خداع الذات وعلاقته بالهناء النفسي لدى طلبة الجامعة

الباحث عبدالرحمن ابراهيم مصطفى أ.م.د. عمار عوض فرحان
جامعة الأنبار - كلية التربية للعلوم الإنسانية

المستخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى كل من خداع الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأنبار تبعاً لمتغيري النوع والتخصص ، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين خداع الذات والهناء النفسي ، حيث أعتمد الباحث خطوات المنهج الوصفي الارتباطي ، واختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية بواقع (٢٠٠) طالب وطالبة ، ولتحقيق ذلك قام الباحث ببناء مقياس خداع الذات وفق نظرية (Taylor & Brown,1988) ، وأعدّ مقياس الهناء النفسي وفق نظرية (Seligman,2002) ، وبعد تطبيق الإجراءات الإحصائية المناسبة ، أظهرت نتائج البحث إن عينة البحث يمتلكون خداع الذات وبمستوى عالي ، وإن هناك فروق داله إحصائياً وفقاً لمتغير النوع ولصالح الذكور ، وإن أفراد العينة يتمتعون بالهناء النفسي وبمستوى متوسط ، وليس هناك فروق دالة إحصائياً وفق متغيري النوع والتخصص ، كما بينت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية طردية بين خداع الذات والهناء النفسي عند طلبة جامعة الأنبار ، وفي ضوء النتائج وضع الباحث عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: خداع الذات ، الهناء النفسي ، طلبة جامعة الأنبار

Self-Deception and its Relationship to Psychological Well-Being among University Student

Research. Abdulrahman. I. M prof. Ammar Awad Farhan
University of Anbar - College of Education for Humanities
abdulrahmanalabbasi@gmail.com

Abstract

The current research aims to identify the level of both self-deception and psychological well-Being among students of University of Anbar according to the variables of gender and specialization, and to identify the correlation between self-deception and psychological contentment, where the researcher adopted the steps of the descriptive, associative approach, and the selection of the sample in a stratified random manner by (200) students To achieve this, the researcher built a measure of self-deception based on the theory (Taylor & Brown,

1988).The scale of psychological well-Being was prepared according to the theory (Seligman, 2002), and after applying the appropriate statistical procedures, the results of the research showed that the research sample possesses self-deception at a high level, and that there are statistically significant differences according to the gender variable and for the benefit of males, and that the members of the sample enjoy psychological well-being at an intermediate level, There are no statistically significant differences according to the variables of type and specialization, as the results indicated a direct correlation between self-deception and psychological well-being among students of University of Anbar, and in light of the results the researcher put a number of recommendations and proposals.

Keywords: self-deception, psychological well-Being, Anbar University students..

الفصل الأول

اولاً :مشكلة البحث :

يفترض الاتجاه التقليدي في الصحة النفسية أن معرفة الفرد الدقيقة لذاته هو جوهر الصحة النفسية والعقلية ، ويدعم هذا التوجه العديد من علماء النفس الرائدين في هذا المجال، حيث أشار إبراهام ماسلو (Maslow,1950) بأن الأشخاص الذين يصلون إلى تحقيق الذات قادرون على قبول أخطائهم وحل التناقضات بين صورة الذات الحالية والصورة المثالية للذات، كذلك لخص جاهودا(Jahoda,1958) إلى أنَّ الإدراك العقلي الصحي ينطوي على إدراك الفرد للعالم بدقة وبموضوعية وبدون تشويه ، وأن التقييم غير الدقيق للواقع علامة واضحة على المرض النفسي والعقلي ، وتفق فروم (Fromm,1955) و روجرز (Rogers,1951) مع هذا الرأي وآخرون غيرهم ايضاً على أن المعرفة الدقيقة للذات هي عنصر رئيسي في الرفاهية النفسية ، حيث تفترض العديد من أنواع العلاجات التي طورها هؤلاء العلماء أن الصحة النفسية لا يمكن تحقيقها إلا عندما يرى الأفراد أنفسهم كما هم بالفعل (Rick,2010:14) ، وهنا يطرح السؤال الجوهري الذي يظهر لنا المشكلة بوضوح ، هل الدقة في معرفة الذات والعالم ضرورية لدينا نحن البشر؟

على الرغم من وجهة النظر الأساسية هذه إلا أن فريق آخر من علماء النفس يتصدرهم تايلور وبراون (Taylor & Browns,1988) تحدوا فكرة أن التقييم الدقيق للذات وللواقع هو أساس الصحة النفسية والعقلية للفرد ، مدعين أن الناس يتخذون القرارات بطريقة

تخدم مصالحهم الذاتية ، وكثيراً ما يفسروا العالم بطريقة متحيزة ، ويدركون أنفسهم ومستقبلهم بشكل أكثر تفاؤلاً مما توحي به الأدلة الموضوعية ، ووصفت تايلور وبراون هذه التحيزات بأنها خداع للذات يكون على شكل أوهام إيجابية.

وبالإضافة الى ذلك ودعماً لهذا التوجه ، أكدت الأبحاث التي أجريت على مدار العقدين الماضيين حول خداع الذات ، أن افكار البشر غالباً ما تكون متحيزة بشكل إيجابي نحو الذات ، وهذا التحيز ينعكس بصورة إيجابية على التوافق النفسي والشعور بالسعادة ، فالأفراد يميلون الى استخدام خداع الذات من أجل المحافظة على مشاعرهم الإيجابية ، وهؤلاء الأفراد لديهم استعدادات فطرية بأن ينظروا بصورة إيجابية للأحداث ، ولديهم توقعات عالية بالسيطرة على بيئتهم من خلال إنكار المثيرات السلبية (Hoorens,2006:p8). كما أن خداع الذات يعزز الدافعية والمثابرة عند التعامل مع المشاكل الصعبة والمحن ، قد يكون هذا أكثر وضوحاً لدى طلبة الجامعة الذين يعانون من المشاكل وضغوط الحياة والمواقف المهددة الذين يمكن أن يستشعروا بسهولة بأن مستقبلهم قاتم ومجهول ، أو أنهم لا يسيطرون على حياتهم الأكاديمية أو الاجتماعية ، بالنسبة لهؤلاء الطلبة فأن امتلاك إدراك مرتفع لمستوى سيطرتهم وتفاؤلهم الخداع بشأن مستقبلهم قد يمدهم بالكفاءة الذاتية والتحفيز لاتخاذ خطوات نشطة لتحسين وضعهم قدر الإمكان ، فالطلاب الذين لديهم احترام للذات عالي والثقة بالنفس، ولديهم الكثير من السيطرة على حياتهم الشخصية يعتقدون أن المستقبل سيجلب لهم السعادة والهناء أكثر من الطلبة الذين يفتقرون الى هذه التصورات للإشارة الى إنهم سعداء في الوقت الحاضر ، فمن خلال اعتقاد الطالب بأنه متمكن ، ويملك القدرة ، وفعال في محيطه حتى لو كان هذا المعتقد وَهمْ الى حد ما ، فأن ذلك يسهم في تحسين الصحة النفسية ويعزز من الهناء النفسي ويدعم الكفاءة الذاتية لديه.

وتعُد المرحلة الجامعية من المراحل التعليمية المهمة للطلبة ، ولها أثر كبير في مستقبلهم الدراسي فهي تجربة جديدة تختلف عن التجارب التعليمية السابقة ، حيث يواجه الطلبة في بداية مسيرتهم الجامعية ظروفاً ومشكلات في جميع الأصعدة النفسية ، والاجتماعية ، والأكاديمية يتطلب منهم اجتيازها والتوافق معها ، مما يدفعهم الى استخدام وسائل دفاعية للتخفيف من حدة الضغوط ، وحماية أنفسهم من القلق والتوتر حتى لو كان ذلك بشكل مؤقت ، فخداع الذات هو عملية تكيّفية يلجأ اليها الطلبة لحماية تقدير الذات

عندما يشعروا أن الواقع الذي يعيشونه لا يلبي طموحهم ، وبالتالي فهو يؤدي وظيفة وقائية ، ويخفف من التأثير السلبي لتهديد احترام الذات لدى الطلبة من خلال إبداء وجهات نظر متضخمة حول قدراتهم ، أو من خلال الحفاظ على آراء متفائلة بشكل غير واقعي نحو مستقبلهم ، أو الشعور بالقدرة وسيطرة على بيئتهم ، فهو قد يساعد على الاستمرارية والتكيف مع الظروف الصعبة ، ويعزز من الصحة النفسية والهناء النفسي. ويمكن إيجاز مشكلة البحث بالتساؤل الآتي : ما مستوى خداع الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأنبار، وهل توجد فروق في متغيرات البحث وفقاً لمتغيري النوع والتخصص العلمي ، وهل هناك علاقة بين خداع الذات والهناء النفسي.

