الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

مقدمة.

أولاً : نتائج الدراسة.

ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها.

ثالثاً : مقترحات الدراسة.

مقدمـــــــة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر العلاج بالواقع فى تحسين مفهوم الذات لـــدى المراهقين ولتحقيق ذلك تم اختيار عينة من طلاب وطلبات الصـــف الأول الثـــانوى حيـــث تـــم اختيارهم من عينة كلية بلغت (٦٢٤)طالباً وطالبة .وبعد تطبيق مقياس مفهوم الذات شملت العينة النهائية الطلاب الذين يعانون من انخفاض فى مفهوم الذات و تم تقسيمهم إلى أربـــع مجموعـــات (مجموعتان تجريبيتان عدد كل مجموعة ١٠ ،ومجموعتان ضابتان عدد كل مجموعة ١٠) وقـــد حاولت الباحثة قدر الإمكان ضبط المتغيرات الوسيطة بالنسبة لمجموعة الدراسة مثل (المســـتوى الاقتصادي، المستوى الاجتماعي ، الفرقة الدراسية، السن) بعد ذلك طبقـــت الباحثـــة البرنـــامج العلاجى على المجموعتين التجريبيتين وفى نهاية البرنامج العلاجى تم تطبيق مقياس مفهوم الذات على مجموعات الدراسة الأربع، وبعد ذلك قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين للمقارنـــــة بيـــن مجموعات الدراسة وكذلك اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بيـــن متوســـطات مجموعـــات الدراسة.

وفيما يلى تتناول الباحثة فى هذا الفصل عرض الدراسة الحالية ، ومناقشتها، و التوصيات،والمقترحات و فيما يلى النتائج بالتفصيل.

أولاً: نتائج الدراسة:

لما كانت هذه الدراسة تتطلب الكشف عن فاعلية العلاج الواقعي فى تحسين مفهوم الـــذات لدى المراهقين، وتقوم علي أسلوب المقارنة بين مجموعات البحث الأربع، ومدى دلالة الفـــروق بينها، فقد استخدمت الباحثة أساليب المعالجة الإحصائية المناسبة للتحقق من مدى صحة الفروض، وذلك علي النحو التالي:

بالنسبة للفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ذكور ومتوسـط المجموعة الضابطة ذكور في مفهوم الذات بعد تطبيق البرنامج العلاجـــى لصـــالح المجموعـــة التجريبية ٠

وكان متوسط درجات المجموعة التجريبية ذكور بعد تطبيق البرنامج ٣٥٩, ٦ ومتوسط المجموعة الضابطة ذكور ٣٠٤, ٤ ٠

وباستخدام تحليل التباين كانت النتائج كالتالي

جدول (٥)

يوضح مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسطات مربعات التباين وف

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مربعات التباين	ف
بين المجموعات	١٥٢٣٥ ,٢	١	١٥٢٣٥ ,٢	١٧ ,٦
داخل المجموعات	١٥٥٥٢ ,٨	١٨	٨٦٤	
التباين الكلى	٣٠٧٩٠	١٩		

وبحساب قيمة ف = التباين بين المجموعات=١٥٢٣٥ ,٢=١٧ ,٦

التباين داخل المجموعات ٨٦٤

ونجد أن قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمة ف الجدولية حيث تبلغ عند درجات الحرية (١، ١٨) ٤١ ,٤عند مستوى ٠٥ ,٠ و ٨ ,٢٨ عند مستوى ٠١ ,٠ وبالتالي تكون الفروق بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية ذكور بعد تطبيق البرنامج و المجموعة الضابطة ذكور دالة احصائياً٠

بالنسبة للفرض الثاني الذى مؤداة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية إناث ومتوسط درجات المجموعة الضابطة إناث في مفهوم الذات بعد تطبيق البرنامج العلاجى لصالح المجموعة التجريبية إناث٠وبمعرفة متوسط المجموعة التجريبية إناث بعد تطبيق البرنامج ٦, ٣٥٥ ومتوسط المجموعة الضابطة ١, ٣١٩

جدول(٦)

