

تأثير برنامج مقترح لمهارات التمكين النفسي علي التوجه الايجابي نحو الحياة وقلق المستقبل المهني لدي الطالبات المعلمات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

*أ.م.د/ أسماء يحي عزت زكي

تعتبر الجامعة من بين اهم المؤسسات الفاعلة اجتماعيا وتعليميا في المجتمع لما لها من دور كبير في انشاء و تكوين شخصية قوية ومؤهلة علميا وثقافيا الا اننا قد نجد هؤلاء الطلبة في الجامعات يعانون من بعض المشكلات التي تعترضهم في مسارههم الاكاديمي كالضغوط النفسية والاجتماعية وصعوبة اتخاذ القرارات والقلق خصوصا في مرحلة التخرج التي تعتبر مصدر للضغوط والقلق لدي الطالبة المعلمة فهي فاصل في حياتها من المجال التكوين الاكاديمي الى المجال العملي المهني . لذا يعد التفكير في مهنة المستقبل والتخطيط لها من الامور التي تهتم الطالبة المعلمة المقبلة على التخرج خاصة انها تحقق لها الكثير من المكتسبات النفسية والمعنوية والمادية ،حيث تعد نهاية المرحلة الجامعية هي البوابة التي تنتقل منها الطالبة المعلمة في مجال اكتساب المعارف الى مرحلة اخرى هامة وهي مرحلة تجسيد الخبرات والمعارف واختبار القدرات وهذا عن طريق المهنة التي ستمتتها الطالبة المعلمة .

حيث ان التغيرات والتحولت السريعة في جميع الميادين الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والمهنية دفعت الطالبة المعلمة الى التفكير الدائم في المستقبل المهني حيث يظهر عليها بعض المظاهر التي توحى بالتوتر والخوف والاحساس بالقلق والتي بدورها تؤدي الى ما يسمى بقلق المستقبل المهني

*أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

ويؤكد "عاطف مسعد" (٢٠١١) ان قلق المستقبل المهني هو القلق الناتج عن التفكير الدائم في المستقبل والطالبة التي تعاني من التشاؤم من المستقبل والاكنتاب والافكار الوسواسية تتميز بحال من السلبية والانطواء والحزن والشك وعدم الشعور بالامن والأمان. (١٨ : ٥٣)
عويشير كل من " أسامة كامل راتب" (١٩٩٧) ، "اقبال الحمداني" (٢٠١١) بان القلق هو حالة انفعالية متمثلة بالترقب او التوقع مصحوبة بعدم الاطمئنان او الارتياح لما تحمله الايام القادمة تدفع الطالبة المعلمة للتفكير في مستقبل حياتها وما سيؤول اليه في ظل ظروف حياتية متغيرة تحصل خلالها امور غير متوقعة لها تكون مبعث الم . (٥ : ٦٦) (٨ : ٦٣)

و يعرف " موسى رشاد" (٢٠٠١) التوجه الايجابي نحو الحياة بأنه إتجاه من جانب الطالبة المعلمة نحو الحياة أو نحو أحداث معينة يميل أحيانا إلى حد مفرط للعيش على الأمل، أو نحو التركيز على الناحية المشرقة من الحياة أو الأحداث أو الجانب المفعم بالأمل و الخير. (٢٤ : ١٨٦)

ويؤكد " علي السيد" (٢٠١٠) بان التوجه الايجابي نحو الحياة هو سمة في الشخصية توصف بأنها رؤية ذاتية إيجابية و استعداد كامن لدى الطالبة المعلمة غير محدودة بشروط معينة يمكنها من توقع الخير، و إدراك الشعور بالسعادة و علاقتها بكل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة و غير الجيدة

ذلك بالنسبة للحاضر الحالي والمستقبل القادم. (٢٠ : ٦٨٥)
ويعرف (2015) " Ganle & Segbefia" التمكين النفسي بأنه عملية تمكن الافراد والجماعات من احداث تغيير في حياتهم ويمكنهم من الحصول على السلطة والنفوذ والقوى التي تعزز قدرتهم على ممارسة الاختيار والحرية مما يساهم بشكل كبير وايجابي في رفاهيتهم. (٣٥ : ٤٦)

ويشير (2013) " Patterson" الى انه يمكن النظر الي التمكين النفسي علي انه احساس نفسي او كخبرة انفعالية معاشة والتمكين كاحساس نفسي يرتبط بادراك الطالبة وقدرتها على فعل

الاشياء التي تريد ان تفعلها وان لها قرارها في الموضوعات المهمة في حياتها اما التمكين كخبرة معاشة فانه يشير الى القدرة الفعلية للطالبة او الجماعة على احداث تغيير وبهذه الطريقة فان التمكين ايضا يشير الى القدرة على اتخاذ القرار وتنفيذه عبر المصادر المتاحة. (٣٧ : ٤٣)

