

برنامج مقترح للإرشاد بالواقع في خفض الخوف من الفشل لدى الشباب الجامعي

أ. عواطف عصام ابراهيم باحثة ماجستير قسم الصحة النفسية كلية التربية- جامعة عين شمس	د. أميرة محمد إمام مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية- جامعة عين شمس	أ.م.د/ محمود رامز يوسف أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى المساعد كلية التربية- جامعة عين شمس
---	---	--

مستخلص: هدف البحث إلى تسليط الضوء على الخوف من الفشل، وآراء علماء النفس حول هذا المفهوم، وما هي أسبابه، وخصائص الأشخاص الذين يعانون منه، وأبعاده، ثم تشخيصه وأساليب قياسه. كما يتناول البحث العلاج بالواقع، تاريخ تطوره، وأهدافه، ومفاهيمه، وفنياته، والعملية الإرشادية وإجراءاتها، وذلك حتى يتضح لنا ماهية هذا الأسلوب الإرشادي، ودوره في خفض الخوف من الفشل لدى الشباب الجامعي. كما يتناول البحث أهمية استخدام الإرشاد بالواقع، الذي يعد تدخلا فعالاً للشباب الجامعي لعلاج الخوف من الفشل الذي يؤثر على أدائهم، وتجنبهم للتحديات أو المخاطرة، أو الإنجاز؛ حيث تقتر همتهم، وتقل دافعيتهم، وتحبط رغبتهم في العمل، وبالتالي يضعف فرص النجاح لديهم نتيجة تجنب تحمل المسؤوليات عند الإخفاق، مما يجعله يشكل عقبة أمام الأداء الناجح. ويُعرف الخوف من الفشل بأنه حالة خوف أو قلق شديد من عدم تحقيق النجاح في مهمة أو مهمة معينة. حيث يركز العلاج الواقع على مساعدة الأفراد على مواجهة مخاوفهم، وتطوير استراتيجيات فعالة للتعامل معها. مما يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي، والثقة بالنفس، والصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد بالواقع - الخوف من الفشل - الشباب الجامعي

مقدمة:

الشباب الجامعي هم عماد الحاضر وقوة المستقبل، ويعتبرون الركيزة الأساسية في تقدم وبناء كل مجتمع، فهم يحملون بداخلهم قدرات وإبداعات متعددة، يعملون من خلالها على تقديم الأفضل للمجتمع الذي يعيشون فيه، ويستطيع الشباب من خلال التعاون بين بعضهم البعض على الرقي بالمجتمع، وحث الآخرين على المشاركة الفعالة في تقدمه، كما أن هذا الدور الذي يلعبه الشباب ينعكس إيجابياً على معارفهم، ويزيد من تأثيرهم وتأثيرهم بالآخرين، ولكن نجد الكثير منهم يعانون من الكثير من المخاوف وأهمها الخوف من الفشل؛ مما يحدث خلل في حياة الشباب ويعرقل تقدمهم وتحقيق أهدافهم، لذا يجب الاهتمام بهم ومحاولة خفض الخوف من الفشل لديهم لضمان مستقبل أفضل للمجتمع .

وعرف الخوف من الفشل **fear of failure** بأنه توقع الفشل دائماً، أي قبل أي شيء آخر عند طرح فكرة أو تجربة جديدة، فالكثير من الشباب دائماً يفترضون الأسوأ، ربما لحماية الذات من ألم الإحباط في حال كانت النتائج المستقبلية سلبية، والخوف الشديد يجعل الشباب لا يستطيعون محاولة الوصول لأي هدف؛ على الرغم من أنه لديهم من القدرات التي تجعلهم يتغلبون على هذا الخوف ولكن خوفهم من الفشل يجعلهم مشلولون (السعيد غازي، ٢٠٠٣، ٢٦٧).

والخوف من الفشل هو خوف غير عقلاني من عدم تحقيق النجاح أو تحقيق الأهداف. يمكن أن يكون هذا الخوف ناتجاً عن مجموعة متنوعة من العوامل، مثل التجارب السلبية السابقة، أو التحيزات الذاتية، أو التوقعات غير الواقعية، ويمكن أن يكون للخوف من الفشل تأثير سلبي كبير على الشباب قد يمكن أن يؤدي إلى تجنب المخاطر، والامتناع عن تجربة أشياء جديدة، والقلق المفرط من الفشل قد يمكن أن يؤدي هذا بدوره إلى انخفاض الثقة بالنفس، وتراجع التحصيل الدراسي، وانخفاض فرص العمل مثل انخفاض الأداء الأكاديمي أو صعوبة التكيف مع الحياة المهنية.

ولا يقتصر الخوف من الفشل لدى الشباب الجامعي على جانب واحد فقط ، ولكن يمتد لجميع جوانب الحياة النفسية والاجتماعية والاكاديمية والاقتصادي والزواجيه والعملية ، لأنه يفقد الشاب السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي ، ويمكن أن يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة بالنفس ، وعدم القدرة على مواجهة الصعوبات

، والخوف والذعر الشديد من التغيرات الاجتماعية المتوقع حدوثها له والآثار السلبية لكل ما يحمله المستقبل ،ولذلك لا يعيشون رغباتهم ، ولا يبذلون الجهد المطلوب في أداء الأعمال، ويعانون من ضعف الدافعية و المسؤولية و التعامل مع الواقع لتحقيق النجاح، ويفقدون السيطرة علي مشاعر الفشل، وانتشار مشاعر القلق والتوجس والحذر من كل المهام الإنجازية الصعبة، وصعوبات في الاهتمام بالآخرين أي تغير في العلاقات الخاصة بالشباب، وبذلك تكون لها تأثير على المجتمعات و تقدمها ، ولذا فهم في حاجة الى تحمل الفشل ومواجهته بدلا من الخوف منه واليأس أمامه وتحمل المسؤولية ، لذلك فان هذه الظاهرة تستحق الدراسة و النظر فيها و محاوله التخفيف منها (سيد عبد العظيم ، ٢٧١، ٢٠١٥).

يعد الارشاد بالواقع الذي طوره ويليام جلاسر منهجاً للعلاج والإرشاد النفسي ، يتناول ثلاثة مفاهيم اساسية وهي (الواقع الفعلي **Reality** ، المسؤولية **Responsibility** ، الصواب و الخطأ **Right and Wrong**)، كما إنه أسلوب إرشادي يعمل على تغيير السلوك غير السوي إلى سلوك سوي وذلك من خلال التركيز على حوار عقلائي بين المرشد و المسترشد بهدف مساعده المسترشد على الوعي بسلوكه غير المسؤول وإصدار حكم تقييمي وبناء خطط لتغييره وتعليمه مهارات تساعده في الوصول الى تحقيق هدفه ، والتعامل الإيجابي مع الواقع ، والتكيف معه، وتحقيق أهدافه ،والقدرة على خلق واختيار مستقبل أفضل ، لذلك يعد الارشاد بالواقع فعال في مواجهه المخاوف التي تواجهنا في الحياة (Glasser,2002). وبناء على ما سبق فإن الخوف من الفشل هو حالة نفسية تتميز بالخوف الشديد من عدم تحقيق النجاح لدرجة أنه يؤثر على الأداء الأكاديمي والوظيفي للشباب الجامعي ، ويمكن أن يكون الارشاد بالواقع تدخلا فعالاً للخوف من الفشل لدى طلاب الجامعة، فالارشاد الواقعي هو نوع من التدخل النفسي الذي يركز على مساعدة الأفراد على مواجهة مخاوفهم وتعلم كيفية التعامل معها بشكل صحي.

مشكلة البحث :

يعاني الشباب من طلاب الجامعة من الخوف من الفشل لأسباب متنوعة ، منها التوقعات العالية فقد يشعر الطلاب بالضغط من أجل تحقيق درجات عالية والنجاح في حياتهم المهنية،أيضا تجارب الماضي من الأسباب التي تؤدي إلى الخوف من الفشل ؛حيث يكون الطلاب قد واجهوا الفشل في الماضي، مما قد يجعلهم أكثر عرضة للخوف من الفشل في

المستقبل. بالإضافة إلى العوامل الشخصية حيث يكون بعض الطلاب أكثر عرضة للخوف من الفشل من غيرهم بسبب خصائص شخصيتهم، مثل الرغبة في الكمال أو القلق. ويؤثر الخوف من الفشل على طلاب الجامعة بعدة طرق منها انخفاض الأداء الأكاديمي فقد يؤدي الخوف من الفشل إلى تجنب الطلاب للتحديات أو تأجيل المهام، وإلى زيادة التوتر والقلق، كما أن الخوف من الفشل يمكن أن يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات للطلاب، مما قد يؤثر على الثقة بالنفس، والصحة النفسية للطلاب.

لذلك تمثلت مشكلة البحث الحالي في الموضوع الذي يتصدى لدراسته، وهو الخوف من الفشل ، والذي يعد من العوامل الأساسية التي قد تؤثر بدرجة كبيرة في تكوين شخصية الطالب الجامعي ومدى خلوها من الاضطرابات النفسية وتمتعها بالتوافق والصحة النفسية بصفة عامة والتوافق الدراسي والمهني و الزواجي ، وقدرتها على القيام بدور مؤثر في الحياة والمجتمع، خاصة في ظل الإحباطات والمشكلات والمعوقات المختلفة التي قد يتعرض لها الشباب، حيث إنه يعوقه عن تحقيق التوافق النفسي لخوفه من الفشل وذلك عند انتقاله من التعليم الثانوي إلى التعليم الجامعي.

يتصف الأفراد الذين يخافون من الفشل بفقدان الثقة بالنفس والشعور بالنقص، ولديهم فهم خاطئ عن المنافسة ودورها في التفوق، ويتأثرون بتوقعات الآخرين. كما يشعرون بعدم القدرة على تكرار المحاولة عند الفشل، ويميلون إلى الرضا بالوضع الحالي دون تحسينه، وعدم القدرة على الكفاح والتغيير (سيد عبد العظيم، ٢٠٠٢، ٣).

واكدت نتائج بعض الدراسات ارتباط الخوف من الفشل بالعديد من المشكلات النفسية لدى الشباب الجامعي مثل الإرجاء أو التسويف الاكاديمي؛ حيث وجدت نتائج دراسة (Haghbin, 2012) أن الطلاب الذين يعانون من الخوف من الفشل أكثر عرضة للإرجاء، حيث أنهم يتجنبون القيام بالمهام الصعبة أو المهمة حتى آخر لحظة، كما وجدت نتائج دراسة (Conroy, 2007) انخفاض الكفاءة الشخصية والاجتماعية ؛ حيث إن الطلاب الذين يعانون من الخوف من الفشل لديهم شعور أقل بالكفاءة الشخصية والاجتماعية و غير قادرين على التعامل مع التحديات أو التعامل مع الآخرين بشكل فعال، ونتائج دراسة (Chuang, 2022) التي أظهرت أن الطلاب الذين يعانون من الخوف من الفشل لديهم دافعية الانجاز منخفضة و الكفاءة الذاتية منخفضة ، حيث أنهم يشعرون بأنهم لن ينجحوا حتى لو بذلوا قصارى جهدهم،

،ون نتائج دراسة (Nakhla,2019) إن الطلاب الذين يعانون من الخوف من الفشل أكثر عرضة لقله الدافعية الاكاديمية ، حيث أنهم يشعرون بالخوف من الفشل في المذاكره و الامتحانات، مما قد يؤدي إلى صعوبة التركيز أو التذكر في أثناء التفاعل الاكاديمي والامتحانات.

