

الفصل الأول

المدخل إلى الدراسة

أولاً: مقدمة.

ثانياً: مشكلة الدراسة.

ثانياً: أهمية الدراسة.

رابعاً: أهداف الدراسة.

خامساً: تحديد المصطلحات.

أولاً مقدمة:

ترى الباحثة إن العصر الحالى يتميز بطغيان القيم المادية، و احترام الآلية ، وتبجيل اللذة المباشرة والراحة والكسب السريع، ونبذ الكدح والصبر والعمل الدعوب المثابر الجاد، وكل ذلك بطبيعة الحال يأتى على حساب تقدير الإنسان وعلى حساب إجلال وتوقير إنسانيته .

كما فرض واقع المجتمع المعاصر على الإنسان تغيرات حادة وعديدة وسريعة قد تتجاوز إمكانياته على الاستجابة لهذه المتغيرات المتلاحقة و على التكيف معها و استيعابها ، وإزاء هذا التغير الصادم قد يعانى الإنسان حالة من إختلال التوازن الذى يعبر عنه "ألفين توفلر" بصيغة المستقبل ، وذلك لأن جوهر هذه الصدمة هو أن تغيرات حادة ومفاجئة ومتلاحقة قد أحاطت بالإنسان فعجزت أجهزة التكيف و التلاؤم فى بنائه العضوى أو النفسى عن ملاحقتها والاستجابة لها (ألفين توفلر، ١٩٧٤: ٤) (*)

كما أنه يتميز بجملة متغيرات سريعة و متلاحقة، لعل أهمها الانفجار المعرفى والانفجار السكانى. وقد أدى الانفجار المعرفى بما يواكبه كل يوم من تقنيات و اختراعات جديدة إلى زيادة طموحات الفرد نحو حياة تتعم بالرفاهية ، وإذا كانت الدول المتقدمة بما تملك من أسباب القوة علمياً واقتصادياً و اجتماعياً واستطاعت أن تلبي معظم حاجات الفرد وطموحاته إلا أن كثيراً من الأفراد فى تلك الدول ظل يعانى مع ذلك من عدم الإجابة على مطالب إنسانية هى أن يحب ويحب ، وأن يشعر بأهميته ، وفقد الفرد لهذه المطالب يؤدى به إلى اللامسؤولية واللاواقعية ومن هنا كان استخدام العلاج بالواقع الذى يهتم بالإنسان حتى يستطيع أن يفرق بين الصواب والخطأ ، ويختار ما يراه صواباً وعند اختياره له يتحمل مسؤولية نتيجة إختياره ولا بد وأن يكون إختياره واقعياً ليس مثالياً أو خيالياً لأننا نعيش فى الواقع ، وبالتالي يصبح استخدام العلاج بالواقع فى حالة نجاحه أبقي أثراً وأكثر فاعلية.

ولما كانت الصحة النفسية للفرد ترتبط بقدرته على التوافق مع نفسه ، ومع المجتمع الذى يعيش فيه؛ مما يؤدى إلى تمتع بحياه خالية من التأزم والاضطراب يتقبل فيها ذاته كما يتقبل الآخرين ، فلا يبدو منها ما يدل على عدم توافقه، كما أنه لا يسلك سلوكاً اجتماعياً شاذاً؛ بل يسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الانفعالى فى مختلف المجالات وتحت كل الظروف (مصطفى فهمى ، ١٩٦٧: ١٤)

ومن هنا ظهرت أهمية احترام الإنسان وتقديره واحترام ذاته ، ومحاولة تحسين مفهوم الذات، وذلك لأن مفهوم الذات يعتبر بمثابة القوة الموجهة نحو الإبداع والتوافق إن كان موجباً، ونحو المرض إن كان سالباً (حسام هيبه، ١٩٨٢: ٧) .

