

أثر برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالواقع في تخفيف أزمة الهوية لدى المراهقات

١- م. د نادية ياسين خضير

nadyhy90@gmail.com

٢- م. د رعدة حيدر عبد الحسين

raghda.abd@student.uobabylon.edu.iq

قسم التوجيه والإرشاد الأسري معهد الأسرة المسلمة
جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية

المستخلص:

يهدف البحث إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالواقع في تخفيف أزمة الهوية لدى المراهقات، وتُعرف أزمة الهوية بأنها حالة من التوتر النفسي يعيشها المراهق نتيجة الصراع بين الأدوار الاجتماعية، ومحاولته التوفيق بين توقعات الآخرين وما يريده لنفسه، مما قد يؤدي إلى تشتت فكري وغموض في إدراك الذات، وضعف في الإحساس بالانتماء، أو تبعية مفرطة للآخرين، واعتمدت الباحثتان المنهج شبه التجريبي بتصميم قبلي-بعدي ذا مجموعتين (تجريبية وضابطة)، إذ خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالواقع، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي تدخل إرشادي، واشتمل البرنامج على (١٠) جلسات إرشادية صُممت وفق مبادئ العلاج بالواقع، إذ تناولت كل جلسة مجالاً من مجالات أزمة الهوية، ولتحقيق مقتضيات البحث، قامت الباحثتان ببناء مقياس لأزمة الهوية وتم التحقق من خصائصه السيكمترية من حيث الصدق والثبات، وتكوّنت عينة البحث من (٢٤) فتاة بمرحلة المراهقة ممن يعانين من مظاهر أزمة الهوية، وقد بُني البرنامج الإرشادي وفق نظرية العلاج بالواقع لغلاسر، وخرج البحث بتوصيات ومقترحات عدة

الكلمات المفتاحية: أزمة الهوية، العلاج بالواقع، البرنامج الإرشادي

The Effect of a Reality Therapy-Based Counseling Program on Reducing the Identity Crisis Among Adolescent Girls

Asst. Lect. Nadia Yaseen Khudair Asst. Lect. Raghda Haider Abdul Hussein

Department of Family Guidance and Counseling Muslim Family Institute
University of Babylon, College of Education for Human Sciences, Department of Educational and Psychological Sciences

Abstract:

The present study aims to examine the effect of a counseling program based on Reality Therapy Theory on reducing identity crisis among adolescent girls. Identity crisis is defined as a state of psychological tension experienced by adolescents as a result of conflicts between social roles and their attempts to reconcile others' expectations with their own desires, which may lead to cognitive confusion, ambiguity in self-perception, a weakened sense of belonging, or excessive dependence on others. The researchers adopted a quasi-experimental pre-test-post-test design with two groups (experimental and control). The experimental group participated in a counseling program based on Reality Therapy Theory, whereas the control group did not receive any counseling intervention. The program consisted of ten counseling sessions designed according to the principles of Reality Therapy, with every two sessions addressing one domain of the identity crisis. To meet the research objectives, the researchers developed an Identity Crisis Scale, and its psychometric properties, including validity and

reliability, were verified. The research sample consisted of 24 adolescent girls who exhibited signs of identity crisis. The counseling program was constructed based on Glasser's Reality Therapy Theory. The study concluded with several recommendations and suggestions

Keywords: Identity Crisis, Reality Therapy, Counseling Program.

الفصل الأول (التعريف بالبحث)

أولاً: مشكلة البحث:

تعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل تعقيداً في نمو الفرد النفسي والاجتماعي، إذ يبدأ خلالها تشكّل الهوية الشخصية وبناء مفهوم الذات، وهو بناء يتأثر بعوامل داخلية وخارجية متعددة. وتشير الأبحاث إلى أن كثيراً من الفتيات في هذه المرحلة يعانين مما يُعرف "بأزمة الهوية"، والتي تتجلى في صور متعددة مثل التشتت في التفكير، والتبعية المفرطة للآخرين، وضعف الإحساس بالذات، والعجز عن اتخاذ قرارات مسؤولة (Crocetti, Rubini, & Meeus, Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups: Development and validation of a three-dimensional model, 2008)

وتزداد حدة هذه الأزمة في العصر الحديث نتيجة التغيرات الاجتماعية المتسارعة والانفتاح الإعلامي والتعرض المكثف لمحتوى متنوع عبر وسائل التواصل الاجتماعي، الأمر الذي قد يؤثر في وضوح مفهوم الذات واستقرار الهوية لدى المراهقات (Nesi, 2020) وقد بينت دراسات عديدة أن اضطراب الهوية وعدم وضوح مفهوم الذات يرتبطان بظهور عدد من المشكلات النفسية الشائعة لدى المراهقات مثل القلق والاكتئاب والسلوكيات الانسحابية أو العدوانية (Schwartz, Klimstra, & Luyckx, 2011)

كما أظهرت مراجعات علمية حديثة وجود علاقة سلبية بين وضوح مفهوم الذات (Self-Concept Clarity) والاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث قد يسهم هذا الاستخدام في زيادة الاستكشاف القلق للهوية وما يصاحبه من ضيق نفسي، فضلاً عن الضغوط الناتجة عن المقارنة الاجتماعية المستمرة على المنصات الرقمية، خاصة فيما يتعلق بالصورة والمظهر، الأمر الذي قد يؤدي إلى تراجع احترام الذات وتشوه الصورة الجسدية لدى الفتيات (Fardouly & Vartanian, 2016)

وفي ضوء هذه التحديات النفسية والاجتماعية، تبرز الحاجة إلى تدخلات إرشادية تساعد المراهقات على بناء وعي أكثر وضوحاً بذواتهن، وتنمية القدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية عن اختياراتهن. ويعد العلاج بالواقع (Reality Therapy) الذي طوره (Glasser) أحد الاتجاهات الإرشادية التي تركز على مساعدة الفرد في إدراك احتياجاته النفسية الأساسية، وتنمية قدرته على الاختيار المسؤول، وبناء سلوكيات أكثر فاعلية في إشباع تلك الاحتياجات، عبر تعزيز الوعي بالذات وتحمل المسؤولية عن السلوك (Glasser, (1998))

ويُعد هذا التوجه الإرشادي مناسباً للعمل مع المراهقين؛ إذ يركز على تنمية الشعور بالقدرة الشخصية، وتعزيز مهارات اتخاذ القرار، وبناء علاقات إيجابية، وهي جوانب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تشكّل الهوية لدى المراهقات.

ومن هذا المنطلق، تبرز الحاجة إلى تصميم برنامج إرشادي مستند إلى مبادئ العلاج بالواقع، يسهم في مساعدة المراهقات على فهم ذواتهن بصورة أوضح، وتعزيز الشعور بالمسؤولية والقدرة على الاختيار الواعي، بما يسهم في التخفيف من مظاهر أزمة الهوية لديهن.

