كلية التربية للطفولة المبكرة
إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)
=======

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الامتنان كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة لطفل ما قبل المدرسة

إعـــداد

د/ إيناس سيد علي عبدالحميد جوهر

مدرس بقسم العلوم النفسية
كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة الفيوم

{العدد الثالث والعشرون–الجزء الأول– أكتوبر ٢٠٢٢م}

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الامتنان كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة لطفل ما قبل المدرسة بمدينة الفيوم. وتكونت عينة البحث النهائية من (٦٠) طفلاً وطفلةً تراوحت أعمارهم ما بين (٥- ٦) سنوات، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتمت مجانستهما في كل من متغيرات العمر الزمني، والامتنان، والسعادة. ولتحقيق أهداف البحث أعدت الباحثة مقياس الامتنان، ومقياس السعادة. كما قامت ببناء برنامج تدريبي للبحث الحالي، كذلك فقد تم إجراء ثلاثة قياسات مختلفة للامتنان والسعادة هي القياس القبلي، والبعدي، والتتبعي. وباستخدام اختبار **T- test**، أظهرت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي المستخدم له فاعليته في تنمية الامتنان وتحسين السعادة لطفل ما قبل المدرسة، حيث وجدت فروق دالة إحصائيًا في الامتنان والسعادة بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي لصالح أطفال المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، أيضًا وجدت فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي (بعد شهر ونصف من تطبيق البرنامج المقترح) لصالح التطبيق التتبعي.

الكلمات المفتاحية:

الامتنان– السعادة– طفل ما قبل المدرسة.

The Effectiveness of A Training Program in Developing Gratitude As an Approach to Improving The Feeling of Happiness For A Pre-School Child

Abstract:

The current research aims to reveal the effectiveness of a training program in developing gratitude as an approach to improving the feeling of happiness for a pre-school child in Fayoum city. The final research sample consisted of (60) boys and girls, their ages ranged between (5-6) years, and they were divided into two groups equally, one experimental and the other control, and they were homogenized in each of the variables of chronological age, gratitude, and happiness. To achieve the objectives of the research, the researcher prepared a scale of gratitude and a scale of happiness. It also built a training program for the current research, and three different measurements of gratitude and happiness were taken: pre, post, and follow up. Using the T-test, the results of the research showed that the training program used was effective in developing gratitude and improving happiness for a pre-school child, as there were statistically significant differences in gratitude and happiness between the experimental and control groups on the post-measurement in favor of the children of the experimental group, as well as significant differences in Statistically between the mean scores of the experimental group in the pre and post applications in favor of the post application, also there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up applications (after a month and a half of applying the proposed program) in favor of the follow-up application.

Keywords:

gratitude - happiness - pre-school child.

مقدمة:

السعادة حلم وهدف لأي إنسان، وهي سبب من أسباب الحياة، حيث يُعد الشعور بالسعادة من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير من قِبل الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وذلك لاعتبارهم هذا المفهوم مؤشراً هاماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية السليمة.

وتعتبر السعادة من أهم المفاهيم التي يبحث فيها علم الصحة النفسية، بل إن هذا العلم يُعرف أساساً على أنه يهدف إلى تحقيق السعادة للإنسان، حيث تُعرف الصحة النفسية بأنها تستهدف مساعدة الفرد وتدريبه على العيش السعيد المنتج في بيئة اجتماعية، كما تعتبر السعادة مقياساً للصحة النفسية، حيث تُقاس الصحة النفسية للفرد بمدى قدرته على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة.

ولأن مرحلة الطفولة من أهم مراحل تكوين شخصية الطفل؛ ففيها تتشكل شخصيته، وتنمو ميوله وقدراته، وتتفتح مواهبه، وتتحدد اتجاهاته، وخلالها يتحدد مسار نموه الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وخلالها يكتسب الفرد مختلف المعارف والمهارات والاتجاهات الأساسية لتكوينه كإنسان وما علينا في هذه المرحلة إلا تهيئة المجال للطفل، حتى ينمو بطريقة سوية (عبدالحميد، ٢٠٠٢: ٦٤، حجازي، ٢٠٠٥: ٣٨، منسي، ٢٠٠٩: ٣٨)، لذا فإن السعادة تُعد من الأهداف السامية التي نسعى لأن يصل إليها الطفل.

والسعادة هي الحالة الطبيعية التي يجب أن يكون عليها الطفل، وتُعد السعادة إحدى الأسس الهامة لنمو الطفل بطريقة سليمة. ونظراً لأن الإنسان يسعى منذ بداية الخلق للحصول على السعادة، والابتعاد عن المتاعب والأذى، فقد وجد أن الأطفال كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق في الحياة والسعادة، والنمو بأقصى قدراتهم وطاقتهم.

ونظراً لأنه من حق الطفل أن يسعد بحياته التي وهبها الله له، وحيث إن من طرق وأشكال السعادة بالحياة أن تكون السعادة من خلال الاستمتاع بالنعم العديدة من حولنا، وأن الشعور بالسعادة بهذه النعم يظهر من خلال الاستمتاع بالنعم البسيطة في

الحياة والتي تأتي من قلب ممتن، لذا فقد وجد أن القلب الممتن يزداد شعوره بالسعادة كلما زاد شعوره بالامتنان.

فالامتنان أحد نقاط القوة التي يجب أن يمتلكها الطفل والأسرة والمجتمع بأكمله، وذلك من خلال الوعي بالمواقف الجيدة التي تحدث له، ثم يُقدم الشكر لكل من تسبب في الأحداث الجميلة لتلك المواقف، كما أن ممارسة التعبير عن الامتنان يعتبر نشاط معرفي يؤدي إلى الرضا عن الحياة، والسعادة والوجدان الإيجابي (عمار، ٢٠١٦، ٣٣٦). فالامتنان كما أشار إليه (McCullough&Tsang, 2004) هو دافع للفرد بأن يسلك بإيجابية تجاه من قدم له الخير والمساعدة بل ويحفزه لتقديم المزيد للأخرين.

كما يعتبر الامتنان أيضاً سمة شخصية خاصة يتميز بها الأطفال والأشخاص الناجحين في الحياة والقادرين على تقدير إسهامات الآخرين ورد الجميل لهم، ونظراً لأن الامتنان يظهر في عمر مبكر للطفل، لذا فإن الطفل يستطيع أن يعبر في بداية مراحل حياته عن امتنانه للآخرين ولو بالقول الحسن ويُعد ذلك مؤشر على الصحة النفسية، الذي بدوره يشعر الفرد بالسعادة. فالامتنان علاقة إيجابية، أما السعادة فهي حالة إيجابية بين الأفراد.

ويُعد الامتنان مفتاح للحياة بأكملها، يجعلنا نشعر بأن ما نملكه هو ما يكفينا، وكثر من ذلك أنه يحول الإنكار إلى قبول وعرفان، والفوضى إلى الترتيب، والارتباك إلى الوضوح. إنه يحول المشاكل بين الأشخاص إلى محبة وتقديم للهدايا، والفشل إلى النجاح، ويجلب السلام، ولهذا فإن التعبير عن الامتنان يلعب دوراً هاماً في العلاقات الإنسانية لأنه يمكن أن يعزز الروابط الاجتماعية والصداقات

(Emmons & Shelton, 2002; McCullough & Tsang, 2004)

وباستقراء معظم الدراسات العربية السابقة لاحظت الباحثة أنه لم توجد بحوث عربية تختص – على حد اطلاع الباحثة– قد اهتمت بتنمية الامتنان لتحسين مستوى السعادة لدى طفل ما قبل المدرسة، كما أن معظم الدراسات التي أجريت على موضوع الامتنان والسعادة كانت قد اهتمت فقط بالعلاقات بين المتغيرين وقدرة أحدهما على التنبؤ بالآخر، وأجريت على عينات وبيئات مختلفة عن العينة المختارة في البحث الحالي، ولذلك

رأت الباحثة ضرورة إجراء هذه البحث والذي يستهدف تنمية الامتنان لتحسين مستوى السعادة لدى طفل ما قبل المدرسة.

مشكلة الدراسة:

كل دراسة علمية تنطلق من الإحساس بالمشكلة، ثم السعي لتحديدها والكشف عن ماهيتها، وبالتالي رسم خطوات حلها من خلال تحليل الأدبيات وتفنيد التراث، ونبع الإحساس بمشكلة هذه الدراسة من روافد عدة يأتي في صدارتها الاطلاع على الدراسات المعنية بطفل ما قبل المدرسة، والمشكلات التي يعانون منها، وكانت النتيجة أن العامل الرئيسي الذي يكمن خلف العديد من مشكلاتهم أن الذي يمتلك درجة مرتفعة من الامتنان، يكون أكثر سعادة، ويكون أقل عرضة للاضطرابات النفسية التي تؤثر عليه مستقبلاً، في حين من يقل لديه الامتنان، يكون أقل سعادةً، وغالباً ما يكون عرضة للاضطرابات النفسية فيما بعد.

وتؤكد نتائج العديد من الدراسات أن الامتنان يرتبط ارتباطًا موجبًا بالسعادة ومنها(Vorkapić, S. T., & Šikić, 2019; Lin, 2013; Chan, 2011; Szczesniak, Soares, 2013; محمد، ٢٠١٣) كما تفيد بعض الدراسات أنه يمكن تنمية الامتنان من خلال البرامج الإرشادية مثل دراسة

أرنوط وآخرون، ٢٠١٩، كما يمكن تحسين السعادة وتنميتها كما في دراسات كل من (الشهاوي، ٢٠١٤؛ الولاني وآخرون، ٢٠١٦؛ عبيد، ٢٠١٦ ,.Haji, et al) أما الدراسة العربية التي هدفت إلى دراسة فاعلية برنامج Chan, y: 2014; 2011إرشادي قائم على الامتنان لتحسين السعادة، كانت دراسة (أرنوط وآخرون، ٢٠١٩) وكانت على عينة من طالبات الجامعة.

وفي ضوء ما تقدم أمكن بلورة مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيسي التالي:

- ما فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الامتنان وتحسين الشعور بالسعادة لطفل ما قبل المدرسة؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

١. هل توجد فاعلية للبرنامج التدريبي الخاص بتنمية الامتنان وتحسين السعادة لدى طفل ما قبل المدرسة؟
٢. إذا كان هناك أي فاعلية للبرنامج التدريبي، فهل تستمر هذه الفاعلية إلى ما بعد انتهاء البرنامج التدريبي المُعد لذلك، وأثناء فترة المتابعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. تصميم برنامج تدريبي في تنمية الامتنان وتحسين الشعور بالسعادة لطفل ما قبل المدرسة.
٢. التحقق من فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الامتنان وتحسين الشعور بالسعادة لدى طفل ما قبل المدرسة.
٣. التعرف على مدى استمرارية الفاعلية للبرنامج التدريبي في تنمية الامتنان وتحسين الشعور بالسعادة لدى طفل ما قبل المدرسة.

أهمية البحث:

أولًا- الأهمية النظرية:

١. يُعد هذا البحث من باكورة البحوث والدراسات التي تهدف إلى إعداد برنامج تدريبي في تنمية الامتنان وتحسين الشعور بالسعادة لطفل ما قبل المدرسة في حدود ما جرى التوصل إليه من مسح للدراسات العربية والأجنبية في موضوع البحث.
٢. يتناول البحث مفاهيم حديثة في مجال الصحة النفسية، تنتمي إلى علم النفس الإيجابي وتُعد هذه المفاهيم من القوى الإيجابية في الشخصية.
٣. كما يُعد البحث اتجاهاً حديثاً في تنمية الامتنان وتحسين الشعور بالسعادة لدى طفل ما قبل المدرسة.
٤. يقدم قدراً من المعلومات عن الامتنان والسعادة لدى طفل ما قبل المدرسة يثري بها الأدب السيكولوجي العربي.

٥. عينة البحث من أطفال ما قبل المدرسة وهم الأجيال القادمة الذي تُعد تنشئتهم بطريقة سوية أحد الركائز الأساسية في نهضة المجتمع.

٦. يأمل أن يرى البحث أثر البرنامج في تنمية الامتنان وتحسين درجة الشعور بالسعادة لدى طفل ما قبل المدرسة.

ثانياً– الأهمية التطبيقية:

١. توفير مقياس مقنن لقياس الامتنان لطفل ما قبل المدرسة.

٢. توفير مقياس مقنن لقياس السعادة لطفل ما قبل المدرسة.

٣. تصميم برنامج تدريبي في تنمية الامتنان وتحسين السعادة لطفل ما قبل المدرسة.

المصطلحات الإجرائية للبحث:

أولًا: تعريف الامتنان Gratitude:

في ضوء تعريف الأطر النظرية والتعريفات الإجرائية في دراسة كل من:

(Wood, Froh, &Geraghty, 2010; Dlaz & Meixueiro, 2016; Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008; Emmons & Crumpler, 2000; McClluogh, Emmons, & Tsang, 2002; Lambert, Graham, & Fincham, 2009; Khadim & Shahid, 2017; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; McGuire, 2016)

وكذلك في ضوء تحليل مكونات المقاييس الخاصة بكل من:

(Watkins, et al., 2003; Hlava, Elfers, &Offringa, 2014; Anas, Husain, Khan, &Aijaz, 2016; Yüksel&Oguz Duran, 2012; Morgan, Gulliford, & Kristjansson, 2017; Adler & Fagley, 2005; Cohen, 2012; Lowen, 2017)

نستخلص التعريف التالي (استجابة الفرد لمثيرات معرفية، ووجدانية، وسلوكية والتي تتضمن وجود أفكار ومشاعر وسلوكيات إيجابية نحو الأشخاص والأماكن والأشياء) ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطفل من خلال المقياس المُعد لذلك.