(*) يشير الرقم الأول من اليمين فى التوثيق العربى إلى سنة النشر ، والرقم الثانى إلى رقم الصفحة

ونظراً لأن مفهوم الذات تكوين معرفى منظم، ومتعلم للمدركات الشعورية،
والتصورات والتقييمات الخاصة بالفرد، ويعتبره تعريفاً ذاتياً ذاتاً.

(سيد موسى، ١٩٨٧: ١٣٣).

لذلك اهتمت الباحثة فى هذه الدراسة باستخدام العلاج بالواقع فى تحسين مفهوم
الذات لدى المراهقين، حيث ترى الباحثة إن فترة المراهقة هى فترة التغيرات الحادة
والصراعات ومرحلة تكوين مفهوم الذات.

حيث يذكر سيد غنيم ١٩٧٧ أن المراهق يبحث من جديد عن ذاته فهو فى طفولته
المبكرة قد أحس بهويته ولكنه فقدتها- إن شئنا القول فى الأسرة، و جماعه الرفاق، وفى
الولاء لهما، والآن تصبح مشكلة المراهق البحث من جديد عن هويته.

(سيد غنيم، ١٩٧٧: ٩٠).

وقد اختارت الباحثة هذه الفئة لأنها الفئة التى تبحث عن تكوين مفهوم الذات ففى
هذه السن وهى تقريباً من ١٠ - ٢١ سنة يسأل الفرد نفسه من أنا؟ ومن أكون؟ ويحاول
تحديد ملامح شخصيته ومن هنا تكمن خطورة هذه المرحلة لذا اهتمت الباحثة بتحسين
مفهوم الذات لدى المراهقين.

ثانياً: الدافع إلى الدراسة، وأهميتها، وهدفها:

نظراً للأهمية القصوى لدور مفهوم الذات الموجب وأثره فى تحقيق التوازن النفسى،
والتوافق، والتصالح مع الحياة، والابتعاد بصاحبه عن الأمراض النفسية، وما لخطورة
مفهوم الذات السالب وتسببه فى مظاهر الانحرافات السلوكية، و الأنماط المتناقضة مع الحياة
الطبيعية وعدم التوافق معها مما ينتهى بصاحبه إذا لم يعالج إلى الأمراض والاضطرابات
النفسية المختلفة، والخطيرة، ويتم تحسين مفهوم الذات باستخدام العلاج بالواقع، ويعد مفهوم
الذات الأكثر انتشاراً فى الآونة الأخيرة بين المراهقين.

وينشأ مفهوم الفرد عن نفسه من مجموعة الأنماط الإدراكية التى يكونها الفرد عن
خصائص شخصيته وعلاقاته مع غيره وما يرتبط بذلك من قيم يؤمن بها. ويكتسب الفرد
المفاهيم والمدرجات والقيم التى تكون مفهومه عن نفسه من الوسائط التربوية المختلفة التى
قامت بالتنشئة الاجتماعية له، وأولها وأهمها الأسرة ثم المدرسة وبيئة العمل وشلة الأصدقاء
وغيرها ويستدخل الفرد فى ذاته هذه الخبرات الحسية فى شكل رمزى بحيث تظهر فى
شعوره على أنها خبراته المباشرة (محمود الزينى، ١٩٧٤: ٩٥).

ورأى سوليفان Sullivan ١٩٢٣ أن الذات تتبثق مع التفاعل الاجتماعى و أن
الطفل يتفاعل مع الآخرين من ذوى الدلالة وخاصة صورة الأم بدلاً من المجتمع الأكبر
، وحدد سوليفان (نسق الذات) بأنه تنظيم للخبرة التربوية التى يتم استحضارها للحاجة التى

تجنب القلق أو التقليل منه، وشرح ذلك بملاحظة أن الطفل يتمثل القيم والتحريمات التي تيسر حصوله على الإشباع بالطرق التي يوافق عليها الآخرون من ذوى الدلالة، وتنظيم الأنسقة الفردية للنزعات المقبولة والنزعات غير المقبولة فى إطار ما سماه (أنا طيب) و(أنا رديئ) (فى /سعد جلال، ١٩٨٥: ١٧٨)

