

فاعلية برنامج قائم على الارشاد بالواقع في خفض خداع الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة طولكرم		
The Effectiveness of a Program Based on Reality Counseling in Reducing Self-Deception among Students of Al-Quds Open University in Tulkarm Governorate		
أ. د. زياد بركات جامعة القدس المفتوحة طولكرم- فلسطين البريد الالكتروني: zeiadb@yhoo.com أو zbarakat@qou.edu		
تاريخ النشر: 2021-12-20	تاريخ القبول: 2021-10-16	تاريخ الاستلام : 2021-05-06

ملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج الإرشادي بالواقع وفق نظرية جلاسر (Glasser) في خفض الذات لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة طولكرم، لهذا الغرض استخدم المنهج شبه تجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة ممن حصلوا على درجة مرتفعة على مقياس خداع الذات، وزعوا مناصفة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين الأولى تجريبية طبق عليها البرنامج الإرشادي، والثانية ضابطة لم يطبق عليها البرنامج للمقارنة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الدرجات الكلية على مقياس خداع الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية؛ إذ بلغت قيمة حجم الأثر للبرنامج (0.428)، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي على مقياس خداع الذات، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية، مما يدل ذلك على فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض مستوى خداع الذات لدى أفراد الدراسة واستقرار النتائج بعد التطبيق.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي، الارشاد بالواقع، خداع الذات، طلبة جامعة القدس المفتوحة

Abstract: The study aimed to reveal the effectiveness of the counseling program in reality according to Glasser theory in reducing the self among a sample of Al-Quds Open University students in Tulkarm governorate, for this purpose the quasi-experimental approach was used, and the study sample consisted of (40) students who obtained A high score on the scale of self-deception, they were distributed equally randomly into two groups, the first experimental to which the counseling program was applied, and the second control, on which the program was not applied for comparison. The results of the study showed that there were statistically significant differences between the mean scores on the self-deception scale of Al-Quds Open University students between the experimental and control groups in the pre and post scales in favor of the experimental group. The value of the effect size of the program was (0.428), and the results also showed significant differences between the pre and post measurements of the scores of the experimental group members in favor of the post measurement on the scale of self-deception, while the results showed no statistically significant differences between the post and tracer measures of the scores of the experimental group members, which This indicates the effectiveness of the counseling program applied in reducing the level of self-deception among the study individuals and the stability of results after implementation.

Key Words: Counseling Program, Reality Counseling, Self-deception, Al-Quds Open University students

مقدمة

خداع الذات (Self-deception) كمفهوم نفسي هو تلك الأسلوب الذي يتبعه الفرد لتضليل نفسه بغرض قبول ما هو زائف أو غير موجود على أنه حقيقي، وهو باختصار طريقة لتبرير المعتقدات الخاطئة يقوم بها الشخص من أجل رفض الأدلة والحجج المنطقية، أو تبرير أهميتها، أو معارضتها، أو تبرير أهميتها معارضتها، وينطوي خداع الذات على إقناع الشخص نفسه بوجود حقيقة (أو عدم وجودها) حتى لا يكشف المرء عن أي معرفة ذاتية بالخداع. وهو توهم الإنسان لحقيقة نفسه وإمكاناته وظروفه على نحو يخالف الواقع، ولكن يتفق مع هواه ورغبته والفرد بطبيعة الحال لا يكون متعمداً ذلك بل إنه يقوم بخداع نفسه دون وعي بذلك، كأن تكون إمكاناته العقلية والعلمية ضعيفة ويرى هو عكس ذلك (Bilodeau, 2010). إذ يقول الفيلسوف الأمريكي نوفاك (Novak)

لا حدود معروفة لقدرة الإنسان على خداع نفسه"، كما يقال أيضاً أن أقدم وأسوأ أشكال الخديعة هو أن نخدع أنفسنا" (Mellard, 2017, 226).

وتُعد عملية خداع الذات عملية إنكار للذات بعيداً عن أهمية معارضة للأدلة والحجج المنطقية الواقعية، وينطوي ذلك على إقناع الفرد نفسه بحيث لا يكشف للذات عن خداع يلحق بها، وهنا يرى تفيرسكي (Tversky, 2011) أن هذه المشكلة تختلف من شخص لآخر، ولكن قد يلجأ أغلب الأشخاص في مواقف معينة إلى استخدام أساليب مختلفة خادعة للذات، وبخاصة في تلك المواقف التي لا ينتهي فيها الحال للحصول على ما يريد هؤلاء الأشخاص، أو ما كونوا يتوقعون أن يحصلوا عليه نتيجة هذه المواقف. وهذا يؤدي إلى انعدام احترام الإنسان لنفسه يصيبه بكثير من الاضطرابات منها على سبيل المثال: فقدان الثقة بالنفس وب قدراتها الحقيقية، والتردد، والعجز عن اتخاذ القرار، والانسحاب من العلاقات الاجتماعية، والشعور بالإحباط، ومن ثم الفشل في القيام بالأدوار البسيطة المنوط القيام بها، والشعور بالتفاهة وانعدام القيمة، والتمركز حول النفس، والشعور بالإحراج، والشعور بعدم الأمان، ومحاولة البقاء بعيداً عن الأضواء، وعدم القدرة على الحديث والتكلم في المناسبات الاجتماعية، والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك، كل ذلك يجعل من الفرد غير قادراً على تقدير ذاته بشكل إيجابي، ويجعله أيضاً أن يمارس أساليب خداع الذات، وإذا أوصل الفرد نفسه إلى هذا الحال صار خطراً على نفسه وعلى المحيطين به (Haight, 2009).

فخداع الذات التي يمارسها الفرد على نفسه سواء كان ذلك بشكل شعوري أم بشكل غير شعوري فهو ناتج عن أوهام وأساطير وقصص تخلو من أي منطق وعقلانية، للوهم سلطان كبير فهو يحمي الفرد من مرارة الواقع، ويعطيه شعوراً بالدفع، فهو يقطن في عقله ليهرب إليه في عالم تتحقق فيه كل الأحلام، وينشد الفرد من كل ذلك الشعور بالسعادة والنشوة والنجاح والانتصار الذي لم يحققه في الواقع، ويعطيه المكانة العظيمة التي يطمح لها ولم يستطع تحقيقها، والوهم والخداع يحمي الإنسان من آلام ومصاعب الواقع، لكن بالمقابل يقتل التفكير، مع أن القاتل، غير موجود، وأداة القتل غير موجودة، لكن الكل موجود فقط في دواخل الفرد وتفكيره (Hippel & Audi, 1985; Trivers, 2011).

وعندما تنهار قناعات الإنسان، فإنه يبحث دائماً عن وهم وعن تخيل محدد ليعطي للقضية التي يؤمن بها قناعة قوية يستطيع من خلالها أن يقاوم التناقض الذي يعيش، لكن بالمقابل هناك أشياء لن يتنازل عنها لأنها شكلت نظام تفكيره، وشكلت شخصيته، وبنى هذا الإنسان من خلالها أركان حياته النفسية والفكرية، وهذه القناعات هي برنامج التشغيل المنصب في عقله من دون أن يكون لتفكيره الحر إرادة أو رأي في ذلك، فالإنسان يعيش ضمن قناعة محددة، ويعيش ضمن تيار فكري يتلقاه منذ الصغر من بيته، ومن شارع، ومن مدرسته، هذه القناعة قامت ببرمجته بالشكل الموجود به الآن، لذلك سيحاول بكل قوته أن يدافع عن قناعته لأنها إذا انهارت فإنه ستنهار

لديه أسس شخصيته (Kelly; Lee & Bonanno, 2009). هذا، وتوجد وجهات نظر مختلفة تفسر خداع الذات أهمها:

1. الفلسفة الوجودية: يرى سارتر (١٩٥٦) رائد الفلسفة الوجودية أن خداع الذات يُعد تتصل من المسؤولية، وأن مخادع الذات في حالة حرب مع نفسه، ويسمي سارتر ميل الإنسان للكذب على نفسه بخداع الذات وهو ما يسميه سوء النية، حيث يرى أن السمة المركزية للوجود الإنساني هي القدرة على الاختيار في إدراك كامل لعدم وجوده، وينطوي الخداع الذاتي دائماً على محاولة للتهرب من المسؤولية، ويضيف أنه في حياة الفرد وعي موحد يدرك من هم خارج شخصيته؛ حيث يدعوهم سارتر بالآخر (Lu & Chang, 2011). ويمكن ممارسة الفرد شكل غريب من التفسير يسمى خداع الذات، وهذا عندما يعامل نفسه كما لو كان خارج ذاته وليس جزءاً من حالته الحسية الخاصة، وهو بالضرورة مركز كل الأشياء في وجوده الفردي، ويبدو أن كل الأشياء تحدث للفرد ويجب تفسيرها من وجهة نظره، وبالتالي فإنه يخدع نفسه باستمرار طوال الوقت، وهو ليس نفسه؛ فهو يعرف فقط صورته الوهمية لنفسه، وهناك طريقة للخروج من هذه المتاهة من خلال احتضان الآخرين وجعلهم يحكمون عليك من خلال أفعالك وليس أفكارك، وعندها يمكنك تحقيق قدر ضئيل من الحقيقة (Fingarette, 2000).

2. اتجاه التحليل النفسي: في التحليل النفسي تُعرف آليات الدفاع بأنها عمليات عقلية تعمل دون وعي لتقليل المشاعر المؤلمة، وينظر إلى الخداع الذاتي على أنه دفاع ضد القلق، حيث يقوم بنشاط أن تصبح واعياً بالتهديد، وتلاعب بالواقع لنقادي الألم، ويوحي هذا التقليد بالدور المهم إن لم يكن السائد للاوعي في تفسير الخداع الذاتي، وهذا التقليد هو أيضاً موضع اهتمام كبير للبرجماتية لأنه يحتوي على ممارسة متطورة للعمل مع الأفراد، حيث ينطوي على تعاطف كبير مع الفرد الذي يخدع نفسه، لأن الخداع الذاتي يعتبر استجابة للقلق الناشئ عن الصدمة النفسية المبكرة (Bachkirova, 2016). وقد رفض فرويد بشدة رأي سارتر وجادل بأن الفهم الحقيقي للاوعي من شأنه أن يكشف عن كيفية حدوث الخداع الذاتي، وقد تم بالفعل دعم جدواه من خلال التطورات الأخيرة في علم النفس المعرفي (Vrij et al, 2000). فمن المعروف الآن أن العديد من العمليات تتم بصورة غير واعية، كما أن الأنظمة المعرفية للأفراد تسمح بإصدارات متعددة من نفس المعلومات، ويمكن تخزين المعلومات المتناقضة في جزأين مختلفين من الدماغ؛ فالجزء العاطفي من الدوافع تتم معالجته بسرعة أكبر من المحتوى المعرفي، ونظراً للأدلة القوية على هذه العمليات العقلية تصبح إمكانية خداع الذات أمراً ممكناً، حيث تتم معالجة المعلومات الواردة من قبل اثنين من أنظمة الدماغ المختلفة: الأول هو النظام المعرفي الذي يتعامل مع القيمة المعلوماتية للدافع، والآخر هو النظام العاطفي (Trivers, 2000). وفي كثير من الأحيان قد يشعر الشخص بالتوتر أو الضغوط وبالتالي فإن الإشارات الدقيقة مثل التردد، وارتفاع الصوت، وأخطاء الكلام، وحركات اليد المثبطة

قد تكشف الخداع المستمر، وعن طريق وضع معلومات حقيقية في العقل الباطن يكون بمقدور مخادعي الذات نقل معلومات كاذبة أو خالية حقاً دون أي خطر من اكتشافها لذلك يجب أن يكون الخداع الذاتي قد تطور كاستراتيجية لمكافحة اكتشاف الخداع (DePaulo et al, 2003; Lu, 2016).