ويوضح الجدول التالي مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية

متوسطات مربعات التباين

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات مربعات التباين	ف
بين المجموعات	٦٦٦١ ,٢٥	١	٦٦٦١ ,٢٥	١٢ ,٣
داخل المجموعات	٩٧٣٢ ,٥	١٨	٥٤٠ ,٦	
التباين الكلى	١٦٤٠٧ ,٣	١٩		

وبحساب قيمة ف=التباين بين المجموعات= ٦٦٦١ ,٢٥=١٢ ,٣

التباين داخل المجموعات ٥٤٠ ,٦

وهي قيمة أكبر من قيمة ف الجدوليه عند درجات (١، ١٨) حيث تساوى ٤,١٤ عند ٠٥,
و٨,٢٨ عند ٠١, وبالتالى تكون دالة إحصائياً

بالنسبة للفرض الثالث الذى مؤداه :

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ذكور ، ومتوسط درجات المجموعة التجريبية إناث فى مفهوم الذات بعد تطبيق البرنامج العلاجى"

وبحساب متوسط المجموعة التجريبية ذكور بعد تطبيق البرنامج ٣٥٩,٦ ومتوسط المجموعة التجريبية إناث بعد تطبيق البرنامج ٣٥٥,٦

جدول (٧)

يوضح الجدول التالي مصدر التباين ومجموع المربعات و درجات الحرية ومتوسطات مربعات التباين

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات مربعات التباين	ف
بين المجموعات	٨٠	١	٨٠	,٠٧
داخل المجموعات	٢٠٢٩٨,٨	١٨	١١٢٧,٧	
التباين الكلى	٢٠٣٧٨,٨	١٩		

وبحساب قيمة ف = التباين بين المجموعات= ٨٠ =٠٧,

التباين داخل المجموعات ١١٢٧,٧

وهى قيمة ف الجدوليه عند درجات حرية (١، ١٨) حيث تساوى ٤,١٤ عند مستوى ٠١, وبالتالى يكون الفرق بين متوسطى درجات الإناث فى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ودرجات الذكور في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج غير دال إحصائياً

بالنسبة للفرض الرابع الذى مؤداة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ذكور ومتوسط نفس المجموعة التجريبية ذكور في مفهوم الذات بعد فتره المتابعة"

متوسط درجات المجموعة التجريبية ذكور بعد تطبيق البرنامج ٣٥٦,٦ ومتوسط درجات المجموعة ذكور بعد فترة المتابعة(ثلاثة شهور)

جدول (٨)

يوضح مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسطات مربعات التباين وف

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات مربعات التباين	ف
بين المجموعات	,٨	١	,٨	,٠٠٠٦
داخل المجموعات	٢٢٩٤٢ ,٤	١٨	١٢٧٤ ,٥	
التباين الكلى	٢٢٩٤٣ ,١٧	١٩		

وبحساب قيمة ف = التباين بين المجموعات= ٨, =٠٠٠٦

التباين داخل المجموعات ١٢٧٤ ,٥

نجد أن قيمة ف المحسوبة أقل بكثير من قيمة ف الجدولية حيث تكون عند مستوى ٠٥, ٤١, ٤ وعند مستوى ٠١, تكون القيمة ٢٨, ٨ وبالتلي يكون الفرق بين متوسطى المجموعة التجريبية ذكور بعد تطبيق البرنامج والمجموعة التجريبية ذكور بعد ثلاث شهور(فترة المتابعة) غير دالة احصائية

وبالنسبة للفرض الخامس الذى مؤداة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية إناث بعد العلاج ومتوسط نفس المجموعة التجريبية إناث بعد فترة المتابعة فى مفهوم الذات"

وكان متوسط المجموعة التجريبية إناث بعد تطبيق البرنامج ٦, ٣٥٥ ومتوسط نفس المجموعة بعد تطبيبق البرنامج بعد مضى ثلاث شهور ٤, ٣٥٥

جدول(٩)

يوضح مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسطات مربعات التباين

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات مربعات التباين	ف
بين المجموعات	,٢	١	,٢	,٠٠٢
داخل المجموعات	١٥٣١٨ ,٨	١٨	٨٥ ,٠٤	
التباين الكلى	١٥٣١٩	١٩		