وعند هيلجارد Hilgard ١٩٤٩ فإن الذات تعنى صورة الإنسان عن نفسه، ورأى ستيفنسن Stephanson ١٩٥٣ أن الشخص يستطيع أن يفكر ويتحدث عن نفسه مثلما يفعل ذلك بالنسبة لبقية الأشياء، وأن انعكاسات الذات هذه هى جزء من سلوكه شأنه شأن أى شئ آخر يقوم به. وعرف شين Chein ١٩٤٤ الذات بأنها محتوى للوعى أكثر منها موضوعاً له فهمي ما نعيه عندما نستخدم اصطلاح الوعى بالذات وخارج هذا الوعى ليس لها وجود واقعى (فى/ك هول وج لنذرى، ١٩٦٩ : ٦٠٤-٦٠٦)

وعرف سيموندس Symonds الذات بأنها الأساليب التى يستجيب بها الفرد لنفسه وتتكون الذات من أربعة جوانب هى ١- كيف يدرك الشخص نفسه؟ ٢- ما يعتقد أنه نفسه؟ ٣- كيف يقيم نفسه؟ ٤- كيف يحاول من خلال مختلف الأفعال تعزيز نفسه أو الدفاع عنها؟ وأشار سيموندس إلى أن الشخص ربما لا يكون على وعى بهذه الإدراكات والمفهومات والتقييمات والاستجابات التعزيزية أو الدفاعية فقد يكون الشخص شعورياً مفهومه عن نفسه على حين قد يكون لديه رأى مناقض لا شعورى (فى/كمال دسوقي، ١٩٨٥: ٢٠٣). وعرف لابن وجرين Labenn and Green مفهوم الذات بأنه التقويم الكلى لمظهره وخلفيته وأصوله وقدراته وإمكاناته ووجدانياته التى تتكامل كقوة موجهة له فى سلوكه (فى/سعد جلال، ١٩٨٥: ١٧٨)

ورأت نعيمة الشماع أن الذات هى: تكامل الشخصية بجوانبها الشعورية واللاشعورية فهمي ليست بالآنا ولا هى بالقناع إنها حصيلة وليست أمراً موروثاً، أما الذات عند روجرز Rogers فتعنى الجشطات التصورى الثابت والمنظم المتألف من مدركات خاصة بضمير المتكلم بصيغة الفاعل والمفعول "I and me" ومدركات علاقتهما بالآخرين وبمظاهر الحياة المختلفة والقيم المرتبطة بهذه المدركات (نعيمة الشماع، ١٩٧٧ : ٣٤-٤٧) ولخص روجرز أفكاره للوصول إلى التوافق فى الصحة النفسية كما يلى : افهم نفسك، تقبل نفسك، كن نفسك، ثق فى نفسك، اعتمد على نفسك . (فى/محمود الزينى، ١٩٧٤: ١٠٠)

ومما لا شك فيه أن الشخص الذى تتصف فكرته عن نفسه بالزيف والخطأ يجد الأمر عسيراً، فالمهمة التى ألقاها على عاتقه دون وعى منه مهمة ما ليس بوسعه تحقيقها تنتهى به دائماً إلى الفشل وخيبة الأمل ويزداد قلقه ويزداد تركيزه حول ذاته ، وإذا أتيح

الاستقلال للشخص الذى يحاول أن يكون غير ما هو يضيف أعباء جديدة إلى أعبائه فنجد هذا الشخص متواكلاً معتمداً على غيره وبمرور الزمن يصبح إنساناً مشكلاً فى بيئته .

