وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جـــــامـــعـــة ديـــالـــــــى
كـلـيـة الـتـربـيـة للـعـلـوم الإنـسـانـيـة
قسم العلـوم الـتـربـوية والنفـسـيـة

أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة الصياغة في تخفيض خداع الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي كجزء من متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الطالبة

نور طالب توفيق الخفاجي

إشـراف

الأستاذ الدكتور

عدنان محمود عباس المهداوي

١٤٣٨هـ ٢٠١٧م

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَمَا يَخدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُم وَمَا يَشعُرُونَ﴾

صدق الله العظيم

سورة البقرة من آية (٩)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (**أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة الصياغة في تخفيض خداع الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية**) والمقدمة من الطالبة (**نور طالب توفيق الخفاجي**) ، قد جرت بإشرافي في جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي كجزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي).

المشرف

الأستاذ الدكتور

عدنان محمود عباس المهداوي

التاريخ ٢٠١٦/ ٧/٢٤

توصيه رئاسة القسم:

بناءً على التوصيات أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

الأستاذ الدكتور

خالد جمال حمدي

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ / /٢٠١٧

إقرار الخبير اللغوي

أشهد أنَّ الرسالة الموسومة بـ (**أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة الصياغة في تخفيض خداع الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية**) التي تقدمت بها الطالبة (**نور طالب توفيق الخفاجي**) ، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى ، قد تمَت مراجعتها لغويًا من قبلي ولأجلهِ وقعت.

التوقيع:

الاسم : م.د. سيف الدين شاكر نوري

التاريخ: / /٢٠١٧

إقرار الخبير العلمي

أشهد أني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (**أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة الصياغة لدى طالبات المرحلة الإعدادية**) التي قدمتها الطالبة (**نور طالب توفيق الخفاجي)** ، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، كونها جزءًا من متطلبات نيل شهادة ماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) فوجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم :أ.د صفاء طارق حبيب

التاريخ : / /٢٠١٧

إقرار أعضاء لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (**أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة الصياغة في تخفيض خداع الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية**) قد ناقشنا الطالبة (**نور طالب توفيق الخفاجي**) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة ماجستير آداب في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) وبتقدير (امتياز).

أ.م.د سميعة علي حسن
عضواً
/ /٢٠١٧

أ.م.د علاء الدين كاظم عبد الله
عضواً
/ /٢٠١٧

أ.د عدنان محمود عباس
عضواً ومشرفاً
/ /٢٠١٧

أ.د حسن علي سيد
رئيساً
/ /٢٠١٧

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى بتاريخ / /٢٠١٧

الأستاذ المساعد الدكتور
نصيف جاسم محمد الخفاجي
عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية/ وكالة
التاريخ / /٢٠١٧

الإهداء

- إلى . . .خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا وقدوتنا محمد . .

(صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم) حباً وإقتداءً

- إلى من أحمل أسمه بكل فخر . . . إلى النور الذي ينير لي درب النجاح . . .

إلى من كلّل جبينه وشققت الأيام يديه ليقدم لي لحظة سعادة . . .

(أبي الحبيب) .

- إلى من ركع العطاء أمام قدميها . . . إلى من سهرت الليالي من أجل راحتي

. . . إلى ملاكي في الحياة . . . . إلى التي لا أرى الأمل إلا من عينيها . . .

(أمي الحبيبة)

- إلى الروح التي سكنت داخل روحي . . . . .

- إلى أزهار النرجس التي تفيض حباً . . . إلى رياحين حياتي . . .

(إخوتي و أخواتي) .

- إلى من يشعر بفرحي وحزني . . إلى توأم روحي ورفيقات دربي الأخوات

التي لم تلدهن أمي . . صديقاتي (نورس ، نور ، دعاء ، ورود)

- أهدي جهدي المتواضع إلى أساتذتي أجعهم في قسم العلوم التربوية والنفسية .

نور

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي علّم بالقلم .. علّم الإنسان ما لم يعلم .. والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام وعلى آله وصحبه وسلم ....

في البدء ... يشرفني أن أقدم خالص شكري وتقديري وأمتناني إلى من أضاء بعلمه عقل غيره الأستاذ الدكتور (عدنان محمود عباس المهداوي) حباً واعترافاً بالجميل .

ومن دواعي السرور أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى لجنة (السمنار) وهم (أ.د عدنان محمود ، أ.د سالم نوري ، المرحوم أ.د سامي العزاوي ، أ.م.د سميعة علي حسن) لما بذلو من جهود علمية واضحة لإيصال البحث إلى هذا المستوى .

كما أتقدم بخالص شكري وتقديري الى الأساتذة الخبراء لما أضافوا من لمسات علمية جميلة على البحث وأخص منهم (أ.د بشرى عناد مبارك ، أ.د صالح مهدي ....)

ويطيب للباحثة أن تتوجه بالشكر والتقدير إلى الذي كان عوناً في بحثي زملائي أجمعهم في الدراسات العليا وأخص منهم الزميل العزيز (علي جاسم محمد) .

وأتقدم بالشكر والتقدير الى إدارة مدرستي (إعدادية العراقية للبنات) و(إعدادية النبوة للبنات) والكادر التدريسي لمساعدتهم لي في أكمال البحث .

كما أتوجه بخالص شكري وتقديري إلى المنظر صاحب نظرية خداع الذات الأستاذ الدكتور (روبرت تريفرس) لمساعدته لي في حصولي على الكثير من المصادر وإعطاء أرائه ومقترحاته لإكمال البحث في أفضل صورة .

وأخيرا أقدم شكري وتقديري الى عائلتي الكريمة لمساعدتهم لي في إنجاز هذا البحث وأخص منهم (أبي ، أمي ، أخوتي ، أعمامي) ...

الباحثة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جـــــامـــعـــة ديـــالـــــــى
كـلـيـة الـتـربـيـة لـلـعـلـوم الإنـسـانـيـة
قـسـم الـعـلـوم الـتـربـويـة والـنـفـسـيـة

أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة الصياغة في تخفيض خداع الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية

مستخلص رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي كجزء من متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الطالبة

نور طالب توفيق الخفاجي

إشـراف

الأستاذ الدكتور

عدنان محمود عباس المهداوي

١٤٣٨هـ ٢٠١٧م

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث التعرف على أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة الصياغة في تخفيض خداع الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية :-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس خداع الذات .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس خداع الذات .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على مقياس خداع الذات .

