

علاقة خداع الذات بالسعادة النفسية والتكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

إعداد

د/ عبدالنعيم عرفه محمود محمد

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة الأزهر

ملخص:

هدف البحث إلى دراسة علاقة خداع الذات بالسعادة النفسية والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وذلك علي عينة قوامها (٣١٣) طالبًا جامعيًا، طبقت عليهم مقياس خداع الذات والتلكؤ الأكاديمي من إعداد الباحث، والسعادة النفسية من إعداد (Ryff & Singer, 2008) وتعريب أبو هاشم (٢٠١٠). وأوضحت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين إدارة الانطباع كأحد أبعاد خداع الذات والسعادة النفسية بأبعادها، في حين وجدت علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التبرير وكل من تقبل الذات والدرجة الكلية للسعادة النفسية، وأيضاً وجدت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لخداع الذات وكل من (العلاقات الإيجابية، والحياة الهادفة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للسعادة النفسية)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين إدارة الانطباع كأحد أبعاد خداع الذات والتلكؤ الأكاديمي بأبعاده، ووجدت أيضاً علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التبرير كأحد أبعاد خداع الذات وكل من ضعف الالتزام والدرجة الكلية للتلکؤ الأكاديمي، كما وجدت علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لخداع الذات وأبعاد التلكؤ الأكاديمي والدرجة الكلية له، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي السعادة النفسية في إدارة الانطباع والدرجة الكلية لخداع الذات، لصالح مرتفعي السعادة النفسية، في حين لم توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية في بُعد التبرير كأحد أبعاد خداع الذات، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي التلكؤ الأكاديمي في خداع الذات وأبعاده المدروسة لصالح مرتفعي التلكؤ الأكاديمي.

كلمات مفتاحية: خداع الذات - السعادة النفسية - التلكؤ الأكاديمي، طلاب الجامعة.

Self-deception in Relation to Psychological Happiness and Academic procrastination among the Undergraduates

Abd El-Naeem Araf Mahmoud Mohammad
Assistant Professor of Psychological Health
Faculty of Education – Al-Azhar University
Email: Abdelnaeemmohammed.197@azhar.edu.eg

Abstract:

This research aimed at studying self-deception in relation to psychological happiness and academic procrastination among the undergraduates. The participants were (313) undergraduates. They completed both scales of self-deception and academic procrastination which were prepared by the researcher. The psychological Happiness scale (Ryff & Singer, 2008) which was translated into Arabic by (Abu Hashim, 2010) was also administered. Results indicated that there was a statistically significant positive relationship between the subscale of impression management on self-deception scale and psychological happiness (total score - subscales). There was a statistically significant negative relationship between justification and self – acceptance and total score of psychological happiness. There was also a statistically significant positive relationship between total score of self-deception and the subscales of positive relationships, meaningful life, self-acceptance and total score of psychological happiness. Additionally, there was a statistically significant positive relationship between the subscale of impression management on self-deception scale and academic procrastination (total score - subscales). There was a statistically significant positive relationship between the subscale of justification on self-deception scale and the subscale of lack of commitment and total score of academic procrastination. There was a statistically significant positive relationship between total score of self-deception and all dimensions of academic procrastination and its total score. Results also yielded statistically significant differences in impression management and total score of self-deception between those participants with low and high scores of psychological happiness, in favor of those with high scores of psychological happiness. However, there were no statistically significant differences on the subscale of justification between those participants with low and high scores of psychological happiness. Also, there were statistically significant differences in self-deception (total score - subscales) between those participants with low and high scores of academic procrastination, in favor of those participants with high scores of academic procrastination.

Keywords: *Self-deception – Psychological happiness – academic procrastination. Undergraduates.*

مقدمة البحث:

يواجه طلاب الجامعة ضغوطاً وصعوبات عديدة وخاصة عند انتقالهم من مرحلة التعليم الثانوي إلى الجامعة (Gerdes & Arthur & Hiebert, 1996 ; Mallinckrodt, 1994). ويمكن أن تؤثر هذه الضغوط الشخصية والاقتصادية والاجتماعية وغيرها، سلباً على أدائهم الأكاديمي؛ حيث يواجه بعضهم صعوبة في التعامل مع المواقف الأكاديمية، ولذا يسعى بعض الطلاب للتغلب على هذه الضغوطات والصعوبات من خلال تبني طرق غير ملائمة للتكيف تعرف بخداع الذات Self-Deception (Cooper & Collacott, 1995: 450).

واجتذب الخداع الذاتي اهتمام العلماء بمختلف التخصصات؛ حيث يُنظر إليه كوسيلة للحماية من المعرفة المؤلمة (Gur & Sackeim, 1978; Schafer, 1976). وفي الوقت نفسه يبدو وسيلة دفاع مرهقة، فهو يسبب مشاكل نفسية أكثر مما يمكن أن يحلها، ويُنظر إليه كشرط متناقض للمعرفة فكيف يستوعب نظام المعرفة التناقض الداخلي الواضح؟ ومن هذا المنظور المعرفي فإن فهم خداع الذات سوف يلقي الضوء على تنظيم المعرفة الإنسانية، ووفقاً للتحليل النفسي فإن الخداع الذاتي هو أحد أساليب الهروب الشائعة التي يستخدمها الطلاب عندما لا يستطيعون أداء مهامهم لمنع أنفسهم من الشعور بالذنب، وفي الوقت نفسه السماح لأنفسهم بالهروب من شيء لا يريدون مواجهته، وبالطبع لا يخدع الأفراد أنفسهم عن قصد ولكن عقولهم اللاواعية التي تأتي بمثل هذه الحيل من أجل حماية سلامتهم النفسية، والشعور بالسعادة وإن كانت وقتية زائفة (Greenwald, 1997: 52).

ويقصد بخداع الذات رؤية العالم بالطريقة التي يتمني أن يكون عليها الفرد، ويستخدم آماله واحتياجاته ورغباته وتحيزاته وتوقعاته ونكرياته لبناء الطريقة التي يرى بها هذا العالم. علاوة على ذلك فمع اكتساب الأفراد للمعلومات من بيئتهم فإنهم يميلون إلى انتقاء المعلومات الأكثر إيجابية كما يدركونها وليست السلبية والتي تتوافق مع أفكارهم وإن كانت لا تتفق مع الآخرين. والخداع الذاتي قد يحدث لأن الأفراد لا يمكنهم معالجة جميع المعلومات المتاحة في بيئتهم لذلك يختارون المعلومات الإيجابية ويتجنبون المعلومات السلبية (Triandis, 2009:4-5).

وأشار Freud إلى أن خداع الذات قمع مخطط لتجنب المعلومات، ويُعتقد أنه يساعد على حماية الفرد من الألم المرتبط بالمعلومات المهددة، ويسمح للأفراد بالتهرب من الانزعاج أو الألم المرتبط بالتجارب السلبية أو التهديدية وأن وظيفة الخداع الذاتي تكمن في قدرة العقل على خفض مستوى القلق الذي قد يكون سبباً في تشويه الوعي

(Goleman,1985:57-58). لذلك تم تحديد الخداع الذاتي كاستراتيجية مواكبة ومرتبطة بالسعادة النفسية (Baumeister, 1993; Taylor & Brown, 1994) .

ويعتبر الخداع الذاتي أحد العوامل الذي يمكن أن يكون بمثابة الآلية التي تشجع التقييمات والمشاعر الإيجابية خاصة عندما تبدو هذه الاستجابة غير منطقية مع نية المخادع لقمع الأدلة المتضاربة (Metcalfe,1998: 107). وفلسفة خداع الذات لها تقليد طويل في علم النفس التطبيقي، وخاصة في النظرية الديناميكية النفسية، حيث يرى فرويد أن الحواجز النفسية الديناميكية القوية تقف عائقاً في طريق معرفة الذات (Jopling, 1996:298).

ويرى مصري حنورة (١٩٩٨: ١٧-١٨) أن الإنسان باستخدامه للحيل الدفاعية يجد وسيلة للتوافق اللاشعوري مع حاجاته غير المشبعة، وربما يصل إلى حل بعض صراعاته عن هذا الطريق، ولكنه في الواقع حل مؤقت أو غير ناجح لأنه لا يستطيع أن يحقق هدفه، ولكن إذا كانت الضغوط شديدة ومن الصعب التوافق معها تحدث حالة من الخلل أو فقدان التعويض الأمر الذي يؤدي إلى ظهور اضطرابات أشد عمقاً.

ويفسر (Trivers, 2000:115-116) عملية خداع الذات في أن المخادع يحتفظ بمعلومات صحيحة وكاذبة في العقل الواعي ولكنه لا يقدم سوى الأكاذيب للآخرين، ويرى أن هناك ذاكرة مزدوجة الاسترجاع يفشل فيها مخادع الذات أولاً في استرداد المعلومات عندما يكون دافعه خداع الآخرين، وبعد تحقيق الخداع يسترجع المعلومات ليستفيد منها، وتعمل الذاكرة بشكل جيد لتنفيذ الخداع الذاتي لأن أداءها يخضع لتأثير الأهداف والدوافع، وعندما يحفز الناس على البقاء على قيد الحياة، فإنهم يحفظون العناصر المشفرة في المواقف المتعلقة بالبقاء أفضل من المواقف الأخرى. ويضيف (Bjork & Bjork,1996:176) أنه في حالة النسيان الموجه يحاول الفرد استرجاع أفضل للعناصر التي يُطلب منه تذكرها مقارنة بالعناصر التي يُطلب منه نسيانها.

ومن ثم فإن العقل يمنع المعلومات غير الضرورية من الذاكرة حيث يعدل بعض الناس عن غير قصد ذكرياتهم عن التجربة السابقة لتتوافق مع أهداف الحياة الحالية (Pieters, et al.,2006: 46). وهذه التعديلات أو التشوهات في الذاكرة ناتجة عن عمليات الاسترجاع بدلاً من الترميز أو التخزين. وتشير هذه الأدلة إلى أن استرجاع المواد المشفرة يستجيب للسياق المحدد بواسطة الأهداف والدوافع المحددة التي تؤثر على الذاكرة في ذلك الوقت، وبالتالي يمكن لنموذج الاسترجاع الثنائي تفعيل خداع الذات من خلال مقارنة ذاكرتين مدفوعة بدافعين مختلفين (Lu & Chang,2014: 639) .

ويرى (Zerbe & Paulhus, 1987:260) أن هناك دوراً تكيفياً لخداع الذات؛ حيث يُعتقد أن الطلاب الذين لديهم تكيف بصورة جيدة يمكنهم أن يشاركوا بانتظام في خداع الذات عن طريق تبني وجهات نظر إيجابية منحازة تجاههم، وتجاهل الانتقادات البسيطة، والتقليل من الفشل، وتجنب الأفكار السلبية، وتوقع مستوى عالٍ من النجاح في الجهود الجديدة. ويذكر (Erez, & Judge, 1994:14) أنه من المحتمل أن تؤثر العمليات الذهنية المعززة لأننا أيضاً على السعادة والخداع الذاتي باعتباره أحد أكثر عمليات التفكير تعزيزاً في الأنا.

وتشير الأدلة المتراكمة إلى أن الطلاب ذوي الخداع الذاتي يمتلكون عمليات للتفكير تعزز الذات وإن كانت غير عقلانية بطبيعتها إلا أن لها تأثيراً إيجابياً على مستويات جودة الحياة الذاتية (Taylor & Brown, 1988:200). وفي التقارير الذاتية المتعلقة بالسعادة النفسية قد يقدم الأفراد ادعاءات غير صحيحة على أنهم أكثر سعادة، ورغم أن السعادة النفسية تتعلق بعقل الشخص التي لا يمكن للآخرين الوصول إليها إلا أن كثيراً ما يشعر الفرد بأنه يعطي عروضاً ذاتية خادعة للذات وكاذبة، فهو يسعى للتظاهر بالسعادة أمام الآخرين من ناحية وخداع ذاته من ناحية أخرى، وغالباً ما تكون التقارير الذاتية للسعادة مبالغ فيها، ومن السهل الخلط بين الحكم الواقعي وخداع الذات الذي يعرف بالتنشويه المتعمد للحالة الفعلية (Naess, 1994:89-99).

كما وُجدَ أن عمليات التفكير التي يتبناها بعض الطلاب مثل: التفاؤل غير الواقعي، والإعزازات المتمركزة على الذات، وخداع التحكم ارتبط إيجابياً بالسعادة وسلباً مع التعاسة (Alloy & Abramson, 1979; Miller & Ross, 1975; Taylor & Brown, 1988). وثمة أدلة على أن عمليات التفكير الإيجابي والسلبي على حد سواء لها تأثير كبير على السعادة (Fiske & Taylor, 1984; Haaga et al., 1991; Taylor & Brown, 1988). ولذلك ليس واضحاً تماماً لماذا يشارك بعض الأفراد في عمليات التفكير التي تعزز سعادتهم في حين أن الآخرين يندمجون في عمليات التفكير التي تنتقص من سعادتهم، ولعل أحد الأجوبة المحتملة هو أن بعض الأفراد مهياؤون للمشاركة في أعمال التفكير المعرفية التقييمية والتي قد تتمثل في الخداع الذاتي. وتشير العديد من الدراسات إلى أن الخداع الذاتي يرتبط أيضاً بمستويات منخفضة من العصابية (التأثيرات السلبية)، وتأثيره قوياً على السعادة (Sackeim & Gur, 1979; Paulhus, 1986; Roth & Ingram, 1985; Erez, & Judge, 1994).

وقد تم دراسة العلاقة بين خداع الذات والاكتئاب من قبل Gur, & (Sackeim, 1979) وفُسرَت النتائج التي توصلوا إليها كدليل على أن الأفراد غير

المكتئبين يمارسون المزيد من التشويه الواقعي، واتفقت نتائج دراسة Roth & Ingram, 1985) مع الدراسة السابقة في وجود ارتباط سلبي كبير بين هذين المفهومين. وعلى الرغم من ان الدراساتين السابقتين لم تقدما دليلا قاطعا على أن الخداع الذاتي يرتبط ارتباطا مباشرا بالسعادة النفسية، فإن الارتباط السلبي الكبير بين خداع الذات والاكتئاب يوحي بقوة بوجود علاقة بين الخداع الذاتي والسعادة النفسية. حيث ينظر إلى مصطلح "السعادة النفسية على أنه إيجابي بعكس الحزن، العزلة، والاكتئاب والتي هي أمثلة على الخبرات الانفعالية السلبية، في حين الشعور بالسعادة، البهجة، الحماس والمحبة هي أمثلة على الخبرات الانفعالية الإيجابية (Naess 1994).

وقد أوضحت بعض الدراسات السابقة أن هناك علاقة بين خداع الذات وبعض جوانب السعادة مثل (Erez & Judge, 1994) التي هدفت إلى التحقيق في دور الخداع الذاتي في التأثير على السعادة النفسية، والرضا الوظيفي علي عينة قوامها (٢١٦) موظفا، وأظهرت النتائج أن الخداع الذاتي يلعب بالفعل دوراً مهماً في التأثير على الرضا الوظيفي، كما أشارت النتائج إلى أن الانخراط في خداع الذات قد يكون له تأثير مباشر على السعادة النفسية، وغير مباشر على الرضا الوظيفي، وأن الميل إلى الانخداع الذاتي يمكن أن يؤدي إلى تقييم إيجابي للسعادة النفسية، كما بحثت دراسة (Lee, & Klein, 2002) التأثيرات الوسيطة المزدوجة للفعالية الذاتية والخداع الذاتي على العلاقة بين الضمير والتعلم مع مرور الوقت، واستخدمت بيانات من (١٣٤) طالبا جامعيًا للتحقيق في التأثير النسبي للفعالية الذاتية والخداع الذاتي، وتوصلت إلى ارتباط الضمير بشكل إيجابي بكل من الكفاءة الذاتية في والخداع الذاتي، وكان للفعالية الذاتية تأثير إيجابي على التعلم أما خداع الذات فقد كان له آثار سلبية على التعلم، ولم يتم العثور على الدعم للكفاءة الذاتية وخداع الذات كوسطاء من العلاقة الضمير والتعلم.

وأيضاً حاولت دراسة (Lambert, et al, 2009) بحث علاقة الخداع الذاتي بالامتنان، وقد افترضت الدراسة أن الامتنان مرتبط بإحساس الفرد بالتماسك من خلال إعادة صياغة إيجابية، وهي عملية يتم من خلالها رؤية الأحداث أو الظروف السلبية بشكل إيجابي، وقد تبين وجود علاقة قوية بين الامتنان والشعور بالتماسك أعلى من الرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والسلبي والسعادة والرغبة الاجتماعية، وأظهرت النتائج أن الخداع الذاتي مرتبط بالامتنان، نظراً لأن الأفراد الذين هم أعلى في هذه الصفة هم أكثر عرضة لإعادة صياغة الأمور بطريقة إيجابية كوسيلة لتفسير الأحداث السلبية. كما هدفت دراسة (Sheridan, et al, 2015) إلى دور السعادة متمثلة في (التفاؤل، والأمل، والكفاءة الذاتية، العزيمة، والامتنان، ورضا الحياة الشخصي)، في الفلق وخداع الذات لدى طلاب الجامعة بلغ عددهم (٢٦٨) طالباً وطالبة، بمتوسط اعمارهم، وأشارت أهم النتائج أن أولئك الذين لديهم درجة من خداع الذات سجلوا

درجات أعلى في الكفاءة الذاتية وجميع مقاييس السعادة الفرعية الإيجابية وأقل في القلق، من أولئك الأقل في خداع الذات.

وقد يلجأ بعض الطلاب إلى الخداع الذاتي كنوع من التلكؤ الأكاديمي **Academic procrastination** لتبرير تأجيلهم للمهام الأكاديمية المكلفين بها وتقديم أعذار غير منطقية، فالتلكؤ عملية منهجة تتطلب قدرًا معينًا من الخداع الذاتي، فقد وجد أن غالبية المتكئين تقريبًا لديهم مهارات خداع ذاتي، وأيضًا لتعويض الآثار السيئة الناتجة عن النية في تأخير المهام، ونظرًا لأن التلكؤ يمكن أن يؤثر سلبًا على التعلم والإنجاز والكفاءة الذاتية الأكاديمية ونوعية الحياة، كما يُنظر إليه بشكل متزايد على أنه ينطوي على إخفاقات في التنظيم الذاتي والإرادة، وتؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب وسعادتهم النفسية (Rabin, et al:344).

ويرى (Swift, 2013:8) أن التلكؤ الأكاديمي للطلاب يُفهم على أنه التأخير المتعمد وغير المبرر في بدء أو إكمال المهام الأكاديمية. وتشير بعض الدراسات إلى أن التلكؤ يؤثر على ما يصل إلى ٩٥٪ من طلاب الجامعات، وأن ما يقرب من ٣٠٪ إلى ٦٠٪ من هؤلاء الطلاب يلجأون إلى تأجيل العمل الأكاديمي بانتظام، وهذا يؤدي إلى تدهور كبير في أدائهم (Ellis & Knaus, 1977; Knaus, 1998; Rabin, et al, 2011). وبمجرد أن يتدخل التلكؤ في الأداء غالبًا ما يكون مصحوبًا بمشاعر سلبية تؤدي إلى مزيد من تدهور الأداء وفرص ضائعة وعلاقات متوترة وزيادة خطر الإصابة بالأمراض (Beswick, et al., 1988; Burns, et al., 2000; Moon & Illingworth, 2005; Rothblum et al., 1986; Tice & Baumeister, 1997). ونظرًا لأن التلكؤ الأكاديمي للطلاب هو عملية متعمدة فإنها تستمر على الرغم من التدهور الملحوظ للصحة والأداء والعلاقات بالآخرين كما أن الفرد المتلكئ عندما يكون غير قادر على وقف أو تقييد سلوكياته، فسيظل عرضةً لسلوك التدمير والخداع الذاتي (Swift, 2013:9-10).

فالأفراد الذين يعانون من المزيد من الأفكار التلقائية المتعلقة بالتلکؤ بسبب الشك في الذات أو الخداع الذاتي أو مشاعر عدم الكفاية الشخصية، قد يكونون أكثر عرضةً للتأخير عندما يواجهون مشاكل في أدائهم. (Rebetez, et al., 2018:36). وأن بعض المعتقدات غير المنطقية قد تم تبنيها بشكل فعال لدى المتلكئ وهذا شكل من أشكال الخداع الذاتي المستخدم لحماية احترام الذات (Steel et al., 2018:332).

ويذكر (Twain, 2010:9) أن البعض يرى التلكؤ شكل من أشكال الخداع الذاتي بينما يرى آخرون أنها تسير جنبًا إلى جنب مع التلكؤ، ويعتمد التلكؤ دائمًا على رؤية الموقف بصورة مختلفة، مثل أن الراحة أو المتعة قصيرة الأجل أفضل من

التضحية من أجل مكافآت طويلة الأجل، إلى جانب التجاهل غير المنطقي للعواقب السلبية، وفشله في الانخراط في مسار العمل المناسب، كما أن هناك أوجه قصور مختلفة يمكن أن تسبب التلكؤ، ومنها خداع الذات على سبيل المثال لا الحصر.

وتم تحديد التلكؤ كعائق كبير للنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعات، وأنه يرتبط بالدرجات المنخفضة، والتأخير في الدراسة، والتأخير في إكمال الدورات الدراسية الذاتية (Beswick, et al., 1988; Lay & Burns, 1991; Rothblum, et al., 1986). وتشير الأدبيات أنه منذ عام (١٩٨٤) قام عدد كبير من الباحثين بفحص التلكؤ والسمات الشخصية بين طلاب الجامعات، وأظهرت النتائج وجود ارتباط من التلكؤ مع خداع الذات، والثقة بالنفس، والتحكم الذاتي، والوعي بالذات والاكتمال، وانخفاض تقدير الذات، والقدرة التنافسية المنخفضة (Beswick, et al., 1988; Ferrari, 1995; Flett, et al., 1995; Lay, 1995; Lay, et al., 1989; Scher, & Osterman, 2002)

ويرى عبدالعزيز القوصي (١٩٦٨: ١٩) أن خداع النفس يرتبط باللكؤ، وأن التلكؤ حيلة لا شعورية ذات أعراض بدنية، غايتها حماية الشخص من ضعف همته علي تحقيق أهدافه، فالشخص الذي لا يستطيع تحقيق أهدافه يحاول أن يجدد لنفسه مبررات واهية، أي أنه يخدع نفسه ويبني لنفسه اتجاهًا معينًا بحيث يشتق منه السعادة والطمأنينة.

ويوضح (Beswick, et al., 1988: 208) أن الأفكار أو المعتقدات التي يتبناها المتعلم تؤثر على أدائه الأكاديمي؛ كأن يتحدث إلى ذاته بضرورة تأجيل المهام الأكاديمية لتحين الفرصة لأداء هذه المهام بشكل جيد، ولكن هذا الاعتقاد غير المنطقي يترتب عليه أن يفقد الفرد تقديره لذاته ويجعله يؤجل الأعمال الأكاديمية المكلف بها، لتجنب تقييم ذاته، وبالتالي يؤدي إلى انخفاض الدافع المحفز لأداء الأعمال المكلف بها.

وعادةً يقوم بعض الأشخاص باللكؤ كوسيلة لتجنب بعض النتائج والمواقف أيضًا يقول المتلكئون إنهم يتسببون في التلكؤ لأنه يمنحهم التشويق، معتقدين أن الانتظار حتى اللحظة الأخيرة قد يبدو قابلاً للتكيف، وعلى الرغم من أن الأبحاث أظهرت أنهم مخطئون في اعتقادهم أنهم يعملون بشكل أفضل تحت الضغط (Ferrari, 2001: 391).

وقد أوضحت بعض الدراسات السابقة أن خداع الذات له دور في التلكؤ حيث هدفت دراسة (Lee, & Klein, 2002) إلى تحديد الآثار الوسيطة المزدوجة للفعالية الذاتية وخداع الذات على العلاقة بين الضمير (أحد أبعاد العوامل الكبرى للشخصية) والتعلم مع مرور الوقت وذلك علي (١٣٤) طالبا جامعياً للتحقيق في التأثير النسبي

للفعالية الذاتية والخداع الذاتي. وتمشيا مع النموذج المفترض كان الضمير مرتبطا بشكل إيجابي بكل من التدريب المبكر والفعالية الذاتية والخداع الذاتي، وكان لكل من الكفاءة الذاتية والخداع الذاتي تأثيرات كبيرة على التعلم ولكن في اتجاهين متعاكسين، علاوة على ذلك فإن التأثير النسبي للفعالية الذاتية وخداع الذات على التعلم قد تغير بمرور الوقت كما هو متوقع، اختفى التأثير السلبي للخداع الذاتي في المراحل المبكرة من التدريب عنه في المراحل اللاحقة من التدريب، ولكن ظلت الآثار الإيجابية للفعالية الذاتية، ولم يتم العثور على دعم للفعالية الذاتية وخداع الذات كوسيطين في علاقة التعلم بالضمير.

واستكشفت دراسة (Farran,2004) تصورات الذات المختلفة (إدارة الانطباع كأحد أبعاد خداع الذات) وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي في عينة من (١٨٦) طالبا جامعيًا، أكمل المشاركون مقاييس التقرير الذاتي للتلکؤ الأكاديمي، والفعالية الذاتية الأكاديمية، والمفهوم الذاتي الأكاديمي، وتقدير الذات العام، والاكنتاب، والقلق، وأظهرت أهم النتائج ارتباط إدارة الانطباع بالتلكؤ الأكاديمي. وقام (Bui, 2007) بفحص طلاب الجامعات على متغيرين مستقلين: تهديد التقييم (التلاعب) وخاصية التلكؤ (بدون التلاعب)، على عينة قوامها (٧٢) طالبا، ووجد تأثير تفاعل مهم بين نوع تهديد التقييم (التلاعب) ومستوى التلكؤ لدى الطلاب.

وبناء على ما سبق فإن البحث الحالي يتصدى لبحث علاقة خداع الذات بالسعادة النفسية والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث من اهتمام العديد من الدراسات والأبحاث ببحث الخداع الذاتي في علاقته ببعض المتغيرات مثل: المسؤولية الأخلاقية (Levy, 2004)، والصراع الذاتي (Brown,1989)، والدافع المعرفي (Newman, 1999)، وفعالية الذات والهوية والوعي الذاتي، واحترام الذات (Paglione, 2010)، ومعرفة الذات (Fernández, 2013)، والدافعية الأخلاقية (Blaustein, 2015)، دون اهتمام من البحوث لدراسته بصورة مباشرة وصريحة مع السعادة النفسية والتلكؤ الأكاديمي.

ومن خلال استقراء الباحث للأدبيات النفسية الخاصة بخداع الذات وجد أن المخادع لذاته لديه بعض الخصائص منها التحيز للذات، وتبرير الأخطاء والعيوب والتقليل من أهميتها، وتجاهل الانتقادات البسيطة، وتجنب الأفكار السلبية (Paulhus, 1986) كما أنه يرحب بالمعلومات التي ترجع بالفائدة عليه والتي تساعد على إنجاز

أهدافه أو دوافعه (von Hippel & Trivers, 2011)، وأنه يتصرف بسوء نية ويخفي الحقائق، كما أنه يتجاهل المبادئ والقيم الأخلاقية (Goleman, 1985; Collins, 2000) ولديه مستوى متدن للمسؤولية الأخلاقية (Winchell, 2015)، والكذب الصريح والمباشر، وتجنب الحقيقة أو إضفاء الشك عليها أو تشويهها، وتجنب المعلومات غير المرغوب فيها كشكل من أشكال خداع الذات الشائع، وتجنب كل ما يسبب له ألماً أو ضيقاً (Smith, et al., 2017). كما أنه يدمر الثقة، ويقوض العلاقات، ويقتل في نهاية المطاف من جودة حياة الفرد (Mele, 2006).