3. الاتجاه التطوري: يرى (Hippel & Trivers, 2011) أن الاتجاه التطوري هو اتجاه آخر لشرح الخداع الذاتي من زاوية اجتماعية أوسع، وهذا التفسير يختلف اختلافاً جذرياً عن غيره لأنه يركز على الفوائد والقيمة التكيفية للخداع الذاتي، مما يشير إلى أن استراتيجية الخداع الذاتي هجومية بدلاً من كونها دفاعية، ويتم استخدام الخداع الذاتي لإخفاء الخداع بشكل أفضل حول صفات الشخص. ويضيف (Bonanno & Siddique, 2009) أنه يعزز التحسن الذاتي فقط الشعور بالرضا عن نفسه، بل لإقناع الآخرين بأن الذات أفضل مما هي عليه بالفعل، لأن النفس تفضل الوصول إلى مناصب قيادية ولديها زملاء، والادعاء بأن الخداع الذاتي يمكن أن يسهم في رفاهية الأفراد على المدى الطويل، وأن الإدراك الذاتي والتجنب العاطفي مرتبطان بثبات وقوة بتحقيق نتائج أفضل من حيث السعادة بمرور الوقت. ويذكر (Sage, 2001) أن الخداع الذاتي قد يكون سمة لعقل إنساني متطور يعمل بشكل طبيعي، وعلى هذا النحو ينبغي فهم الخداع الذاتي باعتباره استراتيجية معرفية تكيفية تستند إلى التطور البيولوجي والنفسي للفرد، وبمعنى آخر إذا كان الخداع الذاتي نوعاً من "التحيز المعرفي" وهو أمر شائع إلى حد ما، وهو ليس نتيجة أي خلل إدراكي فلا ينبغي أن نتعامل مع أشكال متنوعة من التضليل الذاتي على أنها مرضية، وهذا يعني أن القليل من الخداع الذاتي هو جزء من الأداء الطبيعي والتطوري للعقل البشري.

4. الاتجاه البيولوجي: يرى عالم الأحياء (Trivers, 2000) أن مناقشة فكرة الخداع الذاتي تتطلب هذا الانقسام بين العقل الواعي واللاوعي حيث يؤكد أنه من خلال إخفاء الحقيقة عن العقل الواعي، يمكننا إخفاء الحقيقة عن الآخرين بشكل أفضل، فمن المعروف أن البشر يعرضون مجموعة واسعة من الإشارات السلوكية عندما نحاول الكذب أو خداع الآخرين من خلال: تعبيرات الوجه، ولغة الجسد، وحركة العين، والتجويد، وغيرها، ومع ذلك إذا كان الفرد مخدوعاً ذاتياً، واعتقد أن ما يقال هو الحقيقة فعندئذ قد يتمكن من التخلص من الكذب دون ظهور علامات قد تكشف نوايا الفرد، كما أشار العديد من علماء الأحياء (Howe, 2011) إلى أن خداع الذات متغير رئيسي في النضال من أجل البقاء في الطبيعة، فالقدرة على الخداع والقدرة على اكتشاف الخداع تغذي عملية تصاعدية تكافح فيها الكائنات الحية باستمرار من أجل البقاء من خلال السعي لتحقيق الكمال إما في الخداع أو اكتشافه، وينطبق الشيء نفسه على البشر؛ حيث يستخدم بموجبه الشخص مؤشراً غير صادق لإحداث (Seiffert & Thummes, 2016).

5. الاتجاه الإدراكي: يمكن للناس خداع أنفسهم عن طريق منع ترميز المعلومات غير المرغوب فيها، ويمكن أن يكون هذا الفعل تحفيزياً بشكل واضح، وتكشف الطبيعة المرنة لهذا الانحياز لجمع المعلومات أيضاً

أن بعض الناس لديهم إدراكاً بأن المعلومات القادمة قد لا تتفق مع ما اكتشفوه بالفعل، وبالتالي فإن التحيزات من هذا النوع تتفق مع التعريفات الكلاسيكية للخداع الذاتي التي تؤكد على المعرفة وعدم المعرفة في وقت واحد، بمعنى أن الفرد يعرف بوعي المعلومات المرحب بها، ولكن لديه أيضاً بعض الوعي بأن المعلومات غير المرغوب فيها يمكن أن تكون موجودة، ولا يمكن اعتبار التحيزات في علاقة خداع الذات بالسعادة النفسية والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة معالجة المعلومات خادعة للذات إلا عندما يفضل الفرد الترحيب بالمعلومات التي تعكس أهدافه (Hippel & Trivers, 2011).

مما سبق يتضح أن خداع الذات تؤثر على الأفراد وتؤدي إلى كثير من الآثار السلبية على عليهم مما دعا الباحث إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالواقع لخفضه باستخدام استراتيجيات وأساليب هذا البرنامج من أجل رفع قدرة الطلبة على التكيف الحسن مع ذواتهم والآخرين. إذ يُعد الإرشاد بالواقع أو الإرشاد نحو الواقع (Reality Therapy) طريقة متطورة بدأها جلاسر (Glasser) عام (1965) حين ظهر كتابه "العلاج بالواقع" وحين أنشأ معهد العلاج بالواقع في لوس انجلوس بأمريكا سنة (1968)، كما أن الإرشاد بالواقع يُعد ثورة على نظرية التحليل النفسي، ويُعد أيضاً أحد تيارات العلاج النفسي الحديثة التي تركز على تدعيم واشباع حاجات الفرد كالحب والعطاء والحاجة إلى الاحترام المتبادل بين المعالج والعميل (محمد، 2010).

وقد انتشر العلاج بالواقع (Reality Therapy) بصورة سريعة بين المرشدين واستخدم في الإرشاد الفردي والجماعي في المؤسسات والمدارس، ويعد اتجاه يعتمد على الإدراك والتفكير، ويربط ما بين الاضطراب العقلي والسلوك اللامسؤول؛ حيث يقول صاحب النظرية جلاسر إن السلوك اللامسؤول هو سلوك انهزامي يستدعي إيذاء الذات وإيذاء الآخرين، وتركز هذه النظرية على فكرة أن الإنسان كائن عقلائي ومسؤول شخصياً عن سلوكياته، وقد طبق جلاسر مفاهيمه الأساسية للعلاج بالواقع على وسائل التعليم والتعلم، ومن أهم مميزات العلاج الواقعي التركيز بشكل أساسي على أن مشكلات المسترشد وصعوباته النفسية تنشأ من عدم قدرته على التعامل أو التصرف بفعالية في مواجهة ما يعترضونه من مشكلات (جلاسر، 1992).

ويرى جلاسر أن تفسير السلوك الإنساني الشامل، يجب أن يتضمن عناصر أساسية هي: الفعل (Doing)، والمشاعر (Feeling)، والتفكير (Thinking)، والأعراض الجسمية (Physiology) والمحصلة التي يصل إليها جلاسر، هي أن السلوك الكلي أو الشمولي هو الوصول إلى ردم الفجوة بين ما يريد الفرد تحقيقه من احتياجات، وبين إدراكه لما حققه منها، ويعطي جلاسر أهمية كبرى لعنصري الفعل والتفكير؛ لأنهما يوجهان السلوك الإنساني، فالعلاج الواقعي يركز في عملية المساعدة على تغيير الأفعال والأفكار؛ لأنها أكثر قابلية للتغيير، التي بدورها ستؤدي إلى تغيير المشاعر، كما قامت النظرية الواقعية على أساس أنه من الصعب اختيار سلوك كلي من غير اختيار مكوناته أو عناصره (Glasser, 2001). ويرى جلاسر أن السلوك غير المسؤول،

ينتج عندما يفشل الناس في أن يتعلموا القدرة على إشباع حاجاتهم بطريقة صحيحة، فقد صنف جلاسر عدة حاجات أساسية نفسية عند الإنسان، هي التي تقوده إلى البقاء، وهي الحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى المتعة، والحاجة إلى الحرية، والحاجة إلى القوة، وحين يفشل الفرد في تحقيق هذه الحاجات النفسية، فإنه غالباً ما يلجأ إلى استخدام سلوكيات سلبية؛ وبالتالي يكون هدف العلاج الواقعي هنا هو تعلم طرق مناسبة لتحقيق حاجاتهم وسعادتهم بطريقة فعالة (Glasser, 2005).

وعلى الصعيد الميداني فقد حظيت الدراسات والبحوث التي تناولت دراسة فعالية برامج ارشادية وعلاجية في تعديل السلوك باهتمام كبير من المشتغلين في العلوم النفسية ومراكز وعيادات التوجيه والإرشاد النفسي عالمياً وإقليمياً وعربياً ومحلياً، ورغم تعددها وتنوعها إلا أن الباحث لم يجد دراسات كثيرة تناولت فعالية برنامج الارشاد بالواقع في خفض خداع الذات، وهو يعرض ما توصل إليه من هذه الدراسات والبحوث مرتبة زمنياً كالآتي:

أجرى زينكدان وآخرون (Zengdan et al, 2019) دراسة تجريبية لمعرفة تأثير الحالة الاجتماعية والحمل المعرفي في خداع الذات، وكذلك لاستكشاف العلاقة بين العبء المعرفي وخداع الذات. تكونت العينة من (90) طالباً وطالبة موزعين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. كما استخدم برنامج يقوم على الذاكرة الواعية، وأظهرت النتائج أن خداع الأفراد ذوي المكانة الاجتماعية العالية يمكن أن يلعب دوراً من خلال الذاكرة الواعية اللاإرادية، فكلما زاد العبء المعرفي للمخادع، زادت احتمالية الخداع، وبينت الدراسة أن الذاكرة الواعية اللاإرادية هي الآلية الداخلية لخداع الذات.

هدفت دراسة زاجاريه وآخرون (Zachariah et al, 2017) التعرف إلى التأثير المشترك لستة متغيرات نفسية إيجابية: التفاؤل، والأمل، والكفاءة الذاتية، والعزيمة، والامتنان، والرضا الذاتي عن الحياة، والتي يطلق عليها اسم التساوق، فيما يتعلق بحماية الأفراد من أعراض القلق، بالإضافة إلى ذلك فحص تأثير خداع الذات لاختبار ما إذا كان لهذا البناء تأثير على الإبلاغ عن متغيرات علم النفس الإيجابية هذه، شارك في الدراسة ما مجموعه (268) فرداً (203 إناث و65 ذكوراً) من إحدى الجامعات أكمل المشاركون استبياناً عبر الإنترنت، تضمن مجموعة من التدابير النفسية الإيجابية، بالإضافة إلى مستوى من القلق وخداع الذات. أشارت النتائج باستخدام تحليل الانحدار إلى أن التراكيب الحيوية كان لها تأثير معتدل على القلق، وقد أوضحت التركيبات الستة المشتركة (24.5%) من التباين في القلق، بعد السيطرة على خداع الذات، وكشفت تحليلات أيضاً أن الأشخاص الأعلى في خداع الذات سجلوا درجات أعلى في الكفاءة الذاتية وجميع مقاييس الحيوية الإيجابية وأقل في القلق، من أولئك الأقل في خداع الذات.