ولغرض التعرف على مستوى خداع الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، قامت الباحثة ببناء مقياس على وفق نظرية خداع الذات للمنظّران (فون هيبل و تريفرس ،٢٠١١) ، (Von Hippel& Trivers)، وقد تكوّنت عينة بناء المقياس من (٤٠٠) طالبة من الصف الرابع والخامس والسادس الإعدادي ، وتكوّن المقياس من (٣٥) فقرة في صيغته الأولية، وبعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس وأوصوا بحذف (٣) فقرات من المقياس وتعديل (٦) فقرات منه ، وبعد إعداد تعليمات المقياس وتحديد أوزان الخيارات وطريقة التصحيح والتطبيق الاستطلاعي للمقياس لمعرفة مدى وضوح تعليمات المقياس وحساب الوقت والتحقق من صدق البناء بمؤشرات صدق المقياس التي تمثلت بمعامل القوة التميزية لفقرات المقياس من خلال الطريقتين أولهما المجموعتين المتطرفتين وثانيهما طريقة الاتساق الداخلي ؛ تبين أن معاملات الارتباط جميعها ذات دلالة إحصائية وبذلك تظهر أن جميع فقرات المقياس مميزة ولم تسقط أي فقرة من الفقرات ، وبعدها تم التأكد من ثبات المقياس بطريقتين : طريقة إعادة الاختبار إذ بلغ معامل الارتباط يساوي (٠,٨٢)، والطريقة الثانية معادلة ألفا كرونباخ وكان معامل الارتباط يساوي (٠,٧٤) وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٢) فقرة .

ولغرض إعداد البرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة الصياغة وتحديد عينة التجربة ؛ طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من (١٧٥) طالبة ، جرى اختيار الطالبات اللاتي حصلن على درجات أعلى من الوسط الفرضي في مقياس خداع الذات إذ بلغ عددهن (٣٠) طالبة وبواقع (١٥) طالبة لكل مجموعة، واستعملت الباحثة المنهج شبه التجريبي وتم إجراء التكافؤ في متغيرات عديدة .

وعولجت البيانات بوسائل إحصائية من برنامج (SPSS): معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا كرونباخ لحساب الثبات ، الاختبار التائي لعينتين، وعدد من الوسائل الأخرى منها إختبار مربع كاي ، مان وتني ، إختبار سمير نوف ، اختبار ولكوكسن .

وبلغ عدد جلسات البرنامج الإرشادي (١٢) جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعيًا، وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج الإرشادي تم تطبيق المقياس على المجموعتين (الاختبار البعدي) .

وأظهرت النتائج أن لأسلوب إعادة الصياغة تأثير في تخفيض خداع الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، وفي ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى عدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات .

ثبت المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
العنوان	أ
الآية القرآنية	ب
إقرار المشرف	ت
إقرار الخبير اللغوي	ث
إقرار الخبير العلمي	ج
إقرار أعضاء لجنة المناقشة	ح
الإهداء	خ
شكر وتقدير	د
مستخلص البحث	ذ – ز
ثبت المحتويات	س – ص
ثبت الجداول	ص – ض
ثبت الملحقات	ط
ثبت الأشكال	ط
الفصل الأول : التعريف بالبحث	٢ – ١٤
مشكلة البحث	٢-٣
أهمية البحث	٤-١٠
هدف البحث وفرضياته	١١
حدود البحث	١١
تحديد المصطلحات	١١-١٤
الفصل الثاني : إطار نظري ودراسات سابقة	١٥ – ٤٢
مقدمة عن خداع الذات	١٦-١٨
نظريات تفسّر خداع الذات	١٩-٣٧
نظرية التحليل النفسي لـ فرويد	١٩-٢١
نظرية الذات لـ كارول روجرز	٢١-٢٣
نظرية التنافر المعرفي لـ فستنجر	٢٣-٢٥
وجهة نظر غولمان	٢٥-٢٦
نظرية الانكماش في خداع الذات لـ ألفريد ميلي	٢٦-٢٧
نظرية خداع الذات لـ فون هيبل و تريفرس	٢٨-٣٦
مناقشة النظريات	٣٧
دراسات سابقة	٣٨-٤٢

دراسة الجميلي	٣٨
دراسة جودك ولوك	٣٨
دراسة ليندساي	٣٩
دراسة علوان	٣٩
دراسة حرجان	٤٩
موازنة بين الدراسات السابقة	٤٠-٤٢
الفصل الثالث : إجراءات البحث	٤٣-٧٢
منهج البحث	٤٤
التصميم التجريبي	٤٤-٤٥
مجتمع البحث	٤٥-٤٦
عينة البحث	٤٧-٤٩
تكافؤ المجموعتين	٥٠-٥٦
أداة البحث	٥٦
خطوات بناء المقياس	٥٧-٦٠
صدق المقياس	٦١-٦٧
الثبات	٦٨-٦٩
وصف المقياس بالصيغة النهائية	٦٩
المؤشرات الإحصائية	٦٩
الوسائل الإحصائية	٧٠-٧٢
الفصل الرابع : الإرشاد والبرنامج الإرشادي	٧٣-١٢٥
أولاً : الإرشاد	٧٤-٨٠
نشأة الإرشاد	٧٤
مفهوم الإرشاد	٧٤-٧٥
أهداف الإرشاد	٧٦
مناهج الإرشاد النفسي والتربوي	٧٦-٧٧
مراحل العملية الإرشادية	٧٧
أساليب الإرشاد	٧٨-٧٩
طرائق الإرشاد	٧٩-٨٠
ثانيا : البرنامج الإرشادي	٨١-١٢٥
مقدمة	٨١
الحاجة إلى البرنامج الإرشادي	٨٢
الخصائص العامة للبرامج	٨٢
أهداف البرنامج الإرشادي	٨٢

الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي	٨٣
نماذج البرامج الإرشادية	٨٣-٨٤
خطوات بناء البرنامج الإرشادي	٨٥-٩١
أسلوب إعادة الصياغة	٩٢-٩٧
النظرية المعرفية لـ بيك	٩٨-١٠١
الجلسات الإرشادية وإدارتها	١٠٢-١٢٥
الفصل الخامس :عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها	١٢٦ – ١٣٣
عرض النتائج	١٢٧-١٣٠
مناقشة النتائج وتفسيرها	١٣١
الاستنتاجات	١٣٢
التوصيات	١٣٣
المقترحات	١٣٣
المصادر العربية والأجنبية	١٣٤-١٤٨
الملاحق	١٤٩-١٦٣