أضف إلى ذلك أن بعض الدراسات والأبحاث التي تناولت الخداع الذاتي في المجتمعات الغربية قد دعمت الدور الإيجابي لخداع الذات في سعادة الفرد والمجتمع، وبدونه يصبح الفرد أكثر تشاؤماً، ويكون أقل سعادة، ويبقى مستوى التفكير لديه دون تطور أو تحسن. (Goleman, 1985; Paulhus, 1986; Naess, 1994; Erez, et al., 1995; Lu & Chang, 2011; von Hippel & Trivers, 2011; Lopez & Fuxjager, 2012; Chance & Norton, 2015; Smith, et al., 2017). كما أن بعض الدراسات السابقة بينت أن الفرد قد يستخدم الخداع الذاتي كوسيلة للتكؤ أو إرجاء تنفيذ المهام (Perry, 1996; Lee, & Klein, 2002; Scher, & Osterman, 2002; Swift, 2013) ، في حين أن خداع الذات قد يكون غير مستحسن في البيئة العربية؛ لأنه قد يؤدي إلى مشكلات نفسية واجتماعية منها الاكتئاب، والتبرير، وانخفاض التحصيل، واستغلال الآخرين، علاوة على ذلك أن البحث في خداع الذات لا يزال في مهده وبخاصة في البيئة العربية.

ونظراً لندرة الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة مفهوم خداع الذات لدى طلاب الجامعة في البيئة العربية- في حدود اطلاع الباحث- فقد حاول الباحث التحقق من علاقة خداع الذات بكل من السعادة النفسية والتكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وأيضاً محاولة معرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية والتكؤ الأكاديمي على مقياس خداع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة؛ لذا يسعى البحث الحالي لمحاولة الإجابة على التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة بين خداع الذات والسعادة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة؟
- هل توجد علاقة بين خداع الذات والتكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة؟
- هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية على مقياس خداع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة؟

- هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي علي مقياس خداع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة؟

هدف البحث: يهدف البحث إلى التحقق من علاقة خداع الذات بكل من السعادة النفسية والتلكؤ الأكاديمي، والكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية والتلكؤ الأكاديمي علي مقياس خداع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهمية البحث: تتضح أهمية البحث فيما يلي:

- فمن الناحية النظرية: يمكن للبحث تقديم أطر وتصورات نظرية وبعض الادوات والنتائج التي قد تفتح المجال لمزيد من البحوث في خداع الذات وعلاقته بمتغيرات أخرى.
- ومن الجانب التطبيقي: يمكن إفادة المهتمين والمتخصصين بالكشف عن الأشخاص ذوي الخداع الذاتي والقيام بعمل برامج ودورات تدريبية للتقليل من خداع الذات أو الحد منه لدى طلاب الجامعة بصفة خاصة وأفراد المجتمع بصفة عامة.

مصطلحات البحث: بناء علي الاطار النظري يمكن عرض المصطلحات كما يلي:

١-خداع الذات Self- Deception: يعرفه الباحث بأنه "عملية واعية ومتعمدة يقوم بها الفرد لتحريف الواقع لاكتساب ميزة تنافسية أمام نفسه أو الآخرين ولهذا يعمل علي إخفاء المعلومات أو حجبها، وطرح معلومات خاطئة أو مضللة، وبغير الحقائق ويشوهها، ويتلاعب بأفكار ورغبات بالآخرين، وتضليلهم بمعلومات ليس لها علاقة بالحدث، ويدبر الموقف ليخدم مصلحته الشخصية، ويتجنب كل ما يسبب له ضيقاً أو ألماً، ويفترض في الآخرين سوء النية بصورة كبيرة، ويقدم مبررات لأخطائه، ويلقي اللوم على الآخرين، ويتحدث من وراء زملائه بشكل سيئ، ويحاول طمس الحقائق وتشويهها، ويفتقد الصراحة مع نفسه، ويمتلك القدرة علي التلاعب بالآخرين وتضليلهم، ويبحث عن أعذار مقبولة لما يصدر عنه، ويبرر كل ما هو خطأ إرضاءً لذاته، ويبالغ في مجاملة الآخرين لكسب ثقتهم، كما أنه يوهم نفسه ويقنعها أنه دوماً علي صواب"

٢-السعادة النفسية Psychological happiness: يعرف (Ryff & Singer, 2008) بأنها "مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستوى رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وتتمثل هذه المؤشرات في الاستقلالية، والتمكن

البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات"

٣- التلكؤ الأكاديمي *Academic procrastination*: يعرفه الباحث بأنه" تأخير الطلاب المتعمد والمتكرر للمهام أو الأنشطة التعليمية المختلفة إما بعدم البدء فيها، أو البدء فيها وعدم استكمالها، بدون مبرر لإتمامها، مع شعوره بالكسل والملل والمشاعر السلبية"

حدود البحث: تتحدد نتائج البحث الحالي في إطار المشاركين من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية بنين جامعة الأزهر بالقاهرة للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م، وبالأساليب والإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

الإطار النظري للبحث:

أولاً: خداع الذات:

يدور الكثير من النقاش في الأدبيات حول التمييز بين الخداع الذاتي عن المفاهيم الأخرى مثل التحيز الذاتي أو التنافر المعرفي أو آليات الدفاع لأننا وأيضاً تحديد الشروط الضرورية لوصف خداع الذات (Rorty, 1994; Fingarette, 2000 ;Mele, 2006; Bachkirova,2016)

ويذكر (Bachkirova, 2016:1) أن مفهوم الخداع الذاتي له تاريخ طويل في الفلسفة وعلم النفس ويستمر في تقديم تفسيرات جديدة للمفارقة التي يقوم عليها وهي فكرة أن العقل يمكن أن يخفي المعلومات عن نفسه وهي فكرة محيرة ومثيرة للبحث، وفي تاريخ الفكر الإنساني تم الانتباه لموضوع الخداع الذاتي في البداية بهدف إيجاد طريقة للتغلب عليه، ففي الفلسفة الوجودية عند (Sartre) نوقشت فكرة خداع الذات باستخدام المصطلح الفرنسي «*mauvaise foi*» بمعنى "سوء النية" وبهذا المعنى فإن الخداع الذاتي يعد جانباً لا أخلاقياً، وكان ينظر إليه على أنه رفض للتفكير الإيجابي وتحمل للمسؤولية، وأنه يمكن التغلب على "سوء النية" من خلال انضباط الذات.

ويُعد كلاً من (Gur & Sackeim,1979:150) أول من عرفا مفهوم خداع الذات بأنه ميل غير واع لرؤية الذات في صورة إيجابية مع إنكار المعلومات التي تهددها. ويرى (Paulhus,1984:598) أنه شكل من أشكال إدارة الانطباع، ويظهر ذلك جلياً في الحياة اليومية؛ وأيضاً حينما يقدم الفرد نفسه للآخرين لتكوين انطباع جيد أو صورة أفضل لديهم. ويعرفه (Naess 1994:95) بأنه عملية متعمدة وواعية لتضليل الذات والآخرين. ويرى (Erez & Judge,1994:26) أنه آلية عقلية تسمح للأفراد بإجراء تناقضات متزامنة بين مجموعات معتقداتهم وأفكارهم ومشاعرهم

وسلوكياتهم. وقد وصفه كل من (Baumeister, 1998; Brown & Starkey, 2000) بأنه أحد آليات الدفاع التي تمكن الفرد من الحفاظ على احترام الذات واستمرارية هويته، والمتمثلة في الإسقاط، والتنحي، والتدمير، والعزلة، والتسامي، والرفض، ويرى (Lopez & Fuxjager, 2012:315) أنه تصور إيجابي للذات ذو فوائد تكيفية، ويضيف (Jacobson, 2016:1) أن خداع الذات ما هو إلا ضعف في القدرة على التعامل مع الواقع، بينما أشار إليه (Smith, et al., 2017: 93) على أنه آلية داخل الشخص تحصنه وتحميه من تهديد الحمل المعرفي الزائد.

وعليه يرى الباحث أن خداع الذات يمكن تعريفه على أنه: عملية متعددة وواعية لتضليل الذات أو الآخرين، نتيجة لضعف القدرة على التعامل مع الواقع، وأحد آليات الدفاع التي تمكن الفرد من الحفاظ على احترام الذات واستمرارية هويته، وآلية داخل الفرد تحصنه وتحميه من تهديد الحمل المعرفي الزائد، وشكل من أشكال إدارة الانطباع، وتصور إيجابي للذات ذو فوائد تكيفية.

ويذكر (Gur & Sackeim, 1979:149) أن هناك أربعة شروط تصف خداع الذات أولاً: الفرد يحمل معتقدين متناقضين، ثانياً: أن هذين المعتقدين المتناقضين يحدثان في وقت واحد، ويبدو أن هذين الشرطين مستحيلان منطقياً، ثالثاً يوفّر الشرط الثالث توضيحاً بالقول أن الفرد يجب ألا يكون مدركاً لامتلاك أحد هذه المعتقدات، وهذا الحل لا يتطلب انشاقاً عن العقل، لكن فقط أن يكون مُخدع الذات مدركاً لكل من الاعتقاد والمعتقد المتناقض مع التغاضي عن الاعتقاد المتناقض، وأخيراً ينص الشرط الرابع على أن الفرد يجب أن يكون لديه الدافع لتحديد المعتقدات التي يجب أن يكون على دراية بها والتي يجب ألا يلاحظها أحد.

ويُعتقد أن النموذج التقليدي للخداع الذاتي يثير مفارقتين وهما الثبات والديناميكية: فالأول يتعلق بحالة ذهنية للمخدع ؛ كيف يمكن لشخص يحمل في وقت واحد معتقدات متناقضة؟ ويتعلق الآخر بعملية أو ديناميات خداع الذات فكيف يمكن لشخص ينوي خداع نفسه دون أن يجعل نواياه غير معلنة. أدت هذه المفارقات إلى أن بعض الفلاسفة قد شكك في أن الخداع الذاتي ممكن من الناحية النظرية (Haight, 1980; Mele 2006). ويرى (Borge, 2003:1) أن الأنظمة الداخلية المسؤولة عن الخداع الذاتي تتخلى حتماً عن بعض العناصر الأساسية لتجنب المفارقة.

ويذكر (Gur & Sackeim, 1979:176) أن البعض يتساءل عن كيف يمكن لشخص عاقل أن يحمل معتقدات متناقضة؟ والإجابة الكلاسيكية لهذا الشرط من الخداع الذاتي هو وجود وكالتين مستقلتين على الأقل داخل الفرد؛ حيث تمتلك كل وكالة معتقدات منفصلة ومتناقضة مع جهة أخرى، ولا تعرف إحدى الوكالات معتقدات الوكالة

الأخرى وبالتالي يمكن أن تتعايش في نفس الشخص، ومن ثم فالشرط الثالث لخداع الذات هو أن الفرد ليس على علم بامتلاك أحد المعتقدات، ومع ذلك فإن هذه الطبيعة غير الشفافة للوعي لا تتطلب بالضرورة انقسام فرويدي للعقل إلى الوعي واللاوعي، ويتطلب هذا الشكل من الحلول فقط أن يكون مُخادع الذات مدركاً لمعتقد ما وأن يكون أيضاً على دراية بمعتقد متناقض دون ملاحظة المعتقد المتناقض، وهو ما يقصد به الشرط الرابع للخداع الذاتي.

وأحد الأساليب المعتادة في الأدب النفسي لمعالجة هذه المفارقات هو التقسيم الزمني أو النفسي الذي يفصل بين معتقدين متعارضين؛ حيث يعالج أسلوب التقسيم للخداع الذاتي المفارقة الساكنة من خلال تقسيم العامل إلى وكيلين فرعيين أو أكثر ويمكن لكل منهم عقد معتقدات غير متوافقة، ويتم حل المفارقة الديناميكية عن طريق افتراض أن الوكيل الفرعي المخادع لا يمكنه الوصول إلى أنشطة الوكيل الفرعي الخادعة (Bachkirova, 2016:2). وقد دعمت الدراسات التجريبية فكرة التقسيم التي تشير إلى أنه من خلال العمل بشكل مستقل يمكن أن تؤدي النظم الفرعية إلى نتائج يمكن اعتبارها خادعة للذات أو الآخرين (Balçetis & Dunning, 2010; Ferguson, 2008; Bachkirova, 2016)

وتوحي الأنظمة المعيارية بأن العقل يتكون من عدد كبير من البرامج الموجهة وظيفياً والتي يمكن أن تكون معزولة عن بعضها البعض، ويتعايش فيها تمثيلان غير متسقين داخل العقل نفسه، ولا يمثل تعايش التناقضات المتبادلة أي صعوبات نتيجة للتغليب المعلوماتي (Fodor, 1983; Tooby & Cosmides, 1992; Barrett, 2005; Kurzban, 2011). ويرى (Pinker, 1997:421) أن الحقائق المفيدة يجب أن تسجل في مكان ما في العقل، وتكون معزولة عن الأجزاء الأخرى وهذا يعني أن خداع الذات في الذات المعيارية هو استراتيجي لكل من الأهداف الواعية وغير الواعية، كما أن طبيعة معالجة المعلومات تسهل عملية تحقيق هذه الأهداف (Huang & Bargh, 2011; Kenrick & White, 2011) هذه الأنظمة المعيارية لا تخدم بعضها البعض فهي تعمل ببساطة بدرجة معينة من الاستقلالية (Huang & Bargh, 2011; Kurzban, 2011).

ويقدم (Von Hippel & Trivers, 2011:43-44) حجة لتصنيف آليات الخداع الذاتي على أنها تستخدم في مراحل مختلفة من معالجة المعلومات مثل مرحلة جمع المعلومات حيث يتجلى الخداع الذاتي في اهتمام محدد مثل البحث عن المعلومات المتحيزة (مقدار البحث الانتقائي والاهتمام الانتقائي) ومرحلة التفسير المتحيز حيث يشعر الفرد بامتنان الآخرين له عند النجاح، وينكر لومهم له عند الفشل، ويقبل الثناء دون أي تحفظ ولكن عندما يتعرض للانتقادات يبحث في الرد عليها ويرفضها، وفي

مرحلة أخرى من معالجة المعلومات يتم خداع الذات عن طريق تشويش الحقيقة وإساءة فهمها.

ويرى الباحث أن الفرد الذي لديه درجة من خداع الذات تكون لديه معلومات عن الموقف بعضها حقيقية وأخرى زائفة؛ وبالتالي يتعامل مع الموقف من خلال تقديم المعلومات التي تخدم أغراضه الشخصية ويقوم بحجب أو إخفاء المعلومات والتي تتعارض مع مصلحته الشخصية، ومن ثم فالمعلومات التي لديه يتعامل معها بشكل منفصل ومتعمد.

١- وجهات نظر حول خداع الذات:

هناك وجهات نظر عن الخداع الذاتي منها: الفلسفي، والتحليلي النفسي، والتطوري، والاتجاه الإدراكي ويمكن توضيح ذلك كما يلي:

أ- الفلسفة الوجودية:

يرى (سارتر ، ١٩٥٦) أنه في الفلسفة الوجودية يُعتبر خداع الذات تنصل من المسؤولية، وأن مخادع الذات في حالة حرب مع نفسه، ويسمى Sartre (١٩٤٣) ميل الإنساني 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 يُدرك من هم خارج شخصيته؛ حيث يدعوهم سارتر بالآخر. ويمكن ممارسة الفرد شكل غريب من التفسير يسمى خداع الذات، وهذا عندما نعامل أنفسنا كما لو كنا خارج أنفسنا وليس جزءاً من حالاتنا الحسية الخاصة، ونحن بالضرورة مركز كل الأشياء في وجودنا الفردي، ويبدو أن كل الأشياء تحدث للفرد ويجب تفسيرها من وجهة نظره، وبالتالي فإننا جميعاً نخدع أنفسنا باستمرار طوال الوقت، فنحن لسنا أنفسنا؛ نحن نعرف فقط صورنا الوهمية لأنفسنا، 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 .

(Whisner, 1993b; Fingarette, 2000)

ب- اتجاه التحليل النفسي:

في التحليل النفسي تُعرّف آليات الدفاع بأنها عمليات عقلية تعمل دون وعي لتقليل المشاعر المؤلمة، ويُنظر إلى الخداع الذاتي على أنه دفاع ضد القلق، حيث يقوم بنشاط أن تصبح واعياً بالتهديد، وتلاعب بالواقع لتفادي الألم ، ويوحى هذا التقليد

بالدور المهم إن لم يكن السائد للاوعي في تفسير الخداع الذاتي، وهذا التقليد هو أيضا موضع اهتمام كبير للبراجماتية 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 (Maze & Henry, 1996; Bachkirova, 2016).

وعندما كتب فرويد عن خداع الذات تعرض لهجوم من قبل (سارتر)؛ حيث رفض سارتر فكرة خداع الذات باعتبارها مستحيلة، فكيف يمكن للفرد أن يعرف شيئا ولا يعرفه في نفس الوقت؟ وهذا نقد قوي فكيف يمكنك تجنب التفكير في شيء دون معرفة أنه موجود؟ وقد رفض فرويد بشدة انتقاد سارتر وجادل فرويد 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. 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، فمثلا باستخدام جهاز كشف الكذب يمكن اكتشاف التأثير العاطفي للكلمة قبل فهم الكلمة، ونظرا للأدلة القوية على هذه العمليات العقلية تصبح إمكانية خداع الذات أمرا ممكنا، 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، وعليه فالنظام العاطفي يعمل أولا مما يسمح للعقل بإقامة حواجز استباقية لنظام المعلومات (Trivers, 2000:119).

وفي كثير من الأحيان قد يشعر الشخص بالتوتر أو الضغوط وبالتالي فإن الإشارات الدقيقة مثل التردد، وارتفاع الصوت، وأخطاء الكلام، وحركات اليد المثبطة (Ekman & O'Sullivan, 1991; Vrij, et al, 2000; DePaulo, et al, 2003; Lu, 2016) قد تكشف الخداع المستمر، وعن طريق وضع معلومات حقيقية في العقل الباطن يكون بمقدور مخادعي الذات نقل معلومات كاذبة أو خالية حقا دون أي خطر من اكتشافها لذلك يجب أن يكون الخداع الذاتي قد تطور كاستراتيجية لمكافحة اكتشاف الخداع، 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 حماسا لخداع الأشخاص ذوي المكانة العالية، وأظهرت بعض الأدبيات أنه من المحتمل أن يتبنى الأشخاص استراتيجية خداع ذاتي عندما يواجهون

أهدافا عالية وليس أهدافا منخفضة المستوى (Lu & Chang, 2011; Lu & Chang, 2014; Lu, 2016).

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 (Anderson & Schooler, 2010; Nairne, 2010; Howe, 2011; 2000)، وبالتالي يمكن استخدامه لتحقيق الخداع الذاتي (Lu, 2016).

ج- الاتجاه التطوري:

يرى (Von Hippel & Trivers, 2011: 43) 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 بدلا من كونها دفاعية، ويتم استخدام الخداع الذاتي لإخفاء الخداع بشكل أفضل حول صفات الشخص. ويضيف (Bonanno & Siddique, 2019, 260) أنه يعزز التحسن الذاتي فقط الشعور بالرضا عن نفسه، بل لإقناع الآخرين بأن الذات أفضل مما هي عليه بالفعل، لأن الأنفس 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, 2001:1-2) 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، وفي بعض حالات الخداع الذاتي يكون الفرد غير قادر على التكيف (يشبه إلى حد كبير بعض المعتقدات الخاطئة غير قادرة على التكيف على نطاق ما)، 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، والمطلوب هو حساب يسمح بتخزين معلومات صحيحة وكاذبة في منطقة واحدة (P, Not P) وأن المعلومات الخاطئة يتم تخزينها في العقل الواعي والإبلاغ عنها، كما أنه يمكن القول أن النوايا المتعارضة تتعايش داخل الفرد الواحد لا سيما

التميز بين العقل الواعي واللاوعي، ويعتمد عملهم في تطوير تصنيف لمختلف استراتيجيات التأقلم النفسي (مثل القمع والحرمان) بشكل روتيني على هذا الانقسام بين أنفسنا الواعية والعقل اللاوعي.

د- الاتجاه البيولوجي:

يرى عالم الأحياء (Trivers, 1985, 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 (تعبيرات الوجه، لغة الجسد، حركة العين، التجويد، وغيرها)، ومع ذلك إذا كان الفرد مخدوعاً ذاتياً وصدق في أذهاننا الواعية، واعتقدنا أن ما نقوله هو الحقيقة فعندئذ قد نتجنب من التخلص من الكذب دون أي ظهور علامات قد تكشف نوايا الفرد.

كما أشار العديد من علماء الأحياء (Dawkins, 1976; Smith, 1982) إلى أن خداع الذات متغير رئيسي في النضال من أجل البقاء في الطبيعة، فالقدرة على الخداع والقدرة على اكتشاف الخداع تغذي عملية تصاعديّة 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 اعتقاد زائف عن قصد. (Seiffert- Brockmann & Thummes, 2016, 3). وفقاً لهذا الفهم لا ينطوي الخداع بالضرورة على معلومات غير صحيحة، ولكن المعلومات التي يعتقد أنها مزيفة من قبل المخادعين (Carson, 2010; Mahon, 2008). علاوة على ذلك يمكن أيضاً إثارة اعتقاد خاطئ من قبل أنصاف الحقائق مثل المبالغة، والمعلومات الغامضة (Bok, 1999; Lynch, 2009: 191). وفقاً لهذا الفهم فالخداع هو مصطلح عام يتضمن الأشكال اللفظية، مثل الكذب والأشكال غير اللفظية، مثل السرية والتظاهر (Seiffert- Brockmann & Thummes, 2016, 3).

هـ- 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

معالجة المعلومات خادعة للذات إلا عندما يفضل الفرد الترحيب بالمعلومات التي تعكس أهدافه (von Hippel & Trivers, 2011, 4).

ويرى (Pinker, 2011; Smith, et al, 2017) أنه إذا تمكن الناس من خداع أنفسهم من خلال فعل بسيط مثل تجنب المعلومات غير المرغوب فيها، فإن السؤال الذي يطرح نفسه هو بطبيعة الحال بالضبط ما يعنيه خداع الذات فكيف نفرق بين خداع الذات واستراتيجيات جمع المعلومات، ويمكن ذلك من خلال الاستبطان، وعمليات الاستدلال الافتراضية التي تعتمد على مختلف الجهات المانحة والعديد من عمليات اتخاذ القرار والتحيزات الأخرى التي قد تبدو مضللة للذات، ويعتقد أن الحل المشترك لمشكلة تحديد الهوية الصعبة يتمثل في المطالبة بأن الخداع الذاتي يتطلب "عرضين لبعض جوانب الواقع، أحدهما دقيق والآخر غير دقيق بشكل منهجي، وللوصول إلى المعلومات الدقيقة يجب أن يكون لدى المخادع الذاتي التحكم في المعلومات المتاحة للجزء الآخر (الذات المضللة).

ويرى (Lu, 2016:17) أن الذاكرة الواعية اللاإرادية قد فقدت مؤقتاً أو مشوهة لمساعدة المخادع في الحفاظ على معلومات صادقة بعيداً عن الذات والآخرين في حين بقيت الذاكرة اللاوعي سليمة. وتشير المقاربة الشخصية لخداع الذات إلى أن الناس يضعون معلومات صادقة في اللاوعي بينما يقدمون بوعي معلومات كاذبة للآخرين وللذات (Trivers, 2000; von Hippel & Trivers, 2011) يختلف هذا النهج عن النهج الشخصي الذي ينظر إلى الخداع الذاتي كميزة شخصية لتعزيز الذات (Paulhus & John, 1998; Paulhus, 1991; Lu, 2016)

ويختلف هذا النهج للخداع الذاتي بشكل واضح عن الطرق الكلاسيكية التي ترى أنه يجب أن يكون لدى فرد المخادع لنفسه تمثيلان منفصلان للواقع (Gur & Sackeim, 1979; Pinker, 2011). كما هو مذكور أعلاه، حيث يعكس هذا الاختلاف حقيقة أنه يمكن للناس خداع أنفسهم عن طريق منع ترميز المعلومات غير المرغوب فيها في المقام الأول، وقد يكون جمع المعلومات المتحيزة حافزاً بشكل واضح (Ditto & Lopez, 1992; Koszegi, 2006). وتكشف الطبيعة المرنة لاستراتيجيات جمع المعلومات للأشخاص أن لديهم بعض الوعي وأن المعلومات القادمة قد لا تتفق مع ما اكتشفوه بالفعل، وإذا لم يكونوا على دراية بهذا الاحتمال فإن الأشخاص الذين يواجهون قراراً مهماً في بيئة يتم فيها جمع المعلومات بسهولة فإنهم قد يقومون بجمع المعلومات المتاحة قبل اتخاذ القرار وهو ما لم يفعلوه بشكل واضح (Ditto & Lopez, 1992:581-582). وبالتالي فإن تحيزات جمع المعلومات من هذا النوع تتفق مع التعريفات الكلاسيكية للخداع الذاتي التي تؤكد على

كل من المعرفة وعدم المعرفة بمعنى أن الفرد يعرف بوعي المعلومات المرحب بها التي تم جمعها ولكن لديه أيضاً بعض الوعي بأن المعلومات غير المرغوب فيها لا يرحب بها ومع ذلك في هذه الحالة يتم استبعاد أي معرفة فعلية بالمعلومات غير المرغوب فيها لأن الفرد ينهي عملية البحث عن المعلومات قبل مواجهة المعلومات غير المرغوب فيها، ونتيجة لذلك لا يحتاج أن يكون له تمثيلان للواقع لخداع الذات، وبدلاً من ذلك يمكن للناس خداع أنفسهم بنفس الطريقة التي يخدعون بها الآخرين عن طريق تجنب المعلومات المهمة وبالتالي منع أنفسهم من تعلم الحقيقة كاملة (von Hippel & Trivers, 2011; Smith, et al, 2017).

وأن نظام الذاكرة البشرية قد يساعد على تحقيق الخداع الذاتي، ومن خلال معالجة المعلومات بين الوعي واللاوعي فقد ثبت أن نظام الذاكرة يخدم أهداف البقاء ويعزز اللياقة مع مرونته في تشفير المعلومات وتخزينها واسترجاعها؛ حيث يتم توجيه تفضيلات التشفير نحو أهداف البقاء (Nairne, 2010; Nairne & Pandeirada, 2010) وايضاً التخطيط المستقبلي (Klein, et al, 2010:13) ويتم الاحتفاظ بالمعلومات ذات الصلة والأحداث المحفزة عاطفياً بشكل أكثر فعالية وأكثر مقاومة للتحلل بالمقارنة مع المعلومات المحايدة والسطحية لأنها توفر إشارة ذات مغزى للمستقبل (Cahill & McGaugh, 1998; Symons & Johnson, 1997) ، كما أن الاستعادة المتحيزة وإعادة بناء الأحداث الماضية تكون في بعض الأحيان أكثر تكيفية من الاستدعاء الدقيق (Howe, 2011:312). حيث يتذكر الناس الأحكام السابقة بطرق أكثر اتساقاً مع النتيجة الفعلية مقارنة بما اعتقدوه من قبل (Pieters, et al., 2006:34)؛ مثل إعادة بناء الذاكرة، والمعروفة باسم التحيز المتأخر، والتي تؤكد على الحقيقة التي توجه الإجراءات المستقبلية، حيث يتم إعادة بناء التجارب الشخصية بطرق لتعزيز الذات تساعد على تشكيل صورة ذاتية إيجابية لصالح العلاقات الاجتماعية (Ross & Wilson, 2003:165). كما أن مشاعر المسافة الزمنية للأحداث الشخصية منحازة للحفاظ على القرابة المتناغمة ؛ لأن مثل هذه المحاباة في الاستدعاء تساعد على تعزيز اللياقة الشاملة لذلك تخضع الذاكرة لتحليل التكلفة-الفائدة، ويتم حفظ المعلومات بطرق دقيقة ومنحازة تخدم أغراض التكيف (Anderson & Schooler, 2000; Lu, 2016)

ويرى (Lu, 2016:18) أن نظام الذاكرة للذاكرة الصريحة/ الواعية، والضمنية/ اللاواعية يتماشى مع نظام وضع معلومات الخداع الذاتي الذي اقترحه (Trivers, 2000) حيث تنطوي الذاكرة الواعية على إدراك شخصي في ذكريات التجربة، في حين أن ذاكرة اللاوعي تنطوي على استرجاعها دون إدراك مما يؤثر على السلوك، وأن ذلك قد يساعد ذاكرة الوعي الإرادية وذاكرة الوعي اللاإرادية في توضيح

مدى ضعف الذاكرة الواعية مؤقتاً في الخداع الذاتي، حيث يبذل مضللو الذات جهداً ذاتياً وطوعياً لجمع معلومات حقيقية للتعبير عن الخداع، ومع ذلك دون وعي أو لا إرادي فإنها تحافظ على المعلومات الحقيقية من الخداع.