وبحساب قيمة ف = التباين بين المجموعات=٢, =٠٠٢,

التباين داخل المجموعات ٨٥ ,٠٤

نجد أن قيمة ف المحسوبة أقل بكثير من قيمة ف الجدولية حيث تكون ٤,٤١ ، ٨,٢٨ و ٨,٠٥ عند مستوى ٠,٠١ وذلك عند درجات حرية (١، ١٨) وبالتالى يكون الفرق بين متوسطى المجموعة التجريبية إناث بعد تطبيق البرنامج و نفس المجموعة بعد ثلاثة شهور (المتابعة) غير دالة إحصائياً

وللتأكد من هذه النتائج نستخدم إختبار توكى وقد تم ترتيب متوسطات المجموعات كالتالى

جدول(١٠)

مسلسل	اسم المجموعة	متوسط المجموعة
م١	مجموعة ضابطة ذكور	٣٠٤,٤
م٢	مجموعة تجريبية إناث قبل العلاج	٣٠٩,٢
م٣	مجموعة تجريبية ذكور قبل العلاج	٣١٥
م٤	مجموعة ضابطة إناث	٣١٩,١
م٥	مجموعة تجريبية إناث بعد العلاج بثلاث شهور	٣٥٥,٤
م٦	مجموعة إناث بعد العلاج	٣٥٥,٦
م٧	مجموعة تجريبية ذكور بعد العلاج	٣٥٩,٦
م٨	مجموعة تجريبية ذكور بعد العلاج بثلاث شهور	٣٦٠

وبحساب مدى إحصاءه ت لكل من المتوسطات التالية ينتج الجدول التالي:

جدول (١١)

يوضح مدى إحصاءه ت للمتوسطات

	٣٠٤,٤	٣٠٩,٢	٣١٥	٣١٩,١	٣٥٥,٤	٣٥٥,٦	٣٥٩,٦	٣٦٠
٣٠٤,٤	ـــــ	,٥	١,٢	١,٧	٦,٢	٦,٢	٦,٧	٦,٧
٣٠٩,٢	ـــــ	ـــــ	,٧	١,٢	٥,٦	٥,٦	٦,١	٦,١
٣١٥	ـــــ	ـــــ	ـــــ	,٤	٤,٩	٤,٩	٥,٤	٥,٤
٣١٩,١	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	٤,٤	٤,٤	٤,٩	٤,٩
٣٥٥,٤	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	,٠٢	,٥	,٥
٣٥٥,٦	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	,٤	,٥
٣٥٩,٦	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	,٥
٣٦٠	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ	ـــــ

وتحسب قيمة ت بطرح كل متوسطين وقسمة الناتج على المقدار $\sqrt{\frac{ع^{٢}خ}{ن}}$ وقيمته تساوى ٨,٢١

وبمقارنة متوسطى درجات المجموعة الضابطة ذكور والمجموعة التجريبية ذكور وعند درجات حرية (٧، ٧٢) نجد أنها تساوى ٣١, ٤ عند مستوى ٠٥, وتساوى ١٣, ٥ عند مستوى ٠١, نجد أن القيمة المحسوبة وتساوى ٧, ٦ أكبر من ت الجدوليه وبالتالى تكون دالة إحصائياً أى أنة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى المجموعة الضابطة ذكور والمجموعة التجريبية ذكور بعد العلاج.

وعند درجات حرية(٦، ٤٥) نجد أن القيمة فى إحصاءة ت تساوى ٤, ٤ والقيمة الجدولية تساوى١٦, ٤ عند ٠٥, و٩٩, ٤ عند مستوى ٠١, وبالتالى تكون دالة إحصائياً عند مستوى ٠٥, فقط وتكون الفروق بين متوسطى المجموعة الضابطة إناث والمجموعة التجريبية إناث بعد العلاج دالة احصائياً عند ٠٥, فقط.

وعند درجات حرية(٧، ٢٧) نجد أن القيمة المحسوبة تساوى ٤, والقيمة الجدولية تساوى ٤٦, ٤ عند مستوى ٠٥, و٤٠, ٥ عند مستوى ٠١, أى أنها غير دالة احصائياً وبالتالى لا توجد فرو ق ذات دلالة احصائيه بين المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة التجريبية إناث بعد تطبيق البرنامج العلاجى.