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية العلاج بالواقع في التخفيف من مظاهر أزمة الهوية لدى المراهقات

ثانياً: أهمية البحث

يمثل مفهوم الهوية النفسية أحد المفاهيم المحورية في علم النفس التنموي، لما له من دور أساسي في تشكيل شخصية الفرد وتوجيه سلوكه وقراراته في الحاضر والمستقبل. فقد أشار إريك إريكسون (Erikson) إلى أن بناء الهوية يمثل المهمة النمائية الأساسية في مرحلة المراهقة، وأن النجاح في تحقيق هوية متماسكة يمنح الفرد شعوراً بالاستمرارية والثبات النفسي، في حين يؤدي الفشل في ذلك إلى ما يُعرف بتشتت الهوية أو أزمة الهوية (Erikson, 1968).

ويُعد وضوح الهوية من الركائز الأساسية للنمو النفسي السوي، إذ يساعد الفرد على إدراك ذاته وفهم قيمه وتحديد أهدافه واتخاذ قراراته بصورة مستقلة. وقد أكدت العديد من الدراسات أن وضوح الهوية يرتبط ارتباطاً إيجابياً بمؤشرات الصحة النفسية مثل تقدير الذات، والكفاءة الشخصية، والقدرة على اتخاذ القرار، وتحقيق التوافق الاجتماعي، في حين يرتبط اضطراب الهوية بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر (Schwartz, Klimstra, & Luyckx, 2011).

وتزداد أهمية دراسة أزمة الهوية في ضوء التحولات الثقافية والاجتماعية والتكنولوجية المعاصرة، حيث أصبح المراهقون أكثر عرضة لتأثيرات متعددة ومتباينة تسهم في تعقيد عملية بناء الهوية. فقد أشارت دراسات حديثة إلى أن الانفتاح الإعلامي والتعرض المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي قد يؤثران في وضوح مفهوم الذات ويزيدان من حدة الارتباك في الهوية لدى المراهقين (crocetti, 2017) كما أوضحت بعض الدراسات أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بزيادة مشاعر المقارنة الاجتماعية وتراجع تقدير الذات، الأمر الذي قد يسهم في تعميق مظاهر أزمة الهوية لدى الفتيات بشكل خاص (Fardouly & Vartanian, 2016).

ومن جانب آخر، تبرز أهمية المتغير المستقل في هذا البحث، والمتمثل في البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج بالواقع، والتي تعد من الاتجاهات الإرشادية المعاصرة التي تركز على تنمية وعي الفرد باحتياجاته النفسية، وتعزيز قدرته على الاختيار المسؤول، وبناء سلوكيات أكثر فاعلية في التعامل مع مشكلاته. ويرى جلاسر (Glasser) أن العلاج بالواقع يساعد الأفراد على إدراك العلاقة بين اختياراتهم وسلوكهم، ويعزز لديهم الشعور بالمسؤولية الشخصية والقدرة على ضبط حياتهم (Glasser, 1998).

وقد أظهرت العديد من الدراسات فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على العلاج بالواقع في تحسين عدد من المتغيرات النفسية المرتبطة بالهوية، مثل تعزيز مفهوم الذات، وتنمية مهارات اتخاذ القرار، وتحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين (Wubbolding, 2011). كما أشارت بعض الدراسات التطبيقية إلى أن استخدام استراتيجيات العلاج بالواقع في البرامج الإرشادية يسهم في خفض المشكلات النفسية والسلوكية لدى الطلبة، ويعزز شعورهم بالكفاءة الشخصية والانتماء.

أما في السياق المحلي العراقي، فتتضاعف أهمية هذا الموضوع في ظل التغيرات الاجتماعية والثقافية التي يشهدها المجتمع، وازدياد التحديات التي تواجه المراهقين في بناء هويتهم الشخصية. وتشير الملاحظات الميدانية وتقارير المرشدين النفسيين في المدارس إلى وجود بعض مظاهر الارتباك في الهوية وضعف الإحساس بالذات لدى عدد من الفتيات المراهقات، الأمر الذي يستدعي تطوير برامج إرشادية علمية تساعدن على فهم ذواتهن وبناء هوية نفسية أكثر وضوحاً وتماسكاً.

وانطلاقاً من ذلك، تبرز أهمية هذا البحث في كونه يسعى إلى تصميم وتطبيق برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالواقع، بهدف التخفيف من مظاهر أزمة الهوية لدى المراهقات، بما يسهم في تعزيز الصحة النفسية لديهن ودعم قدرتهن على اتخاذ قرارات واعية وبناء تصور إيجابي عن ذواتهن ومستقبلهن.

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على:

أثر برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالواقع في تخفيف أزمة الهوية لدى المراهقات ولأجل تحقيق هدف البحث وضعت الباحثتان الفرضية التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أزمة الهوية بعد تطبيق البرنامج، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً: حدود البحث

الحدود الموضوعية: يقتصر البحث على دراسة أثر برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالواقع في التخفيف من أزمة الهوية فقط.
الحدود البشرية: طالبات المرحلة الثانوية ممن تظهر عليهن مؤشرات أزمة الهوية.
الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في معهد الاسرة المسلمة التابع للعتبة الحسينية المقدسة على طالبات المدرسة الصيفية التربوية (طالبات مدرسة الامام محمد الباقر الحوزوية).
الحدود الزمانية: تم تنفيذ البرنامج في السنة الدراسية (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥م).

خامساً: تحديد المصطلحات

أولاً: أزمة الهوية (Identity Crisis)

" حالة من التوتر النفسي يعيشها المراهق نتيجة الصراع بين الأدوار الاجتماعية، ومحاولته التوفيق بين ما يتوقعه منه الآخرون وما يريده لنفسه، مما قد يؤدي إلى تشتت فكري، غموض في إدراك الذات، فقدان الإحساس بالانتماء، أو التبعية المفرطة للآخرين وتُعد أزمة الهوية جزءاً طبيعياً من النمو في مرحلة المراهقة، غير أن استمرارها دون دعم مناسب قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية لاحقة" (Erikson, 1968).

ثانياً: العلاج بالواقع (Reality Therapy)

أسلوب إرشادي وضعه ويليام غلاس، يقوم على مساعدة الأفراد على إدراك مسؤوليتهم عن سلوكهم، وتوجيههم نحو اتخاذ قرارات واعية تحقق لهم الحاجات النفسية الأساسية مثل الحب والانتماء، الحرية، الإنجاز، والمرح، ويركز هذا الأسلوب على "ما يقوم به الفرد حالياً" بدلاً من التركيز على المشكلات الماضية، ويبنى على علاقة علاجية داعمة قائمة على الاحترام والمسؤولية (Glasser, 1998).

ثالثاً: البرنامج الإرشادي (Counseling Program)

سلسلة من الجلسات النفسية المخططة مسبقاً، تُصمم وفق إطار نظري محدد، وتستهدف تحقيق أهداف إرشادية معينة (Capuzzi & Gross, 2017).