وقد بينت نتائج دراسة بتول حميد (٢٠١٤) وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الخوف من الفشل الدراسي والمساندة الاجتماعي، وهذا يعني أنه كلما زاد الاسناد الاجتماعي يقل الخوف من الفشل الدراسي. كما بينت نتائج دراسة سيد عبد العظيم واخرون (٢٠١٥) وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الخوف من الفشل والكفاءة الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة. كذلك بينت نتائج دراسة (Yanting, et al(2018) وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الخوف من الفشل والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج دراسة مهند طالب و آخرون (٢٠١٩) الى وجود ظاهرة الخوف من الفشل عند طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وهناك تفاوت في الشعور بالخوف من الفشل بين طلبة الكلية. كما توصلت نتائج دراسة (Manuel et al(2019) الى وجود علاقة بين المناخ التحفيزي والخوف من الفشل لدى اللاعبين، وبينت نتائج دراسة وصفى احمد واخرون (٢٠١٩) وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين سلوك المماثلة للامتحان والخوف من الفشل لدى الطلاب المتفوقين والعاديين.

وتوصلت نتائج دراسة (Elisa ,et al (2020) وجود علاقة بين الأساليب الشخصية للمعلمين والخوف من نتائج الفشل بين طلاب التربية البدنية، وأظهرت نتائج دراسة (2020) Sohrab, et al وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات من حيث التسويق الأكاديمي والتنظيم والخوف من الفشل كما بينت نتائج دراسة ولاء أحمد (٢٠٢١) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والخوف من الفشل، وتوصلت نتائج دراسة (Bodel, et al (2021) إلى وجود علاقة بين الألم المزمن والخوف من الفشل والتوجهات نحو الهدف وإعاقة الذات والألم الكارثي لدى الشباب. كما اسفرت نتائج دراسة حنان احمد (٢٠٢١) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسويق الأكاديمي و كل من اليأس الخوف من الفشل لدى طلاب الجامعة.

أ. عواطف عصام ابراهيم

وقد أظهرت نتائج دراسات سابقة فعالية العلاج الواقعي في علاج مجموعة متنوعة من المشكلات النفسية، مثل الاكتئاب النفسي دراسة منى عيده (٢٠١٠) ، ودراسة عبد الستار محمد (٢٠١٥) حيث أظهرت نتائج الدراسة إن الإرشاد القائم على العلاج الواقعي كان فعالاً في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى الشباب الجامعي ، وأظهرت نتائج دراسة بشرى اسماعيل (٢٠١٥) أن الإرشاد القائم على العلاج الواقعي كان فعالاً في خفض أعراض الكمالية العصابية لدى الشباب الجامعي، بينما أظهرت نتائج دراسة محمد احمد (٢٠٢٠) أن الإرشاد القائم على العلاج الواقعي كان فعالاً في خفض القابلية للإحباط لدى الشباب الجامعي ، ونتائج دراسة عبد الله بن عبد العزيز (٢٠٢٠) التي أظهرت أن الإرشاد القائم على العلاج الواقعي كان فعالاً في خفض مستويات الضغط النفسي لدى الشباب الجامعي. ، كما توصلت دراسة تهناني عيد (٢٠٢٠) أن الإرشاد القائم على العلاج الواقعي كان فعالاً في خفض سلوك التمر لدى الشباب الجامعي.

والعلاج بالواقع هو أحد العلاجات النفسية التي تركز على مساعدة الأفراد على مواجهة تحديات الحياة بشكل واقعي وفعال لذلك يعد العلاج الواقعي فعالاً في تقليل أعراض الخوف من الفشل لدى طلاب الجامعة، حيث يهدف العلاج الواقعي إلى مساعدة الأفراد على إعادة تقييم أفكارهم ومشاعرهم حول الفشل. ويتعلم الأفراد أيضاً كيفية مواجهة مخاوفهم بشكل تدريجي وواقعي ، وتحسين الأداء الأكاديمي، والصحة النفسية.

مما سبق يتضح أن الخوف من الفشل من المتغيرات الأساسية التي قد تؤثر تأثيراً كبيراً على الصحة النفسية للشباب الجامعي ، واصابتهم بالاضطرابات النفسية ، وعدم قدرتهم على القيام بدورهم في الحياة بكفاءة وفاعلية، ونموهم غير السوي في المجالات العقلية، والجسمية، والاجتماعية، والنفسية، لذلك يتم الاستعانة بالعلاج الواقعي واستخدامه لدى الشباب الذين يعانون الخوف من الفشل ليكونوا مواطنون صالحين يخدمون أنفسهم ويخدمون مجتمعهم.

لذلك تحددت مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي :

- كيف يمكن للإرشاد القائم على العلاج الواقعي خفض الخوف من الفشل لدى الشباب الجامعي ؟

وإنبثق من هذا السؤال الرئيسي الاسئلة الفرعية التالية :

١. ما هو مفهوم الخوف من الفشل وآراء علماء النفس حول هذا المفهوم وما هي اسبابه وخصائص الذين يعانون من الخوف من الفشل وأبعاده ، ثم تشخيصه وأساليبه قياسه.
٢. ما هو مفهوم العلاج الواقعي وتاريخ تطوره وأهدافه ومفاهيمه الأساسية وفنياته والعملية الإرشادية وإجراءاتها حتى يتضح لنا ماهية هذه الطريقة العلاجية ودورها في خفض الخوف من الفشل لدى الشباب الجامعي.
٣. هل يمكن اقتراح برنامج ارشادي قائم على العلاج بالواقع لخفض الخوف من الفشل ؟

اهداف البحث :

تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

١. ان يلقى الضوء على الخوف من الفشل وآراء علماء النفس حول هذا المفهوم وما هي اسبابه وخصائص الذين يعانون من الخوف من الفشل وأبعاده ، ثم تشخيصه وأساليبه قياسه.
٢. ان يلقى الضوء على العلاج الواقعي وتاريخ تطوره وأهدافه ومفاهيمه الأساسية وفنياته والعملية الإرشادية وإجراءاتها حتى يتضح لنا ماهية هذه الطريقة العلاجية ودورها في خفض الخوف من الفشل لدى الشباب الجامعي.
٣. اقتراح برنامج ارشادي قائم على العلاج بالواقع لخفض الخوف من الفشل.

أهمية البحث :

١- الأهمية النظرية :

يسهم هذا البحث في زيادة رصيد المعلومات والحقائق المتوفرة عن العلاج الواقعي و الخوف من الفشل التي تفتقر إليها البيئة العربية بوجه عام والبيئة المصرية بوجه خاص، كما تتناول هذه الدراسة أسلوب العلاج الواقعي للخوف من الفشل، اضافة الى توجيه الأنظار نحو هذه الشريحة المهمة من المجتمع وهم الشباب الجامعي الذين يعانون الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها مشاعر نقص المكانة، ونقص إشباع الحاجات، والضعف الاجتماعي، ومشكلات التوافق ولهذا تحتاج هذه الفئة إلى الرعاية النفسية، مثلما تحتاج إليها شرائح الأخرى في المجتمع.

٢- الأهمية التطبيقية :

تتبع أهمية هذا البحث تطبيقياً من أهمية أسلوب العلاج الواقعي المستخدم في خفض الخوف من الفشل لدى الشباب الجامعي، والذي كشفت فيه نتائج دراسات سابقة على أهمية هذا النوع من العلاج الواقعي وأنه ذو فعالية في خفض بعض السلوكيات غير السوية ، ويؤثر بالإيجاب على اتجاهات الشباب الجامعي نحو الذات ونحو الآخرين ويساعدهم على النمو النفسي والاجتماعي السوي، وكذلك يعد هذا البحث من الدراسات العربية النادرة في هذا المجال، فلا يوجد حسب علم الباحثه دراسة عربية في المجتمع أجريت على الشباب الجامعي لخفض الخوف من الفشل باستخدام العلاج الواقعي.

منهج البحث:

تنتمي هذه الدراسة إلى البحوث الوصفية التي تستهدف وصف خصائص وظروف مشكلة البحث وصفاً دقيقاً شاملاً، وصف ما هو كائن، وتفسيره من خلال إلقاء الضوء على المشكلة المراد بحثها والفهم الوثيق لظروفها الحاضرة، وجمع المعلومات التي تزيد من توضيح الظروف المحيطة بمشكلة الدراسة وأهمية التصدي لها.

مصطلحات البحث :

وتتحدد فيما يلي:

١- الإرشاد بالواقع (Realistic guidance):

هو أسلوب إرشادي تعليمي يركز على السلوك الحالي للمسترشد وكيفية تغييره من أجل تحسين حياته حيث يعتمد على عمليات الإدراك و التفكير لمساعدته المسترشد ليضع خطط قابلة للتنفيذ لتغيير سلوكه إذا اختار ذلك من خلال تمكنه من اكتشاف حاجاته غير المشبعة والتعامل الإيجابي مع الواقع والتكيف معه في إطار المسؤولية والواقعية والثواب لتحقيق التوافق النفسي.

٢- الخوف من الفشل (Fear of Failure):

حالة نفسية يشعر الفرد فيها بالخوف والقلق من عدم تحقيق أهدافه أو التوقعات وتجنب المخاطر واتخاذ القرارات غير العقلانية ، وتجنب المواقف الجديدة أو الصعبة، مما قد يحد من تحقيق النجاح في الحياة الشخصية والمهنية والأكاديمية.

٤. الشباب الجامعي (University Youth):

هم تلك الفئة من المجتمع الذين يتابعون تحصيلهم في الجامعة بعد حصولهم على الشهادة الثانوية، وتصنف تلك الفئة ضمن المراهقة المتأخرة وتتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢٤) سنة .

دراسات سابقة:

وسوف تُعرض الباحثة عددًا من الدراسات العربية والأجنبية السابقة المرتبطة بهذه الدراسة من القديم إلى الحديث وتصنيفها بحيث تدور في محورين دراسات تناولت برامج إرشادية وعلاجية لخفض الخوف من الفشل لدى المراهقين، ودراسات تناولت أسلوب العلاج الواقعي لخفض بعض السلوكيات الغير سوية كما يلي:

١- أولاً دراسات تناولت برامج تدخلية لخفض الخوف من الفشل:

وقام محمد علوان (٢٠١٣) بدراسة هدفت الى التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في خفض الخوف من الفشل لدى طلبة المرحلة الاعدادية، وتكونت العينه من (٤٠) طالب، وتمثلت ادوات الدراسة من مقياس الخوف من الفشل و البرنامج الارشادى، وتوصلت النتائج الى فاعلية البرنامج الارشادى فى خفض الخوف من الفشل لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

وسعى نمر خضير (٢٠١٤) بدراسة هدفت الى التعرف على اثر الارشاد المعرفى لخفض الخوف من الفشل الدراسى لدى طلاب المرحلة الاعدادية، وتكونت العينه من (٤٠٠) طالب، وتمثلت ادوات الدراسة فى مقياس الخوف من الفشل و البرنامج الارشادى، وتوصلت النتائج الى فاعلية الارشاد المعرفى لخفض الخوف من الفشل الدراسى لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

واهتم كل من (Javidan, et al(2018). بدراسة هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية التدريب على المهارات المعرفية على إعاقة الذات لخفض الخوف من الفشل بفاعلية الذات للمراهقين. وتكونت عين الدراسة من (٢٨) طالبا تتراوح أعمارهم من ما بين (١٧-٢٠) عاما تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (١٤) طالبا شاركوا في البرنامج التدريبي للمهارات المعرفية العليا والمجموعة الضابطة (١٤) طالبا لم تتلق أي تدريب واستخدم مقياس جونز، ووردت

Sherer Jones and Rhodewalt للخوف من الفشل، ومقياس شيرير، ومادوكس **and Maddux** لفاعلية الذات، وأظهرت النتائج فاعلية تحسين المهارات المعرفية العليا في خفض الخوف من الفشل.