كما تؤكد "سهير محمد ،علاء الدين احمد " (٢٠٠٨) ان التمكين النفسي يتضمن المكون الشخصي البيئي الذي يتعلق بكيفية تفكير الطالبة المعلمة حول ارتباطاتها واتصالاتها بالمحيطين بها كما يتضمن التعاملات بين الطالبة المعلمة والبيئات والتي تمكنها من التعامل بنجاح مع الانظمة الاجتماعية والسياسية وما يتضمنه ذلك من مهارات نقدية ومهارات حل المشكلات ومهارات صنع القرار هذا بالاضافة الى قياس المكون السلوكي الذي يعد على قدر كبير من اهمية في التمكين النفسي والذي يختص بالاعمال التي تقوم بها الطالبة المعلمة لتمارس التأثير الإيجابي على البيئة من خلال الانشطة المختلفة . (١٦ : ٨٤٩)

ومما سبق وجدت الباحثة ان هناك ندرة في البرامج النفسية التي تقوم على مهارات التمكين النفسي والكشف عن فاعلية هذه البرامج في التوجه الايجابي نحو الحياة ومستوي قلق المستقبل المهني لدي الطالبة المعلمة وذلك في حدود اطلاع الباحثة في الوقت الذي يعتبر فيه بناء وتنمية القدرات البشرية للطالبة المعلمة في المرحلة الجامعية هي اهم القضايا التي تفرضها تحولات المعرفة والمعلوماتية حيث اصبح العمل على تنمية هذه الخصائص والقدرات الايجابية هدفا فرديا ومجتمعيا يمكن تحقيقه عبر جهود الطالبة نفسها او عبر جهود متخصصين او عبر جهود المجتمعات والدول ،حيث يعد التمكين النفسي للطالبة المعلمة من الامور الهامة اذا انها على عتبات الخروج الى الحياة المهنية ودخول سوق العمل لذا فهي تحتاج الى الاعتماد على نفسها والاستقلالية ومن هنا جاء هذا البحث محاولة لتقديم برنامج قائم على التمكين النفسي والكشف عن فاعليته في التوجه الايجابي نحو الحياة ومستوي قلق المستقبل المهني لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

هدف البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج مقترح قائم علي مهارات التمكين النفسي ومعرفة تأثيره على: ١-التوجه الايجابي نحو الحياة (الشعور بالامل،الشعور بالسعادة،الشعور بالرضا،الشعور بجودة الحياة) لدي الطالبة المعلمة

٢-قلق المستقبل المهني (الخوف من البطالة،التفكير السلبي في المستقبل، الشعور بالاحباط،التفكير السلبي نحو المهنة) لدي الطالبة المعلمة

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي فى التوجه الايجابي نحو الحياة قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي الطالبة المعلمة
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي فى قلق المستقبل المهني قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي الطالبة المعلمة
- ٣- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التوجه الايجابي نحو الحياة قيد البحث وبين قلق المستقبل المهني قيد البحث لدي الطالبة المعلمة.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

مهارات التمكين النفسي*:

هو البنية المعرفية التي تتضمن معتقدات الطالبات المعلمات عن كفاءتهم النفسية والشخصية، كما تشمل جهودهم لممارستهم التحكم والسيطرة على مجريات حياتهم بالاضافة الى فهمهم لواقع بيئتهم الاجتماعية والسياسية و وعيهم بقضاياها الهامة والاستجابة الملائمة لواقع هذه البيئة*تعريف اجرائي

التوجه الايجابي نحو الحياة*:

هو عبارة عن تحمس الطالبات المعلمات نحو الحياة والاقبال عليها والتوقع العام لحدوث اشياء او احداث حسنة بدرجة اكبر من حدوث اشياء او احداث سلبية سيئة.
ويقصد به الدرجة الكلية التي ستحصل عليها الطالبات المعلمات على مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة.*تعريف اجرائي

قلق المستقبل المهني :

"حالة انفعالية تنشأ من خوف الطالبة الجامعية من عدم توافر فرص عمل مناسبة للمؤهلات الدراسية بعد تخرجها وخوفها من اجتياز الامتحانات" (٢١ : ١٧)
*هو شعور الطالبة المعلمة بحالة من الاحباط والخوف والتوتر من عدم توافر فرصة عمل بعد التخرج تتناسب مع تخصصها ومؤهلاتها الدراسي وتتضح في خوفها من البطالة وشعورها بالاحباط والاتجاه السلبي نحو تخصصها ومهنتها*تعريف اجرائي

الدراسات المرجعية :

- ١-دراسه" احمد مسعد حسن"(٢٠٢٢)(٤)هدفت الدراسه الي التعرف علي التوافق الشخصي الانفعالي وعلاقته بقلق المستقبل المهني للاخصائين الرياضيين بجامعة بنها واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينه البحث من (١٢١) اخصائي رياضي واستخدم الباحث مقياس التوافق الشخصي الانفعالي ومقياس قلق المستقبل المهني وتوصلت اهم النتائج الي وجود علاقه ارتباطية عكسية بين الدرجتين الكليتين للمقياسين (قلق المستقبل المهني -التوافق النفسي
- ٢- دراسة " رضا عبد الرازق"(٢٠٢١)(١٣)هدفت الدراسة إلى التعرف علي علاقة قلق المستقبل المهني بكل من اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل الدراسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة البحث من (٣١١) طالباً من طلاب الفرقة الرابعة وتوصلت أهم نتائج البحث أن طلاب البرامج العادية يعانون من قلق المستقبل المهني بأبعاد أكثر من طلاب البرامج النوعية
- ٣-دراسة"فاطمة حسن ،سعيد عبد الغني ،عبد العزيز ابراهيم"(٢٠٢١)(٢٢) هدفت الدراسة الي التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة الحالية من (٣٢) طالب وطالبة من طلاب الفرقة وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية

إجراءات : البحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة لملائمة لاجراءات البحث

مجتمع البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بطريقة الحصر الشامل من طالبات الفرقة الرابعة وعددهم (٧٥٦) طالبة. ثم قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك بتطبيق مقياس قلق المستقبل المهني على الطالبات ثم قامت بسحب الطالبات التي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس قلق المستقبل المهني وعددهن (١٥٥) طالبة وتم سحب عينة استطلاعية بطريقة عشوائية وعددها (٥٥) طالبة وذلك لإيجاد المعاملات العلمية لادوات البحث وبذلك اصبحت العينة الاساسية للبحث قوامها (١٠٠) طالبة ، ثم قامت الباحثة بإيجاد إعتدالية المنحنى التكرارى لعينة البحث فى المتغيرات (السن ، الطول ، الوزن) وذلك للتأكد من أن مجتمع البحث معتدل اعتدالا طبيعيا في هذه المتغيرات والجدول رقم (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات (الطول-الوزن - السن)

ن=155

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معاملات الالتواء
1	الطول	سم	162.54	162.00	2.72	0.59
2	الوزن	كجم	60.83	60.08	2.51	0.89
3	السن	سنة	18.10	18.00	0.85	.35

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات تتحصر ما بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث يندرج تحت المنحنى الاعتدالي فى المتغيرات المختارة قيد البحث.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات:-

جهاز الريستاميتز لقياس الطول (سم). -ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).

ثالثا: المقاييس النفسية:

١- مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة: (اعداد الباحثة) ملحق (٧)

خطوات بناء المقياس:

١- تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس:

وتم ذلك بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرتبطة فى مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، كما قامت الباحثة بمقابلة بعض الأساتذة تخصص علم نفس رياضي فى كليات التربية الرياضية (ملحق ١) وذلك للاستفادة من خبرتهم فى وضع أبعاد المقياس، ومن خلال ذلك تمكنت الباحثة من وضع اربعة أبعاد ، وتم عرضها فى استمارة استطلاع رأى (ملحق ٣) على السادة الخبراء المتخصصين والملحق رقم (١٣) يوضح آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس.

وكان مجموع العبارات (٢٥) عبارة موزعة على (٤) أبعاد وقد تم عرض الأبعاد بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للأبعاد الخاصة بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس (ملحق ٤) وجدول (٢) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

جدول (٢)

أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد

م	الأبعاد	عدد العبارات
1	الشعور بالامل	5
2	الشعور بالسعادة	5
3	الشعور بالرضا	6
4	الشعور بجودة الحياة	9
المجموع		25

يتضح من جدول (٣) الأبعاد وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلى لعبارات المقياس

المعالجات الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد:

قامت الباحثة بتفريغ آراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

١- التقدير الكمي والكيفي لعبارات أبعاد المقياس (ملحق ٥) وذلك بتعديل صياغة بعض العبارات أو حذف بعض العبارات أو إضافة بعض العبارات. ويوضح مرفق (١٤) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية :

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية (ملحق ٦) قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائياً لكي يتم عرضة على أفراد العينة الاستطلاعية (ملحق ٧) والملحق رقم (١٥) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس.

المعاملات العلمية للمقياس :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢٢/١٠/٢ الي ٢٠٢٢/١٠/٩ على العينة الإستطلاعية البالغ قوامها (٥٥) طالبة والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

أ- حساب صدق المقياس

١- صدق المحكمين :

قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء (ملحق ١) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس :

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والملحقين (١٦)، (١٧) يوضحان ذلك.

ب - حساب ثبات المقياس:

لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس وعددهم (٤) أبعاد بعباراتهم وعددهم (٢٣) عبارة قامت الباحثة باستخدام: طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون Spearman & Prown"، "جتمان Guttman" طريقة "ألفا كرونباخ Alpha"، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

الثبات " بالتجزئة النصفية " و" معامل ألفا كرونباخ " لأبعاد مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة

ن = ٥٥

م	الابعاد	عدد العبارات	التجزئة النصفية		معالج ألفا كرونباخ
			سبيرمان - براون	جتمان	
1	الشعور بالامل	5	0.402*	0.564*	0.552*
2	الشعور بالسعادة	5	0.371*	0.342*	0.415*
3	الشعور بالرضا	5	0.456*	0.543*	0.317*
4	الشعور بجودة الحياة	8	0.417*	0.324*	0.471*

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠,٢٧٣ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٣٧١* - ٠.٤٥٦*) بمعادلة " سبيرمان وبراون " وقد تراوحت ما بين (٠.٣٢٤* - ٠.٥٦٤*) بمعادلة " جتمان " وقد تراوحت ما بين (٠.٣١٧* - ٠.٥٥٢*) بمعادلة " ألفا كرونباخ " مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

١- قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test

على العينة الإستطلاعية وقوامها (٥٥) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠٢٢/١٠/٢ الي ٢٠٢٢/١٠/٩ بفواصل زمني سبعة أيام بين التطبيقين تحت نفس شروط التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، والملحق رقم (١٨) يوضح ذلك.

وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) أصبح المقياس في صورة النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٢٣) عبارة موزعة على اربعة أبعاد. (ملحق ٧)

● **طريقة تصحيح المقياس** تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (نعم ، الي حد ما ، لا) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تكون الاستجابات على المقياس كالتالي (٢٣ - ٤٦) توجه ايجابي منخفض ، (٤٧ - ٦٩) توجه ايجابي عالي .

-مقياس قلق المستقبل المهني : (اعداد الباحثة) ملحق (١٢)

خطوات بناء المقياس:

١ - تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس:

وتم ذلك بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرتبطة في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، كما قامت الباحثة بمقابلة بعض الأساتذة تخصص علم نفس رياضي في كليات التربية الرياضية (ملحق ١) وذلك للإستفادة من خبرتهم في وضع أبعاد المقياس، ومن خلال ذلك تمكنت الباحثة من وضع اربعة أبعاد وقامت بوضع تعريف لكل بعد من هذه الأبعاد، وتم عرض هذه الأبعاد في استمارة استطلاع رأى (ملحق ٨) على السادة الخبراء المتخصصين والملحق رقم (١٩) يوضح آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس وقد إرتضت الباحثة بنسبة لا تقل عن ٨٠٪ كحد ادني لرأى السادة الخبراء.

بعد عرض أبعاد المقياس على السادة الخبراء واتفق الخبراء على مناسبة أبعاد المقياس للهدف الذي أعد من أجله قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي:- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة.

وكان مجموع العبارات (24) عبارة موزعة على (٤) أبعاد وقد تم عرض الأبعاد بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للأبعاد الخاصة بها وتحديد

ميزان التقدير الخاص بالمقياس (ملحق ٩) وجدول (٤) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

جدول (٤)

أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد

م	الأبعاد	عدد العبارات
1	الخوف من البطالة	6
2	التفكير السلبي في المستقبل	8
3	الشعور بالاحباط	7
4	التفكير السلبي نحو المهنة	5
	المجموع	26

يتضح من جدول (٤) الأبعاد وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلي لعبارات المقياس

المعالجات الإحصائية لأراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد:

قامت الباحثة بتفريغ آراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

١- التقدير الكمي والكيفي لعبارات أبعاد المقياس (ملحق ١٠) وذلك بتعديل صياغة بعض

العبارات أو حذف بعض العبارات أو إضافة بعض العبارات ، ويوضح ملحق (٢٠) نتائج

تعديل المحكمين على المقياس

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية :

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية (ملحق ١١) قامت الباحثة بتوزيع عباراته

عشوائياً لكي يتم عرضة على أفراد العينة الاستطلاعية (ملحق ١٢) والملحق رقم (٢١) يوضح

التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس.

بعد أن تم توزيع عبارات المقياس عشوائياً قامت الباحثة بتطبيقه على العينة الاستطلاعية.

المعاملات العلمية للمقياس :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢٢/١٠/٢ الي ٢٠٢٢/١٠/٩ على

العينة الإستطلاعية البالغ قوامها (٥٥) طالبة والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث

ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

أ- حساب صدق المقياس

١- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء (ملحق ١) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقة.

٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والملحقين (٢٢)، (٢٣) يوضحان ذلك.

ب - حساب ثبات المقياس:

لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس وعددهم (٤) أبعاد بعباراتهم وعددهم (٢٤) عبارة قامت الباحثة باستخدام:

٢- طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون Spearman & Prown"، "جتمان Guttman" طريقة "ألفاكرونباخ" Alpha، ملحق (٢٤) يوضح ذلك.

٣- قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيق Test-Re-Test

على العينة الإستطلاعية وقوامها (٥٥) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢/١٠/٢٠٢٢ الي ٩/١٠/٢٠٢٢ بفاصل زمني سبعة أيام بين التطبيقين تحت نفس شروط التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، والملحق رقم (٢٥) يوضح ذلك.

وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) أصبح المقياس في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٢٤) عبارة موزعة على اربعة أبعاد. (ملحق ١٣)

• طريقة تصحيح المقياس

تحتسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (نعم ، الي حد ما ، لا) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي وبذلك تكون الاستجابات على المقياس كالتالي (٢٤ - ٤٧) قلق مستقبل مهني منخفض ، (٤٨ - ٧٢) قلق مستقبل مهني عالي
البرنامج النفسي المقترح القائم علي التمكين النفسي ملحق (٢٦)

المدة الزمنية للبرنامج

بعد أن قامت الباحثة بوضع الخطوات اللازمة للبرنامج النفسي قامت بإستطلاع رأى الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى حول محتوى البرنامج النفسى ، كما قامت ايضا بإستطلاع رأى الخبراء فى تحديد الفترة الكلية للبرنامج- وعدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع وزمن كل وحدة يومية- ملحق(٢)، ملحق (٢٦) يوضح ذلك.