وفي هذا البحث، يشير المصطلح إلى برنامج مستند إلى مبادئ العلاج بالواقع، ويهدف إلى خفض مستوى أزمة الهوية لدى المراهقات عبر تعزيز الوعي بالذات، وتحمل المسؤولية، وتنمية مهارات اتخاذ القرار.

الفصل الثاني

(إطار نظري)

أولاً: نظرية العلاج بالواقع - ولیم جلاس

تُعد نظرية العلاج بالواقع (Reality Therapy) واحدة من النظريات الإرشادية المعرفية السلوكية الحديثة التي قدمها الطبيب النفسي الأمريكي ويليام جلاس (William Glasser)، والتي أحدثت تحولاً جوهرياً في فهم الاضطرابات النفسية وطرق التعامل معها، نشأت هذه النظرية في ستينيات القرن العشرين، كردّ فعل على النظريات التقليدية التي اعتمدت على التحليل النفسي والتفسيرات اللاشعورية للمشكلات النفسية، إذ رأى جلاس أن أغلب الاضطرابات النفسية لا ترجع إلى أمراض عقلية، بل إلى خيارات سلوكية غير فعالة يتبناها الأفراد نتيجة فشلهم في إشباع حاجاتهم النفسية الأساسية، وترتكز هذه النظرية على مفهوم "المسؤولية الشخصية"، إذ تؤكد أن الأفراد مسؤولون عن سلوكهم، وأنهم يمتلكون القدرة على تغييره متى ما توفرت لديهم الإرادة والدافعية كما تستند إلى "نظرية الاختيار (Choice Theory)" التي وضعها جلاس، والتي تفترض أن كل السلوك الإنساني مُوجّه أساساً نحو إشباع خمس حاجات نفسية أساسية هي: الحب والانتماء، القوة، الحرية، المرح، والبقاء.

يركّز العلاج بالواقع على الحاضر لا الماضي، وعلى السلوك القابل للتغيير لا على الظروف الخارجة عن الإرادة، كما يعتمد على بناء علاقة إرشادية فعالة بين المرشد والمسترشد، تُشجع الأخير على تقييم سلوكه، ووضع خطط سلوكية واقعية تساعده على تلبية حاجاته النفسية بشكل سليم دون الإضرار بالآخرين.

تأتي أهمية هذه النظرية في أنها توفر نموذجاً عملياً وتربوياً يمكن تطبيقه في المؤسسات التعليمية والاجتماعية والنفسية، وخاصة مع فئة المراهقين، الذين يواجهون صراعات داخلية تتعلق بالهوية والانتماء وتحقيق الذات، وهي الجوانب التي تُعالجها النظرية بفعالية عبر التوجيه نحو سلوك مسؤول وواقعي، وبدأ جلاس بتدريب الفتيات على تحمل المسؤولية وقد جاءت كتاباته ومحاضراته جريئة في تصميمها لتُوضع بين يدي الناس في كل مكان، لتساعدهم على أن يصبحوا أكثر نجاحاً ومسؤولية. وأصبح العلاج بالواقع نظاماً يتجه إلى الوقاية والمنع. ويبدو أن هدف جلاس كان أن يجعل دور المعالج المتخصص غير ضروري، إذ توصل إلى أن الأنظمة التقليدية

لمساعدة الناس لم تكن مجدية، وآمن بأن النموذج الطبي أو المرضي في تحديد المشاكلات العقلية والعاطفية للمسترشدين أدى إلى إعطائهم صفات تُعيق التطور والنجاح (منسي و محمود، ٢٠٠٣).

أهداف العلاج بالواقع

تهدف النظرية إلى إعادة التوازن النفسي للفرد عبر مساعدته على تحقيق السيطرة وضبط أفضل على حياته، وذلك عبر إشباع الحاجات النفسية الأربع للأفراد بطرق مسؤولة ومنطقية. وكلما كانت أعراض الاضطرابات حادة، صُغت عملية إشباع هذه الحاجات. ولأجل الإشباع، لا بدّ من شعور الأفراد بالمسؤولية الشخصية، والتمييز بين ذواتهم والآخرين في إشباع الحاجات (تنتهي حريتك عندما تبدأ حرية الآخرين)، وبسبب التركيز على ضرورة الإشباع، ينتهج الإرشاد والعلاج بالواقع منهجاً تعليمياً وتنقيفياً، إذ يؤكد المعالج على مدى واقعية رغبات الفرد وإمكانية تطبيقها على أرض الواقع، مع النظر إلى سلوكه الحالي بجوانبه الفعلية والانفعالية والجسدية، ومن هنا يكون المسترشد هو المسؤول عن تحديد الأهداف العلاجية وسير العلاج أكثر من المعالج نفسه. وكلما ركزت النظرية على المسؤولية، قلّ الاهتمام بموضوعات المحتوى اللاشعوري وتحليل الأحلام، لعدم قدرة الفرد على تحمل المسؤولية إذا تم تجاهلها (ضمرة، ٢٠٠٨).

مبادئ العلاج بالواقع

- تحقيق الحاجات الأساسية: مساعدة الفرد على تحقيق حاجاته من الحب والشعور بالقيمة والأهمية عن طريق الاندماج الشخصي مع المسترشد، فهذه الصفات الثلاث تُعدّ حجر الأساس في الإرشاد النفسي الناجح.
- التركيز على السلوك الحاضر: يهتم العلاج بالسلوك الراهن بدلاً من التركيز على المشاعر أو الماضي، لأن الماضي لا يمكن تغييره، بينما يمكن تعديل الحاضر والمستقبل، ولا يُعدّ الحديث عن الماضي مفيداً إلا إذا كان مرتبطاً بتعديل السلوك.
- الحكم التقويمي: على الفرد أن يصدر حكماً تقويمياً على سلوكه الخاص، ويزن مدى إسهام أفعاله في فشله أو نجاحه ويجب أن يقوم المسترشد بالتقويم قبل أن يبدأ المرشد بإجراءات العلاج.
- الخطة بالواقع: عندما يقرر المسترشد أن يكون سلوكه أكثر مسؤولية، ويرغب في مساعدة المرشد لوضع خطة لتغيير سلوكياته، يجب أن يتأكد المرشد من أن الخطة لا تفوق إمكانيات المسترشد وأن تكون مرنة وقابلة للتغيير.
- الالتزام بالخطة: قبل بدء العملية الإرشادية، ينبغي على المرشد الحصول من المسترشد على تأكيد بالالتزام بالخطة الإرشادية الموضوعية بالمشاركة بينهما.
- رفض الأعذار: قد تفشل الخطة، لكن يجب على المرشد توضيح أن الأعذار غير مقبولة، إذ تُعدّ شكلاً من خداع الذات، تمنح راحة مؤقتة لكنها تقود إلى الفشل مستقبلاً.
- رفض العقاب: يرى جلاسر أن العقاب لا يؤدي إلى تعديل السلوك، بل يعيق الاندماج بين المرشد والمسترشد، لذلك من المهم عدم معاقبة المسترشد بعبارات انتقادية، لأن ذلك يعزز هوية الفشل ويقود إلى الوحدة وسلوكيات أكثر فشلاً.
- عدم الاستسلام: يحث العلاج بالواقع على عدم الاستسلام أو اليأس مهما كانت النتائج، والاستمرار في العلاج حتى يتغير السلوك غير المرغوب (الخالدي، ٢٠١٢).