(هارى أوفرستريت مترجم، ١٩٩٥: ٤١)

ومرحلة المراهقة من أهم المراحل التى يمر بها الإنسان، فقد يذكر الآباء لأبنائهم المراهقين أنهم لا يستطيعوا التحكم فى يديهم عند مسك الأشياء وهذا قد يفقدهم الثقة بالنفس وأيضاً فى فترة المراهقة يبدأ المراهق فى الأكل بشراهة وهذا قد يؤدى به إلى الإحساس بكرهية الذات عندما يقول له الآخرون أنه طفس مثلاً وهنا تكمن الخطورة حيث يحاول المراهق أن يكون مفهومه عن نفسه، فقد يصل إلى مفهوم عن ذاته يؤدى به إلى النجاح وإما أن يؤدى به إلى الفشل، حيث يؤثر البلوغ والنضج الجسمى فى حدوث تغير فى الاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين، ويعدل مفهوم الذات ويعاد تنظيمه حيث تحدث تغيرات داخلية وخارجية تؤدى إلى أن يصبح مفهوم الذات أكثر تأثراً وغير مستقر ويعاد تكامله ويزداد تكامل الذات مع النمو وتتعدل صورة الذات المثالية فى مرحلة المراهقة .

(حامد زهران، ١٩٨٠: ٣٨٧)

وقال إريكسون Erikson فى نظرية النمو: إنه فى سن المراهقة يتحقق ذات الولد بأن يكون رجلاً وتتحقق ذات البنت بأن تكون بنتاً، إذ أن على كل منهما أن يهيأ ليلعب الدور المعد له فى المجتمع. لقد ترك كل منهما مرحلة الطفولة خلفه وعلى الفرد أن يجد مكاناً الآن فى مجتمعه ويحدد له هوية بمفهوم للذات يتفق وفكرة الآخرين عنه وقد أطلق إريكسون على هذه المرحلة اسم مرحلة الذاتية فى مقابل تشتت الدور وهو عدم تأكد الفرد من هويته فى المجتمع وبالتالي عدم معرفته للسلوك المناسب

(فى/سعد جلال، ١٩٨٥: ٢٣-٣٤)

وأضاف إريكسون أن المراهقة "عملية تزيد على مجرد النضج الجنىسى فهى فى المركز الأول عملية اجتماعية تؤدى إلى تحديد الفرد لذاتيته وهو نوع من الصراع الجدلى مع المجتمع (فى/حامد زهران، ١٩٨٠: ٢٩٢-٢٩٢) .

وحيث إن المراهقة تشكل مرحلة هامة من مراحل النمو من حيث إنها هى الميلاد النفسى، وهى الميلاد الوجودى للعالم الجنىسى، وهى البدء الحقيقى للفرد كذات فردية، وهى مزيج من شئ فى سبيله إلى الخلع والانتهاى هو الطفولة ونقيض فى سبيله إلى الارتداء والنماء هو الرشد، وإذا نظرنا إلى الأجيال فى تعاقبها لرأيناها تتواصل يقطعها بين الجيل والجيل مفصل المراهقة وهو مفصل واصل فاصل معاً (صلاح مخيمر، ١٩٧٥: ٢-١٤) .

ومن أبرز مشكلات هذه المرحلة مشكلة مفهوم الذات لدى المراهقين حيث ظهرت في الآونة الأخيرة تناقضات كثيرة أدت بدورها إلى تكوين مفاهيم ذات متعددة ومتنوعة تؤدي إلى أنواع مختلفة للمرافقة هي :

- ١- مرافقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات .
- ٢- مرافقة انسحابية حيث ينسحب المرافق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته .
- ٣- مرافقة عدوانية حيث يتسم سلوك المرافق فيها بالعدوانية على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء (عبد الرحمن عيسوي، ١٩٨٥ : ٤٤) .

