



**فاعلية برنامج تدريبي  
قائم على الهندسة النفسية  
لتحسين العوامل الخمسة الكبرى  
للشخصية والرفاهية النفسية  
لدى معلمات رياض الأطفال**

إعداد

د. شيهاء محمد عبد المستغنى الجندى  
قسم رياض الأطفال، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى  
للشخصية والرّاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال

---

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل  
الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال

شيماء محمد عبد الستار على الجندي

قسم رياض الأطفال، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، جمهورية  
مصر العربية.

البريد الإلكتروني: [Shimaaelgendy.el20@azhar.edu.eg](mailto:Shimaaelgendy.el20@azhar.edu.eg)

**الملخص :**

هدف البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة البحث من (١٠) معلمات لرياض الأطفال، استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال، مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال (إعداد/ الباحثة)، برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال (إعداد/ الباحثة)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لمعلمات الروضة لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج على مقياس العوامل الخمسة

**فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى  
للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال**

الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج على مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج على مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج تدريبي، الهندسة النفسية، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، الرفاهية النفسية، معلمات رياض الأطفال.

## **The Effectiveness of A Training Program Based on Psychological Engineering to Improve The Big Five Factors of Personality And Psychological Well-Being Among Kindergarten Teachers**

**Shaima Mohamed Abd El Sattar Ali El Gendy**

Department of Kindergarten, Faculty of Humanities, Al - Azhar University, Cairo, Egypt.

E-mail: [Shimaaelgendy.el20@azhar.edu.eg](mailto:Shimaaelgendy.el20@azhar.edu.eg)

### **Abstract:**

The research aimed to reveal the effectiveness of a training program based on psychological engineering to improve the Big five factors of personality and psychological well-being among kindergarten teachers. The researcher used the semi-experimental approach. The research sample consisted of (10) female kindergarten teachers, The researcher used the following tools: a measure of the big five factors of personality among kindergarten teachers, a measure of psychological well-being among kindergarten teachers (prepared by the researcher), a training program Based on Psychological Engineering to Improve The big five factors of Personality and Psychological Well-Being among Kindergarten Teachers (prepared by the researcher), The results of the search revealed that there were statistically significant differences between the mean scores of the basic group teachers in the pre and post measurements of applying the program on the scale of the big five factors of personality for kindergarten teachers in favor of the post measurement, There are no statistically significant differences between the mean scores of the basic group teachers in the post and follow-

up measurements of applying the program on the scale of the big five factors of personality among kindergarten teachers, There are statistically significant differences between the mean scores of the basic group teachers in the pre and post measurements of applying the program on the psychological well-being scale of kindergarten teachers in favor of the post measurement, There are no statistically significant differences between the mean scores of the basic group teachers in the post and follow-up measurements of applying the program on the psychological well-being scale of kindergarten teachers.

**Keywords:** training program , psychological engineering , the big five factors of personality, psychological well-being , kindergarten teachers.

مقدمة :

يحتل المعلم مركزا أساسيا فى النظام التعليمى فالمعلمون هم دعاة العلم والثقافة وطلّاع التجديد والإبتكار ويقع على عاتقهم مسؤولية تربية النشء، وإعداد الأجيال المستقبلية ورعايتها وتوجيهها الوجهة السليمة حيث يعتبر المعلم محور العملية التعليمية وعمودها الفقرى، ومن ثم أصبحت عملية إعداده وتدريبه المستمر من أولويات تطور الفكر التربوى فى معظم دول العالم حيث تبذل الجهود المكثفة لتطوير برامج إعداده وتأهيله (زينب محمود شقير، ٢٠١٨: ٢٩٧)

تعد معلمة رياض الأطفال التى تتسم بالإتزان الشخصى من أهم الدعائم الأساسية للنظام التعليمى، وبقدر الإهتمام بها فى الإعداد، والتدريب، والرعاية، وتنمية شخصيتها، ورفاهيتها النفسية بقدر ما تتحقق الأهداف التربوية فى هذه المرحلة المهمة من عمر الطفل فى الروضة، حيث يناط بها مسؤولية تحقيق الجزء الأكبر من أهداف العملية التربوية فيما يتعلق بنمو الأطفال فى المجالات المختلفة، لذا يعتبر الإعداد الكيفى لشخصية معلمة الروضة جزء لا يتجزأ من دعائم نجاح الروضة فى تحقيق أهدافها المختلفة (على محمد على، ٢٠١٦: ١٩٤)

وتعد الشخصية من أهم موضوعات علم النفس إذ تمثل المصدر الرئيسى لمعرفة جوهر الإنسان ومظاهر السلوك البشرى حيث تميز شخصا عن آخر، وترتبط ارتباطا وثيقا بالإستجابات تجاه الآخرين وطبيعة العلاقات بهم والتفاعل معهم. (أحمد على الهادى، أحمد محمد سليم، ٢٠٢١: ٧١)

ويتأثر دور المعلمات بسماتهن الشخصية حيث تعد شخصية المعلمات من المتغيرات المؤثرة داخل حجرة النشاط وخارجها إذ تتميز المعلمة

بشخصيتها وليس بالمعرفة التي تمتلكها، لذا كان لابد من توفر قدر كاف من التوافق والإتزان النفسى والإجتماعى لدى المعلمات كى يتمتعن بشخصية مستقرة قادرة على البذل والعطاء والإبتكار متفهمة لحاجات الأطفال بما يضمن المشاركة الفعالة فى تحقيق أهداف التطوير مع ما يتسم به العصر من تسارع المعرفة وتعقدها فى شتى مجالات الحياة (يوسف يوسف، هانم الشريبنى، ٢٠٠٠: ٤٨٣)

إذ يحتل مفهوم الشخصية مكانة بارزة فى جميع المجتمعات على اختلاف ثقافتها وتباين ظروفها وذلك لأن بناء الشخصية السوية الواعية لذاتها يسهم بشكل كبير فى تقدم المجتمعات فى كافة المجالات العلمية، والإقتصادية، الإجتماعية، الثقافية لما لها من أهمية كبيرة فى إمكانية شرح سلوك الفرد والتنبؤ به، وتحديد أفكاره وأساليب التعامل مع المواقف والأزمات، كما أنها تعكس أساليب انسجامه وتوافقه مع نفسه ومع الآخرين، لذلك لابد من توفير الظروف الإيجابية والخبرات التى تنمى هذه الشخصية وإشباع حاجاتها حتى تتمكن من تحقيق أهدافها بكفاءة ( محمود عثمان، ٢٠٢٠: ٧٣٣)، (عبد الرحمن على، مريم عواد الزيادات، ٢٠٢١: ٥١٩)، (هشام عبد الرحمن حسين، عز الدين داود محمود، ٢٠٢١: ٣٦١)

ويمثل نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكرى Costa & Macree واحدا من أهم النماذج وأحدثها التى فسرت الشخصية وذلك بإفتراض وجود خمسة عوامل تستطيع أن تفسر نسبة كبيرة من التباين فى مجال الشخصية الواسع النطاق، وتكشف أبعادا أساسية ذات إستقرار وثبات نسبي، وتفسر أهم السلوكيات وردود الأفعال الصادرة من الأفراد كما تعطينا صورة واضحة عن أهم الخصائص والمميزات التى تجعل الإنسان ينفرد فى



تفكيره وانفعاله، وكذا فى معاشته مع ذاته، وتعامله مع المحيطين به. (22)  
(Saucier,2002:

وتتمثل هذه العوامل - حسب النموذج - فى: العصابية  
Neuroticism ، الإنبساطية Extraversion ، الإنفتاح على الخبرة  
Experience to Openness ، المقبولية Agreeableness ، يقظة  
الضمير Conscientiousness ، وهى تؤثر بصورة مباشرة على سلوك  
الفرد واستجابته للمثيرات الداخلية والخارجية. (Barakat ,2016:28)

وقد أشارت دراسة (Blatny(2016 إلى تأثير خصائص الشخصية  
وسماتها فى الشعور بالرضا والحياة الهانئة لدى الأفراد، وأشار كلا من  
مارتن سليجمان (٢٠٠٥)، ( Park, et al. (2006 ، سعيدة صالحى  
واخرون (٢٠١٨) إلى أهمية تنمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية  
باعتبارها نسق يؤثر فى حياة الإنسان، وأن الجوانب الإيجابية بالشخصية  
السوية تعد مصدرا للرفاهية والعافية النفسية حيث تساعد الفرد السوى على  
التفاعل الإيجابى مع الآخرين، وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفا، وتعيّنه  
على مواجهة المشكلات فهى وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته، وصموده  
ومقاومته للصعاب التى تحول دون تحقيق أهدافه.

كما أكد كلا من (Soto(2015 ، بشرى أحمد الجاسم، سماح حمزة  
شلال (٢٠١٦) على أن تنمية العوامل الإيجابية فى الشخصية أمر  
ضرورى وحصنا قويا وقائيا ضد الضغوط ونواتجها السلبية كما أن لهذه  
العوامل دورا هاما فى إستثارة السعادة الحقيقية فهى أفضل السبل للوصول  
إلى الهناء والرفاهية النفسية .

إذ تعد الرفاهية النفسية أحد فروع علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى مساعدة الأفراد للتغلب على الصعوبات والسمات السلبية والتعامل معها بكفاءة وفاعلية، وهي الهدف الأسمى والغاية القصوى التي يسعى الإنسان إليها لتحقيقها، فهي مفتاح الكثير من الحالات الإيجابية كالتكيف، النجاح، التواصل الإيجابي وغيرها فهي تعبر عن نظرة الفرد الإيجابية للحياة إذ يسعى الأفراد إلى تحسين حياتهم وزيادة مصادر سعادتهم مما يقود بدوره إلى رفع مستوى رضاهم عن الحياة ( Seligman,2002:17 )

فالرفاهية النفسية تعنى سير الحياة على ما يرام فهي مزيج من الشعور بالرضا، والأداء الفعال، ولا تقتصر الرفاهية على الشعور بالراحة والمشاعر الإيجابية فحسب فالمشاعر المؤلمة مثل الإحباط ، والفشل، والحزن جزءا طبيعيا من الحياة، ولكن القدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمرا ضروريا للرفاهية النفسية، كما تشمل الرفاهية النفسية المشاركة، والثقة، والمودة، وتطوير إمكانات الفرد، والسيطرة على حياته من أجل تحقيق أهداف قيمة، وتكوين علاقات إيجابية ( Huppert,2009:138 )

وقد أشار كلا من (Mabekoje(2003، محمد أحمد دياب (٢٠١٣) إلى ضرورة تنمية الرفاهية النفسية لدى المعلمين لما لها من تأثير فعال على معايير التعليم والمستوى الدراسي لشباب الغد فضلا عن الآثار الإقتصادية، والإجتماعية على المجتمع بعيدة المدى.

لذا فإن الإهتمام بتحسين شخصية المعلمات أصبح من الضروريات التي تحتاج إلى تدريب ومعالجات حيث يواجهن ضغوط وعوائق تعود إلى ظروف المجتمع الذي يعيشون فيه، والتي تؤثر على شخصياتهن من خلال تغيير في تصوراتهن وتوقعاتهن، وبالتالي يتبعها تغيرات على كافة مختلف

جوانب حياتهن الجسمية، والإنفعالية، والمعرفية، والاجتماعية مما يؤثر على رفايتهن النفسية التي هي ترجمة واضحة للتوافق النفسى الإيجابى الذى تعايشه المعلمات سواء على المستوى الشخصى أو الاجتماعى أو المهنى، والذى يظهر من خلال إقبالهن على الحياة والشعور بالقبول، والانتماء الاجتماعى، وقدرتهن على إستثمار طاقاتهم، ودوافعهن للوصول إلى السعادة، والرفاية النفسية. (صونيا طيباوى، ٢٠٢٠: ٢)

وتعد الهندسة النفسية عاملا هاما لإدراك الفرد للتغيير والعمل على تطوير الذات لتحقيق الأهداف المختلفة فهى بمثابة القوى المحركة التى تساعد الأفراد على تجاوز العثرات لتحقيق النجاحات، وتعمل على صقل التفكير وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات فهى أحد أساليب التنمية البشرية التى تساعد على تنمية الذات كما تساعد على التخلص من المشاعر السلبية التى تعوق نموها وتطورها الشخصى كما تتمى القدرة العقلية، والمعرفية، والوجدانية (محمد عبد الهادى حسين، ٢٠٠٦: ٨٤)

وقد أكدت العديد من الدراسات كدراسة كلا من إسماعيل الهلول (٢٠١١)، إسماعيل حسن فهيم (٢٠١٦) على ضرورة تزويد المعلمين ببرامج الهندسة النفسية من أجل تنمية الدافع للإنجاز، تحقيق النجاح وإكتشاف الذات وتفعيل الطاقات، وأكدت اية مصطفى زكريا (٢٠١٨) على دور الهندسة النفسية فى تحسين جودة الحياة لدى المعلمين، وأشارت دراسة ولاء محمد عطية (٢٠١٨) أن الهندسة النفسية تعمل على تغيير المفاهيم والمعتقدات، والأفكار والتوجهات، وتسهم فى صحة العلاقات، وتساعد فى الوصول إلى الهدوء الداخلى، والتركيز، واكتشاف القدرات والتعرف عليها.

ويذكر الطيب محمد زكى ( ٢٠١٥ ) أن البرامج التي اعتمدت على الهندسة النفسية من البرامج المهمة التي تهدف إلى تطوير الإنسان ذاتيا حيث يوفر هذا العلم المفاتيح التي يستطيع بها المرء أن يتحكم في بيئته الداخلية، ويستخرج الطاقة الكامنة لديه التي تساعده على تحقيق النجاح، والسعادة، والرفاهية النفسية كما تساعده على تغيير نفسه من حيث تغيير عاداته، وانفعالاته، وأفكاره إلى أفضل صورة تتلاءم مع طبيعته .

وانطلاقا من كون نجاح المعلمة في مهنتها مرتبطا ببناء الشخصية السوية الواعية، وبإستقرارها النفسى، والإجتماعى، والمادى مما ينعكس على عطائها وجهدها ويؤثر في أدائها ولما له من دور هام فى الوصول إلى الرفاهية النفسية، ومن ثم فى النهوض بالمجتمع والرقى بمستوى تعليم أطفالنا أطفال المستقبل رأَت الباحثة أهمية توفير الظروف الإيجابية والخبرات التى تنمى هذه الشخصية، وتشبع حاجاتها حتى تتمكن من تحقيق أهدافها بكفاءة وصولا إلى الرفاهية المنشودة من خلال بناء برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات الروضة والرفاهية النفسية لديهن.

#### مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث فى تناولها لفئة مهنية مهمة بالمجتمع وهى فئة معلمات رياض الأطفال اللاتى هن دعائم بناء الأطفال حيث تلعب معلمة الروضة دورا مهما فى حياة الطفل، ولا يقتصر دور المعلمات على نقل العلم والمعرفة لدى الأطفال بل يمتد ليكن قدوة ومثالا أعلى لهم، ويتم ذلك بشكل مقصود أو غير مقصود فكثيرا من الأطفال يتأثرون بمعلماتهم بل

منهم من يتقصد شخصية معلميه فيكتسب طرق وأساليب التعامل مع  
المواقف المختلفة في الحياة والتفاعل مع الآخرين.

ولما كانت معلمة رياض الأطفال حجر الزاوية في التربية الحديثة  
الذي تقوم عليه العملية التربوية لذا لا بد أن تتمتع بصحة نفسية، وجسدية  
جيدة وتتسم بشخصية متكاملة ومنتزعة وتعكس حالة الرضا عن حياتها التي  
تعيشها لأن تصرفاتها تتعكس على أطفالها بشكل مباشر (نادية صالح  
على، ٢٠٢٢: ١)

من هذا المنطلق لاحظت الباحثة أثناء قيامها بالإشراف على طالبات  
التدريب الميداني والتعامل مع معلمات رياض الأطفال بالروضات  
ومناقشتهن حول المشكلات التي تواجههن ظهور بعض المشاعر السلبية  
في استجاباتهن، والتي تضمنت شعورهن بالحزن، والإحباط، والعجز،  
والشعور بالفقر، وعدم الرضا، وقلة العزيمة أمام ما يقومون به من أعمال  
وأنشطة مع أطفالهن لدرجة أن بعض المعلمات يردن أن يتركن الطالبات  
يكلن بعض الأنشطة بدلا منهن دون اهتمام، وبعضهن يتمنون حضور  
طالبات التدريب يوميا من أجل رغبتهن في عدم تحمل للمسؤولية والإنهاء  
من عصبيتهن مع الأطفال الذي اشتكى منه الكثير منهن ومعاناتهن من  
بعض السمات التي تتميز بالعصابية، والقلق، وتدنى دافعيتهن للعمل كما  
تبدو عليهن النظرة التشاؤمية للحياة بل رغبتهن في ترك العمل والعزلة عن  
الآخرين الأمر الذي يؤثر على سعادتهن، وأدائهن، وإدارتهن لعملهن،  
وتطويرهن لشخصياتهن، وابداعهن، وتحقيق أهدافهن، وشعورهن بقيمتهن،  
وتقبلهن لذواتهن، لذا أكدت العديد من الدراسات على أهمية دراسة سمات  
شخصية معلمات الروضة وتحسينها نظرا لما يواجهونه من ضغوطات

وصراعات تعود إلى ظروف المجتمع الذي يعيشون فيه والذي يؤثر بشكل سلبي على شخصياتهن وأدائهن، وبالتالي على رفاهيتهن النفسية كدراسة علا عبد الرحمن على ( ٢٠٢٢ ) التي أكدت على ضرورة توافر قدر كاف من التوافق، والإتزان النفسى، والإجتماعى لدى المعلمات، والعمل على التحسين المستمر لهن لمساعدتهن على مواجهة التحديات والمواقف الضاغطة فى حياتهن الشخصية والعملية كما أشارت دراسة إيمان عطية حسين (٢٠١٨) إلى ضرورة تحسين شخصية المعلمات لما لها من إنعكاسات على شخصية الطفل، وأهدافه، ونظرته للحاضر، وتخطيطه للمستقبل وحتى يتسنى للمعلمة تحقيق أداءها المهني بكفاءة لابد من التوافق بين عوامل شخصيتها من خلال تناغم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لديها، وأكدت دراسة ولاء محمد عطية ( ٢٠١٨ ) على ضرورة تنمية مهارات معلمات رياض الأطفال سواء بالتدريب أو بالتنقيف والإطلاع، ومتابعة كل ما هو جديد فى مجال التربية والتعليم بمرحلة الطفولة المبكرة لتزويدها بالمهارات، والمعارف، والخبرات، والأنشطة، والإستراتيجيات، والجوانب الفنية التى تنعكس على مستوى رفاهيتهن النفسية ومن ثم على أدائهن مع الأطفال.

وانطلاقاً من أن النجاح فى الأداء التعليمى للمعلمات مع الأطفال يتوقف على مجموعة العوامل والسمات الشخصية لهن والتي لها أثر بالغ على الأداء، والقدرة على التكيف مع الظروف المحيطة، وعلى التوافق المهني، والقدرة على العطاء والحماس، والكفاءة، والميل إلى الإيثار، والحرص على تقديم المساعدة، والتعاون والعمل الدؤوب والمستمر، وتحمل المسؤولية، والجدية فى العمل، والتواد، والحيوية، والإستقلالية، والإبتعاد عن

الملل بالإضافة إلى التمتع بالخيال الخصب، وحب التنوع، والإبداع بإعتبار أن شخصية المعلمة لا تلعب دورا فعالا في ضبط وخدمة العملية التعليمية والتربوية فحسب بل تمثل مصدر قوة وعامل فعال من حيث التأثير الإيجابي في سلوك الأطفال لذا كان لابد من أن تعد إعدادا خاصا لتكون على مستوى عال من الكفاية والتحلى بالسمات الشخصية الإيجابية، وهو ما دفع الباحثة إلى بناء برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى المعلمات .

- وفي ضوء ما سبق تتبلور مشكلة البحث الحالى فى التساؤلات الآتية:

١- هل يوجد اختلاف بين معلمات رياض الأطفال بالمجموعة الأساسية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال ؟

٢- هل يوجد اختلاف بين معلمات رياض الأطفال بالمجموعة الأساسية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال ؟

٣- هل يوجد اختلاف بين معلمات رياض الأطفال بالمجموعة الأساسية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال ؟

٤- هل يوجد اختلاف بين معلمات رياض الأطفال بالمجموعة الأساسية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال ؟

أهمية البحث: تنقسم أهمية البحث الحالي إلى ما يلي:

#### أ- الأهمية النظرية

- تأتي أهمية البحث من أهمية موضوعها حيث الإهتمام بتحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والذي يعد مؤشرا جيدا للوعي والإهتمام بالتعليم قبل المدرسى من قبل الدولة لمعلمات رياض الأطفال ورسالتهن التعليمية.
- تعد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية أحد العناصر المهمة لنجاح المعلمات فى الوصول إلى مستوى عالى من الرفاهية النفسية من خلال تفهم المشكلات والجوانب النفسية لديهن، ومن ثم العمل على تقديم المساعدة الإرشادية والنفسية اللازمة لهن.
- توطين ثقافة تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات الروضة، والذي ينعكس بدوره على مستوى الرفاهية النفسية لهن، وعلى الطفل، ومن ثم على تحسين مخرجات العملية التعليمية والتربوية لدى الأطفال.
- تأتي أهمية البحث من الدور الذى يلعبه البرنامج التدريبي فى مساعدة المعلمات على تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية الذى ينعكس إيجابيا على أداء رسالتهن.

#### ب- الأهمية التطبيقية

- ١- إعداد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال .
- ٢- إعداد مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.



٣- إعداد برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال .

#### أهداف البحث : يهدف البحث الى:

١- الكشف عما إذا كان هناك فروق بين درجات معلمات رياض الأطفال على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.

٢- الكشف عما إذا كان هناك فروق بين درجات معلمات رياض الأطفال على مقياس الرفاهية النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.

٣- الكشف عما إذا كان هناك فروق بين درجات معلمات رياض الأطفال على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية فى القياسين البعدى والتتبعى.

٤- الكشف عما إذا كان هناك فروق بين درجات معلمات رياض الأطفال على مقياس الرفاهية النفسية فى القياسين البعدى والتتبعى.

#### مصطلحات البحث ( عرفتھا الباحثة إجرائيا) كما يلي:

**البرنامج التدريبي:** برنامج يهدف إلى تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال من خلال التدريب على بعض فنيات الهندسة النفسية.

الهندسة النفسية: هي مجموعة من الفنيات التي يتم تدريب معلمات رياض الأطفال في ضوءها، وتهدف إلى تشكيل الصور الذهنية، والمعارف التي تتلقاها المعلمات بصورة إيجابية بهدف تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لديهن.

**العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:** نموذج يقوم على وصف الشخصية من خلال خمسة عوامل أساسية هي العصابية، الإنبساطية، الثقافة والمعرفة، المقبولية، يقظة الضمير، وتحدد بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال.

**العصابية :** مجموعة من السمات التي تعكس ميل معلمة الروضة إلى الأفكار والمشاعر السلبية كالحزن والقلق وسهولة الإستثارة وعدم الثبات الإنفعالي وإنخفاض العزيمة والشعور بالعجز، والدونية لديها.

**الإنبساطية:** مجموعة من السمات التي تعكس بهجة معلمة الروضة ونشاطها وتفاؤلها، ومشاركتها إجتماعيا وتفاعلاتها الشخصية الإيجابية مع الآخرين.