المفاهيم الأساسية في النظرية

١. الدافعية: ترى النظرية أن كل إنسان يجب أن يشعر بقيمته ويعرف نفسه كفرد له أهميته واستقلاليته وفرديته، أطلق جلاسر على هذه الحاجة الأساسية مصطلح «الهوية»، وعدّها المطلب الجوهري، ويميز بين نوعين من الهوية:
 - هوية النجاح: حيث يرى الفرد نفسه ماهراً ومقتدراً.
 - هوية الفشل: حيث يتصف الأشخاص الذين لم يكونوا علاقات وثيقة بالآخرين ولم يتصرفوا بمسؤولية.
٢. المسؤولية: يعرفها جلاسر بأنها القدرة على الوفاء بالحاجات الشخصية بطريقة لا تَحرم الآخرين من الوفاء بحاجاتهم، وتشمل المحاسبة على السلوك الشخصي، وعدم استخدام الظروف الماضية أو الحاضرة أو سلوكيات الآخرين كأعذار.

يؤكد جلاسر أهمية هذا المفهوم خاصة عند مناقشة الأطفال، إذ يجب أن يفهموا أنهم مسؤولون عن الوفاء بحاجاتهم (منسي و محمود، ٢٠٠٣)

٣. الواقع: قبول المسؤولية يتطلب مواجهة الواقع، أي إدراك العالم الحقيقي وفهم أن الحاجات يجب أن تُشبع ضمن القيود التي يفرضها العالم، يركز العلاج بالواقع على السلوك الراهن باعتباره حقيقة ملموسة في العالم الواقعي (منسي و محمود، ٢٠٠٣)
العملية الإرشادية (العلاجية)

يركز العلاج بالواقع على إقامة علاقة إرشادية فعالة بين المعالج والمسترشد، وتسير العملية العلاجية وفق خطوات متتابعة:

١. تأسيس العلاقة العلاجية: يتم ذلك عبر توفير بيئة مساعدة للمسترشد، مع إظهار المعالج اهتماماً صادقاً ودفناً واحتراماً وأماناً.
٢. الكشف عن السلوك العام: يتألف السلوك - بحسب النظرية - من الفعل والتفكير والانفعال ورد الفعل الفسيولوجي، يركز العلاج على جانب الفعل هنا والآن، في هذه المرحلة يحدد المعالج أنماط السلوك التي تساهم في إشباع حاجات الفرد الأساسية.
٣. تقييم السلوك: يُطلب من الأفراد إصدار أحكام تقويمية حول سلوكهم في ضوء قدرته على إشباع حاجاتهم النفسية.
٤. وضع خطط للعمل: بعد التقييم، يحدد المسترشد ما يمكن فعله لاحقاً، مع خطوات عملية مفصلة، مثل النوم باكراً أو شراء منبه للاستيقاظ المبكر.

٥. تنمية الالتزام بالخطوة: يشمل ذلك التزاماً شفوياً أو مكتوباً بين المعالج والمسترشد، ما يجعل الاتفاق واضحاً.

٦. لا عقاب ولا انتقاد: في حال فشل الفرد في تنفيذ الخطوة، لا يُستخدم العقاب أو الانتقاد، بل يُركز على تعديل السلوك لا على شخص الفرد.

٧. عدم الاستسلام: يُعدّ تغيير السلوك عملية صعبة، خاصة إذا ارتبطت بعادات متجذرة لذلك قد يواجه المعالج مقاومة، لكن عليه مساعدة المسترشد على الالتزام بخطط ضبط الذات الجديدة (ضمرة، ٢٠٠٨).

٨. رفض الأعذار: عند عدم التزام المسترشد، عليه إعادة النظر في حكمه القيمي، إذا كانت الأعذار غير منطقية، يجب إعداد خطة جديدة من دون لوم المسترشد، مع التأكيد على إعداد خطة واقعية ومعقولة (الداهري، ٢٠٠٥).

ثانياً: أزمة الهوية

يُعد مفهوم الهوية من المفاهيم الأساسية في علم النفس التنموي، إذ يشير إلى إدراك الفرد لذاته بوصفه كياناً متميزاً يمتلك مجموعة من القيم والمعتقدات والأهداف التي تمنحه الشعور بالاستمرارية والاتساق عبر الزمن. وتمثل الهوية الإطار الذي يفسر عبره الفرد ذاته وعلاقته بالآخرين وبالمجتمع الذي يعيش فيه (Schwartz, Klimstra, & Luyckx, 2011)

وقد قدّم إريك إريكسون (Erikson) أحد أبرز التصورات النظرية حول الهوية، إذ اعتبر أن مرحلة المراهقة تمثل المرحلة الحاسمة في تكوين الهوية، حيث يواجه الفرد صراعاً نمائياً أساسياً بين تحقيق الهوية وتشتت الهوية. ويشير إريكسون إلى أن المراهق يسعى خلال هذه المرحلة إلى الإجابة عن تساؤلات جوهرية مثل: من أنا؟ وما دوري في المجتمع؟ وما القيم التي أؤمن بها؟ وعندما يتمكن الفرد من دمج خبراته السابقة مع تطلعاته المستقبلية تتشكل لديه هوية متماسكة، أما إذا فشل في ذلك فقد يعاني من حالة من الارتباك أو التشتت في الهوية (Erikson, 1968).

ويشير مفهوم أزمة الهوية إلى حالة من عدم الوضوح أو الاضطراب في إدراك الفرد لذاته وأدواره وقيمه، بحيث يعجز عن تكوين تصور ثابت ومتكامل عن نفسه. وقد تظهر هذه الأزمة في عدة مظاهر مثل التردد في اتخاذ القرارات، والتبعية المفرطة للآخرين، والشعور بالضيق أو فقدان الاتجاه، إضافة إلى صعوبة تحديد الأهداف المستقبلية.

وقد بينت العديد من الدراسات الحديثة أن أزمة الهوية ترتبط بعدد من المشكلات النفسية لدى المراهقين، مثل القلق والاكتئاب وضعف تقدير الذات واضطراب العلاقات الاجتماعية. فقد أشار Schwartz وآخرون (٢٠١١) إلى أن ضعف وضوح الهوية يرتبط بمستويات مرتفعة من الاضطراب النفسي وانخفاض التوافق الاجتماعي. كما أوضح Luyckx وآخرون (٢٠٠٦) أن عملية بناء الهوية تمثل عملية نفسية مستمرة تتضمن البحث عن البدائل وتكوين الالتزامات الشخصية، وأن أي خلل في هذه العملية قد يؤدي إلى اضطراب في التكيف النفسي والاجتماعي.