ثانياً : أهمية البحث :

يعُد مفهوم خداع الذات من المفاهيم، المهمة الذي حاز على اهتمام كبير من قبل الفلاسفة وعلماء النفس منذ القدم ، ومنذ عهد أفلاطون فقد عدّ الفلاسفة، خداع الذات، مشكلة أخلاقية ، الا أن عدد من المختصين بالأخلاق، قد اعتبروا خداع، الذات أكثر إيجابية، بدعوى أن، من هم أكثر خداعاً أقل قلقاً ، وبالتالي تزداد فرص نجاحهم، الاجتماعي ممن هم أكثر قلقاً (Pope,1999,p.119). ويرى فرويد ان الأفراد يلجئون إلى خداع الذات لحماية، أنفسهم من الصراعات والاحباط ، التي تمثل تهديداً لهم ، باستعمال ميكانزمات دفاعية لا شعورية تساهم في خفض المواقف المؤلمة (فرويد ، ١٩٦٦). واشار فروم (Fromm) إلى أهمية ودراسة العمليات اللاشعورية والميكانزمات المختلفة والتي تتضمن الكبت والتبرير وغيرها ، فقد أكد بأنها وسيلة دفاعية ،يلجأ اليها الفرد لخفض التوتر الذي يشعر به الفرد ، تجاه التهديدات الخارجية (فروم ، ١٩٨٩ ، ص١٧) . ويعُد خداع الذات من المفاهيم الجديدة على المكتبة النفسية ، وأنه أحد الوسائل التكيّفية التي تساعد الفرد على تعزيز دافعيته ومثابرته وشعوره بالسعادة والرضا عن الحياة ، فقد أكد بعض المنظّرين بأنه عملية يلجأ اليها الفرد للتخفيف من التوتر والألم النفسي ، فالفرد عندما لا يستطيع تغير بيئته بما ينسجم مع رغباته ، يعمل على خلق عالم وهمي يتناسب مع الحالة المرغوبة لديه(محمد ، ٢٠١٩، ص٢٣٢). وتوصلت بعض الدراسات إلى أن طلبة الجامعة يواجهون بعض الصعوبات والتحديات ، وخاصةً في بداية التحاقهم بالجامعة ، وصعوبة تكيّف الطلاب مع البيئة الجامعية ، وما يحملونه من معتقدات متناقضة عن الواقع ، وبينت الدراسة إلى ارتفاع مستوى خداع الذات

لدى طلبة الجامعة ، وبذلك فهم يستعملون خداع الذات كوسيلة دفاعية لحماية ذواتهم ، وتخفيف من حدة الضغوط النفسية والشعور بالراحة والهناء النفسي (الجميلي ، ٢٠١٠، ص٢٣).

ويعُد الهناء النفسي أحد دلائل الصحة النفسية، والشخصية السوية ، حيث أشارت الدراسات بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عالٍ من الرضا الشخصي هم أكثر نجاحاً في مجالات الحياة المختلفة ، ولديهم القدرة على، التعامل مع الضغوط ، ويتمتعون بعلاقات أقوى من الذين هم في أقل مستوى من الهناء النفسي (عثمان ، ٢٠٠١، ص١٥٢). وتتضح أهمية البحث في النقاط الآتية:

١- الأهمية النظرية يتناول هذا البحث أحد الموضوعات المهمة وهو (خداع الذات) وأهمية تسليط الضوء عليه واغناء المكتبة، النفسية بشكل عام ، والصحة النفسية بشكل خاص وذلك لندرة الدراسات العربية التي تناولت هذا المتغير.

٢- لم تتطرق الدراسات والبحوث لدراسة (خداع الذات والهناء النفسي معاً ، طبقاً للنوع ، الذكور والإناث) وبالتالي فإن إجراء هذا البحث يمثل أهمية نظرية في هذا المجال.

٣- الأهمية التطبيقية : الاستفادة من مقياس خداع الذات التي قام الباحث ببنائه ، وتزويد الجامعات العراقية منه وإطلاع الباحثين الجدد عليه.

ثالثاً : أهداف البحث :

١- التعرف على مستوى خداع الذات لدى طلبة جامعة الأنبار .

٢- التعرف على الفروق في مستوى خداع الذات عند طلبة جامعة الأنبار تبعاً لمتغيري :

أ- النوع (ذكور- إناث). ب- التخصص (علمي – إنساني).

٣- التعرف على مستوى الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأنبار .

٤- التعرف على الفروق في الهناء النفسي عند طلبة جامعة الأنبار تبعاً لمتغيري :

أ- النوع (ذكور- إناث). ب- التخصص (علمي – إنساني).

٥- التعرف على العلاقات الارتباطية بين خداع الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأنبار.

رابعاً : حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بمتغيرات خداع الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأنبار تبعاً لمتغيري النوع (ذكور – اناث) ، ومتغير التخصص (علمي – انساني) ، للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٩ – ٢٠٢٠) .

خامساً : تحديد المصطلحات

اولاً: خداع الذات : Self-deception

١- تعريف فستنكر : Festinger (1957)

" هو دفاع إدراكي لتضليل أنفسنا، لتقبل ما هو زائف أو غير حقيقي ويستعمل لتوبيخ المعتقدات الزائفة لغرض تقليل من التوتر النفسي الحاصل جراء التناقضات المتزامنة بين مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات" (Festinger,1957 ,P.200).

٢- تعريف فون هيبل و تريفرس Von Hippel & Trivers (2011)

بأنه حالة من الصراع الذي يولّد القلق لدى الفرد ، فيتضمن على تحريف الواقع ، فتكون المعلومات الحقيقية في اللاوعي ، والمعلومات المزيفة في الوعي فيؤدي ذلك للتناقض بين الأفكار ، والمشاعر والأفعال لتخفيف القلق والألم النفسي (Von Hippel & Trivers,2011,p.210).

٣- تعريف النظري :

هو تحيز منهجي ينشأ في النظام المعرفي للفرد ، يكون على شكل أوهام إيجابية غير منطقية موجهة نحو الفرد ذاته أو نحو الآخرين المقربين منه ، له وظيفة تكيّفية هامة تتمثل في حماية وتعزيز صورة الذات ، ليشعر الفرد بالارتياح واحترام الذات ويقلل من مشاعر الضيق والتوتر، والتي تحدث عن طريق ثلاث أنواع من الأوهام الإيجابية الأساسية التي تتمثل في التقييم الإيجابي والآراء المفرطة والغير واقعية عن الذات ، والمبالغة في القرارات والسمات الشخصية والتفاؤل الغير منطقي نحو المستقبل ، والمشاعر المبالغ فيها لوهم السيطرة على أحداث الحياة.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس خداع الذات الذي بناه الباحث في الدراسة الحالية .

ثانياً: الهناء النفسي : Psychological Well- Being

١- عرفه Diener,et,al (1997)

تقييم الأفراد لحياتهم وتجسد في الرضا عن الحياة ، ومدى توافر فرص إشباع، وتحقيق الاحتياجات مع وجود حالات مزاجية، وانفعالات إيجابية (Diener,et,al,1997,p.38).

٢- عرفه سيلجمان Seligman (2002)

مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على توفير، حالة من الرضا العام لدى الفرد، وسعيه المستمر لتحقيق، أهدافه الشخصية ، وينتج عن قدرة الفرد على تكوين صورة إيجابية عن نفسه وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين ، والاستمتاع بالعمل ووقت الفراغ ، ومدى ما يحققه من نجاح في مختلف المجالات ، وما يفره المناخ الأسري للفرد من حب وعطف وتفاهم (Martin Seligman,2002,p.51).

وقد أعتمد الباحث تعريف سيلجمان(Martin Seligman,2002) تعريفاً نظرياً للهناء النفسي.

التعريف الاجرائي : الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عن فقرات مقياس الهناء النفسي المُعد من قبل الباحث.

الفصل الثاني : اطار نظري ودراسات سابقة :

اولاً : خداع الذات: Self-deception

أهتم الفلاسفة وعلماء النفس بدراسة خداع الذات بشكل واسع ، حيث نشر فرانكل برونزويك (Frenkel-Brunswik,1939) أول ورقة في علم النفس في هذا الشأن تضمنت (٢٤) ورقة بحثية منشورة من قبل مجموعة من الفلاسفة وعلماء النفس ، تفحصت جميعها وبشكل دقيق مفهوم خداع الذات ، حيث أشار فرانكل إلى أن البشر في الحقيقة جميعهم يمارسون الخداع الذاتي ، الا أن نسبة وجوده تتفاوت بين الأفراد فبعضهم أكثر خداعاً للذات من الآخر ، فهم يرون العالم بالطريقة التي يرغبون فيه أن يكون ، بدلاً من أن يرو العالم على حقيقته في الواقع ، وقد أهتم علماء النفس بهذا المفهوم على مر السنين ، مؤكدين على أن النقطة الأكثر أهمية لفهم خداع الذات هو التركيز على فحص نوع المعلومات التي يستخدمها البشر في طريقة رؤيتهم للعالم الذي يعيشون فيه (Triandis,1998,p.9) ، وما

أذا كانت هذه المعلومات آتية من عالمهم الداخلي أم من عالمهم الخارجي . ويشير(Naess) في هذا الصدد إلى أن خداع الذات يعُد استراتيجية مفيدة لمواجهة المواقف الصعبة، حيث أشار إلى أن الأفراد الذين يميلون نحو الانخراط في خداع الذات هم أكثر سعادة من الذي لا يستخدمونه خلال عملية التفكير ، وأضاف أن القصد منه هو محاولة للتعامل مع مواقف الإحباط في الحياة ، وخلق معنى لها (Naess,1994,p.96) .