**الثقافة والمعرفة:** مجموعة من السمات التي تعكس طلاقة فكر معلمة الروضة وإهتمامها بالثقافة، والإطلاع، والإبداع.

**المقبولية:** مجموعة من السمات التي تتسم بها معلمة الروضة كالتعاون، والإيثار، والتواضع، والتسامح، ومراعاة مشاعر الآخرين.

**يقظة الضمير:** مجموعة من السمات التي تتسم بها معلمة الروضة، وتعكس قدرتها على التنظيم، والترتيب، والإلتقان والإلتزام بالواجبات، والإلتقان.

**الرفاهية النفسية:** شعور إيجابي تشعر به المعلمة ويعكس حالة الرضا عن الحياة، وتقبل الذات وتفردتها بما يحقق الإستقلالية، والتمتع بإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، والقدرة على إدارة شؤون الحياة واستغلال جميع الفرص البيئية والتغلب على ما يواجهها من معوقات بما يحقق لها التقدم، وتطوير المهارات الشخصية ساعية لتحقيق أهداف، ومقاصد حياتية، وتحدد بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

**الإستقلالية:** قدرة معلمة الروضة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار الصائب بحكمة وعقلانية بشكل مستقل وفقا لمعتقداتها وقناعاتها الشخصية. **إدارة شؤون الحياة:** تمتع معلمة الروضة بالكفاءة فى إدارة شؤون حياتها، وقدرتها على التكيف واستغلال الظروف البيئية المحيطة، وتوظيفها بما هو متاح بها من إمكانيات بشكل يعظم الإستفادة من البيئة.

**النمو الشخصى:** قدرة معلمة الروضة على تنمية وتطوير قدراتها ومعارفها، وبالتالي خبراتها بشكل مستمر.

**العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** قدرة معلمة الروضة على تكوين علاقات إجتماعية إيجابية يسودها الألفة والمودة مع الآخرين.

**الهدف فى الحياة:** قدرة معلمة الروضة على تحديد أهداف فى الحياة والمثابرة من أجل تحقيقها مما يضى لديها الشعور بقيمة الحياة.

**تقبل الذات:** امتلاك معلمة الروضة إتجاهات ايجابية نحو ذاتها وتقبلها لصفاتها الإيجابية والسلبية الحاضرة والماضية.

الحدود البشرية: تكونت عينة البحث من (١٠) معلمات من معلمات رياض الأطفال ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٧-٤٠) سنة.

الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات البحث بمعهد مجمع الفاروق عمر، ومعهد الشهداء الأربعة التابع لقطاع المعاهد الأزهرية بالقاهرة.

الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث خلال الأجازة الصيفية للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

### الإطار النظري

#### أولاً: الهندسة النفسية

تمثل الهندسة النفسية الطريقة التي يفكر بها الأفراد ولها دور هام في النجاح والتفوق في جميع المجالات فهي تثرى الفرد بمفردات مشاعره، وتساعد على تحديد نقاط القوة والضعف في انفعالاته، وتحول رؤية الشخصية من منظور إيجابي في ظل بدائل تفكير الفرد السلبية، وإمكانية رؤيتها بألوان إيجابية في حالة سعادة . ( على حسن المعموري، ٢٠١٧:

(١١٥٩

الهندسة النفسية هي الترجمة لما يطلق عليه باللغة الإنجليزية Neuro Linguistic Programming أو NLP ، والترجمة الحرفية لهذه العبارة هي (برمجة الأعصاب لغوياً) أو البرمجة اللغوية للجهاز العصبي، وكلمة Neuro تعني عصبي أي متعلق بالجهاز العصبي، و Linguistic تعني لغوي أو متعلق باللغة، Programming تعني برمجة، الجهاز العصبي هو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته مثل: السلوك، والتفكير، والشعور، واللغة هي وسيلة التعامل مع الآخرين أما البرمجة: فهي طريقة

تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان، أي برمجة دماغ الإنسان.  
(محمد التكريتي ، ٢٠٠٢: ٢٣)

### مبادئ الهندسة النفسية:

يرى كلا من إيان ماكدير موت ، ويندى جاجو أن الهندسة النفسية  
تعتمد على عدد من المبادئ أهمها:

- مبدأ الخريطة ليست هي الواقع.
- ليس هناك فشل بل خبرات وتجارب.
- الشخص الأكثر مرونة يمكنه التحكم بالأمر.
- العقل والجسم منظومة واحدة.
- النية الإيجابية وراء كل سلوك.
- التواصل مع الآخرين. ( إيان ماكدير موت، ويندى جاجو، ٢٠٠٤: ٢٠٥)

**فنيات الهندسة النفسية:** هي أدوات ومهارات نستطيع من خلالها التعرف  
على شخصية الإنسان، وطريقة تفكيره وسلوكه وأدائه وقيمه والعوائق التي  
تقف في طريق إبداعه ونجاحه، وتمدنا بأدوات وطرائق يمكن بها إحداث  
التغيير المطلوب في سلوك الإنسان، وتفكيره وشعوره وقدرته على تحقيق  
أهدافه (أيمن خلف، ٢٠٠٨: ٤٧)

١- **فنية إعادة التأطير:** هي إدراك الموقف بشكل مغاير ووصفه في  
إطار آخر غير الموجود به حالياً بحيث يكون أكثر إيجابية وتعنى  
النظر إلى التحديات والعوائق من الزاوية المشرقة والجميلة وعدم

النظر إليها بصورة تشاؤمية. ( أحمد عبد الرحمن العرفج، ٢٠١٢: ٥٥)

٢- **فنية المثبتات:** هي طريقة حيوية تؤثر على كيفية قيادتنا لأنفسنا من الداخل، وهي بمثابة حافز يغير من حالة الفرد، ويشمل أي نوع من المعطيات الحسية سواء البصرية أو السمعية أو الشمية أو التذوقية أو الحركية حيث أن حالة الفرد تتشكل وفقا للتجربة الحسية ثم تتفاعل معها على المستوى الفكري والفيولوجي. ( إيان ماكدير موت، ويندى جاجو، ٢٠٠٨: ٣٦)

٣- **المرونة السلوكية:** تعنى القدرة على التغيير أو تعديل التفكير والسلوك، وأن تملك مجموعة متنوعة من الطرق للإستجابة أو لإنجاز شئ ما. (محمد التكريتي، ٢٠٠٢: ١٢٤)، ( إيان ماكدير موت، ويندى جاجو، ٢٠٠٨: ٤٩)

٤- **النمذجة:** تعد من أهم فنيات الهندسة النفسية حيث تقوم بدراسة نماذج متميزة فى مهارة معينة بهدف الوصول إلى المعطيات التى ساعدتهم على التميز والنجاح، وكونت لديهم تلك الملكة، وبالتالي تستطيع نقل هذه الخبرة عن طريق التدريب للأخرين، والهدف الأساسى للهندسة النفسية هو صياغة نماذج التفوق فى نفسك، والسير على منهاجه للوصول لنفس الأهداف من خلال إكتشاف أو محاكاة أو مطابقة أصحاب الإمتياز البشرى. ( ستيف بافيستر، أماندا فيكروز، ٢٠٠٦: ٢٢٠)

٥- **التصور المشجع للمستقبل :** يعنى تمثيل لحالة مستقبلية تملك من القوة التى تحرك مشاعر، وأحاسيس الشخص مما يجعلها تفرض

سقوطها عليه فى الحاضر، وكأن هذا المستقبل موجود بالفعل فى الوقت الراهن فى عقولهم ومشاعرهم، وهو ما يجعل عقولهم تركز على هذا الحدث المستقبلى، وبالتالي يتشكل سلوكهم تبعاً لذلك ومن ثم تتولد الرغبة الجامحة فى الإنجاز.

٦- التحليل بالتباين: يعنى المقارنة بين شيئين تجمع بينهما بعض الأمور المشتركة فى الوقت الذى يؤدى فيه كل منهما إلى نتائج مختلفة. (إيان ماكدير موت، ويندى جاجو، ٢٠٠٨: ٤٩)

**أركان الهندسة النفسية :** تستند الهندسة النفسية إلى أربعة أركان رئيسية تعمل بطريقة تكاملية متوازنة وهى:

- ١- تحديد الأهداف التى نريد تحقيقها.
- ٢- تطوير الحواس وشحن طاقاتها لتكون أكثر فاعلية فى دقة الملاحظة والموضوعية.
- ٣- المرونة فى التفكير والسلوك لتقبل التغيير الجديد.
- ٤- المبادرة والعمل لتحقيق الاهداف. (ابراهيم الفقى ، ٢٠٠٨ : ٣٧)

### ثانياً: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

يعد موضوع الشخصية من أهم المواضيع التى اهتم بها الباحثون فى المجال السيكولوجى حيث يتسم كل فرد بخصائص شخصية تفرده عن الآخر، ويرجع ذلك إلى جملة من السمات التى تطبع كل شخصية بطابعها الخاص، وتجعلها متفردة فى سلوكها، وتفاعلها، وتعاملها نظراً للفروق الفردية بين البشر (محبوب الصديق محمد ، ٢٠٢٠: ٨٤)

ويعد نموذج العوامل الشخصية لكوستا وماكري من أهم النماذج التي فسرت سمات الشخصية في وقتنا الحاضر، ويهدف هذا النموذج إلى تجميع السمات الإنسانية المتناثرة في فئات أساسية بحيث تبقى هذه الفئات محافظة على وجودها كعوامل لا يمكن الإستغناء عنها في وصف الشخصية الإنسانية (Rosellini & Brown, 2011: 30) حيث أشار كلا من (Costa & McCrae, 1992: 14) إلى نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأنها نموذج شامل للشخصية يتمثل في خمسة عوامل ثنائية القطب هي ( الإنبساط مقابل الإنطواء، المقبولية مقابل العداة ، يقظة الضمير مقابل الضمير غير المنضبط ، الإنفتاح على الخبرة مقابل التقارب، العصابية مقابل الإستقرار الإنفعالي).

#### ١- العصابية Neuroticism:

سمة تتمثل في ميل الفرد نحو الأفكار، المشاعر السلبية والأفكار الغير منطقية، وعدم الإستقرار النفسى كالقلق، والعدوانية، والغضب، والخجل، والخوف كما تتمثل في عدم الإستقرار العاطفي، أما الفرد ذو الدرجة المنخفضة فإنه يتسم بالهدوء والسواء النفسى والإتزان الإنفعالي، والقدرة على مواجهة المواقف الضاغطة والتحديات .

(Costa & McCrae, 1992 : 14) ، (Bruck & Allen, 2003: 461)

#### ٢- الإنبساطية Extraversion:

سمة تتمثل في النشاط وسيطرة الإنفعالات الإيجابية، الإبتهاج، التقاؤل، والتقاغل الإجتماعى، والإختلاط بالآخرين (Costa & McCrae, 1995: 312)، إرتقاغ المهارات الاجتماعية، الرغبة



فى العمل مع الآخرين، تأكيد الذات (Waston,2012: 76)، الإنخراط فى العمل والتفاعلات الإجتماعية، القدرة على التأثير فى البيئة الإجتماعية (Ome,2013: 5515) والإهتمام بالآخرين، والميل إلى حل المشكلات بشكل إيجابي، وترتبط الانبساطية إيجابيا مع الشعور بالسعادة، والفخر، والإنجاز بينما يتسم الشخص ذو الدرجة المنخفضة بالإنطواء، والخجل، التوتر، والخوف، والتحفظ . (Penly & Tomaka, 2002) (Giluk,2009:806)، (انتصار نصر بكر واخرون، ٢٠٢٢: ٤٠٨)، (Waston,2012: 77 )

### ٣- الثقافة والمعرفة (الإنفتاح على الخبرة) Openness to Exerienc:

سمة تشير إلى الأصالة و البعد عن التقليدية، تفضيل التنوع والسعى لتطبيق الأفكار الجديدة (Costa & McCrae,1992: 8) والإبداع العلمى والفنى، ومرونة الفكر والخيال، سعة الأفق والإبتكار، تجنب الرتابة فى الحياة، والتطلع إلى تجارب وخبرات حياتية جديدة، والنظر إلى العالم كمكان للتعلم، وتقدير الفنون، الأشياء الجميلة.

(Chamorro-Premuzic, T.,& Furnham, A., 2008:1599)

(De Fruyt et al. 2004:208 )،

بينما يتسم الفرد ذو الدرجة المنخفضة إلى تفضيل الروتين والحياة التقليدية المألوفة ولا يهتم كثيرا بالبحث والتفوق. (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠١٠: ٢٧٩)، (Selvarajan et al.2016: 41 )،

### المقبولية Agreeableness:

هو عامل يعكس الطيبة في السلوك الاجتماعي والود، والتعاون، والإيثار، والتعاطف، والتواضع، واحترام مشاعر الآخرين، التسامح، والقبول. (Penly & Tomaka,2002: 1218)

بينما يتميز الفرد ذو الدرجة المنخفضة بالقسوة ، واللامبالاة تجاه الآخرين، والتمركز حول الذات، والميل للشك بالآخرين. ( Selvarjan,et al.,2016: 42)

### يقظة الضمير Conscientiousness :

هو عامل يعكس التنظيم، والثبات، والإلتزام بالواجبات، والعمل بدقة وإتباع المنهجية، والتصرف بشكل أخلاقي، والمسؤولية، والميل للعمل الدؤوب كما يمتاز أصحاب هذا العامل بالدافعية العالية للإنجاز، والمثابرة. (Costa & McCrae,1992: 9)، (Selvarajan et al. 2016: 43)

بينما يتميز ذو الضمير غير المنضبط بأنه أقل تركيزاً أثناء أدائه للمهام المختلفة، ويتميز بالكسل وسرعة الشعور بالإحباط ليصبح شخص ليس محل ثقة الآخرين لعدم تمتعه بالنظام وكونه شخص غير حاسم ( Antonioni,1998 :33 )

### ثالثاً: الرفاهية النفسية:

تعد الرفاهية النفسية حالة إيجابية تؤثر في عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا، والسرور والإبتهاج، والتي ترتبط بجوانب الحياة الإنسانية من قبل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية (فريخ العنزى، ٢٠٠١: ٣٥٤)

يعرفها (Posa 2019) بأنها نموذج متكامل يتضمن الرضا عن الحياة، والمشاعر الإيجابية، العلاقات الداعمة والمثيرة، والإهتمام والمشاركة فى الأنشطة اليومية، والإلتقان، والإنتاج، الإستقلالية ، والتفاؤل، ووجود معنى للحياة.

وقد حددت Ryff ستة أبعاد للرفاهية النفسية وهى كالتالى:

### ١- الإستقلالية **Autonomy**:

تشير إلى تصرف الفرد بطريقة خاصة إستنادا إلى معتقداته وقناعاته الشخصية، تكون مرجعيته فى عملية صنع القرار وتقرير مصيره نابعة من معتقداته وقيمه الراسخة داخله دون تأثير لأى قوى خارجية، ويتميز أصحاب الإستقلالية المرتفعة بالقدرة على الإعتماد على النفس، والقدرة على مواجهة الضغوط الإجتماعية وتنظيم سلوكياتهم، والتفكير والتصرف بطريقة مستقلة بينما يتسم أصحاب الإستقلالية المنخفضة بالقلق إزاء توقعات وتقييمات الآخرين، التأثر بالضغوط الاجتماعية، والإعتماد على أحكام الآخرين لإتخاذ قرارات مهمة والخضوع لها. (Ryff,1989:1071)، (Bastos &Barsade,2020 :178)

### ٢- قبول الذات **Self-acceptance**:

يشير هذا البعد إلى إمتلاك الفرد إتجاها إيجابيا تجاه ذاته يجعله متقبلا لذاته بما تشملها من إيجابيات وسلبيات، والسعي إلى تنمية نقاط القوة والتغلب على نقاط الضعف، والشعور بالإيجابية عن حياته الماضية (Ryff & Singer ,2008:25)

بينما يتميز ذوى تقبل الذات المنخفض بالشعور بعدم الرضا عن الذات والخيبة والإحباط من الأحداث الماضية كما يتسموا بالقلق والإنزعاج من بعض صفاتهم الشخصية ويرغبوا فى أن يكونوا مختلفين عما هم عليه. ( Ryff,Keyes,1995: 727 )

### ٣- النمو الشخصى : Personal growth

يشير هذا البعد إلى التطور، والنمو، والإرتقاء المستمر، والإنفتاح على التجارب الجديدة والتحسين فى الذات والسلوك مع الوقت، والنمو بشكل يعكس المزيد من المعرفة بالذات، وزيادة فعاليتها، وتحسين القدرة والكفاءة الشخصية فى الجوانب المختلفة. (Ryff,1989:1071)

بينما يتسم ذوى النمو الشخصى المنخفض بأن لديهم ركود، وملل، ويفتقرون إلى الشعور بالتحسن أو التطور، ويشعرون بأنهم غير قادرين على إكتساب وتطوير إتجاهات وسلوكيات جديدة. (Ryff & Singer ,2008:23)

### ٤- إدارة شئون الحياة ( التمكن البيئى ) Environmental Mastery

يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على إختيار وتهيئة البيئة الملائمة لظروفه وحاجاته النفسية، وقدرته على التحكم فى بيئة معقدة تشمل عدد كبير من الأنشطة. (Ryff,1989: 1072)

وتشير الدرجة المرتفعة منه إلى أن الفرد لديه حس التمكن والكفاءة فى إدارة شئون حياته، والسيطرة على مجموعة الأنشطة الخارجية التى تيسر الإستخدام الفعال للفرص المتاحة، وقدرته على

إنشاء وتطوير سياقات مناسبة لحاجاته وقيمه الشخصية (Ryff 24  
& Singer,2008:

بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى أن الفرد لديه صعوبة في إدارة  
شئونه اليومية، وعدم القدرة على تغيير أو تحسين البيئة المحيطة به  
أو استغلال الفرص المتاحة، ويشعر بفقدان السيطرة على عالمه  
الخارجي. (Ryff & Keyes,1995: 720)

#### ٥- العلاقة الإيجابية مع الآخرين : Positive Relationships With Others

تعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين من أهم مؤشرات الرفاهية  
النفسية ، حيث تمثل المحبة والصدقة الوثيقة عناصر أساسية  
للصحة النفسية، ويشير ذوى العلاقات الإيجابية المرتفعة إلى قدرة  
الفرد على إقامة علاقات إجتماعية إيجابية مع الآخرين تسودها  
الثقة المتبادلة، تعتمد على الأخذ والعطاء، بينما يتسم ذوى العلاقات  
الإيجابية المنخفضة مع الآخرين بوجود صعوبة فى تكوين علاقات  
دافئة ومفتحة مع الآخرين، ويتسموا بحب العزلة، وليس لديهم  
استعداد لتقديم تنازلات من أجل الحفاظ على علاقات مهمة مع  
الآخرين. (Ryff& Singer, 2008 :25)

#### ٦- الحياة الهادفة : Purpose in Life

يشير هذا البعد إلى تحديد الفرد لأهداف وأمال فى حياته  
والعيش من أجلها بما يضى له الشعور بالمعنى والقيمة، وسعيه  
فى سبيل تحقيقها، حيث يتبنى أفكارا ومعتقدات تمنح إحساسا

بالهدف والمعنى فى الحياة الحاضرة والماضية . ( سميرة محمد شند  
واخرون، ٢٠١٣ : ٦٨٠ )

يتسم ذوى الأداء العالى على عامل الهدف فى الحياة بروح المثابرة  
والإصرار ومقاومة كل العقبات التى يمكن أن تحول دون الوصول إلى  
الهدف المنشود حيث يكون لديهم أهداف محددة مستقبلية، ويعملون فى  
ضوئها ويسعون لتحقيقها، ويشعرون بأن هناك معنى ومغزى  
للحياة. (نبيل جبرين الجندى، جبارة عيد تلاحمة ، ٢٠١٧ : ٣٣٩ )

ويتسم ذوى الأداء المنخفض على عامل الهدف فى الحياة بأنه لا  
يملك القدرة على تحديد أهدافه، يفتقر إلى الإحساس بمعنى الحياة ولا  
يرى قيمة أو معنى لها، بل ليست لديهم رؤية أو اعتقادات تعطى معنى  
للحياة. (Ryff& Singer, 2008 :25)

### العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية

تعد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من الموضوعات المهمة فى  
مجال علم النفس، وقد أثبتت العديد من الدراسات أهميتها وعلاقتها  
بالرفاهية النفسية منها دراسة (عبد الرحمن على شطناوى، مريم عواد  
الزيادات، ٢٠٢٠ : ٥١٨) التى أشارت إلى وجود قدرة تنبؤية للعوامل  
الخمس الكبرى للشخصية بالحياة الهانئة .

وأكدت دراسة كلا من ( Arpaci et al.,2022:33)، (عمار  
فتحى موسى، منى حسنين السيد، ٢٠٢٣ : ٣٣٨) على أهمية السمات  
الشخصية فى الحياة النفسية للفرد التى تسيره، وتنظم سلوكه وإستجابته  
الداخلية والخارجية بل لها مدلولها النفسى، والإنفعالى، والإجتماعى والتى

تتعرض على حياة الفرد بحيث تشحنه بطاقة كبيرة من التفاتح والتعاؤل والرفاهية النفسية، كما أكدت دراسة (Blanty,2016: 27) على أهمية خصائص الشخصية وسماتها التي تؤثر بشكل كبير على الرضا وتعزير الرفاهية وجودة الحياة النفسية لدى الأفراد.

وأكدت دراسة كلا من أن (عارف حسين واخرون، ٢٠٢١: ٤٧) أنه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية والسعادة النفسية الحقيقية من خلال سمات الشخصية وأن الشخص الإنبساطى والأقل عصابية والأكثر مقبولة ويقظة للضمير هو الشخص الأكثر إتماما بالرفاهية النفسية.

**يتضح مما سبق أن تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية هو مطلب أساسى لمعلمات الروضة بصفة خاصة حيث تساعدن على مواجهة الضغوط والمشكلات والأزمات والمواقف المحبطة بالإضافة إلى مقاومة الأفكار السلبية وتحويلها إلى إيجابية حتى لا يقعن فريسة للفشل والإحباط والاكنتاب الذى يؤثر بدون شك على كل المحيطين بهن ولا سيما أطفالهن بالروضة من خلال بعض أساليب التنمية البشرية التي تساعد على تنمية الذات، ودعم القدرات، وتهذيب السلوك، وتحفيز الهمم والتخلص من الأنماط التي تعوق النمو الشخصى، والوصول بهن إلى درجة الإمتياز البشرى التي بها يستطيعن أن يحققن أهدافهن ويرفعن من مستوى طموحهن مما يؤثر على مستوى رضاهن وسعادتهن للوصول بهن إلى حياة هائلة مليئة بالراحة والسعادة فى كافة المجالات.**

## دراسات وبحوث سابقة

من خلال العرض المفصل للإطار النظري للدراسة قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث الحالي وكانت كالتالي:

أولاً : دراسات متعلقة بالهندسة النفسية.

ثانياً : دراسات تناولت العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

ثالثاً: دراسات تناولت الرفاهية النفسية.

وفيما يلي استعراض لتلك الدراسات:

أولاً : دراسات متعلقة بالهندسة النفسية.