وعند درجات حرية(٧, ٨) نجد أن القيمة المحسوبة تساوى ٠٤, والقيمة الجدولية تساوى٨٢, ٥ عند مستوى ٠٥, و ٩٤, ٧ عند مستوى ٠١, أى أن القيمة الجدولية أكبر من القيمة المحسوبة وبالتالى تكون غير دالة إحصائياً وتكون الفروق بين المجموعة التجريبية ذكور بعد العلاج والمجموعة التجريبية ذكور بعد فترة المتابعة غير دالة احصائياً.

وعند درجات حرية (٦، ٣٦) نجد أن القيمة المحسوبة تساوى ٠٢, والقيمة الجدولية تساوى ٢٣, ٤عند مستوى ٠٥, و ١١, ٥ عند مستوى ٠١, أى أن القيمة الجدوليه أكبر من القيمة المحسوبة وبالتالى تكون غير دالة إحصائياً وتكون الفروق بين المجموعة التجريبية إناث بعد العلاج ونفس المجموعة بعد فترة المتابعة غير دالة إحصائياً.

ومن خلال النتائج الإحصائية تأكدت فروض البحث كالتالى:

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ذكور ومتوسط درجات المجموعة الضابطة ذكور فى مفهوم الذات بعد تطبيق البرنامج العلاجى. لصالح المجموعة التجريبية.

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية إناث ومتوسط درجات المجموعة الضابطة إناث فى مفهوم الذات بعد تطبيق البرنامج العلاجى . لصالح المجموعة التجريبية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ذكور ومتوسط درجات المجموعة التجريبية إناث فى مفهوم الذات بعد تطبيق البرنامج العلاجى.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ذكور بعد العلاج ومتوسط نفس المجموعة التجريبية ذكور بعد فترة المتابعة.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية إناث بعد العلاج ومتوسط نفس المجموعة التجريبية إناث بعد فترة المتابعة.

ثانياً تفسير النتائج :

وهكذا أثبتت نتائج الدراسة أن استخدام العلاج بالواقع يستخدم فى تحسين مفهوم الذات، وكانت النتائج إيجابية بالنسبة للذكور و الإناث ولكن عند استخدام إختبار توكى وجدنا أن النتائج بالنسبة للذكور دالة إحصائياً عند مستوى ٠١, و٠٥, أما النتائج بالنسبة للإناث فكانت دالة فقط عند مستوى ٠٥, و تفسر الباحثة ذلك بأن الذكور يحبون أن يظهروا أمام الباحثة بأنهم أسوياء نظراً لاختلاف الجنس فالفرد يجب أن يكون فى أحسن حالاته أمام الجنس الآخر أما البنات فقد كانت النتائج غير دالة وذلك نظراً لأن البنات والباحثة من نفس الجنس فإن البنات فتحسنت بدرجة أقل حصل كولينان((Collinane Depra فى دراسته عن "تأثير نظرية التحكم والعلاج بالواقع لجلاسر على التربويين "أنه يوجد تقدم أثناء جلسات العلاج بالواقع وأن نتائج السيدات أكثر تقدماً من الرجال فى التحكم فى الذات

وبالنسبة للفرضين الرابع والخامس كانت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة سواء إناث أو ذكور بعد العلاج وحتى بعد فترة المتابعة، وهذا يؤكد أن الذات إذا تكونت احتفظت بتنظيمها وقاومت التعديل والتغيير والانقسام، وبمجرد أن يبنى الفرد مفهوماً لذاته فإنه يكون أقل استعداداً لتغيير هذا المفهوم. ومن هنا نستطيع القول بأن العلاج بالواقع ما هو إلا إعادة تعليم الفرد من جديد ، والذى كون عن نفسه اعتقاداً خاطئاً خلال فترتين حرجتين فى طفولته. الفترة الأولى من ٢ إلى ٥ سنوات يتعلم الأطفال المهارات الأولى للتنشئة الاجتماعية (مثل كيفية الارتباط بالوالدين، الأقران، الأصدقاء) ،ويبدو أن فى التعامل مع الاحباطات فى هذه الفترة يحتاج الأطفال إلى حب وقبول وتوجيه وعطف والديهم إذا لم يتم إشباع هذه الحاجات فمن

