

## فاعلية برنامج إرشاد إلكتروني قائم على التفكير الإيجابي في تنمية (تحسين) بعض السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة

- أ.د / نبيل السيد حسن
- أ.د/ عيد عبد الواحد علي
- أ / نبيلة نبيل طوخي

### مستخلص البحث:

هدف هذا البحث إلى تعرف فاعلية برنامج إرشاد إلكتروني قائم على التفكير الإيجابي في تنمية (تحسين) بعض السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة، كما استخدم البحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة، وإتباع القياس القبلي والقياس البعدي لتلك المجموعة، وذلك لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث. وقد تم تطبيق البحث على طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا خلال العام ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية والاستطلاعية من طالبات الفرقة الثالثة، وقد بلغ قوام العينة الأساسية عدد (٤٠) طالبة، وقد تم تطبيق مجموعة من الأدوات منها: مقياس السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة، برنامج إرشاد إلكتروني قائم على التفكير الإيجابي لتنمية بعض السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة. وفي ضوء أهداف البحث تم التوصل إلى عدة نتائج ومنها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة لصالح القياس البعدي تعزى إلى استخدام البرنامج المقترح القائم على التفكير الإيجابي، وتشير هذه النتائج إلى فعالية البرنامج في تحسين السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في التطبيق البعدي والتتبعي على مقياس السمات المزاجية، بعد مرور أسبوع من إجراء القياس البعدي على مقياس السمات الإيجابية لدى الطالبات المعلمات، مما يشير إلى استمرار بقاء أثر البرنامج المقترح في تنمية السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة.

### الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإلكتروني، التفكير الإيجابي، السمات المزاجية

- أستاذ علم نفس الطفل المتفرغ وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة (سابقاً) جامعة المنيا.
- أستاذ مناهج وطرق تدريس اللغة الإنجليزية وعميد كليتي التربية والتربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا.
- باحثة بمرحلة الماجستير بقسم العلوم النفسية كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا.

# **Appositive thinking program and it's effective on temperament traits of kindergarten student teachers**

## **Summary of the research:**

The aim of this research is to design an electronic counseling program based on positive thinking and to know its effect on the mood traits of the student teacher at the College of Early Childhood Education. The research also used the quasi-experimental approach to design one group, and to follow the pre-measurement and post-measurement for that group, in order to suit the nature and objectives of the research.

The research was applied to female students of the College of Early Childhood Education, Minia University, during the year 2019/2020 AD, and the basic and exploratory research sample was chosen from the female students of the third year, and the strength of the basic sample reached(40) students, and a set of tools were applied, including: Scale Mood traits for female students and teachers in early childhood, an online counseling program based on positive thinking to develop some mood traits for female students and teachers at the College of Early Childhood Education.

In light of the research objectives, several results were reached, including: The presence of statistically significant differences between the mean scores of female teachers in the pre and post application on the temperamental characteristics scale of female student teachers in early childhood in favor of post measurement due to the use of the proposed program based on positive thinking, and these indicate The results indicate the effectiveness of the program in improving the mood features of female students, teachers in early childhood, The results also showed that there were no statistically significant differences between the mean scores of female teachers in the post and tracer application on the temperamental traits scale, after a week had passed from the post measurement on the positive traits scale of female teachers, which indicates the continuing impact of the proposed program on developing mood features in Female students, early childhood teachers.

**Key words:**positive thinking, mood traits, counseling programs.

## أولاً: مقدمة البحث:

يعد الإرشاد النفسي فرع هام من فروع علم النفس الحديث، ومجال حيوي من مجالاته التطبيقية التي تهدف إلى تحقيق السعادة للإنسان، والعمل على تطوره من خلال توجيهه ومساعدته في الوصول إلى أن يتفهم ذاته، ويستبصر حقيقة ما لديه من استعدادات وقدرات وإمكانات وأن يتفهم طبيعة وأبعاد ومكونات وديناميات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله.

وتتنوع البرامج الإرشادية بتنوع النظريات السلوكية والمعرفية والإرشاد بالمعنى والإرشاد بالواقع وغيرها، وبعدها ظهرت أسس ونظريات جديدة في مجال الإرشاد النفسي، من أهمها الإرشاد بالتدخلات الإيجابية، حيث يعد أحد أساليب الإرشاد النفسي الحديثة الذي يستند إلى التدخل بالممارسة الإيجابية بالاعتماد على استراتيجيات التفكير الإيجابي، عن طريق تعزيز المشاعر والانفعالات الإيجابية، وعُرف أيضاً ب(الإرشاد بالسمات الإيجابية)، وتتعدد فنيات هذا الإرشاد بأساليب شتى كغرس الأمل والتفاؤل وممارسة أنشطة السعادة. (نهله فرج، ٢٠١٩، ٤٧١)

وقد أشارت دراسات كثيرة إلى أهمية الإرشاد النفسي تأثيره الإيجابي على الأفراد مثل دراسة وفاء رشاد (٢٠١٩) والتي أشارت إلى أهمية الإرشاد النفسي للأطفال ومعلمات الروضة في ضوء الاتجاهات المعاصرة، ودراسة نهله فرج (٢٠١٩) والتي كشفت عن دور الإرشاد البارز في بناء الإنسان المعاصر في ضوء متغيرات ومستحدثات العصر. وقد اتجه علماء النفس إلى الاهتمام بدراسة السمات المزاجية، تلك السمات التي تميز الفرد عن غيره جسدياً، عقلياً، وانفعالياً، فالسمة بالمعنى العام هي أي خاصية فطرية موروثية أو مكتسبة تميز الفرد عن غيره من الناس ويتوقع من الشخص فعلها، وهذه السمات تتأثر كثيراً بطريقة التفكير للأفراد، حيث أشارت دراسات عديدة إلى العلاقة الوثيقة بين التفكير الإيجابي (كأحد أنواع التفكير) والسمات المزاجية والأخلاقية للفرد مثل دراسة عبد المريد قاسم (٢٠٠٩، ٦٩٧) إلى وجود ارتباط موجب ودال بين الصحة النفسية للفرد وتقييم ضغوط الحياة عن طريق الأفكار الإيجابية، ودراسة خالد حسن (٢٠٠٥، ٧٣) التي أشارت إلى فعالية التفكير الإيجابي في خفض بعض الاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعات.

## ثانياً: مشكلة البحث:

لا شك أن الاضطرابات المزاجية لها انعكاسات سلبية خطيرة على صحة الإنسان، حيث إن حياة الفرد لا تسير على وتيرة واحدة فهو متعرض لكافة الضغوط والأزمات التي تتطلب منه التوازن الانفعالي أو لا ليتخطاها بهدوء.

والتعبير عن المزاج المضطرب يتنوع بتنوع الأفراد طبقاً للعمر والجنس والبيئة وقد تظهر الاضطرابات المزاجية بأكثر من صورة" تظهر بشكل التراخي والكسل والشعور بالفشل وانحراف المزاج وزيادة الحساسية وسهولة جرح المشاعر والانسحاب الاجتماعي أو العلاقات السطحية المؤقتة مع فقدان الأمل والنشائم من المستقبل وفقدان الشهية وتوهم الأمراض والشعور بالعجز ومعاقبة الذات والتوقع الدائم للفشل والشعور باليأس". (حسين عبد الزهرة، ٢٠١٢، ٦٥) وعلى الرغم من وجود بعض المهن التي قد تستفيد من تقلب المزاج بين السلبي أو الإيجابي حسب متطلبات تلك المهن — كالإبداع الفني — فقد يظهره المزاج السلبي، إلا أن هذه لا تعتبر قاعدة في جميع المهن، حيث يذكر ماركرنكو (٢٠١١، ١١٣) أن أداء الأفراد يضعف ويقبل في حالة المزاج الشاذ (إيجابياً أو سلباً) ؛ في حين يفوق أصحاب المزاج المحايد أو المنضبط.

وتتبع مشكلة البحث من خلال تعامل الباحثين المباشر مع طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث لاحظوا أن بعض الطالبات المعلمات يتسمن بحالة من التذبذب وعدم الاستقرار والخوف من المستقبل والتأرجح في الحالة المزاجية لديهن حسب الموقف مما قد ينعكس مستقبلاً على أطفال الروضة وطبيعة مهنتهم الدقيقة؛ فاتجه الباحثون للبرنامج الإرشادي الإلكتروني كونه يعتمد على فنيات التفكير الإيجابي ونظرياته لتشكيل منظومة إضافية لضبط الانفعال والسيطرة على العواطف والميول الفطرية الموروثة أو بالأحرى التنشيط منها حيال الطالبة المعلمة بالقدر المستطاع.