أ. عواطف عصام ابراهيم

وتناولت سارة عاصم رياض (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى الكشف عن مدى فاعلية تقنية الحرية النفسية في علاج الخوف من الإخفاق عند الموهبين رياضيا، تكونت عينة الدراسة من (١٧) طالبة تم اختيارهم من الإربعى الأعلى وهما الحاصلين على درجات مرتفعة جدا في الخوف من الفشل ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية (١٢) طالبة تتراوح اعمارهن ما بين(١٩-٢٢) سنة ممن يمارسون الألعاب الرياضية. واستخدم مقياس الخوف من الفشل، وبرنامج تقنية الحرية النفسية وأظهرت النتائج فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض من الفشل لدى طالبات الجامعة الموهوبات رياضيا.

واهتم ماجد عبد المنعم ومحمد رزق(٢٠٢٣) بدراسة هدفت الى معرفه مدى فاعلية برنامج ارشادى فى خفض الخوف من الفشل لدى عينه من المراهقين ذوى صعوبات تعلم القراءة،وتكونت العينه من (٢٠)مراهق، وتمثلت ادوات الدراسة فى مقياس الخوف من الفشل و البرنامج الارشادى، وتوصلت النتائج الى فاعلية برنامج ارشادى فى خفض الخوف من الفشل لدى عينه من المراهقين ذوى صعوبات تعلم القراءة.

وقام كل من نبيل سلامة، وعبد الله الغامدي (٢٠٢٣) بدراسة هدفت الدراسة إلى تقييم الفعالية العلاجية للعلاج المعرفي السلوكي في علاج الخوف من الفشل لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من(٦٠) طالبًا جامعيًا. تم اختيار بناءً على استجاباتهم لاختبار الخوف من الفشل الذين حصلوا على درجات عالية على الاختبار على أنهم يعانون من الخوف من الفشل. واستخدم برنامج معرفي وأظهرت النتائج فعالية العلاج المعرفي السلوكي في علاج الخوف من الفشل لدى طلبة الجامعة.

٢-ثانيا دراسات تناولت برامج العلاج الواقعى :

واهتم كل من **Boravari,et al,(2018)** بدراسة تأثير نظرية الاختيار الجماعي والتدريب العلاجي الواقعي في الحد من العدوانية بين الطلاب، و تكونت العينه من (٣٤) طالب، وتمثلت ادوات الدراسة فى مقياس العدوان و البرنامج الارشادى، وتوصلت النتائج أن التدريب على علاج الواقع الجماعي أدى إلى انخفاض معنوي في درجات العدوان في المجموعة التجريبية.

وتناولت دراسة **Soleimani,et al (2018)** محاولة للتحقيق في فعالية الإرشاد الجماعي للعلاج الواقعي حول المفهوم الذاتي الأكاديمي للطلاب الذين يعانون من اضطراب

التعلم المحدد، و تكونت العينه من (٣٠) طالبة، وتمثلت ادوات الدراسة في مقياس فاعلية الذات الاكاديمي و البرنامج الارشادي، وتوصلت نتائج الى أن نتيجة للاستشارة الجماعية للعلاج الواقعي ، كانت درجات مفهوم الذات الأكاديمية للمجموعة التجريبية بعد الاختبار والمتابعة أعلى بكثير من نظيرتها في المجموعة الضابطة .

بينما سعت تهاني عيد (٢٠٢٠) بدراسة هدفت الى الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي قائم على اسلوب العلاج بالواقع في خفض سلوك التتمر لدى عينه من الطالبات المرحلة المتوسطة في دولة الكويت، و تكونت العينه من (٣٠) طالبة تتراوح اعمارهن بين (١٣-١٥) سنه، وتمثلت ادوات الدراسة في مقياس التتمر و البرنامج الارشادي، وتوصلت النتائج الى فاعلية البرنامج الارشادي في خفض سلوك التتمر و وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

اما دراسة محمد أحمد (٢٠٢٠) هدفت الى تخفيف مستوى القابلية للإيحاء لدى طلاب جامعة أسوان وذلك عن طريق إعداد وتطبيق برنامج للعلاج بالواقع والتأكد من تحقيق هذا الهدف، ومدى استمرار أثره بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة، و تكونت العينه من (٢٠) طالباً من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة أسوان ممن لديهم مستوى مرتفعاً من القابلية للإيحاء، وتمثلت ادوات الدراسة في مقياس القابلية للإيحاء و البرنامج الارشادي، وتوصلت النتائج الى فاعلية برنامج العلاج بالواقع في تخفيف مستوى القابلية للإيحاء لدى طلاب جامعة أسوان.

ودراسة أحمد قناوي (٢٠٢١) هدفت الى اختبار فاعلية العلاج الواقعي في خدمة الفرد للتخفيف من مخاطر إدمان المخدرات الرقمية لدى الشباب الجامعي، و تكونت العينه من (١٠) طالب، وتمثلت ادوات الدراسة في البرنامج الارشادي، وتوصلت النتائج الى فاعلية العلاج الواقعي في خدمة الفرد للتخفيف من مخاطر إدمان المخدرات الرقمية لدى الشباب الجامعي. التعقيب على الدراسات السابقة:

- أكدت نتائج الدراسات على فاعلية البرامج المختلفة المقدمة للشباب الجامعي في خفض الخوف من الفشل لديهم، كما في دراسة (Conroy & Coatsworth, 2004) كشفت النتائج عن فاعلية التدريب النفسى الاجتماعى للمدرسين في تخفيف الخوف من الفشل لدى الشباب، ودراسة محمد علوان (٢٠١٣) توصلت النتائج الى فاعلية البرنامج الارشادي في

خفض الخوف من الفشل لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ودراسة نمر خضير (٢٠١٤) فاعلية الارشاد المعرفي لخفض الخوف من الفشل الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، ودراسة كل من (Javidan, et al (2018). أظهرت النتائج فاعلية تحسين المهارات المعرفية العليا في خفض الخوف من الفشل، ودراسة سارة عاصم رياض (٢٠١٨) أظهرت النتائج فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض من الفشل لدى طالبات الجامعة الموهوبات رياضيا، ودراسة ماجد عبد المنعم ومحمد رزق (٢٠٢٣) توصلت النتائج الى فاعلية برنامج ارشادي في خفض الخوف من الفشل لدى عينه من المراهقين ذوي صعوبات تعلم القراءة. ودراسة كل من نبيل سلامة، وعبد الله الغامدي (٢٠٢٣) وأظهرت النتائج فعالية العلاج المعرفي السلوكي في علاج الخوف من الفشل لدى طلبة الجامعة.

أكدت نتائج الدراسات التي استخدمت برامج إرشادية قائمة على العلاج الواقعي على فعاليتها في علاج الاضطرابات النفسية والسلوكية كما في دراسة كل من (Boravari,et (2018). توصلت النتائج أن التدريب على علاج الواقع الجماعي أدى إلى انخفاض معنوي في درجات العدوان في المجموعة التجريبية، ودراسة (Soleimani,et al (2019) توصلت نتائج الى أن نتيجة للاستشارة الجماعية للعلاج الواقعي، كانت درجات مفهوم الذات الأكاديمية للمجموعة التجريبية بعد الاختبار والمتابعة أعلى بكثير من نظيرتها في المجموعة الضابطة، ودراسة تهاني عيد (٢٠٢٠) توصلت النتائج الى فاعلية البرنامج الارشادي في خفض سلوك التمر ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة محمد أحمد (٢٠٢٠) توصلت النتائج الى فاعلية برنامج العلاج بالواقع في تخفيف مستوى القابلية للإيحاء لدى طلاب جامعة أسوان، ودراسة أحمد قناوي (٢٠٢١) توصلت النتائج الى فعالية العلاج الواقعي في خدمة الفرد للتخفيف من مخاطر إدمان المخدرات الرقمية لدى الشباب الجامعي.

المفاهيم الأساسية:

يتناول هذا البحث مفهوم الخوف من الفشل وآراء علماء النفس حول هذا المفهوم وما هي اسبابه وخصائص الذين يعانون من الخوف من الفشل وأبعاده، ومفهوم العلاج الواقعي وتاريخ تطوره وأهدافه والمفاهيم الأساسية فيه وفنياته والعملية الإرشادية وإجراءاتها حتى يتضح لنا

ماهية هذه الطريقة العلاجية ودورها في خفض الخوف من الفشل لدى المراهقين ويتضح ذلك فيما يلي:

مفهوم الخوف من الفشل :

عرف (Conroy, et al (2002) الخوف من الفشل على أنه بناء متعدد الأبعاد، وبشكل أكثر تحديداً، إنه تهديد قد نواجهه عندما نسعى إلى تحقيق أهداف ذات مغزى شخصياً، يرتبط الفشل بعواقب وخيمة.

عرفه محمد عبد التواب (٢٠٠٥ : ٤) بأنه "الحالة التي يشعر فيها الفرد بالنقص وعدم الثقة بالنفس، ويكون لديه نظره وإدراك سلبي خاطئ للمنافسة، ويعاني من توقعات الآخرين السلبية نحوه".

كما اشارت كل من فاطمة الزهراء عبد الباسط، سارة عاصم (٢٠٢٠) ان الخوف من الفشل هو الخوف من الاقدام على المهام الجديدة و التمسك بالمهام مضمونة النجاح ، حيث ينتاب الفرد الشعور بالشك والقلق كلما يقترب موعد تسليم المهام المكلف به.

بناء على ما سبق عرفت الباحثة الخوف من الفشل على انه حالة نفسية يشعر الفرد فيها بالخوف والقلق من عدم تحقيق أهدافه أو التوقعات ،وتجنب المخاطر واتخاذ القرارات غير العقلانية ، وتجنب المواقف الجديدة أو الصعبة، مما قد يحد من تحقيق النجاح في الحياة الشخصية والمهنية والأكاديمية.

ثانيا - اسباب الخوف من الفشل :

ذكر (Som Bathla (2018) عده اسباب للخوف من الفشل منها :

١- الاقبال على شئ او تجربته جديده :

قد تظهر بعض الحالات الحقيقية عندما تشعر بالخوف من الفشل أكثر. إذا كان الفرد مقبل على شيئاً جديداً تماماً ، فلا بد أن الخوف من الفشل سيأتي إذا كان سيخوض بعض الاختبارات التنافسية لأول مرة ؛ إذا كان يفكر في أن يقترح على الشخص الذي تحب أن يقضي بقية حياته معه - مثل هذه الأشياء تحدث في الحياة لمعظم الناس ، ومما لا شك فيه أن هذه المواقف مهمة جداً للنمو في حياة الفرد.

٢- الشك في قدراتك وامكانياتك:

الشك في قدراتك وامكانياتك هو أحد أسباب الخوف المحدد من الفشل. لديك شكوك مستمرة في رأسك حول كفاءتك أو قدرتك وبالتالي تشعر بالخوف من الفشل.

٣- عدم النجاح بشكل ملحوظ في الماضي:

عدم النجاح بشكل ملحوظ في الماضي هو سبب آخر للخوف من الفشل. قد يعتقد الفرد أنه إذا لم يحقق نجاحًا كبيرًا في الماضي ، فلن يحققه في المستقبل.

٤- عدم الشعور بالقيمة الذاتية:

يظن الفرد أنه ليس مستحقًا للنجاح في نظر ذاته. قد يقلل من قدراته وإنجازاته ، ويعتقد أنه لا يستحق النجاح. الخوف من عدم كون الفرد جيدًا بما يكفي يتطلب وضوحًا داخليًا ، وهو يتعلق بمسألة نفسية أكثر من أي شيء آخر.

٥- لا أحد يقول أنك نجحت:

أنت تخشى الفشل لأنه لم يخبرك أحد في عالمك أنك نجحت في الحياة بطريقة ما لفترة طويلة، هنا يعتقد الفرد ان لا احد يرى نجاحاته او انجازاته و يمدحه عليها و لذلك اصبح الفرد يؤمن بعدم نجاحه في اي شئ او ان مجرد تقدمه في شئ او عمل ما فهذا مجرد شئ عادي .