النظريات التي فسرت خداع الذات :

١- نظرية التنافر المعرفي : (ليون فستنكر _ Leon Festinger 1957)

تعُد نظرية التنافر المعرفي ضمن نظريات خفض التوتر ، ووفقاً لما طرحه (Festinger) فأن التنافر المعرفي يشير إلى حالة التوتر الذي ينتج عندما يصبح أثنان أو أكثر من المعارف أو المعتقدات أو الأفكار التي نتبناها غير متسقة مع بعضها البعض أو يقوم بسلوك يتعارض مع معتقداته وأفكاره ، وعندما يتولد عن مثل هذه المعارف أو المعتقدات درجة من التوتر فأن الأفراد يدفعون الى خفض هذا التوتر أو التخلص منه عن طريق خداع الذات ، فيسعى إلى إحداث تغيير لإزالة هذا التنافر والعودة بالفرد مرة أخرى الى حالة التوازن المعرفي ، وهذا التغيير يعبر عن نفسه في حالة تعديل أفكار الفرد أو سلوكه (برافين،٢٠١٠، ص٢٧٧). ويرى فستنكر أن الفرد يقوم بملاحظة البيئة من حوله وما فيها من مثيرات ، فيحاول الفرد أن يجمع المعلومات، بصورة صحيحة أثناء عملية الملاحظة للمثيرات والأحداث في عملية التفسير والاستنتاجات الحاصلة بعد ذلك ، فعندما يكتشف الفرد أن المعلومات التي قام بتحليلها متنافرة مع معرفته الحالية يؤدي بذلك الى حالة من عدم الارتياح والتهديد بالقلق، وبإمكان الفرد التقليل من قلقه وعدم الارتياح باستعمال خداع الذات (Boyd,1987,p.44)، وأكدت بحوث فستنكر أن المشاعر الخاص بالشخص، كثيراً ما يتم تحريفها كي تتسق مع السلوك العام ، وبهذا فقد أشار فستنكر الى أن خداع الذات هو الظهور بأحسن صورة (Archer,1980,p.196). كما أكد فستنكر أن التبرير الذاتي يعُد صورة من صور خداع الذات وهي واسعة الانتشار قد تحدث بصورة واعية أو لا شعورية ، لذلك فالتعايش بين الحقيقة والوهم هو جوهر ما يسمى بخداع الذات ، وكذلك فأن فستنكر نظر الى خداع الذات على أنه شكل من أشكال التنافر المعرفي باعتباره ميلاً للاوعي ، حيث يرى الشخص نفسه

في صورة إيجابية، وفي ذات الوقت يُنكر المعلومات التي تهدد ذاته (Putman,2009,p.14).

٢- نظرية التكيف المعرفي – 1988 - Cognitive adaptation theory

تم اقتراح هذه النظرية من قبل تايلور وبراون (Taylor & Brown:1988) وتستند على افتراض أساسي مفاده أن هناك أوهام إيجابية تشيع في تفكير العديد من الناس الأسوياء أو العاديين لها فائدة نفسية مؤثرة ، ويمكن أن تكون محكاً رئيسياً من الصحة النفسية ، وأن هذا التحيز الوهمي الإيجابي يتضمن ميل الناس إلى إجراء تقييمات متناسبة مع أنفسهم بشكل غير واقعي ، وأن الأفراد غالباً ما يفصحوا عن قدراتهم في بعض المجالات على أنها أعلى مما هم عليه بالفعل ، على الرغم من معرفتهم بقدراتهم الفعلية ، ومن وجود معيار دقيق لكفاءة الفرد العادي في هذا المجال (Taylor & Brown,1994,p.21-27). ومن الناحية النفسية فإن عقل الإنسان موجه نحو التغلب على مصاعب الحياة والتكيف معها ، وليس الخضوع والاستسلام للحوادث البغيضة والمؤلمة فيها ، وعند مستوى معين من الوعي فأنه تبنى تفسيرات إيجابية للحوادث المهددة للذات ، بهدف حمايتها وتقليل من الشعور بالقلق والتوتر (Taylor, et al,2000,p.99-109)، وأن هذه الخداعات هي الطابع المميز للتفكير البشري التي تجعلنا نشعر بالراحة وتعزز من الصحة النفسية والهناء النفسي لدينا ، وأشارت تايلور في هذا الصدد، أن الأوهام الإيجابية هي صورة من صور خداع الذات ولها قيمة تكيّفية عالية فهي تساعد الفرد في تعزيز دافعيته ومثابرته ، وتمنحه الشعور بالسعادة والرضا عن نشاطاته المختلفة، وتجعله يعيش حياة منتجه ونافعة (Chance & Norton,2015,p.104).

ثانياً : الهناء النفسي : (Psychological Well- Being)

يعُد الهناء النفسي (Psychological Well- Being) من أهم المفاهيم الحديثة التي، بدأت تستحوذ على اهتمام الباحثين في المجال الصحة النفسية ، حيث أصبح من الضروري أن يكون جزاً من أسلوب الحياة لتجنب الكثير من الضغوط ، فيرتبط الهناء النفسي لدى الأنسان بقيمة حياته ورضاه عن ذاته وتقديره للمعنى الذي تنطوي علية حياته والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة (كفافي واخرون ، ٢٠١١ ، ص١٣٧) ، وقد سعى البشر في الثقافات المختلفة الى السعادة النفسية ، كونها هدفاً مهماً، للحياة لارتباطها بالحالة

المزاجية الإيجابية ومعنى الحياة والأمل والتفاؤل وتحقيق الذات (أبو هاشم ، ٢٠١٠ ، ص٣٥). ويعتبر الهناء النفسي محور اهتمام علم النفس الإيجابي باعتباره محفزاً للسلوك الإنساني ، ودافعاً لتحسين جودة الحياة ، وتحقيق الأهداف لدى الفرد ، مما دفع بالعديد من علماء النفس في نهاية القرن العشرين بالاهتمام بالجوانب الإيجابية عند الأنسان على نحو يوازن بينها وبين الاهتمام التقليدي بالجوانب السلبية ، وتقوم الفلسفة وراء هذه الدعوة الجديدة على أساس أن علم النفس ينبغي أن يقدم خدماته للإنسان عن طريق تنمية الجوانب الإيجابية مثلما يقدمها عن طريق معالجة الجوانب السلبية لديه ، بل أن الاهتمام بتنمية الجوانب الإيجابية يمكن أن يدفع بالحياة الإنسانية نحو المزيد من التقدم والرفاهية (كفافي وآخرون ،٢٠١١، ص١٢).

النظريات التي فسرت الهناء النفسي :

١- نظرية المقارنة الاجتماعية (Social- Comparison Theory)

تركز هذه النظرية على الاعتقاد بأن، هناك دافعاً داخل الأفراد، للحصول على تقييمات، ذاتية دقيقة، وأن البشر لديهم الدافع الأساسي لتقييم آرائهم وقدراتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين ، ويتحدد مستوى الهناء النفسي للفرد من خلال المقارنة الذاتية مع من حوله، أي مقارنة ما لديه ، وما لدى الآخرين ، أو يتذكر الفرد ما فعله في الماضي (Diener & Lucas,2000,p.98). وترى هذه النظرية بأن الفرد يقارن نفسه بالأفراد الآخرين ويجعلهم معياراً له، فإذا كان وضعه أفضل فإنه سيكون قانعاً وسعيداً ، ويرى فينهوفن (Veenhoven) أن الشعور بالهناء النفسي ينتج من المقارنة الاجتماعية ، عبر مقارنة عقلية واعية ، تتضمن الدرجة التي تتطابق، بها تصورات الفرد ، عن الحياة كما هي، في الواقع ، مع معايير حول ما يجب أن يكون، علية الحياة ، فكلما كان التطابق أكبر ، كلما شعر الفرد بالهناء أكبر (Veenhoven,1991,p.148). ويتفق معظم العلماء اليوم على أن الأفراد يسعون جاهدين نحو تصورات ذاتية دقيقة ، ولديهم دوافع متنوعة لمقارنة أنفسهم بالآخرين ، وغالباً ما تكون مثل هذه الدوافع عرضة لوجهات نظر متحيزة للذات ، ويمكن للأفراد أن يقارنوا أنفسهم بالآخرين لتحسن مهاراتهم أو قدراتهم ، وحماية أو تعزيز احترامهم لذواتهم (أرجايل ،١٩٩٣، ص٣٠).

٢- نظرية السعادة الحقيقية :(Authentic happiness)

أعدّ هذه النظرية مارتن سيلجمان (Seligman) والذي أعتبر السعادة بمثابة تحليل علمي ، ووجد سيلجمان أن أكثر الأشخاص الذين، يشعرون بالرضا ، والتفاؤل هو اولئك، الذين اكتشفوا ، واستغلوا مزيجهم الفريد من، نقاط (القوة المميزة) مثل ، الإنسانية ، والاعتدال، والمثابرة. ووفق هذه النظرية أستنتج سيلجمان ثلاثة أبعاد للسعادة : أولاً ، الحياة الطيبة (المتعة والإشباع) ، ثانياً ، الحياة النشطة المليئة بالالتزامات (تجسيد القوى والفضائل) ، ثالثاً، الحياة الهادفة ذات المعنى والهدف ، ويركز البُعدين الأول والثاني للسعادة ، على الحياة الشخصية للفرد ، أما البُعد الثالث يتضمن ما هو أكثر وأكبر قيمة، من إشباع المتع الذاتية (Seligman & Rozyman,2003,p.213). ويرى سيلجمان(Seligman) أن الهناء النفسي أعم ، وأشمل من السعادة ، كحالة انفعالية إيجابية ، حيث يتحدد مفهوم الهناء النفسي، بوصفه تقييماً معرفياً، لنوعية الحياة ككل ، أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته ، حيث يشعر الناس بالهناء حينما يخبرون كثيراً عن المشاعر السارة ، وقليلاً من المشاعر غير السارة ، وعندما ينخرطون في أنشطة مهمة ومثيرة ، وعندما يشبعون حاجاتهم الأساسية ، ويشعرون بالرضا عن الحياة ، حيث تنعكس انفعالات الناس وعواطفهم ، في ردود أفعالهم تجاه الأحداث التي تحدث لهم (محمد ،٢٠٠٩، ص٣٣٥).

الدراسات السابقة : (الدراسات التي تناولت مفهوم خداع الذات) :

١- دراسة الجميلي (٢٠١٠)

(خداع الذات وعلاقته بالخجل الاجتماعي وقلق التصور المعرفي لدى طلبة الجامعة)

الهدف من الدراسة هو التعرف مستوى خداع الذات لدى طلبة الجامعة ، وإيجاد الفروق في خداع الذات وفق متغير النوع والتخصص ، وكانت عينة الدراسة مكونه من (٨٠٠) طالب وطالبة من التخصصين (علمي – إنساني) حيث شملت الدراسة اربع كليات من الجامعة المستنصرية ، وقام الباحث ببناء مقياس لخداع الذات الذي يتكون من (٢٣) فقرة ، وتشير نتائج الدراسة إلى وجود خداع الذات لدى طلبة الجامعة ، مع وجود فروق ذات دلالة احصائية في خداع الذات تبعاً لمتغير النوع (ذكور – إناث) لصالح الذكور ، ولا توجد فروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير التخصص ، (الجميلي ، ٢٠١٠).