ويتفق هذا مع ما نادى به الخبراء التربويون في الآونة الأخيرة بضرورة الاهتمام بالحالة المزاجية للمعلمين بصفة عامة، فإن الممارسة المهنية دون الإعداد العلمي يترتب عليها الكثير من الأخطاء، لاعتماد الممارس على المحاكاة لمن لا خبرة له، ويجب التركيز في تدريب معلمات رياض الأطفال على أسس نظريات حديثة بدلاً من الاجتهادات الشخصية. (نبيل السيد وآخرون، ٢٠١٤، ٦٤)

كما أشارت دراسات عديدة إلى التأثيرات السلبية التي تترتب على ضعف السمات المزاجية لدى الأفراد مثل دراسة Georgiana, et. Al (2014) والتي أوضحت تأثير ضعف السمات المزاجية على الثقة بالنفس والشعور بالتهديد والخوف لدى الأفراد، ودراسة السيد أحمد (٢٠١٩) التي أوضحت تأثير ضعف السمات الشخصية والمزاجية على إدارة الذات لدى طلاب الجامعات وأنها تؤثر سلباً في الاتجاه نحو الدراسة.

وبناءً على نتائج تلك الدراسات تتضح مدى أهمية السمات المزاجية كحالة فردية معتدلة نسبياً تغشى الفرد مدة من الزمن أو تعاوده بين حين وآخر، ولذا فقد تناولتها الدراسات والأبحاث بالتحليل والدراسة، وأن هناك علاقة ارتباط بين

التفكير الإيجابي، والسمات المزاجية، حيث يساعد التفكير الإيجابي على ضبط الحالة المزاجية والأخلاقية للأفراد، وأن استدعاء الأفكار الإيجابية مثل الرضا والتفاؤل يؤدي إلى استجابات انفعالية ومزاجية جيدة ومريحة، وأن الاستراتيجيات الإيجابية القائمة على التفكير الإيجابي تسهم في تكوين وتربية الطفل نفسياً وعقلياً ومعرفياً، وتتناسب والتطور العلمي الهائل في المجال التعليمي.

وهذا ما دفع الباحثون للقيام بمعالجة هذه الفجوة من خلال برنامج إرشادي إلكتروني هجيني؛ والذي يجمع بين الإرشاد (التقليدي) وجه لوجه مع الطالبات؛ ثم استكمال البرنامج بالنظام الإلكتروني عن بعد، حيث تم تطبيق بثلاثة أنواع من الإرشاد: (الإرشاد وجهاً لوجه، والإرشاد الإلكتروني، والإرشاد الهجين وهو الدمج بين نوعي الإرشاد وجهاً لوجه والإرشاد الإلكتروني)، وضرورة تسليط الضوء على التفكير الإيجابي وتوظيفه بكافة فنياته وأساليبه في ضبط وتنمية السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكليات التربية للطفولة المبكرة، وتتمثل مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج الإرشاد الإلكتروني القائم على التفكير الإيجابي في تنمية بعض السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة؟

ويتفرع من التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

١) ما فاعلية برنامج الإرشاد الإلكتروني القائم على التفكير الإيجابي في تنمية بعض السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة؟

٢) هل تستمر فاعلية برنامج الإرشاد الإلكتروني القائم على التفكير الإيجابي في تنمية بعض السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة؟

### ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تعرف فاعلية برنامج إرشاد إلكتروني قائم على التفكير الإيجابي في تنمية بعض السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

### رابعاً: فروض البحث:

في ضوء هدف البحث افترض الباحثون ما يلي :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الطالبات المعلمات في القياس القبلي والبعدي لمقياس السمات المزاجية في اتجاه القياس البعدي.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الطالبات المعلمات في القياس البعدي والتتبعي على مقياس السمات المزاجية.

### خامساً: أهمية البحث:

#### ١. الأهمية النظرية:

تتضح الأهمية النظرية للبحث الحالي من خلال ما يلي:

أ) قلة الدراسات العربية التي تناولت البرامج الإرشادية بفنيات التفكير الإيجابي ومن ثم أثره على السمات المزاجية للطالبة المعلمة ودوره في بيئة العمل.

ب) دراسة فنيات وأساليب التفكير الإيجابي كإستراتيجية ودوره في الحد من سلبيات المزاج وترتيب الأولويات والقدرة على حل المشكلات وزيادة الاستقلال والتحرر من مشاعر السلبية كما تزيد من الشعور بالرضا الوظيفي.

ج) يأمل الباحثون أن تؤدي نتائج هذا البحث إلى توصيات تمكن المختصين والقائمين داخل مؤسسات رياض الأطفال إلى تحسين الخدمة التربوية بما يعود بالفائدة عليهم وعلى مجتمعهم.

#### ٢. الأهمية التطبيقية:

تتضح أهمية البحث التطبيقية من خلال ما يلي:

أ) يمكن أن يفيد البحث الحالي القائمين على العملية التربوية في وضع البرامج الإرشادية ودورات تدريبية للمعلمات القدامى للتغيير من طريقة تفكيرهم وتعديل السمات المزاجية لديهم.

ب) يمكن الاستفادة من مقياس السمات المزاجية للكشف عن مستوى التفكير الإيجابي وسمات المزاج.

ج) من الممكن أن يسهم هذا البحث في توجيه نظر المسؤولين في مجال الإرشاد النفسي إلى أهمية أساليب التفكير الإيجابي في العملية الإرشادية وأثره على السمات المزاجية.

د) استخدام كافة الأساليب والفنيات الإلكترونية لتحقيق العملية الإرشادية على أكمل وجه مهما كانت العوامل الخارجية.

#### خامساً: حدود البحث:

١. **حدود بشرية:** تم اختيار عينة البحث من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا، وبلغ عددهن (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة كمجموعة تجريبية واحدة.
٢. **حدود زمنية:** تم تطبيق البحث خلال العام ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م.
٣. **حدود مكانية:** جامعة المنيا كلية التربية للطفولة.
٤. **حدود موضوعية:** تناول البحث الحالي (الإرشاد الإلكتروني القائم على التفكير الإيجابي، السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة).

#### سادساً: أدوات البحث:

تمثلت أدوات البحث فيما يلي:

١. قائمة السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
٢. مقياس السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكليات التربية للطفولة (مصمم إلكترونياً).
٣. برنامج إرشاد إلكتروني قائم على التفكير الإيجابي لتنمية بعض السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

#### سابعاً: مصطلحات البحث:

##### ١. الإرشاد الإلكتروني **Electronic counseling**

يشير الإرشاد الإلكتروني إلى استخدام التكنولوجيا الحديثة كوسيلة لنقل المعلومات وتقديم الخدمة الإرشادية التي يحتاجها العميل من خلال التفاعلات بين المرشد والعملاء، بهدف مساعدة العملاء على التزود بحلول لمشاكلهم النفسية في المواقف المختلفة، وتعديل سلوكهم، وتنمية قدراتهم ومهاراتهم. (Harun., Mastur., 2001, 7)

##### ٢. التفكير الإيجابي **Positive Thinking**

هو ذلك التفكير الذي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستعملها الفرد لمعالجة المشكلات باستعمال قناعات عقلية بناءة، وباستعمال استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وانساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي. (يوسف محيلان، ٢٠٠٧، ٥)

##### ٣. السمات المزاجية **Temperamental Traits**:

هي حالة انفعالية معتدلة نسبياً، تتناب الشخص فترة من الزمن أو تعاوده بين حين وآخر، أي بمعنى أنها حالة مؤقتة قد تظهر على شكل فرح، اكتئاب، سعادة، هدوء، تجمه، فإذا تم استثارة الفرد أثناء ظهورها، غالباً ما يكون الانفعال عنيفاً، وتعمل على جذب الأفكار المنسجمة معها. (محمد محمود، ٢٠٠٧، ١٣)

#### ثامناً: الإطار النظري للبحث:

##### (أ) الإرشاد الإلكتروني:

شهد العالم في الآونة الأخيرة تحديات علمية وكوارث عالمية أوقفت العالم بأثره بصدد انتشار وباء كورونا المستجد، كادت أن تلقي بكل التقدم العلمي والتكنولوجي الذي وصل إليه العالم لولا توافر الحلول البديلة لسير عجلة التقدم، فنحن نعيش في عصر يتسم بالسرعة والتغيرات العلمية المذهلة عصر الثورة المعلوماتية، التي تعتمد على إنتاج الابتكارات ولن تعضلها الكوارث مما أدى إلى تعدد أنواع الأسلحة العلمية المضادة واستغلال الموارد والابتكارات الحديثة الاستغلال الأمثل حتى تسير عجلة التقدم بلا توقف، وكان الإرشاد النفسي أحد الميادين التطبيقية لعلم النفس، والذي يهدف إلى مساندة الأفراد لتخطي مشكلاتهم النفسية التي تعيق أمور حياتهم.