- دراسة (Hyde(2001 بعنوان "أثر استخدام استراتيجيات للهندسة النفسية فى إعداد المرشدين التربويين والنفسيين" وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام استراتيجيات للهندسة النفسية فى إعداد المرشدين التربويين والنفسيين، وأجريت الدراسة فى المركز القومى للخدمات الصحية على (١٥) مرشداً وتم تشخيصهم على أنهم دون المستوى المطلوب فى العمل، وتم تشخيص المهارات الإرشادية التى تنقصهم وتم تطبيق البرنامج القائم على استخدام استراتيجيات الهندسة النفسية وعند الانتهاء منه منحت لهم الفرصة لممارسة أعمالهم لمدة ثلاث شهور، وأسفرت النتائج عن فاعلية استخدام استراتيجيات الهندسة النفسية فى إعداد المرشدين التربويين والنفسيين، وأصبحت لديهم خبرة فى معالجة الضغوط والمشكلات لدى المسترشدين.

- دراسة مريم مهذول محمد ( ٢٠١٦ ) بعنوان " الهندسة النفسية "

البرمجة الإيجابية - السلبية للذات" وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة"، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الهندسة



النفسية وأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة، واستخدمت الباحثة مقياس الهندسة النفسية ومقياس أساليب التفكير، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الهندسة النفسية وأساليب التفكير الإيجابية لدى طلبة الجامعة.

- دراسة أسامة عربي محمد (٢٠١٩) بعنوان "برنامج قائم على الهندسة النفسية فى تدريس علم النفس لتنمية الوعى النفسى وتحمل الغموض الأكاديمى لدى الطلاب المعاقين بصريا بالمرحلة الثانوية"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج الهندسة النفسية فى تدريس علم النفس لتنمية الوعى النفسى وتحمل الغموض الأكاديمى لدى الطلاب المعاقين بصريا بالمرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٦) طلاب من مدرسة النور للمكفوفين بمدينة أسيوط ، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية برنامج الهندسة النفسية فى تنمية الوعى النفسى وتنمية تحمل الغموض الأكاديمى لدى الطلاب المعاقين بصريا بالمرحلة الثانوية.

- دراسة سناء حامد عبد السلام (٢٠١٩) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادى جمعى قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسى لدى طلبة الجامعة"، والتي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج ارشادى جمعى قائم على هندسة الذات فى خفض التصحر النفسى لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالب وطالبة منهم (١٨ ذكور، ٦٢ اناث)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٤٠) طالبا وطالبة كمجموعة ضابطة، (٤٠) طالب وطالبة مجموعة تجريبية، واستخدمت الدراسة مقياس التصحر والبرنامج

الإرشادى الجمعى القائم على هندسة الذات، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادى الجمعى القائم على هندسة الذات فى خفض التصحر النفسى لدى طلاب الجامعة.

- دراسة رانيا عبد العظيم محمود (٢٠٢٢): بعنوان " فعالية برنامج إرشادى قائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة"، وهدفت الدراسة إلى تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة من خلال البرنامج القائم على هندسة الذات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) طالب من طلاب جامعة الزقازيق من كلية التربية وكلية الطفولة المبكرة وكلية الصيدلة منخفضى المناعة النفسية، واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية والبرنامج الإرشادى وتكون البرنامج من (١٥) جلسة وتراوح زمن الجلسة بين (٤٥-٦٠) دقيقة، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج القائم على هندسة الذات فى تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

### تعقيب

- يتضح من الدراسات السابقة أن موضوع الهندسة النفسية لم يبحث بصورة كافية فى الدراسات والبحوث السابقة حيث وجدت الباحثة فى حدود إطلاعها ندرة فى الدراسات السابقة التى تناولت الهندسة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال مما دفع الباحثة بتناولها بالدراسة.

**أهداف الدراسات:** من خلال عرض الدراسات السابقة التى تناولت الهندسة النفسية نرى أن هناك تنوع فى أهداف الدراسات للكشف عن دور الهندسة النفسية وأهميتها فهتفت دراسة (Hyde, 2001)

إلى إعداد المرشدين التربويين والنفسيين، وهدفت دراسة مريم مهزول محمد ( ٢٠١٦ ) إلى الكشف عن العلاقة بين الهندسة النفسية " البرمجة الإيجابية - السلبية للذات" وأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة ، وهدفت دراسة أسامة عربي محمد (٢٠١٩) إلى الكشف عن دور الهندسة النفسية فى تدريس علم النفس لتنمية الوعى النفسى وتحمل الغموض الأكاديمى لدى الطلاب المعاقين بصريا بالمرحلة الثانوية، هدفت دراسة سناء حامد عبد السلام (٢٠١٩) إلى الكشف عن فاعلية هندسة الذات فى خفض التصحر النفسى لدى طلاب الجامعة، وهدفت دراسة رانيا عبد العظيم محمود (٢٠٢٢) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادى قائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة .

- **عينة الدراسات:** تناولت الدراسات أعداد مختلفة من عينات مختلفة كالمُرشدين التربويين والنفسيين وطلاب المرحلة الثانوية وطلبة الجامعة وتراوحت أعدادهم ما بين ( ٨ - ٢٠٠ ) فرد.
- **أهم نتائج الدراسات:** أسفرت نتائج الدراسات إلى أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الهندسة النفسية وأساليب التفكير الإيجابية، كما توصلت إلى فاعلية الهندسة النفسية فى إعداد المرشدين التربويين، وفى تنمية الوعى النفسى وتحمل الغموض الأكاديمى لدى الطلاب المعاقين بصريا، وفى خفض التصحر النفسى وتنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

## ثانيا : دراسات متعلقة بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية

- دراسة بشرى أحمد الجاسم، سماح حمزة شلال ( ٢٠١٦ ) بعنوان " قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند المعلمين والمعلمات"، وهدفت الدراسة إلى قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند معلمى ومعلمات المرحلة الابتدائية، ودراسة الفروق فى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفق متغيرات ( النوع، الخبرة، الحالة الاجتماعية)، وتم استخدام مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ل( كوستا وماكرى)، وتم تطبيقه على عينة بلغت (٤٠٠) معلم ومعلمة، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفق متغير النوع ، كما أن متغير الحالة الاجتماعية ليس له تأثير على عوامل (العصابية، الانبساطية، النفتح) بينما كان له تأثير على عاملى (القبول، يقظة الضمير)، حيث أظهرت النتائج أن المعلمين والمعلمات المتزوجون يتمتعون بقبول ويقظة ضمير أكثر من غير المتزوجين والمطلقين والأرامل.

- دراسة سليمان محمد سليمان واخرون (٢٠٢٠): بعنوان "فاعلية برنامج تدريبي لتنمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد"، وهدف البحث إلى تنمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد، وتكونت العينة من (٢٥) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بورسعيد، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة، واستخدم الباحث قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، البرنامج التدريبي

(إعداد الباحث)، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلاب.

- دراسة نجلاء فتحي أحمد (٢٠٢١) بعنوان "نمذجة العلاقات السببية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة ودافعية الإنجاز لدى الطالبة المعلمة للأطفال المعوقين وغير المعوقين"، وهدف البحث إلى الكشف عن العلاقات السببية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة ودافعية الإنجاز لدى الطالبة المعلمة للأطفال المعوقين وغير المعوقين، تكونت عينة البحث من (١١٠٨ طالبة) مقسمين إلى الطالبات المعلمات للأطفال المعوقين وعددهم (٤٠٤ طالبة) والطالبات المعلمات للأطفال الغير معوقين وعددهم (٧٠٤ طالبة) بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنصورة، واستخدمت الباحثة مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، مقياس جودة الحياة لدى الطالبة المعلمة، مقياس دافعية الإنجاز لدى الطالبة المعلمة ( إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من ( العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة ودافعية الإنجاز) لدى الطالبة المعلمة للأطفال المعوقين وغير المعوقين على حد سواء.

- دراسة علا عبد الرحمن على (٢٠٢٢) بعنوان "التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين التفكير الإيجابي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية

لدى طالبات قسم رياض الأطفال بجامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) طالبة من رياض الأطفال، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية مقياس التفكير الإيجابي، قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد Costa & Macree (1992) تعريب بدر الأنصاري، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وعوامل الشخصية التالية : الإنبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير، بينما كانت العلاقة سلبية بين التفكير الإيجابي والعصابية.

### تعقيب

**أهداف الدراسات:** من خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت العوامل الخمسة الكبرى للشخصية نرى أنها حظيت بإهتمام الباحثين بها مما يدل على أهميتها، وتتنوع الأهداف فهذفت دراسة بشرى أحمد الجاسم، سماح حمزة شلال (٢٠١٦) إلى قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند المعلمين والمعلمات، وهذفت دراسة سليمان محمد سليمان واخرون (٢٠٢٠) إلى تنمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وهذفت بعض الدراسات إلى الكشف عن علاقتها ببعض العوامل الأخرى فهذفت دراسة نجلاء فتحى أحمد (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقات السببية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة ودافعية الإنجاز لدى الطالبة المعلمة، وهذفت دراسة علا عبد الرحمن على (٢٠٢٢) إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين التفكير الإيجابي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال.

بينما لم تجد الباحثة في حدود إطلاعها دراسات أو بحوث سابقة قامت بتنمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بصفة خاصة لدى معلمات رياض الأطفال، ولكن أجريت دراسة لتنمية تلك العوامل لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد كما في دراسة سليمان محمد سليمان وآخرون (٢٠٢٠) لذا رأت الباحثة ضرورة تناول تنمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال.

**عينات الدراسات:** تناولت الدراسات أعداد مختلفة من عينات مختلفة كمعلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، طلاب المرحلة الجامعية وتراوحت أعدادهم ما بين (٢٥ - ١١٠٨) فرد.

**أدوات الدراسة:** اعتمدت بعض الدراسات على قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكري Costa & Macree كدراسة كلا من بشري أحمد الجاسم، سماح حمزة شلال (٢٠١٦)، علا عبد الرحمن على (٢٠٢٢)، سليمان محمد سليمان وآخرون (٢٠٢١) بينما اعتمدت بعض الدراسات على إعداد مقياس للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية كدراسة نجلاء فتحى أحمد (٢٠٢١)، وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية حيث قامت الباحثة بالإطلاع على مقياس كوستا وماكري وقامت بالتعديل في بعض بنوده بما يتفق مع معلمات رياض الأطفال قيد الدراسة الحالية.

**أهم نتائج الدراسات:** أشارت نتائج الدراسات إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وفق متغير النوع، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة ودافعية الإنجاز، ووجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وعوامل الشخصية التالية: الإنبساطية، الإنفتاح على الخبرة،

المقبولية، يقظة الضمير، بينما كانت العلاقة سلبية بين التفكير الإيجابي  
والعصابية .

### ثالثاً : دراسات متعلقة بالرفاهية النفسية

- دراسة (2015) Siddiqui بعنوان " العلاقة بين الكفاءة الذاتية  
والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة" ، وهدفت الدراسة  
إلى معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة  
من طلاب الجامعة بالهند، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبا  
وظالبة ، وتم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية إعداد Schwarzer &  
(1995) Jerusalem ، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد  
(1989) Ryff ، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة  
إحصائيا بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

- دراسة صبا عبد المنعم المحفوظ (٢٠١٨) بعنوان الرفاهية النفسية  
لدى معلمات رياض الأطفال، وهدفت الدراسة إلى التعرف على  
مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، وتكونت  
عينة الدراسة من (١٩٦) معلمة من الرياض التابعة إلى مديرية  
الرصافة الأولى، واستخدمت الباحثة مقياس السعادة النفسية اعداد  
(2006) Rosemary A Abbot ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى  
انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

- دراسة (2018) Jeon et al بعنوان "الرفاهية النفسية لدى  
معلمات رياض الأطفال: اكتشاف المؤشرات المحتملة للإكتئاب  
والضغوط والإنهاك العاطفي"، وهدفت إلى الكشف عن العوامل  
المؤثرة على الرفاهية النفسية لدى معلمات الروضة، وتكونت عينة



الدراسة من (١١٢٩) معلمة من معلمات الروضة بأمريكا ممن يتعاملن مع الأطفال من عمر (٣-٤) سنوات ، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية للمعلمات مرتبط بالرفاهية النفسية، وأوصت الدراسة بضرورة مساعدة المعلمات على بناء كفاءة ذاتية عالية وإعدادهن للتعامل مع أي ضغوط.

- دراسة (Financz.et al (2020 بعنوان " العلاقة بين الرفاهية النفسية والصحة العقلية لدى معلمات الروضة"، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الرفاهية النفسية والصحة العقلية لدى معلمات الروضة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠١٠) معلمة من معلمات الروضة، وتم استخدام مقياس الرفاهية النفسية ومقياس الصحة العقلية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الرفاهية النفسية لمعلمات الروضة والصحة العقلية.

- دراسة دعاء محمد مصطفى (٢٠٢٢) بعنوان المرونة المعرفية وعلاقتها بالرفاهية لدى معلمات روضات الدمج، وهدف البحث إلى تحديد العلاقة الارتباطية بين المرونة المعرفية بأبعادها والرفاهية لدى معلمات روضات الدمج، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) معلمة بعدد من روضات الدمج بمدينة أسيوط، واستخدم مقياس المرونة المعرفية إعداد الباحثة، ومقياس الرفاهية إعداد محمد، عزب وعبد الوهاب (٢٠١٧)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة المعرفية والرفاهية لدى معلمات روضات الدمج.

## تعقيب

بالإطلاع على الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية نجد أنها قد حظيت بإهتمام الباحثين مما يدل على أهميتها حيث هدفت دراسة (Siddiqui 2015) إلى معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وهدفت دراسة صبا عبد المنعم المحفوظ (٢٠١٨) إلى قياس مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، وهدفت دراسة (Jeon et al 2018) إلى الكشف عن العوامل المؤثرة على الرفاهية النفسية لدى معلمات الروضة، وهدفت دراسة (Financz.et al 2020) إلى الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين الرفاهية النفسية والصحة النفسية، وهدفت دراسة دعاء محمد مصطفى (٢٠٢٢) إلى الكشف عن علاقة المرونة المعرفية بالرفاهية لدى معلمات روضات الدمج .

- **عينات الدراسة:** تناولت الدراسات أعداد مختلفة من عينات مختلفة كطلاب المرحلة الجامعية، ومعلمات رياض الأطفال، ومعلمات روضات الدمج وتراوحت أعدادهم ما بين (١٠ - ١١٢٩).
- **أدوات الدراسة:** اعتمدت بعض الدراسات على مقاييس معدة كدراسة (Siddiqui 2015) التي اعتمدت على مقياس الرفاهية النفسية إعداد (Ryff(1989) ، دراسة صبا عبد المنعم المحفوظ (٢٠١٨) التي استخدمت مقياس السعادة النفسية اعداد Rosemary A (2006) ، دراسة دعاء محمد مصطفى (٢٠٢٢) التي اعتمدت على مقياس الرفاهية النفسية اعداد محمد، عزب وعبد الوهاب (٢٠١٧)، بينما اختلفت الدراسة الحالية حيث أعدت الباحثة

مقياس الرفاهية النفسية بحيث يتناسب مع خصائص عينة الدراسة الحالية لقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

- **أهم نتائج الدراسات:** أشارت الدراسات إلى وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين الرفاهية النفسية وبعض المتغيرات الأخرى حيث وجدت علاقة دالة إحصائياً بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصحة العقلية والرفاهية النفسية، ووجود علاقة ارتباطية بين المرونة المعرفية والرفاهية لدى معلمات الروضة كما توصلت بعض الدراسات إلى إنخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات الروضة.

#### تعقيب:

- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة فى إجراء الدراسة الحالية من حيث اختيار العينة وتحديد حجمها، ووضع الفروض، وإعداد الأدوات، وتحديد الأبعاد.
- اتساقاً لما انتهت إليه نتائج الدراسات السابقة فإنه قد تبين للباحثة - فى حدود إطلاعها - أنه لا يوجد دراسة عربية واحدة تناولت برنامج تدريبى قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال وهو ما يدعم الدراسة الحالية.

فى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة تمت صياغة فروض  
البحث على النحو التالى:

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات  
المجموعة الأساسية فى القياسين القبلى والبعدى لتطبيق البرنامج  
التدريبى القائم على الهندسة النفسية على مقياس العوامل الخمسة  
الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال فى إتجاه القياس  
البعدى.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات  
معلمات المجموعة الأساسية فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق  
البرنامج التدريبى القائم على الهندسة النفسية على مقياس العوامل  
الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات  
المجموعة الأساسية فى القياسين القبلى والبعدى لتطبيق البرنامج  
التدريبى القائم على الهندسة النفسية على مقياس الرفاهية النفسية  
لدى معلمات رياض الأطفال فى اتجاه القياس البعدى.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات  
معلمات المجموعة الأساسية فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق  
البرنامج التدريبى القائم على الهندسة النفسية على مقياس الرفاهية  
النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

- إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

اتبعت الباحثة فى البحث الحالى المنهج شبه التجريبي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث الحالى وأهدافه، وذلك باستخدام التصميم التجريبي نو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلى والبعدى للمجموعة على متغيرات البحث.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث فى المعاهد الأزهرية بمنطقة مدينة نصر بالقاهرة للعام الدراسى ٢٠٢١/٢٠٢٢، واختارت الباحثة بالطريقة العمدية روضة معهد الفاروق عمر، ومعهد الشهداء الأربعة بمدينة نصر ويرجع اختيار تلك الروضتين لتعاونهم مع الباحثة لتنفيذ البحث، ووجود المعهدين بنفس المنطقة وكذلك ملائمة أعداد معلمات رياض الأطفال بالروضة مما سهل إجراء تطبيق الدراسة لدى الباحثة، وقد روعى عند اختيار عينة البحث أن يتحقق بها الجوانب الآتية :

- ١- أن يتراوح العمر الزمنى لكل أفراد العينة ما بين ٢٧-٤٠ سنة.
- ٢- أن يكون هناك تكافؤ بين المستوى الاجتماعى والاقتصادى والثقافى للمعلمات.
- ٣- ألا يكون من معلمات عينة البحث ممن يعانون من إعاقات صحية.
- ٤- أن يكون جميع المعلمات من خريجات رياض الأطفال وينتمين إلى مستوى تعليمى واحد وهو قسم رياض الأطفال.

تم تقسيمهم كالتالى :

عينة البحث الإستطلاعية والأساسية:

(١) الدراسة الاستطلاعية : تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من

(٤٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال ممن تتراوح أعمارهم

الزمنية ما بين (٢٧ - ٤٠) سنة من معلمات الروضة خارج العينة

الأساسية وذلك للتحقق من ثبات وصدق أدوات الدراسة.

(٢) عينة الدراسة الأساسية: تم اختيار عينة الدراسة من معلمات

الروضة ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٧ - ٤٠) سنة

حيث بلغ عدد عينة الدراسة الأساسية (٤٨) معلمة من معلمات

رياض الأطفال تم اختيار العينة الأساسية ممن حصلوا على أقل

درجة على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأقل درجة

على مقياس الرفاهية النفسية فبلغت العينة (١٢) معلمة من

معلمات رياض الأطفال تم استبعاد معلمتين رفضوا الإشتراك

بالتطبيق فبلغ عدد العينة (١٠) من معلمات الروضة.

تكافؤ عينة البحث :

قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين المجموعة الأساسية على كل من

العمر الزمني، استمارة المستوى الإقتصادي والإجتماعي والثقافي، مقياس

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لمعلمات رياض الأطفال، مقياس

الرفاهية النفسية لمعلمات رياض الأطفال كما فى جدول (١)

جدول (١)

تكافؤ العينة الأساسية

متغيرات والأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن <sup>٢</sup>
العمر الزمني	٣٤.٥٠	٤.٤٥	٢.٦٠٠
المستوى الثقافي والاجتماعي والإقتصادي	المستوى الثقافي	٨.٥٠	٢.٠٠٠
	المستوى الاجتماعي	١٣.٢٠	١.٤٠٠
	المستوى الاقتصادي	٣٤.٤٠	١.٢٠٠
	الدرجة الكلية	٥٦.١٠	٢.٦٠٠
العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	العصابية	٢٨.٩٠	٢.٠٠٠
	الإنبساطية	١١.٠٠	٢.٠٠٠
	الثقافة والمعرفة	١١.٢٠	٦.٠٠٠
	المقبولية الإجتماعية	١١.٧٠	٢.٦٠٠
	يقظة الضمير	١٧.٨٠	٢.٠٠٠
الرفاهية النفسية	الدرجة الكلية	٨٠.٦٠	٥.٤٠٠
	الإستقلالية	١١.٤٠	٢.٠٠٠
	إدارة شئون الحياة	١٠.٦٠	٢.٦٠٠
	النمو الشخصي	١٠.٩٠	٣.٨٠٠
	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١١.١٠	١.٤٠٠
	الهدف فى الحياة	١١.٠٠	٠.٨٠٠
	تقبل الذات	١٠.٨٠	١.٤٠٠
	الدرجة الكلية	٦٥.٨٠	٢.٠٠٠

يتضح من جدول ( ١ ) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات عينة البحث في متغيراته، مما يشير إلى تكافؤ المعلمات.

ثالثاً: أدوات البحث:

قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية :

١- مقياس تقدير المستوى الإجتماعى والإقتصادى والثقافى.  
(اعداد/ محمد سعفان، دعاء خطاب، ٢٠١٦)

٢- مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض  
الأطفال. ( اعداد الباحثة )

٣- مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.  
( اعداد الباحثة )

٤- البرنامج التدريبي القائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل  
الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض  
الأطفال. (اعداد الباحثة)

وفيما يلى وصفا تفصيليا لهذه الأدوات :

(١) مقياس المستوى الإقتصادى والإجتماعى والثقافى (إعداد/ محمد  
سعفان، ودعاء خطاب، ٢٠١٦)

هدف المقياس: قياس المستوى الإجتماعى والإقتصادى والثقافى  
لمعلمات رياض الأطفال.

تقنين المقياس: تم تقنين المقياس على عينة من المراهقين والراشدين  
وقد بلغ حجمها (٥٠) فردا من الجنسين واستخدم فى تقنين المقياس



طريقة الإتساق الداخلي، وفي حساب الثبات استخدم طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وكانت النتائج بالنسبة للإتساق الداخلي تتحصر بين أقل درجة وأعلى درجة كالآتي:

١- المستوى الإقتصادي ( .41-.63). ٢- المستوى الاجتماعي (.65-.82).

٣- المستوى الثقافي ( .32-.60)، وكانت جميع القيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 ماعدا حالة واحدة كانت دالة عند مستوى 0.05 وبالنسبة لثبات المقياس فقد بلغت ( ٠.٨٥ ) بطريقة ألفا كرونباخ ، ( ٠.٨٦ ) بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان ، ( ٠.٨٦ ) لجتمان لذا يتضح أن جميع القيم الخاصة بألفا كرونباخ والتجزئة النصفية دالة إحصائياً عند 0.01 مما يؤكد على ثبات المقياس.

وقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وهي مكونة من (٤٠) معلمة حيث بلغت الدرجة الكلية (٠.٨٠٥) بطريقة إعادة التطبيق، (٠.٧٦٩) بطريقة معامل ألفا كرونباخ، (٠.٨٣٢) بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان- براون ، (٠.٧٦٢) لجتمان مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للمستوى الاجتماعي والإقتصادي والثقافي.

## (٢) مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال (اعداد الباحثة)

أولاً: الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى الكشف عن مستوى العوامل  
الخمس الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال .

ثانياً: خطوات اعداد المقياس: قامت الباحثة بالإطلاع على الأطر النظرية  
والأدبيات النفسية المرتبطة بموضوع البحث الحالي ،البحوث والدراسات  
السابقة التي تناولت العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بوجه عام وبمعلمات  
رياض الأطفال بوجه خاص، ومنها مقياس العوامل الخمسة الكبرى  
للشخصية اعداد/ نهاد غسان عبيدات، عبد الناصر ذياب الجراح (٢٠٢٠)،  
مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية اعداد/ نجلاء فتحى أحمد  
(٢٠٢١) للإستفادة منها فى تصميم مقياس العوامل الخمسة الكبرى  
للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال، تم تحديد أبعاد مقياس العوامل  
الخمس الكبرى للشخصية من خلال تحليل أبعاد العوامل الخمسة الكبرى  
للشخصية بالدراسات والبحوث السابقة حيث اتفقت جميع البحوث على  
خمسة عوامل كبرى للشخصية وفقاً لنظرية Costa McCare.

### ثالثاً: إعداد المقياس فى صورته الأولية :

١- تم صياغة العبارات اللفظية الخاصة بالمقياس وقد راعت الباحثة  
عدة أمور منها مايلى: صياغة عبارات المقياس بطريقة إجرائية  
للتمكن من قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المعلمة  
بدقة، وأن تكون مفردات العبارات بسيطة وواضحة حتى لا تسبب  
أى لبس أو خلط لدى المعلمة، وأن تكون المفردات محددة فى  
معناها بحيث لا تحمل أكثر من معنى، وتكرار بعض العبارات

بأسلوب آخر، وبعض العبارات سلبية للتأكد من مصداقية الإجابات، وتحديد طريقة القياس حيث أنه يتم بشكل فردي، كل معلمة على حدة، وتقوم المعلمة بتطبيقه بنفسها .

٢- **تحكيم المقياس:** عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين لمعرفة مدى تحقيق المقياس للهدف المنوط به أي بيان صدقه وإبداء الرأي فيه وقد أرفق بالمقياس خطاب يوضح الهدف من المقياس واستمارة للحكم على مفرداته من حيث:

- مدى مناسبة التعريف الاجرائي لكل بعد.
- مدي ارتباط بنود المقياس بأبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال.
- امكانية حذف او تعديل أى مقترحات يرونها مناسبة.
- **نتائج التحكيم :** اتفقت آراء السادة المحكمين على مناسبة استخدام مقياس العوامل الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال، كانت هناك عدة مقترحات اتفقت عليها آراء السادة المحكمين والتي أخذت في الإعتبار، وتم على ضوءها إجراء بعض التعديلات اللازمة كتعديل صياغة بعض الأبعاد والعبارات ، ويشير جدول (٢) إلى التعديلات التي تمت في مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال بناء على آراء السادة المحكمين إلى أن وصل المقياس إلى صورته النهائية وهي كالتالي:

## جدول (٢)

التعديلات التي تمت في مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى  
معلمات رياض الأطفال بناء على آراء السادة المحكمين

أبعاد المقياس	الأبعاد والبنود قبل التعديل (الصورة الأولية)	الأبعاد والبنود بعد التعديل (الصورة النهائية)
العصابية	- يغلب على الشعور بأنى أقل من الآخرين	- أشعر بأنى أقل قيمة من الآخرين
الإنبساطية	- أنا شخص اشعر بالنشاط دائما - اميل الى بدأ الحوار مع زملائي	- أنا شخص نشيط - أستمتع بالحديث مع الآخرين
الإنفتاح على الخبرة	- الإنفتاح على الخبرة	- الثقافة والمعرفة
	- يستهوينى التعرف على الأشياء الغير مألوفة	- يستهوينى التعرف على الطرق الغير مألوفة
المقبولية الإجتماعية	- أنا شخصية صلبة الرأى ومتشددة فى اتجاهاتى.	- أتمسك بأرائى بشدة.
يقظة الضمير	- أحرص على انجاز مهامى بسرعة .	- أحرص على انجاز مهامى فى وقتها المحدد

### تعليمات المقياس:

- ١- تقوم الباحثة بالتحدث مع المعلمات وتوضح الغرض منه قبل تطبيق المقياس عليهم.
- ٢- تطمئن الباحثة المعلمات بأن هذه المعلومات سرية ولا يتم استخدامها خارج البحث العلمى.
- ٣- تطلب الباحثة من المعلمات أن تقوم بالإجابة على المقياس.

٤- تضع المعلمة علامه (√) أمام العبارة التي تمثل أقرب وصف لطباعها وسلوكها .

- **طريقة تطبيق المقياس:** يتم تطبيق المقياس بصورة فردية ، كل معلمة على حدة ، حيث تقوم المعلمة بالإختيار بين ثلاث بدائل وهي ( موافق )، ( محايد )، ( غير موافق ) على الترتيب.

- **تصحيح المقياس:** تم تقدير درجات المقياس على ثلاث درجات وهي كالتالي: إذا اختارت المعلمة (موافق) تأخذ ثلاث درجات وهي تعبر عن مستوى مرتفع من العوامل الكبرى للشخصية، إذا اختارت المعلمة (أحيانا) تأخذ درجتان وهي تعبر عن مستوى متوسط من العوامل الكبرى للشخصية، إذا اختارت المعلمة (نادرا) تأخذ درجة واحدة وهي تعبر عن مستوى منخفض من العوامل الكبرى للشخصية ، وذلك بالنسبة للعبارات الموجبة وينعكس التقدير بالنسبة للعبارات السالبة، وبذلك تكون الدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمة كنهاية صغرى (٥٠) درجة وتدل على انخفاض مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المعلمات، وكنهاية عظمى (١٥٠) درجة وتدل على ارتفاع مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

- **زمن التطبيق:** لم تحدد الباحثة وقت لتطبيق المقياس فقد أتاحت الباحثة الفرصة للمعلمات للإجابة على جميع عبارات المقياس دون التقيد بزمن محدد.

رابعاً : التجربة الإستطلاعية: بعد إجراء التعديلات التي اقترحها المحكمون قامت الباحثة بتطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية من معلمات الروضة، وقوامها (٤٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال .

- هدف تطبيق المقياس: التأكد من مدى وضوح مفردات المقياس، وملاءمتها لمعلمات الروضة، التأكد من مناسبة التعليمات لمعلمات رياض الأطفال، الكشف عن الصعوبات التي قد تواجه المعلمات أثناء تطبيق المقياس، حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

خامساً: المقياس في صورته النهائية: بعد تطبيق المقياس في التجربة الإستطلاعية أسفرت نتائجها عن: وضوح التعليمات وعبارات المقياس ولا توجد تعليمات أو عبارات غامضة بالمقياس وبذلك أصبح مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في صورته النهائية حيث يتكون من خمسة أبعاد وهي (العصابية- الانبساطية- الثقافة والمعرفة- المقبولية الإجتماعية- يقظة الضمير) ولكل بعد من أبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (١٠) عبارات تقيسها ، وبذلك يكون إجمالي عدد عبارات المقياس (٥٠) عبارة.

سادساً: الخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لمعلمات رياض الأطفال.

أولاً: الإتساق الداخلي:

١- أولاً: حساب الإتساق الداخلي:

١- الإتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة الكلية للبعد:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد والجدول (٣) يوضح ذلك:

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد في مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (ن = ٤٠)

العصابية		الإنسيابية		الثقافة والمعرفة		المقبولية الإجتماعية		يقظة الضمير	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠.٥٨٧	١	**٠.٦٩٥	١	**٠.٥٩٨	١	**٠.٤٧٣	١	**٠.٥٧١	١
**٠.٦٣٢	٢	**٠.٧٨٤	٢	**٠.٥٣٢	٢	**٠.٥٢٨	٢	**٠.٥٨٢	٢
**٠.٥٤١	٣	**٠.٥٢٨	٣	**٠.٥٧٤	٣	**٠.٦٢٨	٣	**٠.٤٨٧	٣
**٠.٤٧١	٤	**٠.٧٦٦	٤	**٠.٤٩٨	٤	**٠.٤٥٧	٤	**٠.٥٦٢	٤
**٠.٤٩٨	٥	**٠.٨٠٥	٥	**٠.٦٩٢	٥	**٠.٥٣٩	٥	**٠.٦٦٩	٥
**٠.٦٣٢	٦	**٠.٦٥٢	٦	**٠.٥٠٤	٦	**٠.٥٨٧	٦	**٠.٧٥٤	٦
**٠.٣٩٥	٧	**٠.٤٩٨	٧	**٠.٧٥٤	٧	**٠.٦٠٥	٧	**٠.٥٦٤	٧
**٠.٥٢٤	٨	**٠.٦٢٥	٨	**٠.٤٤٧	٨	**٠.٦٤٨	٨	**٠.٦٢٧	٨
**٠.٦٣٢	٩	**٠.٧٩٨	٩	**٠.٦٦١	٩	**٠.٤٥٧	٩	**٠.٧٤١	٩
**٠.٤٨٧	١٠	**٠.٦٦٣	١٠	**٠.٤٧٢	١٠	**٠.٧٣٥	١٠	**٠.٦٣٨	١٠

\*\* دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) \* دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٣) أنّ كل مفردات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية معاملات ارتباطه موجبة ودالة إحصائياً، عند مستويين (٠.٠١)، (٠.٠٥) أي أنّها تتمتع بالإتساق الداخلي.

## ٢- الإتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson) بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (٤) يوضح ذلك:

### جدول (٤)

مصفوفة ارتباطات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (ن = ٤٠)

م	البعد	١	٢	٣	٤	٥	الكلية
١	العصابية	-					
٢	الإنبساطية	-	-				
٣	الثقافة والمعرفة	-	**٠.٦٣٩	-			
٤	المقبولية الإجتماعية	-	**٠.٤١٧	**٠.٦٠٤	-		
٥	يقظة الضمير	-	**٠.٤٩٥	**٠.٥٨٥	**٠.٥٩٨	-	
	الدرجة الكلية	**٠.٦٠٣	**٠.٥٣٤	**٠.٥٦٢	**٠.٦٧٥	**٠.٦١٤	-

\*\* دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) أنّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالإتساق الداخلي.



ثانياً: حساب الصدق:

١- صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين، وذلك بهدف معرفة آرائهم في مدى مناسبة التعريف الاجرائي لكل بعد، ومدى مناسبة العبارات لما وضعت لقياسه، مدى انتمائها للبعد ودرجة وضوحها ومن ثم اقتراح التعديلات المناسبة، واتفق الخبراء على صلاحية العبارات للغرض المطلوب، وتم الإبقاء على العبارات التي جاءت نسبة اتفاق المحكمين عليها ٨٥٪ فأكثر ، تم حذف بعض العبارات وتعديل بعضها في ضوء الملاحظات التي أبداهها المحكمون، والجدول التالي يوضح اتفاق المحكمين على أبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

جدول (٥)

اتفاق المحكمين على أبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

ن=٧)

م	أبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	نسبة الإتفاق
١	العصابية	٨٥٪
٢	الإنبساطية	٨٥٪
٣	الثقافة والمعرفة	١٠٠٪
٤	المقبولية الإجتماعية	١٠٠٪
٥	يقظة الضمير	١٠٠٪

## ٢- الصدق التمييزي:

تم استخدام المقارنة الطرفية لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين الأقوياء والضعفاء في الصفة التي يقيسها مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية في الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً على أنها محك داخلي لصدق المقارنة الطرفية للأبعاد، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباعي الأعلى وهو الطرف القوي، والأرباعي الأدنى والجدول (٦) يوضح ذلك:

### جدول (٦)

الصدق التمييزي لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (ن = ٤٠)

الأبعاد	الإرباع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
العصابية	الأدنى	١٠	١٣.٦٠	٢.٣٧	٧.٤٥	٧٤.٥٠	٢.٣٩٢	٠.٠١
	الأعلى	١٠	٢٤.٦٠	٨.٦٩	١٣.٥٥	١٣٥.٥٠		
الإنبساطية	الأعلى	١٠	٣٠.٠٠	٠.٠٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٤.٠٦٥	٠.٠١
	الأدنى	١٠	١٣.٧٠	٥.٠٨	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
الثقافة والمعرفة	الأعلى	١٠	٢٨.١٠	٠.٥٧	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٩١	٠.٠١
	الأدنى	١٠	١٣.٣٠	٤.٠٣	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
المقبولية الإجتماعية	الأعلى	١٠	٢٩.١٠	٠.٣٢	١٤.١٥	١٤١.٥٠	٣.١٣١	٠.٠١
	الأدنى	١٠	١٦.٣٠	٨.٨٤	٦.٨٥	٦٨.٥٠		

الأبعاد	الإرباع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
يقظة الضمير	الأعلى	١٠	٢٧.٨٠	٠.٤٢	١٥.٢٠	١٥٢.٠٠	٣.٧١٧	٠.٠١
	الأدنى	١٠	١٧.٧٠	٧.٥٣	٥.٨٠	٥٨.٠٠		
الدرجة الكلية	الأعلى	١٠	١٢٨.٦٠	٢.٢٧	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٠٥	٠.٠١
	الأدنى	١٠	٨٥.٦٠	١٦.٤٥	٥.٥٠	٥٥.٠٠		

يتضح من الجدول (٦) أن الفرق بين الميزانين القوي والضعيف دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وفي اتجاه المستوى الميزاني القوي مما يعني تمتع المقياس وأبعاده بصدق تمييزي قوي.

ثالثاً: حساب الثبات:

#### ١ - طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من خلال إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات الأفراد باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس مرتفعة مما يشير إلى أنه يعطى نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول (٧):

جدول (٧)

نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس العوامل الخمسة الكبرى  
للشخصية

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
١	العصابية	٠.٧٨٤	٠.٠٠١
٢	الإنبساطية	٠.٦٩٥	٠.٠٠١
٣	الثقافة والمعرفة	٠.٨٢٤	٠.٠٠١
٤	المقبولية الإجتماعية	٠.٧٥٥	٠.٠٠١
٥	يقظة الضمير	٠.٧٩٦	٠.٠٠١
	الدرجة الكلية	٠.٨٠٤	٠.٠٠١

يتضح من خلال جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

٢ - طريقة معامل ألفا . كرونباخ:

تمّ حساب معامل ثبات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مقبولة، ويتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٨):

جدول ( ٨ )

معاملات ثبات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
١	العصابية	٠.٧٩٢
٢	الإنبساطية	٠.٧٩٦
٣	الثقافة والمعرفة	٠.٧٩٤
٤	المقبولية الإجتماعية	٠.٧٩٥
٥	يقظة الضمير	٠.٧٩٠
	الدرجة الكلية	٠.٧٤٦

يتضح من خلال جدول (٨) أنّ معاملات الثبات مقبولة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناءً عليه يمكن العمل به.

### ٣ - طريقة التجزئة النصفية:

تم تصحيح مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مقبولة، حيث تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٩):

#### جدول (٩)

مُعاملات ثبات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بطريقة التجزئة  
النصفية

م	أبعاد المقياس	سبيرمان . براون	جتمان
١	العصابية	٠.٩٩٤	٠.٨٠٦
٢	الإنبساطية	٠.٩٩٩	٠.٨٢٨
٣	الثقافة والمعرفة	٠.٩٩٨	٠.٨٨٧
٤	المقبولية الإجتماعية	٠.٩٨٩	٠.٨٢١
٥	يقظة الضمير	٠.٩٩٤	٠.٨٥٨
	الدرجة الكلية	٠.٨٦٩	٠.٦٢٧

يتضح من جدول (٩) أنّ معاملات ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية يتمتع بدرجة عالية من الثبات. (٣) مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال (اعداد الباحثة) أولاً : الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى الكشف عن مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال .

ثانياً: خطوات إعداد المقياس: قامت الباحثة بالإطلاع على الأطر النظرية والأدبيات النفسية المرتبطة بموضوع البحث الحالي، البحوث والدراسات السابقة التي تناولت الرفاهية النفسية بوجه عام وبمعلمات رياض الأطفال بوجه خاص ومنها مقياس الهناء النفسى للمعلمين اعداد/ بشرى إسماعيل أحمد(٢٠١٩)، مقياس الهناء النفسى اعداد/ رياض سليمان السيد، أحمد عباس منشاوى (٢٠٢١) للإستفادة منها فى تصميم مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، تم تحديد أبعاد مقياس الرفاهية النفسية من خلال تحليل أبعاد الرفاهية النفسية بالدراسات والبحوث السابقة حيث اتفقت جميع البحوث على ست أبعاد للرفاهية النفسية.

ثالثاً : إعداد المقياس فى صورته الأولية :

١- تم صياغة العبارات اللفظية الخاصة بالمقياس وقد راعت الباحثة عدة أمور منها مايلى:صياغة عبارات المقياس بطريقة إجرائية للتمكن من قياس الرفاهية النفسية لدى المعلمة بدقة، أن تكون مفردات العبارات بسيطة وواضحة حتى لا تسبب أى لبس أو خلط لدى المعلمة، تكرار بعض العبارات بأسلوب آخر ووجود بعض

العبارات سلبية للتأكد من مصداقية الإجابات، أن تكون المفردات محددة فى معناها بحيث لا تحمل أكثر من معنى، تحديد طريقة القياس حيث أنه يتم بشكل فردى، كل معلمة على حدة، وتقوم المعلمة بتطبيقه بنفسها.

٢- **تحكيم المقياس:** عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين لمعرفة مدى تحقيق المقياس للهدف المنوط به أي بيان صدقه وإبداء الرأي فيه، وقد أرفق بالمقياس خطاب يوضح الهدف من المقياس واستمارة للحكم على مفرداته من حيث: مدى مناسبة التعريف الاجرائى لكل بعد، مدى ارتباط بنود المقياس بأبعاد الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، امكانية حذف او تعديل أى مقترحات يرونها مناسبة.

- **نتائج التحكيم :** اتفقت آراء السادة المحكمين على مناسبة استخدام مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال ، كانت هناك عدة مقترحات اتفقت عليها آراء السادة المحكمين والتي أخذت في الإعتبار، وتم على ضوءها إجراء بعض التعديلات اللازمة كتعديل صياغة بعض الأبعاد والعبارات.

ويشير جدول (١٠) إلى التعديلات التي تمت في مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بناء على آراء السادة المحكمين إلى أن وصل المقياس إلى صورته النهائية وهي كالتالى:



جدول (١٠)

التعديلات التي تمت في مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بناء على آراء السادة المحكمين

أبعاد المقياس	البنود قبل التعديل ( الصورة الأولية )	البنود بعد التعديل ( الصورة النهائية )
الإستقلالية	أتحمل المسؤولية	أتحمل مسؤولية ما أقوم به من أفعال وما أتخذه من قرارات.
	لا أفعل شئ لا يرضيني	لا أفعل شئ غير مقتنعة به.
التمكن البيئي	التمكن البيئي	إدارة شئون الحياة
	أشعر بفتور عند قضاء يومي	أشعر بفتور عند قضاء أنشطتي اليومية.
النمو الشخصي	أسعى لتنمية مهاراتي	أسعى لامتلاك الكثير من المهارات
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	أحب الاختلاط بالناس	اميل إلى تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين.
الهدف فى الحياة	أشعر بأن حياتى مهمة	أشعر بأن حياتى ذات معنى وقيمة
تقبل الذات	أشعر بأنى شخصية مهمة	أشعر بأنى شخصية ذو قيمة اجتماعية

- تعليمات المقياس:

١- تقوم الباحثة بالتحدث مع المعلمات وتوضح الغرض منه قبل تطبيق المقياس عليهم.

٢- تطمئن الباحثة المعلمات بأن هذه المعلومات سرية ولا يتم استخدامها خارج البحث العلمي.

٣- تطلب الباحثة من المعلمات أن تقوم بالإجابة على المقياس.

٤- تضع المعلمة علامه (√) أمام العبارة التي تمثل أقرب وصف لسلوكها .

- **طريقة تطبيق المقياس:** يتم تطبيق المقياس بصورة فردية ، كل معلمة على حدة ، حيث تقوم المعلمة بالإختيار بين ثلاث بدائل وهي ( موافق )، ( محايد )، ( غير موافق ) على الترتيب.

- **تصحيح المقياس:** تم تقدير درجات المقياس على ثلاث درجات وهي كالتالي: إذا اختارت المعلمة (موافق) تأخذ ثلاث درجات وهي تعبر عن مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية، إذا اختارت المعلمة (أحيانا) تأخذ درجتان وهي تعبر عن مستوى متوسط من الرفاهية النفسية، إذا اختارت المعلمة (نادرا) تأخذ درجة واحدة وهي تعبر عن مستوى منخفض من الرفاهية النفسية، وذلك بالنسبة للعبارات الموجبة وينعكس التقدير بالنسبة للعبارات السالبة، وبذلك تكون الدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمة كنهاية صغرى (٦٠) درجة وتدل على انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى المعلمات

وكنهاية عظمى (١٨٠) درجة وتدل على ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

- **زمن التطبيق:** لم تحدد الباحثة وقت لتطبيق المقياس فقد أتاحت الباحثة الفرصة للمعلمات للإجابة على جميع عبارات المقياس دون التقيد بزمن محدد.

#### رابعاً : التجربة الإستطلاعية :

بعد إجراء التعديلات التي اقترحها المحكمون قامت الباحثة بتطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية من معلمات الروضة وقوامها (٤٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال .

- **هدف تطبيق المقياس هو:** التأكد من مدى وضوح مفردات المقياس، وملاءمتها لمعلمات الروضة، التأكد من مناسبة التعليمات لمعلمات رياض الأطفال، الكشف عن الصعوبات التي قد تواجه المعلمات أثناء تطبيق المقياس، حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

**خامساً : المقياس في صورته النهائية:** بعد تطبيق المقياس في التجربة الإستطلاعية أسفرت نتائجها عن: وضوح التعليمات وعبارات المقياس ولا توجد تعليمات أو عبارات غامضة بالمقياس، وبذلك أصبح مقياس الرفاهية النفسية يتكون من ست أبعاد وهي ( الإستقلالية، إدارة شئون الحياة، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الهدف في الحياة، تقبل الذات) ولكل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية النفسية (١٠) عبارات تقيسها وبذلك يكون إجمالي عدد عبارات المقياس (٦٠) عبارة.