المحتمل أن يبدأ الطفل فى تكوين شخصية غير ناجحة. وفى الفترة الثانية من ٥ إلى ١٠ سنوات يلتحق الأطفال بالمدرسة ويكتسبون المعرفة وإدراك الذات، ويكون العديد من الأطفال شخصية غير ناجحة فى هذه المرحلة بسبب صعوبات التنشئة الاجتماعية أو مشكلات التعلم.

كما يعتمد العلاج بالواقع على التدريس كأسلوب أساسى جلاسر ١٩٦٥م فهو يتكون من موقف تعلم مكون من ثلاثة إجراءات منفصلة ولكنها متداخلة.

١- يوجد ارتباط بين المعالج والعميل حيث يبدأ العميل فى مواجهة الواقع ورؤية مدى عدم واقعية سلوك معين.

٢- يرفض المعالج السلوك غير الواقعى للعميل بدون رفض للعميل كشخص.

٣-يقوم المعالج بتعليم العميل طرقا أفضل لإشباع الحاجات داخل حدود الواقع، فالفرد يحتاج إلى:

الانتمـــاء:

فأحيانا نسلم بأن كل من يهتم بنا يحبنا لكن المرضى ربما يحتاجون التأكيد على هذا عندما يواجهون مشكلة خطيرة.

القـــــوة :

فالمرضى بغض النظر عن أنهم ذكور أم إناث يشعرون بأنهم عبء على الآخرين وأنهم يفقدون القوة الشخصية وأنهم غير ذات أهمية.

الحريـــــة :

كما أنهم يفقدون الإحساس بالحرية ويحتاجون للمساعدة فى اتخاذ عدد من القرارات الذاتية.

المتعـــة :

من حيث الإحساس بالمتعة والبهجة،والمرضى يحتاجون لتعديل أنشطتهم حتى تتناسب معهم ويندمجوا معها وبالتالى تصبح مصدرا للمتعة والبهجة. وقد حدث هذا مع الباحثة حيث إن الحالة كانت شكواها أنها تشعر بالكراهية للناس وتقول الناس تكرهنى وتنظر إلى باحتقار، وكان رد الباحثة أن الفرد بطريقة تعامله مع الآخرين يؤثر على الناس فيحدد طريقه تعاملهم معه

الحالة:أشعر بأن الناس تعاملنى معاملة وحشه.

الباحثة:ماذا يحدث بينك وبينهم؟

الحالة: أنا ما بعملش حاجة.

الباحثة: أنت طالب فى الثانوى وتعرف أن لكل فعل رد فعل.

الحالة: تقصدين أننى السبب.

الباحثة:يمكنك أن تغير من أسلوبك وطريقتك فى الكلام.تعرف كيف تتعامل مع الناس وتحدد الأسلوب الأفضل الذى تحب أن تكون عليه.

الحالة: أنا دائماً جامد مع الناس فأنا أخاف أن أتعامل مع الناس.

الباحثة: وهذا هو السبب فأنت يمكنك أن تتعامل مع الناس بشكل مريح دون تكلف وتعاملهم ببشاشة.

الحالة:سوف أحاول.

وهنا قامت الباحثة بتعليم الحالة بأنه يمكن أن تغير الحالة من أسلوبها فى التعامل فيكون التغيير فى سلوك الآخرين معه .وهذا يؤكد أن التركيز على السلوك الحالي وتغيير يؤدى بالفرد إلى تغير فى علاقاته بالآخرين وبالتالى فى مفهومه عن نفسه

وفى حالة أخري كانت تعانى من إحساس بالتبعية للغير وعدم الإحساس بالثقة بالنفس .

الحالة: أنا أشعر دائماً إن فيه حد ماشى ورايا.

