك فرق ذو دلالة معنوية في تخفيض خداع الذات لدى الطالبات على وفق متغير الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، والجدول (4) يبين ذلك

الجدول (4)

قيمة (ولكوسن) لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

| دلالة الفرق | مستوى الدلالة | قيمة W | | الدرجات السالبة | الدرجات الموجبة | رتب الفرق | درجات الفرق | المجموعة الضابطة | | ت |
|------------------|---------------|-----------|----------|-----------------|-----------------|-----------|-------------|-----------------------|-----------------------|----|
| | | الجدولية | المحسوبة | | | | | درجات الاختبار البعدي | درجات الاختبار القبلي | |
| غير دال إحصائيًا | 0,05 | 8 | 1- | 3 | | 3 | 7- | 139 | 132 | 1 |
| | | | | | | 5 | 5 | 131 | 136 | 2 |
| | | | | | | 6 | 6 | 132 | 138 | 3 |
| | | | | 2 | | 2 | 12- | 123 | 111 | 4 |
| | | | | | | 7 | 7 | 121 | 129 | 5 |
| | | | | | | 10 | 10 | 100 | 118 | 6 |
| | | | | 4 | | 4 | 3- | 134 | 131 | 7 |
| | | | | | | 8 | 8 | 120 | 130 | 8 |
| | | | | | | 9 | 9 | 117 | 128 | 9 |
| | | | | 1 | | 1 | 23- | 133 | 110 | 10 |
| | | W- 10= | | 45=W+ | | | | المجموع | | |

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس خداع الذات. ولاختبار صحة هذه الفرضية؛ عالجت الباحثة البيانات، باستعمال اختبار مان - وتي لعينتين مترابطتين؛ لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة؛ إذ تبين أنّ القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر)، وعند موازنتها بالقيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05)، يتبين أنّ القيمة المحسوبة أصغر من القيمة

الجدولية؛ ما يدلّ على أنّ هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في تخفيض خداع الذات لدى طالبات الجامعة على وفق نتائج الاختبار البعدي، ولمصلحة المجموعة التجريبية، والجدول (5) يبين ذلك

الجدول (6)

قيمة مان - وتني لمعرفة الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

| ت | الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية | | الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة | | قيمة مان - وتني | | مستوى الدلالة | دلالة الفروق |
|----|------------------------------------|--------|----------------------------------|--------|-----------------|----------|---------------|--------------|
| | الدرجة | الرتبة | الدرجة | الرتبة | الجدولية | المحسوبة | | |
| 1 | 60 | 7 | 139 | 20 | 23 | صفر | 0,05 | دال إحصائياً |
| 2 | 50 | 3 | 131 | 16 | | | | |
| 3 | 45 | 2 | 132 | 17 | | | | |
| 4 | 30 | 1 | 123 | 15 | | | | |
| 5 | 55 | 4 | 121 | 14 | | | | |
| 6 | 65 | 9 | 100 | 11 | | | | |
| 7 | 63 | 8 | 134 | 19 | | | | |
| 8 | 66 | 10 | 120 | 13 | | | | |
| 9 | 59 | 6 | 117 | 12 | | | | |
| 10 | 57 | 5 | 133 | 18 | | | | |
| | | ر=155 | | | | | | |

ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها:

أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، في حين أظهرت فروقاً ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي، كما هو مبين في الجدول (3)، وأظهرت نتائج البحث الحالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية، كما