وتساعد الذاكرة على تنفيذ الخداع الذاتي عن طريق إخفاء المعلومات من خلال فقدان الذاكرة الواعي المؤقت، ولكن ما الذي يشكل ضعف الذاكرة الواعية؟ وقد يساعد فحص مكونات الذاكرة الواعية في الإجابة على هذا السؤال فعلى الرغم من أن الذاكرة الواعية عادة ما تكون عملية خاضعة للتحكم والجهد مقارنةً بذاكرة اللاوعي، والتي تكون آلية وبدون مجهود إلا أن الذاكرة الواعية تتضمن أيضاً عمليات تلقائية (Mace, 1996; Richardson-Klavehn, et al., 2007). وتتضمن ذاكرة الوعي اللاإرادي ذكريات غير مقصودة وعفوية يتم الإبلاغ عنها ذاتياً دون استدعاء مجهد، وعلى النقيض من ذلك تتضمن الذاكرة التطوعية ذكريات متعمدة ومجهداً للتجارب (Baddeley, et al, 1996; Jacoby, 1991; Tulving, 2002; Lu, 2016).

ويرى الباحث أن نهج التحليل النفسي قدم زاوية مهمة في فهم وتفسير خداع الذات حيث ينظر إليه كآلية يستخدمها الفرد للتكيف مع الواقع، وإنه وفقاً لهذه الرؤية للخداع الذاتي يتم تخزين المعلومات الخاطئة في العقل الواعي بحيث يتم نقل المعلومات غير الصحيحة للآخرين دون إظهار أي إشارات على الخداع، وفي الوقت نفسه يتم تخزين المعلومات الحقيقية في اللاوعي والتي يمكن استرجاعها في وقت لاحق لصالح خداع الذات. في حين يرى أصحاب التوجه التطوري أن استراتيجية الخداع الذاتي هجومية وليست آليات دفاعية، كما ينبغي فهم خداع الذات باعتباره استراتيجية معرفية تكيفية تستند إلى التطور البيولوجي والنفسي للفرد، غير أن هذا الاتجاه يتفق مع التحليل النفسي في أن العقل به منطقتان تمثلان الوعي واللاوعي.

كما يرى الباحث أن خداع الذات متغير مهم في النضال من أجل البقاء في الطبيعة فقد يلجأ بعض الأفراد إلى الحفاظ على نفسه من خلال اتباع بعض مظاهر الخداع الذاتي أو إيهاام الآخرين بمعلومات يرى أنها تحقق المصالح الشخصية، وعادة ما يحدث الخداع الذاتي في حالات تضارب التوقعات، وعليه يجب التمييز بين نوعين من المواقف المتضاربة؛ فقد يلجأ الناس إلى الخداع الذاتي للدفاع عن تصورهم الخاطئ للواقع أو ضد المعلومات الخارجية المتضاربة، أو قد يستخدم الأفراد الخداع الذاتي لإقناع أنفسهم أو الآخرين بشرعية أفعالهم على الرغم من أن هذه الشروط لا تتفق مع المعايير الاجتماعية، كما أنه في حالة الخداع الذاتي بين الأشخاص فإن المعلومات الخاطئة تقع في منطقة الوعي، في حين أن المعلومات الحقيقية تكمن في اللاوعي، وعندما يتوقف دافع الفرد عن خداع ذاته أو خداع الآخرين يمكن أن تعود المعلومات

الحقيقية إلى منطقة الوعي، كما أن نظام الذاكرة البشرية يُسهل تنفيذ الخداع الذاتي بين الأشخاص عن طريق ضعف الذاكرة الواعية بصورة مؤقتة للسماح بنقل المعلومات الخاطئة للآخرين دون اكتشاف أمره، أضف إلى ذلك أن يمكن تفسير خداع الذات من خلال مبدأ التنافر المعرفي الذي يحدث عندما تتناقض المعتقدات أو الافتراضات مع أدلة جديدة، ويتم تخفيف التوتر الناجم عن هذا الصراع من خلال آليات دفاعية مختلفة مثل الحرمان والرفض والتجنب وما إلى ذلك.

و- دور الذاكرة في تنفيذ الخداع الذاتي:

وفقاً لـ (Trivers, 2000:115-116) يحتفظ المُخدع بمعلومات صادقة وكاذبة في العقل الواعي ولكنه لا يقدم سوى الأكاذيب للآخرين وللقيام بذلك قد يترك المخدع أدلة حول الحقيقة بسبب وصوله الواعي. فمخدع الذات يحتفظ بمعلومات خاطئة فقط في الوعي، ويقوم بالكذب عن الآخرين وللذات في الوقت نفسه، لا يترك مضلل النفس أية أدلة عن الحقيقة المحفوظة في العقل اللاوعي. وأشار البعض (Leeuwen, 2007; Lu & Chang, 2014) أن الآلية التي اقترحها Trivers قد أثارت بعض التساؤلات حول مدى قابلية الخداع الذاتي للخداع، لأنه من خلال إخفاء المعلومات من الآخرين، لا يستطيع المخدع الوصول إلى المعلومات لمصلحته أو الاستفادة منها، ولمعالجة هذا الشاغل يمكن اقتراح عملية الذاكرة مزدوجة الاسترجاع حيث يفشل فيها مُخدع الذات أولاً في استرداد المعلومات عندما يكون الدافع لخداع الآخرين، وبعد تحقيق الخداع يسترجع المعلومات ليستفيد منها فالفرق بين اثنين من استرجاع في الاتجاه self serving يشير إلى خداع الذات.

وتعمل الذاكرة بشكل جيد لتنفيذ الخداع الذاتي لأن أداءها يخضع لتأثير الأهداف والدوافع، وعندما يحفز الناس على البقاء على قيد الحياة، فإنهم يحفظون العناصر المشفرة في المواقف المتعلقة بالبقاء أفضل من المواقف الأخرى (Nairne, et al., 2008:176) وفي النسيان الموجه يظهر المشاركون استرجاعاً أفضل للعناصر التي يُطلب منهم تذكرها مقارنة بالعناصر التي يُطلب منهم نسيانها (Bjork & Bjork, 1996:176) ومع ذلك على الرغم من أنه لا يمكن استرداد بعض العناصر المنسية بوعي، فقد يتم تشفيرها واختبارها بواسطة اختبارات الذاكرة الضمنية وبالتالي فإن العقل يمنع المعلومات غير الضرورية من الذاكرة، وفي بعض الأوقات يُعدل الناس عن غير قصد ذكرياتهم عن التجارب السابقة لتتوافق مع أهداف الحياة الحالية. ويرى (Pieters, et al., 2006:37) أن هذه التعديلات أو التشوهات في الذاكرة ناتجة عن عمليات الاسترجاع بدلاً من الترميز أو التخزين، وتشير هذه الأدلة إلى أن استرجاع المواد المشفرة يستجيب للسياق المحدد بواسطة الأهداف والدوافع المحددة التي تؤثر

على الذاكرة في ذلك الوقت. وبالتالي يمكن لنموذج الاسترجاع الثنائي تفعيل خداع Trivers الذاتي من خلال مقارنة ذاكرتين مدفوعة بدافعين مختلفين.

ز- طرق الخداع الذاتي:

يرى بعض الباحثين مثل: (Kittay, 1982; Whisner, 1993a; Trivers, 2000) أن هناك صوراً متعددة لخداع الذات منها: التجنب: حيث يحاول بعض الأفراد تخطي الأشياء التي قد تبعث أو تثير القلق لديهم ويتعمدون تجنبها أو الابتعاد عنها. وكذلك التضخم النفسي: حيث يرى الفرد نفسه قادراً على تحقيق كل ما يعجز الآخرون عن تحقيقه، مبررين اختياراتهم دائماً على أنها الأفضل، ويتصورون أنهم يمتلكون سيطرة أكبر على الأحداث المستقبلية، وأنهم على دراية ومعرفة بكل شيء. وأيضاً الروايات الكاذبة: حيث يلجأ البعض إلى سرد أحداث خاطئة ناتجة عن عدم كفاية أو عدم دقة المعلومات أو التقييم غير الكافي أو غير الدقيق، ويمكن أن يكون في إنشاء رواية خاطئة بسبب أنماط سردية تحدث بشكل طبيعي، أو عرض غير مقصود أو من خلال خداع متعمد.

وأيضاً هناك العديد من الطرق لخداع الآخرين وإن كان أكثرها شيوعاً الكذب الصريح، فمن الممكن أيضاً خداع الآخرين عن طريق تجنب الحقيقة، أو تعميم الحقيقة، أو المبالغة في الحقيقة، أو إلقاء الشك على الحقيقة، وأن أي عملية مفيدة في خداع الآخرين يمكن أيضاً استخدامها لخداع الذات وبالمثل من لديه القدرة على خداع نفسه يستطيع أن يتبنى نفس الاستراتيجية في خداع الآخرين، فمثلاً إذا تمكنت من خداع شخص ما عن طريق تجنب جزء هام من المعلومات فمن المنطقي خداع نفسي بالطريقة نفسها، كما أن هناك أنواعاً مختلفة من الخداع الذاتي مثل استراتيجيات البحث عن المعلومات المتحيزة والعمليات التفسيرية المنحازة، وعمليات الذاكرة المتحيزة، ويعد تجنب المعلومات كشكل من أشكال خداع الذات أمراً شائعاً؛ حيث يتجنب الناس في كثير من الأحيان الأخبار السيئة وأيضاً المعلومات التي لا تتناسب مع نظرتهم للعالم؛ في حين يفضلون الترحيب بالمعلومات التي تعكس أهدافهم أو دوافعهم (von Hippel & Trivers, 2011; Bakshy, et al., 2015; Smith, et al., 2017)

و يرى (Smith, et al., 2017:98) أنه قد يبدو من المنطقي أنه عندما يسعى الناس إلى الإقناع يستخدمون أفضل استراتيجياتهم، حيث يتم جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات ويكون الأشخاص أكثر فاعلية في التواصل عندما يؤمنون بالرسالة التي يحاولون توصيلها ولمساعدة أنفسهم على تصديق رسالتهم المقنعة قام المشاركون في التجربة التي أجراها بالتحيز في جمع المعلومات الخاصة بهم وبذلك أقتنعوا أنفسهم بصدقها على الرغم من أنه من حيث المبدأ كان يمكن للناس أن يدركوا تحيزاتهم

الخاصة وفدرتهم على تصحيحها بالنسبة لهم إلا أن هذا لم يكن هو الحال. فبدلاً من ذلك خُدع المشاركون وأقنعوا أنفسهم بأن أهدافهم لا تؤثر فقط على آرائهم الخاصة، بل وأيضاً تخمينهم المحفز لما يعتقدونه الآخرون، وربما الأهم من ذلك أن جمع المعلومات المتحيزة الخاصة بهم وخداعهم الذاتي اللاحق جعلهم أكثر فاعلية في إقناع الآخرين. هذه النتائج تتفق مع الأدب الناشئة على آثار الخداع الذاتي على خداع الآخرين، وأضافوا أيضاً أن هذا يتفق مع ما توصل اليه (Schwardmann & van der Weele, 2019) حيث وجدوا أن الأشخاص الذين قيل لهم إنهم قادرون على كسب المزيد من المال عن طريق إقناع الآخرين بأدائهم القوي كانوا أكثر ثقة من الأشخاص الذين لم يتوقعوا فرصة الإقناع القادمة.

وتشير دراسات أخرى إلى أنه يمكننا إقناع أنفسنا بأن سماتنا الجيدة استثنائية في حين أن عيوبنا شائعة ومشاركة بين العديد من الأشخاص الآخرين (Campbell, 1987; Suls & Wan, 1986). وهناك أيضاً العديد من الطرق لإقناع الذات برواية معينة من بين أمور أخرى محتملة والتي تسمى في التقاليد الأخرى التبرير (Lewis, 2016; Tenbrunsel & Messick, 2004; Bachkirova, 1996) وأيضاً من خلال أساليب أخرى مثل التشويه والتزوير (Loftus, 1996; Lu, 2016).

ح- تكلفة خداع الذات:

يرى (Bachkirova, 2016:3) أن هناك اتفاقاً واسعاً في الأدبيات على أنه لكي يكون الإدراك الذاتي استراتيجياً ثابتة وقدرة دائمة للأفراد يجب أن يكون هناك مكاسب من خداع الفرد لنفسه، وعادة ما يكون المكسب على نطاق شخصي وهو تجنب الضيق أو الحصول على فوائد مثل تحسين الصورة الذاتية؛ حيث يركز البعض على استراتيجية التجنب مثل (Fingarette, 2000; Sackeim, 1983)، بينما يركز البعض الآخر على استراتيجية الهجوم مثل (Starek & Campbell, 1986; Keating, 1991; Suls & Wan, 1987)

كما يرى (Von Hippel & Trivers, 2011:15) أنه يمكن اقتراح استراتيجية هجومية لخداع الذات وليست دفاعية، وأن بحث المخادع عن المتعة ليست سوى وسيلة لتحقيق غاية، فقد يتطور الإدراك الذاتي لإخفاء الخداع بشكل أفضل، وبالتالي فإن الفائدة الرئيسية من الخداع الذاتي هي تحسين الأداء، فعندما يواجه شخص ما شكوكاً أو عدم وجود إيمان بالنفس يكون خداع الآخرين بقدرات الشخص أكثر إقناعاً إذا كان مصحوباً بالخيال الذاتي.

وهناك مناقشات حول التكاليف المختلفة للخداع الذاتي ليس فقط بالنسبة لخداع الذات، ويمكن تتبع التنبيه الأول حول تكلفة الخداع الذاتي إلى فرويد (1938/1950)

الذي قال إن عقوبة القمع هي التكرار، وبالنسبة إلى العديد من المؤلفين الآخرين (Funder, 2011; Preti & Miotto, 2006), بما في ذلك Von Hippel & (Trivers, 2011) يبدو أن فقدان سلامة المعلومات هو التكلفة الرئيسية للخداع الذاتي (Bachkirova, 2016:3). وفي الأدب التحليلي النفسي يذكر (Vaillant, 1992:96-97) أن هناك مجموعة من الدراسات التجريبية تظهر أن طبيعة آليات الدفاع تتغير طوال فترة حياة الفرد حيث يبدأ طيف التغيير من الدفاعات المرضية وغير الناضجة (مثل الإنكار والإسقاط والتمثيل) التي تنتقل تدريجياً إلى دفاعات أكثر نضجاً مثل القمع والتسامي والفكاهة.

ط- الفوائد الاجتماعية للخداع الذاتي:

أشار (Lamba, & Nityananda, 2014: 1) إلى أن الثقة التي لدى الفرد تؤثر على الطريقة التي ينظر بها الآخرون إلينا، ويُعتقد أن الأشخاص الواثقون في كثير من الأحيان لديهم نفوذ أكبر بين زملائهم وعند تقديم المشورة حيث ارتبطت الثقة المفرطة في خداع الذات بشكل إيجابي مع خداع الآخرين، وقد وجد أن الطلاب الذين لديهم توقعات عالية للغاية لأنفسهم ألهموا توقعات عالية بشكل مفرط من الآخرين؛ إلا أن الأفراد الذين يعانون من الثقة المفرطة أكثر عرضة للمخاطر. ومع ذلك أشار (Dufner, et al., 2013) في الدراسة التي قام بها إلى أنه نظراً لأن الكذب على الآخرين يعد أمراً مكلفاً، فإن النظر إليه كتعزيز للذات يمكن أن يأتي أيضاً بعواقب سيئة، وبينما يتم تصنيف معززات الذات الفعلية من قبل الآخرين على أنها مستقرة عاطفياً وجذابة ومؤثرة اجتماعياً، فالخداع الذاتي أيضاً يمكن أن يأتي بفوائد اجتماعية لكن هذه الفوائد غير مضمونة.

ي- الفوائد النفسية للخداع الذاتي:

تشير الأبحاث (Kunda, 1990; Norton, et al, 2004) إلى أن الناس قد يستمدون فائدتهم المباشرة من معتقدات الخداع الذاتي أي رؤية أنفسهم أو الآخرين أو حالة العالم أو مستقبلهم بطرق مفضلة، فعلي سبيل المثال لا يعمل المتفائلون بجد أكثر لتحقيق نتائجهم المتوقعة بل يكتسبون فائدة مباشرة من التفاؤل، أضف إلى ذلك يمكن أن يكون للخداع الذاتي الناجم في الوقت الحالي فوائد نفسية ففي مجموعة من الدراسات التي قام بها (Chance, et al, 2011) تبين أنه عندما تتاح الفرصة لبعض المشاركين للغش في اختبار من خلال النظر في مفتاح الإجابة ثم قاموا بشكل منهجي بالتنبؤ بأدائهم في الاختبارات المستقبلية، وبدلاً من أن يعزوا إنجازهم السابق إلى وجود الإجابات أفنعوا أنفسهم بأنهم سيحققون أداءً جيداً حتى بدون مفتاح الإجابة.

ويضيف (Quattrone & Tversky, 1984:2) أن الأفراد الذين يخدعون أنفسهم يقللون من درجة تأثير الدوافع على سلوكهم وذلك لتعزيز معتقداتهم المحفزة بأن أفعالهم يتم تشخيصها على سمة مطلوبة ولكن لا يمكن ملاحظتها، ويرى (von Hippelm & Triversm, 2011:1) أن الخداع الذاتي له ميزات إضافية في إنه يلغى الحمل المعرفي الذائد والمرتبطة عادةً بالخداع، ويمكن أن يقلل من العقاب إذا تم اكتشاف الخداع، بالإضافة إلى أن التعزيز الذاتي للخداع يتيح للناس إظهار المزيد من الثقة أكثر مما هو مطلوب.

ثانياً: السعادة النفسية:

في عام ١٩٢٩م ألف Walter A. Pitkin "علم نفس السعادة" وفي هذا الكتاب فرق بين السعادة والعواطف ذات الصلة بما في ذلك المتعة والتمتع، وقال إن تحقيق السعادة لم يكن مجرد نتيجة الحظ أو الصدفة، ومنذ هذا الوقت واصل علماء النفس محاولتهم الحثيثة لتحديد مفهوم السعادة (Samuel, 2019:9)

ووفقاً لعلم النفس فإن السعادة هي أكثر من مجرد تجربة مزاج إيجابي، وبمعنى آخر فهي تقييمات الناس لحياتهم وتشمل كل من الأحكام المعرفية للرضا والتقييمات العاطفية للمزاج والعواطف (Kesebir & Diener, 2008:118).

وتمثل حركة علم النفس الإيجابي التزاماً متجدداً من قبل بعض علماء النفس بتوجيهه بتركيز الانتباه والبناء على مصادر الصحة النفسية والقوة بدلاً من التركيز على المرض والاضطراب، والذي يتمثل في دراسة السعادة وكيفية الحصول عليها (Ben-Shear, 2007: 12). ويميل البشر إلى التفكير في السعادة كحق طبيعي لهم ولكنهم يختلفون في طريقتهم ومفهومهم عن السعادة وذلك على مر العصور، فالنسبة لليونانيين القدماء كانت السعادة تعني الفضيلة، وتعني للرومان الرخاء، وفي بعض الأحيان ارتبطت بتحرر الشعوب وحصولها على الاستقلال.

والسعادة هي مفهوم قديم على الرغم من أن معناها قد تغير على مر التاريخ ولم يتم تعريف السعادة كحالة ذاتية للرفاهية ولكن كحالة لا يمكن أن تتحقق إلا بعد فترة طويلة من الحياة (McMahon, 2006:153). ورأى أرسطو أن السعادة هي النهاية الصحيحة للوجود الإنساني، وأنها الهدف من الحياة لأننا تختارها لنفسها وليس لأي سبب آخر (Thomson, 1953: 73).

وقد وجد الباحثون اختلافات ثقافية في معاني السعادة، ودوافع السعادة، وتوقع السعادة؛ فقد لوحظ أن المشاركين في أمريكا الشمالية حددوا السعادة من حيث الإنجاز الشخصي وكانوا متحمسين لزيادة التأثير الإيجابي، وفي هذه السياقات كان من الأفضل توقع السعادة من خلال تقدير الذات، على العكس من ذلك في شرق آسيا حدد

المشاركون السعادة من حيث الترابط بين الأفراد، ولديهم دوافع كبيرة للحفاظ على العلاقات الاجتماعية، ومن المرجح أن تعتمد السعادة على تحقيق العلاقات الاجتماعية الإيجابية، ونتيجة لذلك لا توجد رغبة قوية في السعي لتحقيق السعادة الشخصية إذا كان ذلك على حساب التناغم الاجتماعي، ويُنظر إلى السعادة على أنها تقوم على التعاطف المتبادل والرحمة والدعم أو تحقيق الانسجام الاجتماعي (Kitayama & Markus, 2000: 113-114). وتعرف السعادة بأنها حالة ذهنية من الرفاهية تتميز بالعواطف الإيجابية (Anand, 2016: 11). وعرف (Richard, 2003: 19) السعادة بأنها شعور عميق بالازدهار الناشئ عن عقل صحي استثنائي، ويضيف (Lyubomirsky, 2008: 32) أن السعادة هي تجربة الفرح والرضا أو الرفاهية الإيجابية، إلى جانب الشعور بأن حياة المرء جيدة وذات مغزى وجديرة بالاهتمام.

ووفقاً لـ (Freud & Riviere 1930: 76) فإن الأفراد يسعون نحو السعادة وهم يريدون أن يصبحوا سعداء وأن يظلوا كذلك، وهذا المسعى له جانبان: هدف إيجابي وسلبى حيث يهدف من ناحية إلى عدم الشعور بالألم والاستياء، ومن ناحية أخرى إلى الشعور بمشاعر السرور القوية.

وعليه يرى الباحث أن مفهوم السعادة مفهوم نسبي يختلف حسب ثقافة المرء واحتياجاته وألوياته، وهو يعكس مدى توفر مجموعة من المقومات والإمكانات سواء كانت شخصية أو اجتماعية أو اقتصادية... الخ التي تمكنه من تحقيق أهدافه من ثم الشعور بالفرح والسرور وصولاً إلى الازدهار والرضا.

١- التوجهات النفسية المفسرة للسعادة النفسية منها: أ- نظرية المتعة (Hedonia)

يذكر (Ryan & Deci, 2001) أن أنصار مذهب المتعة يرون أن السعادة هي البحث عن المتعة مع تجنب الألم، والمتعة هي حالة يشعر الفرد فيها بالاسترخاء، وأن السعادة موجودة في سعي الفرد الناجح وراء أهدافه، وأن السعي وراء الإحساس بالسعادة هو الهدف النهائي للحياة، وطرح الفلاسفة النفعيون بمن فيهم Bentham الحجة القائلة بأن المجتمع الجيد هو مجتمع تم تطويره من أفراد يحاولون زيادة المتعة ومتابعة المصلحة الذاتية، ويجب توضيح أن مفهوم Hedonia فيما يتعلق بالسعادة ليس له نفس معنى مذهب المتعة البدني؛ فالسعادة لا تأتي فقط من المتعة قصيرة الأجل، ولكن يمكن أن تنشأ أيضاً عن تحقيق الأهداف أو غيرها من النتائج ذات القيمة، ويعتقد أنصار مذهب المتعة أن السعادة يمكن أن تشمل تفضيلات وملذات العقل وكذلك الجسم.

ب- مذهب الرضا عن الحياة Eudaimonia

جادل أرسطو أنه بسبب قدرة الإنسان الفريدة على التفكير لا يمكن للمتعة وحدها أن تحقق السعادة؛ لأن المتعة البدنية هي الدافع وراء السعادة بالنسبة للحيوانات، والإنسان يختلف في جوانب كثيرة وتمييزة عن الحيوانات، وفي السعي لتحقيق السعادة فإن العامل الأكثر أهمية هو أن يكون للشخص "فضيلة كاملة" بمعنى آخر، أن يكون له شخصية أخلاقية جيدة، ووفقاً لأرسطو فإن Eudaimonia "تشاط يعبر عن الفضيلة" وبالتالي سيؤدي إلى حياة سعيدة، واقترح أرسطو أن السعادة لم تكن فضيلة أو متعة، بل كانت ممارسة للفضيلة، والحجة التي اتخذتها وجهة نظر أرسطو هي أن السعادة في حد ذاتها ليست هي المعيار الرئيسي للرفاهية، وتجادل نظريات Eudaimonic أن السعادة هي نتيجة لتطور القوة والفضائل الفردية بدلًا من السعي لتحقيق المتعة، ويستند مذهب الرضا عن الحياة Eudaimonia إلى مفهوم تحقيق الذات الذي اقترحه ماسلو، ومفهوم نظرية روجرز، وتم اقتراح العديد من التفسيرات العلمية الحديثة للسعادة؛ حيث اقترح Waterman أن السعادة تتعزز من خلال الأشخاص الذين يتصرفون وفقاً لمعظم قيمهم الراسخة، وعليه قدم مصطلح "التعبير الشخصي" لوصف حالة الأصالة التي تحدث عندما تعكس أنشطة الناس قيمهم. كما تتبنى نظرية السعادة نظرية تقرير المصير لتصور السعادة؛ حيث تبين هذه النظرية أن الوفاء في مجالات الحكم الذاتي والكفاءة سيعزز السعادة، بمعنى آخر أنه يمكن تحقيق السعادة أو الرفاهية الشخصية من خلال الانخراط في أحداث الحياة ذات القيمة (Ryan & Deci, 2001; Norrish & Vella-Brodrick, 2008)

ج- وجهة نظر علم الاعصاب:

يرى (Kringelbach & Berridge, 2009:478-479) أنه وفقاً لمعظم المنظورات الحديثة فإن المتعة عنصر مهم في السعادة، وفي الواقع وجد علماء الأعصاب أن اللذة ليست مجرد إحساس أو تفكير، بل هي نتيجة لنشاط أنظمة الدماغ، كما يبدو أن جميع الملذات ومن أهمها (الطعام، المتعة الجنسية) وصولاً إلى الملذات عالية المستوى (الإيثار) تنطوي على نفس أنظمة المخ وتم العثور على بعض الآليات في أعماق الدماغ والقشرة المخية، ويمكن القول أن شبكات الدماغ المنشطة للمتعة واسعة الانتشار، وعلى الرغم من هذا الاكتشاف المثير - شبكة الدماغ من أجل السعادة - فإن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم التشريح العصبي الوظيفي للسعادة، بالإضافة إلى النتائج التي توصل إليها علم الأعصاب والتي تدعم أساساً تشريحياً للسعادة، وعلى الرغم من أن علم الأعصاب من السعادة لا يزال في مراحله الأولى، إلا أنه قد يتم إحراز مزيد من التقدم من خلال رسم خرائط التداخل بين شبكات الدماغ

للمتعة والمتعة مع الآخرين ، مثل الشبكة الافتراضية للمخ ، والتي قد تكون لها دور في السعادة النفسية للفرد.