ثبت الجداول

ت	الجدول	رقم الصفحة
١-	مجتمع البحث موزع بحسب مدارس قضاء الخالص موقعًا وعددًا	٤٦
٢-	عينة التحليل الإحصائي حسب المدرسة والتخصص والعدد	٤٨
٣-	أعداد العينة التجريبية والضابطة	٤٩
٤-	القيمة التائية لمستوى خداع الذات لدى أفراد عينة البحث .	٤٩
٥-	القيم الإحصائية لإختبار مان وتني في التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمتغير درجات الطالبات على مقياس خداع الذات	٥١
٦-	القيم الإحصائية لإختبار مان وتني في التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير العمر بالأشهر	٥٢
٧-	اختبار كولموجروف – سمير نوف لمعرفة دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في متغير التحصيل الدراسي للأب	٥٣
٨-	اختبار كولموجروف – سمير نوف لمعرفة دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في متغير التحصيل الدراسي للأم	٥٣

٩-	اختبار كولموجروف – سمير نوف لمعرفة دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في متغير مهنة الأب	٥٤
١٠	اختبار كولموجروف – سمير نوف لمعرفة دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في متغير مهنة الأم	٥٤
١١	اختبار مربع كاي لمعرفة دلالة الفروق بين متغيرات البحث في متغير سنوات الرسوب	٥٥
١٢	اختبار كولموجروف – سمير نوف لمعرفة دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في متغير الترتيب الولادي	٥٥
١٣	اختبار مربع كاي لمعرفة دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في متغير عائدية السكن	٥٦
١٤	أراء الخبراء عن صلاحيات فقرات مقياس خداع الذات	٥٩
١٥	القوة التميزية لفقرات مقياس خداع الذات بأستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين	٦٣ – ٦٤
١٦	معامل الارتباط بين درجة الفقرة الواحدة والدرجة الكلية للمقياس	٦٥
١٧	قيم معامل صدق الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه	٦٦
١٨	مصفوفة الارتباطات بين مجالات المقياس	٦٧
١٩	مصفوفة الارتباطات بين الدرجة الكلية للمقياس ومجالات المقياس	٦٧
٢٠	المؤشرات الإحصائية لمقياس خداع الذات	٦٩
٢١	فقرات مقياس خداع الذات التي حولت إلى حاجات ضمن البرنامج الإرشادي	٨٦
٢٢	الحاجات التي شخصت على المقياس وقد رتبت تنازلياً بحسب أوساطها المرجحة وأوزانها المئوية	٨٨
٢٣	عناوين الجلسات وتاريخ انعقادها	٩٠
٢٤	قيمة ولكوكسن لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة	١٢٨
٢٥	قيمة ولكوكسن لمعرفة الفروق بين رتب الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	١٢٩
٢٦	قيمة مان وتني لإختبار الفرق بين درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة .	١٣٠

ثبت الملحقات

ت	أسم الملحق	رقم الصفحة
١-	استبانة استطلاعية لمعرفة أراء المرشدات التربويات عن وجود خداع لدى طالبات المرحلة الإعدادية ونسب وجوده	١٥٠
٢-	تسهيل مهمة للجامعات	١٥١
٣-	تسهيل مهمة للمدارس	١٥٢
٤-	استبيان مفتوح لمعرفة آراء الطالبات وأفكارهن في موضوع خداع الذات	١٥٣
٥-	مقياس خداع الذات بصيغته الأولية	١٥٤-١٥٦
٦-	الفقرات التي تم إعادة صياغتها	١٥٧
٧-	مقياس خداع الذات بصيغته النهائية	١٦٠
٨-	التكافؤ بين المجموعتين	١٦١
٩-	أراء الخبراء في البرنامج الإرشادي	١٦٢
١٠-	أسماء السادة الخبراء والمحكمين مرتبة بحسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية	١٦٣

ثبت الأشكال

ت	أسم الشكل	الصفحة
١-	التصميم التجريبي المستعمل في هذه الدراسة	٤٥
٢-	يوضح الرسم البياني ومنحنى التوزيع الإعتدالي للعينة	٧٠

الفصل الأول
التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- أهميـة البحث
- هــدف البحث وفرضياته
- حــدود البحث
- تحديد المصطلحات

مشكلة البحث :- PROPLEM OF THE RESEARCH

تعيق مشكلة خداع الذات المجتمع في الوقت الحالي والتي فسرها العلماء على أنها القبول الأعمى للمعتقدات ويكون الفرد على وعي بأنها زائفة، فالفرد الخادع لذاته يجهل المعرفة الحقيقية بنزاهة تلك المعتقدات والأفكار، (Mitchell,2000,p:145).

وأخذت مشكلة خداع الذات بالانتشار في المجتمع إذ تنطوي على تناقض المفاهيم والأفكار ولأن العقل يعطي قبول واسع للفكرة العقلانية فأخذ الفرد يعمل على جعل الفكرة غير العقلانية على أنها منطقية عن طريق خداع الذات لكي يتقبلها العقل، (leeuwen,2007,p:1)، فهي من المشكلات التي يعاني منها الآباء والمربين والمجتمع مما جعل اهتمام العلماء والباحثين يتوجه نحو البحث عن طرائق لفهمها والحد منها دون انتشارها بين أفراد المجتمع، (العتوم ، ٢٠٠٨:ص١٥).

يعد خداع الذات من المشاكل الأكثر تعقيدا في السلوك الإنساني إذ إنه عملية تلاعب أو تجاهل في الفكر أو السلوك لذا يعمل الفرد على خداع ذاته لكي يخلق التناسق بين الفكر والسلوك وليصبح معنًى واحدًا لذاته، تتعقد مشكلة الفرد أكثر عند معرفتهُ للحقيقة فيحاول التمسك بمعتقداته الخاطئة عن نفسه فيكون خداع الذات اعتقاد وهمي للحقيقة، (fingarette,1998,p:48).

وقد أكد العديد من العلماء أن خداع الذات من أكثر المشكلات التي تعوق نمو الفرد، فالأفراد لا يدركون أنه ضار لهم وللآخرين والاسوء من ذلك أنهم لا يسعون لحل تلك المشكلة التي تواجههم لكنها تصبح مغمورة داخل أنفسهم ويتعايشون معها ولا يدركون بأنه مصدر إزعاج لهم، (Kirby ,2005,p:99).

وتوصل بعض العلماء والمنظرين إلى أن خداع الذات إذا استمر لمدة من حياة الفرد فأنه سينقضي بها إلى حالة مرضية (انفصام في الشخصية) فيعمل خداع الذات تكوين انشطارًا أو انقسامًا في الذات فالقسم الأول يخدع القسم الثاني من الذات فيسبب ذلك مشكلة تؤثر في سلوك الفرد مثل القلق والتوتر إذ يحدث بسبب عدم اعتراف الفرد بالانشطار الذاتي ،(عابر وعلي ،٢٠١٣ :ص ٣) .

فيؤدي خداع الذات إلى إستحقار الفرد لذاته من خلال شعوره ببعد بين طموحه وقدراته فيتولد لديه الشعور بالنقص والدونية والشعور بالذنب ، فيلجأ الفرد إلى خداع الذات لكي يكون بأحسن صورة في نظره ، (موسى ، ٢٠١٠ : ص ٧٦) .