ثانيًا- تعريف بالسعادة Happiness:

في ضوء تعريف الأطر النظرية والتعريفات الإجرائية في دراسة كل من:

(Veenhoven, 2009; Lubomirsky, 2008; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Lyubomirsky, Diener& King, 2005; Taylor, 1988; Barber, 2010; McCabe, Bray, Kehle, Theodore, & Gelbar, 2011; Sarang, Shitole, & Karnam, 2019; Argyle, 2001; Fleming, 2006; Joseph, Linley, Harwood, Lewis, & McCollam, 2004; Gupta & Kumar, 2010; Sharma & Malhoraf, 2010)

كذلك في ضوء تحليل مكونات المقاييس الخاصة بكل من:

(Pourmousa, Mohammadifar, Pesand & Rezaei, 2018; Lewis, 1999; Barber, 2010; Springer & Hauser, 2006)

نستخلص التعريف التالي (مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على حالة الطفل من الإشباع وتقبل الذات فيما يفعله أو يقوم به من أنشطة وألعاب وهوايات، وعلاقاته الإيجابية بأقرانه وأفراد أسرته، وإحساسه بالتفاؤل وتمتعه بصحة جسدية سليمة وشعوره بالرضا عن الروضة". وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها" مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطفل في المقياس المُعد لذلك.

ثالثاً- تعريف البرنامج التدريبي:

"مجموعة من الإجراءات والفنيات والأنشطة المتنوعة والخدمات المباشرة وغير المباشرة المعرفية المخطط لها، والتي تتناسب مع خصائص عينة البحث والتي تهدف إلى تنمية الامتنان وتحسين الشعور بالسعادة، والتي تُقدم لأفراد المجموعة التجريبية في جلسات جماعية وجهاً لوجه، وتتم عن طريق التدريب على تقديم الامتنان للآخرين واستقباله منهم، وتنمية الوعي بضرورة وأهمية الامتنان، وإدراك مراحل الامتنان والتدريب على التعبير عن الامتنان وتعلم المهارات اللازمة للتعبير عن الامتنان، وأيضاً جلسات تدريبية خاصة بتحسين الشعور بالسعادة وذلك من خلال الأنشطة الخاصة بالعلاقات مع

الأصدقاء والمعلمة، والتدريب على كيفية قضاء وقت الفراغ وذلك لتحقيق السعادة والحياة بشكل أفضل.

حدود البحث:

يمكن تعميم نتائج البحث في ضوء المحددات التالية:

١. حدود بشرية: العينة التي طبقت عليها، وهم: أطفال ما قبل المدرسة بمحافظة الفيوم.

٢. حدود مكانية: وتتحدد بالمكان الذي طبقت فيه، وهو مدارس رياض الأطفال بمحافظة الفيوم.

٣. حدود زمانية: في شهر أكتوبر، الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠٢١-٢٠٢٢.

٤. حدود علمية: وتتحدد علمياً بالمتغيرات التي تناولها البحث وهي: الامتنان والسعادة.

رؤية نظرية حول المتغيرات:

أولاً- الامتنان:

ظهرت العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم الامتنان، فقد عرفا (Emmons& Crupler, 2000, 56) الامتنان على أنه" استجابة عاطفية لهدية ما" وأضافا أن الامتنان هو الشعور الذي ينتاب الفرد عند حصوله على منفعة من شخص آخر. فيما يشير (McCullough, et al., 2002) إلى أن الامتنان سمة دائمة من الشكر المستمر على مر الزمان. ويُعرّف الامتنان كعلاقة إيجابية وأساس لأداء ناجح مدى الحياة بأنه شعور يظهر بين الأفراد عندما يدركون أنهم تلقوا شيئًا إيجابيًا أو جيدًا أو لطيفًا من شخص آخر حيث يرى (Emmons& McCullough, 2004, 554) أن الامتنان هو" شعور بالعرفان والشكر والسعادة نتيجة لتقبل هدية، سواء أكانت من أجل منفعة ملموسة من شخص ما، أم نتيجة للحظة من لحظات السكينة". فيما عرف(Tsang, 2006, 139) الامتنان على أنه" ردود أفعال عاطفية إيجابية ناتجة عن الشعور بالنوايا الطيبة من الآخرين". أما(Wood et al., 2008) فقد عرفوا الامتنان على أنه عاطفة تظهر بعدما يتلقى الفرد مساعدة ما تعتبر مكلفة، وفيها إيثار. فيما يرى

(Wood, Froh & Gerahty, 2010) أن الامتنان هو رد الفعل المعرفي والعاطفي الناشئ عن الملاحظة والتقدير للفوائد التي يتلقاها الفرد. في حين تعرفه (عباينة، ٢٠١٥، ٣) بأنه المشاعر التي يُبديها الفرد تجاه من يُقدم لهُ خدمة مفيدة. يُعرف بأنه" أحد الانفعالات الإيجابية الناتجة عن وعي الفرد بالخبرات الجيدة التي تحدث له في حياته، ويُعبر عن هذا بالقيام بأقوال أو أفعال تحمل معاني الفضل والشكر لله أو الرغبة في رد الجميل لشخص ما أو لشيء أو موقف مُعين" (مصطفى، ٢٠١٦، ١١).

١. مصادر الامتنان:

أما عن مصادر الامتنان فيشير(Wood, Froh&Gerahty, 2010) إلى المصادر المتوقعة التي تؤدي إلى شعور الفرد بالامتنان؛ فتشمل المساعدة المباشرة، والممتلكات الملموسة، والعلاقات الإيجابية في لحظةٍ معينةٍ، والمقارنة مع الآخرين في وضع جيد، هذا ويشير إلى أن الامتنان ينشأ عن المساعدات المباشرة من الآخرين، والمزيد من التقدير العام من الجوانب الإيجابية في حياة الفرد.

٢. مكونات الامتنان:

يصنف Fitzgerald (1998) الامتنان إلى ثلاثة مكونات:

أ. الشعور بالتقدير تجاه شخص أو شيء ما.

ب. الشعور بحسن النية تجاه هذا الشخص أو هذا الشيء.

ج. التصرف بطريقة إيجابية تنبع من هذا التقدير.(Hoy, 2011, 22)

٣. أهم النظريات المفسرة للامتنان:

أ. النظرية الأولي لفريدريكسون (Fredrickson, 2001, 223): حيث تناولت المشاعر الإيجابية والسلبية، وأشار من خلالها إلى أن المشاعر السلبية تعمل على الحد من تركيز الفرد، كما أنها تقيد سلوكياته المختلفة، بينما تعمل المشاعر الإيجابية على الحد من ظهور مشكلات غير محددة قد تؤثر على نشاط الفرد في مختلف المجالات. وقد أشار في دراساته إلى أن الأفراد السعداء يميلون إلى العيش فترة طويلة، وكسب المزيد من المال، والتمتع الدائم بعلاقات اجتماعية ناجحة.

ويرى (Fredrickson, 1998, 248) من خلال نظرية المشاعر الإيجابية والسلبية، أن الامتنان قد يساعد الأفراد في بناء علاقات دائمة مع الآخرين أساسها المشاعر الإيجابية، ولعل هذا يفسر لماذا يميل الأفراد إلى أن يكونوا دائماً في حيوية وتفاؤل. كذلك تفسر هذه النظرية ارتباط الامتنان بمختلف المجالات، كمساعدة الآخرين، والشعور بالأمل والتفاؤل تجاه الآخرين.

ب. النظرية الثانية لماكولو وآخرون (McCullgh et al., 2001): فتربط هذه النظرية بين الأخلاق والامتنان، وترى أن للأخلاق دوراً إيجابياً في السلوك الاجتماعي الإيجابي والامتنان تجاه الآخرين، والذي يلعب دوراً مهماً في علاقة الفرد مع الآخرين، كما يعمل الامتنان على تعزيز العلاقات الاجتماعية(Dunn & Schweitzer, 2005)، ويوفر الامتنان فرصة للحصول على أكبر قدر من الرضا والسعادة في المواقف الإيجابية.

(McCullgh et al., 2001)

ويؤكد كل من (Emmons&McCullough, 2004) على أن العلاقة بين الامتنان والسعادة تبدو سببية؛ حيث إن الأفراد الممتنين يظهرون صفات تدل على السعادة. كما يعد الامتنان بشكل واسع مركزاً للسعادة.

ج. النظرية الثالثة: النظرية الوجدانية المعرفية للامتنان: يفترض Heider (1958) أن الناس يشعرون بالامتنان عندما يتلقون فائدة من شخص ما، وأن القصد من الفائدة هو العامل الأكثر أهمية في تحديد شعور الشخص بامتنان بعد تلقي المنفعة، ويرى أيضاً أن المواقف التي يفرض فيها مقدم الخدمة على متلقِ الخدمة بأن يكون ممتناً، ذلك يؤدي إلى تأثير معاكس، وأن الأشخاص يفضلون أن يعزى امتنانهم إلى الدوافع الداخلية، بدلاً من الدوافع الخارجية.

(Emmons& McCullough, 2004, 554)

د. النظرية الرابعة: نظرية Ortony, Clore, and Collins (1988) ترى أن الوجدان هو نتاج نظام إدراكي(يتكون من المعايير والمواقف) التي تشكل فهم الناس للأحداث التي تحدث لهم، وترى أن الامتنان هو مزيج من الإعجاب والفرح

الذي ينتج تجاه الشخص مقدم خدمة ما، ويرى Lazarus (1994) أن الامتنان يأتي من الإحساس بحسن نية الآخرين وتقدير أعمالهم السخية الكريمة، وأن الامتنان نوع من العاطفة الإيجابية نتيجة تقدير خدمة ما مقدمة من شخص. (McCullough, Emmons, Kilpatrick, & Larson, 2001, pp. 251-252)

٤. آليات تنمية الامتنان ومراحله:

ومن أهمها الآليات التالية:

يتم تنمية الامتنان وفقاً لنظرية التعلم الاجتماعي من خلال المثل الأعلى الخاص بالطفل ومن خلال التشجيع في مواقف محددة بشكل كبير على تنمية الامتنان بين الأطفال. فقد يحتاج الطفل منذ سن مبكرة إلى زيادة وعيه بأهمية وضرورة التفكير بالامتنان لأن هذا يعزز مستوى السلوك المتفائل والصورة الإيجابية والنجاح عند الأطفال. فمن الضروري أيضًا تشجيع الطفل على الانخراط في التعبير المباشر والصادق عن الامتنان حتى يتمكن من فهم جوهرها وتطوير المسؤولية عن مثل هذا السلوك في المواقف المختلفة عندما يتلقى هدية، وبالتالي يقول أو يساعد أو يفعل شيئًا (Emmons& Crupler, 2000, 58)

ثانياً– السعادة:

يعرّف العديد من علماء النفس السعادة على أنها شعور بأن الحياة ممتعة ومرضية وذات مغزى. وقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم السعادة ومنها على سبيل المثال لا الحصر تعريف (ارجايل، مايكل ١٩٩٣، ١٠) للسعادة بأنها "شعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس وتحقيق الذات". أما (النيال، ١٩٩٥، ٢٤)، فقد عرفت السعادة بأنها " شعور وانفعال متكامل يتحقق نتيجة لإشباع الدوافع الأساسية في حياة الطفل، وقد تمتد آثارها إلى مراحل العمر التالية، وقد تكون الإحباطات اليومية في هذا العصر مسئولة عن إعاقة الحصول على الشعور بالسعادة والرضا، فهي شعور وانفعال متكامل يتحقق لإشباع في الطفولة، وإشباع في الحاضر. ويعرفها (أحمد، ١٩٩٥، ١٢٠) بأنها" مزيج من المشاعر الانفعالية الإيجابية السارة التي تتضمن النظرة المتفائلة دائماً للحياة، والتمتع بالصحة النفسية والجسمية، والإحساس بالنشاط والحيوية، والقدرة على التفاعل الاجتماعي السليم والإنجاز والنجاح، إلى جانب الشعور بالرضا الذاتي والحب

والأمان والاستقرار والتقدير وتحقيق الذات". تُعرف السعادة بأنها" حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها قد تسمو إلى مستوى الرضا النفسي وهي وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل (كفافي، والنيال، ٢٠٠٨، ٢٥).

ويعرفها (البهاص، ٢٠٠٩، ٣٤٠) بأنها" انفعال وجداني إيجابي ذو ثبات نسبي، يتمثل في شعور الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية التي تتمثل في الخوف والقلق والاكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل بشتى جوانب الحياة المختلفة". في حين تعرفها (عباينة والربيع، ٢٠١٥، ٣) بأنها حالة انفعالية وجدانية إيجابية مستمرة نسبياً تتسم بالرضا والابتهاج والسرور والطمأنينة، وتحقيق الذات".

كما تُعرف أيضاً بأنها" مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على حالة الطفل من الإشباع وتقبل الذات فيما يفعله أو يقوم به من أنشطة وألعاب وهوايات، وعلاقاته الإيجابية بأقرانه وأفراد أسرته، وإحساسه بالتفاؤل وميله للتعبير عن المرح والفكاهة"(سلكها وآخرون، ٢٠٢٠: ٣٢٧).