الباحثة: هذا لأنك تعودت أن كل شئ تفعلينه يراه أحد من ورائك ويقيمه وتخافى أن يكون ما تفعلينه خطأ

الحالة:ماما دائماً كانت ترى كل ما أفعله وتقول لى كل ما تفعلينه خطأ وأنت لا تعرفى أن تفعلى شئ وحدك . فأصبحت كلما أمشى فى الشارع أشعر بأن الناس تنظر إلى وإن فى حاجه مش مظبوطه وفى البيت أشعر أن أحد يمشى ورائى.

الباحثة: أنت طالبة فى الثانوى وقد تكونت معرفتك بالصح والخطأ فلا تخافى من أحد فهل يوجد إنسان لا يخطئ.

الحالة: طبعاً لا.

الباحثة:إذن فكونى واثقة من نفسك فإذا أخطأت فعليك أن تتعلمي من خطئك.

الحالة:نعم يجب أن أكون واثقة من نفسى فأنا مش صغيره ولازم يكون لى شخصية .

وهكذا نجد أن الحالة تغيرت من مفهوم ذات سالب يتمثل فى عدم الثقة بالنفس إلى حالة ثقة بالنفس ومفهوم ذات إيجابى.

وكذلك كانت إحدى الحالات تشعر بأنها فاشلة وأنه غير قادر على الذاكره

الحالة: أشعر بأنى فاشل مهما ذاكرت

الباحثة: وكيف تذاكر.

الحالة:أذاكر كل يوم المادة التى عندى فيها درس

الباحثة: يجب أن تنظم نفسك بين مذاكرة المواد ولا تذاكر مادة على حساب الأخرى

الحالة: أنا نفسى أبقى شاطر فى كل المواد

الباحثة: يمكنك أن تصل إلى كل ما تتمناه ولكن بالتخطيط الجيد

الحالة: وكيف يكون التخطيط الجيد؟

الباحثة:يمكنك أن تذاكر كل يوم ما تأخذه بالمدرسة ويمكنك أن تكتبه حتى تتأكد من فهمك للدروس ،والدرس الذى لا تفهمه يمكنك أن تسأل المدرس فيه المهم أنك لا تترك شيئاً وأنت لا تعرفه.

الحالة:سوف أقوم بالمذاكرة لوقت أطول فليس هناك مستحيل فطالما أنى أردت شيئاً فسأصل إليه وهكذا وصلت دافعيه الحالة إلى الإنجاز دون إحباط وإحساس بالفشل.

وخلاصة القول : أن العلاج بالواقع علاج استخدم فى حل المشكلات ومساعدة الأفراد على تعلم الكثير من المهارات مما يؤدى إلى تحسين مفهوم الذات، وخطوات العلاج بالواقع ليست خطوات منفصلة بعضها عن بعض؛ ولكنها خطوة تؤدى إلى ما يليها، فإذا حدث إخفاق فى إحدى الخطوات لم يتحقق الوصول إلى الهدف المنشود ،فعندما تتكون علاقة أولية بين العميل والمعالج تبدأ الخطوة الثانية ،وهى التركيز على السلوك الحاضر والذى يسهل للعميل التحكم فيه، بالإضافة إلى ذلك سيتم تعديل الأفكار والمشاعر أيضاً ،ثم يركز العميل على وضع خطة لتغيير السلوك غير المسئول، ويجب أن تركز الخطة على الأفعال التى سيقوم بها العميل وليست السلوكيات غير المسئولة ،ويجب أن تركز الخطة على الأفعال التى سيقوم بها العميل وليست السلوكيات التى يستخدمها ،وبعد ذلك يطلب من العميل الالتزام بالخطة دون لوم أو عقاب فالعميل هو الذى يتحمل المسئولية بأكملها ،والعلاج بالواقع مناسب عند علاج اضطرابات السلوك واضطرابات إساءة استعمال المواد واضطراب التحكم فى الدوافع واضطرابات الشخصية والسلوك المضاد للمجتمع، ويمكن استخدامه فى التوجيه الفردى للأطفال ،والمراهقين ،والكبار، والمسنين ويمكن استخدامه أيضاً فى التوجيه الجماعى والأسرى والتوجيه للزواج ،ويؤكد هذا العلاج على الفترة الزمنية القصيرة ،فالعلاج يكون محصوراً فى جلسات قليلة نسبياً تركز على السلوك فى الوقت الحاضر والمستقبل ويعمل العميل من أجل أهداف شعورية يمكن التحقق منها وتحقيقها بسرعة ،كذلك من مميزات العلاج بالواقع أن يشعر العميل بالقدرة على الاختيار بين العديد من الحلول فالمعالج، الناجح هو: الذى يظهر لكل مشكلة حلاً ،ليس حلاً واحداً بل العديد من الحلول وعلى العميل