وهدف دراسة باتشكيروفا (Bachkirova, 2015) إجراء دراسة استكشافية للتحقق من أثر العوامل المساهمة لظاهرة خداع الذات لدى المشرفين على التدريب في المؤسسات الاجتماعية والمهنية. تكونت العينة ستة مشرفين تدريب ذوي خبرة تمت مقابلتهم وفقاً لمنهجية اللقاء المفاهيمي (Conceptual Encounter). وخلصت النتائج أن نموذج خداع الذات لدى المدربين يتكون من ثلاثة أقسام رئيسية، والتي تشمل طبيعة خداع الذات، والتأثيرات السياقية على خداع الذات، والتأثير المركز على خداع الذات في الإشراف على التدريب.

وقام الجميلي بإجراء دراسته (2010) هدفت الى معرفة خداع الذات وعلاقته بالخلل الاجتماعي وقلق التصور المعرفي لدى طلبة الجامعة، مستخدماً عينة قوامها (411) طالباً، و(389) طالبة، وأسفرت النتائج المرتبطة بنتائج الدراسة الحالية معاناة طلبة الجامعة من خداع الذات وإن هناك فروقا دالة احصائية لصالح الذكور، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من خداع الذات والخلل الاجتماعي وقلق التصور المعرفي.

وهدف دراسة كيلولي وبونانو (Kelly; Lee & Bonanno, 2009) فحص العلاقة بين خداع الذات ومستوى الصحة النفسية والمرونة العقلية لدى طلبة الجامعة، طبقت الدراسة على عينة مكونة من (315) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (18-21) سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة وثيقة بين مستوى خداع الذات والصحة العقلية والمرونة الذهنية، كما بينت النتائج أن مستوى خداع الذات لدى الطلبة كان بمستوى مرتفع، كما أظهرت النتائج وجود فروق إحصائية بين الجنسين في مستوى خداع الذات لصالح الذكور، وعدم وجود مثل هذه الفروق بين فئة الطلبة الساكنين داخل سكن الجامعة الداخلي وخارجه.

وفي دراسة تينبرانسيلوميسيك (Tenbrunsel & Messick, 2004) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين خداع الذات والسلوك الأخلاقي لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (322) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية، وبينت النتائج أن مستوى خداع الذات يؤثر في السلوكيات غير الأخلاقية بشكل جوهري، كما أظهرت النتائج أن لخداع الذات تأثير مباشر في اتخاذ القرارات غير الأخلاقية في حياة المراهق، كما بينت النتائج أن مستوى خداع الذات كان بمستوى متوسط لدى الطلبة، ومن جهة أخرى بينت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى خداع الذات.

مشكلة الدراسة

قد يستطيع الإنسان خداع الناس ويظهر لهم محاسن أخلاقية، ويخفي عنهم ما يحب أن يخفيه عن حقيقة أفعاله السيئة، ولكن ذلك لا يخفى على الله سبحانه وتعالى لقوله "يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا

أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ" (القرآن الكريم سورة البقرة، الآية 9). يرى جلاسر (Glasser, 2005) أن العلاج الواقعي يعد أسلوباً لمساعدة الناس في التحكم الأفضل في حياتهم، ويساعدهم في تحديد ما يرغبون فيه وما يحتاجونه، وبعد ذلك يقومون بتقييمه فيما إذا كانوا يستطيعون تحقيق هذا في الواقع أم لا، كما يساعدهم في فحص سلوكياتهم الخاصة، وتقييمها عبر محكات واضحة، ويتبع هذا تخطيط إيجابي لمساعدتهم في التحكم في حياتهم الخاصة وتحقيق رغباتهم وحاجاتهم الواقعية، وتكون النتيجة قوة مضاعفة وثقة أكبر في النفس، وعلاقة إنسانية أفضل، وخطة شخصية للفرد؛ لكي يعيش حياة أكثر فاعلية، وهو بذلك يزود الناس بأداة مساعدة ذاتية، يستخدمونها بشكل يومي، من أجل التكيف والتحكم أكثر بحياتهم. أما فيما يتعلق بفاعلية نظرية العلاج الواقعي فقد أظهرت بعض الدراسات فاعلية العلاج الواقعي في تنمية المهارات الاجتماعية ومركز الضبط مع الأطفال المعرضين للخطر (الصمادي والخزعلي، 2006)، وفي تنمية الكفاءة الذاتية والكفاءة الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين (أبو رمان، 2008)، وفي تحسين سلوك الطلبة ذوي الاضطرابات السلوكية في المرحلة الثانوية (Walter; Lambie, 2017)، وفي تحسين الصحة النفسية والجسدية للمقيمين في مراكز التأهيل الحركي في جنوب كارولينا في أمريكا (Casstevens, 2013)، وفي تحسين المسؤولية الاجتماعية والاستقلالية لدى عينة من المسترشدين في بنغلادش (Misztal, 2010)، وفي تأهيل الأفراد الذين يواجهون مشكلات في تحمل المسؤولية والاعتماد على الذات وتعليمهم كيفية إشباع حاجاتهم في الواقع (Bilodeau, 2010).

ونظراً لما يعانيه الشباب الجامعي من ضغوط النفسية بالإضافة إلى القلق المصاحب لذلك، فإنهم غالباً ما يعانون من مظاهر خداع الذات وأعراضه المختلفة، ولما تتمتع به نظرية العلاج الواقعي من الأساس العلمي والتجربة الطويلة في مجال مساعدة الأفراد من شتى الفئات ومن مختلف أنماط الشخصية، ولما لهذا النموذج من مزايا وشمولية تسمح للمرشدين بحرية الاستعانة بالأساليب المختلفة ومن مختلف النظريات، ارتأى الباحث ضرورة بناء برنامج إرشادي مستند لنظرية العلاج الواقعي لخفض خداع الذات لدى عينة من طلبة الجامعة. ونظراً لندرة الدراسات النفسية التي تدرس فاعلية برامج إرشادية تعتمد على نظرية الواقع في المجتمع الفلسطيني بخاصة جاءت هذه الدراسة لاختبار فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند على العلاج الواقعي في تخفيف مشكلة خداع الذات من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس خداع الذات يُعزى لتطبيق برنامج الإرشاد بالواقع؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطتي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس خداع الذات يُعزى لتطبيق برنامج الإرشاد بالواقع؟
3. هل يوجد فرق دال إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر لتطبيق برنامج الإرشاد بالواقع على أفراد المجموعة التجريبية على مقياس خداع الذات؟

فروض الدراسة

لتحقيق هدف الدراسة الأساسي السابق تم فحص الفرضيات الآتية:

1. يوجد فرق دال إحصائياً ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس خداع الذات في القياسين القبلي والبعدي يُعزى إلى تطبيق برنامج الارشاد بالواقع، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

2. يوجد فرق دال إحصائياً ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس خداع الذات تُعزى إلى تطبيق برنامج الارشادي بالواقع وذلك لصالح القياس البعدي.

3. لا يوجد فرق دال إحصائياً ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي درجات القياسين البعدي والنتبعي (بعد شهر) من تطبيق برنامج الارشاد بالواقع على أفراد المجموعة التجريبية من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس خداع الذات.

أهمية الدراسة: تبرز أهمية الدراسة في أنها:

- من الدراسات العربية القليلة التي تهتم بفعالية برنامج إرشادي، في تخفيف خداع الذات لدى طلبة الجامعة، هذه المرحلة المهمة والحساسة من مراحل الفرد.
- تزويد المرشدين والأخصائيين النفسيين والمهتمين بالصحة النفسية؛ بفهم أعمق لمدى تأثير العلاج الواقعي في الحد ظاهرة خداع الذات.
- تقدم دليلاً عملياً على صدق نظرية العلاج الواقعي، وإمكانية تطبيقها في المجتمعات العربية.

مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية

تمحورت الدراسة الحالية حول المفاهيم والمصطلحات الإجرائية الآتية:

- **خداع الذات (Self-deception):** عرفه كورول وروبرت (Carroll & Robert, 2009) المشار إليه في حسون (2012) هو "عملية أو حقيقة لتضليل أنفسنا لتقبل ما هو زائف وغير صحيح علي أنه صحيح أو حقيقي وهو طريقة لتبرير المعتقدات الزائفة للذات". وإجرائياً يعرفه الباحث بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة وفقاً للمقياس المستخدم في الدراسة من إعداد الجميلي (2010).

- الارشاد الجمعي (Group Counseling): عملية ارشادية تفاعلية تتم بين المرشد ومجموعة من المسترشدين بهدف تقديم الدعم والمساندة النفسية والاجتماعية لهم ومساعدتهم على حل مشكلاتهم الخاصة بفعالية.
- برنامج الارشاد بالواقع (Reality Counseling): تعتمد نظرية العلاج بالواقع على أن جميع الأفراد مدفوعين بحاجات قوية يجب إشباعها مثل الحاجة للحل والاندماج الاجتماعي، والحاجة للأمن، والحاجة لتحقيق تقدير الذات، ويساعد هذا المدخل الأفراد على تعلم وتقييم حياتهم ويطوروا سلوكيات أكثر فاعلية في إشباع حاجاتهم النفسية، وكل سلوك هو محاولة لإشباع حاجة أو أكثر من هذه الحاجات.
- البرنامج الارشادي (Counseling Program): يعرفه سغفان (2011، 201) بأنه "خطوة مهمة من خطوات العملية الارشادية التي تعتمد على مزيج من الأهداف الخاصة والاستراتيجيات الارشادية الموجهة لتحقيق هذه الأهداف والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرنامج والاجراءات التنظيمية وتنفيذ البرنامج وتقييمه والتنسيق بين كل ما سبق". بينما تعرفه الخواجا (2002، 114) أنه "الخطوة التي تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه الواعي وبمشكلاته وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ القرارات اللازمة بشأنها، هذا إلى جانب سعيه نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته ومهاراته". ويعرفه زهران (2003، 436) بأنه "برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً أو جماعياً للمسترشدين داخل الأسرة وخارجها بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم، بحيث يقوم بإعداده وتخطيطه وتنفيذه فريق من المختصين في العمل الإرشادي: المرشد النفسي، والأخصائي النفسي، والأخصائي الاجتماعي، وأولياء الأمور".
- وعليه يعرف الباحث البرنامج الارشادي اصطلاحاً بأنه الجزء الأساسي من العملية الإرشادية التي تهدف إلى مساعدة المسترشد على استبصار ذاته، عبر تنمية معرفة ومهاراته وقدراته في حل مشكلاته لتحقيق توافقه النفس اجتماعي، من خلال سلسلة الخطوات المنظمة المترابطة والمتتابعة، والتي تؤثر كل خطوه منها بالخطوة التي تليها أو تسبقها، من خلال استخدام مجموعة من الفنيات الإرشادية المتسقة مع الموضوع الإرشادي وطبيعة العمل. ويعرفه الباحث إجرائياً بدراسته الحالية بأنه عبارة عن العملية المنظمة التي تعتمد على مجموعة الاستراتيجيات الارشادية ضمن مجموعة واسعة من الفنيات والأساليب الارشادية، عبر عدة جلسات ارشادية جمعية تهدف لمساعدة الطلبة في خفض خداع الذات لديهم.
- حدود الدراسة: يمكن تعميم نتائج الدراسة في الحدود الإجرائية الآتية:
- الحد المكاني والزمني: طبقت إجراءات هذه الدراسة في جامعة القدس المفتوحة بمحافظة طولكرم، وذلك خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2020\2021).