سادسا: الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية لمعلمات  
الروضة

أولا: حساب الإتساق الداخلي:

١ - الإتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة الكلية للبعد:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد  
معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية  
لكل بعد والجدول ( ١١ ) يوضح ذلك:

جدول ( ١١ )

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد في مقياس  
الرفاهية النفسية ( ن = ٤٠ )

الإستقلالية		إدارة شؤون الحياة		النمو الشخصي		العلاقات الإيجابية مع الآخرين		الهدف في الحياة		تقبل الذات	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٤٨٧	١	٠.٥٢١	١	٠.٤٧١	١	٠.٦٠٥	١	٠.٤٩٧	١	٠.٦٢٥
٢	٠.٥٢٨	٢	٠.٦٣٢	٢	٠.٦٥٢	٢	٠.٤٨٧	٢	٠.٦٣٢	٢	٠.٤٨٧
٣	٠.٤١٧	٣	٠.٤٥٧	٣	٠.٥٨٩	٣	٠.٥٣٩	٣	٠.٤٨٧	٣	٠.٦٢٢
٤	٠.٥٢٩	٤	٠.٥٢٨	٤	٠.٥٧٨	٤	٠.٤٨٧	٤	٠.٥٢٩	٤	٠.٣٥٢
٥	٠.٥٧١	٥	٠.٦٧١	٥	٠.٦٣٢	٥	٠.٦٣٩	٥	٠.٥٣٨	٥	٠.٤٨٧
٦	٠.٥٣٢	٦	٠.٤٨٣	٦	٠.٤٨٧	٦	٠.٤٧٦	٦	٠.٤٣١	٦	٠.٤٩٣
٧	٠.٦٥٤	٧	٠.٥٤٧	٧	٠.٦٣٢	٧	٠.٦٣٢	٧	٠.٥٧٨	٧	٠.٦٣٩
٨	٠.٥٢٠	٨	٠.٥٨٢	٨	٠.٥١٤	٨	٠.٤٨٧	٨	٠.٤٨٢	٨	٠.٤٥٧
٩	٠.٦٤٧	٩	٠.٥٤٧	٩	٠.٤٤٤	٩	٠.٥٣١	٩	٠.٥٩١	٩	٠.٦٣٩
١٠	٠.٥١٤	١٠	٠.٦٢٥	١٠	٠.٤٧٤	١٠	٠.٦١٨	١٠	٠.٤٩٥	١٠	٠.٦٤٨

\*\* دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) \* دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١١) أنّ كل مفردات الرفاهية النفسية معاملات ارتباطه موجبة ودالة إحصائياً، عند مستويين (٠.٠١، ٠.٠٥) أي أنّها تتمتع بالإتساق الداخلي.

## ٢- الإتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين الرفاهية النفسية ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (١٢) يوضح ذلك:

### جدول (١٢)

مصفوفة ارتباطات مقياس الرفاهية النفسية (ن = ٤٠)

م	البعد	١	٢	٣	٤	٥	٦	الكلية
١	الإستقلالية	-						
٢	إدارة شؤون الحياة	**٠.٦٦٤	-					
٣	النمو الشخصي	**٠.٥٨٧	**٠.٥٨٧					
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	**٠.٦٦٤	**٠.٥٩٨	**٠.٦٢٨	-			
٥	الهدف في الحياة	**٠.٥٨٧	**٠.٦٤٥	**٠.٥٧٦	**٠.٤٩٨	-		
٦	تقبل الذات	**٠.٦٤٧	**٠.٦٦٧	**٠.٥٦٩	**٠.٥٤٧	**٠.٦٣٢	-	
	الدرجة الكلية	**٠.٥٧٩	**٠.٥٨٩	**٠.٥٧٤	**٠.٦٣٢	**٠.٥٤٧	**٠.٤٩٥	-

\*\* دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٢) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع الرفاهية النفسية بالإتساق الداخلي.

ثانياً: حساب الصدق:

- صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في المجالات التربوية والنفسية ورياض الأطفال، وذلك بهدف معرفة آرائهم في مدى مناسبة التعريف الاجرائي لكل بعد، ومدى مناسبة العبارات لما وضعت لقياسه، مدى انتمائها للبعد ودرجة وضوحها ومن ثم اقتراح التعديلات المناسبة، واتفق الخبراء على صلاحية العبارات للغرض المطلوب، وتم الإبقاء على العبارات التي جاءت نسبة اتفاق المحكمين عليها ٨٥٪ فأكثر، تم حذف بعض العبارات وتعديل بعضها في ضوء الملاحظات التي أبدتها المحكمون، والجدول التالي يوضح اتفاق المحكمين على أبعاد مقياس الرفاهية النفسية لمعلمات الروضة.

### جدول (١٣)

اتفاق المحكمين على أبعاد مقياس الرفاهية النفسية لمعلمات الروضة ن=٧

م	أبعاد المقياس	نسبة الإتفاق
١	الإستقلالية	٨٥٪
٢	إدارة شئون الحياة	٨٥٪
٣	النمو الشخصي	١٠٠٪
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١٠٠٪
٥	الهدف فى الحياة	١٠٠٪
٦	تقبل الذات	١٠٠٪

٢- الصدق التمييزي: تم استخدام المقارنة الطرفية لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين الأقوياء والضعفاء فى الصفة التى يقيسها مقياس الرفاهية النفسية، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية فى الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً على أنها محك داخلي لصدق المقارنة الطرفية للأبعاد، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإربعي الأعلى وهو الطرف القوى، والإربعي الأدنى والجدول (١٤) يوضح ذلك:

جدول ( ١٤ )

الصدق التمييزي لمقياس الرفاهية النفسية ( ن = ٤٠ )

الأبعاد	الإربع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
الاستقلالية	الأدنى	١٠	٢٧.٠٠	٦.٣٢	١٥.٢٠	١٥٢.٠٠	٣.٦٨٤	٠.٠١
	الأعلى	١٠	١٣.١٠	٢.٩٢	٥.٨٠	٥٨.٠٠		
إدارة شئون الحياة	الأعلى	١٠	٢٦.٧٠	١.٢٥	١٥.٤٠	١٥٤.٠٠	٣.٧٣٤	٠.٠١
	الأدنى	١٠	١٦.٧٠	٥.٨٩	٥.٦٠	٥٦.٠٠		
النمو الشخصى	الأعلى	١٠	٢٥.٠٠	٢.١١	١٥.٤٠	١٥٤.٠٠	٣.٧١٩	٠.٠١
	الأدنى	١٠	١٥.٦٠	٤.٩٧	٥.٦٠	٥٦.٠٠		
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الأعلى	١٠	٢٣.٥٠	٣.٣١	١٤.٥٠	١٤٥.٠٠	٣.٠٦٢	٠.٠١
	الأدنى	١٠	١٤.٣٠	٥.٢٣	٦.٥٠	٦٥.٠٠		
الهدف فى	الأعلى	١٠	٢٥.٥٠	٤.٠٣	١٤.٣٠	١٤٣.٠٠	٢.٩٠٠	٠.٠١

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى  
للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال

الأبعاد	الإرباع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
الحياة	الأدنى	١٠	١٥.٢٠	٧.١١	٦.٧٠	٦٧.٠٠		
تقبل الذات	الأعلى	١٠	٣٠.٠٠	٠.٠٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٤.٠٧٠	٠.٠١
	الأدنى	١٠	١٣.٣٠	٤.٦٤	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
الدرجة الكلية	الأعلى	١٠	١٥٧.٧٠	١.٩٥	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٣.٨٠٤	٠.٠١
	الأدنى	١٠	٨٨.٢٠	٢٧.٠٧	٥.٥٠	٥٥.٠٠		

يتضح من الجدول ( ١٤ ) أن الفرق بين الميزانين القوي والضعيف دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وفي اتجاه المستوى الميزاني القوي مما يعني تمتع المقياس وأبعاده بصدق تمييزي قوي.

ثالثاً: حساب الثبات:

#### ١ - طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس الرفاهية النفسية من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات الأفراد باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس مرتفعة مما يشير إلى أنه يعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول ( ١٥ ):



جدول ( ١٥ )

نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس الرفاهية النفسية

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
١	الإستقلالية	**٠.٨٢٨	٠.٠١
٢	إدارة شؤون الحياة	**٠.٧٤٨	٠.٠١
٣	النمو الشخصي	**٠.٨٠٥	٠.٠١
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	**٠.٦٦٢	٠.٠١
٥	الهدف فى الحياة	**٠.٧٦٣	٠.٠١
٦	تقبل الذات	**٠.٧٩٨	٠.٠١
	الدرجة الكلية	**٠.٧٧٢	٠.٠١

يتضح من خلال جدول (١٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس الرفاهية النفسية، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس الرفاهية النفسية لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

٢- طريقة معامل ألفا . كرونباخ:

تمَّ حساب معامل ثبات مقياس الرفاهية النفسية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مقبولة، ويتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، وبيان ذلك في الجدول ( ١٦ ):

جدول ( ١٦ )

معاملات ثبات مقياس الرفاهية النفسية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
١	الإستقلالية	٠.٧٥٤
٢	إدارة شئون الحياة	٠.٧٩٥
٣	النمو الشخصي	٠.٨٠١
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠.٧٧٦
٥	الهدف فى الحياة	٠.٧٦٣
٦	تقبل الذات	٠.٧٧٤
	الدرجة الكلية	٠.٨١١

يتضح من خلال جدول ( ١٦ ) أنّ معاملات الثبات مقبولة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناءً عليه يمكن العمل به.

٣- طريقة التجزئة النصفية:

تم تصحيح مقياس الرفاهية النفسية، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مقبولة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (١٧):

جدول (١٧)

مُعاملات ثبات مقياس الرفاهية النفسية بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سبيرمان - براون	جتمان
١	الإستقلالية	٠.٨٩٥	٠.٧٢١
٢	إدارة شؤون الحياة	٠.٨٧٤	٠.٧٣٦
٣	النمو الشخصي	٠.٩٠٥	٠.٦٩٥
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠.٨٢٨	٠.٧٧٤
٥	الهدف فى الحياة	٠.٨٦٥	٠.٧٩٦
٦	تقبل الذات	٠.٨٥٨	٠.٧١٤
	الدرجة الكلية	٠.٨٩٩	٠.٧٣١

يتضح من جدول (١٧) أنّ معاملات ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثلتها طريقة جتمان، مما يدل على أنّ مقياس الرفاهية النفسية يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### (٣) البرنامج التدريبي القائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال

أولاً : الفلسفة العامة للبرنامج:

تنبثق فلسفة البرنامج من فلسفة النظريات التي تناولت تفسير الهندسة النفسية وكيفية توظيفها كتوظيف نظرية البرمجة اللغوية العصبية بالعمل على تغيير الصور الذهنية المرتبطة بالمشاعر السلبية ومحاولة إستبدالها بصور ايجابية ترتبط بالبهجة والسرور ونقل الأفراد من الماضى بذكرياته المؤلمة إلى الحاضر والمستقبل المأمول (انتصار يوسف محمد، نادية خالد ساهر، ٢٠٢٠: ٢٤)

كما تشتق فلسفة البرنامج من النظرية العقلانية الإنفعالية التي ركزت على أن الأفكار اللاعقلانية هي الأساس للعديد من الإضطرابات النفسية فعملت جلسات البرنامج على تبنى أفكار عقلانية بدلا من الأفكار الغير عقلانية وتزويد معلمات الروضة بمهارات التواصل الفعال التي تعزز من مشاركة وتعاون المعلمات، التفاؤل وبث الطمأنينة والبعد عن القلق، والحزن، والتوتر، وإكسابهم طرق إكتشاف ذواتهم وتحويل الطاقة السلبية لديهم إلى طاقة إيجابية، وتزويدهم بمهارات تعزيز التطوير الشخصي، وبث الأمل واستشعار معنى الحياة وقيمتها والرفع من دافعيتهم للإنجاز والإبداع مما يساعد على تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وينعكس أثره على تمتع المعلمات بالصحة والرفاهية النفسية.

أسس البرنامج: راعت الباحثة عند تصميم البرنامج الأسس التالية :

- أن تحقق محتويات البرنامج الغرض منه.
- أن تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص معلمات الروضة، حيث تم مراعاة التدرج في زمن جلسات البرنامج ومرونة توقيت الجلسات لهن.
- أن تستند جلسات البرنامج على قابلية سلوك المعلمات للتعديل عن طريق تعزيزه وتنميته نظرا لما يتميز به السلوك الإنساني بالمرونة، وإمكانية تعديله.
- مراعاة طبيعة المعلمات واحتياجاتهن والمبادئ والأخلاقيات للبرنامج التدريبي بدءا من أخذ الموافقات بالمشاركة في البحث وتنفيذ جلسات البرنامج والموافقة على الأنشطة والفنيات والتدريبات التي سوف تستخدم معهن .
- التدريب على فنيات الهندسة النفسية بعد شرحها لإستيعابها مع مراعاة التدرج في التدريب حتى لا تصاب المعلمات بالملل واليأس والإحباط.
- مراعاة الفروق الفردية بين المعلمات، مراعاة تأثير الحالة الجسمية على النفسية والعكس وأن الإنسان وحدة واحدة .
- أن يقوم البرنامج على الحوار والمناقشات المفتوحة مع المعلمات المشاركات بالبرنامج للمساهمة في تحديد الأهداف، وكذلك التغذية الراجعة من خلال مراجعة ما تم في الجلسات السابقة.

- ربط الجلسات السابقة بالجلسة الحالية للمساعدة على تحقيق التكامل بين جلسات البرنامج.
- تلخيص كل ما جاء فى الجلسة وما تم فيها ومدى الاستفادة منها وتحقيقها لأهدافها.
- أن يحتوى البرنامج على تقديم واجبات منزلية سهلة التطبيق للمعلمات ترتبط بمشكلاتهن ويكون لها دور فعال فى تنمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومن ثم تنعكس على الرفاهية النفسية لدى المعلمات.
- تنقسم المراحل التى اتبعتها الباحثة فى إعداد وتطبيق البرنامج إلى قسمين هما:
  - أ- بناء وإعداد البرنامج.
  - ب- تجريب وتطبيق البرنامج
- أ- بناء وإعداد البرنامج: إن عملية بناء البرنامج تمر بمراحل عدة وهى كالتالى :
  - تحديد الأهداف العامة.
  - تحديد الأهداف الإجرائية.
  - تحديد محتوى البرنامج.
  - فنيات البرنامج
  - التقويم
- وفيما يلى شرح لهذه المراحل بالتفصيل :

- ١- تحديد الأهداف العامة للبرنامج: يهدف برنامج البحث الحالي إلى تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والرفاهية النفسية لدى معلمات الروضة من خلال التدريب على فنيات الهندسة النفسية.
- ٢- الأهداف الإجرائية (السلوكية) للبرنامج: انبثقت الأهداف السلوكية من الأهداف العامة للبرنامج وشملت الخمسة عوامل الكبرى للشخصية وست أبعاد للرفاهية النفسية وفيما يلي بعض من الأهداف السلوكية:
  - تتعرف المعلمة على المقصود بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.
  - تتعرف المعلمة على المقصود بالرفاهية النفسية وأهميتها في حياتهن العامة والمهنية.
  - تتدرب المعلمة على بعض فنيات الهندسة النفسية .
  - تتدرب المعلمة على إدارة التفكير ( تحويل التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي) .
  - تتدرب المعلمة على الثبات الإنفعالي وكيفية مواجهة المواقف الضاغطة.
  - تخفيف مستوى التوتر العضلي والعصبية لدى المعلمة.
  - تتدرب المعلمة على الإسترخاء لخفض مستوى القلق والتوتر التي قد ينتابها.
  - تنمية ثقة المعلمة بنفسها من خلال التأكيد على الجوانب الإيجابية في شخصيتها.
  - تتدرب المعلمة على أن تصبح أكثر حبا وإمتنانا للتفاعل مع زملاء العمل.

- تنمية ميل المعلمة إلى المشاركة الاجتماعية مع الآخرين.
- تنمية ميل المعلمة إلى الإهتمام بالثقافة والإطلاع.
- تنمية ميل المعلمة إلى الإبداع والإبتكار.
- تتدرب المعلمة على التغيير والتجديد .
- تنمية روح التعاون مع الآخرين لدى المعلمة.
- تنمية قيمة التواصل ومراعاة مشاعر الآخرين لدى المعلمة.
- تتدرب المعلمة على الإتقان فى العمل وإنجاز المهام الموكلة إليها.
- تتدرب المعلمة على التخطيط لحياتها ووضع الأهداف الخاصة بها.
- تتدرب المعلمة على إدارة شئون حياتها بنفسها.
- تميل المعلمة إلى تطوير قدراتها ومهاراتها الشخصية.
- تتدرب المعلمة على تحديد أهداف فى الحياة تسعى لتحقيقها.
- تتقبل المعلمة ذاتها بإيجابياتها وسلبياتها.

#### إعداد البرنامج: لبناء محتوى البرنامج اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

فى ضوء إطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة التى تناولت الهندسة النفسية، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، الرفاهية النفسية لمعلمات الروضة قامت الباحثة بتحديد فنيات الهندسة المناسبة التى سيعتمد عليها فى تقديم جلسات البرنامج كالمحاضرة، إعادة تشكيل الإطار ( إعادة التأطير)، المرونة السلوكية، النمذجة ( محاكاة أصحاب الامتياز البشرى)، التشجيع المستقبلى، بناء التجاوب ( التوافق - الألفة)، الإرساء ( تثبيت الاستجابة ) وغيرها من فنيات لتحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وقد راعت الباحثة أن يكون موضوعات البرنامج قائم على الهندسة النفسية



التي تهدف إلى تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، كما راعت في إعداد جلسات البرنامج أن يكون هناك ترابط وتكامل بينهم بحيث تسهم بفعالية في الوصول للهدف المنشود من البرنامج.

**محتوى البرنامج:** قامت الباحثة بإعداد البرنامج بحيث يشتمل على (٣٦) جلسة مدة كل جلسة يتراوح ما بين (٤٥ - ٦٠) دقيقة بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع وتم تطبيق البرنامج خلال فترة الأجازة الصيفية للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢.

**تحكيم البرنامج :** قامت الباحثة بعرض أنشطة البرنامج على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين لإبداء آرائهم فيما يلي :

١- مدى مناسبة محتوى الجلسات لتحقيق الهدف الذي وضعت من أجله.

٢- مدى مناسبة الأهداف العامة والإجرائية للبرنامج.

٣- مدى مناسبة الفنيات المستخدمة في البرنامج.

٤- مدى مناسبة التطبيقات التربوية التي تعقب كل جلسة في البرنامج.

واتفق المحكمون على ملائمة البرنامج لتطبيقه على معلمات رياض الأطفال.

## ويوضح الجدول التالي التخطيط العام لجلسات البرنامج:

**تقويم البرنامج:** أخذ التقويم فى البرنامج الحالى صوراً متعددة:

**التقويم القبلى:** تم تطبيق مقياسى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات الروضة للكشف عن مستوى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، الرفاهية النفسية لدى معلمات الروضة وتستخدم هذه المقاييس نفسها بعد تطبيق البرنامج .

**التقويم المصاحب:** هو تقويم مستمر منذ بداية البرنامج وحتى نهايته ويتم هذا النوع من التقويم من خلال ما يلى:

- ملاحظة سلوك المعلمات بهدف التعرف على مدى تجاوبهن مع الخبرات المقدمة، وممارستن لها والتعرف على نقاط الضعف ومحاولة علاجها.
- تطبيقات عملية موجهة للمعلمات أثناء وبعد النشاط تطلب منهم فى صورة ممارسات ومهام يقمن بأدائها فى صورة فردية أو جماعية.

**التقويم البعدى:** استهدف التطبيق البعدى إعادة تطبيق مقياسى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، الرفاهية النفسية لدى معلمات الروضة، للتعرف على مدى التقدم الذى حققته المعلمات بعد تطبيق جلسات البرنامج فى تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لمعلمات الروضة للكشف عن فاعلية البرنامج التدريبى فى تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

**التطبيق التتبعى:** استهدف التطبيق التتبعى إعادة تطبيق مقياسى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، الرفاهية النفسية لدى معلمات الروضة لمعرفة ما إذا كان هناك اختلاف بين التطبيقين البعدى والتتبعى لمعلمات الروضة.

وفيما يلي نموذج من جلسات البرنامج :

### الجلسة الثالثة

المحور: العصابية

عنوانها : غير إدراكك تتغير معه حياتك .

الهدف : تدريب المعلمات على التخلص من المشاعر والأفكار السلبية.

مكان النشاط: قاعة الاجتماعات

الزمن : ٣٠ دقيقة

الفنيات المستخدمة : الحوار والمناقشة- إعادة التأطير

محتوى الجلسة: ( الإجراءات المتبعة لإجراء الجلسة)

ترحب الباحثة بالمعلمات ثم تقوم بالتحدث مع المعلمات حول فنية إعادة التأطير والتي نريد أن نوظفها في التخلص من المشاعر السلبية التي قد تراودنا وإستبدالها بأفكار أخرى إيجابية ثم توضح لهن كيف أن تغيير إطار الصورة يتغير معه شكل هذه الصورة فجأة؟ فالإطار يلقي الضوء على سمات معينة في الصورة ويضع لها حدودا كذلك الأمر فالطريقة التي نفكر بها هي الأخرى هي التي تصيغ إطار التجربة فإعادة التأطير تعنى تغيير معنى التجربة أو الحدث بوضع إطار مختلف حولها وهو ما نريد تطبيقه في هذه الجلسة .

نريد أن ننظر إلى الأشياء التي تسبب لنا مشاعر وأفكار سلبية بطريقة مختلفة أو تقييم مختلف ومشاعر وأفكار مختلفة وليكن شعارنا (غير إدراكك تتغير معه حياتك ) على سبيل المثال الإساءة التي قد تتعرض لها إحداكن

من طرف شخص ما في حياتك لو اعتبرتها إهانة لشخصك وعدم تقدير وظلم لك هي إدراك سلبي ستجنى منه الشعور بالنقص والدونية والضعف بينما لو اعتبرت تلك الإساءة الصادرة منه دليل على ما بعمق نفسه من صراع أو دليل على تربيته أو عدم احترامه لذاته وهذا هو الأصح فهذا الإدراك لن يغير من نظرتك لنفسك ولا من شعورك لأنك تعلم أن الآخر منفصل عنك تماما وكل ما يصدر منه تعبير عنه لا عنك.

إذا إدراكنا للموقف ( بناء على خبراتنا السابقة) هي التي تحدد ما إذا كان هذا الموقف سيثير لدينا المشاعر والأفكار السلبية أم لا أي أن تفكيرنا هو المحك الأساسي في جعل أي موقف مثيرا لتلك المشاعر والأفكار السلبية وبالتالي علينا أن نعيد من تفكيرنا حتى نتجنب المواقف التي تؤدى مشاعرنا وتجعلنا في حالة توتر وقلق دائم والتفكير فيها بشكل مختلف أو التفكير بالجانب الإيجابي منها وبتصحيح تلك النظرة وتصحيح هذا الإدراك تتغير معه حياتك .

وبعد هذا الحوار والمناقشة حوله مع المعلمات تطلب الباحثة من المعلمات أن يقفن ويقمن كل واحدة منهن بإستحضار بعض المواقف التي تثير لديهن بعض الأفكار والمشاعر السلبية وتقوم بالتفكير فيه وإذا وجدت نفسها تستغرق في المشاعر والأفكار السلبية عليها أن تغير من وضعها وتجلس وترکز فقط على الجانب الإيجابي فمثلا إذا استحضرت إحداهن فقد والدها بعد معاناته من مرضه وأنها أصبحت بلا سند وبلا قريب يقف بجوارها وكيف ستقوم بمسؤولياتها دون وجوده معها عليها أن تتوقف سريعا عن التفكير السلبي والمشاعر الحزينة وتفكر من وجهة نظر مختلفة بأن والدها كان يعاني من مرض مؤلم فهو يتألم ولا تعرف كيف تخفف عنه إلى

أن وافته المنية فأصبح بإذن الله تعالى فى كنف الله ورحمته وأنه قد استراح من عناء المرض وألمه، وأن هذا هو مصير كل منا وأنها أيام قليلة ونترك تلك الدنيا ونقابل معا مرة أخرى مع من فقدناهم فى جنات الخلد إن شاء الله ومن ناحية أخرى سوف يعيننى الله ويسخر لى من يقف بجوارى وأن على فى تلك الفترة أن أتقرب إليه بالصلاة والدعاء، وبهذه الطريقة تستطيع أن تتجنب المواقف السلبية والتفكير بشكل إيجابى فى المواقف التى تؤرقها وتسبب لها ذلك الحزن أو ذلك التوتر والقلق.