وتوصلت العديد من الدراسات إلى أن خداع الذات من أشد الصعوبات التي تواجه الفرد حيث تكون السبب وراء الفشل الروحي أو فشل الذات والفرد الخادع

لذاتـه هو شـخص مظلـل ذاتيًـا ومتصـل مـع النـفس الحقيقيـة التـي بداخلـه عـن طريـق الخطأ فيكون واثق من أنه على صواب ولم يعترف بان المظهر الخارجي للسلوك زائف، (harris,1988 ,p.21).

وكـذلك يـؤدي خـداع الـذات الـى زيـادة درجـة التشـتت وقلـة الانتبـاه العقلـي والاغتراب الداخلي لدى الطالبات وهذه كلها تؤدي إلى ردود أفعال خاطئة من قبل تصور الفرد لذاته إذ يجعل الفرد لا يعرف ماذا يريد أن يفعل ، والفرد الذي يتمتع بصحة نفسية عالية يقل لديه استعمال خداع الذات، (عابر وعلي ، ٢٠١٣: ص٧) .

لذا فمشكلة خداع الذات في أبسط صورها هي خطأ داخل الفرد عن نفسه يجعله يخدع ذاته، (pattan ,2003,p:439) .

وتجلت مشكلة هذا البحث في المدة المخصصة للتطبيق ومن خلال علاقة الباحثة مع عدد من المرشدات وعدد من الطالبات إذ أحست الباحثة بأن مشكلة خداع الذات تعاني منها الطالبات ، وللتأكد من صحة الحدس قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية بعد لقاء عدد من المرشدات فطرح السؤال الآتي :(هل تعتقدين أن طالبات المرحلة الإعدادية يعانون من مشكلة خداع الذات وما نسبة الطالبات اللاتي يعانين من ارتفاع مستوى خداع الذات بالنسبة لجميع الطالبات؟) ، قدمت إستبانة إلى عينة تكونت من (٨) مرشدات تربويات، و (٢٠) مرشدة صف اللاتي اخترن من المدارس الإعدادية والثانوية في قضاء الخالص، كانت نسبة إجابة المرشدات التربويات (٨٥%) اللواتي أكدن على ارتفاع خداع الذات بنسبة (٥١% - ٧٥%)، وأن نسبة إجابة مرشدات الصف (٧٥%) اللاتي أكدن على وجود خداع الذات لدى الطالبات بنسبة (٥١% - ٧٥%)، كما موضح في ملحق رقم (١)، إذ أكدت أجابتهن على وجود حالة خداع الذات من خلال ملاحظة المرشدات لسلوك الطالبات ومن خلال حالات المراجعة وتم تحديد مشكلة هذا البحث على أن موضوع خداع الذات لم يحظ الموضوع بالدراسة التجريبية للكشف عن حجم المشكلة وكيفية معالجتها إذ إن خداع الذات درس سابقًا بشكل وصفي من الباحث (الجميلي ، ٢٠١٠)، من دون أن يقدم لها علاجًا يخفف من حدتها.

لـذا تكمـن مشـكلة البحـث الحـالي بالإجابـة عـن التسـاؤل (هل يمكـن لبرنـامج إرشـادي يسـتخدم فيـه إعـادة الصـياغة أثـر فـي تخفيض خـداع الـذات لـدى طالبـات المرحلة الإعدادية ؟) .

أهمية البحث :- THE IMPORTANCE OF RESEARCH

يعد الإرشاد النفسي جوهر العملية التربوية وذلك لأهميته فهو مجموعة من الخدمات يقدمها متخصصون في الإرشاد النفسي ويعتمدون على جملة من المبادئ والإجراءات العلمية لتعديل سلوك المسترشدين بطريقة إيجابية لكي تكتسب المهارات الشخصية والاجتماعية وتتكوّن لديهن القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات المناسبة للتمتع بالصحة النفسية ، (أبو أسعد ، ٢٠١١ : ص ١٨) .

أكدت كيث (Keith,1994) على أهمية ودور الإرشاد في مساعدة المسترشدين من خلال إفصاح المسترشد عن المشكلات التي يعاني منها فأنها ستتلقى الإرشاد المناسب وتزداد قدرتها على اتخاذ القرار لحل مشكلاتها وللحصول على خدمات الإرشاد المناسبة ، (Keith,1994,p.81) ، وهذا لا يحدث إلا من خلال وضع برامج إرشادية تستند إلى الموضوعية العلمية للتعامل مع تلك المشكلات التي تؤثر على سلوك المسترشدين ، (رشيد ، ٢٠١١ : ص١٨) .

فتتوضح من هنا أهمية الخدمات الإرشادية من خلال البرامج الإرشادية التي تبنى على أسس علمية وبتخطيط دقيق لتشعر المسترشدات بالراحة النفسية والاطمئنان وليصبحن على وعي ذاتي عالي ، (العاسمي ، ٢٠٠٨ : ص ٢١) .

وقد تبرز أهمية العملية الإرشادية بكونها فنًا وعلمًا حيث يعمل المرشد على الاستماع لحديث المسترشد ويهتم به ويدخل عالمه لرؤية أفكاره الخاصة ، وهذا يتطلب إقامة علاقة إرشادية تشمل بناء علاقات ناجحة وتشخيص وتقويم وصياغة الأهداف الإرشادية وحل المشكلات على وفق برامج إرشادية وبهذا يكون فنًا وعلمًا ، (نستول ، ٢٠١٥ : ص ٢١) .

وتتجلى أهمية البرنامج الإرشادي من خلال تقديمه المساعدة للمسترشدين فهو يعمل على تشخيص المشكلات النفسية والسلوكية وتقديم المعالجات الموضوعية التي تساهم في رفع مستواهم العلمي ويوفر له المناخ الصحي ويمدهم بالمهارات اللازمة لحل المشكلات التي تواجههم بالإعتماد على أساليب وفنيات إرشادية ، (الفحل ، ٢٠٠٧ : ص ٢٧٧) .

وتظهر أهمية الأساليب الإرشادية بأستعمال مجموعة مناسبة من الفنيات والخدمات الإرشادية التي تقدم للمسترشدين لغرض معالجة وتعديل أفكارهم ، لذا عنيّ المنظرين المعرفيين بالتكامل بين الأساليب الإرشادية وإستقراء التخيلات وإعادة البناء من أجل تنشيط المخططات المعرفية وتعديل التفكير والوجدان ومن الصعب أن ينفذ الإرشاد المعرفي دون توظيف الأساليب الإرشادية في تعديل أنماط السلوك ، (بلان ، ٢٠١١ : ص ١٢٧) .