٢- دراسة كيليولي وبونانو (٢٠٠٩) (فحص العلاقة بين خداع الذات ومستوى الصحة النفسية والمرونة العقلية لدى طلبة الجامعة)

الهدف من هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين خداع الذات ومستوى الصحة النفسية والعقلية والمرونة الذهنية ، وإيجاد الفروق في مستوى خداع الذات تبعاً لمتغير النوع (ذكور – اناث) ، واشتملت عينة الدراسة على (٣١٥) طالب وطالبة ، واستعمل الباحثان مقياس لخداع الذات مكون من (٣٦) فقرة ، وتشير النتائج إلى وجود علاقة وثيقة بين خداع الذات والصحة العقلية والمرونة الذهنية ، مع وجود فروق دالة احصائياً في مستوى خداع الذات تبعاً لمتغير النوع ولصالح الذكور ، وكان مستوى خداع الذات لدى الطلبة بمستوى مرتفع (أبو مرق وبركات ، ٢٠١٤ ، ص٢٠٥) .

(الدراسات التي تناولت مفهوم الهناء النفسي) :

١- دراسة محمد (٢٠١٧) : (السعادة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي)

الهدف من الدراسة هو التعرف على السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة ، والتعرف على الفروق تبعاً لمتغيري النوع والتخصص، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين السعادة النفسية والتفاعل الاجتماعي ، تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة ، وقام الباحث باستخدام مقياس السعادة النفسية مكون من (٣٦) فقرة ، وتوصلت الدراسة الى النتائج الآتية ، يتمتع طلبة الجامعة بالسعادة النفسية ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تبعاً لمتغيري النوع والتخصص ، والعلاقة بين السعادة النفسية والتفاعل الاجتماعي كانت علاقة عكسية وليست ذات دلالة إحصائية (محمد ،٢٠١٧).

٢- دراسة قشطة (٢٠١٦) : (الهناء النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة)

تهدف الدراسة التعرف على العلاقة بين الهناء النفسي والتحصيل الدراسي لطلبة الثانوية العامة ، والتعرف على الفروق بين التخصصات العلمية والإنسانية في الهناء النفسي، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالب وطالبة من مدارس الثانوية ، وقامت الباحثة ببناء مقياس الهناء النفسي مكون من (٢٤) فقرة وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الثانوية العامة يتمتعون بالهناء النفسي وبمستوى عالي ، وليس هناك فروق دالة إحصائياً على مستوى الهناء النفسي تبعاً لمتغيري النوع والتخصص (قشطة ، ٢٠١٦).

الفصل الثالث : إجراءات البحث

اولاً : منهجية البحث

لتحقيق أهداف البحث ، استخدم الباحث ، المنهج الوصفي الارتباطي ، الذي يهتم بدراسة الظاهرة وبيان خصائصها وحجمها كما هي بالواقع ، ويعد هذا المنهج ملائماً لطبيعة البحث وأهدافه ، فهو يقوم على وصف العلاقات التي توجد بين الظواهر، وتفسيرها وتحليلها ، وتقديم صورة مستقبلية في ضوء المؤشرات الحالية (فان والين ،١٩٨٥، ص٣٢١).

ثانياً : مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة الانبار للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) لجميع كلياتها العلمية والانسانية وللدراسة الصباحية فقط ، وبلغ عددهم (٢٠٠١٥) طالب وطالبة . اذ بلغ عدد الكليات العلمية (١١) كلية ومجموع الطلبة فيها(٨٣٨٢) طالب وطالبة ، وبلغت النسبة (٤٢%) من حجم المجتمع ، وبلغ عدد الكليات الانسانية (٧) كلية وعدد الطلبة فيها(١١٦٣٣) طالباً وطالبة وبلغت النسبة (٥٨%) من حجم المجتمع . أمَّا فيما يخص متغير النوع ، فقد بلغت نسبة الذكور (٤٠%) بواقع (٨٠٩٧) طالباً ، بلغت نسبة الإناث (٦٠%) وبواقع (١١٩١٨) طالبة.

ثالثاً : عينة البحث :

عينة البحث هي جزءُ أو أنموذج من المجتمع الأصلي ، والتي تمثل المجتمع أفضل تمثيل (الاسدي وفارس، ٢٠١٥: ١١٧)، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية ، وقد اختيرت العينة التي بلغ عددها (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة الانبار، موزعين تبعاً لمتغير النوع حيث بلغ عدد الذكور (٨٠) طالباً ، و(١٢٠) طالبة ، أمّا بالنسبة للتخصص ، فقد كان عدد الطلبة للتخصص العلمي (٨٤) طالباً وطالبة ، للتخصص الانساني فقد بلغ (١١٦) طالباً و طالبة.

رابعاً : أداتا البحث

الادوات وهي طريقة مقننة لقياس عينية صغيرة من السلوك للحصول على البيانات والمعلومات من عينة البحث (أبو جادو ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٨٩) ، ولتحقيق أهداف البحث يجب أن تتوفر أداتين ، الأولى لقياس خداع الذات ، والثانية لقياس الهناء النفسي ، وذلك لجمع البيانات لمتغيرات البحث ، وقام الباحث بالإجراءات التالية:

الأداة الأولى : مقياس خداع الذات

لتحقيق أهداف البحث لابد من توافر أداة لقياس خداع الذات ، وبعد إطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة التي، لها صلة بموضوع البحث ، لم يجد الباحث أداة ملائمة لعينة البحث لقياس خداع الذات مما أدى الى بناء أداة لقياس خداع الذات في ضوء نظرية تايلور(Taylor & Brown,1988). وتمر عملية بناء المقياس بعدة خطوات وهي كالآتي:-

١- تحديد مفهوم خداع الذات :

أشتق الباحث التعريف في ضوء نظرية تايلور(Taylor & Brown,1988) الذي يشير بأنه (هو تحيز منهجي ينشأ في النظام المعرفي للفرد ، يكون على شكل أوهام إيجابية غير منطقية موجهة نحو الفرد ذاته أو نحو الآخرين المقربين منه ، له وظيفة تكيفية هامة تتمثل في حماية وتعزيز صورة الذات ليشعر الفرد بالارتياح واحترام الذات ويقلل من مشاعر الضيق والتوتر، والتي تحدث عن طريق ثلاث أنواع من الأوهام الإيجابية الأساسية التي تتمثل في التقييم الإيجابي والآراء المفرطة والغير واقعية عن الذات، والمبالغة في القرارات والسمات الشخصية والتفاؤل الغير منطقي نحو المستقبل، والمشاعر المبالغ فيها لوهم السيطرة على أحداث الحياة).

تحديد مجالات المقياس :

اعتمد الباحث بتحديد مجالات مقياس خداع الذات في ضوء الإطار النظري لنظرية تايلور(Taylor & Brown,1988) ، وبذلك صاغ (٤٣) فقرة ، موزعة على ثلاث مجالات للمقياس وهما (تعزيز الذات ، التفاؤل غير المنطقي ، وهم السيطرة).

٢- جمع وصياغة الفقرات :

بعد تحديد مجالات المقياس ، وتعريف كل ، قام الباحث بصياغة (٤٣) فقرة ، موزعة على ثلاثة مجالات ، المجال الاول يتكون من (١٤) فقرة والمجال الثاني يتكون من (١٦) فقرة والمجال الثالث يتكون من (١٣) فقرات وامام كل فقرة خمسة بدائل .

٣- صلاحية الفقرات :

ولغرض تحقيق ذلك قام الباحث بعرض فقرات مقياس خداع الذات البالغة (٤٣) فقرة بصيغتها التمهيدية على مجموعة من المحكمين المتخصصين بميدان التربية وعلم النفس وبلغ عددهم(٢٠) خبيراً وذلك من أجل إصدار أحكامهم على مدى صلاحية الفقرات ، وبعد القيام

بهذا الإجراء تبين أنَّ جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ما عدا الفقرة (١٠) من المكون الأول والفقرات (١٨، ٢٢، ٢٤، ٢٧ ، ٢٨) من المكون الثاني والفقرات (٣٣، ٣٤، ٣٦) من المكوم الثالث غير دالة تم حذفها ، ليصبح المقياس بعد إجراء عرضه على الخبراء مكون من (٣٤) فقرة.

التطبيق الاستطلاعي للمقياس :

لضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث ، طبق المقياس على مجموعة من الافراد حيث تكونت العينة من (٤٠) طالباً وطالبة من جامعة الانبار ومن التخصص (العلمي_ الانساني) وبواقع (٢٠) طالباً وطالبة للتخصص العلمي و(٢٠) طالباً وطالبة للتخصص الإنساني ، وتمت الإجابة أمام الباحث ،من أجل توضيح التعليمات الخاصة بالمقياس ، وقد تبّين أنَّ الفقرات كلها واضحة ، ومفهومة للمفحوص، وكانت مدة الاجابة على فقرات الخاصة بالمقياس ، تتراوح ما بين (١١-١٩) دقيقة بمتوسط مدى يبلغ (١٥) دقيقة.

تصحيح المقياس : تم اعتماد التدرج الخماسي بإعطاء كل فقرة من فقرات المقياس أوزاناً تتراوح من (٥-١) للفقرات الإيجابية ، اما الفقرات السلبية فيتم تصحيحها بالعكس (١-٥).