بعد الإنتهاء من التدريب تتناقش الباحثة مع المعلمات حول المواقف التى فكرن فيها المعلمات وعدد المرات التى جلسن فيها بعد التفكير بشكل سلبى وما النتيجة التى شعرن بها كل منهن بعد التدريب بشكل إيجابى.

**النشاط المنزلى :** تطلب الباحثة من المعلمات أن يقمن بتكرار التجربة بالمنزل بإستخدام فنية إعادة التأطير مع مواقف أخرى تثير لديهن المشاعر والأفكار السلبية ومحاولة التفكير بها بشكل إيجابى.

### التجربة الإستطلاعية:

بعد الإنتهاء من تصميم جلسات البرنامج التدريبى قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية لمعرفة مدى مناسبة أدوات البحث حيث تم:

- تطبيق المقاييس على عينة قوامها (٤٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :

١- التعرف على مدى صلاحية المقاييس المستخدمة .

٢- التعرف على ملائمة فنيات الهندسة النفسية المستخدمة فى جلسات البرنامج.

- ٣- التعرف على مدى ملائمة جلسات البرنامج لمعلمات الروضة.
  - ٤- التعرف على مدى استجابة المعلمات مع الجلسات .
  - ٥- التعرف على مدى ملائمة امكانيات الروضة من حيث تطبيق البرنامج .
  - ٦- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة أثناء تطبيق البرنامج.
- و في ضوء نتائج التجربة الإستطلاعية توصلت الباحثة إلى ما يلي :
- ١- ترحيب إدارة الروضة والمعلمات بتطبيق البرنامج.
  - ٢- ملاءمة المقياس والبرنامج لما وضع لأجله .
  - ٣- ملاءمة برنامج الهندسة النفسية لتحقيق الأهداف المرجوة.
- **إجراءات البحث:** قامت الباحثة باتباع الإجراءات التالية:
- ١- تم أخذ الموافقات الإدارية اللازمة لإجراء البحث وذلك خلال فترة الأجازة الصيفية للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢.
  - ٢- تم اختيار روضة معهد الفاروق عمر والشهداء الأربعة بصورة عمدية نظرا لتواجد المعهدين في نفس المنطقة مما ييسر على الباحثة الحصول على العينة من جهة ومن تشجيع المعلمات على الإشتراك في التدريب من جهة أخرى بالإضافة إلى ما يلي:
- توافر عدد مناسب من المعلمات مما يساعد الباحثة على القيام بتطبيق البحث.

- ترحيب مديرة المعهد والمعلمات حيث أبدین استعدادهن للتعاون مع الباحثة فى تنفيذ أنشطة البرنامج وإتاحة الوقت الكافى لتنفيذ ذلك .
- ١- تم تحديد المرحلة العمرية التي سيطبق عليها البحث وهن معلمات رياض الأطفال اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (٢٧-٤٠) سنة.
- ٢- تم إعداد أدوات البحث.
- ٣- تم تطبيق المقاييس المستخدمة على عينة مماثلة ومن خارج عينة البحث الأساسية.
- ٤- تم حساب معاملات الإحصائية للمقياس (الصدق - الثبات).
- ٥- تم تحديد العينة الأساسية .
- ٦- تم إجراء القياس القبلى على عينة البحث الأساسية.
- ٧- تم تطبيق البرنامج على معلمات العينة الأساسية.
- ٨- تم إجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية .
- ٩- تم إجراء التطبيق التتبعى على عينة البحث الأساسية.
- ١٠- تم إجراء المقارنات الإحصائية لنتائج كل من التطبيق القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث لمعرفة أثر البرنامج.
- ١١- عرض نتائج البحث وتفسيرها فى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة .

الأساليب الإحصائية المستخدمة: استخدمت الباحثة فى معالجة البيانات المعاملات الإحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون، معامل الفا

كرونباخ، التجزئة النصفية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، كا<sup>2</sup>،  
اختبار ويلكوسون.

مناقشة النتائج وتفسيرها

الفرض الأول

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين  
متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية في القياسين القبلي  
والبعدي لتطبيق البرنامج التدريبي القائم على الهندسة النفسية على  
مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال،  
لصالح القياس البعدي" .

وللتحقق من صحة ذلك الفرض قامت الباحثة بإستخدام اختبار  
ويلكوسون " W " للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات رتب  
درجات القياسين القبلي والبعدي لمعلمات المجموعة الأساسية على أبعاد  
مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال،  
ويوضح الجدول ( ١٨ ) نتائج هذا الفرض.



جدول (١٨)

اختبار ويلكوسون وقيمة Z ودالاتها للفرق بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الأساسية على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (ن = ١٠)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
العصابية	القبلي	٢٨.٩٠	١.٢٠	-	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٢٠	٠.٠٠١
	البعدى	١٠.٥٠	٠.٧١	+ =	صفر صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
الإنبساطية	القبلي	١١.٠٠	١.٠٥	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١٢	٠.٠٠١
	البعدى	٢٨.٧٠	١.٨٣	+ =	١٠ صفر	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
الثقافة والمعرفة	القبلي	١١.٢٠	١.٤٨	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢٣	٠.٠٠١
	البعدى	٢٩.٠٠	١.٣٣	+ =	١٠ صفر	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
المقبولية الإجتماعية	القبلي	١١.٧٠	٠.٦٧	-	صفر	١.٠٠	١.٠٠	٢.٨٢٠	٠.٠٠١
	البعدى	٢٨.٥٠	١.٩٠	+ =	١٠ صفر	٦.٠٠	٥٤.٠٠		
يقظة الضمير	القبلي	١٧.٨٠	١.٥٥	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١٠	٠.٠٠١
	البعدى	٢٨.٦٠	١.٥١	+ =	١٠ صفر	٥.٥٠	٥٥.٠٠		

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى  
للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
الدرجة الكلية	القبلي	٨٠.٦٠	٢.٣٧	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠٧	٠.٠١
	البعدي	١٢٥.٣٠	٤.١٩	+ =	١٠ صفر	٥.٥٠	٥٥.٠٠		

يتضح من الجدول ( ١٨ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة ( ٠.٠١ ) بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي، أي أن متوسط رتب درجات معلمات رياض الأطفال بالمجموعة الأساسية في القياس البعدي في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لمعلمات رياض الأطفال أكبر بدلالة إحصائية من نظيره بالقياس القبلي وهذا يحقق صحة الفرض الأول.

#### تفسير نتيجة الفرض الأول:

تشير النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على الهندسة النفسية في تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى :

- نجاح البرنامج التدريبي القائم على الهندسة النفسية لما له من كفاءة وفعالية عالية مشتملا على الكثير من المعلومات والمعارف والمهارات، والفنيات والتدريبات التي شعرت بفائدتها المعلمات، والتي إنعكست على

شخصياتهن بشكل أفضل مما كن عليه فى السابق فأدى إلى تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لديهن.

- أدى تدريب المعلمات على طرق تجعلهن أكثر إيجابية ولديهن القدرة على التحكم فى مشاعرهن، وأفكارهن ليصبحن أكثر كفاءة وفعالية، وقدرة على إنجاز الأهداف، والتكيف والاندماج مع الآخرين، وهو ما يتفق مع كلا من (Passage, Michael et.al (2012) ، نجلاء فتحى أحمد (٢٠٢٢) حيث أشاروا إلى دور فنيات الهندسة النفسية فى إمداد معلمات رياض الأطفال بطرق تساعدن ليصبحن أكثر كفاءة وإيجابية فى الحياة وأفضل فى القدرة على إنجاز الأهداف، والقدرة على الاندماج مع الآخرين فى مواقفهم الحياتية كى يكن أكثر نجاحا.

- أدى تدريب المعلمات على فنيات الهندسة النفسية إلى تصحيح المعتقدات الخاطئة، وتعزيز السلوكيات الصحيحة، عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة حيث أن التفكير يؤثر على الإنفعالات ومع التفكير الإيجابى نجد التأثير الإيجابى على الإنفعالات من خلال إتاحة الفرصة للتداول والمشاركة والمناقشة حول إنفعالاتهن ومعتقداتهن، وبالتالي التغلب على المشكلات التى تواجههن فى جو يتسم بالأمن مما سهل عملية التفاعل الإجتماعى، تطوير القدرة على التكيف، وتحسين وتطوير العلاقات المثمرة مع الآخرين، وهو ما يتفق مع دراسة كلا من إبراهيم عمر محمد ( ٢٠٢٠ )، هالة محمد كمال(٢٠٢٠) حيث أشاروا إلى دور البرنامج الإرشادى التكاملى فى تحسين جودة الحياة وتنمية المهارات الحياتية وتحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى المعلمات، وما يتفق مع دراسة كلا من (Ochoa,et al,(2017) ، Zhang ,et )

al(2018)، قطب عبده خليل وآخرون (٢٠١٩) حيث أكدوا على دور البرامج الإرشادية في تعديل تفكير الأفراد للمواقف الحياتية السلبية إلى رؤية إيجابية من خلال التركيز على نقاط القوة والجوانب الإيجابية والمستقبل الأفضل، وغرس الأمل في الغد.

- أدى تنفيذ البرنامج التدريبي القائم على الهندسة النفسية إلى زيادة وعي وإستبصار المعلمات بأنفسهن، قدراتهن وإكتشاف أنظمتهم التمثيلية التي يعتمدن عليها في التعامل والإتصال مع الآخرين حيث إهتمت الهندسة النفسية بتغيير وتعديل الأفكار السلبية التي يعتقدونها المعلمات وإستبدالها بأفكار إيجابية بناءة نافعة، وهو ما يتفق مع دراسة كلا من مدحت أحمد أبو النصر (٢٠١٠)، على حسن المعموري (٢٠١٧)، أسامة عربي محمد (٢٠١٩) من دور الهندسة النفسية في زيادة إنتباه الفرد ووعيه لنفسه والتركيز على أفكاره ومشاعره وإنفعالاته وسلوكياته الإجتماعية وتفسيرها مما يؤدي إلى تكوين أبنية معرفية جديدة الأمر الذي يجعل نظرتهم تختلف عما كان عليه سابقا فتحل الأفكار الجديدة محل الماضية كما تساهم إعادة بناء المفاهيم إلى إعادة التبصر بالمشكلات بطريقة تعطي إحساسا بالتفهم والقدرة على التحكم .

- ساهم البرنامج التدريبي القائم على فنيات الهندسة النفسية إلى تحسين الحصيلة الفكرية وكيفية تغيير الأهداف وجعل المعلمات أكثر مرونة في التفاعل مع الآخرين وفي إستخدام طاقاتهم وإمكانياتهم ، وهو ما يتفق مع دراسة كلا من (Bridoux D. and Weaver M.(2000) ، أسماء كمال عبد الوهاب وآخرون (٢٠١٤)، صفاء محمد على (٢٠١٤) حيث أكدوا أنه لكي يعيش الفرد حياة متزنة ويحيا حياة سعيدة

ويحقق النجاح يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيره، وأسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه والناس والأشياء والمواقف التي يمر بها، والسعى الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته، وعليه أن يتعلم أن أى تغيير فى حياته يحدث أولاً من داخله، وفى طريقة تفكيره والتي تسبب له ثورة ذهنية قد تشكل مستقبل حياته، وذلك انطلاقاً من خصائص فنيات الهندسة النفسية التي تهتم بتغيير الأفكار السلبية الداخلية والتصورات الغير صحيحة التي يكونها الفرد عن نفسه وعن العالم الخارجى والتي تنتقل إلى عقله الباطن وتوجه سلوكه فيما بعد.

- أدى تدريب المعلمات على كيفية التزود بالطاقة الإيجابية، والتخلص من الأفكار والمشاعر السلبية، وتدعيم الأفكار المنطقية، والمرونة، والتفكير الإيجابي إلى أن أصبح جزءاً من بنائهم المعرفى والسلوكى مما انعكس على استقرارهن النفسى وقدرتهن على التحمل وبعدهن عن التوتر والقلق فأصبحت المعلمات أكثر إترانا إنفعالياً، ومرونة، وتعاوناً ونشاطاً، ومشاركة إجتماعية مع الآخرين، بل ومراعاة لمشاعر الآخرين وأكثر ميلاً للأعمال الجماعية والحديث مع الآخرين، وهو ما يتفق مع دراسة ياسمين طه ابراهيم (٢٠١٩) من دور التفكير الإيجابي فى مساعدة معلمات رياض الأطفال على فهم أنفسهن والوصول بإمكانياتهن إلى حدودها القصوى من إيجاد الحلول للمشكلات والوصول بهن إلى اتخاذ قرارات حاسمة فضلاً عن تنمية المرونة والإبداع وإستخدام مفردات علمية وإتخاذ لغة أخذ وعطاء وتعاون بينهن وبين الآخرين.

- أدى استخدام فنيات الهندسة النفسية إلى إتاحة الفرص أمام المعلمات لإبداء آرائهن والتعبير عن أفكارهن بحرية وتشجيعهن على زيادة الإنتاج والإقبال على القراءة، والإشتراك بالدورات، والإهتمام بالإطلاع والثقافة.
- ما اشتمل عليه البرنامج التدريبي من تنوع فى الأساليب المستخدمة والفنيات المتعددة ما بين تمارين الإسترخاء، والتخيل، والنمذجة، والدعم الروحى وغيرها من فنيات عديدة كان لها الأثر البالغ فى تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات الروضة حيث كان لتمرين الإسترخاء دور هام فى مواجهة الضغوط وما ينشأ عنها من خفض للقلق حيث عملت على تهدئة المعلمات، وزوال توتراتهن إذ يعد الإسترخاء انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط البدنى والذهنى بما يسمح للمعلمات بإعادة الإستفادة من الطاقات الكامنة سواء بدنية أو عقلية أو إنفعالية إمتثالا لما أرشدنا إليه الرسول صلى الله عليه وسلم عند الغضب "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضجع" رواه ابو داود.
- أدى تدريب المعلمات على فنية إعادة التأطير إلى تغيير وجهة النظر وزاوية التفكير لمشكلة ما قد تعترض طريقهن من أجل تغيير معنى الحدث أو المشكلة بوضعها تحت إطار مختلف وحسن الظن بالآخرين، وتغيير النظرة إلى الخبرات الصادمة السابقة، والتي كانت من الأسباب الرئيسية للشعور بالإحباط واليأس مؤكدة على أنه ليس هناك فشل بل هناك خبرات يمكن الإستفادة منها مما أدى إلى إنخفاض عامل العصابية وتحسن المقبولية لدى المعلمات .

- كان لفنية التخيل دور هام حيث طلبت فيه الباحثة من المعلمات أن يغمضن أعينهن ويخبرنها عن التخيلات التي تأتي بخيالهن تلقائياً أو طلب تخيل صورة موقف معين غير سار ثم تلاحظ الباحثة استجاباتهن فإذا كانت استجابات إنفعالية سالبة عندئذ تقوم الباحثة بالحوار والمناقشة مع كل واحدة منهن حول تخيلاتهن ثم تطلب منهن أن يتخيلن موقف سار ويصفن مشاعرهن كى يدركن أنه عن طريق التغيير فى محتوى أفكارهن تتأثر مشاعرهن، وبالتالي يغيرن من أفكارهن عندما يشعرن بحزن وتوتر وإنفعال، وهو ما يتفق مع دراسة ولاء محمد عطية (٢٠١٨) من دور التخيل الموجه والهندسة النفسية فى تحسين السلوكيات وتغيير الأفكار والتوجهات كما تساعد على الهدوء الداخلى والتركيز واكتشاف القدرات مما يجلب الثقة بالنفس والدافعية والتمكين.
- كان لفنية النمذجة والدعم الروحى والإيمانى دور جوهرى فى تحسين عامل العصابية، والإنساطية، والمقبولية الإجتماعية التى تتسم بالتعاون وحسن الطباع والتعاون والإيثار، ويقظة الضمير التى تتسم بإنقان العمل والتنظيم والسعى لتحقيق الأهداف وإنجازها.
- ساهم تدريب المعلمات على العديد من فنيات الهندسة النفسية فى مواجهة المعلمات لضغوط الحياة والتوترات والمشاحنات اليومية والمواقف السلبية بإيجابية وحكمة وفعالية ومرونة وثبات حيث أدى تدريبهن على فنية المثبتات إلى إسترجاع حالة الصفاء الذهنى والإبداعى بشكل تلقائى مما أدى إلى إنخفاض وطأة العصبية والتوتر والضغوط التى قد يمرون بها فكانت بمثابة حافز للتغيير من حالة المعلمات والتفاعل معها على المستوى الفكرى والفسىولوجى الذى

انعكس على خفض العصابية، وزيادة البهجة، والإنبساطية، والنشاط لدى المعلمات.

- أدى تدريب المعلمات على فنية المرونة السلوكية والتحليل بالتباين إلى إعطاء الفرصة لهن لإيجاد المزيد من الإختيارات بدلا من التثبيت بإختيار واحد أو طريقة واحدة مما انعكس على تقبلهن لإمتلاك العديد من الإستجابات والأشكال المختلفة لطريقة التفكير ومن ثم السلوك وزاد من حرصهن على التفاعل والتعاون مع الزميلات وأولياء الأمور بدلا من التثبيت برأى واحد أو طريقة استجابة واحدة .

- أدى تدريب المعلمات على فنية التصور المشجع للمستقبل إلى تحفيز المعلمات لوضع أهداف محددة يسعين إلى تحقيقها ودافعا للإنجاز وبذل الجهد كي يتحقق أهدافهن في المستقبل كما أدت إلى تنمية دافعية المعلمات إلى التطلع، والتتقيف، والإهتمام بالورش، والدورات المتنوعة كي يتقلن من شخصياتهن، ويحسن من مستواهن الثقافي والإبداعي.

- أدى تدريب المعلمات على فنية ديزنى الإبداعية إلى إستثارة الأفكار الإبداعية بين المعلمات، والعمل على التفكير فى كل منها وكيفية تطبيقها على أرض الواقع، ومن ثم تقييم لكل الإحتمالات الواردة من الناحية النقدية مما أدى إلى تنمية عامل الثقافة، والإبداع، والإنتفاع على الخبرة لدى المعلمات.

- ساهم البرنامج التدريبي الذى تم تطبيقه فى مناخ مريح ومتعاون ممزوج ما بين إعادة البناء المعرفى، والمساندة المعنوية، والدعم الروحى شعرت فيه المعلمات بالحرية والراحة والذى من خلاله استطعن التعبير عن أفكارهن دون خوف أو تقيد والتدريب على كيفية تحديد إنفعالاتهن



والتحدث عنها والتحكم فيها وكيفية إدارتها والتدريب على كيفية مواجهتها وحلها، كما ولد روح المشاركة الإيجابية، وساعدهن على إتباع التعليمات، والإهتمام بالواجبات المنزلية المطلوبة داخل كل جلسة من جلسات البرنامج، وبالتالي الوصول إلى الرفاهية النفسية .

### الفرض الثانى :

ينص الفرض الثانى على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق البرنامج التدريبى القائم على الهندسة النفسية على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال .

للتحقق من صحة ذلك الفرض قامت الباحثة بإستخدام إختبار ويلكوكسون " W " لإيجاد الفروق بين متوسطات رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى معلمات رياض الأطفال والجدول (١٩) يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول ( ١٩ )

اختبار ويلكوسون وقيمة Z ودالاتها للفرق بين متوسطى رتب درجات  
القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة الأساسية على مقياس العوامل  
الخمس الكبرى للشخصية لمعلمات رياض الأطفال (ن = ١٠)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
العصابية	البعدي	١٠.٥٠	٠.٧١	-	٣	٤.٥٠	١٣.٥٠	٠.٧٠٧	غير دالة
	التتبعي	١٠.٧٠	٠.٦٧	+	٥	٤.٥٠	٢٢.٥٠		
				=	٢				
الإنبساطية	البعدي	٢٨.٧٠	١.٨٣	-	٤	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٠.٢٨٣	غير دالة
	التتبعي	٢٨.٥٠	١.٧٢	+	٤	٤.٠٠	١٦.٠٠		
				=	٢				
الثقافة والمعرفة	البعدي	٢٩.٠٠	١.٣٣	-	٣	٢.١٧	٦.٥٠	٠.٥٥٧	غير دالة
	التتبعي	٢٨.٨٠	١.٢٣	+	١	٣.٥٠	٣.٥٠		
				=	٦				
المقبولية الاجتماعية	البعدي	٢٨.٥٠	١.٩٠	-	٥	٥.١٠	٢٥.٥٠	٠.٢٠٥	غير دالة
	التتبعي	٢٨.٧٠	١.٦٤	+	٥	٥.٩٠	٢٩.٥٠		
				=	صفر				
يقظة الضمير	البعدي	٢٨.٦٠	١.٥١	-	٥	٥.٠٠	٢٥.٠٠	٠.٢٥٨	غير دالة
	التتبعي	٢٨.٨٠	١.٢٣	+	٥	٦.٠٠	٣٠.٠٠		
				=	صفر				
الدرجة الكلية	البعدي	١٢٥.٣٠	٤.١٩	-	٤	٥.٥٠	٢٢.٠٠	٠.٠٥٩	غير دالة
	التتبعي	١٢٥.٥٠	٣.٨٧	+	٥	٤.٦٠	٢٣.٠٠		
				=	١				

يتضح من الجدول (١٩) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين  
متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية في القياسين البعدي  
والتتبعي على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لمعلمات رياض  
الأطفال أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة

الأساسية فى القياسين البعدي والتتبعي على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لمعلمات رياض الأطفال وهذا يحقق صحة الفرض الثاني.

- تعزو الباحثة عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي لدى معلمات المجموعة الأساسية إلى ما وفره البرنامج القائم على الهندسة النفسية من مناقشات، وتفاعلات إيجابية، وتنوع الموضوعات والمعلومات التى تم تقديمها لهن مما أدى إلى تكوين رصيد كافى لديهن من الخبرات والمواقف التعليمية التى تزيد من قدرتهن على مواجهة ما قد يعترضهن من مشكلات فى حياتهن مما ساعد على إبقاء مستوى تحسن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المعلمات حتى بعد إنتهاء تطبيق جلسات البرنامج وإستمرار فاعليته أثناء فترة المتابعة .

- تعرض معلمات المجموعة الأساسية إلى البرنامج القائم على الهندسة النفسية وما اشتمل عليه من فرص لتنمية العلاقات الإجتماعية من خلال تبادل الآراء والأفكار ووجهات النظر حول مختلف الموضوعات والمشكلات التى تم تناولها أثناء الجلسات فهياً الفرصة لتحقيق إندماج المعلمات مع بعضهن البعض، تمهيدا لتحقيق التفاعل والمشاركة مع المحيطين بهن فى حياتهن الإجتماعية الأمر الذى ساهم فى إستمرار فاعلية البرنامج.