##### ١. مفهوم الإرشاد الإلكتروني

ينعم العاملون في مجال الإرشاد النفسي في الوقت الحالي بوجود فرص وتحسينات وخيارات عديدة في مجال الإرشاد؛ حيث إن التكنولوجيا أصبحت أكثر انتشاراً في البيئة المحيطة، حتى إن عديد من الجامعات والمعاهد حول العالم تستخدم الآن أنظمة الإرشاد التلقائي (الإلكتروني) مما يساعد المرشدين والمسترشدين على المشاركة والمساعدة في اتخاذ قرارات أفضل. (Faye, 2006)

وقد تعددت تعريفات الإرشاد الإلكتروني؛ تبعا لاختلاف المدارس النفسية، حيث يذكر أكرم فتحي (٢٠١٦) أن برامج الإرشاد الإلكتروني هي بيئات إلكترونية متكاملة تشمل على العديد من المثيرات التي يقوم بإعدادها المرشد بحيث يتكامل

فيها النص المكتوب والصوت المسموع والصورة الثابتة والمتحركة في ضوء استراتيجيات يتفاعل معها المسترشد لتحقيق أهداف إرشادية محددة.

كما تعرفه جولتان حجازي (٢٠١٥، ٣٣) بأنه أحد أنواع الإرشاد المخطط والمنظم في ضوء أسس علمية، ويهدف إلى تقديم خدمات إرشادية للطلبة عبر تفاعلات تحدث خارج النطاق التقليدي لعملية الإرشاد، ويتم تيسيرها عن طريق استخدام الشبكات الاجتماعية التكنولوجية، ويتم من خلاله تقديم المعلومات والمساعدات والأنشطة للطلاب عبر الشبكة باستخدام ما توفره من أساليب تواصل، بهدف تحقيق أهداف محددة.

## ٢. مستويات الإرشاد الإلكتروني:

صنف أكرم فتحي (٢٠١٦، ٧٤) مستويات الإرشاد الإلكتروني وفقاً للمستوى الذي يوظف فيه التعلم الإلكتروني في بيئة الإرشاد التربوي طبقاً لما يلي:

(أ) الإرشاد الإلكتروني المساعد: وفيها يتم استخدام بعض تقنيات الإرشاد الإلكتروني بجانب الإرشاد التقليدي مثل استخدام البريد الإلكتروني أو محركات البحث عبر الإنترنت.

(ب) الإرشاد الإلكتروني المفرد: وفيه يتم الإرشاد عن بعد من خلال الفصول الافتراضية وشبكات التواصل بشكل كامل.

(ج) الإرشاد المدمج: هو دمج الإرشاد التقليدي مع الإرشاد الإلكتروني لتحقيق الأهداف بشكل متكامل وهذا ما تبناه الباحثون في البرنامج.

وقد أشارت دراسات عديدة إلى نجاح مستويات الإرشاد الإلكتروني، مثل دراسة حسن دواح (٢٠١٠) التي أجريت في جامعة جازان، وهدفت تقصي مدى فاعلية ونجاح الإرشاد الإلكتروني، وقد أشارت النتائج إلى فروق لصالح الطلبة الذين يتلقون الإرشاد بالنظام الإلكتروني حيث كانوا أكثر استفادة من زملائهم الذين يتلقون الإرشاد بالأسلوب التقليدي العادي، ودراسة فواز أيوب (٢٠١٧) والتي هدفت تعرف اتجاهات طلاب قسم الإرشاد النفسي بجامعة اليرموك نحو استخدام الإرشاد الإلكتروني، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اتجاهات الطلاب نحو الإرشاد الإلكتروني مرتفع، ولم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لبقية متغيرات الدراسة (العمر، الدرجة العلمية، الإقامة)، أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي الإلكترونية

## ٣. مميزات الإرشاد الإلكتروني:

يمتاز الإرشاد الإلكتروني ببعض المزايا التي تميزه عن الإرشاد التقليدي، ومن تلك المزايا أن الإرشاد عبر الإنترنت يفتح الطريق أمام الباحثين لتناول قضايا بحثية جديدة وغير مألوفة، كما أن جلسات الإرشاد عبر الإنترنت تعتبر مصدراً يمثل درجة عالية من المصداقية، ويعتبر أكثر تقبلاً وارتياحاً لدى المسترشد، ويوفر الجهد والمال والوقت الذي يهدر في الانتقالات والمواصلات، بالإضافة إلى أنه يوفر للعميل فرصة السرية لحجب بياناته، كما أنه يسهل عملية التدريب للمرشدين، نظراً لوفرة البرامج ويتناسب مع الظروف الطارئة والكوارث. (وفاء رشاد، ٢٠١٩، ٨١٠)

كما يذكر (Attridge, 2004, 95) أن الإرشاد الإلكتروني يناسب الأفراد الذين ينتقلون إلى أماكن جغرافية مختلفة وبعيدة طلباً للإرشادات النفسية، كما يناسب العملاء الذين يشعرون براحة أكثر في استخدام التكنولوجيا الحديثة كوسيط كوسيط، لامتلاكهم قدرات يمكن تفعيلها عن طريق هذا الأسلوب التبادلي، كما يناسب العملاء الذين يشعرون بحرج من طلب إرشادات الصحة النفسية بشكل مباشر، ويساعد المسترشد على الأمانة والصراحة والتعاون من خلال الجلسة بتوفير البيئة الآمنة الخالية من الإحراج مما يشجعه على الكشف عن ذاته، ويوفر آلية مساعدة لتحليل مستوى التقدم النفسي للعملاء عن طريق الاحتفاظ بسجلات التواصل القائمة على النص المكتوب.

ومن مزايا الإرشاد الإلكتروني أنه يعمل على توفير قاعدة بيانات إلكترونية عن المسترشدين وهذا يساعد المرشد في استدعاء ملف المسترشد بشكل إلكتروني والحصول على معلومات عن المسترشد ومدى تقدمه، كما أن الإرشاد الإلكتروني يكسر الحاجز النفسي والخجل بين المسترشد والمرشد حيث يستطيع المسترشد مناقشة المرشد إلكترونياً في مواضيع قد لا يستطيع مناقشتها معه بشكل مباشر، أضف إلى ذلك أن المؤسسات التي تستخدم نظام الإرشاد الإلكتروني تستطيع خلق منافسة قوية بين جميع المرشدين في التابعين لتلك المؤسسة. (مفلح قبلان، ٢٠١٦، ٢٥٦)

## ٤. الإرشاد الإلكتروني القائم على التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي كمصطلح عبارة عن مجموعة استراتيجيات في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر منها: التفاؤل والذكاء الوجداني، والرضا، وتقبل الذات غير المشروطة، والكفاءة الشخصية، والانجاز، والعطاء، والتشجيع على المودة والحب، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والإحساس بالجمال، والتسامح، والمثابرة، والإبداع، والحكمة، والتلقائية، والتطلع نحو المستقبل، وتلك الاستراتيجيات من شأنها أن تجعل الإنسان أكثر مسؤولية، وإيثارة، وتحضراً. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 9)

وقد تعددت وتنوعت النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي، وتأتي على رأسها؛ نظرية سليجمان "Seligman" وهو أول من ركز من خلال مفهوم التفكير الإيجابي على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الانهزامية بالأفكار الواقعية والايجابية، ويرى أصحاب نظرية سليجمان أن التفكير في تفسير الأحداث والمواقف يتم من خلال أسلوبين، هما التفاؤل، والتشاؤم. (مصطفى حجازي، ٢٠١٢، ١٢٠)

ويعد الدكتور (نورمان بيل) أول من ارسى المفاهيم الحديثة للتفكير الإيجابي وقد كان أول من تنبأ بقوة التفكير الإيجابي وقدرته على قلب المواقف السلبية وقد كان عنده مرتباً ارتباطاً تاماً بمفهوم الإيمان؛ إذ أن الإيمان يجعل كل شيء ممكناً فالإيمان بالله صاحب القوة العظمى هو المصدر الرئيسي للتفكير الإيجابي وهذا ما دعا به (مارتن سليجمان) إذ أن الفرد يحمل بداخله القوة والضعف وبهما تتحدد حياته، وأكدت (شلي تايلور) في كتابها (التصورات الإيجابية) أن ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعة القوة للتفكير الإيجابي خصوصاً الأصحاء فملكات العقل تعد وسائل التفكير الإيجابي. (منتهي مطشر، سوزان دريد، ٢٠١٤، ١١٩)

ونظراً لمكانة التفكير الإيجابي فقد اهتمت به دراسات عديدة مثل دراسة علا عبد الرحمن (٢٠١٣) والتي هدفت إلى إكساب معلمة الروضة بعض أبعاد التفكير الإيجابي والعرف على تأثير تلك الأبعاد على جودة الحياة لديهن، ودراسة إبراهيم محمد (٢٠١٣، ٥٦) التي أوضحت أبعاد التفكير الإيجابي ومنها: التفاؤل، والسعادة، والثقة بالنفس، والقدرة على حل المشكلات، والقدرة على النجاح.