وتبرز أهمية وفائدة الإرشاد والبرامج الإرشادية كذلك من خلال مساعدة المسترشدين على مواجهة المخاوف والتخيلات والتصورات السلبية بالإعتماد على أساليب إرشادية تعمل على زيادة الوعي العام للمسترشدين، ويبرز هنا أسلوب إعادة الصياغة بكونه أسلوب إرشادي يعمل على تعديل محتوى رسالة المسترشد من أفكار ومشاعر وكلمات فإعادة الصياغة تعني عكس المحتوى ، (Komiya,2000,p.14) .

وأن أسلوب إعادة الصياغة من الأساليب الحديثة التي تساعد المسترشد على حل مشكلاته لإحتواءه على استراتيجيات متنوعة فهو يجمع بين السلوك والمعرفة والعاطفة ، حيث يعمل على قاعدة ان المشاكل السلوكية والعاطفية لا تحدث بسبب الأحداث لكن بسبب كيفية تصور وصياغة هذا الحدث إذ تظهر المشكلة بسبب إدراك الفرد الخاطئ للحدث ، وهنا يدخل المرشد ويقوم بإعادة صياغة المشكلة بطريقة تجعل المسترشد يتقبلها ويعمل هذا الأسلوب على إعادة تفسير نماذج من السلوك ، فيمكن القول ان أسلوب إعادة الصياغة بجعل المسترشدة يشعر بالمسؤولية تجاه سلوكه بدلاً من لوم الآخرين ، (أرفورد وآخرون ، ٢٠١٢ : ص٢٨٦) .

ومن مزايا إعادة الصياغة أنها تبرهن على إنصات فاعل أي تزاوج بين الإنصات والفهم وتؤكد على التحدث مع المسترشد باللغة نفسها وتمنحه الحرية ليفكر ويجيب بحرية لتعديل فكرته ، كما يشجع المرشد المسترشد على أخذ مسافة تجاه ما يقوله وحثه على أن يبلور أكثر ما يفكر فيه بوضوح وإبراز الأهم في قوله وتساعد إعادة الصياغة على فهم الآخر في شموليته أي تفهم ما يقوله الآخر وما يعيشه، (زغبوش وعلوي ،٢٠١١:ص ٢٠٥).

فيستعمل أسلوب إعادة الصياغة في الكثير من المجالات كما أكد العديد من العلماء والمنظرين على أهمية هذا الأسلوب وتعدد أستعمالاته ، إذ أشار (دافيدسون وهوفاث ، Davidson & Hovath) إمكان استعماله في الإرشاد الزواجي بينما يرى (روبنز وزملائه ، Robbins , et al) إمكان إستعماله في تغيير اتجاهات المسترشدين نحو الإرشاد أو في العلاج الأسري ، وأشارت دراسة (سوادا وآخرون ، swooda , et al) إلى أن أسلوب إعادة الصياغة فعال في خفض الانفعالات السلبية وتخفيف الاكتئاب ، (أرفورد وآخرون ، ٢٠١٢ : ص ٣٠٠ ـ ٣٠١) .

ويشمل أسلوب إعادة الصياغة على الإنتباه الانتقائي الموجه نحو الجانب المعرفي من رسالة المسترشد فما يفعله المرشد ليس مجرد ترديد لكلمات المسترشد بل يعيد صياغتها بطريقة علمية ومقبولة لتنتهي أخيراً إلى النقاش والحوار والتوسع في الحديث لمعرفة الجوانب في حديث المسترشد التي يحمل غموض ومشاكل للعمل على معالجتها ، (صالح ، ٢٠١٣ : ص ١٤٤) .

وتوصلت دراسة قام بها لانج (Lynch,2012) على أن المسترشد الذي يكون لديه مشكلات وغير قادر على الإفصاح عنها يلجأ إلى خداع ذاته ، وأثبتت إن المسترشد الذي يلجأ إلى خداع الذات تكون لديه معتقدات متناقضة عن الواقع فهو يقنع نفسه بما يريده أن يكون صحيحاً وبينت أن خداع الذات ظاهرة للهروب من الواقع وأن أفكار المسترشد تكون متناقضة وغير منطقية لكنها أقل استفزازا من المشكلة الحقيقية فيكون له اعتقاد متناقض (Lynch,2012,p.1-3).

اهتم العلماء بمصطلح خداع الذات فوضعوا له تفسيرات كثيرة إذ فسره بعضهم بأنه ينطوي على تقسيم النفس البشرية إلى جزأين يخدع الجزء الأول الثاني ، وفسره بعضهم إنه انتهاكًا لعقلانية الفرد ، وفسره البعض الآخر بأن الفرد متعمد لخداع ذاته ونظر إليه آخرون على إنه رذيلة وعار يصاحب الفرد ويجلب له احتقارًا ولومًا لذاته ، فأن إبلاغ الفرد أفكاره للآخرين ولكن أفكاره ومعتقداته على العكس من ذلك مما يجعل الفرد محتقر لوجهة نظره ، (Rorty,1988,p.28) .

وأظهرت الأدبيات بأن الفرد الخادع لذاته هو خادع للآخرين فيروي الأكاذيب عن نفسه فيصل رسالة غير حقيقية عن نفسه ويخدع ذاته بصورة لا شعورية إذ يصدق بكل شيء ويؤمن به وهو على علم بأنه غير صحيح ، (الجميلي ، ٢٠١٠ : ص ٣) .

وبينت الأبحاث التجريبية بأن خداع الذات منتشر للغاية في حياة الأفراد إذ يتمثل في أوهام المقاتلين في المعارك واعتقادهم أنهم سينتصرون وقد يشارك خداع الذات في إنكار الأمراض الجسدية إذ بالإمكان عدّه حالةً من التفاؤل غير الواقعي، (Arabsheibani ,et al , 2000 , p. 41) .

كما توصلت دراسة (الجميلي ،٢٠١٠) إلى إن خداع الذات يشمل جميع أفراد المجتمع ولا يقتصر على الطلبة الخجولين فقط ، وبينت الدراسة بإرتفاع مستوى خداع الذات لدى عينة البحث فيستعملونه كوسيلة للدفاع عن الذات لحماية أنفسهم من الاعتراف بالخطأ ، ويستعملونه الطلبة الخجولين للتقليل من التقييمات السلبية المعرفية التي تسبب لهم قلقًا شديدًا خلال إقناع أنفسهم بمعايير غير واقعية ، وبينت أيضا إن التناقض بين الذات الحقيقية والميول والرغبات يجعل الفرد يميل إلى خداع الذات لكي يخفف من حدة الضغوط النفسية ويشعر بالسعادة ، (الجميلي ، ٢٠١٠ : ص ١٠٣-١٠٧) .