- أدى التدريب على فنيات الهندسة النفسية إلى تغيير وتبديل الأفكار السلبية الداخلية التى يعتقدونها الفرد ويرسخها فى نفسه وتصبح الموجهة لسلوكه فيما بعد وتحويلها إلى أفكار بناءة نافعة، وهو ما يتفق مع دراسة كلا من حيدر كاظم (٢٠١١)، هدى كامل منصور (٢٠١٤)

- من دور الهندسة النفسية في إمدادنا بالأدوات والمهارات التي يمكن بها إحداث التغيير المطلوب في سلوك الإنسان، وتفكيره وشعوره.
- ما اشتمل عليه البرنامج التدريبي من فنيات وأساليب معرفية ، واستخدام التنفيس الانفعالي، والدعم الروحي والديني وأساليب الاسترخاء والتي تناولت التدريب الفعلى لتحسين السمات والعوامل المراد تحسينها كل ذلك ساهم في بقاء صورتها في ذاكرة المعلمات أكبر فترة ممكنة، مما ساعد على الإستمرار في أدائها حتى بعد انتهاء البرنامج.
- أدى تدريب المعلمات بشكل كافي والتركيز على مميزاتهم وتكليفهن ببعض الواجبات المنزلية المتناسبة معهن والتي أتاحت لهن فرصة لممارسة تلك التمرينات خارج بيئة التدريب ثم مراجعة هذه التكاليفات في الجلسات التالية إلى تثبيت تلك السمات والعوامل وإستمرار التحسن فيها حتى بعد فترة زمنية من إنتهاء البرنامج التدريبي نظرا لما لمسنه من نتائج إيجابية جعلتهن يحافظن على ما تعلمنه.
- أدت فنيات التعزيز من الباحثة وما يصاحبها من أثر نفسي إيجابي إلى الإلتسام بالسمات والعوامل المرغوبة وتحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية حتى بعد إنتهاء التطبيق بالبرنامج، وهو مايتفق مع دراسة كلا من بتول بناى زبيري، إيمان سامى طاهر (٢٠١٧)، ماجدة هاشم واخرون (٢٠٢١)، سارة عبد السلام مصطفى (٢٠٢٢) حيث أشاروا إلى فاعلية البرنامج الإرشادي وما يشتمل عليه من فنيات إيجابية تعمل على بقاء أثرها في نفوس معلمات رياض الأطفال، والذي ينعكس أثره على المشاركة الإيجابية وخفض القلق والضغط لديهم.

الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج القائم على الهندسة النفسية على مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال في اتجاه القياس البعدي.

للتحقق من صحة ذلك الفرض قامت الباحثة بإستخدام اختبار ويلكوكسون " W " للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية على أبعاد مقياس الرفاهية النفسية بالقياسين القبلي والبعدي لدى معلمات رياض الأطفال، ويوضح الجدول (٢٠) نتائج هذا الفرض.

جدول ( ٢٠ )

اختبار ويلكوكسون وقيمة z ودالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الأساسية على مقياس الرفاهية النفسية (ن = ١٠)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
الإستقلالية	القبلي	١١.٤٠	٠.٩٧	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١٢	٠.٠١
	البعدي	٢٧.٣٠	١.٣٤	+	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
				=	صفر				
إدارة شئون الحياة	القبلي	١٠.٦٠	٠.٧٠	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢٥	٠.٠١
	البعدي	٢٧.٨٠	١.٦٩	+	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
				=	صفر				
النمو الشخصي	القبلي	١٠.٩٠	١.٢٠	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٣١	٠.٠١
	البعدي	٢٨.٠٠	١.٨٩	+	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
				=	صفر				

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية لتحسين العوامل الخمسة الكبرى  
للشخصية والرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	القبلي	١١.١٠	٠.٧٤	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢٥	٠.٠١
	البعدي	٢٨.٤٠	١.٦٥	+ =	١٠ صفر	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
الهدف في الحياة	القبلي	١١.٠٠	٠.٩٤	-	صفر	١.٠٠	١.٠٠	٢.٨٢٥	٠.٠١
	البعدي	٢٨.٠٠	٢.٠٠	+ =	١٠ صفر	٦.٠٠	٥٤.٠٠		
تقبل الذات	القبلي	١٠.٨٠	٠.٩٢	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠٩	٠.٠١
	البعدي	٢٨.٠٠	١.٨٩	+ =	١٠ صفر	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
الدرجة الكلية	القبلي	٦٥.٨٠	٢.٠٤	-	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٠٧	٠.٠١
	البعدي	١٦٧.٥٠	٥.٦٠	+ =	١٠ صفر	٥.٥٠	٥٥.٠٠		

يتضح من الجدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي، أي أن متوسط رتب درجات معلمات رياض أطفال بالمجموعة الأساسية في القياس البعدي في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية لمعلمات رياض الأطفال أكبر بدلالة إحصائية من نظيره بالقياس القبلي وهذا يحقق صحة الفرض الثالث.

تعزو الباحثة تفوق المعلمات في القياس البعدي عن القياس القبلي على مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال إلى:

- فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين الرفاهية النفسية لدى المعلمات حيث أتاح لهن الفرصة للتغلب على الأفكار السلبية، وتقوية ثقتهن

بأنفسهن وإرتفاع قدرتهن على مواجهة المواقف الصعبة مما انعكس على الرفاهية النفسية لهن، وهو ما يتفق مع دراسة عطايف محمد أحمد (٢٠٢١) التي أشارت إلى أنه كلما ارتفع قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والمرونة في التعامل مع المواقف بحكمة وكفاءة كلما زاد التفاؤل والرضا عن الحياة، والذي ينعكس على هنائه الذاتي، والعيش بإنسجام مما يمهد للصحة النفسية التي ينشدها كل إنسان، وهو ما يتفق مع دراسة سهام على عبد الغفار وآخرون (٢٠٢١) من دور البرنامج الإرشادي القائم على الجانب المعرفي السلوكي في تحسين الهناء النفسي لدى الأفراد.

- ساهم البرنامج التدريبي القائم على الهندسة النفسية على تنمية المرونة وقدرة المعلمات على تغيير سلوكياتهن وأفكارهن السلبية، وبالتالي خفض تأثير الخبرات السلبية، وخفض الضغط الإنفعالي والعصابية من خلال تزويدهن بالقدرة على المرونة في التفكير، والوضع في الإعتبار وجهات النظر البديلة كي يتكيفن مع التغيرات البديلة، والتي انعكست على شعورهن بالرضا عن الحياة والسعادة، ومن ثم الرفاهية النفسية، وهو ما يتفق مع دراسة كلا من (Asici & Ikiz (2015)، (Cikrikci (2018) ، دعاء محمد مصطفى (٢٠٢٢) حيث أشاروا إلى أهمية المرونة ودورها في التكيف مع المتطلبات البيئية المتغيرة من خلال إعادة صياغة مصادره النفسية وتغيير وجهات نظرهن والموازنة بين رغباتهن واحتياجاتهن المتصارعة ومتطلبات الحياة وصولاً إلى الشعور بالرضا والسعادة والرفاهية النفسية.

- الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي القائم على الهندسة النفسية الذي ساعد على تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من خلال تنظيم المعلمات لذواتهن وتحسين قدرتهن على مواجهة الضغوط النفسية وممارسة التفكير الإيجابي فأصبحن أكثر تفاؤلاً وتحكما في إنفعالاتهن مما انعكس على الرفاهية النفسية لديهن.
- أدى البرنامج التدريبي القائم على الهندسة النفسية إلى ارتفاع مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة من خلال تنمية عامل الإنبساطية حيث سمات الود والنشاط والحيوية والشعور بالإبتهاج والرغبة في المشاركة الاجتماعية وإقامة علاقات سوية ومنتزعة مع الآخرين، فأصبحن أكثر تفاؤلاً وإقبالاً على الحياة، واتسمت تفاعلاتهن مع الآخرين بالإيجابية وأصبحن أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهن.
- ساهم تنمية عامل الثقافة والمعرفة حيث سمات التثقيف والإبداع والإبتكار وحب التعرف على الأشياء الجديدة والرغبة في التجديد، والتطوير، والإقبال على تعلم كل ما هو جديد والإهتمام بالإلتحاق بالدورات والورش الجديدة التي تثرى من خبراتهن ومحاولة التعرف على الإستراتيجيات الحديثة ومجال تطبيقها مع أطفالهن بالروضة كل ذلك أعطى صقل لشخصية المعلمات وزيادة كفاءتهن الذاتية بل وقيمة أنفسهن مما جعلهن يشعرن بالثقة في أنفسهن، فانعكس على قيمة تقبل الذات والنمو الشخصي لديهن، وبالتالي على شعور المعلمات بالرفاهية النفسية، وهو ما أشارت إليه العديد من الدراسة كدراسة منى محمد ابراهيم ( ٢٠٢١ ) حيث أكدت على أهمية كفاءة الذات لدى الأفراد حيث تمكنهم من التحكم فى مشاعرهم وأفكارهم وتعمل كمحددات واقعية خلف



السلوك الإنساني حيث تحدد الأنشطة التي يقوم بها الأفراد والتي يتجنبها كما أن لها دور فعال في التأثير على الرفاهية النفسية حيث تساعد الأفراد على مواجهة ما يقابلهم من ضغوط، وإحباطات، وتمنحهم الثقة في قدراتهم على أداء المهام المطلوبة، وتجعلهم يميلون إلى التعلم أكثر من ذوى الكفاءة الذاتية المنخفضة.

كما أشارت دراسة أسماء عبد المقصود عبد اللطيف (٢٠١٦) إلى دور الشعور بكفاءة الذات في جعل الأفراد يبذلون جهودا أكبر عند محاولتهم إنجاز مهام معينة، حيث تجعلهم أكثر إصرارا عند مواجهة ما يعيق تقدمهم ونجاحهم، كما يتمتعون بالحياة نظرا لتفاعلهم مع الآخرين ونجاحهم في إقامة علاقات إيجابية معهم، فشعورهم بالكفاءة يجعلهم يشعرون بالسعادة والرضا عن حياتهم، وبالتالي يصلون إلى العافية والرفاهية النفسية.

- كان أيضا لتحسين عامل المقبولية الإجتماعية حيث سمات التعاون مع الآخرين، والحرص على مراعاة مشاعر الآخرين، والتواضع والإيثار ورغبة المعلمات في التواصل، والعمل الجماعي دور كبير في تقدير قيمة العمل، والسيطرة على القلق، والتمتع بشخصية إيجابية فانعكس على تنمية العلاقات الإيجابية مع الآخرين مما أدى إلى شعور المعلمات بالرفاهية النفسية.

- كان لتحسين عامل يقظة الضمير حيث سمات الإلتزام بالواجبات واتقانها والترتيب والنظام والكفاءة والإصرار على تحقيق الهدف كل ذلك أدى إلى الشعور بالحياة الهانئة، والرفاهية النفسية، وهو ما يتفق مع دراسة كلا من (Soto, 2015), Albuquerque, et al (2012)

(2016) Miciuk & et al، أحمد محمد على، عمر سعود نجم (٢٠١٩) حيث أكدوا على وجود علاقة ارتباطية بين عوامل الشخصية وتقدير الذات والإيجابية التي تساعد على تحسين الأداء النفسى والوظيفى وتمكين الفرد من الرضا عن حياته التي تنعكس على الشعور بالسعادة والرفاهية النفسية.

- أدى تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إلى قدرة معلمات الروضة على تحديد أهدافهن، وتقييم سلوكياتهن، وتطوير خبراتهن، ومهاراتهن فى حل المشكلات، والتواءم مع الظروف المختلفة مما انعكس على استقرارهن، وشعورهن بالهدوء والرفاهية النفسية.

- أدى البرنامج التدريبي القائم على فنيات الهندسة النفسية المعتمدة على تعديل الأفكار والإنفعالات السلبية والتقليل من أهميتها وإستبدالها بإنفعالات إيجابية وإعادة التركيز على الجوانب الإيجابية وتنظيم الإنفعالات ومراقبة الذات قبل الإنفعال إلى نقادى الكثير من الضغوطات والقلق وحالات الحزن والكأبة التي قد تمر عليهن والتوافق مع الذات، والرضا عن الحياة والشعور بالرفاهية النفسية، وهو ما يتفق مع دراسة (2010) Stipancic,et.al، أمنية أحمد ناجى (٢٠١٥) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تنمية النواحي الإيجابية للشخصية وإدارة الغضب والضغوط وجودة الحياة.

- أدى استخدام تقنيات الهندسة النفسية إلى مساعدة المعلمات على إحكام السيطرة على طريقة تفكيرهن، وحسن التصرف حيال العوائق بفاعلية أكبر مما انعكس على قدرتهن على إدارة شئون حياتهن والعيش ضمن حياة أفضل، وهو ما يتفق مع دراسة وثام الجراد (٢٠١٣) الذى أشار

إلى فعالية تقنيات الهندسة النفسية فى تنمية إدارة الذات، والمرونة عند التصرف وتكييف استراتيجياتنا بغية الوصول لأهدافنا حتى إذا ما صعب علينا شيئاً - حيث تقوم الهندسة النفسية بوضع الإستراتيجيات بين أيدينا لتتلائم مع الظروف المحيطة - فتزيد من قدرتنا على تعديل الأهداف وتغييرها وبلوغها عندئذ بنجاح.

#### الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق البرنامج التدريبى القائم على الهندسة النفسية على مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

للتحقق من صحة ذلك الفرض قامت الباحثة بإستخدام اختبار ويلكوكسون " W " لإيجاد الفروق بين متوسطات رتب درجات معلمات المجموعة الأساسية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال والجدول (٢١) يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول ( ٢١ )

اختبار ويلكوسون وقيمة Z ودلالاتها للفرق بين متوسطى رتب درجات  
القياسين البعدى والتتبعى لدى المجموعة الأساسية على مقياس الرفاهية  
النفسية لمعلمات رياض الأطفال ( ن = ١٠ )

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الإستقلالية	البعدى	٢٧.٣٠	١.٣٤	-	٤	٣.٨٨	١٥.٥٠	٠.٣٥٩	غير دالة
	التتبعى	٢٧.٥٠	١.٠٨	+	٤	٥.١٣	٢٠.٥٠		
				=	٢				
إدارة شئون الحياة	البعدى	٢٧.٨٠	١.٦٩	-	٤	٥.١٣	٢٠.٥٠	٠.٢٣٩	غير دالة
	التتبعى	٢٨.٠٠	١.٥٦	+	٥	٤.٩٠	٢٤.٥٠		
				=	١				
النمو الشخصى	البعدى	٢٨.٠٠	١.٨٩	-	٥	٥.٨٠	٢٩.٠٠	٠.١٥٥	غير دالة
	التتبعى	٢٧.٩٠	١.٩٧	+	٥	٥.٢٠	٢٦.٠٠		
				=	صفر				
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	البعدى	٢٨.٤٠	١.٦٥	-	٥	٥.٠٠	٢٥.٠٠	٠.٣٠٢	غير دالة
	التتبعى	٢٨.٢٠	١.٥٥	+	٤	٥.٠٠	٢٠.٠٠		
				=	١				
الهدف فى الحياة	البعدى	٢٨.٠٠	٢.٠٠	-	٥	٥.٢٠	٢٦.٠٠	٠.١٥٤	غير دالة
	التتبعى	٢٨.٢٠	١.٩٣	+	٥	٥.٨٠	٢٩.٠٠		
				=	صفر				
تقبل الذات	البعدى	٢٨.٠٠	١.٨٩	-	٥	٥.٢٠	٢٦.٠٠	٠.١٥٥	غير دالة
	التتبعى	٢٨.١٠	١.٧٩	+	٥	٥.٨٠	٢٩.٠٠		
				=	صفر				
الدرجة الكلية	البعدى	١٦٧.٥٠	٥.٦٠	-	٥	٥.١٠	٢٥.٥٠	٠.٢٠٥	غير دالة
	التتبعى	١٦٧.٩٠	٥.٣٦	+	٥	٥.٩٠	٢٩.٥٠		
				=	صفر				

يتضح من الجدول ( ٢١ ) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين  
متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة الأساسية فى القياسين البعدى

والتتبعي على مقياس الرفاهية النفسية لمعلمات رياض الأطفال أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الأساسية فى القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرفاهية النفسية لمعلمات رياض الأطفال وهذا يحقق صحة الفرض الرابع.

**تعزو الباحثة عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي لدى معلمات رياض الأطفال إلى:**

- الأثر الإيجابى الذى أحدثه البرنامج التدريبى بفتياته ومبادئه والذى بنى على أساس علمى منظم داخل مناخ يسوده التقبل، والثقة، والتعاون، والرغبة فى تنمية الرفاهية النفسية لدى المعلمات .

- جاءت النتيجة لتدعم وظيفة الهندسة النفسية التى تعمل على تبديل وتغيير الأفكار السلبية الداخلية التى يعتقدونها الفرد ويرسخها فى نفسه وتصبح موجهة لسلوكه فيما بعد وتحويلها إلى أفكار بناءة ونافعة فأصبحت المعلمات أكثر ضبطا لإنفعالاتهن وأكثر أملا وتفاؤلا بحياتهن، وهو ما يتفق مع دراسة كلا من على حسن المعمورى (٢٠١٧)، رانيا عبد العظيم محمود (٢٠٢٢) من أن الفرد يمر فى حياته بمحن وشدائد ومواقف تتحدها لذا لا بد من إستنهاض موارده وعوامل شخصيته للتعامل معها، ومقاومة ما ينتج عن ذلك من أفكار ومشاعر سلبية كاليأس والعجز والإنهزامية فأنتت الهندسة النفسية لتعيد للحياة بهجتها وترتكز على الجوانب الإيجابية فى حياة الفرد، وإستبدال المشاعر، والأفكار السلبية بأخرى إيجابية بناءة.

كما يتفق مع دراسة كلا من Hamimi,T(2018)، Cansoy(2020) حيث أشاروا إلى ان الأفراد الذين يتمتعون بالكفاءة الإنفعالية هم أكثر شعورا بالسعادة والهناء الذاتى، وحب الحياة نتيجة لقدرتهم

على السيطرة على إنفعالاتهم ومشاعرهم بل وتحويلها من السلبية إلى الإيجابية عند مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة في الحياة.

- ساهمت مشاركة المعلمات وتفاعلهن مع الأنشطة والفعاليات التي جرى تنفيذها أثناء جلسات البرنامج ونقل الخبرات والمهارات التي تدربن عليها في جلسات البرنامج إلى مواقف الحياة الواقعية التي يعشن فيها إلى بقاء أثرها لديهن بعد الإنتهاء من البرنامج.

- ساهم تطبيق جلسات البرنامج بطريقة جماعية تحث على تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والرفاهية النفسية من خلال بيئة تدريبية أقرب ما تكون من البيئة التفاعلية التي تعيشها المجموعة التدريبية في الواقع بعد انتهاء الجلسات إلى تشجيعهن على تطبيق ما تعلمنه داخل البيئة التدريبية في حياتهن الخاصة وما لمسنه من نتائج إيجابية جعلتهن يحتفظن بما تعلمنه.

- تدريب المعلمات على فنيات الهندسة النفسية والإعتماد على الحوار والمناقشة، وطرح الأسئلة والحديث الذاتي الإيجابي والأمثلة الحياتية كان لها دور كبير في تحسين الرفاهية النفسية لدى المعلمات حيث اكتسبن القدرة على الإستقلال الذاتي، وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين، وتقبلهن لذواتهن وقدرتهن على إدارة شؤون حياتهن، وتطوير شخصياتهن كل ذلك أدى إلى بقاء أثر التدريب لديهن لما شعرن به من تحسن وإنجاز واستحسان ورضا عما كانوا عليه من قبل .

- تشجيع المعلمات وحثهن على ضرورة الإلتزام بالسلوكيات المتفق عليها داخل جلسات البرنامج من أجل الشعور بالإيجابية والعافية النفسية الأمر الذي أدى بدوره إلى بقاء النتائج الإيجابية التي اتضحت من خلال القياس

التتبعي نتيجة لتعميم ما تعلمنه وتدرين عليه أثناء الجلسات إلى المواقف الحياتية التي يمرون بها، وهو ما يتفق مع دراسة أسماء محمد على (٢٠١٩) التي أكدت على أهمية تشجيع المعلمات وحثهن على ضرورة مراجعة الخطة التي وضعنها للشعور بالإزدهار والتفكير الإيجابي مما أدى إلى تحسين الرفاهية النفسية لديهن حتى بعد إنتهاء تطبيق البرنامج.

- ساعد إلتزام المعلمات بأداء المهام والأنشطة المنزلية بفاعلية والوصول إلى حالة من الرضا والوثام مع المواقف والأحداث والأشخاص والرفاهية النفسية الملموسة لدى المعلمات إلى استمرارهن بتنفيذ ما تم التدريب عليه أثناء جلسات البرنامج حتى بعد انتهاءه مما ساعد على إستمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي القائم على الهندسة النفسية.

وبناء على ما ذكره أفراد المجموعة التدريبية أنهم كانوا في حاجة ملحة للبرنامج التدريبي حيث أتاحت لهم الباحثة فرصة الإختيار في التدريب أو الإنسحاب في أي وقت قبل بدء الجلسات مما يدل على أن من استمر منهم كان يعبر عن رغبة حقيقية منه للإستمرار، بل أبدى المعلمات رغبتهن في الإستمرار بالبرنامج حتى بعد انتهاء الجلسات مما يدل على استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج.

وفي النهاية ترى الباحثة أهمية الهندسة النفسية في حياتنا لما لها من دور هام في مساعدة الأفراد على العيش ضمن حياة أفضل حياة هانئة وسعيدة لما تتيحه من تبصير الأفراد بأنفسهم، وإحكام السيطرة على أفكارهم، وطريقة تفكيرهم، والشعور والتصور حيال العوائق بفعالية أكبر مما ينعكس على الرفاهية النفسية لديهم.

### توصيات البحث :

- الإهتمام بإعداد دورات تدريبية لمعلمات رياض الأطفال حول أهمية تحسين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والرفاهية النفسية فى حياتهن.
- تطبيق مبادئ وفتيات الهندسة النفسية بشكل منهجى يشمل معلمات رياض الأطفال، والأطفال.
- تضمين محتوى المقررات الدراسية الخاصة بالطالبات المعلمات على مجموعة من الأنشطة فى ضوء الهندسة النفسية والرفاهية النفسية.

### البحوث المقترحة :

- برنامج قائم على الهندسة النفسية لتنمية جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال.
- دراسة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والدافعية للإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال.
- دراسة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتلكؤ الأكاديمى لدى الطالبات المعلمات برياض الأطفال.