كما استخدمه المختصون كأحد الأساليب الفنية الإرشادية المهمة، وخاصة أنه مجال علم النفس يضم فرعاً كاملاً مبني على التفكير الإيجابي؛ وهو علم النفس الإيجابي، وهو يعني الدراسة العلمية لمكامن القوة وللفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار وأسس هذا المجال علي فرضية مؤداها أن البشر يرغبون في أن يحيوا حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعنى يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل العلاقات الاجتماعية والعمل وحتى اللعب، ومن الملامح المميزة لعلم النفس الإيجابي تمييزه بين اللذة البدنية وعملية الإشباع النفسي والسعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للإنسان عندما يعيش حالة التدفق أثناء التعامل مع مهام وأعمال تستغرق ذاته في حالة عامة من الوله والعشق والهيام لدرجة نسيان الذات والزاهر والسياق والوقت.

## (ب) السمات المزاجية:

### ١. مفهوم السمات:

عرف كاتيل Cattell السمات بأنها استجابات مركبة تتربط فيما بينها لتكون كتلة واحدة يمكن وضعها تحت أسم واحد ومعالجتها بالطريقة ذاتها في معظم الأحوال، أما جيلفورد فقد عرف السمة بأنها صفة مميزة للفرد لها قدر من الدوام النسبي يختلف الفرد بها عن الآخرين. (حنان عبد العزيز، ٢٠١٢، ٤٦)، أما سيد غنيم (١٩٧٥، ١٣) فقد أشار إلى رؤية كاتل للسمة على أنها مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح بهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحوال ويرى كاتل أن تحديد بناء السمة والمفاهيم البنائية هو الأساس لدراسة الشخصية وهو قريب الشبه من البورت في كتاباته عن السمات وان كان البورت لم يستخدم الأساليب الإحصائية التي استخدمها كاتل.

### ٢. مفهوم المزاج:

بدأت دراسة المزاج على يد كل من الكسندر توماس واستيلاشس Alex.Tomas & Stellaches عام ١٩٥٠م، حيث قاما بإجراء دراسة طولية في نيويورك على مجموعة من الأطفال واهتما بملاحظة تسع خصائص رئيسية لديهم وأن هناك ثلاثة أنماط من الأمزجة ما بين الطفل السهل والصعب والطفل بطيء الانفعال وهو الطفل الذي له نمط بين النقيضين. (محمد كمال، ٢٠١٦، ١٣١)

ولقد اختلف علماء النفس في تحديد الفروق الجوهرية بين المزاج والطباع فمنهم من يرادهم ومنهم من يختلف إلا أن الغالبية يظهران فروق جوهرية بأن الطبع تتميز بمرجعية أخلاقية تقويمية تبعاً للمعايير المتفق عليها في ثقافة الفرد. (أحمد محمد، ٢٠١٦، ٥٨)

وقد عرف المزاج بأنه: ما يولد به الفرد أو يكتسبه صغيراً ونادراً ما يتغير مع النمو الزمني فالطبع هو المزاج كسمة ويعنى هنا السمات الإيجابية أو السلبية التي تساعد أو تعوق قدرات الفرد. (محمد كمال، ٢٠١٦، ١٣٢)

### ٣. النظريات المفسرة للسمات المزاجية:

تعددت نظريات المزاج عبر التاريخ الطبي بداية من أبو قراط ونظرية الأخلط الأربعة التي طورها جالنيوس لنظرية الأمزجة الأربعة، ووضع بافلوف نظرية في المزاج تعتمد على عمليات الاستثارة والكف وقدم (باس وبومن) نظريتهما

في تحديد الجوانب الأربعة الانفعالية والنشاط والاجتماعية والاندفاعية وأرجعها للأساس الفسيولوجي والفطري الموروث، وفيما يلي بعضاً من تلك النظريات:

#### (أ) نظرية السمات لـ "باس، وبلومن:

قدم كل من "باس، وبلومن" Buss & Plomin نظريتهما عن المزاج والتي تتضمن أربعة أمزجة هي (الانفعالية، والنشاط، والاجتماعية، والاندفاعية) متداخلة فيما بينها كما أن لها أساساً وراثياً قوياً، أما الأمزجة الفرعية هي عوامل أولية ضيقة ومائلة يمكن أن يستوعبها عامل واحد راق ذي رتبة ثانية وهو المزاج. (كامل محمد، ١٩٩٦، ٢٧)

#### (ب) نظرية السمات عند جيلفورد:

تعد الدراسات التي أجراها جيلفورد ذات أصالة كبيرة وقيمة عالية لأي باحث مهتم بهذا المجال واشترك معه زيمرمان فيما سمي "مسح جيلفورد، وزيمرمان للمزاج" فقد اعتمدا على التحليل العاملي الشامل والمستفيض. (أحمد محمد، ٢٠١٦، ١٦٧)

#### (ج) نظرية السمات عند البورت:

يعتبر البورت عميد سيكولوجية سمات الشخصية، ولقد نظر الى السمات باعتبارها الوحدة المناسبة لوصف الشخصية والسمة لدية ليست صفة مميزة لسلوك الفرد فقط، بل إنها أكثر من ذلك، إنها استعداد أو قوة، أو دافع داخل الفرد يدفع سلوكه، ويوجهه بطريقة معينة، فالشخص الذي يتسم بالكرم مثال يكون دائماً لديه استعداد للتصرف بكرم في جميع الظروف والمواقف ويبحث دائماً عن المواقف التي يتصرف فيها بكرم. (محمد عثمان، ٢٠٠٧، ٣٣٧)

#### (د) نظرية السمات عند كاتيل:

بدأ ريموند كاتيل عالم النفس الأمريكي في تحديد وقياس المكونات الأساسية للشخصية في الثلاثينيات من القرن الماضي، حيث جمع هو وزملاؤه في بداية الأمر ما يقرب إلى (٨٠٠٠) كلمة انجليزية يمكن استخدامها في وصف شخصيات الأفراد وبعد حذف الكلمات النادرة تم تخفيض العدد إلى (٢٠٠٠) كلمة وطلب كاتيل من الناس وصف أنفسهم بعدما تم تحليل الكلمات المستخدمة وفق طريقة التحليل العاملي حيث أكد أن طريقة الرياضيات سوف تجعل دراسة الشخصية علماً دقيقاً وتمكن من تحديد (١٦) مجموعة سمات إيجابية يقابلها (١٦) سمات سلبية لتمثل أبعاداً أساسية للشخصية. (مدحت عبد الرازق، ٢٠١٧، ٣٤٨)

وقد اعتمد الباحثون في هذا البحث على نظرية كاتيل للسمات، وذلك لعدة أسباب ومنها أن تصنيف كاتيل يعد من أفضل وأوضح التصنيفات، كما أن كاتيل قد اعتمد في نظريته على التحليل العاملي لدقة إحصاءه، وأن لكل سمة نمط من أنماط المزاجية يشتمل على بعدين الأول أقصى طرف السلبية والثاني أقصى طرف الإيجابية ليشير المقياس على درجة محددة من سمات المزاج التي تم الاستقرار عليها.

#### ٤. علاقة التفكير الإيجابي بالمشاعر والسمات المزاجية:

ويذكر بدر محمد، علي مهدي (٢٠٠٨، ١١٢) أن هناك ارتباط وثيق بين التفكير الإيجابي والسمات المزاجية، حيث إن التفكير الإيجابي يساعد على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية إيجابية، مثل الراحة النفسية والطمأنينة والكفاية في العمل والإدراك الواقعي للقدرات ومستوى الطموح والثقة بالنفس والتفاؤل والحرص والاستقلالية والإيثار والإدراك الاجتماعي والقدرة على التوافق مع الضغوط النفسية والقدرة على التحمل وضبط الذات وتحمل المسؤولية والثبات الانفعالي.

ومن خلال ما سبق يرى الباحثون أن التفكير الإيجابي عملية مهمة، يجب تدريب الطالبة المعلمة في الطفولة المبكرة عليها، وذلك لأن المعرفة لم تعد غاية في حد ذاتها، وإنما كيفية توظيف تلك المعرفة هي الغاية الأساسية، ولذا أصبحت كليات إعداد معلمات رياض الأطفال مطالبة بإعداد جيل من معلمات رياض الأطفال مؤهل مهنياً ونفسياً ويستطيع أن يقوم بعدة أدوار فعالة لا تعتمد على الحفظ والتلقين.

#### تاسعاً: خطة وإجراءات البحث:

##### (أ) منهج البحث:

استخدم البحث المنهج شبه التجريبي تصميم المجموعة الواحدة، واتباع القياس القبلي والقياس البعدي لتلك المجموعة، وذلك لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث.

##### (ب) عينة البحث:

تم اختيار عينة بلغ قوامها (٤٠) طالبة من طالبات المستوى الثالث بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا، خلال العام ٢٠١٩/٢٠٢٠م.