د- النموذج الثلاثي (Diener)

في عام (١٩٦٩) طرح Bradburn رؤيته عن السعادة واقترح أن السعادة هي نتيجة لحالة الشخص العاطفية بشكل عام وأن السعادة تتكون من عنصرين منفصلين مستقلين تمامًا وغير مرتبطين هما: التأثير الإيجابي والتأثير السلبي (Bradburn, 1969) وفي عام (١٩٨٤) طور (Diener) هذه الفكرة لتعرف باسم النموذج الثلاثي؛ حيث درست هذه النظرية النفسية التطبيقية العلاقة بين تجربة الأفراد لنوعية حياتهم وردود الفعل العاطفية والأحكام المتعلقة بحياتهم، ويرى (Diener) أن السعادة الشخصية ترتبط ارتباطًا وثيقًا مع كل من التجارب العاطفية الإيجابية المتكررة، والخبرات العاطفية السلبية النادرة، وتجربة الرضا عن الحياة، ومن المفترض أن تكون هذه العوامل الثلاثة مستقرة نسبيًا بمرور الوقت (وتركز السعادة الشخصية على تقييم الفرد لحياته والذي يشمل تجربة التأثير الإيجابي والسلبي. وفي نظرية (Diener) تفهم السعادة كنوع من "توازن المتعة" الذي يشير إلى توازن التأثير الإيجابي والسلبي، ويتم قياس هذا التوازن المتزامن مع الرضا العام للشخص عن حياته والذي يتم تقييمه من خلال الأحكام العامة للفرد أي أن السعادة حكم عام يصدره الأفراد من خلال مقارنة تأثيرهم السلبي وتأثيرهم الإيجابي، كما أن السعادة تكمن في غلبة التأثير الإيجابي على الجانب السلبي، وأن السعادة تقاس بتقييم حياة الفرد بأكملها ورفاهيته الشخصية (Diener, 1984; DeNeve & Cooper, 1998; Diener, et al., 1999; Diener, 2000; Steel, et al., 2008)

هـ- نظرية السعادة الأصلية:

طور علماء النفس الإيجابي بعض نظريات السعادة الفريدة؛ فقد قدم Seligman وزملاؤه نظرية السعادة الأصلية، وتستند هذه النظرية إلى فكرة أن السعادة الحقيقية تنتج عن شخص يعيش وفقًا لـ "نقاط قوة التوقع" الخاصة به والتي تتطور مع إدراك الناس لقوتهم الشخصية.

وهم يفترضون أن المستويات العليا من السعادة طويلة الأجل تأتي من حياة تتميز بالمعنى والمشاركة، فضلًا عن المتعة، وستبدو الحياة ذات مغزى بالنسبة للفرد فقط، وستكون مرضية فقط على المدى الطويل وذلك إذا كانت أهدافه أو أولوياته في الحياة مؤيدة للمجتمع (الإيثار) ويُنظر إليها على أنها ذات قيمة جوهرية بدلًا من أن تكون موجهة ذاتيًا، ويفترض أن المشاركة الفعالة هي السعي لتحقيق هذه الأهداف أو الأولويات بهدف الاستفادة من تطوير نقاط القوة المختلفة للفرد ومنها الامتنان

والتواضع والغفران، وينظر العديد من منظري السعادة الحقيقيين إلى المعتقدات والسلوكيات الدينية كنهج صالح نحو تحقيق السعادة النفسية طويل الأجل (Seligman, et al, 2005; Petersen & Seligman, 2004; Myers, 2008).

ويقترح (Seligman, et al., 2005, :415-416) ثلاثة أنواع من السعادة: المتعة، والفضائل، المعنى واقترح أن هناك خمسة أبعاد لتحقيق السعادة الشاملة عرف بنموذج Seligman ويحدد هذا النموذج السعادة النفسية في خمسة مجالات: المشاعر الإيجابية، والمشاركة، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز). واقترحوا على الأقل ثلاثة مسارات واضحة ومحددة للسعادة: العاطفة الإيجابية والسرور، والمشاركة، والمعنى، وأن هذه العناصر الثلاثة مجتمعة تؤدي إلى سعادة أصيلة ومستقرة.

ويرى بعض علماء الاجتماع أن بحث المشاعر الإيجابية هو هدف سامي مقارنة بالحاجة إلى فهم المعاناة الإنسانية (Seligman, et al., 2005, :415-416) وأن هناك ترتيباً مهماً من حيث القضايا التي يجب على علماء النفس معالجتها. وساهم تسلسل ماسلو للاحتياجات في هذه المدرسة الفكرية حيث أن التسلسل الهرمي ينص على أن احتياجات النظام الأعلى مثل احترام الذات وتحقيق الذات تتوقف على تلبية احتياجات النظام الأدنى للبقاء والسلامة والانتماء. لذلك فإن التضمين هو أن احتياجات الترتيب الأدنى يجب أن تكون لها الأسبقية على احتياجات الترتيب العالي. وحدد Ryff (2008:20-23) ستة جوانب لتحقيق الإنسان يُعتقد أنها تساهم في السعادة: الاستقلال الذاتي، والنمو الشخصي، وقبول الذات، والغرض في الحياة، وإتقان البيئة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين.

و- نظرية السعادة (التوازن الديناميكي):

تري نظرية السعادة والتي تسمى أيضاً نظرية التوازن الديناميكي أنه على الرغم من التغييرات في ظروف الفرد تظل مستويات السعادة ثابتة بشكل ملحوظ مع مرور الوقت (Headey, 2006:370). ويُعتقد أن نقطة ضبط السعادة ناتجة جزئياً عن ميل الإنسان للتكيف بسرعة مع التغييرات في البيئة. ويشار عادةً إلى عملية التكيف هذه على أنها المطحنة المتناغمة (Brickman & Campbell, 1971)، وقد تؤدي تجربة الدافع إلى تضيق حساسية الفرد تجاه الدوافع وبالتالي يلزم زيادة التحفيز للحصول على المتعة (ودعماً لهذا الافتراض نجد أن مستويات السعادة للفائزين باليانصيب (التي كانت في البداية ذات تأثير إيجابي) وضحايا الشلل (التي كانت في البداية ذات تأثير سلبي) ستعود قريباً إلى المعدل الطبيعي (Brickman, et al. 1978; Veenhoven, 2003).

وتشير نظرية السعادة المحددة إلى أن مستوى السعادة الخاص يتحدد في المقام الأول عن طريق الوراثة والسمات الشخصية المتأصلة في الفرد وذلك في وقت مبكر من حياته، ونتيجة لذلك تظل ثابتة نسبياً طوال حياته. وقد يتغير مستوى سعادته مؤقتاً

استجابة لأحداث الحياة، ولكن يعود دائماً إلى مستوى خط الأساس لأن الفرد يتعايش مع الأحداث وعواقبها بمرور الوقت، والتعود.

فالتكيف مع المتعة هو عملية أو آلية تقلل من التأثير العاطفي للأحداث العاطفية، وبشكل عام ينطوي التكيف على "نقطة محددة" للسعادة، حيث يحافظ البشر عموماً على مستوى ثابت من السعادة طوال حياتهم على الرغم من الأحداث التي تحدث في بينهم (Brickman, 1971; Kuhn, et al, 2011) وعملية التكيف المتغير غالباً ما يتم تصورها على أنها حلقة مفرغة؛ حيث يجب على الفرد العمل باستمرار للحفاظ على مستوى معين من السعادة، وبصور البعض الآخر التكيف التكيفي على أنه يعمل بشكل مشابه لنظام الحرارة (نظام التغذية المرتدة السلبية) الذي يعمل على الحفاظ على نقطة السعادة للفرد، وأحد الشواغل الرئيسية لعلم النفس الإيجابي هو تحديد كيفية الحفاظ على نقطة السعادة أو رفعها، وأي نوع من الممارسات يؤدي إلى سعادة دائمة.

وأوضح (Brickman & Campbell, 1971:288) أن أغلب الأفراد يحافظون على مستوى مستقر إلى حد ما من السعادة على الرغم من الأحداث الخارجية والتقلبات الديموغرافية، كما أنهم يعودوا إلى نفس النقطة المحايدة بعد الأحداث الصعبة، وأن الأفراد لديهم نقاط محددة مختلفة من السعادة بعضها على الأقل وراثية. كما أنهم قد يكون لديهم أكثر من نقطة واحدة لتعيين السعادة مثل نقطة تعيين مدى الرضا عن الحياة ونقطة ضبط شخصية جيدة، وبسبب هذا فإن مستوى السعادة لدى الفرد ليس مجرد نقطة واحدة محددة ولكن يمكن أن يختلف داخل مجموعة معينة. كما أن نقطة السعادة يمكن أن تتغير، وأن الأفراد يختلفون في معدل ومدى التكيف الذي يظهرونه للتغيير في الظروف. وبالمثل وصفت الدراسة الطولية التي أجرتها (Fujita & Diener, 2005) نقطة الرضا عن الحياة بأنها "خط أساس ناعم" وهذا يعني أنه بالنسبة لمعظم الناس فهذا الأساس يشبه خط الأساس لسعادتهم، وعادة سوف يحوم الرضا عن الحياة حول نقطة محددة لمعظم حياتهم ولن يتغير بشكل كبير، وهذه النقطة المحددة ليست مستقرة ، وهي بالفعل تتحرك استجابة لحدث كبير في الحياة.

وأن نقاط ضبط السعادة الذاتي تتغير مع مرور الوقت، وأن هناك أدلة على أنه من الممكن أن تغير نقطة السعادة الشخصية لشخص ما تغيراً جذرياً، كما في حالة الأفراد الذين يعانون من إعاقة شديدة وطويلة الأجل، ومع ذلك فإن مقدار التذبذب الذي يواجهه الشخص حول النقطة المحددة له يعتمد إلى حد كبير على قدرة الفرد على التكيف، وحدد علماء النفس عدة عوامل تسهم في الحفاظ على نقطة السعادة حتى في مواجهة الشدائد أو الأحداث السلبية مثل العلاقات الإيجابية، والتصورات الذاتية الإيجابية، ومهارات التنظيم الذاتي، والعلاقات الاجتماعية، والنظرة الإيجابية للحياة (Masten, et al., 2009; Lucas, et al., 2003)

ز- نظرية التدفق:

ظهرت نظرية أخرى للسعادة هي نظرية "التدفق" ومؤسسها Csikszentmihalyi حيث يرى أن التدفق هو حالة الانخراط والسعادة المثلى وخبرة الذروة التي تحدث عندما يتم استيعاب الفرد في تحد شاق ومحفز جوهرياً وتم اقتراح حالة الارتباط هذه لتكون طريقاً للسعادة، والرغبة في تعزيز التدفق وهو مفهوم يصف تلك اللحظات عندما يتم استيعابك تماماً في مهمة صعبة ولكن قابلة للتنفيذ أي حالة من التركيز والتمتع دون عناء، وكان Csikszentmihalyi الذي يعتبر أحد مؤسسي علم النفس الإيجابي يرى أن أفضل اللحظات في حياتنا ليست هي الأوقات السلبية أو المريحة، ولكن تحدث أفضل اللحظات إذا امتد جسم الشخص أو عقله إلى أقصى حدوده في جهد تطوعي لإتجاز شيء صعب وجدير بالاهتمام، وأن التدفق يحدث عندما يكون مستوى مهارتك والتحدي الذي تواجهه متساويين (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2009:89-90)

وأدت الدراسات التي قام بها Csikszentmihalyi إلى استنتاج أن السعادة هي حالة داخلية وليس حالة خارجية، وأن مستويات السعادة يمكن أن تتحول عن طريق إدخال التدفق، وأنها ليست حالة جامدة لا تتغير، كما أن ذلك أي مظهر من مظاهر السعادة يأخذ يلزمه جهداً كبيراً، وأن الناس كانوا أكثر إبداعاً وإنتاجية وسعادة عندما يكونون في حالة تدفق. وعندما يتعرض الناس للتدفق فإنهم يشاركون في نشاط إلى الحد الذي يشعرون فيه بأنهم يفقدون أنفسهم في هذا النشاط، وإنهم يحافظون على تركيزهم دون جهد، ويشعرون وكأنهم يتحكمون بشكل كامل في تصرفاتهم، ويشعرون أن الوقت يمر بسرعة أكبر من المعتاد ويعتبر التدفق تجربة ممتعة ويحدث ذلك عادة عندما يشارك الأشخاص في أنشطة صعبة تتطلب مهارات ومعارف يعرفون أنهم يمتلكونها (Csikszentmihalyi, 1997).

ويضيف Csikszentmihalyi أن الثروة والممتلكات المادية شيء ضروري للحياة؛ إلا أن فكرة التدفق تشير إلى أن هذا ليس من الشروط الأساسية لحياة سعيدة ومرضية، فقد يكون العثور على نشاط يتحمس له الفرد شيء ممتع للغاية، فكثيراً يجد الفرد متعته في أشياء معنوية أكثر منها مادية فالعديد من الأشخاص قد يضحون بأشياء ثمينة عندما ينغمسون في أنشطته يحبونها وهذا هو المفتاح الحقيقي للسعادة، ويصف التدفق النفسي من خلال مجموعة من الخصائص منها: تتضمن خصائص حالة التدفق إحساساً واضحاً بما يجب القيام به، والتركيز الشديد، وفقدان الإحساس بالوقت، التركيز الكامل على المهمة، ووضوح الأهداف، والتحكم في الوقت (تسريع/ إبطاء)، وسهولة الجهد، والتوازن بين التحديات والمهارات. (Csikszentmihalyi, 1997).

ح- نظرية البناء:

على عكس افتراض وجود ترتيب هرمي للاحتياجات فإن فكرة أن السعادة مرتبطة بالصحة وأن البشر يمكنهم التعامل مع المعاناة ليس فقط بالتركيز على الشفاء ولكن باستخدام قوتهم وإدراكهم، وأن الحياة لها معنى في أوقات الشدائد، فمثلاً يمكن

للأفراد استخدام استراتيجيات إيجابية مثل الفكاهة والتفكير المتفائل كمصدر في أوقات التوتر والشدائد (Fredrickson, 2001; 218). ويشير (Seligman & Csikszentmihaly, 2000: 5-6) : إلى هذا على أنه تطور المرونة النفسية، ومن هذا المنظور يعتبر البحث عن السعادة هو السعي العلمي الجدير لأنه يحاول منع وتخفيف المعاناة وتسهيل المرونة النفسية. ومن التطورات الرئيسية في هذا المجال نظرية التوسع والبناء التي أسسها (Fredrickson) والتي تفترض أن المشاعر الإيجابية مثل الفرح والحب والفخر والرضا، وتشجع الأفراد على الانخراط في "سلوكيات المقاربة" مثل استكشاف البيئة، والمشاركة في التفاعلات الاجتماعية وبدء أهداف وأنشطة جديدة. ووفقاً Fredrickson فإن سلوكيات المقاربة قابلة للتكيف لأنها توسع نطاق تفكير الناس ومرجعيات فعلية، أو الموارد المادية والفكرية والنفسية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد في ظروف مختلفة. ومن هذا المنظور قد تساهم تجربة المشاعر الإيجابية في النمو النفسي والمرونة النفسية لأن الأفراد لديهم موارد أكثر تحت تصرفهم في أوقات الشدائد. وفي المقابل قد تؤدي المشاعر السلبية مثل الخوف والغضب إلى تقليل ميل الأفراد إلى استخدام سلوكيات النهج واستكشاف البيئة مما يؤدي إلى تضيق نطاق أعمال التفكير. (Fredrickson, 2001: 218-219)

وتصف نظرية التوسع والبناء شكل ووظيفة مجموعة فرعية من المشاعر الإيجابية بما في ذلك الفرح والاهتمام والرضا والحب. والافتراض الرئيسي هو أن هذه المشاعر الإيجابية توسع ذخيرة الفرد في العمل والحركة: الفرح يثير الرغبة في اللعب، وتثير الاهتمام الرغبة في الاستكشاف، والرضا يبعث الرغبة في التذوق والتكامل، ويثير الحب دورة متكررة من كل من هذه الأفكار. ويتعلق الاقتراح الرئيسي الثاني بعواقب هذه العقليات المتسعة من خلال توسيع نطاق ذهن الفرد لحظة الفعل سواء من خلال اللعب أو الاستكشاف أو الأنشطة المماثلة، وتعزز المشاعر الإيجابية اكتشاف أعمال جديدة وأفكار وروابط اجتماعية، والتي بدورها تبني ذلك الموارد الشخصية للفرد؛ حيث تتراوح من الموارد المادية والفكرية إلى الموارد الاجتماعية والنفسية، والأهم من ذلك تعمل هذه الموارد كاحتياطات يمكن الاستفادة منها لاحقاً لتحسين احتمالات التعامل والبقاء الناجحين (Fredrickson, 2004: 1376)

وفي البداية قد يبدو أن المشاعر الإيجابية مهمة لتحقيق السعادة، وأن التوازن العام بين الجوانب الإيجابية إلى السلبية يسهم في السعادة النفسية (Diener, et al. 1999). وفي هذا المعنى تشير المشاعر الإيجابية إلى الأداء الأمثل فالمشاعر الإيجابية تنتج أيضاً أداءً مثالياً ليس فقط في الوقت الحالي بلحظة ممتعة ولكن أيضاً على المدى الطويل، والرسالة الأساسية هي أنه يجب على الناس تنمية المشاعر الإيجابية في أنفسهم وفي من حولهم ليس فقط كحالات نهائية في حد ذاتها، ولكن أيضاً كوسيلة لتحقيق النمو النفسي أحد الآثار المترتبة على نظرية التوسع والبناء هي أن المشاعر الإيجابية قد تساعدنا في معالجة بقايا المشاعر السلبية ويعني هذا أيضاً أن المشاعر الإيجابية تساعد في حماية الصحة الشخصية للفرد، ويمكن أن يؤدي التوسع النفسي الناجم عن أحد المشاعر الإيجابية إلى زيادة تقبل الفرد للأحداث اللطيفة أو ذات

معنى اللاحقة مما يزيد من احتمالات أن يجد الفرد معنى إيجابياً في هذه الأحداث اللاحقة ويختبر مشاعر إيجابية إضافية مع الأخذ في الاعتبار جميع الآثار الإيجابية، أن الأفراد الذين يزيدون من عدد المشاعر الإيجابية التي يواجهونها هم أكثر قدرة على إيجاد معنى في ظروفهم السلبية (Fredrickson, 2001:224-225).

وعليه يرى الباحث أن البعض يرى السعادة على أنها المتعة، وهذا يوجي ضمناً أن السعادة هي سعي الإنسان لتحقيق لذاته وشهوته، فهو بهذا المفهوم أقرب إلى الجانب الحيواني منه إنساني حيث يهتم بإشباع الجوانب المادية دون الروحية، في حين يفسرها البعض بأنها نهاية الطريق للوصول إلى الفضائل؛ فالسعادة تتحقق من خلال تمثل الفضائل وتصرف الفرد وفق القيم التي يؤمن بها بما لا تتعارض مع المجتمع، وأن هذه اللذة أو المتعة قد تكون نتيجة لأنشطة دماغية، وأن السعادة تنعكس على الفرد عندما يعمل على إحداث التوازن بين الجوانب الإيجابية والسلبية وملائمته وفق لطبيعة الموقف، كما أن السعادة والنمو النفسي مرتبطان بالوفاء باحتياجات الفرد وكفائه الذاتية، والقاسم المشترك لهذه النظريات هو أن السعادة لا تنتج عن السعي وراء المتعة بل عن طريق تنمية القوة الجوانب الفردية المتميزة.

كما يرى الباحث أنه يتم تصور السعادة كحالة ذهنية دائمة تتكون من القدرة على تجربة المتعة في الحياة اليومية، وكذلك القدرة على إشراك مهارات الفرد ومواهبه لإثراء حياته وحياة الآخرين. وعلى الرغم من أن الناس في جميع أنحاء العالم يبلغون عموماً عن سعادتهم، إلا أن هناك اختلافات في متوسط مستويات السعادة بين الأفراد وفق الثقافات المتباينة. وعلى الرغم من أن الناس يميلون إلى المبالغة في تقدير مدى تغير نقاط تعيين السعادة للأفضل أو للأسوأ بعد أحداث معينة في الحياة، إلا أن عددًا من العوامل التي ترتبط باستمرار بالسعادة؛ حيث برز دور علم النفس الإيجابي ك مجال للدراسة يسعى إلى تحديد وتعزيز الصفات التي تؤدي إلى مزيد من السعادة والرفاهية في حياة الفرد.

علاوة على ذلك قد يكون تكيف المتعة ظاهرة أكثر شيوعاً عند التعامل مع الأحداث الإيجابية بدلاً من الأحداث السلبية؛ حيث يميل الناس إلى التركيز أكثر على المشاعر السلبية من المشاعر الإيجابية والتي يمكن أن يكون عقبة في إثارة نقطة السعادة المحددة، وغالباً ما تتطلب العواطف السلبية مزيداً من الاهتمام ويتم تذكرها عموماً بشكل أفضل، وتلقي بظلالها على أي تجارب إيجابية قد تفوق عدداً من التجارب السلبية.

ط- مكونات السعادة:

وجد (Ryan & Deci, 2001) أن السعادة أو الرفاهية الذاتية تتكون من ثلاثة مكونات: الرضا عن الحياة، وجود مزاج إيجابي، وغياب المزاج السلبي.

ويشير (Ryff & Singer, 2008) أن السعادة مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويمكن تحديدها في ستة عوامل رئيسية هي:

الاستقلالية Autonomy : ويشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار الصحيح، ومقاومة الضغوط بأنواعها المختلفة، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي.

Mastery Environmental البيئي: ويعني التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من العوامل المحيطة، وتوفير بيئة مناسبة، مع توفر المرونة الشخصية.

Growth Personal التطور الشخصي: قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفؤل.

العلاقات الإيجابية مع الآخرين **Others With Relations Positive** قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين على أساس من: التعاطف، والثقة المتبادلة، والصدقة، والأخذ والعطاء.

الحياة الهادفة **Life in Purpose** قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.

تقبل الذات **Acceptance Self** ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحوها، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية. وتتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس السعادة النفسية.

ويرى (Seligman, et al., 2005) أنه يمكن تحليل السعادة إلى ثلاثة جوانب مختلفة: العاطفة الإيجابية: وهو ما نشعر به مثل اللذة، والنشوة، والدفاع، والراحة، وغيرها وأيضاً جانب المشاركة: ويتعلق بها بالتدفق، وعدم الاحساس بالوقت، وفقدان الوعي الذاتي، وكذلك جانب المعنى: حيث تتألف الحياة الهادفة من الانتماء إلى شيء تعتقد أنه أكبر من الذات، وهذه العناصر الثلاثة مجتمعة وفقاً لعلم النفس الإيجابي تؤدي إلى سعادة أصيلة ومستقرة، ويضيف أن السعادة يمكن أن تتكون من خمسة عناصر قابلة للقياس منها العاطفة الإيجابية، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز.

ويشير (Weiss, et al., 2016) أنه يمكن أن تكون للسعادة ثلاثة مجالات هي :

- السعادة الذاتية **Subjective Well being** وتدور حول كيف يكون الفرد سعيداً وكيف يكون راضياً عن حياته وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية والوظائف والأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية.
- السعادة النفسية **Psychological Well being** وهي تتميز عن السعادة الذاتية حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى ونمو وتطور وإقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين.

• السعادة الموضوعية **Objective well being** وتتضمن خمس أنواع من السعادة هي السعادة المادية والصحية والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والانفعالية (Weiss, et al., 2016).

ي- خداع الذات والسعادة النفسية:

فقد خلص (Erez, & Judge, 1994) إلى أن الخداع الذاتي له دور نشط في تعزيز السعادة، وبالتالي لا يقوم خداع الذات بحظر المعلومات المهددة فحسب، بل يبحث بنشاط عن المعلومات لتعزيز الذات، وفقاً لذلك قد تكون هاتان الآليتان لعملية خداع الذات مسؤولة عن تعزيز السعادة النفسية، وبناءً على هذا فقد تم تطوير نموذج يشير إلى الخداع الذاتي كمصدر للسعادة النفسية.

والتفسير السائد لخداع الذات هو أن الناس يخدعون أنفسهم في محاولة لحمايتهم من تقلبات عالم معاد أو غير مبال (Taylor & Brown, 1988). كما تم تطوير أفكار مماثلة في الاقتصاد والتي يستمد الناس من تحفيزهم وفائدتهم من التوقع الإيجابي الذي يوفره التفاؤل والثقة (Benabou & Tirole, 2002; Brunnermeier & Parker, 2005). ومن وجهة نظر إيجابية عن الذات (Koszegi, 2006). وفقاً لهذه الاحتمالات يكون الناس على استعداد لتحمل تكاليف الخداع الذاتي المنخفضة في المستقبل مقابل تحقيق مكاسب فورية في تقدير الذات أو السعادة، ومن وجهة نظر تطورية يبدو أن هذه المقايضة غير مرجحة حيث ينبغي أن يكون الأفراد غير راغبين في دفع التكاليف الخارجية لتحقيق مكاسب داخلية (Pinker, 2011; Smith, et al, 2017)

ويتساءل (Ditto & Lopez, 1992) لماذا حاول المشاركون في خداع أنفسهم بشأن مستقبلهم، هل أرادوا حماية سعادتهم واحترامهم لذاتهم من الأخبار السيئة المحتملة عن مرضهم في المستقبل، أم هل أرادوا الحفاظ على صورة لأنفسهم بصحة جيدة ليكونوا أكثر فاعلية في جذب شركاء الرومانسية أو الائتلاف؟ في التجارب الحالية ، قمنا بفك هذه الدوافع عن طريق تغيير المهمة بحيث يكون السبب الوحيد لالتخراط في المعالجة المتحيزة هو إقناع الآخرين إذا انخرط الناس في الخداع الذاتي في محاولة لإقناع الآخرين كما اقترح (Trivers, 1976:19)، فإن المعالجة المتحيزة التي وثقتها يجب أن تظهر حتى عندما لا يهتم الأشخاص شخصياً بالنتيجة.

ثالثاً التلكؤ الأكاديمي Academic Procrastination

١- مفهوم التلكؤ: يذكر (Ferrari, et al.,1995:4) أن كلمة التلكؤ Procrastinate مشتقة من الفعل اللاتيني Procrastinare والذي يعني أن تؤخر أو تؤجل حتى يوم آخر، والفعل قد جمع بين جزأين Pro والذي يعني عمل سابق، و Crastinus والذي يعني شيء ينتمي للغد.

وتختلف تعريفات التلكؤ من مؤلف لآخر بعضها ذو طبيعة عامة مثل (Schouwenburg,2001:229) الذي عرف التلكؤ بأنه "سلوك تأجيل المهام"، والبعض الآخر أكثر تحديداً مثل (Rothblum, et al.,1986: 387) الذي يرى بأنه "الميل الدائم أو شبه الدائم لتأجيل المهام الأكاديمية، مع الشعور بمستوى من القلق"، وعرف (Lay, 1994:493) التلكؤ من حيث "التناقض بين السلوك والقصد، والذي لا يصبح فيه تأخير السلوك مسالماً إلا إذا كان لدى الفرد نية حقيقية لإتمام المهمة، وكلما زاد التباين بين القصد والسلوك زادت شدة التلكؤ". (Schraw, et al, 2007: 12). ويعرفه (Senecal, et al.,1995: 607) بأنه "معرفة مفترضة لدى الفرد بأن يؤدي النشاط أو المهمة، ولكنه يفشل في استثارة أو تحفيز ذاته لإنجاز الهدف أو أداء النشاط في حدود الإطار الزمني المرغوب أو المتوقع". ويعرفه (Senecal, et al., 2003: 135) بأنه "التأخير التطوعي لإكمال مهمة أكاديمية داخل إطار زمني متوقع على الرغم من الحالة السيئة المصاحبة للتأخير". ويعرفه (عبدالرحمن المصيلحي؛ ونادية الحسيني، ٢٠٠٤: ٦٢) بأنه "تأجيل مهمة ضرورية بالنسبة للفرد وتأخيرها إلى اللحظات الأخيرة بدون مبرر مع إحساسه بعدم الارتياح والشعور بالضيق لتأخره في الانتهاء منها". ويعرفه (Steel, 2007: 66) بأنه "التأخير الطوعي لمسار العمل المقصود على الرغم من توقع عواقب سيئة نتيجة للتأخر في إتمام المهام". كما يشير إليه حسن علام (٢٠٠٨: ٢٦١) بأنه الميل إلى سلوك التأجيل الدائم والتأخير الإرادي سواء في البدء أو الانتهاء من إنجاز جميع أو معظم المهام الدراسية المطلوبة وتأخيرها عن الموعد المحدد لها وتتمثل أبعاده في: الخوف من الفشل، السلوك التجنبي، الاتجاهات الكمالية، إدارة الذات، والاتجاهات السلبية".