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بتطبيق وحدة من وحدات البرنامج (النفسي) المقترح علي العينة الإستطلاعية التي قوامها (٥٥) طالبة وذلك يوم الاثنين الموافق ١٠/١٠/٢٠٢٢ إلى يوم الثلاثاء الموافق ١٨/١٠/٢٠٢٢

إجراءات البحث

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى لمجموعة البحث فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يومى الاربعاء والخميس ١٩/٢٠/٢٠٢٢

تطبيق البرنامج النفسي القائم علي مهارات التمكين النفسي:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على مجموعة البحث من يوم الاحد الموافق ٢٣/١٠/٢٠٢٢ الي يوم الخميس الموافق ٢٩/١٢/٢٠٢٢ لمدة زمنية قدرها (١٠) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين تطبق مرتان فى الاسبوع وبمعدل (٦٠) دقيقة لكل وحدة وذلك فى موعد ثابت وهو أيام (الأحد والخميس) من كل أسبوع

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وتحت نفس الظروف والشروط التي تم فيها إجراء القياسات القبليّة وذلك يومى السبت الموافق ٢٠٢٢/١٢/٣١ والاحد الموافق ٢٠٢٣/١/١

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

الإحصاء الوصفي، معامل ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية ، معامل الارتباط ، إختبار "ت" لدلالة الفروق ، النسبة المئوية لمعدلات التغير

عرض ومناقشة النتائج :

أولا : عرض النتائج

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى التوجه الايجابي نحو الحياة

ن=100

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		متوسط الفرق	قيمة (ت)
	ع	م	ع	م		
1 الشعور بالامل	2.10	8.52	2.69	13.21	-4.69	5.33
2 الشعور بالسعادة	1.95	6.85	2.95	12.62	-5.77	4.21
3 الشعور بالرضا	2.05	7.27	3.12	13.85	-6.58	3.96
4 الشعور بجودة الحياة	2.98	12.4	6.52	20.56	-8.08	4.15
التوجه الايجابي نحو الحياة	5.65	35.1	4.35	60.24	-25.12	5.62

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٠٠

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى فى التوجه الايجابي نحو الحياة قيد البحث .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قلق المستقبل المهني

ن=١٠٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	قيمة (ت)
	م	ع	م	ع ف		
1	13.45	2.65	6.51	1.52	6.91	5.51
2	15.69	3.20	5.85	1.96	9.84	4.85
3	18.12	3.98	8.61	2.48	9.51	3.62
4	14.63	3.02	7.82	2.85	6.81	5.32
قلق المستقبل المهني	61.89	2.20	28.79	4.07	33.1	4.26

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٠

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في قلق المستقبل المهني قيد البحث .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجات العينة ككل علي مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة

وابعادة ودرجاتهم علي مقياس قلق المستقبل المهني

ن=١٠٠

الدرجة الكلية للمقياس	الشعور بوجود الحياة	الشعور بالرضا	الشعور بالسعادة	الشعور بالامل	مقياس التوجه نحو الحياة الاجتماعيه مقياس قلق المستقبل المهني
536.-	526.-	396.-	513.-	458.-	الخوف من البطالة
635.-	458.-	468.-	326.-	536.-	التفكير السلبي في المستقبل
458.-	326.-	496.-	453.-	452.-	الشعور بالاحباط
536.-	456.-	356.-	563.-	582.-	التفكير السلبي نحو المهنة
763.-	589.-	612.-	5.2.-	536.-	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من جدول رقم (٧) وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين درجات عينة البحث .

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في التوجه الايجابي نحو الحياة لصالح القياس البعدي

وتعزو الباحثة هذ النتائج الى البرنامج النفس وما يتضمنه من أنشطة وتدريبات متعلقة بتمكين الطالبات للتعبير عن ارثهن ومشاعرهن وتمكينهم من اتخاذ القرار وتطوير قدراتهم في مشاركة الاخرين كما يعود ايضا الى ما شمله البرنامج من تدريبات على توكيد الذات وتعزيز دورها في الحياة وقدرتهن في ادارة الذات حيث تم تمكينهن ليصبحا اكثر ضبط للسلوك والانفعال و اكثر قدرة على التفكير بشكل ايجابي من خلال اكتساب من بعض المهارات الحياتية مثل مهارة اتخاذ القرار ومهارات حل المشكلات ومهارات ادارة الوقت مما يزيد من توجهن واقبالهن على الحياة بشكل ايجابي و يدعم لديهن الاحساس بالامل والتفاؤل عند السعي لتحقيق اهدافهن المدركة في الحياة وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كل من Zimmermann,et.al (٢٠١٨) ،

Flaherty,et.al (2017) التي توصلت الى وجود علاقة ايجابية دالة احصائية بين التفاؤل والتمكين النفسي كما اوضحت ان التمكين النفسي يزيد من التوجه الايجابي نحو الحياة والمهنية (٣٩: ١٠٨) (٣٢ : ٨٦)

وتؤكد دراسة كل من " احمد البيومي علي ، ٢٠٢٠ " (1) نجاح عواد ، ٢٠١٧ ، (٢٥) علي فاعلية التمكين النفسي في تحسين الرضا علي الحياة والامل والثقة بالنفس وخفض الاحتراق المهني لدي المعلمين

واكدت دراسة كل من "فاطمة حسن ،سعيد عبد الغني ،عبد العزيز ابراهيم ، " 2021(22) على دور المحيطين في تحسين التوجه نحو الحياة والتخفيف من القلق وقلق المستقبل بصفة خاصة واثرها في المرونة النفسية لدي الفرد .