## (ج) إعداد أدوات البحث:

١. مقياس السمات المزاجية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثون)

(أ) الهدف من إعداد المقياس:

يهدف المقياس إلى تشخيص مستوى السمات المزاجية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

(ب) خطوات إعداد المقياس:

(١) تحديد أبعاد المقياس:

قام الباحثون بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، والتي اهتمت بقياس وتحديد السمات المزاجية مثل دراسة كل من: رحيم عبد الله (٢٠٠٨)، وفضل شاكر، وكاظم محسن (٢٠١٢)، Nancy (2012)، وسهير كامل (٢٠١٥)، ونورهان أنور (٢٠١٥)، ثم قام الباحثون بإعداد قائمة بجميع السمات التي حددها كاتل (ملحق ٢)، وتم اختيار (١٤) أربعة عشر سمة تم تقسيمها على سبعة أبعاد (البعد الأول: الانبساط/الانطواء، البعد الثاني: الذكاء مقابل القصور الفكري، البعد الثالث: الواقعية مقابل الخيالية، البعد الرابع: السيطرة مقابل الخضوع، البعد الخامس: الاتزان الانفعالي مقابل الاضطراب الانفعالي، البعد السادس: الشجاعة مقابل الجبن، البعد السابع: حسن الظن مقابل الشك).

(٢) صياغة عبارات المقياس في الصورة الأولية:

تم صياغة مجموعة من العبارات تدرج تحت كل بعد من أبعاد المقياس السبعة، وقد بلغ عدد العبارات (٥٩) عبارة موزعة على الأبعاد كالآتي:

- الانبساط مقابل الانطواء: وعدد عباراته (١٣) ثلاثة عشر عبارة.
- الذكاء مقابل القصور الفكري: وعدد عبارته (٩) تسع عبارات.
- الواقعية مقابل الخيالية: وعدد عباراته (٦) ست عبارات.
- السيطرة مقابل الخضوع: وعدد عباراته (٩) تسع عبارات.
- الاتزان الانفعالي مقابل الاضطراب الانفعالي: وعدد عباراته (٧) سبع عبارات.
- الشجاعة مقابل الجبن: وعدد عباراته (٧) سبع عبارات.
- حسن الظن مقابل الشك: وعدد عباراته (٥) خمس عبارات.

(٣) تصحيح المقياس:

بعد أن يتم تسجيل الاستجابة على كل مفردة من مفردات الأبعاد السبعة لهذا المقياس من خلال وضع علامة (√) في خانة التقدير، حيث تحتوي كل عبارة على خمسة تقديرات وهي:

موافق بشدة: وتعطى الدرجة (٥)، موافق: وتعطى الدرجة (٤)، أحياناً: وتعطى الدرجة (٣)، غير موافق: وتعطى الدرجة (٢)، غير موافق بشدة: وتعطى الدرجة (١).

(ج) المعاملات العلمية للمقياس:

(١) صدق الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق المقياس قامت الباحثون بتطبيقه على عينة قوامها (١٨٠) فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث، حيث قامت الباحثون بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٤٠ : ٠,٧٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (-٠,١٣ : ٠,٧٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وبذلك تم استبعاد العبارات التالية:

- البعد الأول: الانبساط/الانطواء: العبارات (٣٦، ٤٤).
- البعد الثالث: الواقعية/الخيالية: العبارة (١٣).
- البعد الرابع: السيطرة/الخضوع: العبارات (٣٢، ٣٤).
- البعد الخامس: الاتزان الانفعالي/ الاضطراب الانفعالي: العبارة (٢٢).
- البعد السادس: الشجاعة/الجبن: العبارة (٤٩).

وبذلك تم استبعاد عدد (٧) عبارات لتصبح الصورة النهائية مكونة من (٤٩) عبارة. ملحق (٤)

## ٢) صدق التحليل العاملي:

يعد التحليل العاملي شكلاً متقدماً من أشكال الصدق، وقد قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Component وبعد التدوير أنتج (٧) عوامل وبأخذ محك جيلفورد (٠,٣) لاختيار التشبعات الدالة فقد تم اختيار العبارات التي تشبعت على أكثر من عامل بقيم غير متقاربة باختيار التشبع الأكبر وتم الإبقاء على العوامل التي تشبعت عليها ثلاث عبارات فأكثر بقيمة تشبعت حدها الأدنى (٠,٣)، كما تم حذف العبارات التي تحصل على تشبع أقل من (٠,٣) وهذا يضمن نقاءً عاملياً أفضل للعوامل.

وقد نتج عن إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية بعد التدوير ما يلي:

- قيمة الجذر الكامن للعامل الأول بلغت (٥,٥٧) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٩,٦٠%) وقد تشبعت بهذا العامل (١٣) مفردة، وعليه يقترح الباحثون تسمية هذا العامل (الانبساط/الانطواء).
- قيمة الجذر الكامن للعامل الثاني بلغت (٣,٩٤) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٦,٦٧%) وقد تشبعت بهذا العامل (٩) مفردات، وعليه يقترح الباحثون تسمية هذا العامل (الذكاء/القصور الفكري).
- قيمة الجذر الكامن للعامل الثالث بلغت (٣,٥٩) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٦,٠٩%) وقد تشبعت بهذا العامل (٦) مفردات، وعليه يقترح الباحثون تسمية هذا العامل (الواقعية/الخيالية).
- قيمة الجذر الكامن للعامل الرابع بلغت (٣,٤٢) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٥,٧٩%) وقد تشبعت بهذا العامل (٩) مفردات، وعليه يقترح الباحثون تسمية هذا العامل (السيطرة/الخضوع).
- قيمة الجذر الكامن للعامل الخامس بلغت (٣,٢٦) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٥,٥٢%) وقد تشبعت بهذا العامل (٧) مفردات، وعليه يقترح الباحثون تسمية هذا العامل (الاتزان الانفعالي/ الاضطراب الانفعالي).
- قيمة الجذر الكامن للعامل السادس بلغت (٣,٠٦) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٥,١٩%) وقد تشبعت بهذا العامل (٧) مفردات، وعليه يقترح الباحثون تسمية هذا العامل (الشجاعة/الجبن).
- قيمة الجذر الكامن للعامل السابع بلغت (٢,٧١) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٤,٥٩%) وقد تشبعت بهذا العامل (٥) مفردات، وعليه يقترح الباحثون تسمية هذا العامل (حسن الظن/الشك).
- كما تم حذف العبارات أرقام (٦، ١٦، ١٨) لحصولهم على معامل أقل من (٠,٣).

### ٣) الثبات :

لحساب ثبات المقياس قام الباحثون باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (١٨٠) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، والجدول التالي (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ١٨٠)

الأبعاد	معامل ألفا
الانبساط/الانطواء	**٠,٨٢
الذكاء/القصور الفكري	**٠,٧١
الواقعية/الخيالية	**٠,٦١
السيطرة/الخضوع	**٠,٧٠
الاتزان الانفعالي/ الاضطراب الانفعالي	**٠,٦٠
الشجاعة/الجبن	**٠,٦٤
حسن الظن/الشك	**٠,٦٢
الدرجة الكلية	**٠,٨٤

\*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

\* دال عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١) ما يلي :

- تراوحت معاملات ألفا لأبعاد المقياس ما بين (٠,٦٠ : ٠,٨٢)، كما بلغ معامل ألفا للمقياس (٠,٨٤) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس.

٢. برنامج إرشاد إلكتروني قائم على التفكير الإيجابي لتنمية بعض السمات المزاجية لدى الطالبة بكلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثون) ملحق ٥

أ) خطوات بناء البرنامج :

## (١) الأهداف العامة للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي تصميم برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي ومعرفة أثره على السمات المزاجية، لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة، واختص البحث مجموعة من السمات المزاجية (٧) سبع سمات، استناداً إلى تصنيف كاتيل للسمات وهي (الاجتماعية مقابل الانطوائية، الواقعية والخيالية، الاتزان الانفعالي مقابل الاضطراب الانفعالي، الذكاء مقابل القصور الفكري، الشجاعة مقابل الجبن، حسن الظن مقابل الشك، السيطرة مقابل الخضوع)

## (٢) الأهداف الإجرائية للبرنامج:

تأتي مرحلة تحديد الأهداف الإجرائية للبرنامج كمرحلة لاحقة لمرحلة تحديد الأهداف العامة له، وفي ضوء الهدف العام للبرنامج يسعى البرنامج إلى تحقيق الأهداف الفرعية التالي:

تنمية السمات المزاجية المندرجة تحت مجال (الواقعية مقابل الخيالية) لدى الطالبة المعلمة.

تنمية السمات المزاجية المندرجة تحت مجال (الذكاء مقابل السذاجة) لدى الطالبة المعلمة.

تنمية السمات المزاجية المندرجة تحت مجال (السيطرة، مقابل الخضوع) لدى الطالبة المعلمة.

تنمية السمات المزاجية المندرجة تحت مجال (الاتزان الانفعالي مقابل الاضطراب الانفعالي) لدى الطالبة المعلمة.