وعليه يرى الباحث أن التلكؤ الأكاديمي يعني تأخير الطلاب المتعمد والمتكرر للمهام أو الأنشطة التعليمية المختلفة إما بعدم البدء فيها أو البدء فيها وعدم استكمالها، ويكون هذا التأخير بدون مبرر لإتمام المهام أو الأنشطة المطلوبة، مع شعوره بالكسل والذي يصطبغ بالمشاعر السالبة مع تفضيلهم للقيام بأشياء أكثر متعة بدلاً من المهام الأقل متعة.

٢- بعض التفسيرات المختلفة للتكؤ:

أ- التحليل النفسي والنهج الديناميكي:

في عام ١٩٥٣م حاول فرويد شرح عملية التكؤ على أساس مفهوم تجنب المهام، ووفقاً لهذا المفهوم سيتم تجنب المهام غير المنجزة لأنها تشكل تهديداً للأنما. ويقدم فرويد افتراضاً مفاده أن القلق يمثل علامة تحذير على وجود تهديد للأنما عندما يواجه الأفراد الأشياء الخطرة التي لا يمكن تحقيقها. وعندما تعترف الأنما بوجود تهديد تشكل مهمة ما، سيتم رفع آلية الدفاع مثل تجنب المهمة، وذلك وفقاً لتقاليد نظرية التحليل النفسي الكلاسيكية، وصرح (Blatt and Quinlan, 1967) في أن المتكؤ موجه بشكل عام نحو الحاضر ويواجه صعوبة في توقع المستقبل، ويذكر علماء النظريات الديناميكية النفسية أن الشخصية الفردية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتجارب طفولتهم. وبناءً على هذا الفهم يفهم سلوك التكؤ على أنه تمثيل لصدمة الطفولة أو مشكلات في عملية التنشئة الاجتماعية، وفي عام ١٩٦٣ استخدم مصطلح "متلازمة التكؤ المزمنا" الذي ورد ذكره لوصف إنهاء العمل في مهمة مع أحلام اليقظة؛ فالأفراد المتكئون معروفون ببطنهم في وضع أهداف غير واقعية (Ferrari, et al, 1995)

ويرى بعض الباحثين مثل (Ferrari, et al., 1995; Davis, 1999) أنه توجد ثلاثة مبادئ لنظرية التحليل النفسي لتفسير لسلوك البشري توجه كل أفعال البشر وهي السعي للسعادة، وحدود الواقع، والإجبار على التكرار، ويُعتقد أن هذه المبادئ تظهر بطريقة لا شعورية وكل واحد منها بطريقة أو أخرى يساعد الباحثين في تفسير التكؤ، ويرتبط المبدأ الأول للسعي نحو السعادة باعتقاد أن كل عمل بشري يكون مدفوعاً بالرغبة في تجنب الألم أو تحقيق اللذة، كما أن المبدأ الثاني لنظرية التحليل النفسي هو قيود الحقيقة يتناول موضوع التكؤ من خلال تأكيده على أن الخلل الوظيفي يعتبر ناتج عن إدراك غير ملائم للحقيقة (الواقع)، ويشير المبدأ الثالث إلى التكرار الإلزامي فالأفراد يميلون إلى تكرار الأعمال التي يشعروا فيها بمستوى يقيني من النجاح؛ بالإضافة إلى أنه ازداد تكرار هذه السلوكيات كلما أصبحت أكثر ثباتاً في أنماط سلوك الأفراد، كما أن الجانب السلبي من هذا السلوك المنمط هو أن الاستجابات المتكررة سوف تترسخ في الغالب حتى لو لم يعد الأفراد يحصلوا على مخرجات ناجحة. ويرى (Ferrari, et al, 1995) والذي يعد من أول التفسيرات التي تم وضعها لسلوك التكؤ الأكاديمي وملخصه أن التكؤ يعكس إحساساً بالتشكك في الذات والذي تمتد جذوره إلى مرحلة الطفولة، وهذا الشعور ناتج عن تبني الأيوين لنمط التعلق المفعوم بالقلق *anxious form of attachment*، والذي يستثير رغبة الطفل في الانخراط في المقارنات الاجتماعية والتي تقوده إلى اكتساب صعوبات مزمنا في تقدير الذات. وقد يستجيب الطفل لتلك التهديدات المتعلقة بتقدير الذات عن طريق تطوير نمط شخصية يشتمل على سلوك التكؤ والأشكال الأخرى للسلوك التجنبي، وبالتالي فإن الشخص المرجئ الذي يتعرض لضغوط كثيرة تحيط به العديد من المشكلات الانفعالية التي سرعان ما يتم استثارها إذا لم يستطع ذلك الفرد تكوين مهارات مواجهة مناسبة لتلك الضغوط.

كما تشير النظريات السيكودينامية للسلوك البشري إلى أولوية وأهمية خبرات الطفولة في نمو الشخصية، وتفترض أن العواطف التي يتم الشعور بها أثناء فترات الطفولة تصلح كدافع (سواء بشكل مباشر أو رمزي) للسلوك في وقت لاحق من الحياة (Ferrari, et al., 1995). وقد ربط (Missildine, 2004) الجذور التاريخية للتكؤ بإحدى أسلوبى تربية الطفل سواء التذليل الزائد من الآباء مما يشجع على الانخفاض التحصيلي، أو السيطرة الزائدة من الآباء والتي تسبب النفور أو البلادة ونقص المشاعر، ويضع اللوم في تكؤ الراشدين وإحجامهم عن المهام بشكل ثابت على الممارسات الخاطئة للوالدين في تنشئة أطفالهم.

ب- النهج السلوكي:

تشرح نظرية التعلم الكلاسيكية أن السلوكيات تحدث عادة تلقائيًا من خلال توفير التعزيز أو عدم العقوبة، وبالنسبة للمتلكنين ينعكس ذلك على القدرة العالية للمتفوقين على تذكر الأحداث التالية للنجاح عند مواجهة موعد نهائي حتى الثواني الأخيرة، ونهج آخر قدمه المنظر السلوكي يهدف إلى مزيد من السلوكيات لتجنب التحفيز غير السار، وتشير نظرية المكافآت الخادعة أن الأفراد سيكونون مشروطين بتجنب المهام عند تلقي التعزيزات بدرجات مختلفة، كما أن الأفراد يميلون إلى اختيار التعزيز على المدى القصير أو المكافآت بدلًا من الأهداف طويلة الأجل، حيث يسبب التعزيز على المدى القصير السرور الذي يمكن الشعور به على الفور، ومع هذا الفهم فإن المتلكنين هم أولئك الذين اعتادوا على اختيار مكافآت قصيرة الأجل. وهذه العادات من شأنها أن تعيق تحقيق أهداف طويلة الأجل لأنها انحصرت في حلقة مفرغة بحثًا عن متعة، الأمر الذي يزيد بدوره من قلق المهمة المطروحة؛ حيث تعمل هذه الحالة في النهاية على تجنب المهمة، وأيضًا ردود فعل سلبية تستمر في تأجيل المهام الأخرى في المستقبل (Ainslie, 1975; Solomon & Rothblum, 1984; Ferrari, et al, 1995)

ج- النهج المعرفي:

تعد نظرية النهج المعرفي أكثر شيوعًا لشرح السلوك والمفاهيم النفسية بما في ذلك التكؤ، وهناك ثلاثة أشياء تم اقتراحها كأسباب للتكؤ: المعتقدات غير المنطقية، وضعف احترام الذات، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، وعلى الرغم من أن الأشياء الثلاثة كانت منفصلة، إلا أن المفاهيم الثلاثة جميعها مترابطة مع بعضها البعض (Ferrari, et al, 1995)

ففيما يتعلق بالمعتقدات غير المنطقية فقد رأي (Ellis & Knaus, 1977) أن التكؤ يعد اضطرابًا عاطفيًا كان متجذرًا في التفكير غير العقلاني. وأحد المعتقدات غير المنطقية التي يحملها التكؤ هي "علي أن أفعل شيئًا جيدًا" ويجب تقديره، وسيكون لهذا

الاعتقاد عواقب سلبية عندما يفشل الفرد في فعل شيء على النحو الأمثل. وغالبًا ما يشجع هذا الاعتقاد الأفراد على تأخير بدء العمل خشية ارتكابهم مخالفات، ويعتبر هذا الاعتقاد غير منطقي لأن المعايير العالية التي تم تحديدها بالفعل من قبل غالبًا ما فشلت في الوفاء بها. ومن المحتمل أيضًا أن تتسبب هذه المعتقدات غير المنطقية في تأخير البدء والقيام وإنجاز المهام الأخرى.

والسبب الثاني المقترح هو ضعف احترام الذات: حيث يؤكد (Burka & Yuen, 1983) على أهمية التلكؤ كاستراتيجية لحماية احترام الذات الضعيف، وقد استندوا إلى نظريتهم التي تم تجميعها في بيان مقتضب مفاده أن العمل على تأخير المهام ناتج عن ضعف تقديرهم لذاتهم فهم لديهم شعور بعدم قدرتهم على أداء المهمة.

وفيما يتعلق بالسبب الثالث والمتعلق بعدم القدرة على اتخاذ القرارات كسبب للتلکؤ، اقترح (Janis & Mann, 1977) نظرية الصراع في صنع القرار؛ حيث ينظر للتلکؤ كاضطراب في التعامل مع القرارات الصعبة، والتي قد تتخذ في جو مليء بالصراعات والتي تتسم بالتشاؤم بشأن النجاح في الحصول على حلول مرضية.

د- نظرية الدافع الزمني:

نظرية الدافع الزمني لها تاريخ طويل؛ حيث ترسخت في أعمال (Ainslie & Haslam, 1992) وحاولت هذه النظرية شرح عمليات الاختيار لاتخاذ القرارات أو سلوك شخص ما، حيث ترى النظرية أن الفرد يؤدي الأنشطة التي تعود عليه بأعلى فائدة على الأقل من وجهة نظره في الوقت المحدد، وأن الأفراد يميلون إلى التلكؤ عندما يعتقدون أن فائدة القيام بالمهمة منخفضة، وتمثل عناصر نظرية الدافع الزمني في (التوقع، التكافؤ، الحساسية، والتأخير) ويشير التوقع إلى احتمال النجاح، بينما تشير القيمة إلى التفضيلات تجاه الأنشطة، في حين تشير حساسية التأخير لميل الفرد إلى مكافأة قصيرة الأجل، وأخيرًا يشير تأخير الوقت إلى المدة اللازمة للحصول على النتيجة.

هـ- التفسير العصابي: يوضح (Davis, 1999) أن التفسير العصابي يُعد أكثر ارتباطًا بعوامل الأزمة الشخصية والمخاوف غير العقلانية، وأن العصابية هي حالة تحرم الفرد من الاختيار للأمور؛ بحيث يقوم بالاختيار معظم الآخرين، ولذلك فإن معظم الأفراد يعتقدون أن الإعداد للامتحان وكتابة المقالات تعتبر أمورًا يمكنهم الاندماج فيها بشكل مقصود، ويوجد وقت للقيام بهذه الأنشطة، أما المثلکؤ العصابي قد يمر بشعور أزمة شديدة لدرجة الشلل الذي يعوقه عن الاندماج بشكل مقصود في النشاط ومن السهل مشاهدة اللاعقلانية وراء ذلك الاتجاه في التفكير، ويوضح Davis أيضًا أن المثلکئين الذين يحددون أنفسهم معاقون بسبب المخاوف العصابية، ومشاعر الهلاك أو

القدر والارتباك في عملية التفكير لديهم قد لا يتاح لهم سوى جزء قليل جداً من انتباههم وجهدهم لإكمال المهمة، ومن ثم فإن الأسباب العصابية للتلکؤ ترتبط بالعديد من أشكال العلاج النفسي وما هو رئيسي من بين هذه الأسباب هو الخوف من الفشل بشكل غير عقلاني.

و- رؤية ليفين: حيث يشير (Loebenstein,1996) إلى أنه بالرغم من عدم عرض تفسيرات مذهب Lewin في أدبيات التلكؤ إلا أنه من الممكن فهم التلكؤ داخل هذا المنظور؛ ففي إطار Lewin لم يذكر بشكل حقيقي كلمة تلكؤ، ولكنه يقدم وصفاً شاملاً للتذبذب أو التارجح الذي يحدث عندما يواجه الشخص بموقف صراع، وعلى وجه التحديد عندما يتم جذب الفرد بشكل متساوي بتوجهين أو أكثر بشكل متزامن فإن السلوك الناتج هو أن يظل الفرد في حالة من التردد وعدم الحسم، ويشير Loebenstein إلى أن هذه السلوكيات تتناسب مع تصرفات الشخص الذي يتلكأ، كما أن Lewin قد ناقش مجالات أخرى والتي تتعلق بالتلکؤ كالمثابرة والانسحاب، وبشكل نمطي الخبرة والشعور المتكرر بالفشل في تحقيق الهدف قد يزيد من القدر السالب للعائق حتى يتغير مجموع الدوافع أو القوى بطريقة تجعل الشخص ينسحب بشكل مؤقت أو نهائي تماماً، ويشير Loebenstein إلى أن نظرية Lewin قد لا تقدم الأسباب الدقيقة عن سبب تلكؤ الشخص، ولكنها تقدم إطاراً لفهم الآليات لما يحدث في مثل هذه المواقف. ومن هذا المنظور يمكن أن يفترض أن التلكؤ يتضمن نوعاً من الصراع الذي يجعل الشخص يتحرك إما نحو الهدف أو بعيداً عنه، ويؤكد كل من (Burka & Yuen, 1983,32) على أن التلكؤ ليس مجرد عادة سيئة ولكنه طريقة للتعبير عن الصراع الداخلي ولحماية الشعور المعرض للخطر الخارجي بتقدير الذات.

ويفسر (Pychyl, & Flett, 2012) التلكؤ على أنه سلوك ناتج عن الفشل في تنظيم الذات وقد يصل إلى الحد المزمن، والذي يعاني صاحبه من رؤية سلبية لذاته، وتنتشر لديه المعتقدات غير الوظيفية والأفكار التلقائية السالبة، مما يتسبب في زيادة كمية الضغوط التي يعاني منها الفرد المرجئ مما قد يؤدي إلى الشعور بالانزعاج النفسي الشديد وقد يتسبب في بعض الأمراض الجسدية مما يؤدي بدوره إلى سوء التوافق.

وعليه يرى الباحث أن الفرد يلجأ إلى تأجيل المهام لتخفيف التهديدات التي يتعرض لها الأنا، وأن أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة التي يتبعها الوالدان تجعل الأبناء لا يعتمدون على أنفسهم، ولا ينظمون ذواتهم، وقد تؤدي الأفكار غير العقلانية عن الموقف إلى تأجيل القيام بالمهمة، وأيضاً الخوف من إكمال المهمة أو الكمالية التي يطلبها الآخرون قد تكون سبباً في تأجيل المهمة أو إرجائها، وبالنسبة للمتلکئين فإن تأجيل المهمة من شأنه أن يعطي سبباً وجيهاً، لأنهم يمكن أن يعزوا فشلهم بسبب ضيق

الوقت مثلاً، وليس كأسباب ترجع إليهم، وعلى الرغم من أنه مشابه لمفهوم الدفاع عن الأنا، إلا أن الفكرة تختلف عن المفهوم الذي تثيره نظرية التحليل النفسي، لعدم تركيز الانتباه على مشاعر القلق كمؤشر على حدوث اضطراب في الأنا.

٢- أسباب التلكؤ الأكاديمي:

أشار (Solomon & Rothblum, 1984) إلى أن هناك العديد من الأسباب المحتملة الأخرى للتلکؤ وبعض هذه الأسباب المحتملة للتلکؤ هي قلق التقييم، وصعوبة اتخاذ القرارات، والتمرد ضد السيطرة، وضعف التوكيدية، والخوف من عواقب النجاح، ونبذ المهمة، والمعايير المثالية المفرطة حول الكفاءة.

ويرى (Olubusayo, 2010: 206-207) أن هناك عدة أسباب للتلکؤ منها: سوء إدارة الوقت، عدم اليقين في الأولويات والأهداف والغايات، وشعور بالإرهاق، والتركيز على الأنشطة غير المنتجة، والخوف من الفشل، ووجود مستويات منخفضة من الضمير في العمل، ونقص الطاقة أو القدرات التنظيمية، وقد تكون هذه الصعوبة ناتجة عن انحرافات في البيئة مثل الضوضاء أو تشوش مكتب الدراسة أو محاولة القيام بمهمة على السرير، وهناك أسباب نفسية مثل الخوف والقلق، والاعتقاد السلبي حول قدرة الفرد على أداء المهام، والتوقعات غير الواقعية والكمالية.

وقد وجدت (Steel & König, 2006) أن هناك ثلاثة شروط يمكن أن تؤثر على التلکؤ وهي: الاتجاهات غير الواضحة، ونقص الحوافز، والمواعيد النهائية: فعندما تكون أغراض المهمة غير واضحة أو الطريقة أو النتائج المتوقعة فإنها قد تتحول إلى ضعف الثقة بالنفس لإكمال المهمة، ويمكن أن تؤدي الحوافز أو المكافآت العالية إلى زيادة الرغبة في القيام بالمهمة. يمكن أن يؤدي الحافز الأقل أو غير الجذاب إلى تأجيل المهمة؛ لأن هذه المهمة ليس لها نسبة متكافئة، في حين أن المواعيد النهائية تأتي لإدارة ذاتية خارجية لإنكار التأجيل. ويذكر (Sokolowska, 2009) أنه يمكن تصنيف أسباب التلکؤ بشكل عام إلى أسباب شخصية ومنها تصورات الفرد عن ذاته، الخوف من الفشل، والسعي إلى الكمالية، وأيضاً أسباب مرتبطة بالمهمة مثل بغض أو كره المهمة أو صعوبة المهمة، ضغط الوقت. ويرى (Davis, 1999) أن هناك أسباب نفسية تسبب التلکؤ والكسل معاً منها تضخم زائد عن صورة الذات، والرغبة في قبول أو عدم قبول أي شيء أقل من الكمال، والرغبة في تجنب الألم.

ويعزو ايمن الخصوصي (٢٠١٣) أسباب التلکؤ الأكاديمي إلى الخوف من الفشل، وأسلوب التدريس، والمهمة المنفرة، والمخاطرة، ومقاومة الضبط، وضغط الأقران، والكمالية التي تعتبر مماثلة للخوف من الفشل في أن كلا منهما مرتبط بالمهمة لصعوبتها أو كرهها، وضغوط الوقت وسوء إدارة الوقت. كما وجد محمد الديب ونبيل عبدالهادي (٢٠١٦) أن هناك بعض العوامل تسهم في التلکؤ الأكاديمي لدى طلاب

الجامعة منها: الضغوط الحياتية، والاعزاءات السببية، وقلق الامتحان، وضعف الثقة بالنفس، ونقص الدافعية للتعلم، وانخفاض مستوى كل من فاعلية الذات الأكاديمية وتنظيم الذات، وسوء إدارة الوقت.

ويرى الباحث أن السبب الرئيس للتلکؤ الأكاديمي يرجع الطالب الجامعي نفسه، نتيجة لضعف معالجته للمعلومات المتعلقة بالمهمة أو الموقف، أما الأسباب الأخرى فيستطيع التغلب عليها فقبوله للمهمة يجعله بداية يقف علي حدودها وجوانبها ومقوماتها ومعوقاتها وبعد ذلك يستطيع أن يكمل المهمة أو يعتذر عنها، وتأتي أسباب أخرى منها ما يتعلق بطبيعة المهمة، أو الظروف المحيطة بالموقف، أو العوامل الديموجرافية التي تعطل أداء المهمة أو الاحداث غير المتوقعة مثل الكوارث، وقد يسهم النظام المؤسسي دوراً في التلكؤ الأكاديمي من خلال التخبط في القرارات والرؤية غير الواضحة، والتسرع في القرارات دون دراسة متأنية هذا كله ينعكس علي الطالب في صورة كسل أو ملل أو إرجاء .

٣- الخصائص المميزة للمتلکئين:

يتصف الأفراد الذين يعانون من التلكؤ الأكاديمي بشكل مستمر على أنهم كسالى، ومتراخين، وغير طموحين، منغمسين في أهوائهم (Charlebois, 2007). كما أنهم يميلون بشكل عام إلى عزو صعوباتهم إلى عيوب أو خلل في الشخصية، ومعظمهم يجدون صعوبة في وضع وتحقيق الأهداف، والبعض منهم لم ينجز الأهداف التي قام بتحديدتها، والبعض الآخر قد يحقق أهدافه ولكن بعد مروره بالعديد من الخبرات المؤلمة (Burka & Yuen, 1983). ويتصف معظم المتلکئين بالفشل ويكونوا متشائمين وأكثر قلقاً وخصوصاً عندما يقترب الموعد النهائي للمهمة (Brownlow & Reasinger, 2000). ويظهرون ثقة أكاديمية وكفاءة منخفضة (Sokolowska, 2009). وأكثر استخداماً لاستراتيجيات التعلم السطحية مقارنة بمنخفضي التلكؤ، وأكثر عصابية وأكثر تفاؤلاً وانسباطاً وأقل ثقة بالنفس، وأكثر خوفاً من الفشل مقارنة بأقرانهم من غير المتلکئين (نادية الحسيني، ٢٠٨). وأن مرتفعي التلكؤ كسمة بوجه عام يكون لديهم تنظيم ذاتي منخفض، وعزيمة المثابرة أقل، وعواطف سلبية، واتجاهات وسلوكيات غير متسقة (Senecal, et al., 1995) والتفكير غير المنطقي للطلاب (Bridges & Roig, 1998)

كما يتصف الطالب المتلکئ بزيادة أحلام اليقظة والسرمان قبيل الاختبارات، ويعمل في أشياء غير ضرورية، ويتجنب الاستذكار، ولا يستطيع تنظيم وقته أثناء الاستذكار، ويكثر من زيارة الأصدقاء، ويجلس أمام التلفاز أوقاتاً كثيرة، ويسرف في بعض الأنشطة البسيطة والممتعة في معظم الحالات، ويرغب في النوم، وتنخفض الثقة بالنفس، وترتفع

مستوى القلق والاكتئاب والنسيان وفقدان الطاقة وتزداد احتمالية انسحابه من المقرر الدراسي، كما ينخفض مستوى تقدير الذات واحترام الذات والنقد الذاتي (عطية أحمد، ٢٠٠٧)، (Akinsola, et al.,2007).

وعليه يرى الباحث أن الباحثين قد حددوا أنواعاً مختلفة من التلكؤ الأكاديمي، مثل ضعف الوعي والتلكؤ المرتبط بالقلق، ويقوم المتلكئون أكاديمياً عادةً بإجراء خمسة تشوهات معرفية تعزز وتحافظ على تجنب مهمتهم وهي: المبالغة في تقدير الوقت المتبقي لأداء المهام، والتقليل من الوقت اللازم لإنجاز المهام، والمبالغة في تقدير الحالات التحفيزية المستقبلية، وعدم الثقة في ضرورة التطبيق العاطفي للنجاح في المهمة، والاعتقاد بأن العمل عندما لا تكون في مزاج للعمل هو اختياري.

ويرى الباحث أيضاً أنه يُنظر عادة إلى التلكؤ على أنه إرادي؛ وهذا يعني أنه ينطوي على الاختيار الطوعي لسلوك أو مهمة واحدة على الخيارات المنافسة الأخرى، وثانياً على الرغم من أن مفهوم التلكؤ لا يزال مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالالتزام بالمواعيد النهائية في إطار زمني محدد فقد أثبتت الدراسات أيضاً أن التلكؤ المزمن مرتبط بعدد من الخصائص العاطفية والسلوكية والمعرفية التي تعكس أكثر من إدارة الوقت غير الفعالة.

٤- أبعاد التلكؤ الأكاديمي:

لقد رأى معظم الباحثين أن التلكؤ مزيج من ثلاثة مكونات تتمثل في الخوف من الفشل، وكره المهمة، والكسل (Blunt & Pychyl, 2000; Ferrari & Tice, 2003; Wolters, 2003). واستعرض (Ferrari, et al, 1995) أربعة أدوات تقرير ذاتي خضعت للتحقق من صحة عامل التحليل. وذكرت (Aitken, 1982; Solomon & Rothblum, 1984) عاملين، في حين ذكر (Lay, 1986; Tuckman, 1991) أنه عامل واحد. ويُزعم أن أدوات (Aitken,1982;Solomon Rothblum, 1984) تقيس الخوف من الفشل وتجنب المهمة. لقد قيست أداة (Tuckman,1991) عملية تجنب المهام، بينما قامت أداة (Lay,1986) بقياس التأجيل.

ويرى الباحث -في حدود اطلاعه- أنه لا توجد دراسة حتى الآن قارنت هذه الأدوات الأربع من حيث البناء أو الصلاحية التنبؤية؛ وبالتالي فمن غير المعروف ما إذا كانت الأدوات الأربع تقيس بنائين أو ثلاثة أو أربعة بنى منفصلة. كما أنه ليس من الواضح ما إذا كانت هذه الأدوات تستنفد جميع أبعاد التلكؤ المحتملة، فعلى سبيل المثال قد يتسبب الطلاب في التلكؤ لأنهم يكرهون معلمهم، أو لا يهتمون بما إذا كانوا يتلقون درجة سيئة، أو أنهم لا يجدون الوقت المناسب لإكمال جميع أعمالهم الأكاديمية، ويتمثل

أحد أوجه الضعف الخطيرة في هذه الأدوات في أنها تستبعد الجوانب المحتملة للتكيف من التلكؤ، على الرغم من أن Ferrari (1994) ميزت بين الوظيفية مثل تأخير دفع ضرائب الفرد، والتلكؤ المختل وظيفياً مثل تأخير موعد طبي مطلوب، واقترح أن نسبة كبيرة من السلوكيات المتلكئة قد تكون وظيفية في الطبيعة.

فروض البحث: تم صياغة الفروض علي النحو الآتي:

- ١) لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة علي مقياسي خداع الذات والسعادة النفسية.
- ٢) لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة علي مقياسي خداع الذات والتلكؤ الأكاديمي.
- ٣) لا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية علي مقياس خداع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ٤) لا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي علي مقياس خداع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

إجراءات البحث:

أولاً: المشاركون في البحث: تم اختيار العينة من طلاب الفرقة الرابعة لشعب اللغة العربية، واللغة الفرنسية، والتاريخ الطبيعي، والكيمياء والطبيعة، والمكتبات وتكنولوجيا التعليم، والتربية الفنية، وعلم النفس بكلية التربية بنين - جامعة الأزهر بالقاهرة، وتنقسم عينة البحث إلى:

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: حيث تكونت من (١٠٠) طالباً من نفس المجتمع الأصلي لعينة البحث، وقد بلغ متوسط أعمارهم (٢١,٩) عاماً، بانحراف معياري = (١,٧٦) وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

ب- عينة المشاركين في البحث الأساسي: وتكونت من (٣١٣) طالباً من طلاب كلية التربية بنين - جامعة الأزهر بالقاهرة.

ثانياً أدوات البحث: قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية متمثلة في مقياسي خداع الذات والتلكؤ الأكاديمي وهما من إعداد الباحث، ومقياس السعادة النفسية من إعداد (Ryff & Singer, 2008) ونقله للبيئة العربية السيد أبو هاشم (٢٠١٠).

(١) مقياس خداع الذات (إعداد الباحث):

اعتمد في بناء المقياس على مراجعة الإطار النظري للبحوث والدراسات السابقة لمفهوم خداع الذات وبعض المقاييس ذات الصلة منها: (Gur & Sackeim, 1978) ومقياس الخداع الذاتي. (Cervellione, et al, 2008) وهو مقياس أحادي البعد، ومقياس (Paulhus, & Reid, 1991) وأبعاده: إدارة الانطباع، وادعاء السمات الإيجابية، والإنكار، والتنصل من الصفات السلبية، ومقياس (Jiménez & Ruiz, 2014) وأبعاده: الكذب، والتلاعب، وآليات الحرمان، وتشويه الواقع، والغموض، ومقياس (Hamlin, et al, 2018) يتكون من بعدين هما لفظي وغير لفظي، ومقياس الخداع الذاتي القصير (Sirvent, et al, 2019) short self-deception (scale) (SDQ-12) وأبعاده التلاعب والغموض.