وإشار (Conroy, et al,2007) ان هناك عدة اسباب للخوف من الفشل منها :

١-الكماليه: ليس من المستغرب اثبات علماء النفس ارتباط الخوف من الفشل بالكمالية حيث يتجنب الكماليون الخبرات الجديدة لانهم لا يتحملون الحصول على درجات اقل من الكامله (سهييرمحمود ، ساره عاصم ، ٢٠١٨، ٣٦).

ومن هذه الاراء ما يلي :

- اظهر كل من (Sagar& Stoeber,2009) أن الخوف من الشعور بالعار والإحراج هو أمر أساسي في العلاقة بين الكمالية والخوف من الفشل ، وأن القلق الكمالي بشأن الأخطاء هي جوانب من الكمال تتنبأ بالخوف من الشعور بالخجل والإحراج والتأثير السلبي بعد الفشل.
- كما اشار كل من (McGregor& Elliot,2005) الصلة بين الخزي والخوف من الفشل.

- كما اتفق كل من (Stoeber & Frost & Henderson,1991) و (Becker,2008)، بأن مخاوف الكمال هي تقييماتنا لأدائنا ، ويمكن أن يكون لهذه التقييمات تأثير سلبي على تقديرنا لذاتنا وأدائنا المستقبلي. إن مخاوف الكمال التقييمية هي التي لها ارتباطات ونتائج سلبية ، وليس سعينا للكمال على هذا النحو. ترتبط مخاوف السعي إلى الكمال ، على سبيل المثال ، ارتباطاً وثيقاً بالخوف من الفشل لدى الرياضيين.
- كما أكد (Conroy,et al,2007) أن الكمال المنصوص عليه اجتماعياً ضار بشكل خاص بالأداء والرفاهية. يمكن لتوقعات الوالدين والنقد الأبوي أيضاً أن يلعب دوراً مهماً في الخوف من الفشل.
- وأشار (Abdi Zarrin,et al,2020) بوجود علاقة قوية بين ميول الطلاب للمماثلة وخوفهم من الفشل. يمكن أن يكون للمماثلة تأثير سلبي شديد على التحصيل الدراسي. التسوية هو نتيجة وأعراض الخوف من الفشل.
- تدنى الذات : يرتبط الخوف من الفشل أيضاً بمعتقدات ذاتية محددة ، خاصةً بسبب ارتباط تقديرنا لذاتنا بالإنجاز والنجاح.
- التجارب والتنشئة والقيم الاجتماعية : الخوف من الفشل هو الخوف من الحكم، غالباً الحكم الخارجي المتصور من قبل الآخرين ، ولكن أيضاً الحكم الداخلي على القيمة التي يتم تمريرها داخلياً ، مما يؤثر على الصورة الذاتية واحترام الذات.

ثالثاً - خصائص الذين يعانون من الخوف من الفشل :

- كما أوضحت كل من فاطمة الزهراء عبد الباسط ، و سارة عاصم (٢٠٢٠) بعض الخصائص للذين يعانون من الخوف من الفشل وهي:
- ١- عدم الرغبة في تجربة أشياء جديدة .
 - ٢- انخفاض احترام الذات أو الثقة بالنفس.
 - ٣- التجريب الذاتي و القلق المفرط .
 - ٤- السعي إلى الكمالية والمماثلة .
 - ٥- عدم اتباع طريق منظمه و محددة لتحقيق الاهداف.

رابعا - نظريات الخوف من الفشل :

تطرق لعلماء و الباحثين لعدد من النظريات محاولين بذلك تفسير الخوف من الفشل و كيفية حدوثه ومن اهم تلك النظريات :

١- نظرية مواري Murray (الحاجة والضغط):

وضح مواري أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئه ، و يعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي يؤثر على الفرد و يحول دون وصوله الى هدف معين ، فالحاجات هي سمة من سمات الشخصية لدى الشباب بافتراض ان هناك فروق فردية بينهم مع وجود حاجات مختلفه تشكل سلوك اساسي لهم، وتكون الحاجات من ناحية قدراتهم الكامنه ،وتتمثل بالقدره على الاستعداد للاستجابة بعدة طرق ، كالقوة في الادراك و الوعي الذاتي والعقلية والفعل الذي يؤدي الى تحويل الطلبة الى اتجاه معين في الموقف الراهن غير المرضي والذي يؤثر على إدارة الفرد نتيجة هذه الضغوط مما يولد شعوراً بالخوف من نجاحه بالاعتماد على تلبية حاجاته الدراسية (حسن التميمي، ٢٠١٢).

٢- النظرية السلوكية Watson (1954):

بينت النظرية السلوكية حالات الخوف الناتجة من الارتباط الزماني و المكاني في ظروف انفعالية حيث كانت من اوائل النظريات المفسره للخوف ، وصاحب هذه النظرية هو العالم السلوكي جون واطسون، مؤسس المدرسة السلوكية.

أوضحت هذه المدرسة بأن الخوف من الفشل ناتج عن شعور داخلي و انفعالي يكتسب نتيجة البيئة المحيطة و العادات و التقاليد السائدة في المجتمع ، أو نتيجة خبرات مؤلمة ولهذا فان السلوك المناسب يؤدي الى عدم الفشل (محمد معوض ، ٢٠٠٦).

ونجد أن منظري الاقتران بينوا أن المهم في عملية التعلم هو اقتران الاستجابة ، وأن أهمية التعزيزات تكمن في تغيير المواقف ، والحفاظ على علاقه بين المثيرات و الاستجابات (عبد الرحمن العيسوي ، ٢٠٠١).

٣-نظرية ماكلياند McGlelland (1953) :

يبين ماكلياند أن دافع الانجاز يكون عرضياً ، اي يشمل المشاعر المرتبطة بالاداء من اجل المنافسه لتحقيق الإنجاز و اشار ماكلياند (McGlelland,1987) الى مكونين

اساسيين في دافعية الانجاز و هما : الامل في النجاح والذي يقصد به التوقع الواضح للنجاح ، و الخوف من الفشل اى التوقع الواضح للاحباط وأوضح أن هذين المكونين هما الاساس في تحقيق النجاح (ثامر محمود ، ٢٠٠٩ ، ٤٠-٤٤).

مما سبق فانه يتبين لنا ان هناك عدة مظاهر يسببها الخوف من الفشل و يمكن ان نلخصها فيما يلى :

١- **عدم القدرة على مواجهه الآخرين**: الخوف من مواجهه الآخرين فى حالة الفشل من أسباب الانطواء وفقدان السيطرة على التصرفات وقد يؤدي إلى العزلة ، ومن المحتمل أن يصل الى حالة رهاب اجتماعى وهو مرض يصاحبه اعراض التوتر و العزلة فى بعض الاحيان ، و غالبا ما يشعر الشخص الذى يعانى الرهاب الاجتماعى بأنه مثار للاستهزاء و السخرية من الآخرين نتيجة لحاله من الفشل التى تصاحبه فى حياته ، وهو ما يؤدي الى شعوره بعدم القدرة على التصرف وقد يصل الى شعوره بالدوار و انه سيسقط ارضا ، ويصاحب هذا المرض بعض الاعراض الفسيولوجية الواضحة ، وقد تظهر فى شكل تلثم او احمرار فى الوجه ، وربما رعشة ، وتسارع فى ضربات القلب ، او التعرق ، وهذا ما نراه فى حالة سؤال الآخرين عن النتائج فى الامتحان على سبيل المثال (ليث كريم ، ٢٠١٤).

٢- **ضعف الثقة بالنفس** : ضعف الثقة بالنفس هى حالة من شعورية تصيب الشباب تؤدي الى تدني فى مفهوم الذات ، والشعور بحالة من القلق و التوتر و الخوف من التعامل مع الآخرين و الارتياح عند القيام باى عمل او اتخاذ قرار ، وهناك علاقة وثيقة بين ضعف الشخصية وعدم الثقة بالنفس ، وأن من يكون ضعيف الثقة بالنفس يحرص على مشاعر الآخرين بطريقة زائده عن اللزوم ، ويعمل على عدم مخالفتهم فى الرأى ، وتقليد الآخرين فى افكارهم و نمط اللباس و طريقه الكلام .والمبالغة فى الخوف من الفشل للشباب ناتجة عن ضعف الثقة بالنفس ، والتي تنتج الافكار المحبطه والسلبية فى تفكير الشباب (محمد خليل ، ٢٠٠٩).

ج- **الخوف من النقد واللوم**: يؤدي الانتقاد إلى فقدان الشخص لروح المبادرة و الطموح و القدرة على اتخاذ القرار ، كما يؤدي الى عقدة النقص و السير مع الجماعة وتقبل اراء الآخرين دون معارضة كى يتجنب الدخول فى نقاش و صراع معهم ، وهذا يعكس ضعف الشخصية ويكبتها داخل النفس ، وهنا يمكن ان يؤثر على الشباب برفضهم القيام باى عمل بسبب خوفهم من انتقاد الآخرين لهم اذا فشلوا ، ويكون الخوف من الانتقاد قوى من الرغبة فى النجاح ،

وبالتالى لا يبذلون اى جهد أو عمل لينجحوا فى تحقيق اهدافهم (عبد الرحمن العسيوى ، ٢٠٠١).

د-**الخوف من الفشل فى الامتحان**: زُهاب الفشل فى تحقيق الامتحان هو الخوف غير الطبيعى وغير المبرر والمستمر من الفشل حيث يؤثر على رغبة الشاب فى محاولة اداء بعض الانشطة ، كما أن رهاب الاخفاق يوترعليهم فى امكانية فشلهم بصورة عالية حيث يفضلون عدم المجازفة ، فتنشأ لدى الطلبة حالة من عدم الرغبة فى المحاولة وبين احتمالات النجاح والفشل ورهاب الاخفاق والتي تظهر بشكل أعراض عندما يواجه الطلبة امكانية الفشل كما هو الحال عندما يتطلب منهم اداء مهمه يعتقدون بانهم لا يمكنهم ان ينجحوا فيه ، وبالتالي فانهم يصيبهم الانهيار وحتى لو تركوا بدون فحص فسوف تستمر هذه الاعراض وتزداد سوء ، مما ينعكس على الثقة بالنفس و يفتقد الدافع الى التخلص من حاله الفشل ، الذى يمكن ان يودى الى الاكتئاب ونتيجة ذلك فانه من الشائع تجنب الحالات التى قد تحدثها هذه المواجهه فالتجنب والتوخى يعيق حرية الطلبة كما يضيع الفرص فى النجاح فى جميع جوانب الحياة مثل العمل و الاسرة و التعليم (وليد فتحى ، ٢٠١٠).

نشأة وتاريخ العلاج الواقعي:

وقد مرت النظرية الواقعية بعدة مراحل، حتى أصبحت عام (١٩٩٦) تعرف باسم نظرية الاختيار، ففي عام (١٩٦٥) نشر جلاسر أول كتاب أسماه "العلاج الواقعي: طريقة جديدة فى الطب النفسي"، بين فيه طريقة حديثة فى العلاج النفسي، خرج فيها من دائرة التحليل النفسي، وفيه اعتبر جلاسر المرض النفسي سلوك متعلم لإشباع حاجات الفرد النفسية نير المشبعة.