تنمية السمات المزاجية المندرجة تحت مجال (اليقين مقابل الشك) لدى الطالبة المعلمة.

تنمية السمات المزاجية المندرجة تحت مجال (الشجاعة مقابل الجبن) لدى الطالبة المعلمة.

## (٣) تحديد المحتوى العلمي للبرنامج

في ضوء الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث في مجال التربية للطفولة المبكرة وبعد تحديد السمات المزاجية بأبعادها التي تبناها الباحثون في البحث الحالي ثم تجميع المحتوى العلمي المناسب، ومن ثم إعداد الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج للوصول إلى الأهداف المنشودة من البرنامج الإرشادي القائم على أساليب وفنيات التفكير الإيجابي لتعديل السمات المزاجية، وقد تضمن البرنامج الإرشادي أساليب وفنيات خاصة بالتفكير الإيجابي، وتبنى بعض الأساليب التابعة لمدارس نفسية واطر نظرية أخرى بما يوافق الأبعاد المزاجية مثل (التفاؤل، والثقة بالنفس، والسعادة، والتعزيز بالإماعات والابتسامات والشكر فضلاً عن التعبير بالأموشن) (التعبيرات الإلكترونية)، مهارات الذكاء الوجداني وأهمها ضبط الذات).

## (٤) الحدود الإجرائية للبرنامج:

(أ) الحدود الزمنية: يطبق البرنامج في مدة (٦) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، ويتضمن البرنامج عدد (١٢) جلسة

تراوح زمن كل جلسة ما بين (٦٠ : ٩٠) دقيقة حسب طبيعة ومحتوى كل جلسة.

(ب) الحدود المكانية: يطبق البرنامج بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا.

(ج) الفئة المستفيدة من البرنامج: طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنيا للعام ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م.

## (٥) عرض الصورة المبدئية للبرنامج على السادة المحكمين:

تم عرض البرنامج في صورته المبدئية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس الطفل وتكنولوجيا التعلم والعلوم النفسية ومناهج وطرق التدريس، وذلك للتحقق من مدى مناسبة الأساليب والفنيات والإجراءات المقدمة لكل بعد من أبعاد السمات المزاجية (الانطوائية مقابل الاجتماعية - الخيالية مقابل الواقعية - الذكاء مقابل القصور الفكري - حسن الظن مقابل الشك - الشجاعة مقابل الجبن - السيطرة مقابل الخضوع) من جانب وضبط عينة الطالبات والتعرف على مدى صلاحية البرنامج بكل جلساته وإجراءاته.

ووفقاً لآراء السادة المحكمين تم حذف بعض الأنشطة التي لا تتناسب مع العينة ولا تحقق الأهداف المرجوة من البرنامج، كما تم تعديل البرنامج كلياً من برنامج إرشادي تقليدي وجها لوجه لبرنامج إرشاد إلكتروني نظراً لتغير الظروف التي طرأت على العالم- انتشار فيروس كورونا- وبعرضه على المحكمين المتخصصين في تكنولوجيا التعليم تم تعديله وفق متغيرات العصر.

## (د) إجراءات تطبيق التجربة الأساسية للبحث:

### (١) تطبيق القياس القبلي:

قام الباحثون بتطبيق مقياس ( السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة) يوم ٢٣ يونيو ٢٠٢٠م، وتم ذلك من خلال الشرح التوضيحي للقيام باستكمال بيانات المقياس الأساسية، وإجابة كافة المفردات حتى يتم قياس السمات المزاجية لدى الطالبة المعلمة وفقاً للتقدير الخماسي (١-٢-٣-٤-٥) الموضح من خلال التعليمات المرفقة في بداية المقياس ثم إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة.

### (٢) تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي والذي يهدف إلى تنمية وضبط السمات المزاجية لدى الطالبة المعلمة في الطفولة المبكرة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠) بواقع (١٢) اثنتي عشرة جلسة استغرقت كل جلسة تقليدية ساعة (ستون دقيقة) واستغرقت الجلسة عبر الإنترنت المتزامن ساعتين (٢٠ دقيقة) وقد بدأ التطبيق يوم ٢٥ يونيو وانتهى يوم ١٩ يوليو ٢٠٢٠م، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً على مدار أربعة أسابيع.

### ٣) تطبيق القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج الإرشادي (الهجين) والذي يجمع بين الإرشاد التقليدي وجها لوجه والإرشاد عبر الإنترنت (برنامج الواتساب)، أعيد التطبيق البعدي المقياس البعدي لمقياس (السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة) على نفس المجموعة مرة أخرى، وذلك يوم ٢٠ يوليو ٢٠٢٠م، وقد اتبعت كافة الإجراءات بعد تعديل المقياس من الصورة الورقية للصورة المبرمجة، وتم رصد النتيجة في نفس التوقيت فور انتهاء الاستجابات على العبارات، من خلال البرمجة الإلكترونية الخاصة بحساب الدرجات للمقياس، ومن ثم رصد درجات الاختبار القبلي والبعدي وإجراء المعالجة الإحصائية للتحقق من صحة الفروض.

### ٤) تطبيق القياس التبعي:

تم تطبيق القياس التبعي على العينة الأساسية يوم ٥ أغسطس ٢٠٢٠م، حيث تم تطبيق مقياس (السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة) على نفس العينة، وبفاصل زمني بين القياس البعدي والقياس التبعي مدته (١٥) يوماً.

### عاشراً: عرض ومناقشة النتائج:

#### ٣. عرض النتائج وتفسيرها:

##### أ. نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة لصالح القياس البعدي، ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السمات المزاجية.

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السمات المزاجية (ن = ٤٠)

قيمة إيتا <sup>٢</sup>	مستوي الدلالة	قيمة ت	التطبيق البعدي		التطبيق القبلي		المقياس
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.82	٠,٠١	**13.19	3.29	52.85	6.23	40.25	الانسياس/الانطواء
0.87	٠,٠١	**15.86	2.48	41.08	3.95	30.65	الذكاء/القصور الفكري
0.81	٠,٠١	**12.83	2.13	27.35	2.94	20.18	الواقعية/الخيالية
0.76	٠,٠١	**11.15	3.75	35.03	3.35	28.08	السيطرة/الخضوع
0.87	٠,٠١	**15.98	1.94	31.15	2.54	25.00	الاتزان الانفعالي/ الاضطراب الانفعالي
0.72	٠,٠١	**9.95	3.63	27.93	2.87	22.60	الشجاعة/الجنون
0.75	٠,٠١	**10.71	1.95	21.50	2.17	17.53	حسن الظن/الشك
0.95	٠,٠١	**27.19	8.98	236.88	13.43	184.28	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٠١) ٢,٠٤ = (٠,٠١) ٢,٧٥ \* دال عند مستوى (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوى (٠,٠١)

ينتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات المعلمات في التطبيقين القبلي والبعدي على السمات المزاجية لصالح التطبيق البعدي تعزي لاستخدام البرنامج، كما تراوحت قيمة إيتا ما بين (٠,٧٢ : ٠,٩٥) مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات.

وبهذا يتم قبول الفرض الأول حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة، وهذه الفروق لصالح القياس البعدي، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي في تحسين السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة، والجدول (٣) يوضح نسبة التحسن في السمات المزاجية.

### جدول (٣)

نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في السمات المزاجية (ن = ٤٠)

المقياس	متوسط التطبيق القبلي	متوسط التطبيق البعدي	نسبة التحسن %
الانبساط/الانطواء	40.25	52.85	31.30%
الذكاء/القصور الفكري	30.65	41.08	34.03%
الواقعية/الخيالية	20.18	27.35	35.53%
السيطرة/الخضوع	28.08	35.03	24.75%
الاتزان الانفعالي/ الاضطراب الانفعالي	25.00	31.15	24.60%
الشجاعة/الجبن	22.60	27.93	23.58%
حسن الظن/الشك	17.53	21.50	22.65%
الدرجة الكلية	184.28	236.88	28.54%

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

- تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية في السمات المزاجية ما بين (٢٢,٦٥% : ٣٥,٥٣%)، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات.

#### تفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول:

أظهرت نتائج الفرض الأول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة لصالح القياس البعدي تعزى إلى استخدام البرنامج المقترح القائم على التفكير الإيجابي، وتشير هذه النتائج إلى فعالية البرنامج في تحسين السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أشارت إلى أهمية استخدام التفكير الإيجابي في تحسين السمات المزاجية وجودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال، ومنها على سبيل المثال لا الحصر دراسة (علا عبد الرحمن، ٢٠١٣) والتي هدفت إلى إكساب معلمة الروضة بعض أبعاد التفكير الإيجابي والتعرف على تأثير تلك الأبعاد على جودة الحياة لديهن.