- الحد البشري: اقتصرَت الدراسة علي عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع طولكرم.
- الحد الإجرائي: تحدد هذه الدراسة بالمقياس المستخدم لجمع البيانات وهو مقياس خداع الذات الجميلي (2010).

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة وتصميمها: اعتمد المنهج التجريبي لمناسبتها طبيعة الدارسة وما يشمله من تطبيق البرنامج المعد لهذه الدراسة، فالباحث في هذا المنهج لا يتعامل مع الواقع كما هو بل يتدخل فيه ويعدله ليتمكن من معرفة النتائج، وبذلك فإن المنهج التجريبي يستخدم التجربة من أجل اثبات الفروض عن طريق التجريب باستخدام سلسلة من الإجراءات اللازمة لضبط مدى تأثير المتغيرات المستقلة في المتغير التابع، وفي الدراسة الحالية تم تطبيق برنامج تدريبي جمعي يقوم على الارشاد الواقعي على أفراد المجموعة التجريبية واستخدام القياس بأنواع القبلي والبعدي والتتبعي لمعرفة مدى تأثيره في خفض خداع الذات لدى الطلبة. ولتحقيق غرض الدراسة اعتمد المنهج التجريبي بشكله شبه التجريبي (Quasi- Experimental Designs)، باستخدام التصميم المجموعات التجريبية والضابطة غير المتكافئة (The Nonequivalent Control Group)، ويمكن تمثيله رمزياً كالآتي (بركات، 2019):

G1	O	X
		O
G2	O	-
		O

حيث: G = المجموعة تجريبية أو ضابطة

O = الاختبار القبلي أو البعدي

X = المعالجة أو البرنامج

وبذلك، فقد استخدم الباحث هذا التصميم في دارسته ضمن الإجراءات الآتية:

1. المقارنة بين المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج والمجموعة الضابطة التي لم تخضع لهذا البرنامج وذلك في القياس البعدي بعد أن تم التأكد من التجانس بين المجموعتين قبلياً (كما يتبين لاحقاً)، أي قبل إدخال المتغير المستقل وهو البرنامج القائم على أساس الارشاد الواقعي لمعرفة تأثيره في المتغير التابع وهو خداع الذات.
2. القياس القبلي والبعدي والتتبعي على نفس مجموعة الدارسة المتمثلة في المقارنة بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وذات المجموعة بعد تطبيق البرنامج وبعد شهر من التطبيق.
3. القياس القبلي والبعدي على المجموعة الضابطة ولكن دون تطبيق البرنامج التدريبي عليها بهدف مقارنة النتائج مع المجموعة التجريبية فقط لفحص فاعلية البرنامج.
4. بذلك يمكن توصيف شكل التصميم شبه التجريبي للدراسة الحالية كما هو في الجدول (1) الآتي:

جدول(1): يوضح تصميم الدراسة

المعالجة المجموعة	القياس القبلي	البرنامج	القياس البعدي	القياس التتبعي
التجريبية	√	√	√	√
الضابطة	√	—	√	—

ثانياً: مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة الأصلي من طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة طولكرم والبالغ عددهم (2425) طالباً وطالبة، والملتحقين في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2020\2021).

ثالثاً: عينة الدراسة: استخدم ثلاثة أنواع من العينات لغرض الدراسة الحالية هي:

1. العينة الاستطلاعية (Exploratory Sample): تكونت من (40) طالباً وطالبة لم تدخل ضمن العينة الفعلية ولكن تحرى الباحث أن يكون لها نفس الخصائص الديمغرافية، وذلك من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأدوات الدراسة.

2. **العينة الميدانية (Field Sample):** تكونت من (150) طالباً وطالبة، وهم يمثلون ما نسبته (6%) تقريباً من مجتمع الدراسة الأصلي المتمثل في طلبة جامعة القدس المفتوحة - فرع طولكرم- والملتحقين للدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي (2020\2021)، تم اختيار أفراد هذه العينة بطريقة طوعية (Voluntary Sample)، وذلك لصعوبة الحصول على عينة عشوائية بشكل دقيق للظروف الصحية السائدة بسبب وباء كورونا، طبق عليهم مقياس خداع الذات بعد التحقق من خصائصه السيكومترية باستخدام العينة الاستطلاعية السابقة من أجل تحديد العينة التجريبية الفعلية ممن حصلوا على أعلى الدرجات على هذا المقياس.

3. **العينة الفعلية (Experimental Sample):** تكونت من (40) طالباً وطالبة نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وذلك ما نسبته (27%) من العينة الميدانية، وهي النسبة الأفضل اختيارها كمجموعة متطرفة كما تؤكد الدراسات الإحصائية (Rest, 1986). وهم ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس خداع الذات، وأظهروا رغبة في المشاركة بالدراسة التجريبية، وقد تم توزيعهم بالتساوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، بالتوزيع العشوائي بالمزاوجة وفق درجاتهم على المقياس خداع الذات ووفق متغير الجنس والعمر والمستوى الدراسي.

رابعاً أدوات الدراسة:

أ. مقياس خداع الذات (Self- deception) من إعداد الجميلي (2010)، والذي طوره أبو مرق وبركات (2017). يتألف هذا المقياس من (24) فقرة تشمل ثلاث مجالات هي: المعرفي ويتضمن تسع فقرات (1-9)، والانفعالي ويتضمن ثمان فقرات (10 - 17)، والسلوكي ويتضمن سبع فقرات من (18 - 24). يجيب عليها المفحوص وفق مقياس ليكرت (Likert) الخماسي (دائماً غالباً أحياناً نادراً أبداً)، إذ تتراوح الدرجة على فقرات المقياس ما بين (5-1)، بحيث تشير الدرجة المرتفعة عليه إلى ارتفاع مستوى خداع الذات، بينما تشير الدرجة المنخفضة عليه إلى انخفاض مستوى خداع الذات لدى طلبة الجامعة، وبذلك تتراوح درجة المفحوص على المقياس ما بين (24-120). ولتفسير استجابات الطلبة على هذا المقياس اعتمد المعيار الوسطي الآتي:

- أقل من (33.2) يشير إلى مستوى منخفض لخداع الذات
- (33.2 - 66.3) يشير إلى مستوى متوسط لخداع الذات
- أكثر من (66.3) يشير إلى مستوى مرتفع لخداع الذات

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما: صدق المحكمين (Validity Trustees) بعرضه على مجموعة من المتخصصين من أساتذة الجامعات الفلسطينية بلغ عددهم (8) متخصصين في العلوم النفسية والتربوية، طلب منهم إبداء الرأي بخصوص أهلية الاختبار وفقراته ومدى مناسبتها لمجالها، وقد أخذ الباحث بملاحظات المحكمين عند بناء المقياس بصورته النهائية. كما استخدمت طريقة صدق البناء (Construct Validity) إذ تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معادلة بيرسون (Persons Correlation Coefficient) بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية للدراسة وحجمها (40) طالباً وطالبة لم يدخلوا في عينة الدراسة الفعلية على فقرات المقياس والمتوسط الكلي له، فكانت نتيجة ذلك كما هو مبين في الجدول (2) الآتي:

جدول (2): يبين قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات والمتوسط الكلي لمقياس خداع الذات

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	.75**	5	.77**	9	.64**	13	.87**	17	.31*	21	.85**
2	.76**	6	.68**	10	.71**	14	.64**	18	.82**	22	.77**
3	.45**	7	.30*	11	.58**	15	.38*	19	.78**	23	.68**
4	.89**	8	.79**	12	.78**	16	.78**	20	.67**	24	.47**

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

تظهر معطيات الجدول (3) السابق، أن معاملات الارتباط بين فقرات المقياس وبين المتوسط الكلي للمقياس قد تراوحت ما بين (0.30 - 0.89)، وقد حدد جارسيا (Garcia, 2012) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعتبر ضعيفة، والتي تقع ما بين (0.30 - 0.70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعتبر قوية، وبناءً عليه فقد كانت جميع هذه المعاملات دالة إحصائياً ومقبولة وكانت دالة إحصائياً ($0.05 \geq \alpha$) أو ($0.01 \geq \alpha$).

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس باعتماد طريقتين هما: طريقة التجزئة النصفية (Split-Half Reliability): وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على الفقرات الفردية والفقرات الزوجية، فبلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (0.83)، وبعد تعديله باستخدام معادلة سبيرمان - بروان (Spearman Brawn Coefficient) بلغ معامل الثبات (0.91). كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة

الاتساق الداخلي (Internal Consistency) باستخدام معادل كرونباخ ألفا (Cronbach- Alpha) بين كل فقرة من الفقرات والمتوسط الكلي على المقياس، وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية السابقة والمكونة من (40) طالباً وطالبة، فتراوحت قيم معاملات الثبات وفق هذه الطريقة لفقرات المقياس ما بين (0.66 - 0.94) ما بين الفقرات ومجالها، وما بين (0.74 - 0.97) بين الفقرات والمتوسط الكلي للمقياس، وهي قيم أعلى من الحد الأدنى المقبول للثبات وهو (0.60) كما حدده كامبل وستانلي (Campell & Stanley, 1993)، وهذا مؤشر على أن المقياس يتمتع بمستوى معقول من الثبات، ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق النهائي.

ب. البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالواقع: تم تصميم برنامج إرشاد جمعي بالاعتماد على نظرية العلاج الواقعي وفق نظرية جلاسر لخفض مستوى خداع الذات لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. وقد اعتمد الباحث على الدراسات السابقة (السوالمه والصمادي، 2016؛ القحطاني، 2015؛ أبو رمان، 2008؛ الصمادي والزعبي، 2007؛ الصمادي والخزعلي، 2006؛ إسماعيل، 2005؛ Kim, 2002)، وقد تكون البرنامج من (15) جلسة، مدة كل جلسة (60) دقيقة، وتهدف الجلسات إلى تخفيف مستوى خداع الذات لدى الطلبة، واعتمد البرنامج عدة استراتيجيات هي: فن طرح الأسئلة الماهرة، وإعطاء التعليمات، والمرح وروح الدعابة، والتفاعل والمناقشة الجماعية، ولعب الدور، والنمذجة، والتغذية الراجعة، والواجب البيتي.