١. أهم النظريات المفسرة للسعادة:

تعددت النظريات التي اهتمت بتفسير السعادة، وكان من أهم هذه النظريات، وذلك على سبيل المثال لا الحصر:

أ. نظرية التدفق: تشير هذه النظرية إلى السعادة على أنها خلاصة نتائج النشاط والسلوك. فترى هذه النظرية أن الأنشطة أكثر إمتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فكلما كان النشاط صعباً إلا أن هدفه غالي على الفرد أو ذو قيمة لديه فإن ممارسة النشاط تكون ممتعة وذلك رغم التحديات حيث ينتج ذلك خبرة متدفقة وممتعة.

(White, M, A. & maters, LE; 2014, 253)

ب. نظرية القمة والقاع: السعادة من وجهة نظر تلك النظرية هي رأي الفرد عن السعادة من خلال حياته، ما إذا كانت سعيدة أو غير سعيدة. فالفرد هو محور تلك النظرية عكسها من القاع إلى القمة: فالبيئة هي محور تلك النظرية، فالفرد

يشعر بالسعادة لأن البيئة حوله تحقق له السعادة ويستمدها منها، فالسعادة هنا كلية وهي أكبر من الأجزاء التي تساهم في تكوينها. (Diener, E., 2000, 554)

ج. نظرية الارتباط: وتركز هذه النظرية على المبادئ المعرفية والذاكرة، حيث يختلف الأفراد الذين يرون أنفسهم سعداء عن غير السعداء نتيجة للأساليب المعرفية التي يستخدمونها (Taylor, 1988, 15).

٢. مصادر السعادة:

أجمعت الدراسات النفسية على أن للسعادة مصدرين هما:

أ. مصدر داخلي: يتمثل في خصائص وسمات ومعتقدات الفرد ومستوى الصحة بشكل عام.

ب. مصدر خارجي: يتمثل في كل الظروف وواقع الفرد من حيث الاستقرار الأسري، والعلاقات مع الآخرين والاتجاهات الحديثة. (عبيد، ٢٠١٦، ٤٥٢).

٣. العوامل المؤثرة في تحسين معدلات الشعور بالسعادة:

تتعدد العوامل التي تؤثر في تحسين معدلات الشعور بالسعادة، حيث لا يوجد عامل واحد فقط، إنما تتنوع العوامل وتتواجد معاً وتسهم جميعها في الوصول الى مستوى مرتفع من السعادة، ومن هذه العوامل ما يلي:

أ. العلاقات الإيجابية مع الآخرين: تعتبر العلاقات الإيجابية غاية في الأهمية بالنسبة للأطفال الصغار، فعلاقات السند الاجتماعي المختلفة والتي تتمثل في(علاقات الأسرة والأقارب، والأصدقاء، والجيران، وعلاقات العمل مع الأقران) تعمل جميعها على زيادة السعادة، وتسهم في توليد البهجة، وتوفير المساعدة، والدعم الذي يسهم في زيادة تقدير الذات، ويحمي الفرد من الانفعالات السلبية، ويوفر المساعدة في حل المشكلات. فامتلاك علاقات الدفء والرضا، والثقة والأمان مع الآخرين تعد باعتبارها مصدر غاية في الأهمية للشعور بالسعادة.

(Hubbard Julie A., 2001: 155 – 161; Rilling J. K., Gutman, D. A., et al, 2002: 395 – 405; Thapa, M, 2008: 6; North, L. J. et al., 2008)

حيث تشير الدراسات إلى أن درجات الرضا لدى الصغار، والتي تتراوح أعمارهم من(٥-١٠) تكمن في الرضا في العلاقات ممثلة في الأسرة، والأصدقاء، والمدرسة، والأداء الجيد بها لوجود الأصدقاء.

(Veenhoven, R, 2003: 373 – 384; Layard Richard, 2005: 76; Hawkins, D. N., Booth, A., 2005: 42).

أيضاً تؤكد الدراسات على أن لعلاقات الأقران الإيجابية تأثير إيجابي على الطفل الصغير، لكون تلك العلاقات هي التي تمنحه احتياجه من السند الانفعالي من خلال الأصدقاء الموثوق بهم، حيث إن امتلاك أصدقاء جيدين يمنح الفرد بصفة عامة، والطفل بصفة خاصة سروراً وبهجة مستمرة، وذلك لأن كون الطفل منعزلاً دائماً ووحيداً لا يجعله يشعر بالسرور أو السعادة.

(Belluck, Pam Dec 2008: 105; Rueger, Sandra Y. U, Malecki, kerres, Demaray, 2010: 47 – 61).

وتوصلت نتائج دراسات كل من (Diener, E. & Seligman, M.E., P.2002; Xin, Z, & Chi, 1, 2010). إلى أن اتحاد الأفراد في جماعات، أو أصدقاء استطاع حقاً أن يحقق السعادة خلال العلاقات الاجتماعية الجيدة، والإحساس بالرضا مع الأصدقاء خاصة عند ممارسة الأنشطة الاجتماعية معهم، والتي تظهر في خفض القلق والتوتر لديهم. وبالتالي فإنه يتضح لنا أن سعادة الإنسان تتوقف على علاقات السند الاجتماعي لكل من الأسرة والأصدقاء، والأقران.

ب. الشخصية التفاؤلية: وتؤكد دراسة (Seligman, et al., 2005) على أن هناك مجموعة من الخصائص ترتبط بالتأثيرات الإيجابية للنفس ومنها الثقة بالنفس، والتفاؤل، والابتسام، وفعالية الذات، وبناء المناعة (الجودة الجسمية)، والمرونة، فالسعداء أكثر تفاؤلاً ولديهم أمزجة سعيدة مبهجة، فتجد الشخص

المتفائل السعيد دائم الابتسام، وتقديره لذاته من العوامل التي تساعده على الشعور بالتفاؤل والإحساس بأنه أسعد. وبالتالي فإن تقدير الذات والتفاؤل يُعد حجر الأساس للشعور بالرضا والسعادة.

ج. السعادة وعلاقتها بالشكر: يعد الشكر سبباً أساسياً من أسباب الشعور بالسعادة، والذي يؤثر بقوة على جلب مشاعر البهجة والسرور. فالنقص في أداء الشكر يعبر عن الأنانية عند الإنسان. فالشكر يساعد على بناء العلاقات القوية، كما يساهم أيضاً في منع الحسد، ويساعد على تدمير الانفعالات السلبية مثل الحقد، ويحفظ لنا الأشياء الجيدة، فالشكر يزيد من الاستمتاع بأخذ البهجة في الحياة بل ويسهم في توطيد العلاقات الإيجابية بين الأفراد.

(McKnight, Patrick, Kashden, Todd, 2009: 242 – 254; Seligman, 2002: 6)

د. الصحة الجسمية وعلاقتها بالسعادة: الرضا والسعادة يؤديان إلى صحة أفضل. بالإضافة إلى أن الأفراد الأصحاء لديهم قدرة أكبر وأكثر توقعاً على أن يسعدوا، وأنه من عوامل الصحة البعد عن مسببات الضرر الصحي وعاداته مثل البُعد عن تناول الوجبات الدسمة، أو الجاهزة والبعد عن الكسل والخمول الجسدي، والسهر والإرهاق، والاهتمام بتناول الوجبات الصحية كالخضروات والفواكه بانتظام، والحرص على ممارسة الرياضة التي تزيد من شعور الفرد بأنه أفضل، وأكثر ثقة بذاته لامتلاكه مظهراً جسمياً سليماً

(Kashdan, Roberts, 2004: 792 – 816).

هـ. أنشطة وقت الفراغ: يعد واحداً من أهم مصادر السعادة هو قضاء وقت الفراغ، حيث إنه أكثر أهمية وأكثر تحقيقاً للشعور بالرضا عن الحياة والشعور بالسعادة عند كثير من الناس، إذ إنه يتم إشباعه في سياق النشاط الترويحي متمثلاً في الألعاب والرياضة والتفاعل الحميم والنشاطات الفنية والدينية، مما يؤدي في نهاية الأمر إلى تنمية المهارات، وتوفير الإشباع الاجتماعي، والشعور بالاسترخاء والسعادة.

(أرجايل، ١٩٩٣، ١٢٣)

دراسات سابقة:

فيما يلي عرض لأهم البحوث والدراسات السابقة في مجال الامتنان والسعادة، والتي يمكن الاستفادة بما توصلت إليه من نتائج وتوصيات في البحث الحالي.

أولاً- دراسات اهتمت بالامتنان في علاقته ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة (Dlaz & Meixueiro, 2016) إلى الكشف عن العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة لدى عينة من البالغين المكسيك، طُبق مقياس الامتنان والرضا عن الحياة، على(ن= ١٢٠٠) (ن=٥٩١، إناث=٦٠٩ ذكور) ممن تتراوح أعمارهم بين (١٨-٨٩)، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستوى الاقتصادي وبين الامتنان، فضلاً عن وجود علاقة إيجابية بين الامتنان والرضا عن الحياة.

أما دراسة (Khadim & Shahid, 2017) فقد اهتمت بالكشف عن العلاقة بين كل من الإيثار والامتنان والرفاهية النفسية بين المراهقين من الأردن، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الامتنان والإيثار والرفاهية النفسية، وأن الامتنان والإيثار منبئان بالرفاهية النفسية.

وهدفت دراسة (Robustelli & Whisman, 2018) إلى الكشف عن العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة في اليابان والولايات المتحدة الأمريكية، على عينة من الشباب وكبار السن، (ن= ٩٤٥)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين الامتنان والرضا عن الحياة.

دراسة (Oros. et al., 2015) والتي هدفت إلى الكشف عن دوافع الامتنان التي أعرب عنها الأطفال في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ومنها(الجنس والعمر)، وذلك على عينة(ن= ٢٤٩) طفلاً وطفلةً تتراوح أعمارهم بين (٨-١٠ سنوات) من الأرجنتين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين(١٢٧ ذكور- ١٢٢ إناث)، وظهرت النتائج لتؤكد أن الدافع الأبرز للإناث في التعبير عن الامتنان كان مرتبطاً بتكوين الأسرة، في حين أن الذكور أظهروا امتناناً للأشياء المادية والعناصر الأساسية اللازمة للبقاء ومن بينها الطعام وكذلك أظهروا الامتنان للاستقلالية التي يمنحها لهم الآباء بينما ركزت الفتيات

امتنانهن على العلاقات المحبة، كما أظهرت النتائج أيضاً أن دوافع الامتنان مرتبطة بشكل كبير بالعمر، فالأكبر عمراً كانوا أكثر تعبيراً وفهماً للامتنان.

أما دراسة (Halberstadt, A. G, et al., 2016) فقد هدفت إلى دراسة الامتنان لدى الأطفال من منظور الآباء، وذلك على عينة من الأطفال في عمر من (٦-٩ سنوات)، وقد توصلت النتائج وذلك من منظور الآباء إلى أن الامتنان يتكون من جوانب معرفية وعاطفية وسلوكية، ووصف الآباء الأطفال بأنهم ممتنون لكل من الهدايا الملموسة وغير الملموسة، وحددوا الجوانب المعرفية والعاطفية والسلوكية المتعددة للامتنان لدى أطفالهم، حيث تم فهم الامتنان على أنه تجربة مؤقتة وشعور أكثر ديمومة وطريقة للوجود، مما يشير إلى منظور أكثر استمرارية. وفيما يتعلق بمدة الامتنان حدد الآباء أربعة حواجز معرفية وعاطفية تتعارض بشكل فعال مع الامتنان.

أدرك الآباء أيضًا أن الامتنان يتطور عند الأطفال بمرور الوقت، وقدمت الدراسة اقتراحات للبحوث المستقبلية في تنمية امتنان الأطفال.

ثانياً- دراسات تناولت الشعور بالسعادة في علاقته ببعض المتغيرات ومنها:

قامت (أبو وردة، ٢٠١٧) بدراسة استكشافية للبحث في العلاقة بين السعادة والذكاء الوجداني وفق متغير الجنس. وذلك على عينة مكونة من (٢٢٣) طفلاً وطفلة، موزعون ما بين(٨٧ طفلاً)، و(١٣٦ طفلةً) من أطفال المستوى الثاني لرياض الأطفال. واستخدمت الباحثة مقياس السعادة النفسية وفق نموذج بيرما من إعداد الباحثة ومقياس الذكاء الوجداني لطفل الروضة من إعداد سها عبد التواب (٢٠٠٨)، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين السعادة والذكاء الوجداني، ولم تجد الدراسة فروق دالة بين الذكور والإناث في مفهوم السعادة. وأوصت الدراسة بضرورة وضع برامج لتنمية السعادة لدى هذه المرحلة العمرية.

واهتمت دراسة (Monica, s & Ellen, B: 2015) بالكشف عن أسباب السعادة لدى طفل الروضة وكانت عينة الدراسة (١٨) طفلاً واستخدمت الباحثة بطاقة ملاحظة عددت فيها الباحثة بعض الجمل والعبارات التي تعبر عن أسباب السعادة أو مصادرها، وكانت النتيجة أن من أكثر مصادر السعادة في مرحلة الروضة هي: ثناء

القائمين على رعايتهم على ما يقوم به الأطفال من أفعال حميدة وتلبية مطالبهم، العلاقات الإيجابية مع معلمة الروضة، كما أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالسعادة وعوامل إظهارها في مراحل الطفولة.