وفي ظل التحولات الاجتماعية والتكنولوجية المعاصرة، أصبحت عملية بناء الهوية أكثر تعقيداً بالنسبة للمراهقين، حيث يتعرضون لتأثيرات ثقافية وإعلامية متعددة قد تسهم في زيادة الارتباك في الهوية. وتشير بعض الدراسات إلى أن التغيرات السريعة في أنماط الحياة والتواصل الاجتماعي قد تؤثر في إدراك المراهق لذاته وتزيد من صعوبة تكوين هوية مستقرة (Crocetti,., 2017). وبناءً على ذلك، تعد أزمة الهوية من القضايا النفسية المهمة التي تستدعي اهتمام الباحثين والمتخصصين في الإرشاد النفسي، لما لها من تأثير مباشر في الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي لدى المراهقين، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى تصميم برامج إرشادية تسهم في مساعدة المراهقين على فهم ذاتهم بصورة أوضح وتنمية قدرتهم على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية، بما يدعم عملية بناء هوية نفسية أكثر وضوحاً وتماسكاً.

العلاقة بين نظرية العلاج بالواقع وأزمة الهوية لدى الفتيات المراهقات

تُعد مرحلة المراهقة من المراحل الحرجة في النمو النفسي والاجتماعي للفرد، إذ تشهد تحولات داخلية وخارجية متعددة تسهم في تشكيل الهوية الذاتية، وتُعرف أزمة الهوية في هذا السياق بأنها حالة من الارتباك أو الغموض في فهم الذات، وما يرتبط بها من مشاعر عدم اليقين تجاه الأدوار الاجتماعية والتوجهات المستقبلية والانتماء القيمي، وقد أشار إريكسون (Erikson, 1968) إلى أن تحقيق الهوية يُعد المهمة النمائية المركزية في مرحلة المراهقة، في حين أن الفشل في ذلك يؤدي إلى ارتباك الهوية (Identity Confusion).

ويُعد الربط بين نظرية جلاسر وأزمة الهوية لدى الفتيات المراهقات ذا أهمية بالغة، لاعتبارات تربوية ونفسية عدة، يمكن توضيحها على النحو الآتي:

١. تعزيز الشعور بالمسؤولية الشخصية وتكوين الهوية الإيجابية

تقوم نظرية العلاج بالواقع على مبدأ أن الفرد مسؤول عن سلوكه، وقادر على تغييره عبر الإرادة والاختيار الواعي، ويرتبط هذا المفهوم ارتباطاً مباشراً بأزمة الهوية، إذ تشير العديد من الدراسات إلى أن غياب الشعور بالمسؤولية الذاتية لدى الفتيات في مرحلة المراهقة يسهم في تعميق الارتباك الهوياتي والانقياد خلف أنماط سلوكية غير ناضجة (عبد اللطيف، ٢٠١٢) بوساطة توجيه الفتاة نحو تبني سلوكيات مسؤولة واختيارية، يتم تعزيز هوية النجاح التي أشار إليها جلاسر، والتي تقوم على الكفاءة والاستقلالية.

٢. إشباع الحاجات النفسية بطريقة واقعية

يفترض جلاسر أن السلوك الإنساني موجّه أساساً نحو إشباع خمس حاجات نفسية أساسية، هي: الحب والانتماء، القوة، الحرية، المرح، والبقاء وتُعد الحاجة إلى الحب والانتماء من أبرز الحاجات النفسية لدى الفتيات في سن المراهقة، خاصة مع ما يرافق هذه المرحلة من تغيرات في العلاقات الأسرية والاجتماعية، وفي حال لم تُشبع هذه الحاجات بطرق صحية، قد تلجأ الفتاة إلى سلوكيات غير مسؤولة أو محاولات لاكتساب القبول بطرق ضارة (سلوكيات التمرد، التعلق المرضي، العزلة). يوفر العلاج بالواقع إطاراً يساعد المراهقات على فهم حاجاتهن النفسية والسعي لإشباعها بشكل واقعي ومتوازن، ما يخفف من حدة الاضطرابات المرتبطة بالهوية.

٣. بناء هوية قائمة على الاختيار وليس التلقين

ترى نظرية جلاسر، عبر "نظرية الاختيار" التي تُعدّ الأساس الفلسفي للعلاج بالواقع، أن الإنسان يملك القدرة على اختيار سلوكياته وتوجهاته، بدلاً من أن يكون خاضعاً لبرمجة سابقة أو ضغوط خارجية وفي سياق أزمة الهوية، يُعدّ هذا المفهوم ذا أهمية خاصة، إذ تسهم الضغوط الاجتماعية والصور النمطية حول "الأُنوثة" و"القبول الاجتماعي" في إضعاف قدرة الفتاة على التعبير عن ذاتها الحقيقية.

بالتدخل الإرشادي القائم على العلاج بالواقع، يتم تمكين الفتاة من التحرر من التبعية الخارجية واختيار هويتها بناءً على قيمها الشخصية، بما يحقق لها شعوراً أكبر بالتحكم الذاتي والثقة بالنفس.

٤. علاقة إرشادية داعمة تعزز من وضوح الهوية

يركز العلاج بالواقع على إقامة علاقة إرشادية قائمة على الاحترام، القبول، الدفء، وعدم إصدار الأحكام، وهو ما تحتاج إليه المراهقات في هذه المرحلة التي تتسم بالحساسية والانفعالية، إن توفير بيئة إرشادية آمنة يساعد الفتاة على الاستكشاف الذاتي، والتعبير عن أفكارها وهويتها بدون خوف أو تقييد، مما يُعد خطوة أساسية في تجاوز أزمة الهوية.

٥. التركيز على الحاضر والقدرة على التغيير

على خلاف المدارس النفسية التي تغوص في تحليل الماضي، يركز العلاج بالواقع على السلوك الراهن وكيفية تغييره بما يتوافق مع الواقع، ويُعد هذا المنظور ذا جدوى عالية مع الفتيات المراهقات اللاتي يشعرن غالباً بالضياع وعدم القدرة على السيطرة على مستقبلهن، إذ يساعدهن العلاج بالواقع على تحديد أهداف واضحة، ووضع خطط واقعية للتغيير الذاتي، ما يُعزز وضوح الهوية واتساقها.

خلاصة

يتضح من الربط بين مفاهيم نظرية العلاج بالواقع وأزمة الهوية لدى الفتيات المراهقات أن هذه النظرية توفر إطاراً إرشادياً فعالاً لمساعدة المراهقات على:

- إدراك ذواتهن بوعي ومسؤولية.
 - إشباع حاجاتهن النفسية بطرق ناضجة.
 - بناء هوية مستقلة قائمة على الاختيار.
 - التحكم في السلوك الراهن بدلاً من التعلق بالماضي أو لوم الآخرين.
- وبالتالي، يمكن اعتماد نظرية جلاسر كأساس علمي لتطوير برامج إرشادية موجهة خصيصاً لفئة الفتيات في مرحلة المراهقة، بهدف الوقاية من اضطرابات الهوية وتعزيز الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث

اعتمدت الباحثتان المنهج التجريبي في بحثهما الحالي، إذ يعد هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية (عبد الحفيظ و باهي، ٢٠٠٠).