وبينت دراسة جيناتي (Giannttti ,2000) إلى إن خداع الذات ليس حالة مرضية فكل الأفراد يستعملون خداع الذات بمستويات متفاوتة فمنهم من يستعمله بمستويات عالية وتكثر هذه الحالة في مدة المراهقة وقد تسبب لهم أزمات نفسية شديدة فيتمثل خداع الذات لديهم بالوهم والخيال ، (Giannttti ,2000,p.1) .

وأشارت العديد من الدراسات منها دراسة قام بها طبيب النفس الأمريكي (بلادبلانتون) إلى تأكيد علاقة خداع الذات بكهربائية المخ وذبذباته ،إذ أثبتت الدراسة تأثير خداع الذات على حالة الفرد الصحية فإذا قام الفرد بخداع ذاته تتغير كهرباء المخ وذبذباته فتتغير بذلك كيميائية الجسم فيكون الفرد عرضة للأمراض والتوتر وأمراض القولون ، بإعتبار إن الفرد مخلوق مهيأ للصدق ، (العتوم ،٢٠٠٨ : ص٨٢) .

ويرى بعض العلماء أن السبب الرئيس وراء خداع الذات هو الآباء لأنهم يميلون إلى اعتبار الصدق سمة شخصية أساسية أكثر من جميع السمات الأخرى فيشعر الفرد المراهق بالإنزعاج عندما يكون غير صادق فيصعب عليه التمييز بين الحقيقة والخيال فيكون عرضة لخداع ذاته والتفكير الرغبي، (شيفر وميلمان ، ١٩٨٩ : ص ٤٥٤) .

فيعد خداع الذات عملية كبت للأفكار فأن الخبرات اللاشعورية تزيد من خداع الذات فطبيعة الذات معرفية وهي جزء من العقل لذا عرف خداع الذات بأنه استجابة عقلية آلية إزاء المواقف الصعبة إذ يستعمله الفرد للتخفيف من التوتر والقلق النفسي عن طريق إشغال الفكر بموضوعات أخرى، (عبد الرحمن ، ١٩٩٨:ص ٤١٤).

فوراء كل سلوك إنساني دافع يجعل الفرد يلجأ إلى خداع الذات فيميل إلى إخفاء بعض الخصائص غير المرغوب بها فيحاول الفرد إنكار ذلك عن طريق خداع ذاته والعمل على تشويه المعلومات لأجل تعزيز مكانته في المجتمع، (hoorens,2006 ,p:8).

ويعد الدافع الاجتماعي من أقوى الدوافع التي تدفع الفرد ليبرر عيوبه وينكرها أو يسقطها على الآخرين فهذا يدفع الأفراد الى اصطناع أساليب من خداع الذات لا يتصورها العقل من الاستعلاء واتهام الغير، (موسى ، ٢٠١٠ : ص ٧٤).

وتقف التنشئة الاجتماعية والتغيرات الشخصية وراء قيام الفرد بخداع ذاته وتجعله يتصرف بطريقة مخالفة لطبيعته فخداع الذات هي طريقة لا عقلانية لإخفاء الحقيقة حتى عن نفسه وبعضهم يعدها مواهب خاصة وقدرات على الخداع وخداع الذات، (حسون ، ٢٠١١ :ص ٢٦٨).

ويعد (بيك ، ٢٠١٥) خداع الذات عائقًا في العلاقات الاجتماعية إذ بالإمكان عدّه أحد كذبات الحب إذ تكون لبعض الأفراد مشاعر مقيدة لكن قدرة الفرد على الحب محدودة فقد تنتج النزعة العامة التي تتمثل بالخلط بين الحب والشعور بالحب فيمارس الأفراد خداع الذات لكي يسهل على الفرد أن يجد دليلًا على الحب في

مشاعره لكن يصعب عليه أن يجد دليلًا في أفعاله لذا يلجأ الفرد الى خداع ذاته بأنه محب للغير لكنه غير قادر على فعل أي شئ للتمسك بهم، (بيك ،٢٠١٥: ص ١٣٩) .

ويرتبط خداع الذات بالعرض الذاتي إذ يحاول الفرد عرض ذاته بأحسن صورة فيعتمد على تحريف متعمد للمعلومات لكي يحصل على التفاعل الاجتماعي فيخدع ذاته والآخرين بصفات مبالغ فيها لكن يجب على الفرد أن يكون واعيًا لأن هذه الانطباعات هي التي تخلق بناء شخصية الفرد ويكون خداع الذات عرضًا عن النفس الكاذبة، (Goffman , 1959 , p. 449).

لذا يرى بعض العلماء أن خداع الذات يختلط مع الإنكار والتفكير الرغبي فالإنكار يقوم على الأكاذيب المباشرة بصورة شعورية بينما يصدق الأفراد في خداع الذات الفكرة بطريقة لا شعورية وهو عكس التفكير الرغبي الذي هو التفكير بالأشياء التي نرغب بها فقط ، (Erez ,at al , 1995 ,p: 15).

وتعد سعة الخيال كذلك من أشكال الخداع فقد تدفع الفرد لتحقيق مشاعر النجاح وتحقيق الذات عن طريق أوهام ورغبات غير محققة وغير موجودة في الواقع، فيعمل الفرد على التعبير عن أحلام طفولته التي تعبر عن أحلام ورغبات يصعب التعبير عنها، فيصعب على الفرد التفريق بين الحقيقة والخيال فيعمل على جعل الأوهام حقيقية ويصدقها لأجل انتزاع أعجاب الآخرين، (الصالحي ،٢٠١٤ : ص٦٢).

وقد أظهرت بعض الدراسات ومن هذه الدراسات أن النساء أكثر عرضة لخداع الذات من الرجال إذ تعمل المرأة على رفع معنوياتها وتبرير سلوكها وتعزيز ثقتها بنفسها إذ ترى أنه تسويغ مقبول لكنه في الحقيقة احد أشكال خداع الذات لتجد مسوغًا يزيل حالة التنافر والضيق النفسي فهو حيلة دفاعية لا شعورية تلجأ إليها المرأة لتسويغ سلوكها وإزالة القلق النفسي، (سيبيان ،٢٠١١ : ص ٩٤-٩٥).

يلجأ الفرد لخداع الذات عندما تستحوذ فكرة ما على تفكيره تجعله يقتنع بأنها حقيقية ويرفض الأفكار الأخرى فيكون تفكيره متمركزًا في ذاته ثم يتحول الى التسويغ الذاتي ومن ثم الى خداع الذات فهذه الأفكار التي تستحوذ على التفكير جميعها هي بنيات متجذرة بشكل قوي في الفكر ولا يستطيع التخلص منها فيعمل على خداع ذاته ليقلل من تأثيرها عليه، (موران ، ٢٠٠٢ : ص ٩٢).