مصادر بناء البرنامج: وهي كالتالي

1. الاطلاع على العديد من الكتابات المتعلقة خداع الذات لدى طلبة الجامعة.
2. مراجعة ما كتب في التراث السيكلوجي عن خداع الذات من حيث مفهومه، وأسبابه، وأشكاله، وأساليبه علاجه.
3. الاطلاع على الكتابات المختلفة في مجال العلاج بالواقع لوليام جلاسر.
4. الاطلاع على بعض برامج العلاج بالواقع التي استهدفت خفض بعض السلوكيات لدى الأفراد في المهن المختلفة.

الفئة المستهدفة من البرنامج: تم وضع البرنامج الحالي لعينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس خداع الذات وذلك لخفض مستوى خداع الذات لديهم.

مدة البرنامج: يتحدد هذا البرنامج زمنياً بشهرين، وعدد جلساته (15) جلسة، بواقع (3) جلسات في الأسبوع، تستغرق كل جلسة ساعة.

مكان البرنامج وزمانه: تم تنفيذ البرنامج في فرع طولكرم من جامعة القدس المفتوحة، وقد بدء البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2020\2021).

أهمية البرنامج: برزت أهمية البرنامج الحالي في محورين أساسيين؛ أهميته بالنسبة للطالب، وأهميته بالنسبة للعملية الصحية والارشادية، على النحو الآتي:

أهميته بالنسبة للطالب:

- أ. إن خفض مستوى خداع الذات لدى الطلبة الجامعيين يجعلهم أكثر توافقاً مع أنفسهم والآخرين.
- ب. العمل على تطوير تقدير الطالب لذاته مما ينعكس على دوره المهم في العملية التعليمية.
- ج. العمل على تغيير اتجاهات الطلبة نحو أنفسهم ونحو غيرهم من أجل دفعهم لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم.

أهميته بالنسبة للعملية الارشادية:

أ. تقديم المساعدة للقائمين على العملية الارشادية في الجامعة وذلك عن طريق تحقيق أهداف العملية الارشادية وعدم إضاعة الوقت والجهد في إقناع الطلبة ذوي المشكلات النفسية بعامة وذوي المستوى المرتفع لخداع الذات.

ب. عند خفض مستوى خداع الذات لدى الطلبة تصبح البيئة النفسية لديهم بيئة آمنة ومستقرة وداعمة للإنجاز، وبالتالي يستطيع الطلبة القيام بواجباتهم الأكاديمية والاجتماعية على أكمل وجه.

المبادئ والاعتبارات التي يقوم عليها البرنامج:

يرتكز البرنامج على المبادئ والأسس الآتية:

1. أن تكون التعليمات المستخدمة في البرنامج واضحة وبسيطة تكرر من وقت لآخر.
2. ضرورة تخلل جلسات البرنامج لفترات راحة حتى لا يشعر الطلبة بالملل والإجهاد وكذلك أن يتخلل الجلسات مرح وترفيه للطلبة وروح الدعابة.
3. ضرورة مراعاة السلوك الحاضر للطلاب والعمل على تقييمه من جانب الطالب وليس من جانب المباحث أو أحد غيره وأن يبذل الطالب مجهود في تقييم السلوك الحاضر ومدى مسابريته لمواقع.

إجراءات تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين المختصين في الارشاد النفسي والتربوي والقياس والتقييم بلغ عددهم (5) محكمين، لإبداء آرائهم وتعليقاتهم حول مدى تنظيم البرنامج بالصورة التي عليها، ومكوناته وأهدافه ومحتوى الأنشطة ومدى خدمتها للأهداف، والفنيات المستخدمة لتحقيق الأهداف، وكذلك مدى صلاحية تطبيق البرنامج على العينة المستهدفة، حيث قاموا بمراجعة البرنامج كاملاً، وإعطاء الملاحظات، وتم إجراء التعديلات

اللازمة وفق هذه الملاحظات لتحسين البرنامج، بحيث يعكس بصورته النهائية نظرية العلاج الواقعي، وأخذ باقتراحاتهم؛ للخروج بالبرنامج في صورته النهائية. وفيما يلي عرض مختصر لجلسات البرنامج الإرشادي:

- الجلسة الأولى: هدفت هذه الجلسة إلى التعارف بين الباحث وأفراد العينة التجريبية، وتقديم البرنامج من حيث أهدافه، وعدد جلساته، ومدته، وزمنه، ومكانه، ومدة الجلسة الإرشادية، وتحديد واجبات الأفراد وحقوقهم، وإعطاء فكرة عن النظرية الواقعية بشكل موجز.
- الجلسة الثانية: هدفت هذه الجلسة إلى نشر الثقافة العامة حول حالة خداع الذات، مفهومه وأسبابه وسبل علاجه.
- الجلسة الثالثة: هدفت هذه الجلسة إلى الجوانب الإيجابية الناتجة عن التخلص من خداع الذات وتنمية روح الواقعية في الحياة.
- الجلسة الرابعة: هدفت هذه الجلسة إلى التنقيف بنظرية العلاج الواقعي، والتنقيف بالمفاهيم الأساسية لنظرية العلاج الواقعي.
- الجلسة الخامسة: تضمنت هذه الجلسة تعريف الطلبة بمفهوم الاندماج، الذي يعني عملية صداقة بين المرشد والمسترشد، من خلال الإصغاء لمشكلة المسترشد، واحترامه ومنحه الحب غير المشروط، والحديث معه حسب لغته الخاصة. وكذلك التأكيد على أهمية تحقيق الاندماج الحقيقي مع أفراد الأسرة، من خلال التدريب على الاستراتيجيات المناسبة لتحقيق ذلك.
- الجلسة السادسة: هدفت إلى التنقيف حول مفهوم ضبط الذات، واختيار السلوك، من خلال الأنشطة التدريبية الآتية: جمع المعلومات عن المواقف المسببة للضغوط والقلق والاحباط، وتحديد وسائل تخفيف الضغوط والقلق، وأساليب التسكين لأساليب الاسترخاء العقلي والجسمي.
- الجلسة السابعة: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى مهارة اتخاذ القرار، والتدريب عليها، من خلال عرض الأمثلة والنمذجة من قبل الباحث، والتعرف على مهارة توليد البدائل والتدريب عليها.
- الجلسة الثامنة: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى كيفية إشباع الحاجات، أي: تحديد الكيفية التي يحاول من خلالها الفرد التحكم في سلوكه عندما يختار عملاً، يمكن من خلاله تحقيق إشباع حاجاته.
- الجلسة التاسعة: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى مفهوم السلوك، وتدريب الطلبة على مهارة التركيز على السلوك والتحكم فيه.

- الجلسة العشرة: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى مفهوم الواقع وأهميته، وتدريب الطلبة على مهارة التركيز على السلوك والتحكم فيه.
- الجلسة الحادية عشرة: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى مفهوم المسؤولية وأبعاده وتطبيقاته النفسية والتربوية.
- الجلسة الثانية عشرة: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى مفهوم الاستقلالية للطلبة وتدريبهم على الاستقلالية.
- الجلسة الثالثة عشرة: هدفت هذه الجلسة إلى التعريف بأهمية التخطيط والالتزام، وتدريب الطلبة على وضع خطة واقعية ضمن إمكانياتهم.
- الجلسة الرابعة عشرة: هدفت هذه الجلسة التعرف إلى رفض الأعذار، من خلال التعريف بالحيل الدفاعية، وتدريب الطلبة على كيفية التخلص من الحيل الدفاعية السلبية وتنمية الحيل الإيجابية كالتسامي .
- الجلسة الخامسة عشرة والختامية: هدفت هذه الجلسة إلى إنهاء البرنامج الإرشادي، من خلال التعرف إلى المهارات والقدرات التي اكتسبها الطلبة من الجلسات المختلفة، وما تخللها من لقاءات تدريبية، والتعرف إلى كيفية تحويل الجلسات واللقاءات التدريبية إلى واقع عملي وواقعي يستفيد منه الطلبة، وختم الجلسات.

خامساً: خطوات الدراسة:

نفذت الدراسة وفق الخطوات الإجرائية الآتية:

- تحديد مشكلة الدراسة وأهدافها ومبرراتها.
- تحديد أسئلة الدراسة وفرضياتها.
- الاطلاع على التراث النظري السيكولوجي والميداني المحلي والعربي والأجنبي في مجال خداع الذات.
- الاطلاع على البرامج الإرشادية المختلفة للاستفادة منها في تحديد البرنامج الإرشاد بالواقع لتطبيقه في الدراسة الحالية لتحقيق أهدافها.
- اعداد أداتي الدراسة: مقياس خداع الذات والبرنامج الإرشاد بالواقع للسير في إجراءات التحقق من صلاحيتهما للتطبيق على عينة الدراسة.
- اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية والميدانية والفعلية أو التجريبية، وتحديد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام أسلوب المزاوجة العشوائي.
- تطبيق مقياس خداع الذات على عينة الدراسة الاستطلاعية للتأكد من خصائصه السيكمترية من خلال استخراج معاملات الثبات والصدق بالطرق المناسبة وإخراجه بالصورة النهائية.

- تطبيق مقياس خداع الذات على العينة الميدانية لتحديد فئة الطلبة الذين يظهرون درجات مرتفعة على المقياس، ليتم بعد ذلك اختيار عينة الدراسة التجريبية من خلالها، وتحديد درجات التطبيق القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
 - تطبيق برنامج الإرشاد بالواقع بطريقة جمعية على العينة التجريبية، بواقع (15) جلسة إرشادي، بلغت مدة كل منها (60) دقيقة، بحيث تشتمل كل جلسة أهداف خاصة، ومجموعة من الفنيات والمهارات والأنشطة والأساليب الإرشادية وفقاً للبرنامج الإرشاد بالواقع وفق نظرية جلاس، وقد استغرقت عملية تطبيق البرنامج خمسة أسابيع بواقع ثلاثة جلسات أسبوعية على شكل جلسات جماعية.
 - تطبيق مقياس خداع الذات على أفراد الدراسة في المجموعتين التجريبية والضابطة للمرة الثانية خلال الجلسة النهائية للبرنامج لتحديد درجات الاختبار البعدي لمعرفة مدى فاعلية البرنامج.
 - تطبيق مقياس خداع الذات على أفراد الدراسة في المجموعة التجريبية للمرة الثالثة بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج من أجل التقويم التتبعي للتحقق من مدى فاعلية البرنامج.
 - إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات وتحليلها وتفسيرها والوصول إلى نتائج تطبيق البرنامج الإرشادي ومن ثم مناقشتها.
 - إجراء بعض المعالجات الإحصائية تمهيداً لتحليل النتائج وعرضها كآتي:
- أولاً: اختبار التوزيع الطبيعي:**

للتأكد من اتباع البيانات للتوزيع الطبيعي (Normal Distribution) استخدم اختبار كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov- Smirnov)، وشبيرو- وليك (Shapiro- Wilk)، وهما اختباران ضروريان بهدف تحديد الطرق الإحصائية التي تستخدم عادة لاختبار فرضيات الدراسة، هل هي اختبارات معلمية (Parametric Test) أم اختبارات لا معلمية (Non Parametric Test)؛ إذ إن معظم الاختبارات المعلمية تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعياً (Dunlop et al, 1996)، والجدول (4) يبين اختبار التوزيع الطبيعي للمتغيرات على النحو الآتي:

جدول (4) يبين نتائج اختبار كولموغوروف- سميرنوف (K-S test) وشبيرو- وليك (Sh-W test)

المجموعة	د.ح	(K-S) (test	مستوى الدلالة	(Sh-W) (test	مستوى الدلالة
التجريبية	قبلي	19	0.23	0.617	0.710
	بعدي	19	0.24	0.107	0.832
الضابطة	قبلي	19	0.28	0.074	0.821
	بعدي	19	0.16	0.655	0.911

يوضح من الجدول (4) السابق، أن جميع قيم القياسات القبلية والبعديّة في المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبارين: كولمو جوروف - سميرنوف وشبيرو وليك أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$)، وهذا مؤشر على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه ستتبع الدراسة الاختبارات المعلمية.