فالباحث التجريبي هو أسلوب يعتمد على محاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل التي تؤثر في الظاهرة، وهو تغيير معتمد مضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة هذه التغيرات الناتجة في الحدث ذاته، يجب القيام بسلسلة من الإجراءات من أجل ضمان السلامة الداخلية للتجربة كالزمان والمكان والشروط المحيطة بها فهو يتضمن متغيرين أحدهما (المستقل) وهو الذي يتحكم فيه القائم بالتجربة، والمتغير الناتج عن هذا التحكم ويسمى (التابع)، (الجابري و صبري، ٢٠١٣)

ثانياً: التصميم التجريبي

يمثل التصميم التجريبي الهيكل العام أو البناء الخاص للتجربة فلا يمكن للباحث أن يصمم تجربة معينة إن لم يحدد طبيعة التصميم الخاص بها، والذي يمكن بواسطته تحقيق أهدافه وفرضياته، فلكل تجربة تصميمها الخاص (النعمي، ٢٠١٤)

وهذا النوع من التصميم يرمي إلى تحقيق فرضية ترجع احتمال وجود علاقة بين متغيرين متصلين بظاهرة ما بافتراض تأثير أحد المتغيرات بزيادة أو نقصان المتغير الآخر (العبي و الهيتي، ٢٠١١)

وتوجد تصاميم عدة للبحوث التجريبية وتبعاً لطبيعة هذا البحث تطلب الأمر استخدام التصميم التجريبي (القبلي - البعدي) ذي المجموعتين التجريبية والضابطة .

ولغرض وضع التصميم التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية- الضابطة) قامت الباحثتان بالخطوات الآتية:

١. تحديد مجتمع البحث.
٢. توزيع افراد عينة البحث عشوائيا إلى مجموعتين (تجريبية- ضابطة).
٣. اجراء اختبار قبلي للمجمعتين (التجريبية- الضابطة) لقياس أزمة الهوية لدى المجموعتين.
٤. اجراء التكافؤ للمجمعتين (التجريبية- الضابطة) في عدد من المتغيرات.
٥. تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الارشادي باستخدام (اسلوب العلاج بالواقع) ولم تتعرض المجموعة الضابطة لأي اسلوب ارشادي.
٦. اجراء الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية- والضابطة) لقياس (أزمة الهوية) والجدول الآتي يوضح هذه الخطوات:

عينة البحث	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالواقع	اختبار بعدي

ثالثاً: مجتمع البحث

تحديد مجتمع البحث هو خطوة مهمة للباحث ويعد الإطار المرجعي له في تحديد عينة ممثلة للمجتمع، ويكون هذا الإطار اما مجتمع كبير أو مجتمع صغير حسب نوع الدراسة التي يروم الباحث دراستها، ومجتمع البحث يعني جميع الاعضاء او العناصر او الاشخاص الذين يعدون محور موضوع الدراسة ونرغب بتعميم نتائج البحث عليهم (عباس، العبسي، نوفل ، و ابو عواد، ٢٠١١) تحدد مجتمع البحث في هذه الدراسة من طالبات مدرسة الامام محمد الباقر (عليه السلام) الحوزية البالغ عددهم (٦٠) طالبة.

رابعاً: عينة البحث

إن عينة البحث هي جزء من المجتمع الأصلي الذي تجري عليه الدراسة، اذ يعد اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية في دراسة أي حالة ويقوم الباحث بدراستها بصورة دقيقة للتعرف على خصائص المجتمع الذي سحبت منه العينة، ويتم اختيارها وفق قواعد معينة حتى تكون العينة ممثلة تمثيلاً دقيقاً لجميع متغيرات المجتمع ويتوفر للباحث الوقت والامكانات المالية للوصول إلى نتائج دقيقة وتحقيق اهداف البحث، واختيار عينة البحث من خطوات البحث المهمة (الجابري و صبري، ٢٠١٣)

إذ تكونت عينة البحث الحالي من (٢٤ طالبة) وجميعهم كانت اعمارهم (١٤ سنة) من محافظة كربلاء المقدسة، وقد راعت الباحثتان قدر المستطاع جانب التكافؤ بين افراد عينة البحث في كافة المجالات.

خامساً: أدوات البحث

أعنت الباحثتان الأدوات الآتية لقياس أزمة الهوية وتطبيق البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج بالواقع:

١. مقياس أزمة الهوية

بعد الاطلاع على عدد من المقاييس العلمية التي تناولت مفهوم الهوية وأزماتها لدى المراهقين، وما أشار إليه عدد من الباحثين من تعريفات ومكونات لهذا المفهوم، تم بناء مقياس أزمة الهوية عبر الخطوات الآتية:

أولاً: تحديد المفهوم

قامت الباحثتان بتحديد مفهوم "أزمة الهوية" بالاستناد إلى الأدبيات النفسية ونظرية "العلاج بالواقع" التي تركز على الاختيار والمسؤولية الذاتية، واعتمدت التعريف النظري الآتي:

أزمة الهوية : حالة من التوتر النفسي يعيشها المراهق نتيجة الصراع بين الأدوار الاجتماعية، ومحاولته التوفيق بين ما يتوقعه منه الآخرون وما يريده لنفسه، مما قد يؤدي إلى تشتت فكري، غموض في إدراك الذات، فقدان الإحساس بالانتماء، أو التبعية المفرطة للآخرين وتعد أزمة الهوية جزءاً طبيعياً من النمو في مرحلة المراهقة، غير أن استمرارها دون دعم مناسب قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية لاحقة" (Erikson, 1968: 135).

ثانيًا: إعداد مجالات المقياس

بناءً على الإطار النظري والتعريف المعتمد، حددت الباحثتان المجالات الرئيسية التي تتضمنها أزمة الهوية، وهي:

١. الغموض الذاتي.
٢. ضعف الاستقلالية في اتخاذ القرار.
٣. التبعية للآخرين.
٤. فقدان الهدف والمعنى.

ثالثًا: إعداد فقرات المقياس

تكوّن المقياس من (٢٠ فقرة) بواقع خمس فقرات لكل مجال، وصيغت فقراته بطريقة تتناسب مع طبيعة مرحلة المراهقة، وقد تضمنت الاستجابات ثلاثة بدائل: (ينطبق دائمًا، ينطبق أحيانًا، لا ينطبق أبدًا).

رابعًا: الصدق والثبات

•الصدق الظاهري:

عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والإرشاد التربوي لتقدير مدى مناسبة الفقرات للمفهوم المقاس، وأشارت آراء المحكمين إلى أن المقياس يعكس بدقة مفهوم أزمة الهوية، وحصل على نسبة اتفاق بلغت (١٠٠%).