إذ يستهدف معالجة المعلومات بصورة خاطئة فعند عجز الفرد على تغيير بيئته بما ينسجم مع رغباته يلجأ إلى خلق عالم وهمي نموذجي يؤدي به إلى حالة خفض التناشز المعرفي والتوتر للتخفيف من حدة الشعور بالقلق لديه، (Romach & handran , 1996 , p : 347) .

فأن عملية خداع الذات من ميكانزمات الدفاع التي تجعل أدراك الخبرة متسق مع بناء الذات ويتم ذلك عن طريق تحريف الخبرة الواقعية أو إنكار الخطأ فحاجة الفرد إلى خداع الذات تنشأ بسبب حاجة أكبر وأقوى هي الحاجة إلى الاحتفاظ بإعتبار الذات، (الجماعي ،٢٠١٠ : ص ١١٢).

ومن هنا تبرز أهمية دراسة خداع الذات وتأثيره على سلوك الفرد ، فيعنى العديد من العلماء والباحثين بدراسة الذات الإنسانية في المجالات النفسية والفلسفية للتوصل إلى فهم جوهر هذا المصطلح وفهم ماهية الإنسان والعوامل المساهمة في تكوين الذات والمؤثرة فيها لكي يحقق الفرد التوافق النفسي والإجتماعي وتحقيق الصحة النفسية ، (صالح ، ١٩٩٠ : ص ١٤-١٦) .

ولأجل ما سبق فإن هذه الدراسة تناولت الطالبات في مرحلة المراهقة التي يواجهن مشكلات وصعوبات تتطلب خدمات إرشادية تعنى بالطالبة جسميًا وانفعاليًا ونفسيًا لغرض بناء شخصية الطالبة على وفق أسس علمية سليمة .

وبهذا فإن مرحلة المراهقة من أكثر المراحل بحاجة إلى الإرشاد إذ توصف بمرحلة الصراعات الداخلية التي تنجم عن رغبة المراهق في الاستقلال عن والديه وحاجته إليهما في نفس الوقت وينتج الصراع أيضا عن رغبته الجنسية التي تتطلب الإشباع ولا يتاح له ذلك لأنه يخضع لعادات وتقاليد المجتمع، (الخطيب ، ٢٠٠٣ : ص ٢٩٩)، فيهدف الإرشاد إلى فهم الفرد ذاته وفهم مشكلاته الشخصية والاجتماعية والتغلب عليها وإيجاد الحلول المناسبة لها، (حسين ، ٢٠٠٨ : ص ١٧).

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة مهمة من مراحل النمو لحدوث التغييرات الإنفعالية والنمو الجنسي والجسمي فينتقل الفرد من الطفولة إلى الرشد فلذلك يحتاج إلى رعاية وتوجيه إذ تظهر القيم الشخصية والذات الحقيقية فتكون لدى الفرد رغبة للتحرر من الكبار إذ أكد (سوليفيان ،Sullivan) على أن الشخصية لا تكتمل في مرحلة الطفولة بل يكون لمرحلة المراهقة تأثير كبير في بناء الشخصية، (رشيد ،٢٠١١ :ص ١١).

وتظهر حاجة المراهق إلى إشباع حاجاته بالطرق التربوية السليمة لأن سوء إشباعها تزيد من مشاكله فيكون بحاجة الى الإرشاد والتوجيه وتقديم الخدمات الإرشادية سواء كانت وقائية آو علاجية لتحقيق النمو السوي وبناء علاقات اجتماعية ايجابية على وفق الأسس العلمية للتوجيه والإرشاد، (ديفي ، ٢٠١٢ : ص ١٢).

فتعد المدرسة من المؤسسات الاجتماعية التي تعنى بتربية الطالب ومساعدته على النمو في الجوانب العقلية والروحية والجسمية والاجتماعية وفقا لقدراته

واستعداداته لمواجهة المشاكل التي تواجهه للتخفيف من خداع الذات، (محمد ، ٢٠٠٤ : ص ٤٩).

وبذلك فإن المدارس تكون بحاجة ماسة إلى البرامج والخدمات الإرشادية لكثرة التغيرات التي تواجه حياة الفرد مثل التقدم العلمي والتكنولوجي فيتعرض الطالب إلى التعلم الخطأ والأفكار الانهزامية ومن خلال تقديم الإرشاد والتوجيه تصبح لدى الطالب القدرة على تصحيحها ليجعل حياته أكثر رضا وسعادة ، (بيك ، ٢٠٠٠ : ص ٧- ٨).

وانطلاقا من كون وظيفة المرشد التربوي والنفسي في المؤسسات التربوية وظيفة وقائية ونمائية تعمل على تكيف الإفراد مع البيئة التربوية والاجتماعية لذلك تبرز أهمية هذا البحث في فكرة بناء برنامج أرشادي قائم على أسلوب أعادة الصياغة يمكن أن يسهم في مساعدة الطالبات على تخفيض خداع الذات لديهن ، كما ويمكن بيان أهمية هذا البحث في ناحيتين هما :-

الأهمية النظرية : The theoretical side

١- يعد من الدراسات العراقية التجريبية الأولى التي تهدف الى تخفيض خداع الذات (على حد علم الباحثة).
٢- إضافة علمية جديدة للمكتبة العراقية.
٣- تثير اهتمام الباحثين لأجراء المزيد من البحوث العلمية بأستعمال أساليب أخرى في تخفيض خداع الذات .

الأهمية التطبيقية : The practical side

١- يزود المرشدين التربويين بأسلوب إرشادي يمكن تطبيقه عند تقديم المساعدة الإرشادية للطلبة ذوي المشكلات النفسية الحقيقية.
٢- يساعد البرنامج الإرشادي في تحصين الطلبة ضد ممارسة خداع الذات.
٣- تزويد المختصين بأداة تحدد مستوى خداع الذات لدى الطالبات، وتزويد المرشدين ببرنامج يمكن تطبيقه على الطلبة.

هدف البحث وفرضياته :-

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر برنامج أرشادي بأسلوب إعادة الصياغة في تخفيض خداع الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية :-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس خداع الذات.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس خداع الذات.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ودرجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على مقياس خداع الذات.

حدود البحث :- The limits of Research

يتحدد هذا الحالي في طالبات المرحلة الإعدادية والثانوية في محافظة ديالى / مركز قضاء الخالص للعام الدراسي، (٢٠١٥ – ٢٠١٦).