وبذلك يتحقق الفرض الاول الذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في التوجه الايجابي نحو الحياة لصالح القياس البعدي"

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في قلق المستقبل المهني لصالح القياس البعدي

وتعزو الباحثة هذه النتائج الي ما تم ممارسته من اساليب و فنيات ارشادية مختلفة حيث لاحظت الباحثة من خلال المناقشات انة حدث تفريغ انفعالي لدى الطالبات وقد ارتبطت مشكلة قلق المستقبل عند معظمهم من الخوف من الفشل والنقص ،ومن خلال ايضا اتاحة الفرصة امام الطالبات للمشاركة في برنامج يتيح لهم تغيير معتقداتهم اللاعقلانية والاستبصار الذاتي وطرح الحلول لمشكلة من خلال معاشته ومناقشتها مع الباحثة بالاضافة الى روح التعاون والتنافس التي سادت بينهم في النشاطات المختلفة وايضا من خلال الجلسات الارشادية كل هذا ساهم الى حد كبير في خفض مستوى قلق المستقبل المهني لدي افراد العينة كما ان اداء الانشطة والتدريبات والواجبات المنزلية التي تضمنها البرنامج كان له اثر واضح وفعال في ثقل شخصيتهم وتحسين وتطوير ذواتهن من خلال نقل ما تعلموه الى حياتهم الشخصية والاجتماعية بحيث صرن يمارسونه بشكل يومي مما ادى الى استمرار التحسن لديهم بالاضافة الى العديد من الاساليب والاستراتيجيات مثل المحاضرة والمناقشة الجماعية ولعب الدور والتغذية الراجعة والنمذجة وحل المشكلات والاستنباط والتعزيز الايجابي والقصة والتساؤل والواجبات المنزلية

ويتفق ذلك مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث التي اسفرت نتائجها عن فاعلية الارشادات والانشطة في خفض قلق المستقبل المهني مثل دراسة كلا من " احمد مسعد حسن ٢٠٢٢ " (٤) " هند محمد، أرزاق محمد " (٢٨) آمنة خليل ٢٠٢٠ (١١) .

كما يؤكد "رضا عبد الرازق ٢٠٢١ " الي ان لقلق المستقبل المهني اثار علي الفرد تتعكس سلبيا علي الفرد في شتي جوانب الحياة ومن اهمها عدم الثقة في النفس والنظرة التشاؤمية للحياة (١٣ : ٢٢)

كما تشير نتائج دراسة " احمد علي " (٢٠١١) الي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل المهني و الافكار اللاعقلانية والضغط النفسية لدي المراهقين مما يؤدي الي التوجه السلبي للحياة

كما تضيف دراسة " عاطف مسعد" (٢٠٠٨) الي ان البرامج الارشادية النفسية الاجتماعية هي برامج مخططة ومنظمة في ضوء اسس علمية لتقديم خدمات نفسية اجتماعية فرديا وجماعيا تقوم علي اسس نفسية واجتماعية واهمها ان الانسان كائن اجتماعي لديه حاجات نفسية اجتماعية لا بد من اشباعها في اطار اجتماعي مثل الحاجة الي الامن وهو ما يهدف اليه البرنامج الحالي (١٧٣: ١٨)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قلق المستقبل المهني لصالح القياس البعدي

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين درجات عينة البحث ككل علي مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة الاجتماعية وابعادة ودرجاتهم علي مقياس قلق المستقبل المهني وابعاده ونفسر الباحثة هذه النتيجة بانه كلما ارتفعت درجات الطالبة علي مقياس التوجه الايجابي نحو الحياة الاجتماعية انخفضت درجاتها علي مقياس قلق المستقبل المهني وكلما انخفضت درجاتها علي مقياس التوجه نحو الحياة الاجتماعية كلما ارتفعت درجاتها علي مقياس قلق المستقبل المهني .

وتري الباحثة ان هذه النتيجة منطقية ومتوقعة وذلك لان قلق المستقبل المهني يؤدي بالضرورة الي التوجه السلبي نحو الحياة الاجتماعية وذلك نتيجة اسباب القلق

وهذا ما اكدته دراسة "أحمد سعيد ،٢٠٢٠" (٢) والتي اشارت الي ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين التوجه نحو الحياة الاجتماعية وقلق المستقبل

وتشير " هبة مؤيد" (٢٠١٠) ان الانسان القلق من المستقبل يتصف دائما بالتشاؤم وظهور علامات الشك والتردد والانفعالات ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار وتكون لديه توقعات سلبية لما يحمله المستقبل فالخوف والعناد وعدم القدرة على مواجهه المستقبل وبالتالي الكذب والانسحاب والهروب اجتماعيا وثقافيا وعاطفيا وبالتالي التوجه السلبي نحو الحياة الاجتماعية . (٢٧: ٢٥)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي " توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التوجه نحو الحياة الاجتماعية وبين قلق المستقبل المهني لدي الطالبة المعلمة قيد البحث "

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات:

١. يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا علي تحسين التوجه الايجابي نحو الحياة لدي الطالبات المعلمات
٢. يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا علي خفض مستوي قلق المستقبل المهني لدي الطالبات المعلمات
٣. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التوجه الايجابي نحو الحياة وبين خفض قلق المستقبل المهني لدي الطالبات المعلمات .