وفي ضوء ذلك تم تحديد التعريف الإجرائي لمفهوم خداع الذات بأنه "عملية واعية ومتعمدة يقوم بها الفرد لتحريف الواقع لاكتساب ميزة تنافسية أمام نفسه أو الآخرين ولهذا يعمل علي: إخفاء المعلومات أو حجبها، وطرح معلومات خاطئة أو مضللة، ويغير الحقائق ويشوهها، ويتلاعب بأفكار ورغبات بالآخرين، وتضليلهم بمعلومات ليس لها علاقة بالحدث، ويدير الموقف ليخدم مصلحته الشخصية، ويتجنب كل ما يسبب له ضيقاً أو ألماً، ويفترض في الآخرين سوء النية بصورة كبيرة، ويقدم مبررات لأخطائه، ويلقي اللوم علي الآخرين، ويتحدث من وراء زملائه بشكل سيئ، ويحاول طمس الحقائق وتشويهها، ويقول بلسانه ما ليس في قلبه، ويفتقد الصراحة مع نفسه، ويمتلك المهارة في التلاعب بالآخرين وتضليلهم، ويبحث عن أعذار مقبولة لما يصدر عنه، ويبرر كل ما هو خطأ إرضاء لذاته، ويبالغ في مجاملة الآخرين لكسب ثقتهم، كما أنه يوهم نفسه ويقنعها أنه دوماً علي صواب.

وفي ضوء هذا التعريف الإجرائي تم صياغة (٣٢) عبارة يستجيب عليها المفحوص وفقاً لتدرج خماسي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي أحياناً، نادراً ما تنطبق علي، لا تنطبق علي)، ويصحح المقياس بإعطاء خمس درجات لاستجابة المفحوص على العبارة بـ (تنطبق علي دائماً)، وأربع درجات للاستجابة على العبارة بـ (تنطبق علي كثيراً)، وثلاث درجات للاستجابة على العبارة بـ (تنطبق علي أحياناً)، ودرجتين للاستجابة بـ (نادراً ما تنطبق علي)، ودرجة واحدة للاستجابة بـ (لا تنطبق علي أبداً)، أي أن احتساب الدرجات يكون (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارة الموجبة، وتعكس كالاتي (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارة السلبية أو المعكوسة وذلك للعبارة (٣، ٦، ٩، ١٨).

الخصائص السيكومترية لمقياس خداع الذات: حيث قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية بالطرائق الآتية:

أ-آراء الخبراء: تم عرض المقياس في صورته الأولية والذي يتكون من (٣٢) عبارة على خمسة من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجالي الصحة النفسية وعلم النفس التعليمي، وذلك لإبداء الرأي حول كفاءة المقياس في التعرف على خداع الذات لدى طلاب الجامعة، ومدى مناسبة العبارات للمفهوم، ودقة الصياغة اللغوية ومناسبتها لمستوى أفراد العينة، وقد تراوحت نسب الاتفاق بين المحكمين على عبارات المقياس ما بين (٨٠% - ١٠٠%) فيما عدا أربع عبارات كانت نسب الاتفاق عليها أقل من ٨٠% لذا تم حذفهم من المقياس، كما أوصى بعض الخبراء بتعديل صياغة بعض العبارات لتناسب عينة البحث وقد راعى الباحث ذلك.

ب-الصدق العملي: تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (١٠٠) طالبًا، وتم حساب الصدق العملي للمقياس من خلال المصفوفة الارتباطية لدرجات أفراد العينة باستخدام طريقة التحليل العملي لتحديد أبعاد المقياس ومكوناته، واستخدمت طريقة المكونات الأساسية في حساب التحليل العملي لمصفوفة معاملات الارتباط بعد التدوير المتعامد للعوامل بطريقة الفاريمكس Varimax ، وفي ضوء نتائج التحليل العملي أمكن استخلاص عاملين توفر فيها أن الجذر الكامن لكل عامل أكبر من الواحد، والتشبعات الدالة على العوامل أكبر من (٠,٣)، والجدول التالي يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس خداع الذات:

جدول (١)

العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد الناتجة من التحليل العاملي لمقياس خداع الذات ن= (١٠٠)

العامل م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١					٢١					١١				
٢					٢٢					١٢				
٣					٢٣					١٣				
٤					٢٤					١٤				
٥					٢٥					١٥				
٦					٢٦					١٦				
٧					٢٧					١٧				
٨					٢٨					١٨				
٩					الجذر الكامن					١٩				
١٠					نسبة التباين %					٢٠				

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أنه تشبع على العامل الأول (١٥) عبارة وهي: (٦-١٠-١١-١٣-١٥-١٦-١٧-١٨-٢٠-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٧-٢٨) وتراوحت قيم التشبعات الدالة من (٠,٣٩٧) : (٠,٦٧١)، وكان الجذر الكامن (٤,٨١٠) بنسبة تباين (١٧,١٧٨) وتكشف مضامين هذه العبارات على قدرة المخادع على محاولته إخفاء عيوبه وإظهار عيوب الآخرين، وإلقاء اللوم على الآخرين رغم ارتكابه للأخطاء، ويتحدث من وراء زملائه عنهم بشكل سيئ، ويحاول طمس الحقائق وتشويهها، وعندما يتحدث للآخرين يقول بلسانه ما ليس في قلبه، ويفتقد الصراحة مع نفسه، ويمتلك المهارة في التلاعب بالآخرين وتضليلهم، وعليه يمكن تسمية هذا العامل **بإدارة الانطباع**.

- أنه تشبع على العامل الثاني (٨) عبارة وهي: (١-٢-٣-٧-٨-٩-١٩-٢١) وتراوحت قيم التشبعات الدالة من (٠,٣٧٨ : ٠,٥٤٠)، وكان الجذر الكامن (٢,٩٤٥) بنسبة تباين (١٠,٥١٨) وتكشف مضامين هذه العبارات على حرص المخادع على إقناع الآخرين بما هو صحيح، والبحث عن أعذار مقبولة لما يصدر عنه، وتبرير كل ما هو خطأ إرضاء لذاته، والمبالغة في مجاملة الآخرين لكسب ثقتهم، كما أنه يوهم نفسه ويقتنعها أنه دوماً على صواب وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل **بالتبرير**.

- كما يتضح من خلال الجدول أن العاملين الثالث والرابع قد تشبع على كل منهما أقل من ثلاث عبارات وعليه فقد تم حذفهما لأن العامل الواحد فيهما لما يصل إلى عدد العبارات التي يمكن عندها يصبح عاملاً رغم تشبع عبارتين على كل واحد منهما، كما تم حذف عبارة واحدة لأن تشبعها أقل من (٠,٣)، وعليه أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٢٣) عبارة تغطي عاملين هما إدارة الانطباع بواقع (١٥) عبارة، والتبرير بواقع (٨) عبارات.

ج- ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بعد حذف العبارات غير المتشعبة باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢)

معاملات الثبات لأبعاد خداع الذات ن(١٠٠)

معامل ألفا لثبات	البعد	معامل ألفا للثبات	البعد	معامل ألفا للثبات	البعد
٠,٨٣٦	الدرجة الكلية	٠,٧٥٨	التبرير	٠,٧٦٠	إدارة الانطباع

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات ألفا كرونباخ للثبات لبعدي المقياس والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠,٧٦٠-٠,٧٥٨-٠,٨٣٦)، وهي معاملات ثبات مقبولة إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

الصورة النهائية للمقياس: تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٣) عبارة موزعة على عاملين هما إدارة الانطباع (١٥) عبارة، والعامل الثاني هو التبرير (٨) عبارة، وأمام كل عبارة خمسة اختيارات تأخذ الدرجات (١-٥) وبهذا تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٣-١١٥) درجة.

(٢) مقياس السعادة النفسية: ومقياس السعادة النفسية من إعداد (Ryff & Singer, 2008) ونقله للبيئة العربية السيد أبو هاشم (٢٠١٠):

يعرف (Ryff & Singer, 2008) السعادة النفسية من خلال مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وحددها في ستة عوامل رئيسية هي:

- الاستقلالية **Autonomy** : ويشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار الصحيح، ومقاومة الضغوط بأنواعها المختلفة، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.
 - التمكن البيئي **Mastery Environmental**: ويعني التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من العوامل المحيطة، وتوفير بيئة مناسبة، مع توفر المرونة الشخصية.
 - التطور الشخصي **Growth Personal** : قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل.
 - العلاقات الإيجابية مع الآخرين **Others With Relations Positive** قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين على أساس من: التعاطف، والثقة المتبادلة، والصدقة، والأخذ والعطاء.
 - الغرض من الحياة **Life in Purpose** قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.
 - تقبل الذات **Acceptance Self** ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحوها، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية. وتتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص في مقياس السعادة النفسية.
- وصف المقياس: يتكون المقياس من (٥٤) عبارة تغطي الأبعاد الستة السابقة، يستجيب عليها المفحوص وفقاً لتدرج سداسي (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة) ويتم التصحيح وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك من قبل المؤلف (Ryff & Singer, 2008)، وقام أبو السيد أبو هاشم (٢٠١٠) بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي بطريقة الاحتمال الأقصى والتي أسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية على عامل واحد بجذر كامن (٢,٩٥) ويفسر (٥٦,٩٠%) من التباين الكلي، وكانت قيمة كا^٢ = ١٣,٩٧، بدرجات حرية = ٩، ومستوى دلالة = ٠,١٢٣، ونسبة كا^٢ = ١,٥٥، وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو ستة عوامل فرعية وكانت تشبعاتها على الترتيب (٠,٤١٥، ٠,٦١١، ٠,٧٠٧، ٠,٦٦٨، ٠,٨٨٨، ٠,٨١٦)، وبلغ معامل ألفا كرونباخ للأبعاد علي الترتيب (٠,٧٤٥ - ٠,٧٨٣ - ٠,٧٠١ - ٠,٦٩٧ - ٠,٦١٨ - ٠,٦٥٦) وللمقياس ككل (

علاقة خداع الذات بالسعادة النفسية والتكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة
د/ عبدالنعيم عرفه محمود محمد

٠,٨٤٨). كما قام الباحث الحالي بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

أ- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، وذلك بعد تطبيقه على (١٠٠) طالبًا من المشاركين في دراسة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والجدول الآتي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٣)
معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد ن=(١٠٠)

التقبل		الحياة الهادفة		العلاقات		التطور		التمكين		الاستقلال	
الارتباط	رقم ع	الارتباط	رقم ع	الارتباط	رقم ع	الارتباط	رقم ع	الارتباط	رقم ع	الارتباط	رقم ع
*٠,٢٣٦	٦	*٠,٥٧٥	٥	**٠,٤٠١	٤	**٠,٤١٠	٣	**٠,٣٨٠	٢	**٠,٤٨٣	١
*٠,٥٣٧	١٢	*٠,٣٩٣	١١	**٠,٤٤٥	١٠	**٠,٤٥٣	٩	**٠,٣٤٣	٨	**٠,٤٨٥	٧
*٠,٦٢٩	١٨	*٠,٤٣٣	١٧	**٠,٤٢٧	١٦	**٠,٣٤٦	١٥	**٠,٣٨٠	١٤	**٠,٣٠٣	١٣
*٠,٤٥٤	٢٤	*٠,٢٧٠	٢٣	**٠,٣٤٩	٢٢	**٠,٥٣١	٢١	**٠,٤٠٩	٢٠	**٠,٣٩٦	١٩
*٠,٤٨٢	٣٠	*٠,٣٢٠	٢٩	**٠,٤٧٥	٢٨	**٠,٥٢٢	٢٧	**٠,٣٣٥	٢٦	**٠,٤٩١	٢٥
غ٠,١٨٦	٣٦	*٠,٥٦٥	٣٥	**٠,٥٩٨	٣٤	**٠,٢٧٣	٣٣	**٠,٤٢٩	٣٢	**٠,٥٥٥	٣١
*٠,٣٧١	٤٢	*٠,٥١٣	٤١	**٠,٦٨٢	٤٠	**٠,٧٩٦	٣٩	**٠,٥١٠	٣٨	**٠,٢٨٦	٣٧
*٠,٦١١	٤٨	*٠,٦٠٦	٤٧	**٠,٤٣٩	٤٦	**٠,٦٤٨	٤٥	**٠,٢٧٣	٤٤	غ٠,١٦٦	٤٣
*٠,٥٩١	٥٤	*٠,٢٣٨	٥٣	*٠,٢٣٧	٥٢	**٠,٣١٨	٥١	**٠,٣٧٦	٥٠	*٠,٢٥٢	٤٩

$$0.01 \geq P^{**} \quad 0.05 \geq P^*$$

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط الدالة تراوحت ما بين (٠,٢٣٦ : ٠,٧٩٦) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) ، (٠,٠٥) ، كما تم حذف العبارة رقم (٤٣، ٣٦) وأصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٥٢) عبارة.

ب- الثبات: قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد السعادة النفسية:

جدول(٤)

معاملات الثبات لمقياس السعادة النفسية ن=(١٠٠)

معامل ألفا للثبات	البعد	معامل ألفا للثبات	البعد	معامل ألفا للثبات	البعد
٠,٧٧٩	الحياة الهادفة	٠,٧٦٠	التطور الشخصي	٠,٧٤٢	الاستقلال الذاتي
٠,٧٠٢	تقبل الذات	٠,٧٧٢	العلاقات الإيجابية	٠,٨٤٥	التمكن البيئي
معامل ألفا للثبات = ٠,٩٠١					الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس السعادة النفسية (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية، الحياة الهادفة، تقبل الذات، الدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٠,٧٤٢-٠,٨٤٥-٠,٧٦٠-٠,٧٧٢-٠,٧٧٩-٠,٧٠٢) وهي مقبولة احصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس. وبهذا تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٥٢ - ٣١٢) درجة.

(٣) مقياس التلكؤ الأكاديمي (إعداد الباحث):

اعتُمد في بناء المقياس على مراجعة الإطار النظري للبحوث والدراسات السابقة، والسمات التي يتسم بها الطالب الممتلك أكاديمياً، وبعض المقاييس ذات الصلة به ومنها: مقياس تقييم التلكؤ الأكاديمي لـ (Solomon & Rothblum, 1984) ويتألف من ستة مجالات محتملة للأداء الأكاديمي: حضور المحاضرات، كتابة الواجب، والقراءات الأسبوعية، والمهام الإدارية، وحضور الاجتماعات، والمهام الأكاديمية العامة. ومقياس (Lay, 1986) أحادي البعد، ومقياس (Tuckman, 1991) الواجب المنزلي الطوعي، واختبار الكفاءة العامة. ومقياس (عبدالرحمن مصيلحي، ونادية الحسيني، ٢٠٠٤) ويتضمن الجوانب المعرفية والسلوكية والوجدانية، ومقياس التلكؤ النشط (Choi & Moran, 2009) وأبعاده: الرضا عن مخرجات التلكؤ، والعمل تحت ضغط الوقت، وتعتمد اتخاذ القرار بهدف التلكؤ، والقدرة على الوفاء بالمواعيد النهائية. ومقياس (McCloskey & Scielzo, 2015) متمثلة أبعاده في (المعتقدات النفسية، والانحرافات، والعوامل الاجتماعية، وطبيعة إدارة الوقت، ونوع المبادرة الشخصية، والكسل)، ومقياس (Hasanagic, & Ozsagir, 2018) وأبعاده (التخطيط الجيد،

والتأخير، وأداء الأشياء في اللحظة الأخيرة، وحسن تنظيم الوقت نظرياً، وسوء إدارة الوقت عملياً)،

وفي ضوء ذلك تم تحديد التعريف الإجرائي لمفهوم التكؤ الأكاديمي بأنه تأخير الطلاب المتعمد والمتكرر للمهام أو الأنشطة التعليمية المختلفة إما بعدم البدء فيها أو البدء فيها وعدم استكمالها، بدون مبرر لإتمامها، مع شعوره بالكسل والملل والذي يصطبح بالمشاعر السالبة.

وتم صياغة (٤٥) عبارة يستجيب عليها المفحوص وفقاً لتدرج خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً نادراً، لا أبداً)، وتعطي خمس درجات لاستجابة المفحوص على العبارة بـ (دائماً)، وأربع درجات للاستجابة على العبارة بـ (غالباً)، وثلاث درجات للاستجابة على العبارة بـ (أحياناً)، ودرجتين للاستجابة بـ (نادراً)، ودرجة واحدة للاستجابة بـ (لا أبداً)، أي أن احتساب الدرجات يكون (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١)، ويتم التصحيح وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك.

الخصائص السيكومترية لمقياس التكؤ الأكاديمي: حيث قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية بالطرائق الآتية:

أ- آراء الخبراء: تم عرض المقياس في صورته الأولية والذي يتكون من (٤٥) عبارة على خمسة من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجالي الصحة النفسية وعلم النفس التعليمي، وذلك لإبداء الرأي حول كفاءة المقياس في التعرف على التكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ومدى مناسبة العبارات للمفهوم، ودقة الصياغة اللغوية ومناسبتها لمستوى أفراد العينة، وقد تراوحت نسب الاتفاق بين المحكمين على عبارات المقياس ما بين (٨٠% - ١٠٠%) فيما عدا خمس عبارات كانت نسب الاتفاق عليها أقل من ٨٠% لذا تم حذفهم من المقياس، كما أوصى بعض الخبراء بتعديل صياغة بعض العبارات لتناسب عينة البحث وقد راعى الباحث ذلك.

ب- الصدق العاملي: تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (١٠٠) طالباً، وتم حساب الصدق العاملي للمقياس من خلال المصفوفة الارتباطية لدرجات أفراد العينة باستخدام طريقة التحليل العاملي لتحديد أبعاد المقياس ومكوناته، واستخدمت طريقة المكونات الأساسية في حساب التحليل العاملي لمصفوفة معاملات الارتباط بعد التدوير المتعامد للعوامل بطريقة الفاريمكس Varimax ، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص ثلاثة عوامل توفّر فيها أن الجذر الكامن لكل عامل أكبر من الواحد، والتشبعات الدالة على العوامل

أكبر من (٠,٣)، والجدول التالي يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس التلكؤ الأكاديمي:

جدول (٥)

العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد الناتجة من التحليل العاملي لمقياس التلكؤ الأكاديمي ن= (١٠٠)

العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	م	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	م	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	م
	٠,٥٢٠		٢٩	٠,٤٨٨			١٥			٠,٣٨٩	١
			٣٠		٠,٣٧٥		١٦			٠,٦٤٣	٢
			٣١			٠,٣٤٣	١٧			٠,٤٤٥	٣
		٠,٣٦٦	٣٢	٠,٤٠٣			١٨			٠,٥٢٠	٤
		٠,٥٣٨	٣٣			٠,٤٢٩	١٩				٥
		٠,٤٨٣	٣٤	٠,٤٧٤			٢٠			٠,٤٧٢	٦
	٠,٤٦٧		٣٥		٠,٤٥٦		٢١			٠,٥٨٨	٧
	٠,٣٠٦		٣٦			٠,٤٨٥	٢٢			٠,٥٠١	٨
		٠,٥٥٩	٣٧			٠,٤٠٣	٢٣			٠,٤٧٧	٩
		٠,٥٧١	٣٨		٠,٥٥٢		٢٤			٠,٥٠٤	١٠
		٠,٥٧٥	٣٩		٠,٥٧٤		٢٥	٠,٧٠١			١١
	٠,٣٦٠		٤٠			٠,٤٣٦	٢٦	٠,٣٢٩			١٢
١,٨٥٧	٣,٥٢٨	٦,٩٦٤	الجنر الكامن			٠,٥٨٥	٢٧			٠,٣٧٤	١٣
٤,٦٤٢	٨,٨٢٠	١٧,٤١٠	نسبة التباين %			٠,٥٢٣	٢٨			٠,٤٥٨	١٤

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أنه تشبع علي العامل الأول (٢٤) عبارة وهي: (١-٢-٣-٤-٦-٧-٨-٩-١٠-١٣-١٤-١٧-١٩-٢٢-٢٣-٢٦-٢٧-٢٨-٣٢-٣٣-٣٤-٣٧-٣٨-٣٩) وتراوحت قيم التشبعات الدالة من (٠,٣٤٣ : ٠,٦٤٣)، وكان الجذر الكامن (٦,٩٦٤) بنسبة تباين (١٧,٤١٠) وتكشف مضامين هذه العبارات علي أن الطالب المثلئ أكاديميًا لا يفي بالتزاماته المكلف بها، ويسعى باستمرار إلى تأجيلها، وغير قادر على استكمال واجباته في وقتها، وتضعف لديه الرغبة في إتمام المهام الموكلة إليه، ولا يفي بتنفيذ الخطة

التي يضعها لنفسه، ويتأخر أو يتغيب عن المحاضرات، ويترك المهام دون اتمامها،
وعليه يمكن تسمية هذا العامل **بضعف الالتزام**.

- أنه تشيع علي العامل الثاني (٨) عبارات وهي: (١٦-٢١-٢٤-٢٥-٢٩-٣٥-٣٦-٤٠)
وتراوحت قيم التشبعات الدالة من (٠,٣٦٠ : ٠,٥٧٤) وكان الجذر الكامن (٣,٥٢٨)
بنسبة تباين (٨,٨٢٠) وتكشف مضامين هذه العبارات علي أن الطالب
المتكؤ أكاديمياً يشعر بخيبة الامل لتقصيره في أداء الواجبات، ويشعر بالخزي وتأنيب
الضمير كلما اقترب موعد أداء المهام، ويشعر بالضيق وعدم الرضا لضعف استعداده
لأداء الأنشطة الدراسية والامتحانات، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل **بتأنيب الذات**.

- أنه تشيع علي العامل الثالث (٥) عبارات وهي: (١١-١٢-١٥-١٨-٢٠) وتراوحت
قيم التشبعات الدالة من (٠,٣٢٩ : ٠,٧٠١)، وكان الجذر الكامن (١,٨٥٧) بنسبة تباين
(٤,٦٤٢) وتكشف مضامين هذه العبارات علي أن الطالب المتكؤ أكاديمياً يشعر بالملل
عند أدائه للأنشطة الدراسية، يحاول الخروج مع أصحابه دون مبرر، يشغل نفسه
بمواقع التواصل الاجتماعي رغم ما يطلب منه من مهام ولم يؤديها في وقتها، يجلس
أمام التلفاز لوقت كبير، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل **بالشعور بالملل**.

كما تم حذف ثلاث عبارات لأن تشبعها أقل من (٠,٣)، وعليه أصبح المقياس في
صورته النهائية يتكون من (٣٧) عبارة تغطي ثلاث عوامل وهم ضعف الالتزام
بواقع (٢٤) عبارة، وتأنيب الضمير بواقع (٨) عبارات، والشعور بالملل بواقع (٥)
عبارات.

ج- ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بعد حذف العبارات غير المتشعبة باستخدام
معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦)

معاملات الثبات لأبعاد التلكؤ الأكاديمي ن=(١٠٠)

معامل ألفا كرونباخ للثبات	البعد	معامل ألفا كرونباخ للثبات	البعد
٠,٧٢٠	الشعور بالملل	٠,٧٣٢	ضعف الالتزام
٠,٨٦٢	الدرجة الكلية	٠,٧٥١	تأنيب الذات

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات ألفا كرونباخ للثبات لبعدي المقياس والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠,٧٣٢-٠,٧٥١-٠,٧٢٠-٠,٨٦٢) وهي معاملات ثبات مقبولة إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

الصورة النهائية للمقياس: تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٧) عبارة تغطي ثلاثة عوامل وهم ضعف الالتزام (٢٤) عبارة، وتأييب الضمير (٨) عبارات، والشعور بالملل (٥) عبارات وأمام كل عبارة خمسة اختيارات تأخذ الدرجات (١-٥) وبهذا تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٣٧-١٨٥) درجة .

نتائج فروض البحث ومناقشتها:

نتيجة الفرض الأول وتفسيرها: والذي ينص على أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي خداع الذات والسعادة النفسية"، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين درجات طلاب الجامعة مقياسي خداع الذات والسعادة النفسية، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجات مقياسي خداع الذات والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة (ن = ٣١٣)

السعادة النفسية							خداع الذات
الدرجة الكلية	تقبل الذات	هدف الحياة	العلاقات الإيجابية	التطور الشخصي	التمكن البيئي	الاستقلالية	
**٠,٢٥٧	**٠,٢٧١	**٠,١٩٥	**٠,٢١٢	*٠,١٢٨	*٠,١٣١	**٠,١٥٥	إدارة الانطباق
٠,٢٩٧- **	**٠,٢٩٤-	٠,٠٢٠	٠,٠٣٧	٠,١٠٢	٠,٠٥٥	٠,٠٠٨	التبرير
**٠,١٥٨	**٠,١٨٧	*٠,١٢٩	*٠,١٣٣	٠,٠٤١	٠,٠٦٧	٠,١٠٧	درجة الكلية

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الارتباط بين إدارة الانطباق وأبعاد السعادة والدرجة الكلية لها بلغت على الترتيب (٠,١٥٥ - ٠,١٣١ ، ٠,١٢٨ ،

٠,٢١٢ ، ٠,١٩٥ ، ٠,٢٧١ ، ٠,٢٥٧) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥ ، ٠,٠١) ، مما يشير إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين إدارة الانطباع والسعادة النفسية، كما وجدت علاقة سالبة بين التبرير وكل من تقبل الذات والدرجة الكلية للسعادة؛ حيث كانت معاملات الارتباط سالبة عند مستوى (٠,٠١) ، ويتضح أيضاً وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لخداع الذات وكل من (العلاقات الإيجابية، والحياة الهادفة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للسعادة)؛ حيث كانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠٥ ، ٠,٠١) ، كما تبين عدم وجود علاقة بين كل من التبرير وأبعاد السعادة (الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية، الحياة الهادفة)، وبين خداع الذات وأبعاد الاستقلالية والتمكن البيئي والتطور الشخص؛ حيث كانت معاملات الارتباط غير دالة إحصائياً.

وقد اتفقت نتيجة تلك الفرض مع الأطر النظرية ونتائج بعض الدراسات السابقة التي وجدت أن هناك ارتباطاً إيجابياً دال إحصائياً بين بعض جوانب خداع الذات والشعور بالسعادة النفسية مثل (Fiske & Sackeim, 1983; Sackeim & Gur, 1979; Taylor, 1984; Roth & Ingram, 1985; Paulhus, 1986; Taylor & Brown, 1988; Haaga et al., 1991; Erez & Judge, 1994; Lee, & Klein, 2002; Lambert, et al, 2009; Sheridan, et al, 2015)

ويذكر (Erez, et al, 1995) أن الخداع الذاتي يمكن أن يكون واحداً من المتغيرات النفسية التي تفسر جزئياً ميل الفرد للشعور بالسعادة النفسية؛ وقد قاموا بعدة أبحاث أشارت بعض نتائجها إلى أن الخداع الذاتي يؤثر بشكل كبير على السعادة الشخصية، وأن النزعات التقليدية مثل السلوك العاطفي أثرت على جودة الحياة الذاتية من خلال الخداع الذاتي، ونتيجة لذلك كان الأفراد الذين يميلون إلى استخدام الخداع الذاتي هم أكثر سعادة نفسية من غيرهم، كما أن الأفراد الذين يميلون للانخراط في خداع الذات قد يكون أكثر سعادة من أولئك الذين لا يستخدمون هذا النوع من عملية التفكير وقدم هذا البحث نظرة أولية للقوة التفسيرية لسلوكيات الخداع الذاتي على السعادة النفسية.