التحليل الإحصائي للمقياس :

إنَّ الهدف من إجراء تحليل الفقرات هو استخراج القوة التمييزية للفقرات، والإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة (عبد الرحمن ،١٩٨٣، ص٨٥).

ويتضمن التحليل الإحصائي لفقرات المقياس الإجراءات الآتية :-

أ- حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس :

يقصد بالقوة التمييزية للفقرات مدى قدرتها على التمييز بين المستويات العليا والمستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة .(Shaw , 1967,p.450) ، ويعد تمييز الفقرات جانباً مهماً من التحليل الإحصائي لفقرات المقياس ، لأنَّ من خلاله تتأكد من كفاءة فقرات المقاييس النفسية ، إذ أنها تؤشر قدرة فقرات المقياس على الكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد .(Ebel , 1972 , p. 399)، ولتحقيق ذلك اعتمد الباحث الاتي:

أسلوب المجموعتين الطرفتين : Contrasted Groups

لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس خداع الذات ، قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة البالغة (٤٠٠) طالباً وطالبة، من طلبة جامعة الانبار ، وبعد التأكد من استجابة المفحوص، وحساب الدرجة الكاملة لكل استمارة ، تم ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة ، وتم اختيار نسبة (٢٧%) العليا ، من الاستمارات التي حصلت على أعلى الدرجات ، وسميت بالمجموعة العليا (١٠٨ استمارة) ، واختيار نسبة (٢٧%) الدنيا من الاستمارات التي حصلت على أدنى الدرجات ، وسميت بالمجموعة الدنيا (١٠٨) استمارة أيضاً ، وبعد استخراج الوسط الحسابي لكلا المجموعتين العليا والدنيا ، قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي (t.test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين ، وعُدّت القيمة التائية المحسوبة تمييزاً لكل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) وبدرجة حرية (٢١٤) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، ومن خلال هذه الخطوة أَظهرت النتائج أنَّ معظم الفقرات ذات دلالة احصائية وقيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية ماعدا الفقرات (٥، ١١) من المجال الاول والفقرة رقم (١٦) من المجال الثاني والفقرة (٢٥) ؛ لأنَّ قيمتها التائية المحسوبة أقَّل من القيمة التائية الجدولية وذلك اعتبرت هذه الفقرة غير مميزة ، وتم حذفها من المقياس وبذلك اصبح عدد الفقرات (٣٠) فقرة ، والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١) القوة التمييزية لفقرات مقياس خداع الذات بطريقة المجموعتين الطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	4.00	0.859	2.99	0.942	8.301	دالة
٢	4.12	0.893	3.12	1.065	7.774	دالة
٣	4.00	0.967	3.10	1.013	7.419	دالة
٤	3.85	0.984	3.04	0.980	6.028	دالة
٥	3.12	1.144	1.81	1.231	1.946	غير دالة
٦	3.82	1.083	3.42	1.034	2.762	دالة

٧	3.88	0.899	3.22	0.989	5.181	دالة
٨	3.99	0.859	3.16	0.996	6.581	دالة
٩	3.91	0.918	3.13	1.119	5.647	دالة
١٠	3.89	0.842	3.25	1.051	5.001	دالة
١١	3.43	1.194	3.26	0.982	1.120	غير دالة
١٢	4.05	0.840	3.04	1.062	7.741	دالة
١٣	3.86	0.990	3.03	0.956	6.553	دالة
١٤	3.83	0.981	3.05	1.039	5.654	دالة
١٥	3.83	0.942	3.12	1.011	5.360	دالة
١٦	3.30	1.097	3.27	0.955	0.198	غير دالة
١٧	3.71	1.223	2.55	1.262	6.841	دالة
١٨	3.71	0.986	2.96	0.906	5.819	دالة
١٩	3.84	0.987	2.97	1.036	6.319	دالة
٢٠	3.87	0.805	3.27	0.993	4.889	دالة
٢١	3.91	0.987	3.11	1.070	5.749	دالة
٢٢	3.90	0.791	3.29	1.121	4.627	دالة
٢٣	3.68	0.892	3.34	0.987	2.674	دالة
٢٤	3.87	0.928	3.06	0.997	6.143	دالة
٢٥	3.23	1.204	3.22	0.989	0.062	غير دالة
٢٦	4.07	0.805	2.95	1.044	8.827	دالة
٢٧	4.04	0.849	3.02	0.941	8.214	دالة
٢٨	3.24	0.807	2.94	1.100	9.868	دالة
٢٩	4.08	0.725	2.91	0.908	10.433	دالة
٣٠	3.94	0.935	2.87	0.914	8.459	دالة
٣١	4.00	0.906	2.92	1.038	8.096	دالة

٣٢	4.02	0.778	2.94	1.003	8.865	دالة
٣٣	4.00	1.927	3.12	0.973	6.799	دالة
٣٤	3.83	0.901	2.95	0.941	7.014	دالة

علاقة درجة الفقرة بدرجة الكلية للمقياس:

استخدم هذا المؤشر للتأكد من أنَّ فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المجال، وقد تم إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه، ولتحقيق ذلك تم حساب الدرجة الكلية لأفراد العينة على وفق المجالات الثلاثة للمقياس، وبعد ذلك تمَّ استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد تبعاً لكل فقرة من الفقرات المجال ،ودرجاتهم الكلية على ذلك المجال وظهر أنَّ معاملات ارتباط الفقرات جميعها دالة إحصائياً ما عدا الفقرات (٥، ١١) من المكون الاول والفقرة (١٦) من المكون الثاني والفقرة (٢٥) من المكون الثالث غير دالة عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (٠,٠٩٨) ودرجة حرية (٣٩٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥).

صدق المقياس :

أ . الصدق الظاهري

وهو يمثل المظهر العام للمقياس من حيث وضوح الفقرات ، وصياغتها ، وتعليمات المقياس ، وكذلك نوع تلك الفقرات ودقتها ، وما فيه من موضوعية (الغريب ، ١٩٨٠، ص٥٨٠) ، وللتحقق من الصدق الظاهري قام الباحث بعرض المقياس على (٢٠) خبيراً ، من خبراء في العلوم التربوية والنفسية .

ب. صدق البناء :

صدق البناء يسمى صدق التكوين الفرضي ، أو صدق المفهوم ، ويشير الى أي مدى يقيس المقياس النفسي المفهوم النفسي ، أو التكوين الفرضي ، من خلال التحقق التجريبي، ومدى تطابق درجات صدق البناء مع المفهوم أو الافتراض الذي يعتمد علية الباحث في بناء المقياس (الكبيسي ،٢٠١٠، ص٢٦٦).

مؤشرات الثبات : تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما :

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest)

قام الباحث بتطبيق وعرض مقياس خداع الذات على عينة الثبات البالغة (٤٠) طالباً وطالب ، وبعد فترة اسبوعين من التطبيق الأول ، قام الباحث بإعادة الاختبار على عينة الثبات مرة أخرى ومن ثم احتساب (معامل ارتباط بيرسون)، بين درجات العينة في التطبيق الأول ودرجات والثاني ، للتعرف على العلاقة وطبيعتها ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (الثبات) (٠.٨٢) وهذا مما يدل على أن الثبات يكون بمستوى جيد (العيسوي ، ١٩٨٥، ص٥٨).

ب- معامل الفا – كرونباخ : تم استخراج الثبات بطريقة الفا – كرونباخ ، وقد بلغ معامل الارتباط (٠.٨٠) ، ويعد ذلك مؤشر جيد لثبات الاختبار.

وصف المقياس بصورته النهائية :

أصبح مقياس خداع الذات بصورته النهائية مكون من (٣٠) فقرة ، أذ تحسب الدرجة الكلية للمجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها من كل فقرة من فقرات المقياس ، لذا فأن أعلى درجة يمكن أن يحصل عبيها المجيب هي (١٥٠) درجة ، وأدنى درجة (٣٠) ، والوسط الفرضي للمقياس (٩٠).

الأداة الثانية : مقياس الهناء النفسي

تضمنت خطوات إعداد مقياس الهناء النفسي ما يلي :

تحديد مفهوم الهناء النفسي

قام الباحث بعد أن حدد هذا المتغير نظرياً باعتماد على نظرية (Martin Seligman,2002)، وإجرائياً بإعداد مقياس الهناء النفسي المكون من (٣٩) فقرة ، موزعة على خمسة مجالات وهي (العواطف الإيجابية ، المشاركة ، العلاقات الاجتماعية ، المعنى ، الإنجاز)، لكل مجال (٨) فقرات ما عدا المجال الثاني (٧) فقرات وامام كل فقرة خمسة بدائل.

صلاحية الفقرات :

بعد تحديد مجالات المقياس وفقراته البالغة (٣٩) فقرة ، وإعطاء كل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل ، قام الباحث بعرضه على مجموعة من المحكمين في اختصاص العلوم التربوية والنفسية ، لإصدار قراراتهم ، وأحكامهم على صلاحية الفقرات ، وعند القيام

بالإجراءات توضح أنَّ جميع عبارات المقياس ذات دلالة احصائيا وعند مستوى (٠,٠٥) ، ليصبح المقياس كما هو ، بعد إجراء عملية صلاحية المقياس ، مكون من (٣٩) فقرة.