كما تتفق نتائج هذا الفرض أيضا مع ما أشارت إليه دراسة عبد المريد قاسم (٢٠٠٩) إلى أن هناك دراسات عديدة إلى وجود ارتباط موجب ودال بين الصحة النفسية للفرد وتقييم ضغوط الحياة عن طريق الأفكار الايجابية مثل التقاؤل والرضا، ودراسة يوسف فهمي (٢٠١٧) التي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، وقد أوصت الدراسة بأن تتبنى الجامعات الفلسطينية إقامة الدورات والبرامج التي تنمي التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعات.

كما تتفق النتائج مع ما توصلت إليه دراسة إبراهيم محمد (٢٠١٣) التي توصلت إلى دور التفكير الإيجابي كمنبئ نفسي للشعور بالانتماء لدى طلاب كلية التربية، ودراسة منتهى مطشر، سوزان دريد (٢٠١٤)، والتي أثبتت دور التفكير الإيجابي في تنمية الدافعية الاكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية، ودراسة حنان عبد العزيز (٢٠١٢) والتي أثبتت فاعلية التفكير الإيجابي فب تنمية تقدير الذات لدى طلاب الجامعة، ودراسة يوسف محيلان (٢٠٠٧) والتي أكدت أثبتت أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت.

ويعزو الباحثون فعالية برنامج الإرشاد الإلكتروني في تنمية وتحسين السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة عدة أسباب كالتالي:

- اعتماد البرنامج الإرشادي على التفكير الإيجابي، وهو أحد أنواع التفكير المهمة، وأحد أساسيات علم النفس الإيجابي، وأن التفكير الإيجابي له أساسياته وأبعاده ومهاراته المتنوعة، وهو يمثل ضرورة حتمية ولا غني عنها في العمل مع الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة وضرورة تضمن برامج إعداد معلمة الروضة على التفكير الإيجابي والاعتماد على فنياته واستراتيجيه.

- كون البرنامج الإرشادي (إلكتروني) مما ساهم في توفير الوقت والجهد والانتقالات، ووصول البرنامج إلى الطالبات عينة البحث عبر مواقع التواصل الاجتماعي في أماكن تواجدهم، وسرعة وسهولة التواصل والتفاعل بين الباحثين والطالبات عينة البحث مما كان له الأثر الكبير في تقديم التغذية الراجعة الفورية، وشرح ما قد يلتبس على عينة البحث فهمه.

- متابعة الباحثين لعينة البحث خلال عرض محتوى الجلسات، وتوضيح مفهوم بعض السمات التي قد تتشابه معانيها كما في بعد (الشجاعة مقابل الجبن) وبعد (السيطرة مقابل الخضوع) فقد تشابكت المعاني في بداية الأمر لدى الطالبات بين البعدين ولكن قام الباحثون بتوضيح الفرق بينهم وتوضيح كيفية استخدام التفكير الإيجابي وفتياته لتنمية السمات المزاجية لديهن، وقد أبدت الطالبات إعجابهن بجلسات البرنامج بكل أساليبها سواء عبر الواتساب أو وجها لوجه ومن ثم قام الباحثون بتطبيق المقياس البعدي والتتبعي.

- عرض محتوى جلسات البرنامج بطريقة شيقة وممتعة تستثير دافعية وحماس الطالبات، عن طريق طرح سؤال حول سمة من السمات المزاجية، ثم مناقشة إجابة هذا السؤال مع عدم تحديد أي إجابة صحيحة، وبعدها يتم عرض فيديو يوضح شرحاً وافياً للسمة المزاجية المخصص لها تلك الجلسة، وبعد انتهاء الفيديو يتم إعادة مناقشة الإجابات التي تم تناولها مسبقاً ولكن في ضوء مهارات وفتيات التفكير الإيجابي.

وقد تبين مما سبق أن الفروق بين درجات الطالبات المعلمات في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة، هي فروق حقيقية، وأنها نتيجة تأثير المتغير المستقل دون غيره من أي عوامل أخرى بديلة، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي في تنمية وتحسين السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات في الطفولة المبكرة عينة البحث.

### ب. نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في التطبيق البعدي والتتبعي على مقياس السمات المزاجية، وللتأكد من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في السمات المزاجية، والجدول (٤) يوضح هذه الفروق.

### جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في السمات المزاجية (ن = ٤٠)

مستوي الدلالة	قيمة ت	التطبيق التتبعي		التطبيق البعدي		المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.86	3.15	53.03	3.29	52.85	الانسيبساط/الانطواء
غير دال	1.22	2.37	40.95	2.48	41.08	الذكاء/القصور الفكري
غير دال	1.78	2.18	27.50	2.13	27.35	الواقعية/الخيالية
غير دال	1.48	3.52	35.20	3.75	35.03	السيطرة/الخضوع
غير دال	1.09	1.86	31.03	1.94	31.15	الاتزان الانفعالي/ الاضطراب الانفعالي
غير دال	1.23	3.36	27.75	3.63	27.93	الشجاعة/الجبن
غير دال	1.04	2.05	21.63	1.95	21.50	حسن الظن/الشك
غير دال	0.58	8.36	237.08	8.98	236.88	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٤ = (٠,٠١) = ٢,٧٥ يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس السمات المزاجية.

وبهذا يتم قبول الفرض الثاني، حيث إنه وجدت فروق بين متوسطات درجات الطالبات المعلمات في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس السمات المزاجية؛ ولكنها غير دالة إحصائية، وهذا يشير إلى بقاء أثر البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعلمات عينة البحث.

### ٤. تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

أظهرت نتائج الفرض الثاني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المعلمات في التطبيق البعدي والتتبعي على مقياس السمات المزاجية، بعد مرور أسبوع من إجراء القياس البعدي على مقياس السمات الإيجابية لدى الطالبات المعلمات.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشارت إليه دراسات عديدة لتوضيح أهمية السمات المزاجية وتأثرها بمتغيرات عديدة مثل دراسة سهير كامل (٢٠١٥)، ودراسة نورهان أنور (٢٠١٥)، ودراسة السيد أحمد (٢٠١٩)، ودراسة رشاد أحمد (٢٠١٣) التي أشارت إلى أهم الفروق بين الأنماط السلوكية في السمات الشخصية، ودراسة (Georgiana, Oana, Irina, Mircea, 2014) والتي أوضحت تأثيرات الاختلافات الفردية في التفاعلات المزاجية (الخوف) والتنظيم الذاتي (التحكم المتعمد) على التحيزات المتعمدة نحو التهديد.

ويعزو الباحثون بقاء أثر البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي في تحسين وضبط السمات المزاجية لدى الطالبات المعلمات عينة البحث إلى عدة أسباب، من أهمها استخدام الباحثين للتفكير الإيجابي وأبعاده المتنوعة، حيث يسمح للطالبات بامتلاكهن لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل واقتناعهن بقدرتهن على إحراز النجاح، وتحقيق أهدافهن، بالإضافة إلى الأبعاد المتنوعة للتفكير الإيجابي كما ذكرها إبراهيم محمد (٢٠١٣، ٥٦) ومنها: التفاؤل، والسعادة، والثقة بالنفس، والقدرة على حل المشكلات، والقدرة على النجاح.

كما يرى الباحثون أن بقاء أثر البرنامج يرجع إلى طبيعة الإرشاد الإلكتروني وخاصة بعد انتشار استخدام التكنولوجيا الحديثة التي أصبحت في متناول جميع الطالبات على اختلاف مستوياتهم الاجتماعية، ويتفق ذلك ما نتأج بعض الدراسات التي أشارت إلى نجاح الإرشاد الإلكتروني، مثل دراسة حسن دواح (٢٠١٠) فقد أشارت نتائجها إلى فروق لصالح الطلبة الذين يتلقون الإرشاد بالنظام الإلكتروني حيث كانوا أكثر استفادة من زملائهم الذين يتلقون الإرشاد بالأسلوب التقليدي العادي، وأن برنامج الإرشاد الإلكتروني كان له أثر ظل متبقيا لفترة بعد انتهاء تطبيق البرنامج، وكذلك ودراسة فواز أيوب (٢٠١٧) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى اتجاهات الطلاب نحو الإرشاد الإلكتروني مرتفع، وأوصت بضرورة الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي الإلكترونية

كما يعزو الباحثون تلك النتائج إلى تصميم البرنامج الإرشادي بناءً على نظريات التفكير الإيجابي المتنوعة، وتأتي على رأسها؛ نظرية سليجمان "Seligman" كما ذكرها مصطفى حجازي (٢٠٠٥، ٢٤) بأنه يعد أول من ركز من خلال مفهوم التفكير الإيجابي على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الانهزامية بالأفكار الواقعية والإيجابية، ويرى أصحاب نظرية سليجمان أن التفكير في تفسير الأحداث والمواقف يتم من خلال أسلوبين، هما التفاؤل، والتشاؤم.