•الثبات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، وبلغت قيمة الثبات (٠.٨٧)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٢. البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج بالواقع

نظرًا لأن هدف البحث هو التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في تخفيف أزمة الهوية لدى المراهقات، فقد قامت الباحثتان ببناء برنامج يستند إلى مبادئ العلاج بالواقع للعالم وليم غلاس (Glasser)، وذلك عبر الخطوات الآتية:

أولًا: الإطار النظري للبرنامج

يرتكز البرنامج على مفاهيم:

الواقع - المسؤولية - الاختيار - العلاقات - الإشباع النفسي عبر السلوك الهادف.

ثانيًا: خطوات إعداد البرنامج

١. الاطلاع على البرامج الإرشادية السابقة في ضوء نظرية العلاج بالواقع.
٢. تحديد احتياجات المراهقات بناءً على نتائج المقياس القبلي والمقابلات الإرشادية.
٣. صياغة أهداف عامة وخاصة للبرنامج.
٤. تحديد النشاطات والأساليب الإرشادية الملائمة (النقاش، لعب الأدوار، كتابة ذاتية، تمارين تفكير).
٥. عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين المتخصصين لمراجعته من حيث الأهداف والفنيات وعدد الجلسات ومدتها الزمنية.
٦. إجراء التعديلات اللازمة وفق ملاحظات المحكمين.

ثالثًا: مواصفات البرنامج

- عدد الجلسات: عشر جلسات.
- مدة كل جلسة: (٤٥ دقيقة).
- وتيرة التنفيذ: جستان أسبوعيًا.
- الفئة المستهدفة: مراهقات يعانين من مظاهر أزمة هوية.
- مكان التنفيذ: معهد الأسرة المسلمة التابع للعتبة الحسينية المقدسة.

• مدة التطبيق: خمسة أسابيع (من ٢٠٢٥/٦/١ إلى ٢٠٢٥/٧/٥).

رابعاً: محاور الجلسات الإرشادية

١. التعارف وتعريف بالهوية.
٢. من أنا؟ وماذا أريد؟
٣. قراراتي مسؤوليتي.
٤. علاقتي بالآخرين.
٥. تحمل المسؤولية.
٦. أفكار ومشاريع.
٧. الحرية والانضباط.
٨. تجاوز الماضي.
٩. بناء صورة مستقبلية إيجابية.
١٠. تلخيص وتعزيز المهارات المكتسبة

إجراءات تطبيق البرنامج

بعد اطلاع المحكمين على مخطط المفاهيم الإرشادية وإجراء التعديلات اللازمة، أصبح البرنامج الإرشادي جاهزاً للتطبيق. تتكون البرنامج من عشر جلسات إرشادية تم بوساطتها معالجة مظاهر أزمة الهوية لدى المراهقات وفق مبادئ العلاج بالواقع، وهي (تحمل المسؤولية، الاختيار الواعي، بناء العلاقات السليمة، وضوح الهوية الذاتية). بدأ تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية بتاريخ ٢٠٢٥/٦/١ وانتهى بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٥، وقد تضمنت الجلسات الإرشادية ما يأتي:

رقم الجلسة	الزمن	عنوان الجلسة
الجلسة الأولى	٤٥ دقيقة	الجلسة الافتتاحية: التعارف وتحديد مفهوم الهوية
الجلسة الثانية	٤٥ دقيقة	من أنا؟ اكتشاف الذات والرغبات
الجلسة الثالثة	٤٥ دقيقة	قراراتي مسؤوليتي
الجلسة الرابعة	٤٥ دقيقة	علاقتي بالآخرين
الجلسة الخامسة	٤٥ دقيقة	تحمل المسؤولية والاختيار الواعي
الجلسة السادسة	٤٥ دقيقة	أفكاري ومشاعري
الجلسة السابعة	٤٥ دقيقة	علاقتي بالآخرين وصديقتي أنا
الجلسة الثامنة	٤٥ دقيقة	الحرية والانضباط الذاتي
الجلسة التاسعة	٤٥ دقيقة	صورتي في المستقبل
الجلسة العاشرة	٤٥ دقيقة	الجلسة الختامية: أنا أختار نفسي

٦. ولتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، تم الاستعانة بالفنيات التالية:

- أ. المحاضرات الإرشادية المبسطة.
- ب. الحوار والمناقشة المفتوحة.
- ت. تمارين التفكير الذاتي والكتابة التأملية.
- ث. لعب وتمثيل الأدوار (Role Playing).
- ج. التعزيز الإيجابي (Positive Reinforcement).
- ح. القصص الإرشادية الواقعية.
- خ. الأنشطة الجماعية الهادفة.

٧. الأدوات المستخدمة:

السبورة - الأوراق - الأقلام الملونة - الكتيبات الإرشادية - أوراق العمل - شاشات العرض الإلكترونية - التمرينات الإرشادية التطبيقية المصورة.

٨. مخطط الجلسة الإرشادية:

تتكون الجلسة الواحدة من الخطوات الآتية:

- عنوان الجلسة، تاريخها ومدتها الزمنية.
- تحديد الأهداف الخاصة بالجلسة.
- عرض محتوى الجلسة ومناقشته مع المشاركين.
- إجراء النشاط التطبيقي أو التمرين العملي.
- التقييم القبلي والبعدي للجلسة.
- الواجب الإرشادي المنزلي (إن وُجد)

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها:

هدف البحث: أثر برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالواقع في تخفيف أزمة الهوية لدى المراهقات: فقد تحقق عبر الفرضية الآتية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس أزمة الهوية في الاختبار البعدي، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس أزمة الهوية على المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالواقع، وكذلك المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، استُخدم اختبار (t) لعينتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، أظهرت النتائج إن الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج الإرشادي في الاختبار البعدي وكما موضح في جدول (1).

جدول (1) يوضح نتائج اختبار (t) للفروق بين متوسط أزمة الهوية وبين مكوناتها قبل تطبيق البرنامج وبعده على أفراد

المجموعتين (التجريبية - الضابطة)

المتغير	المتوسط الحسابي قبل التطبيق	الانحراف المعياري قبل التطبيق	المتوسط الحسابي بعد التطبيق	الانحراف المعياري بعد التطبيق	قيمة T	الدلالة
أزمة الهوية	٦١,٧٥	٦,٠٩١	٥٨,٧٨	٥,٥٧٦	٢,١٧٢	٠,٠٥
الغموض الذاتي	١٦,٨١	٢,٨٧٥	١٥,٠٥	٢,١٥١	٢,٤٨٨	٠,٠٥
ضعف الاستقرار في اتخاذ القرار	١٨,٧٤	٤,٧٧٧	١٤,٩١	٢,٤٢١	٣,٦٥١	٠,٠٠١
التبعية للآخرين	١٦,٥٦	٢,٠٦٣	١٤,٧٨	١,٨٠٦	٣,٢٢٢	٠,٠٥
فقدان الهدف والمعنى	١٥,٩١	١,١٢٤	١٤,٠٠	١,٧٥٦	٤,٤٩١	٠,٠٠١