التحليل الإحصائي للفقرات :

لمقياس الهناء النفسي :

بعد تطبيق المقياس على أفراد عينة التحليل التي بلغت (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الانبار ، وبعد التأكد من استجابة المفحوص، وحساب الدرجة الكاملة لكل استمارة ، تم ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة ، وتم اختيار نسبة (٢٧%) العليا ، من الاستمارات التي حصلت على أعلى الدرجات ، وسميت بالمجموعة العليا (١٠٨ استمارة) ، واختيار نسبة (٢٧%) الدنيا من الاستمارات التي حصلت على أدنى الدرجات ، وسميت بالمجموعة الدنيا (١٠٨) استمارة أيضاً. ، قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي (t.test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين ، وعُدّت القيمة التائية المحسوبة تمييزاً لكل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة(١,٩٨) وبدرجة حرية(١٦٠) وعند مستوى دلالة(٠,٠٥) ، وأظهرت النتائج أنَّ جميع الفقرات ذات دلالة احصائية وقيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية ما عدا الفقرات رقم (٤ ، ١١، ١٤ ، ٢٩، ٣٦) غير مميزة تم حذفها . والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)القوة التمييزية لفقرات مقياس الهناء النفسي بطريقة المجموعتين الطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	3.88	0.765	3.28	0.927	5.201	دالة
٢	4.05	0.915	3.37	1.020	5.124	دالة
٣	3.93	0.752	3.37	0.972	4.774	دالة
٤	3.27	1.126	3.37	0.912	0.664-	غير دالة
٥	3.87	0.887	3.28	1.076	4.345	دالة
٦	4.00	0.831	3.30	1.054	5.375	دالة

٧	3.83	0.859	3.41	0.938	3.403	دالة
٨	3.96	0.852	3.35	0.979	4.890	دالة
٩	3.92	0.850	3.19	1.106	5.448	دالة
١٠	3.83	0.848	3.42	0.997	3.234	دالة
١١	3.34	1.177	3.37	0.953	0.191-	غير دالة
١٢	3.81	0.887	3.36	1.036	3.456	دالة
١٣	3.75	0.807	3.31	0.992	3.611	دالة
١٤	3.37	1.157	3.29	1.025	0.560	غير دالة
١٥	3.71	0.865	3.32	1.021	3.019	دالة
١٦	3.92	0.839	3.30	1.027	4.860	دالة
١٧	4.01	0.723	3.30	0.931	6.281	دالة
١٨	3.67	0.915	3.08	0.897	4.803	دالة
١٩	3.83	0.912	3.09	1.037	5.574	دالة
٢٠	3.87	0.798	3.36	0.911	4.368	دالة
٢١	3.94	0.925	3.39	0.916	4.359	دالة
٢٢	3.79	0.758	3.45	1.130	2.615	دالة
٢٣	4.04	0.960	3.54	0.960	3.824	دالة
٢٤	3.80	0.911	3.33	0.985	3.655	دالة
٢٥	4.00	0.820	3.07	1.001	7.431	دالة
٢٦	4.09	0.791	3.10	1.085	7.789	دالة
٢٧	3.92	0.893	3.07	0.963	6.736	دالة
٢٨	4.11	0.889	3.22	1.113	6.482	دالة
٢٩	3.47	1.122	3.27	0.935	1.383	غير دالة
٣٠	3.89	0.916	3.21	0.976	5.316	دالة

٣١	3.89	0.874	3.18	1.015	5.529	دالة
٣٢	4.06	0.776	3.02	0.999	8.514	دالة
٣٣	4.01	0.875	3.06	0.959	7.631	دالة
٣٤	3.82	0.851	3.05	0.935	6.312	دالة
٣٥	3.88	0.857	3.12	1.082	5.783	دالة
٣٦	3.45	1.155	3.26	0.972	1.274	غير دالة
٣٧	3.93	0.949	3.19	0.960	5.610	دالة
٣٨	4.15	0.810	3.34	0.977	6.666	دالة
٣٩	4.16	0.967	3.23	0.933	8.083	دالة

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

لإيجاد العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجات الكلية لـ (٤٠٠) استمارة وهي الاستمارات ذاتها التي خضعت لتحليل الفقرات في ضوء المجموعتين الطرفيتين ، واتضح أنّ قيم معاملات الارتباط لجميع الفقرات دالة احصائيا ما عدا الفقرات رقم (٤ ، ١١، ١٤، ٢٩، ٣٦) لان قيمتها أقل عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (٠,٠٩٨) ودرجة حرية(٣٩٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)،

مؤشرات الصدق :

أ . الصدق الظاهري

وهو يمثل المظهر العام للمقياس من حيث وضوح الفقرات ، وصياغتها ، وتعليمات المقياس ، وكذلك نوع تلك الفقرات ودقتها ، وما فيه من موضوعية (الغريب ، ١٩٨٠، ص٥٨٠) ، وللتحقق من الصدق الظاهري قام الباحث بعرض المقياس على (٢٠) خبيراً ، من خبراء في العلوم التربوية والنفسية .

ب. صدق البناء :

صدق البناء يسمى صدق التكوين الفرضي ، أو صدق المفهوم ، ويشير الى أي مدى يقيس المقياس النفسي المفهوم النفسي، من خلال التحقق التجريبي، ومدى تطابق

درجات صدق البناء مع المفهوم أو الافتراض الذي يعتمد علية الباحث في بناء المقياس (الكبيسي ،٢٠١٠، ص٢٦٦).

مؤشرات الثبات : تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما :

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest)

قام الباحث بتطبيق وعرض مقياس خداع الذات على عينة الثبات البالغة (٤٠) طالب وطالبة ، وبعد فترة اسبوعين من التطبيق الأول ، قام الباحث بإعادة الاختبار على عينة الثبات مرة أخرى ومن ثم احتساب (معامل ارتباط بيرسون)، بين درجات العينة في التطبيق الأول ودرجات والثاني ، للتعرف على العلاقة وطبيعتها ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (الثبات) (٠.٨١) وهذا مما يدل على أن الثبات يكون بمستوى جيد.

ب- معامل الفا – كرونباخ : تم استخراج الثبات بطريقة الفا – كرونباخ ، وقد بلغ معامل الارتباط (٠.٧٩) ، ويعد ذلك مؤشر جيد لثبات الاختبار.

وصف المقياس بصورته النهائية :

أصبح مقياس خداع الذات بصورته النهائية مكون من (٣٤) فقرة ، أذ تحسب الدرجة الكلية للمجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها من كل فقرة من فقرات المقياس ، لذا فأن أعلى درجة يمكن أن يحصل عبيها المجيب هي (١٧٠) درجة ، وأدنى درجة (٣٤) ، والوسط الفرضي للمقياس (١٠٢).

- التطبيق النهائي :

بعد الانتهاء من إجراءات إعداد أداتي البحث (خداع الذات) و(الهناء النفسي) ، وبهدف تحقيق أهداف البحث الحالي ، طُبق الباحث المقياسين معاً بصيغتهما النهائية على عينة البحث التطبيقية النهائية والتي بلغ عددها(٢٠٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الانبار للدراسة الصباحية في التخصصين (العلمي- الإنساني) ، وللعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠١٢٠)

الفصل الرابع :

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

الهدف الأول : التعرف على مستوى خداع الذات لدى طلبة جامعة الأنبار .

للتحقق من هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس خداع الذات على عينة التطبيق المتكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة. وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي للعينة

بلغ (١٠٥,١٤٠) درجة ، وبانحراف معياري قدره (١١,٥٧٢) درجة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (٩٠) درجة ، وتبين ان الفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٨,٥٠٣) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، وبدرجة حرية (١٩٩) وهذا يعني ان عينة البحث يمتلكون خداع الذات بمستوى عالي ، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس خداع الذات

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t *		الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
خداع الذات	٢٠٠	١٠٥,١٤٠	١١,٥٧٢	٩٠	١٨,٥٠٣	١,٩٦	دالة

الهدف الثاني : التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في خداع الذات لدى طلبة جامعة الأنبار تبعاً لمتغيري النوع (ذكور ،اناث) والتخصص(علمي، انساني). بعد معالجة البيانات إحصائيا استخرج الباحث متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعا للنوع (ذكور ، اناث) وللتخصص (علمي ، انساني)، كما موضح في الجدول(٤)

جدول(٤)المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لخداع الذات وفقا للمتغيرات (النوع ،التخصص)

التخصص	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف
علمي	ذكور	٣٤	١٠٩,٧٦٥	١٢,٢٩٤
	اناث	٥٠	١٠٣,٠٠٠	٩,٢٥٨
	مجموع	٨٤	١٠٦,٣٨٢	١٠,٧٧٦
انساني	ذكور	٤٦	١٠٥,٦٥٢	١٦,٤٢٤
	اناث	٧٠	١٠٤,٠٨٦	٧,٨٧٢
	مجموع	١١٦	١٠٤,٨٦٩	١٢,١٤٨
المجموع	ذكور	٨٠	١٠٧,٧٠٨	١٤,٨٦٥
	اناث	١٢٠	١٠٣,٥٤٣	٨,٤٥٦

وللتأكد من الفروق في خداع الذات تبعا للنوع والتخصص استعمل الباحث اختبار تحليل التباين الثنائي بتفاعل ، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٥).

جدول (٥) نتائج تحليل التباين الثنائي بتفاعل لتعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مقياس خداع الذات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدلالة(٠,٠٥)
النوع	٨١٢,٣٩٦	١	٨١٢,٣٩٦	٦,٢١٩	دالة
التخصص	١٠٧,٢٣٣	١	١٠٧,٢٣٣	٠,٨٢١	غير دالة
النوع * التخصص	٣١٦,٢٧٩	١	٣١٦,٢٧٩	٢,٤٢١	غير دالة
الخطأ	٢٥٦٠٢,٠٣٨	١٩٦	١٣٠,٦٢٣		
الكلي	٢٦٨٣٧,٩٤٦	١٩٩			

وأظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي المعطيات الآتية:

أ- **النوع** : تبين إن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (٦,٢١٩) لمتغير النوع هي اكبر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١ ، ١٩٦) ، وبعد ملاحظة المتوسطات للعينة تبعاً للنوع تبين ان متوسط درجات الذكور بلغ (١٠٧,٧٠٨) ومتوسط درجات الاناث بلغ (١٠٣,٥٤٣) مما يشير إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير النوع ولصالح الذكور. **ب- متغير التخصص:** تبين إن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (٠,٨٢١) لمتغير التخصص هي أصغر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١ ، ١٩٦) ، مما يشير إلى أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص. **ج- النوع – التخصص:** تبين إن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (٢,٤٢١) للتفاعل بين (النوع – التخصص) هي أصغر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١ ، ١٩٦) مما يشير إلى أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للتفاعل بين النوع والتخصص .