- وترى الباحثة أن المرافق من خلال تكوينه لمفهومه عن ذاته في هذه المرحلة يتكون لديه شكل المرافقة ، والسبب الذي يؤدي إلى تغيير مفهوم الذات من الطفولة إلى المرافقة هو اختلاف المشكلات التي يواجهها الفرد في مرحلة المرافقة عن مرحلة الطفولة ، فالطفل إذا كان محبوباً من والديه كون مفهوم ذات موجباً، وإذا شعر أنه غير محبوب فيكون مفهوم ذات سالباً، ولكن المرافق يؤثر عليه بالإضافة إلى حب والديه تعامله مع أقرانه و ظهور الغريزة الجنسية ، كل هذا يؤدي إلى حتمية تكون مفهوم ذات في هذه المرحلة وقد تكون نتيجة تفاعل معاملة الوالدين والأقران وظهور الغريزة الجنسية تكون مفهوم ذات موجب وقد تكون العكس ، وهنا يجب التدخل باستخدام أحد أنواع العلاج لتحسين مفهوم الذات حتى لا تنتج في مجتمعنا مرافقة انسحابية أو عدوانية وإنما نصل إلى المرافقة السوية . والعلاج بالواقع هو أحد العلاجات التي تستخدم في تعليم الناس كيف يواجهون حياتهم الخاصة ويقوم بعمل اختيارات للقرارات الأكثر فعالية وكيف ينمي نواحي قوتهم ليتغلبوا على ضغوط ومشاكل الحياة (Glasser, 2000: 2-4) .

ويهدف العلاج بالواقع إلى :

- ١- مساعدة العميل على أن يصبح قوياً ومنطقياً على المستوى النفسي ويقول جلاسر Glasser : ١٩٨١ كي ما نساعد الأفراد يجب أن نساعدهم على أن يكتسبوا القدرة على فعل أشياء ذات قيمة في حياتهم ، وفي نفس الوقت أن يكونوا علاقات وثيقة بالأفراد الذين يحتاجونهم .
- ٢- جعل الأفراد يتحملون مسئولية سلوكياتهم؛ فالسلوك المسئول يسمح للأفراد بتحمل مسئولية الأفعال، وتحقيق الأهداف، وعدم التداخل مع الآخرين، حيث يؤدي السلوك المسئول إلى تكوين شخصية ناجحة تمكن المرضى من أن يعيشوا حياة أكثر توافقاً .
- ٣- مساعدة العميل على توضيح ما يريده في الحياة . فمن الضروري بالنسبة للشخص أن يكون على وعى بأهداف الحياة إذا كان سيتحمل مسئولية أفعاله عند تقييم الأهداف، ومن

هذا المنطلق، يساعد المعالجون بالواقع العميل في تحمل المسؤولية الشخصية وكذلك المساندات والعوائق البيئية فالعميل هو المسئول عن اختيار السلوكيات التي تشبع الحاجات الشخصية.

٤- مساعدة العميل على صياغة خطة واقعية لتحقيق الحاجات والرغبات الشخصية، فأحياناً ما تكون الصحة النفسية السيئة نتيجة لعدم معرفة الشخص كيفية تحقيق ما قد خطط له ولذا أكد "جلاسر" أنه يجب أن تكون الخطط محددة وثابتة بقدر الإمكان، ويتم فحص السلوكيات البديلة لمساعدة الأفراد على أن يصبحوا مسئولين أكثر ويدركوا أنه لا توجد هناك خطة واحدة كاملة.

٥- تكوين علاقة ذات معنى بين المعالج والعميل ١٩٨٠، ١٩٨١ Glasser تقوم هذه العلاقة على أساس الفهم والتقبل، التعاطف واستعداد المعالج للتعبير عن ثقته في قدرة العميل على التغيير، و يقوم المعالج بمساعدة العميل على إقامة حدود لسلوكه ولكنه لا يلوم العميل إذا كان غير قادر على إتمام السلوك. ولتسهيل تحسن العلاقة غالباً ما يضطر المعالج إلى إظهار معلومات شخصية عنه للعميل.

٦- التركيز على السلوك والوقت الحاضر. اعتقد جلaser ١٩٨٨ أن هناك علاقة متبادلة بين السلوك والشعور وكما يؤكد جلaser على الأنشطة الحالية لأنه؛ يمكن العميل التحكم فيها، في حين أنه لا يمكنه التحكم في الماضي.