- هو مبين في الجدول (5)، وهذا يتفق مع نتائج (الجميل، 2010)، ودراسة (الداودي، 2019)، وتغزو الباحثة نجاح البرنامج الإرشادي للأسباب الآتية:
1. إنَّ الأسلوب الإرشادي الوعي بـ(هنا والآن) ساعد المسترشدة على الاتصال المباشر والوعي التام بخبراتها الحاضرة، وفي اللحظة التي تكون بها؛ وذلك اعتنت بالحاضر ولم تُعط أهمية كبيرة للماضي والمستقبل.
 2. أسهمت الباحثة في استحضار الماضي إلى الحاضر لدى المسترشدة، ومناقشتها؛ لتصبح المواقف غير المنتهية في الماضي مواقف منتهية في الحاضر؛ وذلك بجعل المواقف والخبرات تنتقل من اللاوعي إلى الوعي، وتنتقل بصورة بناءة تتخلص المسترشدة من المشاعر والعواطف التي كانت مكبوتة.
 3. ساعد الأسلوب الإرشادي المسترشدة بالاعتماد على الذات؛ وبذلك مساعدتها على النمو والنضج وتحقيق الذات.
 4. كان للباحثة أثرٌ فاعلٌ في إحباط طلبات المسترشدة للمساعدة والعون؛ إذ جعلت المسترشدة تعتمد على إمكاناتها الداخلية لحل مشكلاتها الذاتية.
 5. أسهمت الباحثة بتوفير مواقف آمنة للمسترشدة، اتصفت بالعطف والرعاية، وتلك المواقف ساعدت المسترشدة على إحباط المواقف المؤثرة في وعيها الذاتي.
 6. الأسلوب الإرشادي جعل المسترشدة أنْ تعتمد على نفسها في عمليّة العلاج، أمّا دور الباحثة فكان تسهيل هذه العملية.
 7. إنَّ النشاطات والفعاليات التي استعملتها الباحثة ساعد في تحسين الجوانب البارزة في الشخصية.
 8. إنَّ استعمال الإرشاد الجمعي كان له أثرٌ فعالٌ في خفض خداع الذات لدى الطالبات؛ لأنَّ الإرشاد الجمعي يؤدي إلى التفاعل والتعاطف بين أفراد المجموعة الإرشادية.

التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي:
1. أن توظف اللجان المركزية والفرعية للإرشاد النفسي في جامعة ديالى وكلياتها مقياس خداع الذات لدى طالبات؛ لغرض تشخيص الطالبات اللواتي يعانين من خداع الذات.
 2. أن توظف اللجان المركزية والفرعية للإرشاد النفسي في جامعة ديالى وكلياتها برنامجاً إرشادياً بأسلوب الوعي بـ(هنا والآن)؛ لغرض تخفيض خداع الذات لدى طلبة الجامعة.
 3. أن تسهم عمادات الكليات والأقسام العلميّة في تقديم العون والمساعدة للطلبة؛ لغرض تخفيض خداع الذات الذي يتعرضون له؛ بوساطة برامج وندوات توعية لتخفيض خداع الذات لدى طلبة الجامعة.

المقترحات:

- استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له؛ تقترح الباحثة إجراء ما يأتي:
1. إجراء دراسة تجريبية لتأثير الأسلوب الوعي بـ(هنا والآن) في تخفيض خداع الذات لدى طلاب الجامعة.
 2. إجراء دراسة تجريبية؛ لمعرفة أثر أسلوب الوعي بـ(هنا والآن) في تنمية تقدير الذات لدى طلبة الجامعة.
 3. إجراء دراسة تجريبية بأساليب أخرى، مثل: (إيقاف التفكير، والتخييل العقلي العاطفي) في تخفيض خداع الذات لدى طلبة الجامعة.

المصادر العربية:

1. أبو أسعد، أحمد عبداللطيف، وعربيات، أحمد عبدالحليم (2012): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، ط1، دار المسيرة، الأردن.
2. الجميلي، كريم حسين محمد (2010): خداع الذات وعلاقته بالخجل الاجتماعي وقلق التصور المعرفي لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
3. الخفاجي، نور طالب توفيق (2017): أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة الصياغة في تخفيض خداع الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية لعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، العراق.
4. دافيدوف، ليندا (2014): سلسلة علم النفس 4 (التعلم وعملياته الأساسية)، ترجمة: سيد الطواب ومحمود عمر، ط1، الدار الدولية للثقافة، القاهرة.
5. الداودي، ميسر هاني العزاوي (2019): أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي الذاتي في تنمية سمو الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، العراق.
6. الزوبعي، عبدالجليل إبراهيم، والكناني، إبراهيم عبدالحسن، ويكر، محمد الياس (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، العراق.
7. الشربيني، زكريا أحمد (2007): الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
8. عبدالله، محمد قاسم (2012): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الفكر، الأردن.
9. عودة، أحمد سليمان، وملكاوي، فتحي حسن (1987): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط1، مكتبة المنار، جامعة اليرموك، الأردن.