تشير نتائج البحث إلى أن البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج بالواقع قد نجح في تخفيف أزمة الهوية لدى المراهقات في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويظهر هذا من انخفاض المتوسطات الحسابية لجميع مكونات أزمة الهوية بشكل دال إحصائياً بعد تطبيق البرنامج، يمكن تفسير هذه النتائج من عدة جوانب تربوية ونفسية وعلى النحو الآتي:

١. توضيح أثر العلاج بالواقع على الوعي الذاتي: نظرية العلاج بالواقع تركز على مساعدة الفرد في التعرف على احتياجاته الأساسية واتخاذ قرارات واعية لتلبيتها في حياته اليومية، انخفاض الغموض الذاتي بعد البرنامج يعكس أن المراهقات في المجموعة

التجريبية أصبح لديهم وضوح أكبر بشأن هويتهم الشخصية وميولهم واهتماماتهم، نتيجة الأنشطة التفاعلية والإرشاد الذي وفرته جلسات البرنامج.

٢. تعزيز الاستقلالية واتخاذ القرار: انخفاض درجات ضعف الاستقرار في اتخاذ القرار والتبعية للآخرين يشير إلى أن البرنامج ساعد المراهقات على اتخاذ قراراتهن بأنفسهن دون الاعتماد الكامل على الآخرين، وذلك عبر تمارين واقعية لتعزيز مهارات الاختيار وتحمل النتائج، وهذا يعكس نجاح البرنامج في تنمية مهارات التنظيم الذاتي والمسؤولية الشخصية، وهما عاملان أساسيان في حل أزمة الهوية.

٣. إيجاد معنى وهدف للحياة اليومية: انخفاض فقدان الهدف والمعنى بعد البرنامج يدل على أن المراهقات اكتسبن قدرة على ربط سلوكهن اليومي بالقيم والأهداف الشخصية، وهو أحد الأبعاد الرئيسة للتكامل الشخصي والهويات حسب النظريات النفسية المعاصرة.

تفسير الدلالة الإحصائية للنتائج:

أن استخدام اختبار (t) للمجموعتين المستقلتين أظهر أن الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة دالة إحصائياً عند مستويات مختلفة (٠,٠٥ و ٠,٠٠١)، مما يدل على أن التغيرات التي حدثت لم تكن عشوائية، بل نتيجة مباشرة لتطبيق البرنامج، وهذا يعزز الصلابة العلمية للنتائج ويؤكد أن البرنامج لم يؤثر فقط على جانب واحد من أزمة الهوية، بل على جميع مكوناتها الرئيسة.

التوصيات:

- ١- اعتماد البرامج الإرشادية القائمة على نظرية جلاسر في المدارس والمعاهد لمعالجة مشكلات الهوية لدى المراهقين.
- ٢- تدريب المرشدين التربويين والنفسيين على مبادئ العلاج بالواقع ونظرية الاختيار وتطبيقها في الإرشاد المدرسي.
- ٣- الاهتمام بتنمية الشعور بالاستقلالية والهدف لدى الطلبة للوقاية من اضطرابات الهوية في المراحل الدراسية المختلفة.

المقترحات:

- ١- تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على نظرية (جلاسر) على عينات أكبر وفي بيئات تربوية مختلفة للتحقق من عمومية النتائج.
- ٢- دراسة أثر البرنامج على متغيرات نفسية أخرى مثل تقدير الذات، التوافق النفسي، أو المسؤولية الاجتماعية.
- ٣- إجراء دراسات تتبعية لقياس استمرارية أثر البرنامج بعد فترة زمنية من تطبيقه.
- ٤- مقارنة فاعلية برامج إرشادية قائمة على نظرية (جلاسر) مع برامج إرشادية أخرى لمعرفة أيها أكثر تأثيراً في خفض أزمة الهوية.

References:

- Erikson, E. (1968). *Identity youth and crisis* (Vol. 7). New York: WW Norton & company.
- Capuzzi, D., & Gross, D. (2017). *Introduction to the counseling profession* (Vol. (7th ed)). Routledge.
- Crocetti, E. (2011, 11 2). "Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives* , pp. 145-150.
- Crocetti, E., Rubini, M., & Meeus, W. (2008, 2 31). Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups: Development and validation of a three-dimensional model. *Journal of adolescence*, pp. 207-222.
- Crocetti, E. (2017, 2 11). Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives* , pp. 145-150.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. (2016, 9). "Social media and body image concerns: Current research and future directions.
- Glasser, W. (1998). *"Choice theory: A new psychology of personal freedom."*. Korea counseling center.
- emerging adulthood: change dynamics in . (٢٠٠٦، ٢) . Soenens Bart و Goossens Luc ، Luyckx Koen
developmental psychology .commitment formation and commitment evaluation، صفحة ٣٦٦.

- Nesi, J. (2020, 2 18). "The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities.". *North Carolina medical journal*, pp. 116-121.
- Schwartz, S., Klimstra, T. A., & Luyckx, K. (2011, 5 25). "Daily dynamics of personal identity and self-concept clarity.". *European Journal of Personality*, pp. 373-385.
- Wubbolding, R. (2011). "Reality therapy/Choice theory." *Counseling and psychotherapy*: (Vol. 1).

- اخلاص محمد عبد الحفيظ، و مصطفى حسن باهي. (٢٠٠٠). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب.
- جلال كايد ضمرة. (٢٠٠٨). الأسس النظرية للعلاج النفسي والتربوي. عمان، الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- سامي عزيز عباس العتبي، و محمد يوسف حاجم الهيتي. (٢٠١١). منهج البحث العلمي: المفاهيم والأساليب والتحليل والكتابة. مكتبة اليمامة.
- صالح حسن الداهري. (٢٠٠٥). الإرشاد والعلاج النفسي: الأساليب والتقنيات. الرياض: دار الزهراء.
- فوزي عبده عبد اللطيف. (٢٠١٢). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. دار الفكر العربي .
- كاظم كريم الجابري، و داود عبد السلام صبري. (٢٠١٣). مناهج البحث العلمي (المجلد ط١). كلية التربية ابن رشد - جامعة بغداد.: دار الكتب والوثائق الوطنية.
- محمد اديب الخالدي. (٢٠١٢). «الاتجاهات الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي». القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد خليل عباس، محمد مصطفى العبسي، محمد بكر نوفل ، و فريال محمد ابو عواد. (٢٠١١). مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس (المجلد ط٣). دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- محمود عبد الحليم منسي، و احلام حسن محمود. (٢٠٠٣). العلاج بالواقع: نظرية وتطبيق. دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- مهند محمد عبد الستار النعيمي. (٢٠١٤). القياس النفسي في التربية وعلم النفس. جامعة ديالى.