وفي عام (١٩٨١) تبنت طريقة العلاج الواقعي نظرية الضبط التي تشرح كيفية عمل الدماغ كنظام ضابط، لكافة الأنشطة المعرفية والسلوكية والحركية؛ بل وحتى الفيزيولوجية للفرد كنظرية فى الإرشاد، ثم فى عام (١٩٩٦) غير جلاسر اسمها بدلا من نظرية (Choice Theory) لتحمل اسم نظرية الاختيار الضبط ، وبرر جلاسر ذلك بان مصطلح "الضبط" هو اسم مضلل يصعب قبوله، وان مصطلح نظرية الاختيار سيحظى بقبول أكبر من التريبيين والمرشدين لان سلوكياتنا تمثل اختيارنا الأفضل لإشباع حاجاتنا، وقد توسع جلاسر أكثر فى نظرية

الاختيار، في كتابه الجديد، الذي صدر عام (١٩٩٨) بعنوان " نظرية الاختيار: سيكولوجية جديدة للحرية الشخصية (نادر الزيود ، ٢٠٠٤ ، ٧٧).
ومما سبق نستنتج أن هدف الواقعية هو تعليم الأفراد أفضل الطرق وأكثرها فعالية للحصول على ما يريدون من الحياة مع أن المسترشدين يعيشون في العالم الخارجي إلا أنهم يحاولون التحكم به ليكون اقرب ما يمكن للعالم الداخلي لهم.

مفهوم العلاج بالواقع :

عرفه جلاسر (٢٠٠٥) العلاج بالواقع بأنه طريقة من طرق الإرشاد التي تقترض أن الناس طبيعيون ولديهم تطور نفسي سليم إلى الحد الذي يمكنهم من التعامل مع العالم الحقيقي.
ذكر (Amponsah 2010) أن العلاج بالواقع هو نظرية من نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، وأن العلاج بالواقع يعتمد على عمليات الإدراك والتفكير ، وتعرف هذه النظرية بنظرية (٢٣) و سبب تسميتها بهذا الاسم أنها تتناول ثلاثة مفاهيم، وهي كما يأتي : الواقع ، و المسؤولية و الثواب و الخطأ .

عرفه حسام محمود (٢٠١١) بأنه عملية إرشادية تعليمية تمكّن الفرد من اكتشاف حاجاته غير المشبعة، وتحديد ما ينتج عن ذلك من مشكلات على المستويين الشخصي والاجتماعي، ثم مساعدته لتكوين مجموعة من الصور الذهنية الإيجابية لما يريده بطرق مشروعة، وتقويم سلوكه لتحقيق تلك الصور وفق قدرته وحسب إمكانيات البيئة حوله ، ومساندته ليضع خططا قابلة للتنفيذ ، تتيح له مجموعة من البدائل التي يمكن أن يأخذ منها ما هو أنسب لتحقيق تلك الصور الذهنية.

كما اتفق محمد السيد(٢٠١٥) مع تعريف فاطمة ابو رمان(٢٠٠٨)على أن العلاج بالواقع قائم على نظرية الاختيار، حيث لكل فرد قدرة على الاختيار السلوك المناسب له و يتوافق معه. وبناء على ذلك فقد اتفق العلماء و الباحثين على ان العلاج الواقعي هو عمليه ارشاديه تعليمية تعتمد على الادراك و التفكير لمساعدة المرشد للمسترشد بالمفاهيم الاساسيه الثلاثة (الواقع ، المسؤولية، الثواب و الخطأ)، لمواجهه الواقع والتكيف معه وتحقيق أهدافه وحل المشكلات التي تواجهه.

المفاهيم الأساسية للنظرية:

قام جلاسر بتوجيه النقد اللاذع للمناهج العلاجية التقليدية، مما أدى إلى ذلك إلى ابتعاده عن اقامة وجهة نظر تتعلق بالصحة النفسية، وقد انتقص من أهمية الدوافع اللاشعورية وأهمية التاريخ الشخصي و بدلا من ذلك أكد على أهمية المسؤولية الشخصية، و كما أكد على أن مهارات الاستنتاج والاستدلال هي أعلى وظائف الشخص و ركز على تغيير السلوك أكثر من التركيز على عملية الاستبصار.

١- المسؤولية Responsibility:

عرفها جلاسر بأنها قدرة الانسان على اشباع حاجاته، وأن يفعل ذلك بطريقة لا تحرم الآخرين من القدرة على اشباع حاجاتهم (Glasser, 2005, 13). وهي جوهر العلاج بالواقع، والشخص المسؤول هو الشخص المستقل فرديا ، ولديه الدعم النفسي الداخلي كافي لتحديد ماذا يريد من الحياة ويشبع حاجاته بطريق مسؤولة تلبي حاجاته وأهدافه. وجوهر العلاج في الواقع يقوم على تعليم الناس هذه المسؤولية، وكيف يصلون إلى أهدافهم وناياتهم دون إيذاء الآخرين، ويرى جلاسر أنهم من الضروري أن نعلم المسترشدين كيف يصيغون أهدافهم، ويشبعون حاجاتهم بطريقة مسؤولة دون أن يحرّموا الآخرين من ذلك (Corey, 1996, 83).

٢- الاستقلالية: Autonomy:

يرتبط هذا المفهوم مع النضج، حيث يشير إلى قدرة الفرد على استعمال الدعم الذاتي، أي أن يقوم الفرد بتحمل المسؤولية الشخصية، أي يقف على قدميه نفسيا، وهذا لا يعني بضبط أن يكون مندمجا وأن لا يعطي وأن يحب، بل يتخلى عن دعم البنية المحيطة له وخصوصا الأسرة (Corey, 1996, 84).

٣- الاندماج : Involvement

يشبه هذا المفهوم مصطلح التعاطف، ولكنه يختلف عنه بأنه يتضمن الاتصال مع الآخرين وليس مجرد عاطفة، ويرى جلاسر أن هذه المهارة يجب أن توجد لدى المرشد أو المعالج، وهي أساس نجاح العلاقة بينهما، كما أنها مهمة من أجل نجاح العلاقات مع المجتمع المحيط للفرد: مثل الأم، والأب، والمعلمين، والطلاب، ونيرهم(نبيل سفيان ، ٢٠١٨ ، ٤٣).

٤- إشباع الحاجات: Needs

يرى جلاسر أن السلوك غير المسؤول ينتج عندما يفشل الناس في أن يتعلموا القدرة على إشباع حاجاتهم بطريقة صحيحة، وبالتالي فهم يلجئون لأي طريقة لإشباع حاجاتهم بغض النظر عن الطريق، أي تصبح الغاية تبرر الوسيلة، وبغض النظر عن نوعية السلوك الذي يختارونه فمثلا وايضا هناك من يخاف من الأماكن المزدحمة والضيقة، أو الطائرات أو المصاعد مع أنهم يعرفون بصراحة عدم عقلانية مخاوفهم، ويختار البعض الانتحار بدلا من مواجهة الواقع، مع انه كان بمقدورهم مواجهة مشكلاتهم من خلال سلوك اكثر مسؤولية(عبد الفتاح الخواج، ٢٠٠٢، ٣٦).

وهناك مجموعة من الحاجات البيولوجية الأساسية لدى الإنسان : مثل الحاجة إلى البقاء والتنفس والتناسل والهضم والتعرق وضغط الدم المنتظم، وهي تحدث بشكل تلقائي.

وكذلك صنف جلاسر أربعة حاجات أساسية نفسية عند الإنسان تقوده إلى البقاء وهي:-

١- الحاجة إلى الانتماء : تتضمن الحاجة إلى الأهل والأصدقاء والحب، أي مجتمع يحبه الفرد ويعيش فيه ويحس انه ينجذب إليه دائما، أي يُحب ويحب مما يستدعيه إقامة علاقات إنسانية مع الآخرين لتحقيق هذه الحاجة ولو بأقل شكل ممكن(حامد زهران، ٢٠٠٥، ٣٧٦).

ب- الحاجة إلى القوة: وهي تتضمن احترام الذات وتقدير المنافسة، أي أن يستمد الفرد قوته من احترامه لذاته ومن تقدير الآخرين له، ومن منافسة الآخرين والتفوق عليهم.

ج- الحاجة إلى المتعة: وهي تتضمن المتعة، واللعب، والضحك، والاستمتاع، وكذلك المتعة في الأكل والجنس، وهي أكثرها ما يجذب الفرد إلى الحياة مع أن هناك من يرى أن الحياة نفسها متعة (ناصر حسين، ٢٠٢٠، ٢٥٥).

د- الحاجة إلى الحرية: أن يكون الفرد حراً في تحديد أمور تتعلق في مصيره، وهذه الحاجة تتطلب التزام معقد من التفاعل خصوصا إذا كان الفرد يريد السيطرة القصوى على أكثر أمور حياته وحين يفشل الفرد في تحقيق هذه الحاجات النفسية فإنه نالبا ما سوف يلجاء إلى استخدام سلوكيات سلبية : مثل (القلق وشرب الكحول والإدمان والعُدوان وغيرها) وبالتالي يكون هدف العلاج الوقائي هنا تعلم طرق مناسبة لتحقيق حاجاتهم وسعادتهم بطريقة فعالة، ومن أجل تحقيق حاجاتهم، أو رسم خطط لتحقيق أهدافهم في الحياة (حامد زهران ، ٢٠٠٥ ، ٣٧٧).

٥- الهوية Identity :

وهي حاجة نفسية يسعى لتحقيقها كل فرد، وتمييزه عن غيره وتنتج الهوية من الكيفية التي يرى الإنسان نفسه بالنسبة للآخرين، وقد ميز جلاسر بين نوعين من الهوية وهما:

أ- **هوية النجاح**: ترى أن الفرد يعرف نفسه ويرى نفسه مقتدر وقادر على كل شيء وله أهمية، فالأشخاص الذين لديهم هوية ناجحة يشعرون بأهميتهم بالنسبة للآخرين، ولديهم القدرة على التأثير في بيئتهم ويستطيعون التحكم في مجتمع والاندماج مع الآخرين، وتحقيق حاجاتهم (نادر الزيود، ٢٠٠٤، ٥٥).

ب- **هوية الفشل**: هي الهوية التي يكونها الأشخاص الذين لم تكن لهم علاقات وثيقة مع الآخرين، والذين لا يتصرفون بمسؤولية، ويرون أنفسهم غير محبوبين ولا أهمية لهم ولديهم شعور دائم بخيبة الأمل (نادر الزيود، ٢٠٠٤، ٥٦).

٦- **الواقع : Reality** وهو السلوك الحالي للفرد، واذ يركز جلاسر في نظرية على السلوكات الحالية للفرد اكثر من تركيزه على السلوكات الماضية، ويرى أن السلوك الحاضر هو الذي يعمل المرشد على تغييره والتحكم به ويدرك من تركيزه على الماضي تركيزه على الحاضر، أي بالقدر الذي يخدم الحاضر، وكذلك يدرس العالم الواقعي وان الحاجات الشخصية يجب تحقيقها ضمن المدى أو المحددات التي يفرضها هذا العالم (corey, 1996, 85).

فيرى جلاسر أن على الناس أن يواجهوا الواقع بحيث يمكنهم ان يحلوا مشكلاتهم الشخصية عن طريق القيام بسلوك اكثر مسؤولية (Glasser, 2005, 32).

٧- **التعلم Learning** : يظهر من خلال الحياة، وهو مفهوم أساسي في العلاج الواقعي (ونحن عبارة عن ما نفعله وبعبارة أوضح نحن عبارة عن ما نتعلم فعله) والهوية توجد أو تدمج السلوكات المتعلمة ونير المتعلمة والإطار النظري العام للعلاج النفسي الإكلينيكي يحدد هوية الفرد بسلوكاته المتعلمة وغير المتعلمة فالافراد يعرفون بما يفعلونه أو يتعلمون فعله (عبدالله ابو زعيزع ، ٢٠٠٩ ، ٨٧).