ثانياً: تكافؤ المجموعات:

للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي تم صياغة الفرضية الآتية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس خداع الذات في القياسين قبل تطبيق البرنامج الإرشاد بالواقع.

لفحص الفرضية السابقة استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس خداع الذات القبلي، وللتحقق من دلالة الفروق بين هذه المتوسطات استخدم اختبار (ت) لعينتين مستقلتين كما هو مبين نتائجه في الجدول (5) الآتي:

الجدول (5): يبين نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد

المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي على مقياس خداع الذات

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
التجريبية	20	2.91	0.36	1.624	0.076
الضابطة	20	3.29	0.33		

يوضح الجدول (5) السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس القبلي على مقياس خداع الذات، وهذا مؤشر على تكافؤ المجموعتين.

ثالثاً: قياس حجم الأثر للبرنامج (Effect Size):

لتحديد فعالية البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية، حسب حجم التأثير باستخدام مربع إيتا، وذلك باعتماد المحكات الآتية للحكم على قوة أثر البرنامج وهي (Cohen, 1988):

- إذا كان مربع إيتا يساوي أو أقل من (0.01) يكون حجم الأثر صغير.
- إذا كان مربع إيتا أكبر من (0.01) وأقل من (0.14) يكون حجم الأثر متوسط.
- إذا كان مربع إيتا يساوي أو أكبر (0.14) يكون حجم الأثر مرتفع.

سادساً: المعالجات الإحصائية:

بغرض تحليل البيانات والتحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على الخصائص العامة للدرجات الكمية للاختبارات القبلية والبعديّة.
- معادلة بيرسون (Correlation Person Coefficient) لحساب صدق البناء لمقياس خداع الذات.
- معامل الاتساق الداخلي (Internal Consistency) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، والطريقة التجزئة النصفية (Split Half Method) باستخدام معادلة سبيرما - بروان (Spearman - Brown Coefficient) لحساب ثبات مقياس الدراسة.
- لفحص التوزيع الطبيعي للمجموعتين التجريبية والضابطة استخدم اختبارين هما: كولمجروف - سميرونوف (Kolmogorov - Smirnov Test) وشيبيرويلك (Shapiro - Wilk Test).
- لفحص تكافؤ المجموعات استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Sample t-test).
- لمعرفة الفروق في مستوى الخداع النفسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي (الفرضية الأولى) استخدم اختبار تحليل التباين المصاحب (ANCOVA).
- لمعرفة الفروق بين دلالة الفروق بين نتائج التطبيق القبلي والبعدي على مقياس خداع الذات على أفراد المجموعة التجريبية (الفرضية الثانية والثالثة) استخدم اختبار "ت" للعينات المرتبطة (Paired Samples Statistics).

• لقياس حجم أثر (Effect Size) البرنامج استخدم اختبار مربع إيتا (η^2 - Eta squared)

نتائج الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى وهي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس خداع الذات في القياسين القبلي والبعدي يُعزى إلى تطبيق برنامج الارشاد بالواقع لصالح المجموعة التجريبية.

لفحص هذه الفرضية حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس خداع الذات في القياسين القبلي والبعدي، كما هو مبين في الجدول (6) الآتي:

الجدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس خداع الذات في القياسين القبلي والبعدي

القياس المجموعة	العدد	القبلي		البعدي	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
التجريبية	20	2.74	0.34	2.58	0.33
الضابطة	20	3.31	0.31	3.28	0.35
الكلي	40	3.03	0.31	2.93	0.32

يوضح الجدول (6) السابق، وجود فروق ظاهرية بين متوسطات استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس خداع الذات على القياس البعدي، إذ بلغ متوسط أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي (2.58) في حين بلغ متوسط أفراد المجموعة الضابطة (3.28)، وهذا يشير إلى وجود فروق ظاهرية بين المتوسطين. وللتحقق من دلالة الفروق بين هذه المتوسطات؛ أستخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) على القياس البعدي لمقياس خداع الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة يُعزى لتطبيق البرنامج الإرشادي القائم على الواقع بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، فكانت النتائج كما هو مبين في الجدول (7) الآتي:

الجدول (7): يبين نتائج اختبار تحليل التباين المصاحب لمتوسطات لاستجابات أفراد الدراسة للقياس البعدي خداع الذات لدى وفقاً للبرنامج الارشادي بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم الأثر
القبلي (المصاحب)	0.066	1	0.066	22.00	*0.000	0.874
المجموعة	0.024	1	0.024	8.00	*0.000	0.428
الخطأ	0.077	37	0.003			
المجموع	34.300	39	0.104			

• دال عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)

يوضح الجدول (9) السابق، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) تعزى للمجموعة؛ أي أنه توجد فروق بين استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس خداع الذات البعدي لصالح المجموعة التجريبية، بمعنى أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج الارشادي الانتقائي التكاملي في خفض خداع الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبالنظر إلى حجم الأثر البالغ (0.428) وهو حجم أثر مرتفع لأنه أكبر من (0.14) كما حدد سابقاً كمحك لحجم الأثر.

ولتحديد اتجاه هذه الفروق، هل هي لمصلحة المجموعة التجريبية أم الضابطة، فقد حسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس خداع الذات تبعاً للبرنامج الارشادي المستخدم والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (8) الآتي:

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس خداع الذات تبعاً للبرنامج الإرشادي بالواقع والاختلاف المعيارية لها

المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الأخطاء المعيارية
التجريبية	3.001	0.047
الضابطة	3.337	0.047

بالنظر إلى المتوسطات الحسابية المعدلة في الجدول (8) السابق، يتبين أن هذه الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية؛ إذ بلغ متوسط خداع الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية (3.001)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (3.337)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض مستوى خداع الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما تشير النتائج إلى أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي المطبق قد بلغت قيمته (0.428)، مما يعني وجود أثر مرتفع وجوهري للبرنامج الإرشادي في خفض مستوى خداع الذات لدى أفراد الدراسة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثاني وهي: يوجد فرق دال إحصائياً ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس خداع الذات تُعزى إلى تطبيق برنامج الارشاد بالواقع وذلك لصالح القياس البعدي.

لاختبار صحة هذه الفرضية، حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموع التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لمقياس خداع الذات، وللتحقق من دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة، وذلك للكشف عن مدى فاعلية البرنامج الارشاد بالواقع المطبق لخفض مستوى خداع الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، وجاءت النتائج على النحو المبين في الجدول (9) الآتي:

الجدول (9): يبين نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لاستجابات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس خداع الذات تبعاً لتطبيق البرنامج الإرشادي بالواقع

القياس	العدد	المتوسط	الانحراف	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
قبلي	20	2.74	0.34	19	1.99	0.042*
بعدي	20	2.58	0.33			

• دال عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

يوضح الجدول (9) السابق، أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب قد بلغ (0.042) وهذه القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \geq 0.05$)، وبالتالي وجود فروق في مستوى خداع الذات لدى أفراد الدراسة بين القياس القبلي والبعدي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية بالجدول (6) يظهر أن متوسط أداء أفراد المجموعة

التجريبية في القياس القبلي (2.74) وعلى المقياس البعدي (2.58)، وهذا يؤكد وجود فاعلية للبرنامج الارشادي المطبق في انخفاض في مستوى خداع الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة وهي: لا يوجد فرق دال إحصائياً ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر) من تطبيق برنامج الارشاد بالواقع على أفراد المجموعة التجريبية من طلبة جامعة القدس المفتوحة على مقياس خداع الذات.

لاختبار صحة هذه الفرضية، حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد المجموع التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر) لمقياس خداع الذات، وللتحقق من دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة، وذلك للكشف عن مدى فاعلية برنامج الارشاد بالواقع المطبق خفض مستوى خداع الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي والقياس التتبعي (بعد شهر)، وجاءت النتائج على النحو المبين في الجدول (10) الآتي:

الجدول (10): يبين نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي لاستجابات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس خداع الذات تبعاً لتطبيق البرنامج الارشادي

القياس	العدد	المتوسط	الانحراف	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
بعدي	20	2.58	0.33	19	0.57	0.655
التتبعي	20	2.53	0.35			

يوضح الجدول (10) السابق، أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى خداع الذات لدى أفراد الدراسة في المجموعة التجريبية بين الاختبار البعدي واختبار التتبعي.

مما سبق، فقد اتضحت فاعلية البرنامج الارشادي المعتمد على الواقع من خلال وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في خداع الذات، بعد تطبيق البرنامج الارشادي، لصالح المجموعة التجريبية (وهذا إجابة على الفرضية الأولى)، بين كما اتضحت فاعلية البرنامج الارشادي أيضاً من خلال وجود فرق دال إحصائياً درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خداع الذات لصالح

التطبيق البعدي (وهذا إجابة عن الفرضية الثانية). كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات افراد الدراسة في المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والقياس التتبعي (وهذا إجابة عن الفرضية الثالثة)، وهذا الاستقرار في مستوى خداع الذات في القياس التتبعي دليل واضح على فعالية برنامج الارشاد بالواقع المستخدم .

ومع احتمال أن يخدع الأشخاص أنفسهم عند الإحساس باحتمال اكتشافهم، وقد تكون الحالة الاجتماعية للخداع متغير يؤثر على احتمال اكتشافه وبالتالي احتمال تفعيل خداع الذات، ويتمتع الأشخاص ذوو المكانة العالية بمزيد من الإمكانيات والقدرات على اكتشاف الخداع من الأشخاص ذوي المكانة المنخفضة والذين لديهم قدرات أقل ولكنهم أكثر حماساً لخداع الأشخاص ذوي المكانة العالية، وأظهرت بعض الأدبيات أنه من المحتمل أن يتبنى الأشخاص استراتيجية خداع ذاتي عندما يواجهون علاقة خداع الذات بالسعادة النفسية والتكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة أهدافاً عالية وليس أهدافاً منخفضة المستوى (Lu & Chang, 2014) وينطوي الخداع الذاتي بين الأشخاص على التلاعب ونقل المعلومات بين الوعي واللاوعي، ويساعد علي الاحتفاظ بمعلومات خاطئة في الوعي للتواصل مع الآخرين مع الحفاظ على الحقيقة في اللاوعي لتحقيق الخداع التام من خلال عدم ترك أي إشارات تتعلق بالخداع المتعمد لتجنب الكشف، وعليه فنظام الذاكرة البشرية هو الأنسب لمثل هذا التلاعب بالمعلومات بسبب قابليته للتكيف على الواقع بالتالي يمكن استخدامه لتحقيق الخداع الذاتي (Howe, Lu, 2016؛ Nairne, 2010؛ Anderson & Schooler, 2000؛ 2011).