وأن الخداع الذاتي قد يكون بمثابة متغير مهم يفسر جزئياً مصدر الرضا والسعادة، وقدمت هذا البحث دليلاً قوياً على أن الخداع الذاتي يلعب بالفعل دوراً مهماً في التأثير على جوانب السعادة النفسية، مما يشير إلى أن الأفراد الذين يميلون إلى الانخراط في عمليات التفكير الخادعة في الذات كانوا بشكل عام أكثر ارتياحاً وسعادة. علاوة على ذلك فإن الطلاب الذين ينخرطون في التفكير الذاتي قد يكونون أكثر عرضة للحفاظ على المواقف الإيجابية في العديد من مجالات الحياة، كما أنها يمكن أن تكون

إحدى العمليات النفسية التي تؤثر بها التصرفات على السعادة. وأظهرت الأبحاث السابقة باستمرار أن الخداع الذاتي مرتبط سلباً بالاكئاب (Sackeim & Gur, 1979; Roth & Ingrain, 1985; Paulhus & Reid, 1991) واقتراح أن مخادعي الذات لا يحجبون المعلومات المهددة فحسب بل يبحثون بنشاط عن المعلومات لتعزيز التأثير الإيجابي (Paulhus & Reid, 1991). كما أظهرت النتائج أن الخداع الذاتي له تأثير على السعادة، وأن عوامل مثل الميل إلى الانخداع الذاتي يمكن أن تؤدي إلى تقييم إيجابي للسعادة النفسية، كما أن العوامل النفسية مثل التصور الذاتي تزيد باستمرار السعادة والتي من المرجح أن تزيد من التأثير الإيجابي على حياة الفرد، وبالتالي فإن الخداع الذاتي قد أثر بشكل كبير على السعادة النفسية.

وقد أوضحت النتائج أن إدارة الانطباع كأحد أبعاد خداع الذات لها له تأثير على شعور الطلاب بالسعادة، وقد يرجع ذلك إلى أن الطلاب يحاولون كسب ود وثقة الآخرين، وأن هذا يمنحهم بعض السعادة، وخاصة في المواقف الأولى عند مقابلته مع زملائه أو أساتذته فهو يضيف بعض المعلومات عن نفسه لاكتساب ميزة تنافسية أمام نفسه أو الآخرين، وهو يتعمد طرح معلومات خاطئة أو مضللة ويتلاعب بأفكار وרגبات الآخرين، وهذا يجعله يزهو بنفسه ويشعر بالسعادة لبعض، ويرى الباحث أن الطالب يتبنى استراتيجية خداع الذات كآلية أو وسيلة للسيطرة على بيئته، ولتكوين علاقات مع الآخرين وإن كان يشوبها مستوى من التضليل أو التذليل، ويحاول أن يجعل لحياته معنى على الرغم مما يحمله من تناقضات ومعتقدات غير عقلانية.

ويلاحظ أيضاً من نتائج البحث أن التبرير كأحد خداع الذات ارتبط سلباً بتقبل الذات كأحد أبعاد السعادة النفسية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن المخادع لذاته يحمل معتقدات متناقضة عن ذاته وبالتالي فإن تقديمه لمبررات عن تصرفاته يتناقض مع ما يحمله بداخله من آراء رغم أنه غير مقتنع بذلك عن نفسه وهو بالتالي لا يتقبل ذاته ومن ثم لا يشعره ذلك بالسعادة النفسية في ذلك الجانب من خداع الذات. وقد يُفسر ذلك أيضاً بأن الطالب المخادع لذاته يُجهد نفسه في استرضاء وإقناع الآخرين بما هو صحيح، ويبحث دوماً عن أعذار مقبولة لما يصدر عنه، وتبرير كل ما هو خطأ إرضاء لذاته، والمبالغة في مجاملة الآخرين لكسب ثقتهم، كما أنه يوهم نفسه ويقنعها أنه دوماً على صواب، وقد يكون أن الآخرين يتخوفون من الفرد الذي يتكلم عن نفسه كثيراً أو يعطي مبررات أكثر من اللازم أو يكتشف أن هذه المعلومات لم تكن صحيحة ومضللة لهم وبالتالي يفزعون عنه مما يشعره بعدم السعادة.

علاقة خداع الذات بالسعادة النفسية والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة
د/ عبدالنعم عرفه محمود محمد

نتيجة الفرض الثاني وتفسيرها: والذي ينص على أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي خداع الذات والتلكؤ الأكاديمي"، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي خداع الذات والتلكؤ الأكاديمي، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين خداع الذات والتلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة (ن = ٣١٣)

التلكؤ الأكاديمي				خداع الذات
الدرجة الكلية	الشعور بالملل	تأنيب الذات	ضعف الالتزام	
**٠,٢٦٧	**٠,٢٩٥	*٠,١٤٣	**٠,٢٢٧	إدارة الانطباع
**٠,١٨٢	٠,١٠٩	٠,٠٨٧	**٠,١٩٨	التبرير
**٠,٢٨١	**٠,٢٦٥	**٠,١٤٦	**٠,٢٦١	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الارتباط بين بُعد إدارة الانطباع كأحد أبعاد خداع الذات دالة وأبعاد التلكؤ الأكاديمي بلغت على الترتيب (٠,٢٢٧ ، ٠,١٤٣ ، ٠,٢٩٥ ، ٠,٢٦٧) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥ ، ٠,٠١)؛ مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الانطباع والتلكؤ الأكاديمي، كما يتبين أن معاملات الارتباط بين بعد التبرير وكل من ضعف الالتزام والدرجة الكلية للتلکؤ الأكاديمي بلغت على الترتيب (٠,١٩٨ ، ٠,١٨٢) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التبرير وكل من ضعف الالتزام والدرجة الكلية للتلکؤ الأكاديمي، ويتضح أيضاً من الجدول عدم وجود علاقة ارتباطية بين التبرير وتأنيب الذات حيث كانت قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائياً. كما ظهرت النتائج وجود معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لخداع الذات وأبعاد التلكؤ الأكاديمي والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠,٢٦١ ، ٠,١٤٦ ، ٠,٢٦٥ ، ٠,٢٨١) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥ ، ٠,٠١)؛ مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين خداع الذات والتلكؤ الأكاديمي.

وهذه النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توضح تحقق الفرض الثالث جزئياً؛ حيث اتفقت النتائج إلى حد ما مع الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين خداع الذات والتلكؤ الأكاديمي مثل: (Beswick, et al., 1988; Lay, 1995;

Lay, et al 1989; Ferrari, 1995; Flett, et al,1995; Scher, & Osterman, 2002; Farran,2004; Bui, 2007)

وأشار (Hussaina & Sultan,2010) أن انتشار سلوك التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة قد يكون نتيجة شعور معظم هؤلاء الطلاب بأنهم يمكنهم النجاح والتفوق الدراسي بأقل مجهود ولذلك يحجمون عن حضور المحاضرات النظرية ويكون استذكارهم على فترات متباعدة مما يؤدي إلى انخفاض معدلهم الدراسي، وبالتالي فهم يخدعون أنفسهم وهي معتقدات خاطئة غير عقلانية.

ويشير لطفي إبراهيم (٢٠١٤) إلى أن التلكؤ مفهوم يصف الأدعاءات المعرفية والسلوكية غير المتوافقة والمخرجات السالبة تعد نتيجة للفشل في سلوكيات التنظيم الذاتي، ويؤدي ذلك إلى ضعف الأداء الأكاديمي وتجنب إتمام المهام الأكاديمية. وينظر (Rakes & Dunn, 2010) إلى التلكؤ الأكاديمي علي أنه تناقض بين نية الفرد لأداء المهام في الوقت المحدد لها، والسلوك الفعلي الذي يقوم به، ويتضمن التأجيل القصدي غير المبرر للمهام التي ينوي أدائها، وتزداد حدة التلكؤ مع زيادة التباين بين النية والسلوك أو إرادة أداء الفعل. وعلي الرغم من إحدى العمليات الإدراكية المتعلقة بالتأخير الطوعي لبدء أو إكمال المهام أو التنفيذ الضعيف لبرنامج العمل، فإن ذلك قد يؤدي إلى دفع المتكئين إلى تبني أعذاراً لتبرير (كأحد أبعاد خداع الذات) مما يجعلهم يفتقدون الدافع للتركيز على السلوك المستهدف.

ويرى (Ferrari et al, 1995) والذي يعد من أول التفسيرات التي تم وضعها لسلوك التلكؤ الأكاديمي وملخصه أن التلكؤ يعكس إحساساً بالتشكك في الذات، وذلك وفقاً لنظرية التحليل النفسي. كما ذكر (Ainslie,1975) نظرية المكافآت الخادعة أن الأفراد الذين لديهم مستوى من خداع الذات سيكونون مشروطين بتجنب المهام عند تلقي التعزيزات بدرجات مختلفة، وأنهم يميلون إلى اختيار التعزيز على المدى القصير أو المكافآت بدلاً من الأهداف طويلة الأجل، وبالتالي ينعكس ذلك علي إرجائهم للمهام ذات المكافأة الأقل. ويرى (Ellis & Knaus,1977) أن التلكؤ يعد اضطراباً عاطفياً كان متجذراً في التفكير غير العقلاني، وأحد المعتقدات غير المنطقية التي يحملها التلكؤ هي "علي أن أفعل شيئاً جيداً" ويجب تقديره، وسيكون لهذا الاعتقاد عواقب سلبية عندما يفشل الفرد في فعل شيء على النحو الأمثل. وغالباً ما يشجع هذا الاعتقاد الأفراد على تأخير بدء العمل خشية ارتكابهم مخالفات. كما يفسر (Pychyl, & Flett, 2012) التلكؤ علي أنه سلوك ناتج عن الفشل في تنظيم الذات وقد يصل إلى الحد المزمن، والذي يعاني صاحبه من رؤية سالبة لذاته، وتنتشر لديه المعتقدات غير الوظيفية والأفكار التلقائية السالبة والتي هي جزء من خداع الذات.

ويرى الباحث أن خداع الذات له دور في التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وهو قد يُستخدم كآليات دفاعية لتخفيف القلق والآثار السيئة الناتجة عن تَلَكُّه وارجائه لإتمامه للمهام الأكاديمية، فعندما لا يتمكن الطالب من اكمال واجباته؛ فإنه يلجأ إلى اقناع نفسه بأن هذا الامر خارج عن إرادته، وأن الظروف المحيطة كانت أقوى منه، وأن المهام التي كُلف بها لم يكن هناك وقت كاف للعلم بها، ويغضب كثيراً إذا ذُكر بأنه مقصر في أداء مهامه، ومنتظر يوماً بعد آخر موهماً نفسه أن يستطيع في اي وقت تحقيق المهام المكلف بها، وغالباً يعطي مبررات لتقصيره في أداء المهام الأكاديمية المكلف بها، وإن كام ضمناً يشعر بخيبة الأمل لتقصيره في أداء الواجبات، ويشعر بالخزي وتأنيب الضمير كلما اقترب موعد أداء المهام، ويشعر بالضيق وعدم الرضا لضعف استعداده لأداء الأنشطة الدراسية والامتحانات، ويحاول اخفاء عيوبه أمام زملائه ووالديه، وعندما يفشل في تحقيق المهام الأكاديمية يلقي اللوم على الآخرين من زملائه وأعضاء هيئة التدريس، الطالب المتلكؤ أكاديمياً لا يفي بالتزاماته المكلف بها، ويسعى باستمرار إلى تأجيلها، وغير قادر على استكمال واجباته في وقتها، وتضعف لديه الرغبة في إتمام المهام الموكلة إليه، ولا يفي بتنفيذ الخطة التي يضعها لنفسه، ويتأخر أو يتغيب عن المحاضرات، ويترك المهام دون اتمامها.

أضف إلى ذلك أن خداع الذات يجعل الطالب المتلكؤ أكاديمياً يترك انطباعاً لدى الآخرين بأنه سوف ينهي المهام المكلف بها في وقتها، وان كان هذا يخالف الواقع؛ حيث ويفتقد الصراحة مع نفسه، ويبحث عن 'عذار مقبولة لما يصدر عنه، وتبرير كل ما هو خطأ إرضاء لذاته، ويحاول الخروج مع أصدقائه مبرراً لنفسه أن المهمة معقدة ويحتاج إلى تغيير الهواء، ويشغل نفسه لوقت طويل بمواقع التواصل الاجتماعي للهروب كنوع من الحيل الدفاعية حتى يخفف الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء ضعف التزامه بالوفاء بأداء المهام الأكاديمية المكلف بها.

نتيجة الفرض الثالث وتفسيرها: والذي ينص على أنه "لا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية على مقياس خداع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة"، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٩)

قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين منخفضي ومرتفعي السعادة النفسية في خداع الذات لدى عينة الدراسة

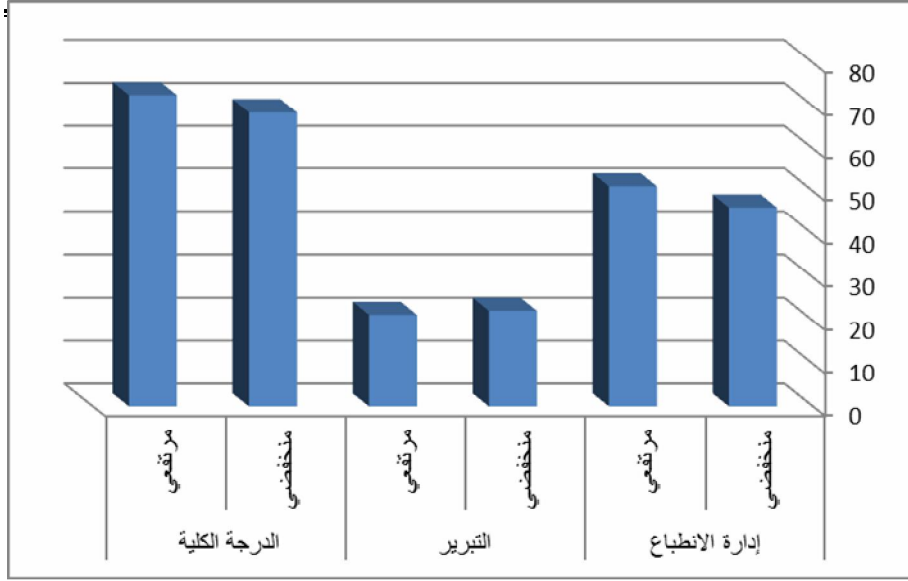
مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	البُعد
٠,٠١	٤,٨٨٢	٦,٧١١	٤٦,٢٢٧	٧٩	منخفضي	إدارة الانطباع
		٥,٨٠٩	٥١,١٤٤	٧٦	مرتفعي	
غير دال	١,٢١٢	٤,٩٥٤	٢٢,٣٠٣	٧٩	منخفضي	التبرير
		٤,٤٩٢	٢١,٣٨١	٧٦	مرتفعي	
٠,٠١	٢,٦٣٥	١٠,٢٤٦	٦٨,٥٣١	٧٩	منخفضي	الدرجة الكلية
		٨,٥٠٩	٧٢,٥٢٦	٧٦	مرتفعي	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين منخفضي ومرتفعي السعادة النفسية في كل من إدارة الانطباع والدرجة الكلية لخداع الذات بلغت على الترتيب (٤,٨٨٢ - ٢,٦٣٥) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي السعادة النفسية إدارة الانطباع و خداع الذات، وتعزى هذه الفروق لصالح الأعلى متوسط حسابي وهي مجموعة مرتفعي السعادة النفسية؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة المنخفضين.

كما يتضح من الجدول عدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية في بُعد التبرير؛ حيث كانت قيمة "ت" غير دالة إحصائياً، والشكل التالي يوضح المتوسط الحسابي لمنخفضي ومرتفعي السعادة النفسية في خداع الذات وابعاده المدروسة.

علاقة خداع الذات بالسعادة النفسية والتكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة
د/ عبدالنعيم عرفه محمود محمد



شكل (١) المتوسط الحسابي لمنخفضي ومرتفعي السعادة النفسية في خداع الذات وأبعاده المدروسة

يتضح من الشكل السابق أن المتوسط الحسابي لمرتفعي السعادة النفسية في بُعد إدارة الانطباع والدرجة الكلية لخداع الذات أعلى من مجموعة المنخفضين مما يشير إلى تأثير السعادة النفسية في خداع الذات لدى أفراد العينة، كما يتضح من الشكل أيضاً أن تقارب المتوسط الحسابي لمنخفضي ومرتفعي السعادة النفسية في بُعد التبرير كأحد أبعاد خداع الذات، وعليه يمكن القول بأن الفرض الثالث لم يتحقق حيث دلت النتائج أن هناك فروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية في خداع الذات في اتجاه مرتفعي السعادة النفسية.

ويرى الباحث أنه يمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية التوازن الديناميكي التي صاغها Brickman & Campbell, 1971 حيث يرى أنه رغم التغييرات في ظروف الفرد إلا أن مستويات السعادة قد تظل ثابتة بشكل ملحوظ مع مرور الوقت، ويُعتقد أن نقطة ضبط السعادة ناتجة جزئياً عن ميل الإنسان للتكيف بسرعة مع التغييرات في البيئة، وهذا يرجع إلى أن الفرد يحمل تناقض داخلي للمعلومات الموجودة داخل ذاكرتين أحدهما ثابتة والأخرى مؤقتة، وأن أغلب الأفراد يحافظون على مستوى مستقر إلى حد ما من السعادة على الرغم من الأحداث الخارجية والتقلبات الديموغرافية، كما أنهم يعودوا إلى نفس النقطة المحايدة بعد الأحداث الصعبة.

كما يرى الباحث على الرغم من أن بعض الطلاب يعبرون عموماً عن سعادتهم، إلا أن هناك اختلافات في متوسط مستويات السعادة بين الأفراد وفق خصائصهم

الشخصية؛ حيث يميل البعض إلى المبالغة في تقدير السعادة كنوع من خداع الذات بعد أحداث معينة في الحياة، كما أن بعض الطلاب قد يشعرون أنفسهم أو الآخرين بالسعادة والذي يعد نوعاً من خداع الذات والآخرين لتخفيف العبء المعرفي الذي يواجهونه أو يقع عليهم.

ويرى أيضاً أن الطلاب مرتفعي السعادة النفسية قد يرجنون بعض مهامهم الأكاديمية ظناً منهم أن الأمر سيروم وهذا نوع من خداع الذات غير أنهم يفاجئون بعد ذلك أن الأمور لم تجري كما يعتقدون، وهذا ناتج عن المعلومات المضللة التي يقتنعون أنفسهم والآخرين بها، كما أنهم يجربون المعلومات الحقيقية عن أنفسهم حتى يستمر مستوى شعورهم بالسعادة النفسية، كما أنهم يستخدمون خداع الذات كآلية لتخفيف العبء المعرفي بهدف تحقيق المتعة أو النشوة، وفي هذه الفترة المحددة لتحقيق المهام الأكاديمية قد يرجئ بعض الطلاب أعمالهم ويقومون بما يمتنعهم ويشعرهم بالسعادة النفسية مثل الخروج مع الاصدقاء، وقد يكون ذلك نوع من الهروب لمواجهة المهام الأكاديمية الموكلة عليه.

نتيجة الفرض الرابع وتفسيرها: والذي ينص علي أنه "لا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي التلکؤ الأكاديمي علي مقياس خداع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة"، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (١٠)

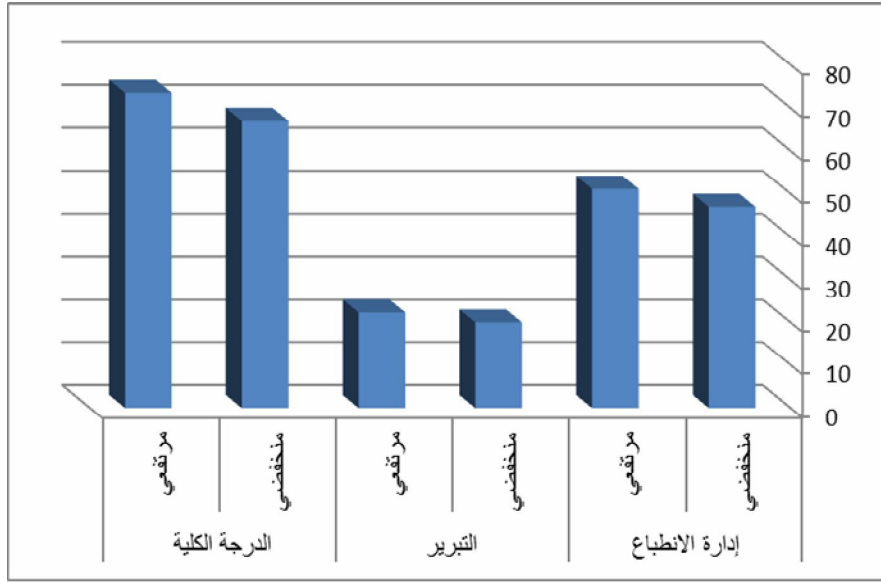
قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين منخفضي ومرتفعي التلکؤ الأكاديمي في خداع الذات لدى عينة الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	البُعد
٠,٠١	٣,٨٨٨	٨,٣٠١	٤٦,٩٥١	٨٢	منخفضي	إدارة
		٥,٠٦٦	٥١,١٢٠	٨٣	مرتفعي	الانطباع
٠,٠١	٣,١٨٤	٤,٣٦٨	٢٠,٠٢٤	٨٢	منخفضي	التبرير
		٥,٠٤٠	٢٢,٣٦١	٨٣	مرتفعي	
٠,٠١	٤,٣٥٤	١٠,٧٢٣	٦٦,٩٧٥	٨٢	منخفضي	الدرجة
		٨,٣٠١	٧٣,٤٨١	٨٣	مرتفعي	الكلية

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

علاقة خداع الذات بالسعادة النفسية والتكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة
د/ عبدالنعم عرفه محمود محمد

أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين منخفضي ومرتفعي التكؤ الأكاديمي في كل من إدارة الانطباع والتبرير والدرجة الكلية لخداع الذات بلغت على الترتيب (٣,٨٨٨ - ٣,١٨٤ - ٤,٣٥٤) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي التكؤ الأكاديمي في خداع الذات وأبعاده المدروسة، وتعزى هذه الفروق لصالح الأعلى متوسط حسابي وهي مجموعة مرتفعي التكؤ الأكاديمي؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة المنخفضين، ويوضح الشكل التالي المتوسط الحسابي لمنخفضي ومرتفعي التكؤ الأكاديمي في خداع الذات.



شكل (٢) المتوسط الحسابي لمنخفضي ومرتفعي التكؤ في خداع الذات وأبعاده المدروسة

يتضح من الشكل السابق أن المتوسط الحسابي لمرتفعي التكؤ في خداع الذات وأبعاده المدروسة أعلى من مجموعة المنخفضين مما يشير إلى تأثير التكؤ الأكاديمي في خداع الذات لدى أفراد العينة.

وقد دلت النتائج ان هناك فروق بين مرتفعي ومنخفضي التكؤ في خداع الذات في اتجاه مرتفعي التكؤ، وعليه يمكن القول بأن الفرض الرابع لم يتحقق. ويرى عبدالعزيز القوصي (١٩٦٨) أن المتكئ الذي لا يستطيع تحقيق أهدافه يحاول أن يجدد

لنفسه ميررات واهية، ويضيف (Ferrari, 2001) أن بعض الأفراد يخدعون أنفسهم من خلال تكتيهم في أداء المهام اعتقاداً منهم أن ذلك يمنحهم بعض التشويق. ويذكر (Cooper & Collacott, 1995) أن الضغوط المختلفة يمكن أن تؤثر هذه سلباً على أدائهم الأكاديمي؛ ولذا بعض الطلاب مرتفعي التلكؤ الأكاديمي عندما يواجهون بعض الصعوبات الأكاديمية، قد يلجأون إلي تبني بعض جوانب خداع الذات ظناً منهم أن هذا يخفف عنهم مثل هذه الضغوط.

ووجد (Rothblum, et al, 1986) أن مرتفعي التلكؤ الأكاديمي يعزون النجاح في الامتحانات إلى عوامل خارجية وغير مستقرة بشكل ملحوظ من منخفضي التلكؤ الأكاديمي، ويضيف (Janssen & Carton, 1999) أن الطلاب الذين لديهم موضع داخلي يميلون إلى بدء العمل في المهمة في أقرب وقت من الطلاب الذين لديهم موضع خارجي؛ وذلك لأن الطلاب مرتفعي التلكؤ الأكاديمي ينظرون دائماً إلى الآخرين عند أدائهم للعمل كنوع من ادارة الانطباع (أحد أبعاد خداع الذات) فهم يديرون الموقف بشكل مؤقت لصالح أنفسهم، فمثلاً عندما يدخل الاب علي أبنه فيتظاهر الابن بأنه يؤدي واجباته فهو مدفوع بعوامل خارجية لإتمام المهام الأكاديمية.

ونظراً لأنه لا توجد دراسات سابقة تناولت بحث الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في خداع الذات، فيمكن أن يكون لهذا البحث محاولة أولية تعقبها محاولات بحثية أخرى في هذا المجال؛ ومن ثم فقد حاول الباحث استقراء الإطار النظري وفحص بنود أدوات البحث لتفسير نتائج هذا الفرض، وقد وجد أن خداع الذات قد يكون أحد أساليب الهروب الشائعة التي يستخدمها الطلاب مرتفعي التلكؤ الأكاديمي عندما لا يستطيعون أداء مهامهم لمنع أنفسهم من الشعور بالذنب، وفي الوقت نفسه السماح لأنفسهم بالهروب من شيء لا يريدون مواجهته، ولكنه في الواقع حل مؤقت أو غير ناجح؛ لأنه لا يستطيع أن يحقق اتمام المهام الموكلة إليه، اضعف إلى ذلك أن بعض الطلاب مرتفعي التلكؤ الأكاديمي يميلون إلى انتقاء المعلومات الأكثر إيجابية كما يدركونها وليست السلبية والتي تتوافق مع أفكارهم وان كانت لا تتفق مع الآخرين، ونظراً لأنه لا يمكنهم معالجة جميع المعلومات المتاحة في بيئتهم لذلك يختارون المعلومات الإيجابية ويتجنبون المعلومات السلبية، كما أن الطلاب مرتفعي التلكؤ الأكاديمي عندما يسئلون عن المهام المطلوبة منهم فإنهم يجيبون بأنهم في تقدم وأنهم تقابلهم بعض العقبات وهم يعكفون علي حلها، وهو ما ليس صحيحاً، وهم بذلك يضللون الآخرين ويعطوهم معلومات خاطئة قد تكشف عندما يأتي تسليم المهام المطلوب منهم.

توصيات وبحوث مقترحة:

توصيات البحث في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي يوصى الباحث بما يأتي:

- الاهتمام بالإرشاد الأكاديمي لطلاب الجامعة بهدف الكشف عن خداع الذات لديهم، وعقد ورش تدريبية وتعليمية لتوعيتهم بآثار الخداع الذاتي علي تحصيلهم الدراسي.
- توجيه الباحثين في الدراسات والأبحاث اللاحقة في هذا المجال لاستخدام عينات أكثر تنوعاً، ومهن متنوعة، ومع عدد أكبر من المشاركين.
- بحث الآثار السلبية المحتملة للخداع الذاتي ووضع برامج تدريبية أو علاجية للمساعدة في تخفيفه أو الحد منه بالنسبة لطلاب الجامعة.
- توعية الوالدين بالخداع الذاتي لدي أبنائهم.

بحوث مقترحة: يمكن عرض مجموعة من الاقتراحات لدراسات تالية كما يلي:

- واقع خداع الذات وعلاقته بتنظيم الذات لدي طلاب الجامعة.
- بعض المتغيرات المعرفية واللامعرفية المسهمة في خداع الذات لدي عينة من طلاب الجامعة.
- الخداع الذاتي: دراسة عبر ثقافية لدى طلاب الجامعة.
- الخداع الذاتي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة.
- البنية العاملة لمفهوم خداع الذات لدي عينة من طلاب الجامعة.
- أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالخداع الذاتي لدى الأبناء.
- البناء النفسي للطلاب مرتفعي ومنخفضي خداع الذات.
- خداع الذات كمتغير وسيط بين التحصيل الدراسي ومناصرة الذات.

المراجع:

أيمن منير الخصوصي.(٢٠١٣).أثر برنامج تدريبي قائم على التعلم ذاتي التنظيم في التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.

حسن أحمد علام.(٢٠٠٨). محددات الإرجاء الأكاديمي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة.المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة أسيوط، ٢٤(٢)، ٢٥٥-٣٠٥.