## المراجع

### أولا : المراجع العربية

- ١- إبراهيم الفقى (٢٠٠٨): كيف تتحكم فى شعورك واحاسيسك، القاهرة، بداية الانتاج الاعلامى.
- ٢- إبراهيم عمر محمد (٢٠٢٠): فاعلية برنامج إرشادى لخفض الضغط النفسية وتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال بولاية الخرطوم، رسالة دكتوراة، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- ٣- إسماعيل الهلول (٢٠١١): أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية دافعية إنجاز المعلم الفلسطينى، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد (٢٢)، ١٦١-٢١٧.
- ٤- إسماعيل حسن فهيم (٢٠١٦): فاعلية برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية الدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة المتكئين أكاديميا، مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (١٤)، ٢٣٩-٣١٢.
- ٥- إنتصار نصر بكر، نعيمة جمال شمس الرفاعى، عبد الهادى السيد عبده (٢٠٢٢): اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، المجلد ٣٧، العدد (٢)، ٣٩٥-٤٢٦.
- ٦- إنتصار يوسف محمد، نادية خالد ساهر (٢٠٢٠): فاعلية برنامج إرشادى جمعى يستند لنظرية فرانكل ونموذج خط الزمن فى تحسين

- المعنى لدى عينة من النساء المكتئبات فى الكويت، مجلة القراءة  
والمعرفة، العدد (٢٣)، ١٥-٦٠.
- ٧- إيان ماكدير موت، ويندى جاجو (٢٠٠٨): NLP: مدرب البرمجة  
اللغوية العصبية، الرياض، ترجمة مكتبة جرير.
- ٨- إيمان عطية حسين (٢٠١٨): العوامل الكبرى الخمسة للشخصية  
وعلاقتها بأنماط إدارة الصراع وتوجهات الأهداف لدى المعلمين، المجلة  
المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٢٨، العدد (٩٩)، ١٦٣-٢٢٣.
- ٩- أحمد عبد الرحمن العرفج (٢٠١٢): التيسير فى مفهوم نظرية التأطير،  
الرياض، مؤسسة المدينة للصحافة والنشر.
- ١٠- أحمد على الهادى، أحمد محمد سليم (٢٠٢١): العوامل الخمسة  
الكبرى للشخصية وعلاقتها بالنكاء الوجدانى لدى طلبة مرحلة التعليم  
الثانوى، مجلة التربوى، العدد (١٩)، ٧١-١٠٥.
- ١١- أحمد محمد على، عمر سعود نجم (٢٠١٩): القوة التنبؤية للعوامل  
الخمسة الكبرى وبعض المتغيرات فى الإيجابية لدى طلبة جامعة البلقاء  
التطبيقية، مجلة العلوم التربوية، المجلد ٣١، العدد (٢)، ٣٣٩-٣٦١.
- ١٢- أسامة عربى محمد (٢٠١٩): برنامج قائم على الهندسة النفسية فى  
تدريس علم النفس لتنمية الوعى النفسى وتحمل الغموض الأكاديمى  
لدى الطلاب المعاقين بصريا بالمرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية،  
جامعة أسيوط، المجلد ٣٥، العدد (١٢)، ١٠-٢٩.
- ١٣- أسماء عبد المقصود عبد اللطيف (٢٠١٦): البنية العاملية لمكونات  
النكاء الإنفعالى وفاعلية الذات والرفاهية النفسية فى ضوء متغىرى  
الإنجاز وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية  
التربية، جامعة دمنهور.

١٤- أسماء كمال عبد الوهاب، عزيزة محمد السيد، ماجى ولیم، شادية أحمد ( ٢٠١٤): برنامج تدريبي لخفض القلق والاكتئاب عن المرأة فى مرحلة منتصف العمر بإستخدام البرمجة اللغوية العصبية، مجلة البحث العلمى فى الآداب، كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، المجلد ٣، العدد (١٥)، ١٦٣-١٩٤.

١٥- أسماء محمد على (٢٠١٩): فاعلية برنامج قائم على العمل التطوعى لتنمية الهناء النفسى للطالبة المعلمة، مجلة الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الاسكندرية، المجلد ١١، العدد (٤٠)، ٢٢٩-٢٦٨.

١٦- السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠): النموذج البنائى للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد ٢٠، العدد (٨١)، ٢٦٩-٣٥٠.

١٧- الطيب محمد زكى (٢٠١٥): فاعلية برنامج تدريبي بإستخدام البرمجة اللغوية العصبية (NLP) فى خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلاب المعلمين مسار الإعاقة العقلية، مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، المجلد ٢٣، العدد (٤)، ٣٠٣-٣٧٣.

١٨- أمنية أحمد ناجى (٢٠١٥): جودة الحياة النفسية كمنبئ لأساليب إدارة الغضب لدى عينة من معلمى المرحلة الإبتدائية بمدينة المنيا، رسالة الماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا.

- ١٩- اية مصطفى زكريا ( ٢٠١٨): أثر برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين جودة الحياة لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى، مجلة كلية التربية بالمنصورة، المجلد ١٠٤، العدد(٣)، ١٢٧- ١٥٢.
- ٢٠- أيمن خلف (٢٠٠٨): رحلة عبر البرمجة اللغوية العصبية، سوريا، مكتبة دار الإرشاد.
- ٢١- بتول بناى زبيرى، إيمان سامى طاهر(٢٠١٧): أثر الإرشاد بالمعنى فى خفض الإحترق النفسى عند معلمات ذوى الاحتياجات الخاصة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، المجلد ٤٢، العدد(٢)، ٣٣٣- ٣٦٢.
- ٢٢- بشرى أحمد الجاسم، سماح حمزة شلال (٢٠١٦): قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند المعلمين والمعلمات. مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (٩٠)، ٢٥٣- ٢٩٥.
- ٢٣- حيدر كاظم (٢٠١١): الهندسة النفسية، رسالة التربية، العدد (٣٤)، ١٠٨-١١٧.
- ٢٤- دعاء محمد مصطفى(٢٠٢٢): المرونة المعرفية وعلاقتها بالرفاهية لدى معلمات روضات الدمج، مجلة الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الاسكندرية، المجلد ١٤، العدد (٤٩)، ١٩١- ٢٤٨.
- ٢٥- رانيا عبد العظيم محمود ( ٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادى قائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة، المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج، العدد (١٠٤)، الجزء الثانى ، ٨١٣- ٨٦٤.

٢٦- زينب محمود شقير ( ٢٠١٨): دراسة استطلاعية لأوجه القصور فى تحقيق الكفايات الأكاديمية والتدريبية والمهنية والشخصية اللازمة لإعداد معلمة التربية الخاصة فى ظل تجربة الدمج الجديدة بالمدارس العادية بجمهورية مصر العربية ( من وجهة نظر الطالبة المعلمة)، المجلة العربية لبحوث التدريب والتطوير، المجلد ١، العدد (١)، ٢٩٦-٣٢٠.

٢٧- سارة عبد السلام مصطفى ( ٢٠٢٢): فعالية برنامج إرشادى قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابى لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة، مجلة الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الإسكندرية، العدد (٢١)، ٦٣-١٣٤.

٢٨- ستيف بافيستر، أماندا فيكرز (٢٠٠٦): علم نفسك البرمجة اللغوية العصبية، السعودية، مكتبة جرير.

٢٩- سعيدة صالحى، سعاد أيت حبوش، هناء شريفى (٢٠١٨): علاقة جودة الحياة النفسية بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية . دراسة ميدانية مقارنة على طلبة الجامعة، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد ٤، العدد(٣)، ٣٨٤ - ٣٩٥.

٣٠- سليمان محمد سليمان، هاجر أحمد السيد عيسى، شيرين محمد أحمد دسوقى (٢٠٢٠): فعالية برنامج تدريبى لتنمية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد، مجلة كلية التربية، كلية التربية ، جامعة بورسعيد، العدد(٣٢)، ٦١٤ - ٦٣٣.

- ٣١- سميرة محمد شند، حسام إسماعيل هيبية، حنان سلامة سلومة)  
(٢٠١٣): مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، كلية التربية،  
جامعة عين شمس، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٣٦)، ٦٧٣-٦٩٤.
- ٣٢- سناء حامد عبد السلام (٢٠١٩): فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم  
على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة  
الإرشاد النفسي، المجلد ١، العدد (٥٩)، ٤٧٧-٥٢٧.
- ٣٣- سهام على عبد الغفار، فاطمة الزهراء الدمرداش، أمل حامد إبراهيم  
(٢٠٢١): فعالية برنامج معرفي سلوكي لتحسين الهناء النفسي لدى  
المراهقين المكفوفين، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، المجلد ١،  
العدد (١٠٢)، ٤٨٩-٥١٣.
- ٣٤- صبا عبد المنعم المحفوظ (٢٠١٨): الرفاهية النفسية لدى معلمات  
رياض الأطفال، مجلة دراسات تربوية، العدد (٤٤)، ٢٠-١.
- ٣٥- صفاء محمد على (٢٠١٤): تطوير منهج التاريخ في ضوء نظرية  
تريز وأثره على تنمية القدرات التحليلية والإستدلالية والإبداعية والتفكير  
الإيجابي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، مجلة الجمعية التربوية  
للدراستات الإجتماعية ، العدد (٥٨)، ١٣- ٧٥.
- ٣٦- صونيا طيباوى (٢٠٢٠): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها  
بجودة الحياة لدى معلمى المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، جامعة  
محمد خيضر.
- ٣٧- عارف حسين ابسيس، على عمر بولطبعة، أبو بكر عبد الجواد أبو  
بكر (٢٠٢١): السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى  
للشخصية لدى طلاب جامعة عمر المختار، مجلة المنارة العلمية ،  
العدد (٢)، ٤٠-٥٨.

٣٨- عبد الرحمن على شطناوي، مريم عواد الزيادات (٢٠٢١): القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالحياة الهانئة لدى طلبة الجامعة الأردنية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد ٢٩، العدد (١)، ٥١٨ - ٥٣٥.

٣٩- عطايف محمد أحمد (٢٠٢١): الصمود النفسي والهناء الذاتي، المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل، جامعة الملك فيصل، المجلد ٢٢، العدد (٢)، ٧٩-٨٦.

٤٠- علا عبد الرحمن على (٢٠٢٢): التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد ٣، العدد (٢٣)، ١٥٤-١٧٤.

٤١- على حسن المعموري (٢٠١٧): أثر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الصف السادس الاعدادي، مجلة جامعة بابل، العدد (٢٥)، الجزء الثاني، ١١٥٧-١١٨٥.

٤٢- على محمد على (٢٠١٦): الكفايات التدريسية ودرجة توافرها لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة مصراتة، المجلة العلمية لكلية التربية، كلية التربية، جامعة مصراتة، المجلد ٣، العدد (٦)، ١٩٤ - ٢٢٠.

٤٣- عمار فتحى موسى، منى حسنين السيد (٢٠٢٣): الصلابة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية ( دراسة تطبيقية)، المجلة العلمية للبحوث التجارية، العدد (٢)، الجزء الثاني، ٣٣٥-٤٠٤.

٤٤- فريخ العنزى (٢٠٠١): الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض سمات الشخصية، مجلة دراسات نفسية، المجلد ١١، العدد (٣)، ٣٥١-٣٧٧.

٤٥- قطب عبده خليل (٢٠١٩): فعالية برنامج معرفى سلوكى إيجابى فى خفض الشعور بالضغط النفسية للتخفيف من أعراض الاضطرابات النفسجسمية لدى الطالبات المهات العاملات، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، العدد (١١٩)، الجزء الثانى، ١-٦٣.

٤٦- ماجدة هاشم بخيت، غادة كامل سويفى، هاجر سعد عبد السلام (٢٠٢١): أثر برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابى فى خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال، مجلة دراسات فى الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط، المجلد ١٦، العدد (١٦)، ٤١٦-٤٥٦.

٤٧- مارتن سليجمان (٢٠٠٥): السعادة الحقيقية ترجمة صفاء الأعسر، علاء الدين كفافى واخرون، القاهرة، دار العين .

٤٨- محجوب الصديق محمد (٢٠٢٠): العوامل الخمسة الكبرى وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، المجلد ٢، العدد (٢١)، ٨٢-١١١.

٤٩- محمد أحمد دياب (٢٠١٣): علم النفس الإيجابى، الرياض، دار الزهراء.

٥٠- محمد التكريتى (٢٠٠٢): أفاق بلا حدود: بحث فى هندسة النفس الإنسانية، سوريا، الملتقى للنشر والتوزيع.

٥١- محمد عبد الهادى حسين (٢٠٠٦): بعض مبادئ وقيم البرمجة اللغوية العصبية المرغوبة فى سلوك طلاب المدارس الثانوية العامة



- المصرية والإماراتية" دراسة عبر ثقافية" مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، المجلد ١٩، العدد (٤ )، ٧٥-١٣٣.
- ٥٢- محمود عثمان (٢٠٢٠): تصوير الذات وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلاب التعليم الأساسى بكلية التربية بقنا، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، العدد(٧٤)، ٧٢٩-٧٦٥.
- ٥٣- مدحت أحمد أبو النصر ( ٢٠١٠): إعادة هندسة الذات، القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- ٥٤- مريم مهذول محمد (٢٠١٦): الهندسة النفسية " البرمجة الإيجابية- السلبية للذات" وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، العدد (٢١٩) ، ١٦٩-١٣٣.
- ٥٥- منى محمد إبراهيم (٢٠٢١): كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب بقنا، العدد (٥٢)، الجزء الثانى ، ٤٧٣-٤٥٥.
- ٥٦- نادية صالح على (٢٠٢٢): فاعلية برنامج لتمارين الإسترخاء على مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن التعلم الرقمى لمعلمات التربية البدنية فى زمن جائحة كورونا، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- ٥٧- نبيل جبرين الجندى، جبارة عيد تلاحمة ( ٢٠١٧)، درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية فى محافظة الخليل، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، المجلد ١١، العدد(٢)، ٣٣٧-٣٥١.

٥٨ - نجلاء فتحى أحمد ( ٢٠٢١ ): نمذجة العلاقات السببية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة ودافعية الإنجاز لدى الطالبة المعلمة للأطفال المعوقين وغير المعوقين، مجلة الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الاسكندرية، العدد (٤٨)، الجزء الأول، ١٠٣-١٩٥.

٥٩ - نجلاء فتحى أحمد ( ٢٠٢٢ ): فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية سمات الشخصية الابتكارية ومهارات ما وراء المعرفة لدى معلمات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ما قبل الخدمة، مجلة التربية وثقافة الطفل، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا، المجلد ٢٣، العدد (١)، ١-٦٢.

٦٠ - هالة محمد كمال ( ٢٠٢٠ ): فعالية برنامج إرشادى تكاملى لتنمية المهارات الحياتية وأثره فى تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجيا، المجلة العلمية لكلية التربية، كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد ٣٦، العدد (١)، ٢٥٧-٣٠٠.

٦١ - هدى كامل منصور ( ٢٠١٤ ): هندسة الذات وعلاقتها بسوء استخدام الانترنت لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، المجلد ٢، العدد (١٢٢)، ٢٢٣-٢٥٥.

٦٢ - هشام حبيب الحسينى ( ٢٠٠٤ ): قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ( قائمة الصفات- الاستبيان )، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

٦٣ - هشام عبد الرحمن حسين، عز الدين داود محمود ( ٢٠٢١ ): ما وراء الدافعية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل، المجلد ٢٢، العدد (٢)، ٣٦١-٣٦٩.

- ٦٤ - ولاء محمد عطية ( ٢٠١٨): برنامج تدريبي لمعلمات رياض الأطفال قائم على استخدام البرمجة اللغوية العصبية لاكتساب طفل الروضة مهارات ثقافة الحوار، مجلة الطفولة والتربية، كلبة التربية للطفولة المبكرة، جامعة الاسكندرية، العدد(٣٤)، ٢١٨-١٤٥.
- ٦٥ - ونّام الجراد(٢٠١٣): الهندسة النفسية وإدارة الذات، مجلة المعرفة، وزارة الثقافة، المجلد ٥٢، العدد (٥٩٤)، ٢١٤-٢٢٠.
- ٦٦ - ياسمين طه ابراهيم (٢٠١٩): إسهام التفكير الإيجابي فى الأداء الوظيفى لدى معلمات رياض الأطفال. كلية التربية، الجامعة المستنصرية، مجلة أبحاث الذكاء، العدد (٢٧)، ٢٥٧-٢٩٥.
- ٦٧ - يوسف يوسف، هانم الشربيني(٢٠٠٠): دراسة مقارنة للشعور بالإرهاك النفسى ومصادره لدى معلمى العاديين والمتخلفين عقليا والمتفوقين عقليا، المؤتمر السنوى لكلية التربية جامعة المنصورة - نحو رعاية نفسية وتربوية أفضل لذوى الاحتياجات الخاصة، كلية التربية، جامعة المنصورة، ٤٨٢-٥٢٧.

### ثانيا : المراجع الأجنبية

- 68-Albuquerque, I., de Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012). Personality and subjective well-being: What hides behind global analyses?. Social Indicators Research, 105(3), 447-460.
- 69- Antonioni, A.(1998).Relationship between the big Five Personality Factors and conflict management styles. International Journal of Conflict management, 9(4),4044-4068
- 70-Arpaci, I., Karatas, K., Kusci, I., & Al-Emran, M. (2022). Understanding the social sustainability of the Metaverse by integrating UTAUT2 and big five personality traits: A

- hybrid SEM-ANN approach. *Technology in Society*, 71, 102-120
- 71-Asici, E.& Ikiz, F.(2015). Apathway to happiness: Cognitive flexibility. *Mehmet Akif Ersoy University Educational Faculty Journal*,1(35),191-211.
- 72- Barakat, A. & ALenezi. S. (2016). the contribution of the five major personality factors in the prediction of social responsibility among students department of special education (in Arabic), *Specialized Educational International Journal*, 5 (3), 278-307.
- 73-Bastos, W. & Barsade, S. G. (2020). A new look at employee happiness: How employees' perceptions of a job as offering experiences versus objects to customers influence job-related happiness. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 161: 176-187.
- 74-Blatny, M. (Ed.). (2016). *Personality and Well-being Across the Life-span*. Springer. Campion, J., & Nurse, J. (2007). A dynamic model for wellbeing. *australasian Psychiatry*, 15(sup1), S24-S28.
- 75-Bridoux D.& Weaver M.(2000): *Neuro-Linguistic Psychotherapy*(ed). Buckingham,England,Open University Press,73-90.
- 76-Bruck,C S; Allen, D T.(2003). The Relationship Between Big Five Personality Traits, Negative Affectivity,Type A Behavior, and Workfamily Conflict.*Journal of Vocational Behavior*,63,457-472.
- 77-Cansoy, R., Parlar,H.(2020). A Predictor of Teachers' Psychological Well- Being: Teacher Self- Efficacy. *International Online Journal of Educational Sciences*,12(4).
- 78-Chamorro-Premuzic, T.,& Furnham, A. (2008). Personality, intelligence and approaches to learnin as

- Predictors of academic performance. *Personality and Individual Differences*,44,1596-1603 .
- 79- Cikrikci, o.(2018). The predictive roles of cognitive flexibility and error oriented motivation skills on life satisfaction.*International Journal of Eurasia Social Sciences*,9(31),717-727.
- 80- Costa P., McCrae R.,& Dye D.(1991).Facet scales for agreeableness and Conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory.*Personality Inventory*.*Personality and Individual Differences*,12,887-898.
- 81- Costa, P. T., & McCrae, R. R.(1992). Normal Personality assessment in clinical practice: The NEW Personality Inventory. *Psychological Assessment*,4(1),5-13.
- 82- Costa,P. T.,& McCrae, R. R.(1995). Primary traits of Eysenck's PEN system: Three-and five-Factor solutions.*Journal of personality and social psychology*,69(2),308-314.
- 83- De Fruyt,F.;McCrae,R.R;Szirmak,Z.(2004).The Five-Factor Personality.inventory as a measure of the Five Factor model belgian, American,and Hungarian comparisons with the NEO-PI-R.*Assessment*,11(3),207-215.
- 84- Financz, J., Nyitrai, A. Podraczky, J., & Csima, M.(2020). Connections between Psychological Well-Being and Mental Health of Early Childhood Educators. *International Journal of Instruction*, 13(4), 731-746.
- 85- Giluk, T. L.(2009). Mindfulness, Big Five Personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*,47(8),805-811.
- 86- Hamimi,T.(2018) Prediction of Happiness Based on Self-Regulation and Self- Efficasy among Female Students of

- Secondary High- Schools in Hamedan. International Journal of school and Cognitive Psychology,5(4),217-250.
- 87- Huppert, F, A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. Journal Compilation International Association of Applied Psychology, 1 (2), 137–164.
- 88- Hyde , Hacel (2001 ) , " Specialist training for counseling skills " , [http : www.alphatraining .com](http://www.alphatraining.com) .
- 89- Jeon, L., Buettner, C. K.,& Grant, A. A.(2018). Early childhood teachers' psychological well- being: Exploring potential predictors of depressions, stress, and emotional exhaustion. Early education and development,29(1),53-69.
- 90- Mabekoje, S.(2003). Psychological well-being among Nigerian teachers: Discriminant function analysis. Journal of Research in Counselling Psychology, 9(1),48-57.
- 91- Miciuk,L., Jankowski, T.,& Oles, J.(2016). Incremental validity of Positive Orientation: Predictive efficiency beyond the five-factor model. Health Psychology report, 4(4),1-9.
- 92- Ochoa, C., Casellas-Grau, A., Vives, J., Font, A., & Borràs, J. M. (2017). Positive psychotherapy for distressed cancer survivors: Posttraumatic growth facilitation reduces posttraumatic stress. International Journal of Clinical and Health Psychology, 17(1), 28-37.
- 93- Ome,B.N.(2013).Personality and Gender Differences in Preference For Conflict Resolution Styles, Gender & Behaviour,11(2),5512-5524.
- 94- Park,N.,Peterson,C.,&Seligman,M.E.P.(2006).Greater strengths of character and recovery form illness. The Journal of Positive Psychology,1(1),17-26.

- 95- Passage, Michael. Tincani, Matt. Hantula, Donald A. (2012). Teaching SelfControl with Qualitatively Different Reinforcers Journal of Applied Behavior Analysis. v45 n4 p853.
- 96- Penly, J.,& Tomaka, J.(2002). Associations among the Big Five, emotional Responses, and coping with acute stress. Personality and Individual Differences,32,1215-1228.
- 97- Posa, J. (2019). Predictors of Psychological Well-Being: Perceived Organizational Support, Work Engagement, and Psychological Empowerment. Ph. D. Dissertation, Capella University.
- 98- Rosellini, A. & Brown, T.(2011). The NEO Five-Factor Inventory: Latent Structure and Relationships with Dimensions of anxiety and Depressive Disorders in Large Clinical Sample. Assessment. 18(1),27-38.
- 99- Ryff ,C. D.(1989),Happiness Is Everything, or Is? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being ,Journal of Personality and Social Psychology ,vol.57,No. 6,1069-1081.
- 100- Ryff ,C., & Keyes,C. L. ,(1995),The Structure of Psychological Well-Being revisited , Journal of Personality and Social Psychology, 69(4),719-727.
- 101- Ryff,C.,& Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological Well-Being. Journal of Happiness Studies, 9, 13-39.
- 102- Saucier, G. (2002). Orthogonal Markers for Orthogonal Factors: The Case of the Big Five. Journal of Research in Personality, 36(1), 1- 31.
- 103- Seligman,M.(2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. New York : Oxford University Press.pp3-9.

- 104- Selvarajan, T.T.; Singh, B.& Cloninger,P.A.(2016). Role of personality and affect on the Social Support and work family conflict relationship.Journal of Vocational Behavior,94,39-56.
- 105- Siddiqui, S.(2015). Impact of Self- Efficacy On Psychological Well- Being Among Undergraduate Students, The International Journal of Indian Psychology,2(3).6-16.
- 106- Soto, C. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. Journal of personality, 83 (1) 45-55.
- 107- Stipancic, M.,Renner, W., Schutz, p. & Dond, R. (2010). Effects of neurolinguistic psychotherapy on psychological difficulties and perceived quality of life. counseling and psychotherapy Research, 10 (1), 39 - 49.
- 108- Waston,J.M.(2012).Educating the disagreeable extravert: narcissism, the big Five personality traits, and Achievement goal orientation. International Journal of Teaching and Learning in Higher Education,24,(1),76-88.
- 109- Zhang, A., Franklin, C., Jing, S., Bornheimer, L. A., Hai, A. H., Himle, J. A., & Ji, Q. (2018). The effectiveness of four empirically supported psychotherapies for primary care depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. Journal of affective disorders, 245(15), 1168-1186.