٧- يهدف العلاج بالواقع إلى منع العقاب والاعتذارات من حياة العميل، وغالباً ما يستخدم العميل الاعتذار الخاص بأنه لا يستطيع تنفيذ الخطة بسبب عقاب المعالج أو الأفراد الموجودين في البيئة الخارجية لتبرير الفشل، إن العلاج بالواقع يساعد العميل على صياغة خطة جديدة إذا لم تنجح الخطة القديمة فالتأكيد يكون على التخطيط، والتفويض، والنجاح النهائي وليس على الفشل. حيث أن الإجراء بأكمله يمكن العميل من أن يكون أكثر إيجابية (Samuel, 1992 : 157-158).

وطالما أن العلاج بالواقع يهدف إلى تغيير السلوك واختيار العميل لسلوكه حتى يكون مقتنعاً به ومسئولاً عنه، وحيث إن سلوك الإنسان يؤدي به لتكوين مفهوم لذاته فمن خلال السلوك يكون الإنسان علاقاته مع الآخرين ويكون فكرة عن نفسه، هذه الفكرة هي جوهر مفهوم الذات فإذا كان الإنسان يقوم بعمل سيئ فإن الناس تكرهه، ويشعر الفرد أنه شخص غير مرغوب فيه ويكون مفهوماً منخفضاً عن ذاته، وعندما يتغير سلوكه يقوم بأعمال جيدة فإنه يكون مرغوباً من الناس، ويشعر بأنه محبوب ويزداد إحساسه بنفسه ويتحسن مفهومه عن ذاته وهذا هو ما يحدث في استخدام العلاج بالواقع من خلال التركيز على السلوك

وتغييره في مرحلة المراقبة يتطلع الإنسان إلى تكوين شخصيته، فالمرافق يبنى شخصيته في هذه الفترة من العمر.

ومن هنا كان دافع الباحثة إلى دراسة مدى فاعلية العلاج بالواقع في تحسين مفهوم الذات لدى المرافقين.

ثالثاً: مشكلة الدراسة:

إن مفهوم الذات لدى المرافقين يرتبط بعدد كبير من المتغيرات شأن المتغيرات في ذلك شأن الظواهر النفسية الأخرى، ويعنى ذلك أن مشكلة مفهوم الذات ترتبط بالعديد من المتغيرات منها طبيعة الجسم، الملابس، الاسم واللقب، مستوى الطموح، الثقافة، والعاطفة، العائلة.

لذا نلخص مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

ما مدى فاعلية العلاج بالواقع في تحسين مفهوم الذات لدى عينة من المرافقين؟
ومن هذا التساؤل تنبثق الأسئلة الفرعية التالية

١- هل يختلف تأثير البرنامج العلاجي لدى المرافقين باختلاف الجنس؟

٢- هل يختلف تأثير البرنامج العلاجي لدى المرافقين بعد فترة المتابعة؟

رابعاً: أهمية الدراسة :

مما لا شك فيه أن مفهوم الذات عملية هامة في حياة الإنسان، ولذلك فإن تحسين مفهوم الذات هدف يجب البحث عنه خاصة في مرحلة المراقبة والتي تمثل مرحلة هامة في النمو، فهي مرحلة الميلاد النفسي والوجودي للفرد كما أنها نقطة الانطلاق إلى عالم الراشدين ويرى أريكسون ١٩٦٤ أن مفهوم الذات لدى المرافق يتكون من خلال أسئلة كالآتي: من هو؟ ما دوره في المجتمع؟ هل هو طفل أم راشد؟ هل يمكن أن يكون أباً أو زوجاً في المستقبل؟ هل يشعر بالنقطة بالنفس بالرغم من أن بعض الناس ينظرون إليه على أنه أقل منهم وفقاً لجنسه أو دينه أو طبقته الاجتماعية؟ وبصفة عامة هل سيكون ناجحاً أم فاشلاً في المستقبل؟ (سيد الطواب، ١٩٩٥، ٣٢٤)