هدفت دراسة (Younge, R, H: 2014) إلى التعرف على مصادر السعادة النفسية من وجهة نظر أطفال الروضة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وكانت عينة الدراسة مكونة من(٢٧٤) طفلاً من سن(٣-٥ سنوات) في حضانتين وبتحليل إجابات الأطفال لوحظ أن من أكثر أسباب السعادة التي أجمع عليها الأطفال هي: رفقتهم مع من يحبون، تناول طعام مفضل، سرد مواقف مضحكة، إنجاز مهام، وأوصت الدراسة بضرورة وضع منهج للأطفال في مرحلة الروضة يشجع على السعادة.

أيضاً قامت (بدير، ١٩٩٥) بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في العوامل المسببة للإحساس بالسعادة عند الأطفال، وكانت عينة الدراسة من شريحتين مختلفتين(٥-٦ سنوات)، ومن(١١-١٢ سنة) من القاهرة والسعودية، واستخدمت الباحثة الاختبارات المفتوحة وأجهزة التسجيل، واختبار الصور للمواقف الانفعالية، وأظهرت النتائج اختلاف أسباب السعادة لدى أطفال المجتمعين حيث أظهر أطفال السعودية أن القيم الدينية هي سبب السعادة، كما كانت أسباب السعادة لدى الأطفال (٥-٦) هي كل ما يتصل بذواتهم وتلبية مطالبهم، بينما لدى الأطفال من (١١-١٢) كانت أسباب السعادة هي كل ما يتصل بالآخرين والبيئة الاجتماعية التي يعيشون فيها.

كما هدفت دراسة (أحمد، ١٩٩٥) إلى معرفة العلاقة بين السعادة وبعض المتغيرات الديموغرافية (المرحلة العمرية- المستوى الاقتصادي الاجتماعي- الجنس)، وبلغت عينة الدراسة(٧٢٧) طفلاً وطفلةً. وأظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة الشعور بالسعادة لصالح الإناث، ووجود فروق في الشعور بالسعادة لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع، وأطفال المرحلة المتوسطة.

ثالثاً- هناك مجموعة من الدراسات السابقة التي تفسر العلاقة بين الامتنان والسعادة ومنها:

دراسة (Vorkapić, S. T., & Šikić, 2019) والتي كان الغرض منها استكشاف طبيعة العلاقة بين الامتنان والسعادة على الأطفال في سن ما قبل المدرسة، وذلك على عينة (ن= ١٠٠) طفل في عمر من (٤- ٧ سنوات). وبعد الحصول على موافقة الوالدين، تم إجراء مقابلة فردية منظمة مع الأطفال. تم استخدام المنهجية النوعية والكمية في معالجة البيانات. وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي دال بين الامتنان والسعادة، حيث وجد أن الامتنان يتبعه شعور بالسعادة، وكان الأطفال الأكبر سناً أكثر فهماً وبشكل ملحوظ لمفهومي الامتنان والسعادة.

وهدفت دراسة(Lin, 2013) إلى بحث ما إذا كان الامتنان عالي الدرجة يسهم في التنبؤ بالسعادة، وتكونت العينة من(ن=٥٠٤) طالباً وطالبةً من طلاب الجامعة، وطبقت عليهم مقاييس الدراسة، وأظهرت النتائج أن الامتنان عالي المستوى يسهم بالتنبؤ بالرضا عن الحياة والسعادة.

بينما أجرى (Szczesniak, Soares, 2011) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين كل من الامتنان والتفاؤل والرضا عن الحياة والتسامح، واشتملت العينة (٣٣٨) فرداً تراوحت أعمارهم من (١٦-٨٣ سنة)، وأوضحت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين كل من الأحداث الإيجابية والتفاؤل والامتنان والرضا عن الحياة.

وأجرت (محمد، ٢٠١٣) دراسة بهدف الكشف عن علاقة متغير نوعية الحياة بكل من الامتنان والسعادة والتسامح، وذلك على عينة(ن= ٥٠٠) فرداً من المراهقين والمسنين، واستخدمت الباحثة مقياس نوعية الحياة إعداد عبد الخالق(٢٠٠٨) ومقياس الامتنان ومقياس التسامح (إعداد الباحثة)، وقائمة أكسفورد للسعادة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية طردية بين متغير نوعية الحياة وكل من التسامح والامتنان والسعادة، وأثبتت النتائج أن هناك علاقة تنبؤية بين درجة كل من الامتنان والسعادة.

في حين أجرى(Chan, 2013) دراسة بهدف التعرف على مدى إسهام الامتنان والتسامح في التنبؤ بالسعادة وتكونت العينة من(١٤٣) من المعلمين الصينيين في هونج

كونج، وقد دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الامتنان والتسامح والسعادة، كما دلت النتائج على أن الامتنان والتسامح يسهمان إسهاماً دالاً في التنبؤ بالسعادة لدى المعلمين.

رابعاً– دراسات تناولت البرامج الإرشادية في تنمية الامتنان:

ومن الدراسات التي اهتمت بتنمية الامتنان دراسة (Shoshani, et al., 2020) حيث هدفت إلى تنمية الامتنان لدى الأطفال في سن ما قبل المدرسة من(٥–٦) سنوات، وذلك على عينة (ن = ٦٠) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقام الباحث بتنمية الامتنان من خلال عدد من سلوكيات المساعدة وأظهرت النتائج أن الامتنان تم تحفيزه لدى أطفال ما قبل المدرسة ولاحظ الباحث مدى تأثير تنمية الامتنان على مفهوم السعادة لدى الأطفال.

ودراسة (أرنوط وآخرون، ٢٠١٩) والتي هدفت إلى تصميم برنامج إرشادي مختصر قائم على الامتنان لتنمية التفكير الإيجابي، والتحقق من فعالية هذا البرنامج والتعرف على استمرارية أثره من خلال نتائج القياس التتبعي بعد مرور شهر من تطبيقه. تم اختيار عينة قصدية قوامها (٣٢) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، تراوحت أعمارهن بين (١٨– ٢٠) عام، بمتوسط عمري قدره (١٨، ٨١) عام، وانحراف معياري قدره (٠.٦٤٤)، تم توزيعهن بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، كل مجموعة تكونت من (١٦) طالبةً. وتكوّنت أدوات البحث من استمارة بيانات ديموجرافية ومقياس الامتنان ومقياس التفكير الإيجابي والبرنامج القائم على الامتنان (مكون من ٨ جلسات إرشادية)، وجميع هذه الأدوات تم إعدادها في هذا البحث. وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الامتنان ومقياس التفكير الإيجابي في التطبيق البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الامتنان ومقياس التفكير الإيجابي لصالح التطبيق البعدي مما يشير إلى فعالية البرنامج، كذلك توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة

إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي في مقياس الامتنان ومقياس التفكير الإيجابي وهكذا تحققت استمرارية التحسن وبقاء أثر البرنامج الإرشادي المختصر القائم على الامتنان في تنمية التفكير الإيجابي.

وهدفت دراسة (Layous, K., & Lyubomirsky, 2014) إلى مناقشة الكفاءات التنموية التي يحتاج الأطفال لإتقانها قبل أن يتمكنوا من الاستفادة من البرنامج المستخدم لتنمية الامتنان. وطبق البرنامج على عينة من الأطفال تتراوح أعمارهم من (٨- ١١ سنة)، حيث توقع الباحث أن البرنامج سيكون أقل فاعلية لدى الأطفال في الأعمار الأصغر، وذلك طبقا لتطور نظرية العقل لدى الأطفال وقدرتهم على فهم العواطف وأخذ منظور الآخر، وتتطور أيضًا قدرتهم على الشعور بالامتنان الصادق والتعبير عنه، كما هدف البرنامج إلى مناقشة الجوانب السلبية المحتملة لإجبار الأطفال في سن صغير على التعبير عن الامتنان (على سبيل المثال، ما إذا كان يمكن أن يأتي بنتائج عكسية إذا كان الأطفال يفتقرون إلى الدافع الذاتي). بشكل عام توصلت النتائج إلى قدرة البرنامج على تنمية الامتنان لدى هذه الفئة العمرية، والخروج بتوصية وهي أن هذه الدراسة اعتبرت كخطوة مهمة في زيادة الامتنان لدى الأطفال وتحفيز التفكير في العمليات المرتبطة بالامتنان.

وفي دراسة (Owens, 2013) حول فعالية التدخل لتنمية الامتنان لدى الأطفال من (٥-١١سنه)على عينة (ن= ٦٢). شارك الأطفال في جلسات التدخل ثلاث مرات في الأسبوع على مدار ستة أسابيع، حيث طُلب منهم رسم صورة لشيء كانوا ممتنين له أو لحدث أو لشخص يشعرون تجاهه بالامتنان. وتوصلت النتائج بعد تحليل رسوم الأطفال إلى أن الأطفال كانوا قادرين على التعبير عن الأشياء التي كانوا ممتنين لها. وقد أظهر المشاركون في البرنامج حالة من الشعور بالسعادة ارتبطت بفعل الامتنان.

ومن هنا يمكن القول أن البحث الحديث يرى أن الامتنان خبرة نوعية سارة ونموذجية ترتبط بالسعادة والأمل والقناعة والتفاؤل والرضا عن الحياة، كما أن الامتنان يعتبر قوة بشرية، بمعنى آخر يحسن من الشعور بالسعادة وأنه مفيد للمجتمع ككل.
(Emmons, McCullough & Tsang, 2003, 329)

خامساً– دراسات تناولت البرامج الإرشادية لتنمية الشعور بالسعادة:

في حين قامت (الولاني وآخرون، ٢٠١٦) بدراسة تجريبية الهدف منها هو اكتشاف مدى فاعلية برنامج تدريبي في تنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة، ذلك على عينة(ن= ٦٠) طالبةً من الجامعة، تتراوح أعمارهن ما بين(١٨–٢١ سنة)، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطبيق مقياس السعادة إعداد عبير نصر الدين(٢٠٠٩)، ومقياس جودة الحياة إعداد صالحة أرحومة (٢٠١٢)، بالإضافة إلى البرنامج التدريبي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة وجودة الحياة، وتوصلت أيضاً إلى وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الشعور بالسعادة وجودة الحياة لصالح التجريبية، ووجدت أيضاً فروق في القياسين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية لصالح البعدي، كما لم توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي في الشعور بالسعادة وجودة الحياة.

وفي نفس الاتجاه هدفت دراسة (عبيد، ٢٠١٦) إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستوى الطموح لزيادة درجة الشعور بالسعادة، وذلك على عينة من طالبات الجامعة تتراوح أعمارهم من (١٨–٢٢ سنة)، واستخدمت الباحثة مقياسي مستوى الطموح والسعادة النفسية (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين مستوى الطموح والشعور بالسعادة، أيضاً أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج في تنمية مستوى الطموح وتحسين درجة الشعور بالسعادة، بالإضافة إلى استمرار الفاعلية إلى ما بعد انتهاء البرنامج.

أما دراسة (Chan, y: 2014) وهي دراسة سنغافورية هدفت إلى تنمية السعادة النفسية لدى طفل الروضة، وكانت عينة الدراسة من (٨ روضات) لأطفال من سن(٥–٦) سنوات واستمر البرنامج عشرة أسابيع وباستخدام المنهج شبه التجريبي استخدمت الباحثة بعض الفنيات داخل البرنامج منها المشاريع الجماعية، جلسات التحدث

والتعبير، أظهر القياس البعدي ارتفاع مستوى السعادة لدى عينة الدراسة. وتم نشر البرنامج من قبل وزارة التعليم وتبني مشروع السعادة بداية من مرحلة الروضة.

وتوجهت دراسة (الشهاوي، ٢٠١٤) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي يعتمد على العديد من النظريات والأساليب الإرشادية في تنمية الشعور بالسعادة لدى بعض المراهقين المكفوفين والتعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مراهقاً كفيفاً، تراوحت أعمارهم ما بين(١٧-١٨ سنة)، تم تقسيمهم إلى(١٠) طلاب في المجموعة التجريبية و(١٠) طلاب في المجموعة الضابطة، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الشعور بالسعادة لدى أفراد المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى استمرار فاعلية البرنامج إلى ما بعد انتهاء تطبيقه.

وفي نفس الاتجاه هدفت دراسة (Haji, et al., 2011) إلى التحقق من مدى فعالية التدريب على المهارات الحياتية لزيادة الشعور بالسعادة وجودة الحياة وتنظيم الانفعالات لدى الطلاب، وأجريت على عينة قوامها (٢٦) طالباً، (٨إناث، ١٨ ذكور) متوسط أعمارهم (٢٠ عاماً)، تم اختيارهم عشوائياً، وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، استخدمت الدراسة قائمة إكسفورد للسعادة، واختبار جودة الحياة، واستبيان الانفعالات، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج التدريبي في زيادة الشعور بالسعادة وجودة الحياة وتنظيم المشاعر والانفعالات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

تعليق عام على الدراسات السابقة:

١. في ضوء العرض السابق يتبين التأثير الإيجابي للامتنان والسعادة حيث بينت معظم الدراسات السابقة التي تناولت الامتنان والسعادة في علاقتهم بالعديد من المتغيرات، وجود علاقة ارتباطية بين الامتنان والسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل ونوعية الحياة والتسامح، مثل دراسة كل من (Vorkapić, S. T., &

Šikić, 2019; Lin, 2013; Chan, 2013;Szczesniak, Soares, 2011، محمد، ٢٠١٣).