٨- **البدائل Alternatives**: أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل انفعالية يصعب عليهم ايجاد حلول وبدائل كثيرة لمشاكلهم، والتنوع في هذه البدائل وهنا تأتي مهمة المعالج في شرح وتفسير البدائل، ويساعد على وضع قائمة تشمل على عدة بدائل محتملة للمشكلة دون أي

حكم مبدئي على أهميتها، ثم يساعده المعالج على اختيار وتقييم أكثر هذه البدائل موضوعية ومنطقية، وأكثرها توافقاً مع الهدف (عبد الفتاح الخواجه، ٢٠٠٢، ٤١).

٩- **الحب Love** : عند جلوسه هو ما نفعه وليس ما نشعر به، وهو الاهتمام أكثر والمركز في الشيء والذي لا ينقطع، أي يستحوذ على مجمل اهتمام الفرد.

١٠- **فردية الفرد** : هو يرتبط مباشرة بالهوية الناجحة ويعتبر ضرورياً لتحقيق الدافعية.

١١- **القوة النمائية Growth Force** : كل فرد يرغب بأن يكون لديه هوية ناجحة وأن يكون علاقات جيدة مع الآخرين. وعندما يعجز الفرد عن ذلك عليه أن يغير هويته وشعوره وتفكيره وسلوكه، ويقول جلوسه نحن كما نعمل وإذا أردنا تغيير ما نحن عليه يجب علينا تغيير ما نعمله ونبدأ بطريق جديد لسلوكياتنا (Glasser, 2003, 83).

اهداف العلاج بالواقع :

تعددت اهداف العلاج بالواقع ،ويمكن أن نلخصها فيما يلي :

١. الهدف الرئيسي هو تخفيض أو إزالة السلوكات غير المسؤولة واستبدالها بسلوكات مسؤولة أو هادفة.

٢. تزويد المسترشد بالمهارات اللازمة للتعايش والاندماج مع الآخرين ومواجهة الواقع الذي يعيشه.

٣. خلق فرد أو أشخاص لديهم القدرة على السيطرة على ظروفهم، ويمتلكون مهارات عملية تساعدهم اتخاذ القرارات وحل المشكلة (سعيد العزة وآخرون، ٢٠١٥).

٤. مساعدة الفرد أو الأشخاص على تقييم أهدافهم، وهل ما يريدونه واقعيًا أيضًا في تقييم سلوكياته وقراراته.

٥. استبدال السلوكات غير المقبولة اجتماعيًا بسلوكات مقبولة اجتماعيًا لدى المجتمع المحيط به (كمال بلان، ٢٠١٥، ٤٣٣).

أهمية العلاج بالواقع :

أما فيما يتعلق بأهمية نظرية العلاج الواقعي فقد أظهرت بعض الدراسات فاعلية العلاج الواقعي في الآتي :-

١. تنمية المهارات الاجتماعية ومركز الضبط مع الأطفال المعرضين للخطر.

٢. تنمية الكفاءة الذاتية والكفاءة الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين.

٣. تحسين سلوك الطلبة ذوي الاضطرابات السلوكية في المرحلة الثانوية(سعيد العزة واخرون،٢٠١٥).

٤. تحسين الصحة النفسية والجسدية.

٥. تحسين المسؤولية الاجتماعية والاستقلالية.

٦. تأهيل الافراد الذين يواجهون مشكلات في تحمل المسؤولية والاعتماد على الذات وتعليمهم كيفية إشباع حاجاتهم في الواقع (Bilodeau,2010,8).

سابعا: فنيات العلاج بالواقع:

أن المرشدين النفسيين الواقعيين لا يملكون حقيقة سحرية لفنيات العلاج، ولكن هناك ثمانية مبادئ تعمل كموجه للمرشد النفسي الواقعي يمكن استخدامها بمرونة مع مراعاة احتياجات العميل وهي كالآتي :

١- الاندماج: يؤكد جلاسر على أهمية الاندماج الحقيقي مع العميل. وللاتصال الفعال مع العميل يجب أن يكون للمعالج منذ البداية اتجاه ايجابي نحوه، ونحو الإرشاد بشكل عام، بالإضافة إلى أنه يجب أن يكون لدى المعالج دافعية للفهم والمشاركة والاهتمام والاتصال، وهذه الدافعية يجب أن تكون دافعية حقيقية نابعة من داخل المعالج وليست دافعية زائفة سطحية، والمعالج يجب أن يكون آمن، أي لديه شعور بالأمن وناضج ومسؤول وغير مهدد وأن يكون لديه اهتمام حقيقي بمساعدة الآخرين بدون ممارسة أي سلطة عليهم والاندماج يجب أن يكون غير مشروط والمعالج يجب أن يكون قادر على إيصال الاندماج الشخصي الحقيقي من خلال الكلمات والصوت والاتصال غير اللفظي مثل الإيماءات وأوضاع الجسم تعبيرات الوجه (منصوري عبد الحق ، ٢٠٢٢ ، ١).

٢- التركيز على السلوك الحالي: أي التركيز على إبقاء انتباه العميل على السلوك الحاضر كاستراتيجية للمساعدة، وهذا أمر صعب خاصة في بداية المعالجة، والكثير من العملاء لديهم اعتقاد خاطئ وهو اعتقاد بأنه من المفيد والمحقق للمساعدة السماح للعميل بمناقشة الخبرات الفاشلة الماضية، وأخطائه والإحداث التي تساهم في خلق تعاسته الحالية. (عبد الفتاح الخواجة ، ٢٠٠٢ ، ٦٥).

٣- التركيز على الخبرة الواقعية (الحاضر): يقصد جلاسر بالحاضر في الإرشاد الواقعي الاحداث الجارية و النشاطات المختلفة في حياة العميل و هذا يعنى اكتشاف نقاط القوة و

الضعف و يعنى ايضا تجاهل الماضى فالعلاج الواقعى يرفض مساعدة العميل على تذكر

الماضى و حتى اذا اضطر لمناقشتها فان المرشد يقوم بربطها بالسلوك الحالى .

٤- **تقييم السلوك** : لابد ان يشجع المرشد النفسى العملاء على اصدار احكام ذات قيمة فيما اذا كان سلوكهم هو الاختيار الافضل ام انه غير ذلك و يتم التاكيد على مفهوم البدائل(احمد ابو اسعد،واحمد عربيات،٢٠٠٩).

٥- **التخطيط لسلوك مسؤول**: هذه المرحلة الاكثر استهلاكا للوقت و تبدأ بمجرد ان يقوم العملاء باصدار الاحكام الصحيحة على سلوكهم غير المسؤول و من هنا يبدأ التخطيط لتغيير هذا لسلوك و هو من اهم ادوار المرشد ان يعاون العملاء على فهم و توضيح و تحديد اهدافهم العاجلة و الاجلة فى هذه الحياة.

٦- **التعهد والالتزام** :لابد ان يتعهد العميل بتنفيذ خطة العلاج و نالبا ما تاخذ التعهدات شكل عقود مكتوبة يتعين على العملاء ان يوقعو عليها و هو امر مهم جدا حيث انه بمثابة مفتاح المشاعر المتعلقة بقيمة الذات و هذا هو اساس مواصلة العمل فى وضع الخطط و تنفيذها(جلال ضمرة،٢٠٠٧).

٧- **لا اعتذارات (تبريرات)** :بناء على التعهد الذى قطعه العميل على نفسه بان يتقيد بتنفيذ خطة معقولة يمكن دائما انجازها و الوفاء بها ، لا مجال لقبول مبرارت من العملاء بعدم الوفاء بها و فى الحالات التى تتحول فيها الخطة الى عدم القابلية للتنفيذ فان المعالج النفسى و العميل يعملان معا على وضع خطة اخرى بديلة بشكل افضل.

٨- **استبعاد العقاب** : ان التعليقات العقابية كثيرا ما تعزز هوية العميل الفاشلة و علاوة على ذلك فان العقاب قد يلحق بعض الاضرار بالعلاقة العلاجية اى انه يضعف الاندماج مع العميل(عبدالله ابو زعيزع ، ٢٠٠٩ ، ٢٩٨).

تعقيب ومقترحات:

العلاج بالواقع بأهدافه وفنياته وخطواته هو جانب محوري هام في التعامل مع مشكلات الشباب الجامعى لذلك يجب اتخاذ هذا الأسلوب الواقعي والعقلاني لخفض الخوف من الفشل لديه- من الجذور- خلال أسلوب الحوار والمناقشة، الإقناع، التفاهم، الاندماج، وعلى هذا يقترح البحث التركيز على استخدام العلاج بالواقع فى خفض الخوف من الفشل لدى الشباب الجامعى من خلال النمو الإيجابي للهوية الناجحة للشباب الجامعى وتوفير المناخ الملائم

أ. عواطف عصام إبراهيم

الذي يقوم على أساس الدعم والتقبل والتشجيع على ممارسة حرية الاختيار وإثبات قدراته الاستقلالية والتوجيه الواعي دون نقد أو استهانة والاهتمام باحتياجات الشباب وكيفية إشباعها والقرارات التي يتبنوها والاختيارات التي يقدمون عليها لتحمل المسؤولية الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع والتخلي عن الخوف من الفشل بما يحقق المشاركة في خدمة البيئة والشعور بالمواطنة والمكانة الاجتماعية والثقة بالنفس والنمو السوي للذات والوقاية من الانحراف السلوكي باستخدام العلاج بالواقع.
مخطط جلسات برنامج الإرشاد بالواقع:

برنامج مقترح للإرشاد بالواقع في خفض الخوف من الفشل

جلسات البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالواقع					
رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة	التقويم
الأولى	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	<ul style="list-style-type: none"> • أن يكتسب أعضاء المجموعة المهارات اللازمة للعملية الإرشادية. • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على الباحثة وعلى بعضهم البعض • أن يتمكن أعضاء المجموعة الإرشادية من معرفة أهمية البرنامج وأهدافه وأسلوب الممارسة • أن تكون علاقة ودية وتحقيق الألفة والثقة المتبادلة بين الباحثة وأعضاء المجموعة هو من أهم أهداف البحث. • أن يلتزم أعضاء المجموعة بحماية خصوصية وسرية المعلومات التي يتم جمعها من خلال البحث. • أن يتم الاتفاق على موعد الجلسات الإرشادية ومكانها ومدتها. 	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة- الحوار والمناقشة الجماعية 	٦٠- ٩٠ دقيقة	تسأل الباحثة الطلاب عن فهمهم لأهمية البرنامج الذي سيتم تطبيقه
الثانية	الإرشاد الواقعي	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على الإرشاد الواقعي. • أن يفهم أعضاء المجموعة الإرشادية أهداف البرنامج الإرشادي وتوقعاتهم من البرنامج الإرشادي هو الخطوة الأولى لضمان نجاحه. 	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة- الحوار والمناقشة- التعهد 	٦٠- ٩٠ دقيقة	توجه الباحثة بعض الأسئلة إلى الطلاب حول مضمون الجلسة
الثالثة والرابعة	الخوف من الفشل	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم الخوف من الفشل. • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على خصائصه وأسبابه ونظرياته ومظاهره . • أن يشعر أعضاء المجموعة الإرشادية بعواقب الخوف من الفشل وانزلة على مستقبلهم . 	<ul style="list-style-type: none"> الحوار والمناقشة- المحاضرة- الاستماع الفعال- الفديوهات التحفيزية- التعهد - الاندماج - مواجهه السلوك - الشائع 	٦٠- ٩٠ دقيقة	توجه الباحثة بعض الأسئلة إلى الطلاب حول مضمون الجلسة