اختيار الحل المناسب ،له فالكثير من العملاء يصابون بالإحباط عندما يجدون أنفسهم أمام نقيضين إحداهما خطأ ومرفوض ،والآخر صواب ولا يستطيعون الوصول إليه، ومن منا يستطيع أن يفعل الصواب على الإطلاق ولكن عندما يشعر العميل بأن هناك العديد من الحلـــول أو علـــى الأقـــل التدرج للوصول إلى الحل المنشود فإن ذلك يقلل من القلق الناجم عن المشكلة، ويســـاعد العميـــل على مواجهتها فى سهولة ويسر ٠

وقد فسر جلاسر نظرية الاختيار فى كتابه ((Reality therapy in action فى سبع نقاط :

١- أن الأفراد يختارون السلوك الذى أدى بهم إلى العلاج لأنهم يبذلون دائماً قصـــارى جـــهدهم للتعامل مع علاقة حالية غير مرضية أو الأسوء وهو عدم وجود علاقات على الإطلاق ٠

٢-أن مهمة الموجه المعالج هى مساعدة المرضى على اختيار سلوكيات جديدة لتحسين العلاقـــة والتى تشبع حاجة أو أكثر من الخمس حاجات الأساسية بطريقة أقرب من السلوكيات التـــى يختارونها حالياً. هذا يعنى تحسين قدراتهم على إيجاد الكثير من الحب والانتمـــاء والقـــوة والحرية والفكاهة والحاجة إلى البقاء تعتبر أيضاً حاجة أساسية، وبعـــض الأفـــراد يـــأتون للتوجيه عندما تكون حياتهم فى خطر ٠

٣- يجب أن نكون على علاقات جيدة بالأفراد الآخرين حتى نشبع جميع احتياجاتنا و هذا يعنى أن إشباع حاجة الحب والانتماء هو أساس إشباع الأربع حاجات الأخرى ٠

٤- ولأن حاجة الحب والانتماء مثل كل الحاجات التى يمكن إشباعها فقط فى الوقت الحاضر فإن العلاج بالواقع يركز خاصة على هنا والآن ٠

٥- بالرغم من أن الكثير منا قد تأثر بالماضى إلا أننا لسنا ضحايا ماضينا إلا إذا اخترنا حاليـاً أن نكون هكذا .إن حل مشكلتنا نادراً ما نجده فى الكشف عن الماضى ما لم يكن التركيز علـــى النجاح فى الماضى ٠

٦- أن الألم أو الأعراض التى يختارها العملاء ليست هامة فى عملية التوجيه و الإرشـــاد، لـــن نكشف أبداً سبب اختيار شخص للاكتئاب وآخر للوسواس وثالث للجنون ورابع ،وهى تحسين العلاقات الحالية ٠

٧- أن الهدف المستمر للعلاج بالواقع هو تكوين علاقة نظرية الاختيار بين العميـــل والمعـــالج، وعن طريق تجريب هذه العلاقة المرضية يستطيع العملاء أن يتعلموا الكثير عن كيفية تحسين العلاقة المضطربة التى جعلتهم يأتون للتوجيه والعلاج ٠

(Glasser, 2000:22-23)

ثالثاً:مقترحات الدراسة

١- فاعلية العلاج بالواقع فى علاج صعوبات التعلم.

٢-فاعلية العلاج بالواقع فى تحسين مفهوم الذات لدى الشباب (طلاب الجامعة) .

٣- فاعلية العلاج بالواقع فى تحسين مفهوم الذات لدى المعاقين بدنيا.

٤- فاعلية العلاج بالواقع فى تحسين مفهوم الذات لدى المكفوفين.

٥- فاعلية العلاج بالواقع فى علاج الاضطرابات السلوكية.

المراجـــــــع