٢. تباينت الدراسات التي تناولت الامتنان بين المنهج الوصفي الارتباطي كما في دراسة Emmons, & Tsang, 2002; Lambert, Graham, &Fincham, 2009; Khadim & Shahid, 2017;Froh, Sefick, & Emmons, 2008; McGuire, 2016، والمنهج التجريبي سواء على عينة واحدة أو عينة ضابطة وأخرى تجريبية، وذلك كما في دراسة الشهاوي، ٢٠١٤؛ الولاني وآخرون، ٢٠١٦؛ عبيد، ٢٠١٦ :Chan, y, 2011., et al.Haji,) 2014;

٣. تناولت معظم الدراسات راشدين وطلاب جامعة ومراهقين ومسنين والعاملين بالمؤسسات المختلفة كما في دراسة Veenhoven, 2009; Lubomirsky, Peterson, 2005; ؛؛2008; Seligman, Steen, , Park, & Lyubomirsky, Diener& King, 2005;، إلا أن مرحلة الطفولة المبكرة لم تحظى بالاهتمام الكافي رغم أهمية هذه المرحلة في تكوين شخصية الفرد وتأسيسها على نحو يضمن له توافقًا نفسيًا واجتماعيًا.

٤. الدراسات التي تناولت السعادة أكدت على اعتبار السعادة من المفاهيم الهامة في علم النفس الإيجابي؛ لما له من أثر في تمكين الفرد من تطوير مهاراته وضبط انفعالاته وتحقيق ما يصبو إليه في الحياة، ويتجلى ذلك في الارتباط بين السعادة ومفاهيم إيجابية أخرى وثيقة الصلة بعلم النفس الإيجابي مثل، الرضا عن الحياة، والتفاؤل والتسامح، والنمو الانفعالي كما في دراسة Barber, 2010; McCabe, Bray, Kehle, Theodore, & Gelbar, 2011; Sarang, Shitole, & Karnam, 2019; Argyle, 2001; Fleming, 2006;

Joseph, Linley, Harwood, Lewis, & Sharma & Malhoraf, 2010)

٥. الإضافة المرجوة من هذا البحث: نزعم أنه لا يوجد بحث عربي (في حدود تقصي الباحثة) تطرق لتنمية متغيري الامتنان والسعادة لدى طفل ما قبل المدرسة، بالتالي نحسبه بحثاً يثري الجانب المعرفي للدراسات النفسية العربية، كذلك الحال في المقاييس المعدة للبحث الحالي التي تشكل لبنة تضاف الى مكتبة المقاييس العربية، بالإضافة إلى مدى الفائدة التي ستعم على مثل هذه الفئة من تطبيق مثل هذا البرنامج التدريبي.

فروض البحث:

تمت صياغة فروض البحث الحالي في ضوء نتائج الدراسات السابقة على النحو التالي:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين(التجريبية والضابطة) في درجة الامتنان في القياس البعدي، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في درجة الامتنان، وذلك لصالح التطبيق البعدي.

٣. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في درجة الامتنان.

٤. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين(التجريبية والضابطة) في درجة الشعور بالسعادة في القياس البعدي، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

٥. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في درجة الشعور بالسعادة، وذلك لصالح التطبيق البعدي.

٦. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في درجة الشعور بالسعادة.

منهجية وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم البحث المنهج شبه التجريبي، والتصميم المستخدم هو التصميم القائم على تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، متكافئتين في كل من العمر، ومتغيرات البحث، وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي والتتبعي على النحو التالي(قياس قبلي – البرنامج– قياس بعدي– قياس تتبعي)، وتحددت متغيرات البحث على النحو التالي: المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي، والمتغير التابع هو درجات المجموعة التجريبية على مقياس الامتنان ومقياس الشعور بالسعادة.

مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على جميع أطفال مرحلة ما قبل المدرسة بمحافظة الفيوم، للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢١/ ٢٠٢٢ م، من أطفال روضة "عزة زيدان التجريبية"، التابعة لإدارة غرب الفيوم التعليمية– التابعة لإشراف وزارة التربية والتعليم. وتكونت العينة الأساسية من(١٦٨) طفلاً من أطفال المدرسة في المستوى الثاني(kg2)، ثم جرى اختيار عينة منهم بطريقة قصدية ممن حصلوا على درجات منخفضة في مقياس الامتنان ومقياس الشعور بالسعادة، وقد بلغ عددهم(٦٠) طفلاً وطفلةً، تراوحت أعمارهم بين (٥–٦) سنوات بمتوسط عمري مقداره (٥، ٤) سنوات وانحراف معياري قدره (٠، ٦١)، وتم تقسيمهم بشكل متساوٍ إلى (٣٠) طفلاً وطفلةً يمثلون المجموعة التجريبية، (٣٠) طفلاً وطفلةً آخرين يمثلون المجموعة الضابطة.

والمجموعتان متكافئتان في العمر، أما بالنسبة لمتغير المستوى الاقتصادي-الاجتماعي، فقد اعتمدت الباحثة على أن أطفال العينة من منطقة سكنية واحدة، وبالتالي يمثلون مستوى ثقافي واقتصادي متماثل.

تم اختيار أحد فصول الروضة وكان الفصل يضم (٣٨) طفلاً وطفلةً لإجراء الدراسة الاستطلاعية، حيث تم تعبئة المقاييس من قبل معلمة الفصل على مدار يومين، والوقوف على بعض الصعوبات ممثلة في إدراك المعلمة والأطفال لبعض العبارات، وعدم وضوح بعضها، مما جعل الباحثة تعيد صياغة بعضها والتأكد من فهمها من قبل المعلمة والطفل، كما ساعدت الدراسة الاستطلاعية الباحثة في معرفة مدى تجاوب أطفال العينة مع مفردات وأنشطة الجلسات، والوقت اللازم للتطبيق؛ لاستثمار ذلك في البحث الأساسي.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

توصلت الباحثة إلى مجموعة من النتائج وهي:

١. التأكد من أن تعليمات المقياسين واضحة ومفهومة للمعلمات، وتذليل الصعوبات المتمثلة في عدم إدراك المعلمات لبعض مفردات المقياسين، وتوضيحها لتيسير استخدامهما في البحث الأساسي.

٢. التأكد من أن مفردات وأنشطة جلسات البرنامج واضحة للأطفال.

٣. التأكد من عامل الصدق والثبات لأدوات البحث الممثلة في مقياسي الامتنان والسعادة، والبرنامج التدريبي المستخدم، والذي سيتم التطرق إليهما لاحقًا عند تناول أدوات البحث.

٤. تم عمل تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء في تطبيق البرنامج.

والجدول التالي يوضح مدى التكافؤ بين المجموعتين:

جدول (١)

قيمة " ت " لاختبار T– Test ودلالتها الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين(الضابطة والتجريبية) في العمر والامتنان والسعادة قبل تطبيق البرنامج

مكونات المقياس	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة الإحصائية
العمر	تجريبية	٣٠	٥,٣٩	٠,٤١	٠,١٩	غير دالة
	ضابطة	٣٠	٥,٥١	٠,٣٧		
الاستجابة المعرفية	تجريبية	٣٠	١٨,٤٠	١,٩٦	٠,٢٩٣	غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٨,٥٣	١,٥٥		
الاستجابة الوجدانية	تجريبية	٣٠	٤٦,٦٠	٣,٣٣	٠,٦٥٧	غير دالة
	ضابطة	٣٠	٤٧,١٠	٢,٥١		
الاستجابة السلوكية	تجريبية	٣٠	١٩,٤٠	٢,٠٩	٠,٥٣١	غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٩,٦٣	١,١٩		
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	٨٤,٤٠	٤,٢٢	٠,٩٥٧	غير دالة
	ضابطة	٣٠	٨٥.٢٧	٢,٦٠		
تقدير الذات	تجريبية	٣٠	١٧,٢٣	١,٢٥	٠,٤٠٩	غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٧,٣٧	١,٢٧		
علاقة الطفل بأفراد أسرته	تجريبية	٣٠	١٠,٦٣	١,٠٧	٠,٤٨١	غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٠,٥٠	١,٣٨		
علاقة الطفل بأقرانه	تجريبية	٣٠	١٣,٣٠	٠,٥٣	٠,٥١٣	غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٣,٢٠	٠,٩٢		
سمات الشخصية المتفائلة	تجريبية	٣٠	١٠,٠٧	٠,٧٨	٠,٦٩١	غير دالة
	ضابطة	٣٠	٩,٩٠	١.٠٦		
الصحة الجسمية	تجريبية	٣٠	١٧,٥٠	١,١٤	٠,٨١٦	غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٧,٢٣	١,٣٨		
رضا الطفل عن الروضة	تجريبية	٣٠	١٠,٣٠	٠,٥٣	٠,٨٢٢	غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٠,١٣	٠,٩٧		
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	٩٤,٧٧	٥,٧٣	٠,٦٣٩	غير دالة
	ضابطة	٣٠	٩٣,٦٧	٧,٥٠		

يشير الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس القبلي لكل من العمر والامتنان والسعادة ومن ثم فإن المجموعتين متكافئتين قبل تطبيق البرنامج.

أدوات البحث:

أولاً- مقياس الامتنان: (إعداد الباحثة)

تم إعداده عبر المراحل التالية:

المرحلة الأولى- دراسة وتحليل النظريات والبحوث السابقة: من المتفق عليه أن القياس النفسي يعتمد على نظريات تفسره، وبحوث ميدانية تختبر صلاحيته، وكفاءته، ومن ثم جاءت ضرورة تحليل الدراسات السابقة والبحوث المرتبطة بالامتنان، وذلك لمعرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير هذا المفهوم وبالتالي استخلاص مجالات الظاهرة ومكوناتها وتحديد التعريف الإجرائي، ومن هذه الدراسات ما يلي:

(Dlaz & Meixueiro, 2016; Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008;Emmons & Crumpler, 2000; Wood, Froh, &Geraghty, 2010; McCIluogh, Emmons, & Tsang, 2002;Lambert, Graham, &Fincham, 2009; Khadim&Shahid, 2017;Froh, Sefick, & Emmons, 2008; McGuire, 2016)

المرحلة الثانية- الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات السابقة: تم استقراء ومراجعة المقاييس السابقة التي اهتمت بتقدير الامتنان على المستوي العربي والاجنبي، ومن هذه المقاييس مايلي:

(Hlava, Elfers, &Offringa, 2014; Anas, Husain, Khan, &Aijaz, 2016; Yüksel&Oguz Duran, 2012; Morgan, Gulliford, , &Kristjansson, 2017; Adler & Fagley, 2005; Cohen, 2012; Lowen, 2017 ;Watkins, et al., 2003)

المرحلة الثالثة– وصف المقياس في صورته النهائية: في ضوء ما تقدم أصبح المقياس في صورته النهائية يتضمن (٢٩) عبارة، وزعت على ثلاثة مكونات، بلغ عدد العبارات الإيجابية (٢١) عبارة، أما السلبية (٨) عبارات، يوجد أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات هي (تنطبق تماماً– تنطبق إلى حد ما– لا تنطبق). تحصل العبارات الإيجابية على الدرجات (٣–٢–١) على التوالي، أما العبارات السلبية فتتبع عكس هذا التدرج، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٩) كحد أدني و(٨٧) كحد أعلى، تدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من الامتنان والعكس صحيح.

المرحلة الرابعة– تحكيم المقياس: تم عرض المقياس على بعض أساتذة علم النفس، حيث طلب منهم قراءة عبارات المقياس لإبداء وجهة نظرهم بصددها. وقد أسفرت عملية التحكيم عن إعادة تعديل بعض العبارات وإعادة صياغتها، كما تم حذف بعض العبارات وذلك استناداً إلى مبررات وحجج لها من الواقعية والمنهجية ما يوجب الأخذ بها، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٢٩) عبارة بدلاً من (٣٤) عبارة.

المرحلة الخامسة– الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول(٢)

يوضح معاملات الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول(٢) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الامتنان والدرجة الكلية للمقياس

البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
معامل الارتباط	٠,٦٣٩	٠,٨٢٨	٠,٨٥٩	٠,٧٤٤	٠,٦٧٠	٠,٨٧٧	٠,٧٧٦	٠,٨٢٢
البند	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
معامل الارتباط	٠,٨٠٢	٠,٦٩٧	٠,٧٣٦	٠,٧٩٤	٠,٧٧٦	٠,٧١٧	٠,٧١٢	٠,٧٩٦
البند	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
معامل الارتباط	٠,٦٦٤	٠,٦٥٤	٠,٧٣٦	٠,٨١١	٠,٧٨٥	٠,٧٢٨	٠,٨٦٠	٠,٨٠٠
البند	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩			
معامل الارتباط	٠,٨٠١	٠,٧٢٩	٠,٧٧٠	٠,٥٦٤	٠,٨٥٨			

من خلال تحليل نتائج جدول الاتساق الداخلي فقد تم الإبقاء على جميع العبارات وذلك لوجود ارتباط دال بين هذه العبارات والدرجة الكلية للمقياس.

المرحلة السادسة– ثبات المقياس: تم حساب الثبات بالطرق التالية:

١. الثبات بإعادة الاختبار: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار(Test– Retest) على عينة استطلاعية قدرها(٣٨) طفلاً، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ثم تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد مدة زمنية قدرها (ثلاثة أسابيع) من التطبيق الأول، وتم حساب الارتباط بين درجات المفحوصين في التطبيقين، حيث بلغ معامل الارتباط (٠، ٨١٤)، عند مستوى دلالة(٠.٠١) وهو معامل ارتباط مرتفع، مما يجعل الأداة صالحة للتطبيق على أفراد عينة البحث.