تحديد المصطلحات :- Assigning the Terms

فيما يأتي تعريف بالمصطلحات التي وردت بهذا البحث :-

الأثر :- The Effect

لغويا:-

- عرفه (أبن منظور ، ٢٠٠٣):- (هو ما جاء في (لسان العرب) بأنه بقية الشيء والجمع آثار وأثؤر وخرجت في أثره وفي إثره أي بعده وأثرته تبعت أثره ، والأثر بالتحريك : ما بقي من رسم الشيء والتأثير إبقاء الأثر في الشيء ، وأثر في الشيء ترك فيه أثرًا) ، (أبن منظور ، ٢٠٠٣ : ص ٧٥).

اصطلاحا:-

- عرفه (الحتمي ، ١٩٩١):- (بأنه مقدار التغيير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه للمتغير المستقل)، (الحتمي ، ١٩٩١ : ص ٢٥).

- عرفه (دافيد ،٢٠٠٨):- (هو عملية التأثير على قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه) ، (دافيد ، ٢٠٠٨ : ص ١٨).

البرنامج الإرشادي :- **Indicative program**

- **عرفه بوردر و دروري (Borders & Drury , 1992):-** بأنه مجموعة من الأنشطة يقوم بها المرشد والمسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكانياتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد، (Borders & Drury, 1992 ,p:462).

- **عرفه (الظافر، ٢٠٠٥):-** (بأنه تعديل التعليمات الذاتية (ما يقوله الفرد لنفسه) الذي ينتج عنه سلوك متوافق بدلًا من السلوك غير السلوك غير المتوافق ، إذ يتمكن الفرد من التعامل مع المواقف والمشكلات التي يواجهها) ، (ظافر ، ٢٠٠٥ : ص ١١).

- **عرفه (الريحاني وآخرون ، ٢٠١٠):-** (بأنه تعديل مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها إلى نظريات وفنيات مبادئ الإرشاد النفسي وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة التي تقدم للفرد خلال مدة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات جديدة تؤدي لتحقيق التوافق النفسي والتغلب على المشكلات التي يعانون منها في معترك الحياة) ، (الريحاني وآخرون ، ٢٠١٠ : ص ٢٨٣).

- **التعريف النظري للباحثة:-** تتبنى الباحثة مع ما ذهب إليه بوردر و دروري (Border & Drury ,1992) في تحديدها لمصطلح البرنامج الإرشادي.

- **التعريف الإجرائي للباحثة:-** هو مجموعة جلسات تشمل مجموعة من الأنشطة والفعاليات المنتظمة على وفق أسلوب إعادة الصياغة لـ (بيك , Beck) وفنياته هي (تقديم الموضوع ، عرض أنموذج، الحوار والمناقشة، الاستماع الفعال، إعادة الصياغة، إختبار صدق الفرضيات، التعزيز، التقويم البنائي، التدريب البيتي).

الأسلوب الإرشادي :- **Style counseling**

- **عرفه قاموس أكسفورد (Oxford ,1984):-** بأنه فنية إنموذجية للتعامل مع الإفراد ، (Hawkins ,1984 , p: 821).

- **عرفه (حمد ، ٢٠١١):-** (بأنه الفنية أو التكنيك الذي يستخدمه الباحث في تنفيذ مجموعة من النشاطات التي تسهم في تحقيق أهداف بحثه)، (حمد ، ٢٠١١ : ص ٢٢).

إعادة الصياغة :- Reframing

- عرفه بيك (Beck , 1997):- (بأنه تقنية علاجية أو إرشادية لتغيير الطريقة التي يرى الأفراد الأشياء ومحاولة إيجاد طرق بديلة لعرض الأفكار والأحداث والمواقف أو مجموعة متنوعة من المفاهيم الأخرى) ، (بيك ، ١٩٩٧ : ص ٢٧٦ – ٢٨٤).

- عرفه أرفورد وآخرون (Erford ,et al ,٢٠١٢):- (بأنه نوع من الإستراتيجيات المتناقضة التي انبعثت من العلاج الادلري ومعناه تغيير وجهة النظر المفاهيمية أو الانفعالية للموقف عن طريق وضعه في محتوى أو إطار آخر يتناسب مع حقيقة الموقف الأصلي نفسها لمساعدة المسترشد على رؤية الموقف من موقع آخر بطريقة أفضل تجعله اقل إشكالية ودافعية وأكثر قابلية للحل)، (أرفورد وآخرون ، ٢٠١٢ : ص ٢٨٥).

- عرفه (عبد الله ، ٢٠١٣):- (بأنه إعادة صياغة لكلمات وأفكار المسترشد وترجمة لهذه الأفكار والمعلومات بإسلوب وطريقة المرشد لإتاحة الفرصة للمسترشد لمزيد من الفهم والمناقشة) ، (عبد الله ، ٢٠١٣ : ص ١١٨).

خداع الذات :- Self deception

- عرفه فستنجر (festinger , 1957) :- بأنه دفاع إدراكي لتضليل أنفسنا لتقبل ماهو زائف أو غير حقيقي ويستعمل لتبويخ المعتقدات الزائفة لغرض تقليل التوتر النفسي الحاصل جراء التناقضات المتزامنة بين مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات ، (festinger , 1957, p: 200).

- عرفه (الحفني ، ١٩٩٤):- (بأنه فشل المرء في التعرف على حدوده وأدراك أسباب سلوكه) ، (الحفني ، ١٩٩٤ : ص ٧٧٧).

- عرفه سالغادو (salgado , 2005):- بأنه ميل الفرد إلى الرد على المشكلات أو العناصر بطريقة تتماشى مع العادات الاجتماعية والضغوط المعيارية بدلا من تقديم تسويغ خاصة عند الاستجابة على استبيانات شخصية لها آثار مهمة في حياته ، (salgado , 2005 , p: 92) .

- عرفه فون هيبل و تريفرس (von Hippel & Trivers,2011):- بأنه حالة من الصراع الداخلي الذي يولد القلق لدى الفرد فيشتمل على تحريف الواقع فتكون المعلومات الحقيقية في اللاوعي والمعلومات الكاذبة المزيفة في الوعي فيؤدي ذلك للتناقض بين الأفكار والمشاعر والأفعال لتخفيف القلق النفسي (vonHippel&Trivers,2011, p:16)،.

- **التعريف النظري للباحثة:-** تتبنى الباحثة مع ما جاء به فون هيبل و تريفرس (von Hippel & Trivers,2011) ونظرية خداع الذات لتحديدها مصطلح خداع الذات.

- **التعريف الإجرائي للباحثة:-** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس خداع الذات المعد من قبل الباحثة.

المرحلة الإعدادية :- preparatory stage

- **(وزارة التربية ، ١٩٧٧):-** (هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة مدتها ٣ سنوات ترمي إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلبة وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيدًا لمواصلة الدراسة الحالية وإعدادهم للحياة الإنتاجية)، (وزارة التربية ، ١٩٧٧، ص٤).