السيد محمد أبو هاشم.(٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدي طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٠(٨١)، ٢٦٨-٣٥٠.

عبد الرحمن محمد مصيلحي؛ ونادية السيد الحسيني.(٢٠٠٤). التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٢٦(١)، ٥٥-١٤٣.

عبد العزيز حامد القوصي.(١٩٦٨). خداع النفس ظاهرة طبيعية يومية. رسالة المعلم، وزارة التربية والتعليم -إدارة التخطيط والبحث العلمي، ١٢(٢)، ١٤-١٩.

عطية سيد أحمد.(٢٠٠٧). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، ١٨(٢)، ١-٧٩.

لطفى عبد الباسط إبراهيم.(٢٠١٤). الإرجاء التكيفي (الإيجابي) وتنظيم التعلم لدي طلاب الجامعة. "المؤتمر العلمي الرابع - كلية التربية بشبين الكوم"، التربية وبناء الإنسان في ظل التحولات الديمقراطية،(٢٩-٣٠ أبريل ٢٠١٤)، ٧٥-١٠٤.

محمد مصطفى الديب؛ ونبيل عبدالهادي السيد.(٢٠١٦). بعض المتغيرات النفسية المسهمة في التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا، ٦٢، ١-١١١.

مصري عبدالحميد حنورة.(١٩٩٨). الشخصية والصحة النفسية. القاهرة، الأجلو المصرية.

نادية السيد الحسيني.(٢٠٠٨). بعض الخصائص المعرفية والشخصية والانفعالية المميزة للمتكئين وغير المتكئين أكاديمياً من طلبة وطالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٣٧(٢) ٢٧٠-٣٦٣.

Ainslie, G.(1975).Specious Reward: A Behavioral Theory of Impulsiveness and Impulse Control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463-496.

Ainslie, G., & Haslam, N. (1992).Hyperbolic Discounting. In G. Loewenstein & J. Elster (Eds.), *Choice over Time* (pp. 57-92). New York: Russell Sage Foundation.

Aitken, M.(1982).A personality profile of the college student procrastinator. *Ph,D, University of Pittsburgh, Pennsylvania*.

Akinsola, M., Tella, A., & Tella, A.(2007).Correlates of academic procrastination and Mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363- 370.

Alloy, B., & Abramson, Y.(1979).Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser? *Journal of Experimental Psychology: General*, 108(4), 441-485.

Anand, P.(2016).*Happiness Explained: What human flourishing is and what we can do to promote it*. Oxford University Press.

Anderson, J., & Schooler, L. (2000).The adaptive nature of memory. In F. I. M. Craik, & E. Tulving (Eds.), *Oxford handbook of memory* (pp. 557-570). England: Oxford University Press.

Arthur, N., & Hiebert, B.(1996).Coping with the transition to post-secondary education. *Canadian Journal of Counselling*, 30, 93-103.

Bachkirova, T.(2016).Anew perspective on self-deception for applied purposes. *New Ideas in Psychology*, 43, 1-9.

- Baddeley, A., Della Sala, S., Robbins, T. W., & Baddeley, A. (1996). Working memory and executive control [and discussion]. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 29; 351, 1397-1404.
- Bakshy, E., Messing, S., & Adamic, L. (2015). Exposure to ideologically diverse news and opinion on Facebook. *Science*, 348, 1130–1132.
- Balcetis, E., & Dunning, D. (2010). Wishful seeing: desired objects are seen as closer. *Psychological Science*, 21, 147-152.
- Barasch, A., Berman, J., & Small, D. (2016). When payment undermines the pitch: On the persuasiveness of pure motives in fund-raising. *Psychological Science*, 27(10), 1388-1397.
- Barrett, H. C. (2005). Enzymatic computation and cognitive modularity. *Mind and Language*, 20(3), 259-287.
- Baumeister, F. (1993). Lying to yourself: The enigma of self-deception, in everyday life. In M. Lewis & C. Saarni (Eds.), *Lying and deception in everyday life* (pp. 166–183). New York, NY: Guilford.
- Baumeister, F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske & G. Lindzey (eds.), *The Handbook of Social Psychology* (680–740). 4th Edition, New York: McGraw-Hill.
- Benabou, R., & Tirole, J. (2002). Self-confidence and personal motivation. *The Quarterly Journal of Economics*, 117(3), 871–915.
- Ben-Shahar, T. (2007). *Happier*. New York: McGraw-Hill.
- Beswick, G., Rothblum, E., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents to student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207–217.
- Bjork, L., & Bjork, A. (1996). Continuing influences of to-be-forgotten information. *Consciousness and Cognition*, 5, 176-196.
- Blaustein, M. (2015). Conscience, moral motivation, and self-deception. *Ph.D., Boston University*, UMI Number: 3684820.

- Blunt, A. & Pychyl, T.(2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153-167.
- Bok, S. (1999). *Lying. Moral choice in public and private life*. New York: Vintage.
- Bonanno, G., & Siddique, H. (1999). Emotional dissociation, self-deception, and psychotherapy. In J. Singer, & P. Salovey (Eds.), *At play in the field of consciousness: Essays in honor of Jerome L. Singer* (pp. 249- 270). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Borge, S.(2003). The Myth of Self-Deception. *The Southern Journal of Philosophy*, 4(1), 1–28.
- Brickman, P., & Campbell, D. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory: a symposium* (pp. 287–302). New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of Personality and Social Psychology*. 36 (8): 917–927.
- Bridges, H., & Roig, M.(1998). academic procrastination and irrational thinking: Are –examination context controlled. *Personality and Individual Differences*. 22(6), 941- 945.
- Brown, D. (1989). Self-deception and Self-conflict. In *The Modernist Self in Twentieth-Century English Literature* (pp. 108-140). Palgrave Macmillan, London.
- Brown, D.,& Starkey, K. (2000).Organizational identity and learning: A psychodynamic perspective. *Academy of Management Review*, 25(1), 102–120.
- Brownlow, S. & Reasinger, R. (2000). Putting Off until Tomorrow What Is Better Done Today: Academic Procrastination as A Function of Motivation Toward College Work .*Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 225-238.
- Brunnermeier, M., & Parker, J. (2005). Optimal expectations. *American Economic Review*, 95(4), 1092–1118.

- Bui,N.(2007). Effect of Evaluation Threat on Procrastination Behavior. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 197-209.
- Burka, I., & Yuen,M.(1983). *Procrastination : Why You Do It, What to Do About It*. Reading, PA: Addison- Wesley.
- Burns, R., Dittman, K., Nguyen, N., & Mitchelson, K.(2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 35–46.
- Cahill, L., & McGaugh, L. (1998). Mechanisms of emotional arousal and lasting declarative memory. *Trends in Neurosciences*, 21(7), 294-299.
- Campbell, D. (1986). Similarity and uniqueness: the effects of attribute type, relevance, and individual differences in self-esteem and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 282-294.
- Carson, L. (2010). *Lying and deception. Theory and practice*. New York: Oxford University Press.
- Cervellione, K., Lee.,Y., & Bonanno,G.(2008). Rasch Modeling of the Self-Deception Scale of the Balanced Inventory of Desirable Responding. *Educational and Psychological Measurement*, 2(1), 1-21.
- Chance Z, Norton M., Gino F.,& Ariely D.(2011). Temporal view of the costs and benefits of self-deception. *Proceedings of the National Academy, of Sciences*,108(3), 15655-15660.
- Chance, Z.,& Norton, N. (2015)The what and why of self-deception. *Current Opinion in Psychology*, 6, 104–107.
- Charlebois, K.(2007).Doing Tomorrow What Could be Done Today:An Investigation of Academic Procrastination. *Ph.D.*, Boston College.
- Choi, J. & Moran, S. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *Journal of Social Psychology*,149(2), 195-211.
- Cooper, A, & Collacott, R.(1995). Histrionic personality disorder as pseudo-learning disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 39(5),450-453.

- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: the psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- David, D., & Brown, R. (2003). The impact of different directed forgetting instructions on implicit and explicit memory: New evidence from a modified process dissociation procedure. *Quarterly Journal of Experimental Psychology: Section A*, 56(2), 211-231.
- Davis, J. (1999). The Effects of Culture on high School Academic Procrastination. *Ph.D., University of Southern California*.
- Dawkins, R. (1976). *The selfish gene*. New York: Oxford: University Press.
- DeNeve, M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- DePaulo, B., Lindsay, J., Malone, B., Muhlenbruck, L., Charlton, K., & Cooper, H. (2003). Cues to deception. *Psychological Bulletin*, 129(1), 74-118.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397-404.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Ditto, H., & Lopez, F. (1992). Motivated skepticism: Use of differential decision criteria for preferred and nonpreferred conclusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(1), 658-584.
- Dufner, M., Denissen J., Sedikides, C., Van, Zalk, M., Meeus H., & Aken, M. (2013). Are actual and perceived intellectual self-enhancers evaluated differently by social perceivers?. *European Journal of Association of Personality*, 27(6), 621-633.
- Ekman, P., & O'Sullivan, M. (1991). Who can catch a liar?. *American Psychologist*, 46(9), 913-920.

- Ellis, A., & Knaus, J. (1977). *Overcoming procrastination*. Signet Books: New York.
- Erez, A., & Judge, T. (1994). Dispositional source of job satisfaction: The role of self-deception (CAHRS Working Paper 14- 94). Ithaca, NY: Cornell University, School of Industrial and Labor Relations, *Center for Advanced Human Resource Studies*.
- Erez, A., Johnson, D., & Judge, T. (1995). Self-deception as a mediator of the relationship between dispositions and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 19,(5), 597-612.
- Farran, B. (2004). Predictors of academic procrastination in college students. *Ph. D.* Fordham University.
- Ferguson, M. (2008). On becoming ready to pursue a goal you don't know you have: effects of nonconscious goals on evaluative readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1268- 1294.
- Fernández, J. (2013). Self-deception and self-knowledge. *Philosophical Studies*, 162(1), 379-400.
- Ferrari, J., & Tice, D. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality* 34(1), 73-83.
- Ferrari, J. (1992). Procrastinators and perfect behavior: an exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26(1), 75-84.
- Ferrari, J. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on "working best under pressure". *European Journal of Personality*, 15(5), 391-406.
- Ferrari, J., & Pychyl, A. (2000). *Procrastination: Current issues and new directions*. Corte Madre: Select Press.
- Ferrari, J., Johnson, L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Fingarette, H. (2000). *Self-deception*. London: University of California Press.

- Flett, .L., Hewitt, L., & Martin, R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. In J.R. Ferrari, J.L. Johnson, & W.G. McCown (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Fodor, J. (1983). *Modularity of mind: an essay on faculty psychology*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic Adaptation" .In Kahneman, Daniel; Diener, Edward; Schwarz, Norbert (eds.). *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 302–329). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 56(3),218–226.
- Fredrickson, B. (2004). The broaden and build theory of positive emotions. *the Royal Society*, 359, 1367–1377.
- Freud, S., & Riviere, J. (1930). *Civilization and Its Discontents*. New York: J Cape & H Smith.
- Fujita, F.,& Diener, E. (2005).Life Satisfaction Set Point: Stability and Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (1), 158–164.
- Funder, D. (2011). Directions and beliefs of self-presentational bias (open peer commentary on von Hippel and Trivers, 2011). *Behavioral and Brain Sciences*, 34(1), 22-23.
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling & Development*, 72(3),281 288.
- Goleman, D. (1985). *Vital lies, simple truths: The psychology of self deception*. Simon and Schuster. . New York
- Greenwald, A. G. (1997). Self-knowledge and self-deception: Further consideration. In M. S. Myslobodsky (Ed.), *The mythomanias: The nature of deception and self-deception* (pp. 51-72). Lawrence Erlbaum Associates ,Mahwah, New Jersey.
- Gur, R., & Sackeim, H.(1979). Self-deception: a concept in search of a phenomenon. *Journal of Personality Social Psychology* ,37(2),147-169.

- Haaga, A., Dyck, J., & Ernst, D. (1991). Empirical status of cognitive theory of depression. *Psychological Bulletin*, 110, 215-236.
- Haight, M.(1980). *A Study of Self-Deception*. Sussex: Harvester Press.
- Hamlin I, Wright,T., Van der Zee S.,& Wilson, S. (2018).The dimensions of deception detection: Self- reported deception cue use is underpinned by two broad factors. *Applied Cognitive Psychology*. 32(3), 307–314.
- Hasanagic, A.,& Ozsagir, C.(2018). The Validity Exploration of General Procrastination Scale (Lay, 1986). *Epiphany: Journal of Transdisciplinary Studies*, 11(1).55-92.
- Headey, B. (2006).Subjective well-being: Revisions to dynamic equilibrium theory using national panel data and panel regression methods, *Social Indicators Research*, 79(3), 369- 403.
- Howe, M. (2011).The adaptive nature of memory and its illusions. *Current Directions in Psychological Science*, 20(5), 312-315.
- Huang, J., & Bargh, J. (2011). The Selfish Goal: autonomously operating motivational structures as the proximate cause of human judgment and behavior. *Behavioral and Brain Sciences*, 34(1), 27-28.
- Hussaina , I., &Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* , 5 (3), 897- 904.
- Jacobson, A.(2016). Self-deception. In T.K. Shackelford & V.A. Weekes-Shackelford (eds.), *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*(1-3). Available at: (https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6_1870-1).
- Jacoby, L. (1991). A process dissociation framework: Separating automatic from intentional uses of memory. *Journal of Memory & Language*, 30(5), 513-541.
- Janis, L., & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment* . Fress Press: New York.
- Janssen, T., & Carton, S. (1999). The effects of locus of control and task difficulty on procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(4), 436-442.

- Jiménez, M., & Ruiz, C. (2014). Evaluation of self-deception: validation of the iam-40 inventory. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(2) 203-216.
- Jopling, D. (1996). Philosophical Counseling, Truth and Self-Interpretation. *Journal of Applied Philosophy*, 13 (3), 297-310.
- Kenrick, D & White, A. (2011). A single self-deceived or several subselves divided? open peer commentary, *Behavioral and Brain Sciences*, 34(1), 29-30.
- Kesebir, P., & Diener, E.(2008).In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117 – 125.
- Kitayama, S., & Markus, R. (2000).The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations and well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 113–161). Cambridge, MA: MIT Press.
- Kittay, F.(1982). On hypocrisy. *Metaphilosophy*, 13(3-4), 277-289.
- Klein S., Robertson T., & Delton, A. (2010).Facing the future: memory as an evolved system for planning future acts. *Memory & Cognition*, 38(1), 13-22.
- Knaus, W. (1998). *Do It Now!: Break the Procrastination Habit.*: John Wiley& Sons, New York.
- Koszegi, B. (2006).Ego utility, overconfidence, and task choice. *Journal of the European Economic Association*, 4(4),673–707.
- Kringelbach ,L.,& Berridge, C.(2009). Towards a Functional Neuroanatomy of Pleasure and Happiness. *Trends in Cognitive Sciences*,13(11):479–487.
- Kuhn, P., Kooreman, P.,Soetevent, A., & Kapteyn, A.(2011).The Effects of Lottery Prizes on Winners and Their Neighbors: Evidence from the Dutch Postcode Lottery, *American Economic Review*,101 (5), 2226–2247. .
- Kunda, Z. (1990). The Case for Motivated Reasoning. *Psychological Bulletin*, 108(3), 480-498.
- Kurzban, R. (2011). *Why everyone (else) is a hypocrite: Evolution and the modular mind.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Lamba, S., & Nityananda, V. (2014). Self-deceived individuals are better at deceiving others. *PloS one*, 9(8), 1-6.
- Lambert, M., Graham, M., Fincham, D., & Stillman, F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, 4, (6), 461-470.
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
- Lay, C., & Burns, P. (1991). Intentions and behavior in studying for an examination: The role of trait procrastination and its interaction with optimism. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6(3), 605-617.
- Lay, C., Edwards, M., Parker, A., & Endler, S. (1989). An assessment of appraisal, anxiety, coping, and procrastination during an examination period. *European Journal of Personality*, 3(3), 195-208.
- Lee, S., & Klein, H. (2002). Relationships Between Conscientiousness, Self-Efficacy, Self-Deception, and Learning Over Time. *Journal of Applied Psychology*, 87(6), 1175-1182.
- Leeuwen, V. (2007). The spandrels of self-deception: Prospects for a biological theory of a mental phenomenon. *Philosophical Psychology*, 20(3), 329-348.
- Levy, N. (2004). Self-Deception and Moral Responsibility. *Ratio*, 17(3), 294-311.
- Loebenstein, A. (1996). The Effects of Sub-goal Setting and Academic Self-efficacy on Procrastination. *Dissertation Abstracts International*, 57, 1446 B.
- Lopez J., & Fuxjager, M (2012). Self-deception's adaptive value: Effects of positive thinking and the winner effect. *Consciousness and Cognition*, 21(1), 315-324.
- Lopez, J., & Fuxjager, J (2012). Self-deception's adaptive value: Effects of positive thinking and the winner effect, *Consciousness and Cognition*, 21(1), 315-324.
- 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. (2011). Self-deceive to countermine detection. *Behavioral and Brain Sciences*, 34(1), 1-33.

- Lu, H., & Chang, L. (2014). Deceiving yourself to better deceive high-status compared to equal status others. *Evolutionary Psychology*, 12(3), 635-654.
- Lucas, R., Clark, A., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 527–539.
- Lynch, M. (2009). Deception and the nature of truth. In C. Martin (Ed.), *The philosophy of deception* (pp. 188–200). New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Mace, J. (2007). Involuntary memory: Concept and theory. In J. H. Mace (Ed.), *Involuntary memory* (pp. 11-29). Malden, MA: Blackwell.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Masten, A., Cutuli, J., Herbers, J., & Reed, M. (2009). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 2nd ed. (pp. 117–131). New York: Oxford University Press.
- Maze, J., & Henry, R. (1996). Problems in the concept of repression and proposals for their resolution. *International Journal of Psycho-analysis*, 77, 1085-1100.
- McCloskey, J. & Scielzo, S. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Under Review*. Obtained from <http://www.researchgate.net/publication/273259879>.
- McMahon, M. (2006). *Happiness: A history*. New York: Atlantic Monthly Press.
- Mele, A. (2006). Self-deception and delusions. *European Journal of Analytic Philosophy*, 2(1), 109-124.
- Metcalfe, J. (1998). Cognitive Optimism: Self-Deception or Memory-Based Processing Heuristics?. *Personality and Social Psychology Review*, 2(2), 100-110.

- Missildine, M.(2004).The Relations Between Self-regulated Learning, Motivation, Anxiety,Attributions, Student factors, and Mathematics performance among fifth- and sixth-grade learners, *Ph.D., Auburn University*.
- Moon, M., & Illingworth, J.(2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 297–309.
- Myers, D. (2008) Religion and human flourishing in M. Eid and R.J. Larsen eds. *The Science of Subjective Well-Being* (pp 323-46). New York: Guilford Press.
- 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.
- 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.
- Nairne, J., & Pandeirada, N. (2010). Adaptive memory: Ancestral priorities and the mnemonic value of survival processing. *Cognitive Psychology*, 61, 1-22.
- Nairne, J., Pandeirada, J., & Thompson, S.(2008).Adaptive memory: The comparative value of survival processing. *Psychological Science*, 19(2),176-180.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009.)The Concept of Flow. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford, MS: Oxford University Press.
- Newman, L.S.(1999). Motivated Cognition and Self-Deception. *Psychological Inquiry*, 10(1),59-63
- Norrish, J., & Vella-Brodrick, D. (2008). Is the study of happiness a worthy scientific pursuit?. *Social Indicators Research*, 87(3), 393-407.
- Norton M., Vandello , A.,& Darley, M. (2004).Casuistry and social category bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6),817–831.

- Ocak, G., & Boyraz, S. (2016). Examination of the relation between academic procrastination and time management skills of undergraduate students in terms of some variables. *Journal of Education and Training Studies*, 4(5), 76-84.
- Olubusayo, A. (2010). Academic Procrastination in Mathematics: Causes, Dangers and Implications of Counselling for Effective Learning. *International Education Studies*, 3(3),205-211.
- Paglione,N.(2010). Self -deception, self-esteem, and narcissism in batterers: The relationship between self-perceptions and time in treatment. *Ph.D., University of La Verne*.
- Paulhus, D. (1984).Two-component models of socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 598-609.
- Paulhus, D. (1991). Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 17-59). New York: Academic Press.
- Paulhus, D., & John, O. (1998). Egoistic and moralistic biases in self-perception: The interplay of self-deceptive styles with basic traits and motives. *Journal of Personality*, 66(6), 1025-1060..
- Paulhus,D.(1986). Self-deception and impression management in test responses. In A.Angleitner& J.S.Wiggins. (eds.), *Personality Assessment via Questionnaires* (143-165). New York: Springer-Verlag.
- Paulhus,D., & Reid, B. (1991). Enhancement and denial in socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 307-317.
- Perry, j.(1996). How to Procrastinate and Still Get Things Done. *Chronicle of Higher Education*.<http://chronicle.com/article/How-toProcrastinateStill/93959>
- Petersen, C. & Seligman, M. (2004) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford Univ. Press.

- Pieters, R., Baumgartner, J., & Bagozzi, R. (2006). Biased memory for prior decision making: Evidence from a longitudinal field study. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 99(1),34-48.
- Preti, A., & Miotto, P. (2006). Mental disorders, evolution and inclusive fitness. *Behavioral and Brain Sciences*, 29(4), 419- 420.
- Pychyl, T., & Flett, G.(2012). Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203-212.
- Quattrone, A., & Tversky, A.(1984). Causal versus diagnostic contingencies: on self-deception and on the voter's illusion. *Journal of Personality and Social Psychology*,46(2), 237-248.
- Rabin, A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344-357.
- Rakes,C., & Dunn, E.(2010). The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*. 9(1),78-93.
- Rebetez, M., Rochat, L., &Barsics, C.(2018). Procrastination as a Self-Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts. *Psychological Reports*, 121(1), 26–41.
- Richard, E.(2003). Explaining happiness. 16(19), 11176-11183
- Richardson-Klavehn, A., Gardiner, M., & Java, I.(1996). Memory: Task dissociations, process dissociations and dissociations of consciousness. In G. Underwood (Ed.), *Implicit Cognition* (pp. 85-158). Oxford: Oxford University Press.
- Rorty, A. (1994). User-friendly self-deception. *Philosophy*, 69(268), 211-228.
- Ross, M., & Wilson, E. (2003). Autobiographical memory and conceptions of the self: Getting better all the time. *Current Directions in Psychological Science*, 12(2), 66-69.

- Roth, .L., & Ingrain, E. (1985). Factors in the self-deception questionnaire: Associations with depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 243-251.
- Rothblum, D., Solomon, J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33(4), 387-394.
- Rothblum, D., Solomon, L., & Murakami, J.(1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
- Ryan, R., & Deci, L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sackeim, H. A. (1983). Self-deception, self-esteem, and depression: the adaptive value of lying to oneself. In J. Masling (Ed.), *Empirical studies of psychoanalytical theories* (pp. 101-157). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sage, J.(2001).The Evolutionary Basis of Self-Deception. *Presented at (53), Northwest Conference on Philosophy* (October 2001, Washington State University, Pullman, WA).
- Samuel, L.. (2019). *The Psychology of Happiness (Circa 1929)*. Psychology Today. Retrieved from.
- Sartre, J.-P. (1956). *Being and nothingness* (H. E. Barnes, Trans). New York: Philosophical Library.
- Schafer, R. (1976). *A nao language for psychoanalysis*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Scher, S., & Osterman, N.(2002). Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in the Schools*, 39(4), 385-398.

- Schouwenburg, H., & Groenewoud, J. (2001). Study motivation under social temptation: effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 30, 229–240.
- Schraw, G., Wadkins, T. & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25.
- Schwardmann, P., & van der Weele, J. (2019). Deception and self-deception. *Nature Human Behaviour*, 3, 1055–1061.
- Seiffert- Brockmann, S., & Thummes, K. (2016). Self-deception in public relations. A psychological and sociological approach to the challenge of conflicting expectation. *Public Relations Review*, xxx, 1-12.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Senecal, C., Senécal, R., & Vallerand, R. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Senecal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1), 135-145.
- Sheridan, Z., Boman, P., Mergler, A., & Furlong, M. (2015). Examining well-being, anxiety, and self-deception in university students. *Cogent Psychology*, 2(1), 1-17.
- Sirvent, C., Herrero J., Moral, V., & Rodríguez, J. (2019). Evaluation of self-deception: Factorial structure, reliability and validity of the SDQ-12 (self-deception questionnaire). *PLoS ONE* 14(1), 1-10.
- Smith, M. (1982). *Evolution and the theory of games*. Cambridge, New York: Cambridge University Press.
- Smith, M., Trivers, R., & von Hippel, W. (2017). Self-deception facilitates interpersonal persuasion. *Journal of Economic Psychology*, 63(1), 93–101.

- Sokolowska, J. (2009). Behavioral, cognitive, affective, and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: A Q methodology approach. *Ph.D, Fordham University, Available at : Prouquest Database.*
- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Starek, J., & Keating, C. (1991). Self-deception and its relationship to success in competition. *Basic and Applied Social Psychology*, 12(2), 145-155.
- Steel, P, Schmidt , J., & Shultz , J.(2008).Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*,134(1),138-161.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T.,& Brothen, T.(2018). Examining Procrastination Across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory. *Frontiers in Psychology* , 9 , 327-243.
- Suls, J., & Wan, C. (1987). In search of the false-uniqueness phenomenon: fear and estimates of social consensus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 211-217.
- Swift, V.(2013). Enacting Foolishness Through Procrastination. *The Undergraduate Journal of Psychology*, 2, 7-14.
- Symons, C., & Johnson, B. (1997). The self-reference effect in memory: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 121(3), 371-394.
- Taylor, S, & Brown, J.(1994). Positive illusions and wellbeing revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116(1), 21-27.
- Taylor, S., & Brown, J. (1988).Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2),193-210.

- Tice, M., & Baumeister, F.(1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454–458.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1992). The psychological foundations of culture. In J. H. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby (Eds.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (pp. 19-136). Oxford: Oxford University Press.
- Triandis, C. (2009). *Fooling ourselves: Self-deception in politics, religion, and terrorism*. Westport, CT. Praeger.
- Trivers, R. (1976). Foreword. In R. Dawkins (Ed.), *The selfish gene* (pp. 19–20). Oxford University Press.
- Trivers, R. (2000). The elements of a scientific theory of self-deception. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 907(1),114-131.
- Tuckman, B. (1991).The development and concurrent validation of the Procrastination Scale. *Educational & Psychological Measurement*, 51(2), 473- 480.
- Tulving, E.(2002).Episodic memory: From mind to brain. *Annual review of psychology*, 53(1), 1-25.
- Twain, M. (2010). Portrait of a Procrastinator. In.P. Steel (Eds.),*the procrastination Equation* (pp 10-15). Procrastinus Inc.
- Vaillant, G.(1992).*Ego mechanisms or defense: a guide for clinicians and researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Veenhoven, R. (2003). Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4(4), 437–457.
- Vella-Brodrick, D., Park, N., & Peterson, C. (2009). Three ways to be happy: Pleasure, engagement and meaning – findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research*, 90(2), 165 – 179.
- Von Hippel, W., & Trivers, R. (2011).The evolution and psychology of self-deception. *Behavioral and Brain Sciences*, 34, 1–56.
- 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.

- Weiss,A.,Westerhof, J.,& Bohlmeijer, T.(2016).Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, *Plos One*, 11 (6), 1-16.
- Whisner, W. (1993a). Overcoming rationalization and self-deception: the cultivation of critical thinking. *Educational Theory*, 43(3), 309- 321.
- Whisner,W.(1993b).Self-deception and other-person deception: A new conceptualization of one central type of self-deception. *Philosophia*, 22 (3-4),223-240.
- Wolters , C.(2003). Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*,95(1),179–187.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of educational psychology*, 95(1), 179.
- Zerbe, W. J., & Paulhus, D. L. (1987). Socially desirable responding in organizational behavior: A reconception. *Academy of Management Review*, 12(2), 250-264.