الهدف الثالث : التعرف على مستوى الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأنبار .

للتحقق من هذا الهدف قام الباحث بأخذ استجابات العينة البالغ عددها (٢٠٠) طالب وطالبة على مقياس الهناء النفسي المتكون من (٣٤) فقرة . وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (١٠٢,٦٧٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٩,٤٤١) درجة،، ولغرض التعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي البالغ (١٠٢) درجة ، استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة ، وتبين ان الفرق غير دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١,٠٠٤) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، وبدرجة حرية (١٩٩) وهذا يعني ان عينة البحث يمتلكون الهناء النفسي بمستوى أقل من المتوسط والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الهناء النفسي

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t *		الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
الهناء النفسي	٢٠٠	١٠٢,٦٧٠	٩,٤٤١	١٠٢	١,٠٠٤	١,٩٦	غير دالة

الهدف الرابع : التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأنبار تبعاً لمتغيري النوع (ذكور ،اناث) والتخصص(علمي، انساني).

لغرض التعرف على هذا الهدف قام الباحث بأخذ استجابات عينة البحث البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة على المقياس، وبعد معالجة البيانات إحصائيا استخرج الباحث متوسطات درجات افراد العينة تبعاً للنوع (ذكور ، اناث) وللتخصص (علمي ، انساني)، كما موضح في الجدول (٧).

جدول(٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للهناء النفسي وفقا للمتغيرات (النوع ،التخصص)

التخصص	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف
علمي	ذكور	٣٤	١٠٣,٩١٢	٨,٦٣٥
	اناث	٥٠	١٠٣,٣٠٠	٩,٩٠٠
	مجموع	٨٤	١٠٣,٦٠٦	٩,٣٥٩
انساني	ذكور	٤٦	١٠٢,٢١٧	٩,١٥٠
	اناث	٧٠	١٠١,٩١٤	٩,٧٦٩
	مجموع	١١٦	١٠٢,٠٦٦	٩,٤٨٩
المجموع	ذكور	٨٠	١٠٣,٠٦٥	٨,٩١٩
	اناث	١٢٠	١٠٢,٦٠٧	٩,٨٠٦

وللتأكد من الفروق في الهناء النفسي تبعاً للنوع والتخصص استعمل الباحث اختبار تحليل التباين الثنائي بتفاعل ، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول(٨)

جدول (٨) نتائج تحليل التباين الثنائي بتفاعل لتعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الهناء النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدلالة(٠,٠٥)
النوع	٩,٧٩٧	١	٩,٧٩٧	٠,١٠٩	غير دالة
التخصص	١١١,٠٤١	١	١١١,٠٤١	١,٢٣٥	غير دالة
النوع * التخصص	١,١١٥	١	١,١١٥	٠,٠١٢	غير دالة
الخطأ	١٧٦١٦,٥٤٧	١٩٦	٨٩,٨٨٠		
الكلي	١٧٧٣٨,٥٠	١٩٩			

أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي المعطيات الآتية:

أ- **النوع** : تبين إن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (٠,١٠٩) لمتغير النوع هي اصغر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١ ، ١٩٦) ، مما يشير إلى أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الهناء النفسي تبعا لمتغير النوع. **ب- متغير التخصص:** تبين إن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (١,٢٣٥) لمتغير التخصص هي اصغر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١ ، ١٩٦) ، مما يشير إلى أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الهناء النفسي تبعا لمتغير التخصص. **ج- النوع * التخصص:** تبين إن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (٠,٠١٢) للتفاعل بين (النوع* التخصص) هي أصغر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١ ، ١٩٦) مما يشير إلى أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للتفاعل بين النوع والتخصص .

الهدف الخامس : التعرف على العلاقة الارتباطية بين خداع الذات والهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأنبار . للتحقق من هذا الهدف، قام الباحث بأخذ اجابات عينة البحث على مقياسي خداع الذات والهناء النفسي، ثم استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لمعرفة الارتباط بين استجابات العينة على المقياسين فكانت النتائج كما مبينة في الجدول(٩).

جدول (٩)معامل الارتباط والقيمة التائية بين خداع الذات والهناء النفسي

العدد	قيمة معامل الارتباط بين خداع الذات والهناء النفسي	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠.٠٥)
		المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	٠,٤١٦	٦,٤٠	١,٩٦	دالة

يتبين من الجدول اعلاه ان قيمة معامل الارتباط بين خداع الذات والهناء النفسي بلغت (٠,٤١٦) ، ولمعرفة دلالة العلاقة استخدم الباحث الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (٦,٤٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٨)، وهذا يعني ان العلاقة بين خداع الذات والهناء النفسي هي طردية دالة احصائيا، اي انه كلما كان مستوى خداع الذات عالياً لدى الطلبة زاد الهناء النفسي لديهم.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

الهدف الأول :

تشير النتيجة الى وجود خداع الذات بمستوى عالي لدى طلبة جامعة الأنبار ، ويمكن تفسير هذه النتيجة الى أن طلاب جامعة الأنبار قد مرو بظروف صعبة نتيجة الحرب على المجاميع الإرهابية التي شهدتها محافظة الأنبار منذ (٢٠١٤) والتي ادت الى تهجير ونزوح سكان المحافظة الى المناطق الآمنة ، والظروف الاقتصادية والاجتماعية المعقدة التي رافقت هذه الأحداث والتي مازال تأثيرها مستمر ، كل ذلك انعكس على تطلعات الطلبة نحو المستقبل في بناء حياة مستقرة وآمنة ، وتشير نظرية التكيف المعرفي (تايلور وبراون ، ١٩٨٨) في هذا الصدد الى أن خداع الذات يعُد وظيفة تكيفية تتيح للفرد حماية ذاته من الاعتراف بالحقائق المؤلمة التي تحط من قيمته الشخصية وتحمي ذاته ، وتوحي له بأنه أكثر سيطرة على احداث الحياة والمبالغة في احتمالية وقوع احداث إيجابية في المستقبل مما يجعل الطلبة يلجأون الى خداع الذات (Taylor & Brwon, 1988,p.193-210) وذلك لما له من فوائد نفسية في حياتهم الأكاديمية والاجتماعية ، وذلك للتقليل من حدة الضغوط النفسية التي تواجههم ، ومواجهة المستقبل المجهول في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها البلد من الناحية السياسية والاقتصادية والاجتماعية ، وبذلك يمكن اعتبار خداع الذات آلية تسمح بذلك ليزدهر في غموض الواقع ويحمي مشاعر الفرد من القلق ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الجميلي ، ٢٠١٠)، ودراسة (كيليولي وبونانو، ٢٠٠٩). **الهدف الثاني** : أ- تشير النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) على مقياس خداع الذات لصالح الذكور ، ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية وتنسجم مع واقعنا وذلك لأن الذكور يتحملون مسؤوليات كبيرة ويلجئون الى خداع الذات للتخفيف من أعباء الحياة وصعوباتها ، وتشترك هذه النتيجة مع دراسة (الجميلي ، ٢٠١٠). ب- وتشير النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص(علمي – إنساني) على مقياس خداع الذات لدى طلبة الجامعة ، ويرى الباحث أن طلبة الجامعة يتحملون عبء كبير ، وهذا ما يفسر أن طلبة الجامعة من ذكور وإناث بعد تخرجهم يقبلون بأي مهنة أو وظيفة بغض النظر عن تخصصهم (علمي – إنساني) وعليه فأن خداع الذات يستخدم للتقليل من الضغوطات، اليومية التي يمر بها الفرد ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الجميلي ، ٢٠١٠).

الهدف الثالث : تشير النتائج أنَّ طلبة جامعة الأنبار يتصفون بالهناء النفسي بمستوى أقل المتوسط ، وهذه النتيجة طبيعية في ظل الضغوط التي يتعرض اليها الطلبة في مجتمعنا ، حيث يشير سيلجمان (Seligman) أن لكل فرد من الأفراد مجموعة من الفضائل وهذه الفضائل هي المسؤولة عن تحديد أن كان الفرد يتمتع بالسعادة والهناء النفسي أم غير ذلك ، وعليه عند اكتشافها ومعرفة كيفية استخدامها، سوف تكون النتيجة طبيعية (Seligman,2002:p,26) الا أن ذلك لا يخلو من الأمل فأنهم يتأملون بتحسن الأوضاع السياسية والاقتصادية ، ومتمسكون بقدر من التفاؤل ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (محمد ، ٢٠١٧). **الهدف الرابع** : أ- تشير نتائج البحث ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الهناء النفسي تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) لدى طلبة جامعة الأنبار ، ويمكن تفسير هذه النتيجة ، في ضوء تشابه الظروف التي يتعرض لها كلا الجنسين في المرحلة الجامعية ، ولأن الله سبحانه وتعالى قد أعطى لكل من الذكر والأنثى الاستعداد الوراثي للسعادة والهناء النفسي، حيث ذكر سيلجمان(Seligman) أن لكل شخص استعداد معين للسعادة . ب- تشير نتائج البحث ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الهناء النفسي تبعاً لمتغير التخصص (علمي- إنساني) لدى طلبة جامعة الأنبار ، ويمكن تفسير ذلك أن كلا الجنسين ومن التخصصات المختلفة يتمتعون بشبكة من العلاقات الواسعة التي توفر الشعور بالسعادة والأمان ، ويماسون العديد من الأنشطة الجامعية المتنوعة التي توفرها الكليات للطلبة وتكاد تكون متشابهة الى حدٍ كبير ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (محمد ، ٢٠١٧) ودراسة (قشطة ، ٢٠١٦). **الهدف خامساً** : تشير النتيجة أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين خداع الذات والهناء النفسي ، ويمكن تفسير هذه النتيجة الى أن خداع الذات يعُد عملية تكيّفية تساعد الفرد بالحفاظ على صورة إيجابية للذات في مواجهة احداث الحياة المهددة ، ومن خلال خداع الذات يشعر الفرد بالرضا والحفاظ على احترام الذات ، فخداع الذات قيمة تكيفية تساعد في تعزيز دافعية الفرد وشعوره بالسعادة والرفاهية الشخصية ، ويعزز من العلاقات الشخصية ، ويساعد الأفراد على مواجهة تحديات الحياة ، كما أن الأفراد الذين يميلون نحو الانخراط في خداع الذات المعتدل هم أكثر سعادة من الذين لا يستخدمونه، وهذه النتيجة تتطابق مع الاطار النظري الذي اعتمد عليه الباحث في هذا البحث ، حيث أشار تايلور وبراون (Taylor & Brwon, 1994) الى أن الناس يتمتعون بالصحة النفسية