أ. عواطف عصام إبراهيم

		الواجب المنزلي			
توجه الباحثة بعض الأسئلة إلى الطلاب حول مضمون الجلسة	٦٠- ٩٠ دقيقة	المحاضرة- الحوار والمناقشة- لعبة الأدوار- التعهد - الاندماج - التركيز على السلوك الحالي - تقييم السلوك - الواجب المنزلي	<ul style="list-style-type: none"> • أن يراجع أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي و مناقشته مع الباحثة • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم التخطيط. • أن يوضح لأعضاء المجموعة الإرشادية أهمية التخطيط . • أن يشجع أعضاء المجموعة الإرشادية على تطبيق مهارات التخطيط في حياتهم اليومية 	التخطيط	الخامسة
توجه الباحثة بعض الأسئلة إلى الطلاب حول مضمون الجلسة	٦٠- ٩٠ دقيقة	المحاضرة- الحوار والمناقشة- الإقناع- الاستماع الفعال - القصص - الفيديوهات التحفيزية- التعهد - الاندماج - الخبره الواقعية - الواجب المنزلي	<ul style="list-style-type: none"> • أن يراجع أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي و مناقشته مع الباحثة • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم الثقة بالنفس. • أن تساعد الباحثة أعضاء المجموعة الإرشادية على فهم أهمية الثقة بالنفس . • أن يتم سرد قصص و عرض فيديوهات تحفيزية على أعضاء المجموعة الإرشادية عن الثقة بالنفس. 	الثقة بالنفس	السادسة
توجه الباحثة بعض الأسئلة إلى الطلاب حول مضمون الجلسة	٦٠- ٩٠ دقيقة	الحوار والمناقشة- المحاضرة- التعزيز- التعهد -	<ul style="list-style-type: none"> • أن يراجع أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي و مناقشته مع الباحثة. • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم مواجهه المشكلات. 	مواجهه المشكلات	السابعة

برنامج مقترح للإرشاد بالواقع في خفض الخوف من الفشل

		<ul style="list-style-type: none"> - الاندماج - مواجهه السلوك - الشائع - الواجب المنزلي 	<p>• أن يتم ارشاد أعضاء المجموعة الإرشادية لمعرفة كيفية مواجهه المشكلات التي تواجههم و كيفية التغلب عليها.</p>		
توجه الباحثة بعض الأسئلة إلى الطلاب حول مضمون الجلسة	٦٠- ٩٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة- - الفديوهات التحفيزية- - حل المشكلات - التعهد- - مواجهه السلوك - الشائع - الاندماج - الواجب المنزلي 	<p>• أن يراجع أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي و مناقشته مع الباحثة</p> <p>• أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم الشعور بالنقص .</p> <p>• أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مدى خطورته و اثره على تحقيق اهدافه و مستقبله.</p> <p>• أن تعرض على أعضاء المجموعة الإرشادية فديوهات تحفيزية عن قدرة الذات .</p>	الشعور بالنقص	الثامنة و التاسعة
توجه الباحثة بعض الأسئلة إلى الطلاب حول مضمون الجلسة	٦٠- ٩٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة- - النمذجة- - المناقشة و الحوار- - التعهد - الاندماج - التركيز على السلوك - الحالي - تقييم السلوك - الواجب المنزلي 	<p>• أن يراجع أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي ومناقشته مع الباحثة.</p> <p>• أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم المسؤولية و ابعادها و اهميتها .</p> <p>• أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على اهمية تحمل مسؤولية اهدافهم بشكل صحيح .</p>	المسؤولية	العاشرة

أ. عواطف عصام ابراهيم

<p>توجه الباحثة بعض الأسئلة إلى الطلاب حول مضمون الجلسة</p>	<p>٦٠- ٩٠ دقيقة</p>	<p>الحوار والمناقشة- لعب الدور- التعزيز- الفيديوهات التحفيزية التعهد الاندماج الخبرة الواقعية التركيز على السلوك الحالي الواجب المنزلي</p>	<p>• أن يراجع أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي و مناقشته مع الباحثة • أن يتدرب أعضاء المجموعة الإرشادية على تقبل النقد. • أن يتعلم أعضاء المجموعة الإرشادية على احترام الرأي و الرأي الاخر. • أن يتمكن أعضاء المجموعة الإرشادية على عدم التركيز على الانتقادات السلبية وتجنب احباطها.</p>	<p>اراء الاخرين</p>	<p>الحادى عشر</p>
<p>توجه الباحثة بعض الأسئلة إلى الطلاب حول مضمون الجلسة</p>	<p>٦٠- ٩٠ دقيقة</p>	<p>المحاضرة - التغذية الراجعة- الحوار والمناقشة- التعهد الاندماج تقييم السلوك الواجب المنزلى</p>	<p>• أن يقيم أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي و مناقشته مع الباحثة • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم الحاجة و انواع حاجات لدى الانسان فى الحياة. • أن يفهم أعضاء المجموعة الإرشادية كيفية اشباع حاجاتهم بدون خوف او قلق .</p>	<p>اشباع الحاجات</p>	<p>الثانية عشر</p>
<p>توجه الباحثة بعض الأسئلة إلى الطلاب حول مضمون الجلسة</p>	<p>٦٠- ٩٠ دقيقة</p>	<p>المحاضرة- الحوار والمناقشة الجماعية- التعزيز الاستماع الفعال- التعهد</p>	<p>• أن يقيم أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي و مناقشته مع الباحثة • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية الطلاب على مفهوم المنافسة واهميتها . • أن يتم تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على دخول المنافسات دول خوف .</p>	<p>المنافسة</p>	<p>الثالثة عشر</p>

برنامج مقترح للإرشاد بالواقع في خفض الخوف من الفشل

		<ul style="list-style-type: none"> - الاندماج - مواجهه السلوك - الشائع- الواجب المنزلي 	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتدرب أعضاء المجموعة الإرشادية لدخول منافسة مع بعضهم البعض في الجلسة . 		
توجه الباحثة بعض الأسئلة أثناء الجلسة، ثم تستخلص الجلسة معهم في نهايتها	٦٠- ٩٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة- - القصة- العصف الذهني- - الانفعالي- - التعزيز- - التعهد - الاندماج - مواجهه السلوك - الشائع- الواجب المنزلي 	<ul style="list-style-type: none"> • أن يراجع أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي و مناقشته مع الباحثة. • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم الخوف من المستقبل . • أن يتمكن أعضاء المجموعة الإرشادية التعامل مع مخاطر الخوف المبالغ فيه من المستقبل . • أن تساعد الباحثة أعضاء المجموعة الإرشادية على فهم أن الخوف من المستقبل هو شعور طبيعي 	الخوف من المستقبل	الرابعة عشر والخامسة عشر
توجه الباحثة بعض الأسئلة أثناء الجلسة، ثم تستخلص الجلسة معهم في نهايتها	٦٠- ٩٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - المناقشة والحوار- - المحاضرة- - تغذية راجعه- - التعهد - الاندماج - التركيز على السلوك - الحالي - تقييم السلوك - الواجب المنزلي 	<ul style="list-style-type: none"> • أن يراجع أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي و مناقشته مع الباحثة • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على أهميه التفكير الايجابي . • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على أهميه التفكير الايجابي و الابتعاد عن الافكار السلبية نحو اهدافه و مستقبله . 	التفكير الايجابي	السادسة عشر

أ. عواطف عصام ابراهيم

<p>توجه الباحثة بعض الأسئلة أثناء الجلسة، ثم تستخلص الجلسة معهم في نهايتها</p>	<p>٦٠- ٩٠ دقيقة</p>	<p>المحاضرة- الحوار والمناقشة- النمذجة- حل المشكلات - التعهد - الاندماج - التركيزعلى السلوك الحالي - تقييم السلوك -الواجب المنزلي</p>	<p>• أن يراجع أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي و مناقشته مع الباحثة. • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم تحقيق الاهداف. • أن يتم توجيه أعضاء المجموعة الإرشادية الى كيفية تحقيق اهدافهم بطريقه سليمه.</p>	<p>تحقيق الاهداف</p>	<p>السابعة عشر</p>
<p>توجه الباحثة بعض الأسئلة أثناء الجلسة، ثم تستخلص الجلسة معهم في نهايتها</p>	<p>٦٠- ٩٠ دقيقة</p>	<p>الحوار والمناقشة الجماعية- المحاضرة- النمذجة- العصف الذهني- التعهد - الاندماج - التركيز على السلوك الحالي - تقييم السلوك - الواجب المنزلي</p>	<p>• أن يراجع أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب المنزلي و مناقشته مع الباحثة. • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على اهمية التعبير عن الافكار و المشاعر . • أن يتدرب أعضاء المجموعة الإرشادية على التعبير عن الافكار و المشاعر بسهولة .</p>	<p>التعبير عن الافكار و المشاعر</p>	<p>الثامنة عشر</p>
<p>الحوار والمناقشة و التعزيز</p>	<p>٦٠- ٩٠ دقيقة</p>	<p>المحاضرة- لعبة الدور- المناقشة الجماعية</p>	<p>• أن يقيم أعضاء المجموعة الإرشادية مدى تحقيق اهداف البرنامج • أن تعزز السلوكيات الايجابية التي اكتسابها أعضاء المجموعة الإرشادية المشاركين في البرنامج. • أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مدى نجاح البرنامج بالوقوف على</p>	<p>الختامية</p>	<p>التاسعة عشر</p>

برنامج مقترح للإرشاد بالواقع في خفض الخوف من الفشل

			<p>القدرات والمهارات التي اكتسبوها من جلسات البرنامج وكذلك التحسن الذي وصل اليه أعضاء المجموعة الإرشادية</p> <p>• أن تُشجّع الباحثة أعضاء المجموعة الإرشادية على دمج التغييرات الإيجابية في حياتهم اليومية</p> <p>• أن تقدم الباحثة الشكر لأعضاء المجموعة الإرشادية المشاركين في البرنامج على التزامهم و تفاعلهم ومساعدتهم للباحثة لاتمام البرنامج بالشكل المطلوب</p> <p>• أن يطبق أدوات الدراسة و تحديد موعد للتطبيق التتبعي.</p>		
الحوار و المناقشة والتعزيز و الشكر	٦٠ دقيقة	المحاضرة- الحوار والمناقشة	• أن يعاد تطبيق الادوات أعضاء المجموعة الإرشادية و مناقشة ماذا فعلوا في الشهرين الماضيين .	التتبعية	العشرون

مراجع البحث:

- احمد ابو اسعد ، واحمد عربيات.(٢٠٠٩).نظريات الارشاد النفسى والتربوى. عمان :دار الميسرة للنشر والتوزيع و الطباعة.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية و العلاج النفسى . القاهرة : عالم الكتب .
- حامد عبد السلام زهران .(٢٠٠٥) .التوجيه والارشاد. القاهرة : عالم الكتب .
- سهير محمود، وسارة عاصم(٢٠١٨).المشكلات الانفعالية عند المتفوقين عقليا (الكمالية). القاهرة:دار الفكر العربى للطباعة و النشر و التوزيع.
- عبدالفتاح الخواجا (٢٠٠٢) . الإرشاد النفسى والتربوى. عمان: دار العملية للنشر والتوزيع.
- عبدالله ابو زعيزع (٢٠٠٩) . اساسيات الارشاد النفسى و التربوى . عمان : دار يافا للنشر .
- علي عليج خضر (٢٠٠٧) . أثر العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية . مجلة أبحاث كلية التربية بالموصل ، ٥ (٢) . ٢٠٥ - ٢٢٥ .
- نادر الزيود (٢٠٠٤) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسى . عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع.
- نبيل صالح سفيان (٢٠١٨) .نظريات العلاج النفسى و الارشاد الحديثة و ما بعد الحداثة . جدة : دار الجمال العلمية للنشر والتوزيع .
- عبدالرحمن العيسوى (٢٠٠١).علم النفس العام. القاهرة: دار النهضة العربية.
- أحمد قناوي. (٢٠٢١). ممارسة العلاج الواقعي في خدمة الفرد للتخفيف من مخاطر إدمان المخدرات الرقمية لدى الشباب الجامعي. مجلة الخدمة الإجتماعية ، (2)، 70، 42-15
- بتول حميد عودة السعدي.(٢٠١٤).الخوف من الفشل الدراسي وعلاقته بالاسناد الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.رساله ماجستير .كلية التربية ،جامعة المستنصرية.
- بشرى إسماعيل (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد ، مجلة الارشاد النفسى ، مركز الارشاد النفسى ، جامعه عين شمس ، ٤٢ ، ٩٧-٢٣ .