10. فهمي، مصطفى (1987): الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف، مكتبة نجاتي، القاهرة.
11. قدوري، محمد ستار عبد (2020): تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي بـ(هنا والآن) في تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، العراق.
12. كشرود، عمار الطيب (2007): البحث العلمي ومناهجه في العلوم الاجتماعية والسلوكية، ط1، دار المناهج، الأردن.
13. ملحم، سامي محمد (2015): الإرشاد النفسي بمراحل العمر، ط1، دار الإعصار، الأردن.



المصادر الاجنبية:

14. Allen, M. J. & Yen, W. N. (1979): **Introduction to Measurement Theory**, Monterey, Cali Book, Col Cole.
15. Anastasi, A. (1988): **Psychological Testing**, New York, 6th, Macmillan Publishing.
16. Andersen, M. (2000): **Doing Sport Psychology**, Champaign, IL, Human Kinetics.
17. Baron & Keley (1981): **An Introduction to Personality Prentice**, New York.
18. Borders, L. D. & Drury, Sandra (1992): **Compre Heave School Counseling Programs Areview for Policy Matres and Practitioners**, Journal of Counseling and Development, Vol. 70.
19. Cronbach, L. J. (1970): **Essentials of Psychological Testing**, 3rd ed, Harper Row, New York.
20. Ebel, R. I. (1972): **Essential of Education Measurement**, 2th, Prenzice Hall, Inc, Englewood.
21. Fistinger, I. (1957): **A Theory of Cognitive Dissonance**, Stanford University Press.
22. Ghiselli, E. E. (1981): **Theory of Psychological Measurement**, McGraw, Hall Book Company, New York.
23. Gronlund, Norman E. (1966): **Measurement and Evaluation Teaching Macmillan**, New York.
24. Hrdy, S. B. (2009): Mothers et al., **The Evolutionary Origins of of Mutual Understanding**, University Press, Harvard.



25. Kline, William B. (1999): **The Evolution of Mental Health Counseling as a Core Mental Health Provider: Definition and Identity** in Hinkle J. Socott (Ed).
26. Lakin, J. Chartrand, T. L. & Arkin, R. (2008): **I am too just like you, No conscious mimicry as an automatic behavioral to social exclusion**, Psychological Science.
27. Marth, Smith (1995): **Alistor Trans forming Consciousness through narrative and role playing**, Journal of Educational Through Revuedeia Pensess Educative, 29, Ni.
28. Mele, A. (1995): **Autonomous agents, From Self – Deception**, America Philosophical Psychology, 25.
29. Murray, J. A. (1970): **Expiration in Personality**, Oxford, University Press, New York.
30. Nunnall, J. A. (1978): **Psychometric Theory**, McGraw Hill, New York.
31. Peris, F. Goodman, Poul and Hefferlin, Ralpha (1988): **Gestalt theory**, Dell Publishing Company, N. J.
32. Ress, Lenford et al., (1997): **Testbook of Psychiatry Maurice Libosdye**, Chivies Vall, London.
33. Trivers, R. (2000): **The Elements of a Scientific Theory of Self – Deception**, Annals of the New York.
34. Tyler, E. (1969): **The Work of the Counsivoeled**, Meredith Corporation, W.C., New York.
35. Von Hippel, W. & Trivers, R. (2011): **The Evolution and Psychology of Self Deception**, Behavioral and Brain Sciences. 34.