ومن الممكن أن يساعد استخدام برنامج علاجي على تكوين شخصية سوية مثل العلاج بالواقع، وهو علاج يتميز بالبساطة وسهولة تطبيقه بواسطة المرشدين ويستند إلى مجموعة بسيطة من القواعد الملموسة في الحياة اليومية. وهي العمليات التي يقوم بها المعالج النفسي لإشباع حاجات الأفراد في الواقع (Glasser, 1975:20)

خامساً: الهدف من الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى توضيح تأثير استخدام العلاج بالواقع في تحسين مفهوم الذات لدى عينة من المرافقين وذلك من خلال :

الهدف النظرى : وذلك بالكشف عن بعض المتغيرات ذات العلاقة بمفهوم الذات .

الهدف التطبيقي : الذى يقوم على إعداد برنامج علاجي قائم على أسس العلاج بالواقع الذى يقوم على اقتناع الفرد بسلوكه واختياره له وقد حدد جلاسر ثمانية فنيات هى:

١- الاندماج ، ٢- التركيز على السلوك بدلاً من المشاعر ، ٣- التركيز على الحاضر ، ٤- الحكم على السلوك ، ٥- التخطيط للسلوك المسئول ، ٦- الاقتناع والالتزام ، ٧- لا اعتذار ، ٨- استبعاد العقاب ، وتبين أثر هذا العلاج فى تحسين مفهوم الذات لدى عينة من المراهقين ويكون الهدف من هذه الدراسة هو استخدام العلاج بالواقع فى تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين .

سادساً: تحديد المصطلحات :

(١) العلاج بالواقع Reality Therapy :

هو علاج نفسى قدمه جلاسر أساسه أن الإنسان الذى يعانى من مشكلات عاطفية ينكر حاجاته الأساسية وبالتالي يجد نفسه يتجه إلى اللامسئولية والإحساس بالذنب ، ويمكن لأى فرد أن يطبق مبادئ العلاج بالواقع ومساعدة الناس بالتحول إلى المسئولية والواقعية .

(Wolman , 1977 : 34)

(٢) مفهوم الذات Self- Concept :

هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذى يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل .

(صفوت فرج ، ١٩٨٩ : ٢٤)

(٣) المراهقين Adolescence :

والمراهقة هى: فترة التحول والنمو إلى الرجولة أو الأنوثة.

والمقصود بالمراهقين فى هذه الدراسة الطلبة والطالبات فى سن ما بين (١٣-١٥) سنة.

(٤) حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بالعينة والأسلوب الاحصائي المستخدم

(٥) أدوات الدراسة:

- مقياس تتسّى لمفهوم الذات ، إعداد وليم فيتس ، ترجمه صفوت فرج و سهير كامل .
- البرنامج العلاجي إعداد الباحثة

قامت الباحثة بإعداد برنامج علاجي قائم علي أسس العلاج بالواقع وهو عبارة عن جلسات تعتمد علي فنيات العلاج بالواقع وهي الاندماج _ التركيز علي السلوك بدلاً من المشاعر _ التركيز علي السلوك الحاضر _ التخطيط للسلوك المسئول _ الاقتناع والالتزام _ لا أذار _ استبعاد العقاب . مع فنيات أخرى مشتركة بين العلاج بالواقع وبعض العلاجات

الأخرى مثل لعب الأدوار و استخدام الفكاهة والمواجهة والتخيل والتغذية المرتدة وكانت
مدة الجلسة ٤٥ دقيقة بواقع جلستين أسبوعياً وكانت مدة فترة المتابعة ثلاثة شهور .
(٦) الأساليب الإحصائية المستخدمة فى الدراسة
تحليل التباين واختبار توكى