والهناء النفسي أذا كان شعورهم بالواقع متحيزاً في اتجاه إيجابي ، وبعبارة اخرى يمكن القول أن معرفة الذات الواقعية أكثر من اللازم هي غير مواتيه نفسياً ، نتيجة لذلك يعُد خداع الذات مكون مهم من مكونات الصحة النفسية والسعادة واحترام الذات ، وهو آلية مهمة للتكيف والتقليل من خطر الاصابة بالاكتئاب (Jopling, 1995.p:525-544) ، ويتفق البحث الحالي مع دراسة (كيليولي وبونانو، ٢٠٠٩).

التوصيات :

١- اعتماد نتائج البحث الحالي ، والسعي لحل المشكلات ،التي يعاني منها الطلبة ، والعمل على تنمية قدرة الطلبة على مواجهة هذه المشكلات التي تعترضهم.

٢- تدريب طلاب و طالبات الجامعة على مواجهة الضغوط والأحداث الضاغطة التي تؤدي الى عدم الارتياح والهناء النفسي.

٣- بحث الآثار السلبية المحتملة لخداع الذات ، ووضع برامج علاجية وارشادية للمساعدة في تخفيفه والحد منه بالنسية لطلاب الجامعة.

المقترحات :

١- يقترح الباحث إجراء دراسات مماثلة لخداع الذات وعلاقته بالأحداث الضاغطة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

٢- إجراء دراسة لمتغيرات البحث الحالي على بعض الكليات في الجامعات العراقية ومقارنتها مع نتائج البحث الحالي.

٣- إجراء دراسة لمتغيرات البحث الحالي على عينات أخرى ، كطلبة الإعدادية والمتوسطة ، ومقارنتها مع نتائج الدراسة الحالية.

المصادر :

١- أبو جادو (٢٠٠٣) : علم النفس التربوي ، ط٣، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان.

٢- أبو مرق ، جمال ، وبركات ، زياد (٢٠١٤): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بخداع الذات لدى عينة من طلبة جامعتي الخليل والقدس ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، العدد (٣٠) ، جامعة النجاح.

٣- أبو هاشم ، السيد محمد (٢٠١٠): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها.

٤- أرجايل ، مايكل (١٩٩٣): سيكولوجية السعادة ، ترجمة ، فيصل عبد القادر يونس ، مراجعة شوقي جلال ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، عالم المعرفة (١٧٥) ، الكويت.

٥- الأسدي ، سعيد جاسم ، وفارس ، سندس عزيز (٢٠١٥): مناهج البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والإدارية والفنون الجميلة عروض تحليلية وتطبيقية ، دار الوضاح للنشر ، عمان.

٦- برافين ، لورانس أ (٢٠١٠) علم الشخصية . ترجمة ، عبد الحليم محمود السيد ، أيمن محمد أمين ، محمد يحيى الرخاوي. المركز القومي للترجمة . القاهرة – مصر.

٧- الجميلي ، كريم حسين حمد (٢٠١٠) : خداع الذات وعلاقته بالخجل الاجتماعي وقلق التصور المعرفي لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، بغداد – العراق.

٨- عبد الرحمن ، سعد (١٩٨٣): القياس النفسي ، مكتبة الفلاح ، الكويت.

٩- عثمان ، أحمد عبد الرحمن (٢٠٠١): المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطالبات الجامعة المتزوجات ، مجلة كلية التربية ، العدد (٣٧) ، جامعة الزقازيق ، مصر.

١٠- العيسوي ، عبد الرحمن محمد (١٩٨٥) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية – مصر.

١١- الغريب ،رمزية (١٩٨٠): مدخل الى مناهج البحث التربوي ، ط٤ ، مكتبة الفلاح ، الكويت.

١٢- فان دالين ، ديويولد (١٩٨٥): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة سيد أحمد عثمان ، ونوفل محمد نبيل ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.

١٣- فروم ، اريك (١٩٨٩) الإنسان بين المظهر والجوهر ، ترجمة سعد زهران ، سلسلة المعرفة (١٤٠) ، المجلس الوطني للثقافة والفنون ، الكويت.

١٤- فرويد ، سيكمند (١٩٦٦): معالم التحليل النفسي ، ط٤ ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، دار النهضة العربية ، القاهرة.

١٥- قشطة ، منى (٢٠١٦): الهناء النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة ، رفح.

١٦- الكبيسي ، وهيب (٢٠١٠): الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.

١٧- كفافي ، علاء الدين وآخرون (٢٠١١) : علم النفس الإيجابي ، دار الفكر للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان – الأردن.

١٨- محمد ، اسحاق فيصل عزيز (٢٠١٧): السعادة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة ديالى.

١٩- محمد ، النابغة فتحي (٢٠٠٩): القيم كمنبئات للهناء الشخصي – الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة ، بحث منشور في المؤتمر السنوي الثابت لقسم علم النفس.

٢٠- محمد، عبدالمنعم عرفه محمود (٢٠١٩): علاقة خداع الذات بالسعادة النفسية والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر، العدد(٢٨٣)ج٣،٢١٥- ٣٠٢ مصر.

المصادر الاجنبية:

21- Archer , R. L, Burleson , J. A (1980): The Effects of Timing of Self disclosure on Attraction and Erectility , Joumal of Personality and Social Psychology, 38.

22- Boyd, J. R (1987) : Organic design Sideshow. URL http ://d-n-l, net/ boyd , strrtigic – game , pdf (Accessed 7 th 200

23- Chance, Z & Norton , M.I. (2015). The what and why of self-deception. Current Opinion Psychology,6,104-107.

24- Diener & Lucas, R E. (2000): Subjective emotional Well- being. Chapterin M. Lewis & J. M. Havilland (Eds). (2000) Hand book of Emotions (2 nd Ed).New York: Guilford.

25- Diener, E. & Suh, E. (1997) . Subjective Well-Being: An interage perspective . Annual Review of Gerontology and Geriatricsl, Vol. 7,pp.304-324.

26- Ebel, Robert, L . (1972). Essentials of Educational Measurement, 2nd , ed. New jersey prentice- Hall.

27- Festinger, I. (1957) A theory of Cognitive Dissonance, Stanford University Press, P. 25.

28- Hoorens, V (2006) :Self – Favoring Biases, Self – Presentation And the Other Asymmetry In Social Comparison , University of Leuven.

29- Jopling, D. A. (1996): Take away the life – lie .. Positive illusions and creative Self- deception Philosophical psychology . 9, 525-544. Journal of Personality and Social Psychology, 39, 806-820.

30- Naess, S. (1994). Does Self-Deception Enhance the Quality of Life . In L. Nordenfelt (eds), Concepts and Measurement of Quality of Life in Health Care, (95-114).Springer Science Business Media , B.V. of Consulting Psychology, 30, 246-252.

31- Pope , s. T (1999). Compassion and Self- deception : The unity of love truthfulness in leo Tolstoy's The Death of Ivon Ilyich . The Annual of Society of Christian Ethics ,19m 115-129.

32-Putman, D . (2009) : The Courage to Admit Mistakes, (pp. 1-14).

33- Rick, N. N (2010) Positive illusions in adolescents : The relationship between academic self-enhancement and depressive symptomatology Department and Counselling Psychology Mc Gill University, Montreal, P,14.

34- Seligman , M . E . & Royzman .(2003). Happiness : The Three Traditional Theories , Authentic Happiness Newsletter , July , 2003.

35- Seligman , Martin (2002). Authentic Happiness : Using the Now Psychology to Realize Your Potential for Fulfillnent . New York, NY : Free Press.

36- Shaw, M. & Wright, E. (1967) : Scale's for the Measurment of Attitudes , New York, Mc Graw – Hall.

37-Taylor, S. E Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. American Psychologist, 55, 99–109.

38-Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. Psychological Bulletin, 116, 21–27.

39-Taylor, S.E.; Brown, J. (1988). "Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health". Psychological Bulletin. 103 (2): 193–210

40-Triandis, H. C., and Singelis, T . M. (1998) Training to recognize individual differences in collectivism and individualism within culture. International Journal of Intercultural Relations , 22,35-48.

41-Veenhoven, S. (1991) : Is Happiness Relative. Social Indicators Research. p, 1-34.

42-Von Hippel ,W & Trivers , R (2011): The Evolution And Psychology of Self-Deception , Behavioral and Brain Sciences,34.