برنامج مقترح للإرشاد بالواقع في خفض الخوف من الفشل

- تهناني عيد المطيري (٢٠٢٠).فاعلية العلاج بالواقع في خفض سلوك التمر لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمي ، ٣٤ ، (١٣٥) ، ١٧-٥٥ .
- ثامر محمود (٢٠٠٩).المماثلة بين الخصال الشخصية و العامل الجيني،مجلة القافلة، 68، 2, 40-44.
- جلال ضمرة.(٢٠٠٧).الاتجاهات النظرية في الارشاد.عمان : دار صفاء للنشر والتوزيع.
- حسام محمود على (٢٠١١).فاعلية العلاج بالواقع لتنمية الذات الاجتماعية لدى عينه من الطلاب المتأخرين دراسيا، رسالة دكتوراه. كلية التربية جامعة المنيا.
- حسن التميمي.(٢٠١٢).التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة ،رسالة ماجستير ، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة ديالى.
- حنان أحمد محمد (٢٠٢١). اليأس والخوف من الفشل كمنبئين بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة . مجلة الخدمة النفسية . كلية الآداب ، جامعة أسيوط، ١٤ ، ٢٩٢-٣٣٩ .
- سارة عاصم رياض (٢٠١٨).فاعلية تقنية الحرية النفسية في خفض الخوف من الأخفاق لدى عينة من طالبات الجامعة الموهوبات رياضيا. المجلة المصرية للدراسات النفسية. مج ٢٨، ع ٩٩ ، ٢٥٧-٢٩٠ .
- سعيد العزة ،وجودت عزت.(٢٠١٥).نظريات الارشاد و العلاج النفسى عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- السعيد غازي محمد (٢٠٠٣). علاقة الخوف من النجاح والخوف من الفشل بمفهوم الذات الأكاديمي لدى طلاب الجامعة من الجنسين بمصر والسعودية ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، (4) ، 27 ، 265-302.
- سيد عبد العظيم محمد(٢٠١٥). الخوف من الفشل وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل ، دراسات تربوية واجتماعية ،كلية التربية ، جامعه حلوان ، ٢١ ، (٣) ، ٢٦٩-٢٩٨ .
- سيد عبدالعظيم (٢٠٠٢). الخوف من الفشل وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينة من طلاب الجامعة. عالم التربية ،المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية(2)4 ، . 266-298.

أ. عواطف عصام ابراهيم

- طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٨). الإرشاد النفسي. للأطفال العاديين وغير العاديين. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- عبد الستار محمد (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشاد بالواقع فى تخفيف أعراض الاكتئاب النفسى لدى طلاب الجامعة ، مجلة التربية ، كلية التربية ، جامعه الأزهر ، ٢ ، (١٦٦) ، ٥١٢-٥٧٦ .
- عبد الله بن عبد العزيز (٢٠٢٠) . فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج بالواقع لخفض الضغوط النفسية وأثره على الإلتزان الإنفعالي لدى طلاب الجامعة ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ، جامعة أم القرى ، ١٢ ، (٣) ، ٣٠٦ - ٢٥٥ .
- فاطمة الزهراء عبد الباسط، سارة عاصم (٢٠٢٠) . سيكولوجية ذوى القدرات الخاص. القاهرة: دار الفكر العربى للطباعة و النشر و التوزيع.
- كمال يوسف بلان (٢٠١٥) . نظريات الارشاد و العلاج النفسى . عمان : دار الاعصار للنشر والتوزيع .
- ليث كريم حمد (٢٠١٤).بناء مقياس الخوف من الفشل الدراسى لدى طلاب المرحلة الاعدادية، كلية التربية الاساسية. مجلة الفتح ،جامعة ديالى.٦٢(١١)،١-١٨ .
- ماجد عبد المنعم عبد الفتاح،محمد رزق البحيرى.(٢٠٢٣). فاعلية برنامج ارشادى فى خفض الخوف من الفشل لدى عينه من المراهقين ذوى صعوبات تعلم القراءة،رسالة ماجستير.كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس .
- محمد أحمد السيد (٢٠٢٠). فعالية العلاج بالواقع في تخفيف مستوى القابلية للإيحاء لدى طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ٣٠ ، (١٠٧) ، ٣٨١-٤١٠ .
- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٥). نظريات الارشاد و العلاج النفسى. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- محمد خليل عباس (٢٠٠٩).مدخل الى مناهج البحث فى التربية و علم النفس (ط٢).عمان :دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
- محمد عبد التواب معوض (٢٠٠٦).مقياس الخوف من الفشل. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

برنامج مقترح للإرشاد بالواقع في خفض الخوف من الفشل

- محمد عبد التواب معوض ،وسيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٥). مقياس الخوف من الفشل.القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد علوان شكر (٢٠١٣).اثر برنامج ارشادي لخفض الخوف من الفشل لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير،كلية التربية، جامعه بغداد.
- منصورى عبد الحق(٢٠٢٢). مبادئ و نظريات الارشاد و التوجيه، عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع.
- منى عبده السيد (٢٠١٠). فاعلية أسلوب العلاج الواقعي في خفض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طالبات الجامعة وأثره في تقدير الذات، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر.
- مهند طالب، رجه، ثامر حماد، و نعمان، فريال يونس. (٢٠١٩). الخوف من الفشل وأثاره الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة علوم التربية الرياضية، 12(8)، 127 - 143.
- ناصر حسين ناصر (٢٠٢٠).تقنيات العلاج فى علم النفس الارشادى.عمان : دارصفاء للنشر والتوزيع.
- نبيل سلامة، وعبد الله الغامدي (٢٠٢٣).فاعليه العلاج المعرفي السلوكي في علاج الخوف من الفشل لدى طلبة الجامعة.
- نمر خضير عباس(٢٠١٤).تأثير الارشاد المعرفى لخفض الخوف من الفشل الدراسى لدى طلاب المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير ،كلية التربية، جامعة ديالى.
- وصفي أحمد، والتاج، هيام موسى مصطفى (٢٠١٩). سلوك المماثلة للاستعداد للامتحان وعلاقته بالخوف من الفشل لدى الطلبة المتفوقين والعادين في الاردن . رسالة ماجستير. جامعة عمان العربية.
- ولاء أحمد عبد الفتاح (٢٠٢١).الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالخوف من الفشل لدى عينة من طالبات الجامعة.المجلة العربية للنشر العربى .كلية التربيه ،جامعه الأمير سطاتم بن عبد العزيز، ٣٢، ٤٧-٧٣.
- وليد فتحى كمال (٢٠١٠).الخوف من الفشل فى علاقته بوجهة الضبط والمنافسة لدى طلاب الجامعة،رسالة ماجستيركلية التربية،جامعة الفيوم.

- Chuang, Y. T., Huang, T. H., Lin, S. Y., & Chen, B. C. (2022). The influence of motivation, self-efficacy, and fear of failure on the career adaptability of vocational school students: Moderated by meaning in life
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, A. M. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 237–253.
- Zarrin, S. A., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 20(3), 34-43.
- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education*, 23(4), 817-830.
- Abdi Zarrin, S., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34–43.
- Amponsah, M (2010). Non UK University students stress levels and their coping Strategies, *Educational Research*, UK University 1(4), 88-98.
- Bilodeau, S. (2010). Project: Impact reality therapy. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 2 (70-105).
- Bouravari, M., Zandipour, T., Pouravari, M., & Salehi, S. (2018). The Effectiveness of Group Choice Theory and Reality Therapy Training on Reducing the Aggression in Female Students. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 3(4), 50-56.
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76–90.
- Conroy, D. E. & Coatsworth, J. D (2004) The effects of coach training on fear of failure in youth swimmers: A latent growth curve analysis from a randomized, controlled trial. *Applied Developmental Psychology*, 25, 193 – 214.
- Corey, G. (1996), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, New York, Brook, Cole.

- Elliot, A., & Trash T. (2004). The Intergenerational-Transmissions of fear of failure, *Journal personality and social psychology*, 30 (8), Inc.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 323–335.
- Glasser, W. (2005), *Treating mental health as a public health problem, a new Leadership role for The helping Profession*, Chast worth, CA: The William Glasser Institute.
- Glasser, W. (2002). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: Harper Collins Publishers.
- Glasser, W. (2003), *Warning: Psychiatry can be hazardous to your Mental health*, New York: Harper Collins.
- Glasser, W. (2005), *The Choice Theory approach to Pain that has no known Medical Cause* UnPublished Manuscript.
- Gómez-López, M., Ruiz-Sánchez, V., & Granero-Gallegos, A. (2019). Analysis of the prediction of motivational climate in handball players' fear of failure. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 344.
- Haghbin, M., McCaffrey, A. & Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 249–263.
- Huescar Hernandez, E., Moreno-Murcia, J. A., & Espin, J. (2020). Teachers' interpersonal styles and fear of failure from the perspective of physical education students. *Plos one*, 15(6), e0235011.
- Javidan S., Khanzadeh, A. A. H. & Abolghasemi, A. (2018). Effectiveness of Meta- Cognitive Skills Training on Self- Handicapping and Self- Efficacy of Students. *Iranian Rehabilitation Journal*. 16(1), 69- 76
- McGlelland D. C. (1987). *Human Motivation*, New York: Cambridge University.
- McGregor, H. A., & Elliot, A. J. (2005). The shame of failure: Examining the link between fear of failure and shame. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 218–231.
- Molenaar, B., Willems, C., Verbunt, J., & Goossens, M. (2021). Achievement goals, fear of failure and self-handicapping in young elite athletes with and without chronic pain. *Children, Children (Basel)*. 8(7),

591 doi: 10.3390/children8070591. PMID: 34356570; PMCID: PMC8305616.

- Nakhla, G. (2019). The relationship between fear of failure, academic motivation and student engagement in higher education: A general linear model. *Doctoral Thesis*, Lancaster University]. Lancaster University.
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 602–627.
- Soleimani, Z., & Baezzat, F. (2019). The Effectiveness of Reality Therapy Group Counseling on Academic Self-Concept in Students with Specific Learning Disorder. *Journal of Psychological Achievements*, 26(2), 219-242.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43, 980–987.

Abstract: Research aim to shed light on fear of failure and the opinions of psychologists about this concept What are its causes and the characteristics of those who suffer from fear of failure and its dimensions, then its diagnosis and methods of measuring it, and Realistic therapy, its development history, goals, basic concepts, techniques, and the counseling process and its procedures, until it becomes clear to us what this therapeutic method is and its role in reducing...fear of failure have the College youth no Use Reality therapy Who counts An effective treatment For university youth To treat the fear of failure Which affects their performance And to avoid they challenges or risks, and achievement, where Their motivation wanes, their motivation decreases, and their desire to work is thwarted, and there for weakens Chances of success They have a result Avoid taking responsibilities when you fail to succeed, which makes...It constitutes an obstacle to successful performance Fear of failure is defined as a state of intense fear or anxiety about not achieving success in a particular task or task; Where it focuses Reality therapy to help individuals confront their fears and develop effective strategies to deal with them Which leads to improved academic performance and self-confidence and mental health.

Keywords : Realistic guidance - Fear of failure - university youth.