٢. تم حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية للمقياس، حيث إن معامل الارتباط المحسوب عن طريق spearman Brown = ٠، ٩٣٦، ومعامل جوتمان Gutman = ٠، ٩٣٦ كما أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل= ٠، ٨٧٢، وللأبعاد الفرعية للمقياس =٠، ٨٦٦، ٠، ٨٧٣، ٠، ٨٦٩ على التوالي.

المرحلة السابعة– صدق المقياس:

١. الصدق الظاهري (صدق المحكمين): قامت الباحثة بإعداد مقياس الامتنان في صورته الأولية المكونة من (٣٤) عبارة وتم عرضه على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، وقد أسفرت عملية التحكيم عن إعادة صياغة بعض العبارات وحذف البعض الآخر، إما للتكرار أو لعدم مناسبتها للبعد الذي تتنمي إليه.

٢. صدق البناء أو التكوين: يقصد به تمثيل المقياس للظاهرة التي يضطلع بقياسها، ولتحقيق هذا النوع من الصدق تمت صياغة بنود المقياس وعباراته في ضوء ما سبق من مقاييس أعدت لتشخيص الامتنان، وكذلك في ضوء الأطر النظرية.

٣. صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (٣)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار "ت" لبحث الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الامتنان لأطفال ما قبل المدرسة

مقياس الامتنان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مرتفعي الامتنان	٣٠	١٠٤,٧٦٦	٨,٠٩٧	٣٠,٧٥٠	٠.٠٠١ دالة
منخفضي الامتنان	٣٠	٤٦,١٦٦	٦,٥٨٦		

تبين من الجدول السابق وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الأطفال مرتفعي الدرجات في الامتنان والأطفال منخفضي الدرجات، وهذا يدل على أن المقياس يميز بين الأطفال ذوي الدرجات العليا والأطفال ذوي الدرجات الدنيا في درجة الامتنان، مما يعني أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل صدق عالٍ. وهو يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز بين الدرجات العليا والدرجات المنخفضة

الصورة النهائية لمقياس الامتنان:

بعد التأكد من صلاحية المقياس وضبطه إحصائياً، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٢٩) عبارة، ولكل عبارة ثلاثة اختيارات موزعة على مكونات المقياس، ومقسمة إلى عبارات موجبة وأخرى سالبة، والجدول التالي يوضح توزيع عبارات مقياس الامتنان.

جدول (٤):

توزيع العبارات على أبعاد المقياس

الأبعاد الرئيسية	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	المجموع
المكون السلوكي	٤-٧-١٠-١٦-١٩	١-١٣- ٢٢- ٢٥- ٢٧	١٠
المكون المعرفي	٥-٨-١١-١٧-٢٠	٢- ١٤- ٢٣	٨
المكون الوجداني	٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤-٢٦-٢٨- ٢٩		١١
مجموع العبارات			٢٩

أسلوب تطبيق المقياس: يعرض المقياس على كل طفل على حده وتختار المعلمة ما يناسب كل طفل من هذه الخيارات دون إيحاء منها بالإجابة، وتضع علامة (√) وذلك بعد أن يتم تدريب المعلمة على كيفية تطبيق المقياس على الأطفال من خلال قراءة كل عبارة من العبارات وشرحها من جانب الباحثة للمعلمة.

ثانياً- مقياس السعادة Happiness: (إعداد الباحثة)

تم إعداده عبر المراحل التالية:

المرحلة الأولى- دراسة وتحليل النظريات والبحوث السابقة التي تناولت السعادة: عادة ما يعتمد القياس النفسي على نظريات تسهم في تفسيره وبحوث ميدانية تحدد كفاءته من ذلك جاءت ضرورة تناول النظريات والبحوث المرتبطة بالعفو وذلك لاستخلاص الآراء التي توصلت لها الدراسات التي كانت تدور حول السعادة، ومن هذه الدراسات:

(Lubomirsky, 2008; Seligman, Steen, , Park, & ؛؛ Peterson, 2005; Lyubomirsky, Diener, & ؛ ؛ King, 2005; Veenhoven, 2009; Taylor, 1988; Barber, 2010; McCabe, Bray, Kehle, Theodore, & Gelbar, 2011; Sarang, Shitole, & Karnam, 2019; Argyle, 2001; Fleming, 2006; Joseph, Linley, Harwood, Lewis, & McCollam, 2004; Gupta & Kumar, 2010; Sharma & Malhoraf, 2010)

المرحلة الثانية- الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات السابقة: تم الاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة التي تقيس السعادة وذلك كوسيلة داعمة لتحديد مكونات المقياس والارتكاز على النماذج السابقة كمعيار صدق والتعرف بصورة عملية على كيفية بناء المقياس، وكتابة بنوده، وتحديد أبعاده، ومن أشهر مقاييس السعادة:

Ryff 1989; Springer & Haser: 2006; Pourmousa, Mohammadifar, Pesand,؛& Rezaei, 2018; Lewis, 1999; Barber, 2010; Springer & Hauser, 2006)

ومقياس (السيد وآخرون، ٢٠١٧، أبو وردة، ٢٠١٧، سلكها، ٢٠٢٠؛ وأحمد، ١٩٩٥، وبدير، ١٩٩٥)

المرحلة الثالثة– وصف المقياس في صورته النهائية: في ضوء ما تقدم أصبح المقياس في صورته النهائية يتضمن (٤٠) عبارة، وزعت على سبعة مكونات للسعادة، بلغ عدد العبارات الإيجابية (٣٨) عبارة، أما السلبية عبارتين فقط، يوجد أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات هي (تنطبق تماماً– تنطبق إلى حد ما– لا تنطبق) تحصل العبارات الإيجابية على الدرجات (٣–٢–١) على التوالي، أما العبارات السلبية فتتبع عكس هذا التدرج، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين(٤٠) كحد أدنى و(١٢٠) كحد أعلى، تدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من السعادة والعكس صحيح، وقد روعي أن تكون عبارات المقياس مناسبة للغة الطفل وتناسب طبيعة المرحلة حيث تضمنت العبارات مواقف يمر بها الطفل في الروضة والأسرة ومع أصدقائه.

المرحلة الرابعة– تحكيم المقياس: تم عرض المقياس على بعض أساتذة علم النفس، حيث طلب منهم قراءة عبارات المقياس لإبداء وجهة نظرهم بصددها. وقد أسفرت عملية التحكيم عن إعادة تعديل بعض العبارات وإعادة صياغتها، كما تم حذف بعض العبارات وذلك استناداً إلى مبررات وحجج لها من الواقعية والمنهجية ما يوجب الأخذ بها، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٠) عبارةً بدلاً من (٤٥) عبارة.

المرحلة الخامسة– الاتساق الداخلي للمقياس:

يوضح جدول(٥) معاملات الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل موقف والدرجة الكلية للمقياس

البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
معامل الارتباط	٠,٦٤٦	٠,٧٥٨	٠,٧٥٥	٠,٧٤٨	٠,٦٤٦	٠,٦٦٩	٠,٧٢٤	٠,٦٥٦
البند	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
معامل الارتباط	٠,٦٠٩	٠,٦٠٨	٠,٨١٨	٠,٧٢٦	٠,٦٩٩	٠,٧٩٨	٠,٧٢٩	٠,٧٣٦
البند	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
معامل الارتباط	٠,٧٢٥	٠,٧٥٣	٠,٦٩٥	٠,٧١٦	٠,٧٢٧	٠,٦٥٥	٠,٨٦٠	٠,٧٤٣
البند	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢
معامل الارتباط	٠,٦١٣	٠,٦٥٩	٠,٧٤٦	٠,٥٦٤	٠,٨٥٨	٠,٨٣٣	٠,٨٦٤	٠.٧٠٦
البند	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠
معامل الارتباط	٠,٦٦٠	٠,٧٩١	٠,٧٣٩	٠,٧٣٢	٠,٧٦٢	٠,٧٩٨	٠,٦٢٥	٠,٧١٧

من خلال تحليل نتائج جدول الاتساق الداخلي فقد تم الإبقاء على جميع العبارات وذلك لوجود ارتباط دال بين هذه العبارات والدرجة الكلية للمقياس.

المرحلة السادسة– ثبات المقياس: تم حساب الثبات بالطرق التالية:

١. **الثبات بإعادة الاختبار: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار(Test– Retest) على عينة استطلاعية قدرها(٣٨) طفلاً، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، ثم تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد مدة زمنية قدرها (ثلاثة أسابيع) من التطبيق الأول، وتم حساب الارتباط بين درجات المفحوصين في التطبيقين، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٨٨٥)، عند مستوى دلالة(٠.٠١) وهو معامل ارتباط مرتفع، مما يجعل الأداة صالحة للتطبيق على أفراد عينة البحث.**

٢. **تم حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية للمقياس، حيث إن معامل الارتباط المحسوب عن طريق spearman Brown =٠، ٩٥٤، ومعامل جوتمان Gutman = ٠، ٩٥١، كما أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل= ٠،**

٩٧٥ وللأبعاد الفرعية للمقياس = ٠، ٩٨٦، ٠، ٩٥٧، ٠، ٩٢١، ٠، ٩٦١، ٠، ٩١١، ٠، ٩٣١على التوالي. وجميعها معاملات ثبات مرتفعة وتشير إلى ثبات مقياس السعادة.

المرحلة السابعة– صدق المقياس:

١. الصدق الظاهري: قامت الباحثة بإعداد مقياس السعادة في صورته الأولية المكونة من (٤٥) عبارة وتم عرضه على مجموعة من أساتذة علم النفس، وقد أسفرت عملية التحكيم عن إعادة صياغة بعض العبارات وحذف البعض الآخر إما للتكرار أو لعدم مناسبتها للبعد.
٢. صدق البناء أو التكوين: يقصد به تمثيل المقياس للظاهرة التي يضطلع بقياسها، ولتحقيق هذا النوع من الصدق تمت صياغة بنود المقياس وعباراته في ضوء ما سبق من مقاييس أعدت لتشخيص السعادة، وكذلك في ضوء الأطر النظرية.
٣. صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (٦)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار "ت" لبحث الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي السعادة من الأطفال

مقياس سلوك السعادة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مرتفعي السعادة	٣٠	٢٨,٢٦٦	١,٢٥٧	٥٣,٧٠٨	٠.٠٠١ دالة
منخفضي السعادة	٣٠	١٥,٢٣٣	٠,٤٣٠١		

تبين من الجدول السابق وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الأطفال مرتفعي الدرجات في السعادة والأطفال منخفضي الدرجات، وهذا يدل على أن المقياس يميز بين الأطفال ذوي الدرجات العليا والأطفال ذوي الدرجات الدنيا في درجة السعادة، مما

يعني أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل صدق عالٍ. وهو يشير إلى صلاحية المقياس للتمييز بين الدرجات العليا والدرجات المنخفضة من السعادة.

الصورة النهائية لمقياس السعادة:

بعد التأكد من صلاحية المقياس وضبطه إحصائياً، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٠) عبارة، ولكل عبارة ثلاثة اختيارات موزعة على ستة مكونات للمقياس، ومقسمة إلى عبارات موجبة وأخرى سالبة، والجدول التالي يوضح توزيع عبارات مقياس السعادة.

. جدول (٧)

توزيع العبارات على مكونات المقياس

المكونات الرئيسية للمقياس	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	المجموع
تقدير الذات	١-٧-١٣-١٩-٢٥-٣١-٣٦-٣٩	------	٨
علاقة الطفل بأفراد اسرته	٢-٨-١٤-٢٠-٢٦	------	٥
علاقة الطفل بأقرانه	٣-٩-١٥-٢١-٣٢	٢٧	٦
سمات الشخصية المتفائلة	٤-١٠-١٦-٢٢-٢٨-٣٣	------	٦
الصحة الجسمية	٥-١١-١٧-٢٣- ٢٩ -٣٧-٤٠	٣٤	٨
رضا الطفل عن الروضة	٦-١٢-١٨-٢٤-٣٠- ٣٥ -٣٨	------	٧
المجموع الكلي لمواقف المقياس			٤٠

أسلوب تطبيق المقياس: يعرض المقياس على كل طفل على حده وتختار المعلمة ما يناسب كل طفل من هذه الخيارات دون إيحاء منها بالإجابة، وتضع علامة (√) وذلك بعد أن يتم تدريب المعلمة على كيفية تطبيق المقياس على الأطفال من خلال قراءة كل عبارة من العبارات وشرحها من جانب الباحثة للمعلمة.

رابعاً– البرنامج التدريبي: (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للبرنامج التدريبي من خلال المراجعة والاطلاع على الأدب التربوي والبرامج والدراسات والبحوث التي اهتمت بتطبيق برامج خاصة بتنمية الامتنان والسعادة ومنها: بحث. .....، وفي ضوء ذلك تم بناء وإعداد البرنامج بهدف تنمية الامتنان لأطفال ما قبل المدرسة في الفئة العمرية ما بين (٥– ٦) سنوات.

وتم تحديد موضوعات الجلسات، وأهدافها العامة والخاصة، إضافة إلى الإجراءات والأنشطة، والواجب المنزلي، وكذلك عدد الجلسات (٢٤) جلسة، وتم تنظيم الجلسات بشكل منطقي ومتسلسل، بواقع أربع جلسات متتالية أسبوعيًا، على مدى (٦) أسابيع، وكانت مدة الجلسة الواحدة (٤٠– ٥٠) دقيقة، وتكون فريق العمل من الباحثة ومعلمة الفصل وطالبتين من طالبات التدريب الميداني.