### حادي عشر: توصيات البحث:

- في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج يوصي الباحثون بما يلي:
- توعية الطالبات المعلمات منذ الفرقة الأولى بأهمية اتزان السمات المزاجية والتدريب عليها وخطورة اكتساب الاضطرابات المزاجية وأثرها على الحياة المهنية لديهن.
- إرشاد المعلمات إلى أهمية البرامج الإرشادية وتوفير الدليل الإرشادي بصورته المبرمجة حتى يتسنى لهن الاستفادة منه بالبحث السريع.
- الاهتمام بالتدريب على أساليب التفكير الإيجابي كغرس الأمل والابتسام والصفح الجميل لتخفي ضغوط الحياة بسلاسة.

## المراجع:

- إبراهيم محمد المغازي(٢٠١٣)، التفكير الإيجابي كمنبئ نفسي للشعور بالانتماء لدى طلاب كلية التربية، *مجلة كلية الآداب*، (٢)، ٤٧-٨٨، كلية الآداب، جامعة بورسعيد.
- أحمد محمد عبد الخالق(٢٠١٦)، *علم نفس الشخصية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أكرم فتحي مصطفى علي(٢٠١٦)، برمجيات الإرشاد الإلكتروني، *مجلة التعليم الإلكتروني*، ٣(١٧)، ٣٦-٨٢، وحدة التعليم الإلكتروني، جامعة المنصورة، تم الاطلاع عليه في ١٥ / ١٢ / ٢٠١٩م من خلال الرابط التالي: <http://emag.mans.edu.eg/index.php?page=news&task=show&id=528&sessionID=41#>
- بدر محمد الأنصاري، علي مهدي كاظم(٢٠٠٨)، قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعمانيين، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٤(٩)، ٩٠-١١٧، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة البحرين.
- جولتان حجازي(٢٠١٥)، فاعلية برنامج إرشادي إلكتروني عبر شبكات التواصل الاجتماعي في تحسين مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من طالبات جامعة الأقصى، *مجلة جامعة النجاح للأبحاث*، ٢٩(٦)، ٣١-٤٣، جامعة النجاح، فلسطين.
- حسن دواح(٢٠١٠)، الإرشاد الأكاديمي المفتوح، *مجلة التربية*، ١(٢)، ١١٣-١٣٧، كلية التربية، جامعة جازان، السعودية.
- حسين عبد الزهرة عبد اللئمة(٢٠١٢)، الأنماط المزاجية وعلاقتها بإدراكات النجاح لدى طلبة كلية التربية الرياضية وفقا للجنس، *مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية*، ١(٢)، ٤٣-٦٧، كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء، العراق.
- حنان عبد العزيز محمود(٢٠١٢)، نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة ابي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر.
- خالد حسن الضعيف(٢٠٠٥)، تنمية الإيجابية وأثرها في بعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة- دراسة تجريبية، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- رحيم عبد الله جبر(٢٠٠٨)، الخوف من الاتصال الاجتماعي وعلاقته بالشخصية المزاجية والوجهات الدافعية لدى طلبة الجامعة، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- رشاد أحمد عبد المقصود(٢٠١٣)، الفروق في سمات أنماط الشخصية لدى طلاب الدراسات العليا- دراسة إيمبريقية كلينكية، *رسالة ماجستير غير منشورة*، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- سهير كامل توني(٢٠١٥)، السمات المزاجية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدي طفل الروضة، تم الاطلاع عليه في ١٥-٢٠٢٠م؛ من خلال الرابط التالي: <http://www.Aljalsa.com/viw-article.php?aid=63&typ=710>
- السيد أحمد عبد الرحيم(٢٠١٩)، بعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بإدارة الذات والاتجاه نحو الدراسة في ضوء كل من مستوى الطموح الأكاديمي ومستوى الطموح المهني، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة.
- سيد غنيم(١٩٧٥)، *سيكولوجية الشخصية ومحدداتها قياسها نظرياتها*. مصر: دار النهضة.
- عبد المرید قاسم(٢٠٠٩)، أبعاد التفكير الإيجابي في مصر- دراسة عاملية، *مجلة دراسات نفسية*، ١٩(٤)، ٦٩٢-٧١٠، رابطة الإخصائين النفسيين المصرية، القاهرة.
- علا عبد الرحمن علي(٢٠١٣)، فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات رياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن، *مجلة العلوم التربوية*، ٥(٤)، ١١٣-١٣٦، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- فضل شاكر حسن، كاظم محسن كويطع(٢٠١٢)، الشخصية المزاجية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية*، ٣(٢)، ٣٧٩-٤٠٨، جامعة المستنصرية، العراق.
- فواز أيوب الممني(٢٠١٧)، اتجاهات الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك نحو استخدام الإرشاد الإلكتروني، *مجلة دراسات العلوم التربوية*، ٤٤(٢٥)، ٢٢٢-٢٠٩، الجامعة الأردنية.
- كامل محمد عويضة(١٩٩٦)، *القدرات العقلية في علم النفس*. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية.
- ماركرنكو(٢٠١١)، *الإبداع نظرياته وموضوعاته*. ترجمة شفيق ملاح علوانه، الرياض، العبيكان للنشر والتوزيع.

محمد عثمان نجاتي(٢٠٠٧)، *علم النفس في حياتنا اليومية*. الكويت: دار العلم.  
محمد كمال أبو الفتوح(٢٠١٦)، تأثير المهارات اللغوية والمهارات الاجتماعية والطبع(المزاج كسمة) على جودة الصداقة لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية، *مجلة رسالة التربية وعلم النفس*، ٣(٥٥)، ١٢٩-١٤٦، كلية التربية، جامعة الملك سعود.

محمد محمود بني يونس(٢٠٠٧)، *سيكولوجية الدافعية والانفعالات*. عمان: دار الميسر للنشر والتوزيع.  
مدحت عبد الرازق الحجازي(٢٠١٧)، *علم النفس بين التراث والمعاصرة*. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية.  
مصطفى حجازي(٢٠٠٥)، *الإنسان المهودر*. بيروت، لبنان: المركز الثقافي العربي.  
مصطفى حجازي(٢٠١٢)، *إطلاق طاقة الحياة- قراءة في علم النفس الإيجابي*. بيروت، لبنان: التنوير للطباعة والنشر.  
مفلح قبلان بجاد(٢٠١٦)، الإرشاد الأكاديمي الإلكتروني من وجهة نظر طلاب وطالبات جامعة تبوك في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة التربية*، ٢(١٧١)، ٤٥٢-٤٨٦، كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة.

منتهى مطشر عبد الصاحب، سوزان دريد أحمد(٢٠١٤)، التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية، *مجلة البحوث التربوية والنفسية* ٢(١٤)، ١٠١-١٢٥، كلية التربية للعلوم الصرفة، جامعة بغداد.

نبيل السيد حسن، جبريل حسن العريشي، فايزة أحمد السيد، وفاء رشاد عبد الجواد(٢٠١٤)، *مدخل إلى رياض الأطفال في ضوء معايير الجودة*. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

نهله فرج علي الشافعي(٢٠١٩)، التوجيهات الحديثة للإرشاد النفسي وبناء الإنسان المعاصر في ضوء متغيرات ومستحدثات العصر، *مجلة كلية التربية*، عدد خاص بالمؤتمر العلمي الحادي عشر الدولي الثاني، صفحات ٤٦٥-٤٧٧، كلية التربية، جامعة المنيا، أبريل ٢٠١٩م.

نورهان أنور محمد(٢٠١٥)، التفضيل والإدراك البصري للون وعلاقته ببعض السمات المزاجية لدى طفل الروضة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا.

وفاء رشاد راوي(٢٠١٩)، الإرشاد النفسي للأطفال اتجاهات معاصرة، *مجلة التربية وثقافة الطفل*، عدد خاص ببحوث المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية للطفولة المبكرة، ٢(١٣)، ٨٠٧-٨٢٨، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا.

يوسف فهمي أسليم(٢٠١٧)، التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

يوسف محيلان سلطان(٢٠٠٧): دراسة أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

Attridge, W.(2004), Current Practics and Future Implications for Interest Counselling , *CyberBytes, Highighting Compelling uses of Technology in Counselling*, 87-103. Eric Digest, NO. cg032450, ED478222.

Faye V.(2006)m Electronic Advising, *journal Advising Washinton State University*, at: <https://advising.wsu.edu/>

Georgiana Susa1, Oana Bengal, Irina Pitical and Mircea Miclea2(2014), Child temperamental reactivity and self-regulation effects on attentional biasesm, *ORIGINAL RESEARCH ARTICLE, Front. Psychol.*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00922>.

Harun, L. & Mastur, A.(2001), E-Counselling: The willingness to Participate. *Paper Presented at The International Education Conference, Salangor, Malaysia, August 27-28, 2001*, 2-11

Nancy E.(2012), *Temperamental Effortful Control(Self\_Regulation)* ' Arizona State University, USA, April, Rev. ed.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M.(2000), Positive Psychology, A introduction. *American Psychologist*,(55) , 5- 14.