ويفسر الباحث الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بأن المجموعة الضابطة لم تخضع للبرنامج الإرشادي المطبق، ولم تسفيد من المهارات والتقنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي المستخدم مثل: الكفاءة الشخصية وما لها من أثر لإكساب الطلبة مهارات التنظيم الذاتي والانفعالي، وكيفية ضبط الانفعالات في مختلف المواقف، واعتماد على القدرات الذاتية وكذلك مهارة حل المشكلات بطريقة علمية صحيحة، وكذلك مهارة الكفاءة الاجتماعية وكيفية التعامل مع المواقف، ومساعدة الآخرين، وكيفية التصرف بمرونة في كثير من المواقف والمحن الصعبة، وكذلك مهارة النظرة الإيجابية إلى المستقبل والتفاؤل. كل ذلك أدى إلى وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس خداع الذات نتيجة لاستخدام البرنامج الإرشادي. وبذلك تتفق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة (Zachariah et al, 2017؛ Bachkirova, 2015؛ الجميلي، 2010؛ Kelly؛ Lee & Bonanno, 2009؛ Tenbrunsel & Messick, 2004)؛ التي اهتمت بخفض خداع الذات في علاقتها بمتغيرات نفسية وتربوية مختلفة لدى عينات مختلفة من الأفراد.

فقد استخدمت هذه الدراسات فنيات الارشاد والعلاج النفسي بأساليبه المختلفة كالآتي: إعادة البناء المعرفي، والتعريض ومنع الاستجابة، والحوار، وفنية الاسترخاء، كما استخدمت فنية وقف الأفكار، وهي من الفنيات التي استخدمها الباحثون أثناء تطبيق الجلسات الخاصة بالبرنامج الارشادي العلاجي، مما اتضح من خلال تخفيف أعراض خداع الذات، مما أعطى ثراءً وفاعلية للبرامج الارشادية والعلاجية المستخدمة. وفي إطار الدراسة الحالية، تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً ارشادياً يشتمل على جملة من المعلومات والفنيات من أجل التخفيف من وطأة خداع الذات، بالاسترخاء وبمحاولات متكررة ومتعددة للتدريب على فنيات من أعراض وكرب وضيق الفرد بسبب خداع الذات؛ بل ومن أجل التغلب على خداع الذات في حد ذاته، وذلك من خلال عدة فردية جلسات؛ حيث كانت الطالبة تشارك في كل أنشطة الجلسة من أولها تفعيلاً للاتفاق المبرم بين الباحثين، وحتى نهايتها والحالة عن أهمية المشاركة الفاعلة والنشطة في كل المهام المختلفة أثناء البرنامج، مع التأكيد عليها أيضاً في المنزل، وذلك باستخدام عدة فنيات تمثلت في الإقناع المنطقي، والحوار، والمناظرة، والاقتداء والنمذجة، فنية التحصين التدريجي وتقليل الحساسية التدريجي، وفنية لعب الدور، واستخدام النشرات والمطويات التعريفية، والعصف الذهني والتغذية الراجعة الإيجابية المستمرة حول ما يقوم به الطلبة، هذا بالإضافة إلى التعزيز، وفنية وقف الأفكار، وفنية الاسترخاء، وفنية إعادة البناء المعرفي، والواجبات المنزلية، وفن طرح الأسئلة الماهرة، وإعطاء التعليمات، والمرح وروح الدعابة، والتفاعل والمناقشة الجماعية، ولعب الدور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تضمنه البرنامج الإرشادي بالواقع من أنشطة وممارسات قد ساهمت في خفض مستوى خداع الذات لدى الطلبة، ورفع مستوى المشاعر الإيجابية، والأفكار، والمعارف والمهارات والسلوكيات الإيجابية نحو الحياة، وتجنب الاتجاهات السلبية لدى الطلبة. ومن هنا تكمن أهمية اكساب أفراد المجموعة التجريبية الأساليب والمهارات والسلوكيات، للوصول إلى درجة من الكفاءة الشخصية والاجتماعية التي تساعد على التفاعل مع مواقف الحياة المختلفة، كما أدى ذلك إلى رفع جودة الحياة النفسية لدى الطلبة وبالتالي إلى الإقبال على الحياة والرضا عنها، مما ينعكس على سلوكيات الطلبة في شتى مناحي الحياة، وعلى اتجاهاتهم ومواقفهم من الحياة الحاضرة والمستقبلية.

أشارت النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية البعدي والأداء في مرحلة المتابعة (بعد شهر) على مقياس خداع الذات لدى أفراد العينة التجريبية. وهذه النتائج تعني أن فعالية البرنامج الإرشادي امتدت إلى ما بعد مرحلة التطبيق، فالمكاسب التي تم

تحقيقها من برنامج التقليل من تصور الخطر استمرت إلى مرحلة المتابعة بعد مرحلة الارشاد، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى الشغف الذي سيطر على المشاركين في محاولتهم للتخلص من الاضطراب النفسي، فقد عملوا جاهدين على عدم الرجوع أو الاستسلام مرة أخرى لحالة الخداع الذاتي التي سيطرت على بعضهم لفترة زمنية طويلة. عموماً فإن تقييم مرحلة المتابعة أكد على فاعلية برنامج الارشاد بالواقع الذي تم تطبيقه، وأكد على استمرارية الآثار الإجرائية الارشادية لهذا البرنامج. وهذه النتيجة تتفق مع الدراسات (؛) التي أشارت نتائجها إلى استمرار أثر البرنامج المتبع لخفض مستوى خداع الذات لدى الأفراد في مرحلة المتابعة.

وعليه ومن خلال تحقق الفروض السابقة فيما يتعلق بأثر البرنامج الإرشاد بالواقع خفض خداع الذات يمكن استنتاج أن البرنامج الإرشادي المطبق قد أثبت مستوى عالية من الفعالية في خفض خداع الذات لدى طلبة الجامعة. بمعنى أن البرنامج الإرشادي المطبق أثبت فعالية مرتفعة في خفض خداع الذات لدى أفراد الدارسة من طلبة الجامعة، وذلك من خلال انخفاض درجاتهم على مقياس خداع الذات بعد التدخل الإرشادي.

ومن خلال مناقشات الطلبة في الجلسة الأخيرة للبرنامج الإرشادي المطبق التي حددت لإغلاق البرنامج ومناقشة الصعوبات التي واجهها الطلبة المشاركين في تطبيق البرنامج والفوائد التي اكتسبها هؤلاء الأفراد من هذه الخبرة؛ فقد تلقى الباحث تغذية راجعة إيجابية من أفراد الدراسة تفيد بأهمية البرنامج الإرشادي ومكوناته وفنياته، وظهر ذلك جلياً من اتقان الطلبة لاستراتيجيات وفنيات هذا برنامج الارشاد بالواقع المطبق وظهر أثره على نتائج التطبيق البعدي لمقياس خداع الذات وأدى إلى انخفاضه لدى الطلبة، وذلك من حيث:

1. تحول الطاقة لدى المشاركين للإيجابية بدلاً من السلبية بعد تدعيم نظام الحياة والأحاسيس والمشاعر لديهم.
2. قدرة على ضبط الانفعالات السلبية وتنظيم الذات وإدارتها بمسؤولية.
3. النظر للذات نظرة إيجابية وثقة بالنفس أمام الاضطراب والتوتر والتخيلات والأوهام.
4. قدرة على تحديد المتطلبات الشخصية ومحاولة تحقيق هذه المتطلبات بأساليب فعالة.
5. الانسجام مع متطلبات السياق الاجتماعي، وفهم الذات والقدرات الشخصية.
6. الشعور بالمسؤولية الشخصية عن كل تفكير وسلوك ومشاعر يختص بالذات والآخرين.

7. الإيمان بأن الأحداث التي يخضع لها الفرد ما هي إلا قدر ويتطلب منه الصبر والتحمل والصلابة الذهنية بدلاً من الأوهام والوساوس الفكرية والحركية وخداع الذات، وأن لديه الإيمان بقدرته على تجاوز الصعاب والمحن.
 8. إدراك الأحداث الضاغطة بصورة إيجابية والتعامل معها كنوع من أنواع طبيعة الحياة التي يعيشها المواطن الفلسطيني تحت الاحتلال.
 9. تماسك في الشخصية واتخاذ القرارات بمسؤولية تامة.
 10. الشعور بالسعادة والإيجابية الانفعالية والتعامل مع شؤون الحياة المختلفة بكفاءة شخصية وانفعالية والاجتماعية على مستوى عالٍ من الاتزان والاستقرار وهذا له أثره في التخلص من الوساوس والأوهام.
 11. تحدي الصعاب والشجاعة في التعاطي مع مشكلات الأكاديمية والحياتية اليومية.
 12. المرونة الذهنية وتجنب الجمود والتعصب في التعامل مع القضايا المختلفة دنما استقزاز أو انفعال متطرف.
- هذه النتائج التي اعتبرها الباحث مخرجات متوقعة لأهداف البرنامج الإرشادي الذي نفذه باستخدام مجموعة متنوعة من الأساليب والفنيات لاكتساب هذه القدرات المنشودة، ويُعزي الباحث نجاح البرنامج للجوانب المهمة الآتية:
- التعاون بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية والحرص الشديد من الأطراف المختلفة على الاستفادة من خبرة تطبيق البرنامج الإرشادي.
 - الحاجة الظاهرة لدى أفراد المجموعة الإرشادية بالمهارات المكتسبة من البرنامج في إغناء حياتهم النفسية والاجتماعية.
 - إدارة الجلسات الفاعلة من أجل تبادل الخبرات بين المسترشدين أنفسهم ومع الباحث من جانب آخر.
 - المحتوى الإرشادي المتعلق بالفنيات الإرشادية والأساليب المتبعة في اكتساب الخبرة التي استفادت من جميع النظريات والاتجاهات المتبعة في الارشاد التربوي والنفسي بدلاً من التمحور في نظرية أو اتجاه محدد.
 - العمل بشكل متكامل للوصول لمستوى من الإتقان واكتساب القدرات والمهارات للطلبة بطرق وأساليب واقعية وبسيطة.