فقرات خداع الذات بصيغته النهائية

| ت | الفقرات | تطبق علي دائما | تطبق علي غالبا | تطبق علي أحيانا | تطبق علي نادرا | لا تنطبق علي أبدا |
|----|--|----------------|----------------|-----------------|----------------|-------------------|
| 1 | يمكنني أن أتحذر من الأفكار الزائفة لكن أفضل التمسك بها. | | | | | |
| 2 | أشعر بالحب إزاء ذاتي لكن اعمل على تدميرها. | | | | | |
| 3 | أتطلع إلى المستقبل بثقة لكن أعاني من اليأس. | | | | | |
| 4 | أوهم نفسي أنني متفوقة لكن أعاني من الفشل الدراسي. | | | | | |
| 5 | أحب أن انعم براحة البال لكن أعاني من الضغوط النفسية. | | | | | |
| 6 | يمكنني قضاء مزيد من الوقت مع زملائي لكن أفضل العزلة | | | | | |
| 7 | يمكنني أن أخطط لمستقبلي بنجاح لكن أعاني من مشاعر الإحباط في تحقيقها. | | | | | |
| 8 | أحب أن أتعاطف مع زملائي المتعفين لكن أخاف أن يقلل الإحسان بالإساءة. | | | | | |
| 9 | أقبل المناهج الدراسية بصورة جيدة لكن أرفض تطبيقه في الحياة العلمية. | | | | | |
| 10 | أشعر أنني واثقة من نفسي لكن أحبط عند مواجهة المواقف. | | | | | |
| 11 | أحب أن أتعايش مع زملائي بسلام لكن أرفض فعل ذلك. | | | | | |
| 12 | يمكنني أن أقبل الحياة الواقعية لكن أفضل المثالية. | | | | | |
| 13 | أقبل النقد لكن أرفض الإفادة منه. | | | | | |
| 14 | أشعر بالتفاؤل في النظرة إلى المستقبل لكن أتوقع الفشل فيه. | | | | | |
| 15 | أفكر بطريقة إيجابية لتقبل الواقع لكن أواجه صعوبة العيش فيه. | | | | | |
| 16 | لدي القدرة على حل مشكلاتي لكن انتظر من يساعدي | | | | | |
| 17 | يمكنني أن أكون محبة وعطوفة على الآخرين لكن أتجاهل فعل ذلك. | | | | | |



| ت | الفقرات | تتطبق علي دائما | تتطبق علي غالبا | تتطبق علي أحيانا | تتطبق علي نادرا | لا تتطبق علي أبدا |
|----|---|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------------|
| 18 | أخطط للعمل المدرسي لكن ارفض الإسهام في اتخاذ القرار. | | | | | |
| 19 | يمكنني أن انفتح على الأفكار الجيدة لكن افضلاً لتمسك بأفكاري القديمة. | | | | | |
| 20 | يمكنني أن اعبر عن مشاعر الحب اتجاه زملائي لكن أتردد في فعل ذلك. | | | | | |
| 21 | يمكنني أن أكون فاعلة في خدمة المجتمع لكن أمارس سلوك المضاد للمجتمع. | | | | | |
| 22 | يمكنني أن احدد أهدافي بدقة لكن أجد صعوبة في تحقيقها. | | | | | |
| 23 | أوهم نفسي أنني سعيدة لكن أعاني من الحزن. | | | | | |
| 24 | يمكنني أن التزم بالتعليمات الدراسية لكن ابرر بطريقة غير واقعية صعوبة تطبيقها. | | | | | |
| 25 | اهتم كثيرا بمستقبلي لكن أقلق بشأنه. | | | | | |
| 26 | يمكنني أن اعترف بأخطائي لكن اسقط نتائج أخطائي على الآخرين. | | | | | |
| 27 | أحب أن أكون ودودة مع زملائي لكن احتفظ بمشاعري اتجاههم. | | | | | |
| 28 | أحب الحياة لكن أشعر بالخوف من الموت. | | | | | |



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي مركز البحوث النفسية

وحدة الاصدارات والمطبوعات

ملاحظة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تعبر عن
آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية - مركز البحوث النفسية

ص.ب. 47041 جادرية - بغداد - العراق

هـ 07729423220

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد - العراق