التوصيات :

١. زيادة الفرصة امام الطالبات للتمكين والشعور بالمكانة والتقدير الامر الذي ينعكس بدوره علي التحسين المستمر للممارسات التعليمية
٢. التركيز علي التوجه الايجابي نحو الحياة والعمل علي تنميته لدي الطالبات من خلال اعداد وتقديم ورش عمل ودورات وبرامج نفسيه وتدريبية وارشادية .

٣. المراجع العربية:

- ١- احمد البيومي علي (٢٠٢٠) :التمكين النفسي وعلاقته بمستوي الطموح لدي معلم التربية الرياضية ،مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،مجلد ٢ عدد ٥٤ ، جامعته اسيوط كلية التربية الرياضية
- ٢- احمد سعيد عبد العزيز(٢٠٢٠) : التوجه المدرك نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والانجاز الاكاديمي لدي الطلاب الصم بالجامعة ،المجلة العربية لعلوم الاعاقة والموهبة ، المجلد الرابع ، العدد ١٣ اكتوبر ٢٠٢٠ ، جامعة طيب
- ٣- احمد علي الشرقي (٢٠١١): قلق المستقبل المهني وعلاقته بالافكار اللاعقلانية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة ام القرى
- ٤- احمد مسعد حسن ٢٠٢٠ : اله بقبق المستقبل المهني للاخصائين الرياضيين وفق النفسي وعلاق

- برعايه الشباب جامعه بنها ، مجله التربيه البدنيه وعلوم الرياضه ، مجلد ٢٩ العدد ٧
جامعه بنها
- ٥- أسامة كامل راتب (١٩٩٧) : "قلق المنافسة (ضغوط التدريب - إحتراق الرياضى) دار
الفكر العربى ، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠١) : " تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى " ،
دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٧- اشرف ابراهيم حج (٢٠١٩) : الاغتراب النفسى وعلاقتة بقلق المستقبل لدي طلبة جامعة
القدس المفتوحة ، رسالة ماجستير جامعة القدس المفتوحة ، غير منشورة فلسطين
- ٨- اقبال محمد الحمداني (٢٠١١م) : الاغتراب والتمرد ، قلق المستقبل ، دار الصفاء للنشر
والتوزيع ، عمان
- ٩- أماني عبد التواب صالح حسن، أماني عبد التواب صالح : (2018)فعالية برنامج قائم على
مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات
الجامعة ، المجلد ٣٧ ، ١٨٠ جزء ١ ، الخريف ٢٠١٨ ، الصفحة ١٣-٧٢ كلية الدراسات
الإنسانية بالقاهرة - جامعة الأزهر
- ١٠- امال ابراهيم الفقي (٢٠١٩) : التنظيم الذاتي وعلاقتة بمستوى الطموح و قلق المستقبل لدي
طلاب المرحلة الثانوية مجلة دراسات العربية في التربية وعلم النفس العدد ٣٨ الجزء ٣
ص من ٦٥ ، جامعة بنها
- ١١- أمنة خليل ، ، مبروكة شلبي (٢٠٢٠) : قلق المستقبل المهني وعلاقتة بالتوافق الأكاديمي لدى
الطلبة المقبلين على التخرج ، رساله ماجستير . قسم العلوم الإجتماعية . كلية العلوم
الانسانية والاجتماعية . جامعة الوادي
- ١٢- داينيز ، روبين (٢٠٠٦م) : ادارة القلق ، ترجمة دار الفاروق ، القاهرة .
- ١٣- رضا عبد الرازق جبر (٢٠٢١) : قلق المستقبل المهني وعلاقتة باليقظة العقلية وفاعلية الذات
الأكاديمية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية

- قسم علم النفس التربوي- كلية التربية- المجلد ٢٢، العدد ٢، فبراير ٢٠٢١،
الصفحة ١٢٥-١٨٧ جامعة المنصورة- مصر
- ١٤ زهرة شريف (٢٠١٩) :الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطالبة المقبلين
على التخرج-دراسة ميدانية على طلبة علم النفس العيادي (الثالثة ليسانس والثانية
ماستر) كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
- ١٥ زهير عبدالحميد النواجحة (٢٠٢٠): التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي
المرحلة الأساسية ،مجلة المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ٤ (١٥)،
٢٠١٧ جامعة القدس
- ١٦ سهير محمد سالم ،علاء الدين احمد كفاقي (٢٠٠٨) : المؤتمر الدولي السادس تاهيل
نوي الاحتياجات الخاصة ، رصد الواقع واستشراف المستقبل ، معهد الدراسات التربوية ١٦
ل ١٧ يوليو ،
- ١٧ عاطف مسعد الحسيني (٢٠١١ م) : قلق المستقبل والعلاج بالمعني ط ١ ، دار الفكر
العربية بالقاهرة
- ١٨ عاطف مسعد الشرييني (٢٠٠٨) : فاعلية العلاج بالمعني في تخفيف قلق المستقبل لدي
طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس
- ١٩ عبد المنعم عبد الله حسيب (٢٠٠٦م) : مقدمة في الصحة النفسية ط ١، دار الوفاء لدنيا
الطباعة والنشر ، فيكتوريا الاسكندرية ، مصر
- ٢٠ علي السيد فهمي(٢٠١٠): التوجه نحو الحياة الإيجابي و علاقته ببعض السمات
الشخصية السوية لدى عينة من الطلاب الجامعيين. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس
لرابطة الأخصائيين النفسانيين المصرية.
- ٢١ عمرو حسن بدران ، محمد الشحات ابراهيم ،وجيلان هاشم ابو صالح (٢٠١٦) : البناء
العامل لمقياس قلق المستقبل المهني للطالب الجامعي ، المجلة العلمية لعلم التربية البدنية و
الرياضية جامعة المنصورة
- ٢٢ فاطمة حسن إبراهيم ،سعيد عبد الغني ،عبد العزيز ابراهيم سليم(٢٠٢١) : فعالية برنامج

- إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية ١٣ (٢)، ١٩٠-٢٢
- ٢٣ محمد حسن علاوي (١٩٩٢) علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف.
- ٢٤ موسى رشاد علي (٢٠٠١) : معجم الصحة النفسية المعاصر. الفارق الحديثة للطباعة، القاهرة
- ٢٥ نجاح عواد السمييري (٢٠١٧): الثقة بالنفس كمتغير وسيط في العلاقة بين التمكين النفسي والاحترق الوظيفي المهني لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة غزة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية العدد ٥ جزء ٢ محافظة غزة
- ٢٦ وليد سيد حسين (٢٠٢٢) :تأثير برنامج ارشادي نفسي باستخدام تمرينات اليقظه الذهنيه علي التوجه نحو الحياه وقلق الامتحان لدي طلاب كليه التربيه الرياضيه بجامعة سوهاج ، مجله علوم الرياضه وتطبيقات التربيه البدنيه ، المجلد ٢٣ كليه التربيه الرياضيه ،جامعه سوهاج
- ٢٧ هبة مؤيد محمد (٢٠١٠): قلق المستقبل عند الشباب وعلاقتة ببعض المتغيرات ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العراق ، العدد ٢٧ ص ٣٢١-٣٧٩
- ٢٨ هند محمد ابراهيم، أرزاق محمد عطية (٢٠٢٠) : برنامج تدريبي قائم على مدخل التفكير التصميمي لتنمية مهارات تسويق الذات و خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي-رسالة ماجستير ،جامعة حلوان

المراجع الاجنبية :

- 29- Edralin, D, M.; Tibon, M, V. & Tugan, F, C. (2015). Initiating Women Empowerment and Youth Development through Involvement in Non-Formal Education in Three Selected Parishes: An Action Research on Poverty Alleviation. DLSU Business & Economics Review. 24(2): 108–123
- 30- FizeI, I. (2008). The relationship of birth order to perfectionism University of Pace. ProQuest Dissertations Publishing
- 31 Fellman, E (2010). The Power of Positive Thinking. Ista
- 32 Flaherty, A.; O'Dwyer, A.; Mannix-McNamara, P.; Leahy, J. J.(2017). The Influence of Psychological Empowerment on the Enhancement of Chemistry Laboratory Demonstrators Perceived Teaching Self-Image and Behaviours as

- Graduate Teaching Assistants. Chemistry Education Research and Practice, 18(4),710-736'
- 33 Franzen, S; Rupp, L.(2018). Youth Empowerment Solutions: Evaluation of an After-School Program to Engage Middle School Students in Community Change. Health Education & Behavior, 45(1), p20-3
- 34 Gilman, R. & Ashby, J. S. (2003). Multidimensional perfectionism in a sample of middle school students: An exploratory investigation , Psychology in the schools, (40), 677-689
- 35 Ganle, J. K ; Afriyie, K. & Segbefia, A. Y. (2015) . Microcredit Empowerment and dis empowerment of rural woman Ghana. World Development, University of Oxford, UK
- 36- Perry, A, H. (2013). Effect of demographic factors on empowerment attributions of parents of children with autistic spectrum dis orders. Unpublished doctoral dissertation, The University of Alabam Zimmerman, M. A.; Eisman, A. B.; Reischl, T. M.; MorrelSamuels, S; Stoddard, S; Miller, A. L.; Hutchison, P
- 37- Patterson, L, B. (2013). Fostering strengths in incarcerated youth the development of a measure of psychological empowerment in Oregon youth authority correctional facilities, Portland State University.
- 38- Zaleski,Z (1996) future anxiety:concept measurement and preliminary research,university of lubin:Poland