- التأكد من وصول أهداف كل جلسة من جلسات البرنامج إلى المخرجات المتوقعة وترجمة ذلك لخبرات مهارية تنثري حياة الطالب انفعالياً ومعرفياً واجتماعياً تفيد في المواقف الحياتية المختلفة.
- الالتزام بتسهيل إدارة المواقف الارشادية والتعامل مع الأحداث الجارية بما يتماشى مع أفكار الطلبة الجامعيين ومعتقداتهم وقيمهم والتي انطلقت استراتيجيات البرنامج الارشادي وأهدافه المتوقعة منها.
- الدخول بعمل مجموعات حوارية ومناقشات جانبية بعد الانتهاء من جلسات البرنامج الارشادي التي عززت الاستفادة من البرنامج، وتحويله إلى مجموعة قواعد حياتية تعتمد على رؤية وخبرة واقعية للحياة، تطبيقاً لمبدأ انتقال أثر التدريب (Transfer of Training).
- إتاحة الفرصة أمام الطلبة المشاركين في البرنامج بتقديم كل منهم رأيه الخاص حول الفائدة من البرنامج وسبل ممارسته الفعلية لعناصره في حياته اليومية، وتحديد المشكلات والصعاب التي وجهته أو ستواجهه في ترجمة ذلك في حياته المستقبلية، بهدف مساعدة الجميع والتكاتف في تخطي هذه المشكلات عبر بيان خصائصها والحصول على مقترحات وأفكار من المجموعة الإرشادية التي تتماثل اهتماماتها بهذا الموضوع.
- التأكيد على أهمية مخرجات هذه الجلسات الارشادية والتغذية الراجعة لها من خلال إدراجها كمداخلات لبرامج أخرى يقترحها الباحث ويوصي بها لدراسات مماثلة لاحقة.

خاتمة ومقترحات

يمكن إجمال نتائج الدراسة الحالية كالآتي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الدرجات الكلية على مقياس خداع الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي على مقياس خداع الذات.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية، مما يدل ذلك على فعالية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض مستوى خداع الذات لدى أفراد الدراسة واستقرار النتائج بعد التطبيق.

وفي ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يقترح الباحث المقترحات والتوصيات الآتية:

- تقديم البرامج الارشاد والتوجيه التربوية بشكل مبكر للتخفيف من اثار ظاهرة اضطراب خداع الذات عند الطلبة المصابين به ومساعدتهم على مواجهته.
- تقديم البرامج الارشادية والوقائية والعلاجية اللازمة للطلبة المصابين باضطراب خداع الذات في الجامعات بالتنسيق مع مراكز الارشاد الطلابية.
- التركيز على عامل الترتيب والنظافة والتدقيق والتكرار بدرجة أعلى من العوامل الأخرى نظراً لأن نتائج الدراسة أشارت إلى أن هذه العوامل هي الأكثر انتشاراً لدى الطلبة.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تُعنى بخداع الذات لعينات مختلفة في المجتمع.
- العمل على زيادة وعي الأسرة والأفراد من خلال وسائل الإعلام بضرورة طلب الاستشارة النفسية عند المعاناة من أي اضطراب نفسي خاصة اضطراب خداع الذات حتى لا تتفاقم المشكلة.
- إجراء دراسات أخرى حول فاعلية برنامج التقليل من تصور الخطر مع عينات أخرى من الذكور والإناث أو من فئات عمرية وأفعال قهرية أخرى.
- إجراء دراسات مماثلة بمتغيرات أخرى، كمستوى التعليم، والعمر عند بدء أعراض خداع الذات.
- التأكيد على دور أفراد الأسرة الداعم لاستمرار التحسن في أعراض المرضى.

المراجع العربية:

- أبو رمان، فاطمة (2008). أثر برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في الكفاءة الاجتماعية و الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأحداث الجانحين في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
- ابو مرفق، جمال وبركات، زياد (2017). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بخداع الذات لدى الطلبة الجامعيين. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، 30(2)، 249-274.
- إسماعيل، حنان (2005). فاعلية العلاج بالواقع في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- بركات، زياد (2019). تصميم البحث وأساليبه الإحصائية. عمان: دار الورق للنشر والتوزيع.
- الجميلي، كريم (2010). خداع الذات وعلاقته بالخلل الاجتماعي وقلق التصور المعرفي لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.

- حسون، سناء (2012). الثقة بالنفس وعلاقتها بخداع الذات لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة. مجلة الجامعة المستنصرية، 2(1)، 11-44، بغداد، العراق.
- الخواجا، عبد الفتاح (2002). الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- سغفان، محمد (1995). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الشعور بالذنب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس (19)، الجزء 2، 227-236.
- السوالمه، عائشة والصمادي، أحمد (2016). فاعلية العلاج الواقعي الجمعي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى الحوامل. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 8(4)، 365-376.
- الصمادي، أحمد والخزعلي، بلال (2006). فاعلية العلاج الواقعي في تنمية المهارات الاجتماعية وتعديل مركز الضبط لدى الأطفال المعرضين للخطر. مجلة دراسات العلوم التربوية، 33(1)، 134-146.
- الصمادي، أحمد والزعبي، فايز (2007). فاعلية برنامج إرشادي بطريقة العلاج الواقعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة خاصة من الأيتام. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 8(1)، 111-133.
- زهران، حامد (2003). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب للطباعة والتوزيع والنشر.
- جلاس، وليم (1992). دراسة حديثة. ترجمة الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة.
- القحطاني، عبد الله (2015). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في خفض الضغوط النفسية لدى العاملين في مهنة التمريض في المملكة العربية السعودية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 23(4)، 113-133.
- محمد، سيد عبدالعظيم (2010). فنيات العلاج النفسي وتطبيقاته. القاهرة: دار الفكر العربي.
- Anderson, J., & Schooler, L. (2000). The adaptive nature of memory. In F. I. M. Craik, & E. Tulving (Eds.), *Oxford handbook of memory*. England: Oxford University Press.
- Audi, R. (1985). *Self-Deception and rationality, in self-deception and self-understanding*, ed. Mike W. Martin Lawrence: University of Kansas.
- Bachkirova, T. (2016). Self-deception in coaches: an issue in principle and a challenge for supervision. *Coaching An International Journal of Theory Research and Practice*, 8(1), 1-16.
- Bilodeau, S. (2010). Project: Impact reality therapy. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 2 (70-105).
- Bonanno, G., & Siddique, H. (2009). Emotional dissociation, self-deception, and psychotherapy. In Singer, Journal & Salovey, P. (Eds.), *At play in the field of*

- consciousness: Essays in honor of Jerome L. Singer (pp. 249- 270). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Campell, D. & Stanley, J. (1993). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. 6th ed, Chicago: Rand McNally & Company.
 - Casstevens, W. J. (2013). Using reality therapy and choice theory in health and wellness program development within psychiatric psychosocial rehabilitation agencies. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 2, 55-58.
 - Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2^{ed} ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
 - DePaulo, B.; Lindsay, J.; Malone, B.; Muhlenbruck, L.; Charlton, K. & Cooper, H. (2003). Cues to deception. *Psychological Bulletin*, 129(1), 74-118.
 - Dunlop, W.; Cortina, J.; Vaslow, J. & Burke, M. (1996). Meta-analysis of experiments with matched groups or repeated measures designs. *Psychological Methods*, 1, 170-177.
 - Finagrette, H. (2000). *Self-Deception*. Berkeley: University of California Press.
 - Garcia, E.(2012). A tutorial on correlation coefficients, information-retrieval18/7/2018.<https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099e0dea.pdf>.
 - Glasser, W. (2001). *Counseling with choice theory: The new reality therapy*, New York: Harper Collins Publishing.
 - Glasser, W. (2005). *Reality therapy: A new approach to psychiatry*. New York: Harper Collins Publishing.
 - Haight, M. (2009). *A Study of Self-Deception*. England: Harvester Press.
 - Hippel, W & Trivers, R. (2011). The evolution and psychology of self-deception. *Behavioral & Brain Sciences*, 34, 1–56
 - Howe, M. (2011). The adaptive nature of memory and its illusions. *Current Directions in Psychological Science*, 20(5), 312-315.
 - Kelly, C; Lee, Y & Bananno, Ge. (2009). Rasch Modeling of the Self-Deception Scale of the Balanced Inventory of Desirable Responding. *Educational and Psychological Measurement*, 69(3), 438-458.
 - Kim, K. (2002). The Effect of a Reality Program on the Personality for Elementary Schoolchildren in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 22 (1):4-30.
 - Lu, H.(2016). Adaptive malleability of memory: Involuntary memory in executing interpersonal self-deception. *International Journal of Psychological Studies*, 8(3), 17-25.
 - Lu, H., & Chang, L. (2014). Deceiving yourself to better deceive high-status compared to equal status others. *Evolutionary Psychology*, 12(3), 635-654.

- Lu, H., & Chang, L. (2011). Self-deceive to countermined detection. *Behavioral and Brain Sciences*, 34(1), 1- 33.
- Mellard, J. (2017). 1973 Redux: Revisiting Michael Novak and agnes Moreland Jackson on white ethnicity and national belonging. *Soundings: An Interdisciplinary Journal*. 100 (3), 222–233.
- Misztal, M. (2010). Abject poverty to self-sufficiency: The Integration of choice theory and reality therapy into a program developed to eradicate poverty. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 2, 59-61.
- Nairne, J. (2010). Adaptive memory: Evolutionary constraints on remembering. In B. H. Ross (Ed.), *Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory* (Vol. 53, pp. 1-32). London, UK: Academic Press.
- Rest, J. (1986). *Moral development: Advances in research and theory*. New York: Prager.
- Roth, D. & Ingram, R. (2015). Factors in the self-deception questionnaire: Associations with depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 243-25.
- Sage, J.(2001).The evolutionary basis of self-deception. *Presented at (53), Northwest Conference on Philosophy* (October 2001, Washington State University, Pullman, WA).
- Seiffert, S. & Thummes, K. (2016). Self-deception in public relations. A psychological and sociological approach to the challenge of conflicting expectation. *Public Relations Review*, (30), 1-12.
- Tenbrunsel1, A & Messick, D. (2004). Ethical Fading: The Role of Self-Deception in Unethical Behavior. *Social Justice Research*, 17(2), 112-123.
- Trivers, R. (2000). The elements of a scientific theory of self-deception. *Annals of the New York Academy of Science*, (907), 114-131.
- Tversky, Q.(2011). Causal versus diagnostic contingencies: On self-deception and on the voter's illusion. *Journal of Personality and Social Psychology*,46 (2): 237-248.
- Vrij, A.; Edward, K.; Roberts, K. & Bull, R. (2000). Detecting deceit via analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of Nonverbal Behavior*, 24(4), 239-263.
- Walter, S; Lambie, M & Ngazimbi, E. (2008). A choice theory counseling group succeed with middle school students who displayed disciplinary problems. *Middle school Journal*, 40(2), 111-118.
- Zachariah, S.; Peter, B.; Mergler, M. & Michael, J. (2017). Examining well-being, anxiety, and self-deception in university students. *Cogent Psychology*, 2(1),1-17.

- Zengdan, J.; Wenjie, Z.; Ling, T; Wei, F. & Yiping, Z. (2019). Self-deception reduces cognitive load: The role of involuntary conscious memory impairment. *Front Psychology*, (30) <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01718>.