تضمنت كل جلسة الأهداف، والأدوات، والأنشطة المختلفة، والواجبات المنزلية، واعتبرت الجلسة الأولى للبرنامج جلسة بنائية هدفت إلى بناء علاقة ودية بين الباحثة والمعلمات من ناحية وبين الأطفال من ناحية أخرى.

وأعتمد البرنامج التدريبي على مجموعة من الفنيات التي تساعد الأطفال على اكتساب المهارات المطلوبة، كالحوار والمناقشة، والنمذجة، ولعب الأدوار، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والواجبات المنزلية، وذلك لتحقيق أهداف البرنامج، والتأكد من تطبيق الأطفال لما تم تدريبهم عليه في الجلسات، وقد اعتبرت جلسات الأسبوع الأخير جلسات ختامية، تم فيها إعداد حفل للأطفال، وتم تصميم أنشطة وألعاب يمارس الأطفال من خلالها المهارات التي تم التدريب عليها، وفي ختام جلسات هذا الأسبوع تم تطبيق القياس البعدي لمقياسي الامتنان والسعادة.

محتوى البرنامج:

يتألف هذا البرنامج من ٢٠ جلسة تدريبية جماعية بواقع أربع جلسات أسبوعية (شهر ونصف) وتراوحت مدة الجلسة من (٤٠– ٥٠) دقيقة حسب طبيعة كل جلسة

والموضوعات المطروحة للمناقشة. ويمثل جدول (٨) ما تتضمنه الجلسات التدريبية من موضوعات:

جدول (٨)

موضوعات الجلسات وأهدافها ومدتها والفنيات المستخدمة فيها

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهدافها	الفنيات المستخدمة
١	تعارف (جلسة تمهيدية)	١. أن يتعرف الطفل علي الباحثة. ٢. أن يشعر الأطفال بالألفة والطمأنينة. ٣. أن يتم تبادل بعض المعلومات والبيانات الشخصية بين الباحثة والأطفال (يعرف الطفل نفسه أمام الأطفال الآخرين).	التعزيز – النمذجة– العمل الجماعي– لعب الأدوار– اللعب الجماعي– واجبات منزلية
٢: ٤	مفهوم الامتنان ومفهوم الشعور بالسعادة	١. أن يتعرف الأطفال على مفهوم الامتنان. ٢. أن يتعرف الأطفال على أهمية الامتنان. ٣. أن يتمكن الطفل من تحديد خصائص الشخص الممتن. ٤. أن يعي الأطفال أهمية الامتنان في حياتهم. ٥. أن يتعرف الطفل على مفهوم السعادة. ٦. أن يضع كل طفل مفهوماً للسعادة كما يراه هو. ٧. أن يتعرف الأطفال على أن الامتنان وثيق الصلة بالسعادة.	التعزيز – النمذجة– العمل الجماعي– لعب الأدوار– نشاط قصصي– اللعب الجماعي– واجبات منزلية
٥–٦	مراحل الامتنان	١. فهم الأطفال لمراحل الامتنان. ٢. تدريب الأطفال على التنبؤ بالتغيرات التي قد تحدث نتيجة لاستقبال وتقديم الامتنان. ٣. تدريب الأطفال على تحديد الأفكار غير الممتنة. ٤. تدريب الأطفال على تقديم مشاعر الامتنان للآخرين.	التعزيز – النمذجة– العمل الجماعي– لعب الأدوار– نشاط قصصي– اللعب الجماعي– واجبات منزلية
٧–٨–٩	التعبير عن الامتنان في حياتك	١. تدريب الأطفال على كيفية التعبير عن الامتنان للآخرين. ٢. تدريب الأطفال على الامتنان في تجربة حياتية. ٣. تعليم الأطفال سلوك الامتنان.	التعزيز – النمذجة– العمل الجماعي– لعب الأدوار– نشاط قصصي– اللعب الجماعي– واجبات منزلية

		٤. تعليم الأطفال مهارات التعبير عن الامتنان. ٥. إدراك الأطفال لأهمية الامتنان.	
١٠-١١	استبدل المشاعر غير الممتنة مع المشاعر الداعمة للامتنان	١. تدريب الأطفال على التعبير عن الامتنان للظروف التي يعيشون فيها. ٢. تدريب الأطفال على التصور الإيجابي للبيئة التي يعيشون فيها. ٣. تدريب الأطفال التركيز على الخبرات الإيجابية للامتنان.	التعزيز – النمذجة- العمل الجماعي- لعب الدور- نشاط قصصي- اللعب الجماعي- واجبات منزلية
١٢-١٣	مصادر السعادة وأسبابها	١. أن يتعرف الأطفال على مصادر السعادة. ٢. أن يتعرف الأطفال على الأسباب المؤدية للسعادة. ٣. أن يتعرف الأطفال على طرق تحقيق السعادة.	التعزيز – النمذجة- العمل الجماعي- لعب الأدوار- نشاط قصصي- اللعب الجماعي- واجبات منزلية
١٤-١٥	مفاتيح السعادة	١. أن يتعرف الطفل على مفاتيح السعادة. ٢. أن يتعرف الطفل على كيفية توظيف هذه المفاتيح لجلب السعادة. ٣. أن يتعرف الطفل على كيف يمكن تحقيق السعادة.	التعزيز – النمذجة- العمل الجماعي- لعب الدور- نشاط قصصي- اللعب الجماعي- واجبات منزلية
١٦-١٩	كيف تكون طفل سعيد في حياتك	- أن يتعرف الطفل على أهم الطرق التي تساعده على تحقيق السعادة.	التعزيز – النمذجة- العمل الجماعي- لعب الدور- نشاط قصصي- اللعب الجماعي- واجبات منزلية
٢٠	الجلسة الختامية وتقييم مدى الاستفادة من البرنامج	١. شكر الأطفال المشاركين بالبرنامج على التزامهم بالحضور وقيامهم بالأنشطة والواجبات. ٢. التعرف على التغيرات التي حدثت في سلوك الأطفال المشاركين في البرنامج، وتحديد مدى استفادتهم من البرنامج. ٣. تطبيق مقياسي الامتنان والسعادة(القياس البعدي). ٤. تحديد موعد القياس التتبعي.	الحوار والمناقشة. تقديم التعليمات والتوجيهات

صدق البرنامج التدريبي:

للتحقق من صدق محتوى البرنامج، تم عرضه على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التربية ورياض الأطفال، وذلك لإبداء الرأي حول:

مدى ملاءمة مضمون البرنامج للهدف الذي أعد من أجله، ومدى ارتباط أهداف البرنامج الإجرائية بالهدف العام، وكذلك مناسبة محتوى البرنامج لعينة البحث، وأيضًا ملاحظاتهم حول الجلسات التدريبية من حيث عددها وترتيبها ومدة كل جلسة والإستراتيجيات الفنية المستخدمة فيها، وإضافة أية مقترحات يرونها مناسبة للبرنامج، وفي ضوء ذلك تم إجراء التعديلات على البرنامج وفق آراء المحكمين، حيث تم إجراء بعض التعديلات في ترتيب بعض الجلسات، وتعديل الواجب المنزلي لبعض الجلسات، وكذلك تم حذف بعض الأجزاء التي بها إسهاب في الأنشطة. وهكذا أصبح البرنامج التدريبي معدًا في صورته النهائية، صالحًا للاستخدام في تدريب الأطفال على الامتنان والسعادة.

دور الوالدين في البرنامج التدريبي:

يتم خلال البرنامج التدريبي تعزيز دور الأسرة، فالوالدان يؤديان دورًا أساسيًا في الامتنان وتحسين السعادة لدى الطفل. ويزداد التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي إذا ما تم إشراك الوالدين في تعزيز أداء هذه المهارات في المنزل، وفي المواقف الاجتماعية المختلفة. حيث تقوم الباحثة خلال تطبيق الجلسات التدريبية بتوجيه رسائل لأولياء الأمور توضح فيها المهارة التي يتم التدريب عليها، وتطلب منهم تعزيز أداء الطفل للمهارة، إضافة إلى تسجيل الملاحظات حول مستوى الأداء في المنزل

إجراءات البحث:

للإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من فروضه اتبعت الباحثة الإجراءات التالية:

١. إعداد مقياسي الامتنان والسعادة وتحكيمهما والتحقق من صدقهما وثباتهما.

٢. إعداد برنامج تدريبي لتنمية الامتنان وتحسين الشعور بالسعادة لأطفال ما قبل المدرسة، والتأكد من صلاحيته.

٣. اختيار الروضة التي سيتم تطبيق البرنامج فيها.

٤. اختيار عينة البحث، وتوزيعها في مجموعتين متكافئتين، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وذلك بعد مجانستهما من خلال التطبيق القبلي لمقياسي الامتنان والسعادة، وكذلك مجانستهما في العمر الزمني.

٥. تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية الامتنان على أفراد المجموعة التجريبية.

٦. إعادة تطبيق مقياسي الامتنان والسعادة، (القياس البعدي) على أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية للتحقق من فعالية البرنامج التدريبي في هذا البحث.

٧. التوقف عن تطبيق البرنامج لمدة شهر، ثم إعادة تطبيق مقياسي الامتنان والسعادة، (القياس التتبعي).

٨. تصحيح المقاييس، وإدخال بياناتهما في الحاسب وتحليلهما إحصائيًا للتحقق من صحة فروض البحث.

٩. استخلاص النتائج ومناقشتها وصياغة توصيات ومقترحات في ضوء نتائج البحث الحالي.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في درجة الامتنان في القياس البعدي، وذلك

لصالح أفراد المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت)، للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين، لتحديد الفروق في نتائج القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مكونات الامتنان، وجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩)

نتائج اختبار (ت)، للفروق في أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمكونات مقياس الامتنان والدرجة الكلية

مكونات الامتنان	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الاستجابة المعرفية	تجريبية	٣٠	٣٤,٠٠	٣,٥٩	٢١,٩١٢	دالة عند ٠,٠١	٠,٨٩٢ كبير
	ضابطة	٣٠	١٨,٥٣	١,٣٤			
الاستجابة الوجدانية	تجريبية	٣٠	٨٨,٦٠	٦,٤٩	٣١,٣٤٦	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٤٤ كبير
	ضابطة	٣٠	٤٧,٣٣	٣,١٤			
الاستجابة السلوكية	تجريبية	٣٠	٣٤,٠٧	٣,٢٠	٢٣,٠٤٠	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٠٢ كبير
	ضابطة	٣٠	١٩,٨٣	١,٠٩			
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	١٥٦,٦٧	٦,٠٥	٥٦,٧٨٢	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٨٢ كبير
	ضابطة	٣٠	٨٥,٧٠	٣,٢٠			

يوضح جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أطفال العينة، حيث أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة، وتميل هذه الفروقات لصالح المجموعة التجريبية، مما يعني أن البرنامج التدريبي كان له أثر في تنمية الامتنان.

تتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة (Emmons&McClough, 2003; Lambert, Gwinn, Baumeister, Strachman, Washburn, Gable etal., 2013; الشهاوي، ٢٠١٤؛ الولاني وآخرون، ٢٠١٦؛ عبيد، ٢٠١٦ ;Haji, et al., 2011Chan, y: 2014) من فاعلية الامتنان في تنمية الرفاهية النفسية، والرضا عن الحياة، والسعادة.

وتشير نتائج هذا الفرض إلى أن البرنامج التدريبي كان له فاعليته في تنمية الامتنان لدى أفراد المجموعة التجريبية. وذلك من خلال الجلسات التي تم تدريب الأطفال عليها، والتي تم من خلالها مساعدة الأطفال على التعبير عن الامتنان، وتنمية الوعي بضرورة الامتنان وأهميته لهم وللآخرين وللمجتمع، كما انصبت الجلسات على كيفية تقديم الطفل الامتنان للآخرين واستقباله منهم، وساهمت الجلسات في تعويد الطفل على استقبال عبارات الشكر وتقديمها للآخرين. وبالتالي ظهرت الفروق لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج.

وذلك لأن امتلاك درجات مرتفعة من الامتنان يرتبط بمستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة والسعادة والرفاهية النفسية.

(Aghababaei & Frahani, 2011) (Algoe & Stanton, 2012; Emmons & Stern, 2013)

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في درجة الامتنان"، وذلك لصالح التطبيق البعدي. ولاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الامتنان في القياسين القبلي والبعدي. ويلخص الجدول التالي هذه النتائج.

جدول (١٠)

يوضح نتائج اختبار (ت)، للفروق في أداء المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الامتنان والدرجة الكلية

مكونات الامتنان	المقياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الاستجابة المعرفية	قبلي	٣٠	١٨,٤٠	١,٩٦	٢١,٨٠٨	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٩٤٣ كبير
	بعدي	٣٠	٣٤,٠٠	٣,٥٩			
الاستجابة الوجدانية	قبلي	٣٠	٤٦,٦٠	٣,٣٣	٣١,٧٩٦	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٧٢ كبير
	بعدي	٣٠	٨٨,٦٠	٦,٤٩			
الاستجابة السلوكية	قبلي	٣٠	١٩,٤٠	٢,٠٩	٢١,١٤٣	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٣٣ كبير
	بعدي	٣٠	٣٤,٠٧	٣,٢٠			
الدرجة الكلية	قبلي	٣٠	٨٤,٤٠	٤,٢٢	٦١,٠٨٠	دالة عند ٠,٠١	٠,٨٩٩ كبير
	بعدي	٣٠	١٥٦,٦٧	٦,٠٥			

يتضح من جدول (١٠) السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مستوى الامتنان لصالح القياس البعدي، حيث تم حساب قيمة الـــ (T- test) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين، ووجد أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١)، مما يدل على أن هناك فرق جوهري بين متوسطي التطبيقين لصالح التطبيق البعدي، مما يوضح أن أطفال المجموعة التجريبية قد أظهروا تحسنًا في الامتنان، يعزى بالدرجة الأولى إلى البرنامج التدريبي، وما قدمه من أنشطة وخبرات ذات معنى ولها صلة بالخبرات اليومية للأطفال، فضلًا عن اكتسابهم العديد من مهارات الامتنان، وهو ما يحقق صحة الفرض الثاني. وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة كل من (Vorkapić, S. T., & Šikić, 2019; Lin, 2013; Chan, 2013;Szczesniak, Soares, 2011) التي أسفرت عن تحسن في مستوى الامتنان للمجموعات التجريبية بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي.

وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الامتنان لدى أفراد المجموعة التجريبية. وبالاستناد إلى مجموعة الإجراءات والأنشطة المتنوعة المخطط لها والتي قدمت لأفراد المجموعة التجريبية، وكذلك الفنيات المستخدمة في هذا البرنامج من لعب الدور والنمذجة والنشاط القصصي لتنمية الامتنان، واستبدال المشاعر والأفكار غير الممتنة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهذا ما أشار إليه Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Wood, Froh & Geraghty, 2010; Lambert, Graham & Fin cham, 2010; Emmons & Mc Clough, 2003 من أن التدخلات التي تدفع الفرد إلى الانخراط في أنشطة بسيطة تساعد على تنمية الامتنان.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في درجة الامتنان". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة وذلك لحساب دلالة

الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الامتنان في القياسين القبلي والبعدي. ويلخص الجدول التالي هذه النتائج.

جدول (١١)

يوضح نتائج اختبار (ت)، للفروق في أداء المجموعة التجريبية في كل من التطبيقين البعدي والتتبعي لمكونات مقياس الامتنان والدرجة الكلية

مكونات الامتنان	المقياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الاستجابة المعرفية	بعدي	٣٠	٣٤,٠٠	٣,٥٩	١,٠٠	غير دالة
	تتبعي	٣٠	٣٤,١٣	٣,٤٤		
الاستجابة الوجدانية	بعدي	٣٠	٨٨,٦٠	٦,٤٩	١,٤٣٩	غير دالة
	تتبعي	٣٠	٨٨,٧٣	٦,٤٣		
الاستجابة السلوكية	بعدي	٣٠	٣٤,٠٧	٣,٢٠	١,٤٠٩	غير دالة
	تتبعي	٣٠	٣٣,٩٠	٣,٠٧		
الدرجة الكلية	بعدي	٣٠	١٥٦,٦٧	٦,٠٥	٠,٧٢٢	غير دالة
	تتبعي	٣٠	١٥٦,٧٧	٦,١٣		

تشير النتائج الواردة في جدول (١١) إلى تحقق صحة الفرض الثالث؛ حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور أربعة أسابيع من تطبيق البرنامج) للمجموعة التجريبية في متوسطات درجات الامتنان؛ مما يعني أن درجات الامتنان ما زالت مرتفعة؛ مما يؤكد أن للبرنامج أثراً فعالاً بعد مرور أربعة أسابيع.

وتشير نتائج هذا الفرض إلى استمرار فاعلية البرنامج واستمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية وبقاء أثر البرنامج الذي جرى تطبيق جلساته. بطبيعة الحال، فإن تحسن القدرة على تقديم الامتنان واستقباله، وتنفيذ بعض السلوكيات الممتنة على المدى الطويل الذي جرى الاتفاق عليه معهم، من شأنه أن يزيد من قدرتهم على تقديم الامتنان واستقباله.

وتعزو هذه النتيجة إلى الأثر الإيجابي الذي أحدثه البرنامج التدريبي بفنياته ومبادئه والذي بني على أساس علمي منظم في مناخ يسوده المودة والرغبة في مساعدة

أفراد المجموعة التجريبية على تنمية الامتنان. كما تدل هذه النتيجة على تفاعل أفراد المجموعة التجريبية مع الأنشطة والفاعليات التي جرى تنفيذها أثناء جلسات البرنامج ونقل الخبرات والمهارات التي تدربوا عليها في جلسات البرنامج إلى مواقف الحياة الواقعية في البيئة التي يعيشون فيها.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في درجة الشعور بالسعادة في القياس البعدي"، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت)، للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين، لتحديد الفروق في نتائج القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الشعور بالسعادة، وجدول (١٢) يوضح ذلك:

جدول (١٢)

نتائج اختبار (ت)، للفروق في متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمكونات مقياس السعادة والدرجة الكلية

مكونات السعادة	المقياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
تقدير الذات	تجريبية	٣٠	٢٦,٢٣	١,٢٢	١٨,٧٩٤	دالة عند ٠,٠١	٠,٨٥٥ كبير
	ضابطة	٣٠	١٧,٤٣	١,٢٨			
علاقة الطفل بأفراد أسرته	تجريبية	٣٠	١٦	١,٥٨	١١,٢١٥	دالة عند ٠,٠١	٠,٦٨٤ كبير
	ضابطة	٣٠	١٠,٧٠	٢,٠٥			
علاقة الطفل بأقرانه	تجريبية	٣٠	٢٥,٨٣	٣,١٢	٢١,٣٥٧	دالة عند ٠,٠١	٠,٨٨٧ كبير
	ضابطة	٣٠	١٣,١٣	٠,٩٤			
سمات الشخصية المتفائلة	تجريبية	٣٠	١٤,٠٣	١,٣٥	١٣,٠٦٩	دالة عند ٠,٠١	٠,٧٥٧ كبير
	ضابطة	٣٠	٩,٨٧	١,١١			
الصحة الجسمية	تجريبية	٣٠	٢١,٩٣	٣,٣٥	٧,٠٥٠	دالة عند ٠,٠١	٠.٤٦١ كبير
	ضابطة	٣٠	١٧,١٣	١,٤١			
رضا الطفل عن الروضة	تجريبية	٣٠	١٣,٢٠	١,٢٧	١٠,٨١٤	دالة عند ٠,٠١	٠,٦٦٨ كبير
	ضابطة	٣٠	١٠,١٠	١,٠٩			
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	١٤١,١٠	٦,٠٣	٢٧,٣٧٥	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٢٨ كبير
	ضابطة	٣٠	٩٣,٦٣	٧,٣٤			

يوضح الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين(التجريبية- الضابطة) في مكونات السعادة لصالح المجموعة التجريبية،

وتميل هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، كما تشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج كبير حيث أن نسبة تباين الأفراد في مكونات السعادة والدرجة الكلية في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وهذا يؤكد صحة الفرض السابق، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من الشهاوي، ٢٠١٤؛ الولاني وآخرون، ٢٠١٦؛ عبيد، ٢٠١٦ ,.Haji, et al) (2011Chan, y: 2014;

تفسر الباحثة هذه النتيجة التي تم التوصل إليها في ضوء فاعلية البرنامج التدريبي الذي تلقاه أطفال المجموعة التجريبية ولم يتلقاه أطفال المجموعة الضابطة، حيث اشتمل البرنامج على فنيات متنوعة كان لها الدور الأكبر في اكساب الأطفال أفراد المجموعة التجريبية الشعور بالسعادة، حيث تنوعت هذه الفنيات حيث اشتمل البرنامج التدريبي على فنية الواجب المنزلي وذلك لممارسة المعلومات، والمعارف، والمهارات المختلفة التي اكتسبها الأطفال أثناء جلسات البرنامج، حيث يُعد النشاط المنزلي سطح يعكس لنا سلوك الأطفال في مواقف الحياة اليومية لمعرفة ما إذا كنا نقترب أو نبتعد عن تحقيق أهدافنا من خلال استخدام ما يتم التدريب عليه من مفاهيم، ومهارات، واستراتيجيات في الواقع، وهذا يساعد الأطفال على الاستفادة من تطبيق المهارات والخبرات التي تعلموها في البرنامج التدريبي في المواقف الحياتية خارج إطار المجموعة التجريبية، ولذا فإن كثير من الممارسات السلوكية التي يتم التدريب على تطبيقها ومحاولة اكتسابها تفقد خاصيتها في التأثير إذا لم يتم التدريب عليها في خارج إطار الجلسات، فالجلسات التدريبية احتما استمرارها ضئيل، إذا لم يتم ممارسة المهارات التي تم التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية– خارج الجلسات التدريبية– لذلك ففي نهاية كل جلسة يُعطى لأفراد المجموعة التجريبية واجباً منزلياً مُحدداً يقومون فيه بممارسة المهارات التي تم تعلمه واكتسابها داخل كل جلسة، وتكون بداية الجلسة الممارسة من الجلسة الثانية في الغالب، كما اعتمد البرنامج على فنية الحوار والمناقشة الجماعية، حيث تُعد فنية المناقشة الجماعية فنية أساسية في التدريب الجماعي كونها تركز وبشكل أساسي على التفاعل والاتصال بين أعضاء المجموعة، ومن خلال ذلك التفاعل يتم تبادل

الآراء واتخاذ القرارات ومن ثم تقويم النتائج، حيث تتيح هذه الفنية ممارسة تدريبية تقوم على الفهم لجميع الخبرات الماضية، وإدراك الواقع من خلال مواقف تعليمية وفي إطار من الحوار المتبادل، والتعاون والتقبل المتبادل بين أعضاء المجموعة التجريبية. كما كان لفنية لعب الدور صدى واسع حيث كان يتم تحديد ما نريد أن يفعله الأطفال ويشاهدونه بأنفسهم ثم يقومون به. وهكذا يتضح أن جميع فنيات البرنامج كان لها أثر في تنمية الامتنان لدى الأطفال والذي بدوره أدى إلى تحسين السعادة لدى أطفال العينة التجريبية.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنهك "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في درجة الشعور بالسعادة، وذلك لصالح التطبيق البعدي"، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في درجة الشعور بالسعادة في القياسين القبلي والبعدي. ويلخص الجدول التالي هذه النتائج، ويوضح الجدول التالي ما توصلت له الباحثة من نتائج:

جدول (١٣)

الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدي لمكونات مقياس السعادة والدرجة الكلية

مكونات السعادة	المقياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
تقدير الذات	قبلي	٣٠	١٧,٢٣	١,٢٥	١٨,٦٧٨	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٢٣
	بعدي	٣٠	٢٦,٢٣	٢,٢٢			
علاقة الطفل بأفراد أسرته	قبلي	٣٠	١٠,٦٣	١,٠٧	١٧,٣٧٩	دالة عند ٠,٠١	٠,٩١٢
	بعدي	٣٠	١٦,٠٠	١,٥٨			
علاقة الطفل بأقرانه	قبلي	٣٠	١٣,٣٠	٠,٥٣	٢٠,٣٠٥	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٣٤
	بعدي	٣٠	٢٥,٨٣	٣,١٢			
سمات الشخصية المتفائلة	قبلي	٣٠	١٠,٠٧	٠,٧٨	١٦,٠٧٦	دالة عند ٠,٠١	٠,٨٩٩
	بعدي	٣٠	١٤,٠٣	١,٣٥			
الصحة الجسمية	قبلي	٣٠	١٧,٥٠	١,١٤	٦,٢٨١	دالة عند ٠,٠١	٠,٥٧٦
	بعدي	٣٠	٢١,٩٣	٣,٤٥			
رضا الطفل عن الروضة	قبلي	٣٠	١٠,٣٠	٠,٥٣	١٧,٢١١	دالة عند ٠,٠١	٠,٩١٢ كبير
	بعدي	٣٠	١٣,٢٠	١,١٣			
الدرجة الكلية	قبلي	٣٠	٩٤,٧٧	٥,٧٣	٢٧,٠١٨	دالة عند ٠,٠١	٠,٩٦٢
	بعدي	٣٠	١٤١,١٠	٦,٠٢			

يتضح من جدول (١٣) السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في درجة الشعور بالسعادة لصالح القياس البعدي، حيث تم حساب قيمة الـــ (T- test) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين، ووجد أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠، ٠١)، مما يدل على أن هناك فرق جوهري بين متوسطي التطبيقين لصالح التطبيق البعدي، مما يوضح أن أطفال المجموعة التجريبية قد أظهروا تحسنًا في درجة الشعور بالسعادة.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى فاعلية البرنامج التدريبي، وما قدمه من أنشطة وخبرات ذات معنى ولها صلة بالخبرات اليومية للأطفال، فضلًا عن اكتسابهم العديد من المهارات التي تساعدهم على الشعور بالسعادة، وذلك لأن الأطفال أصبحوا أكثر امتناً وبالتالي أصبحوا أكثر سعادة، وهو ما يحقق صحة الفرض الخامس. وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة كل من (أرنوط، ٢٠١٩؛ والولاني، ٢٠١٦) والتي أسفرت نتائجهم عن تحسن في درجة الشعور بالسعادة للمجموعات التجريبية بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي.

نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في درجة الشعور بالسعادة". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في درجة الشعور بالسعادة في القياسين القبلي والبعدي. ويلخص الجدول التالي هذه النتائج.

جدول (١٤)

يوضح نتائج اختبار (ت)، للفروق في أداء المجموعة التجريبية في كل من التطبيقين البعدي والتتبعي لمكونات مقياس السعادة والدرجة الكلية

مكونات السعادة	المقياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
تقدير الذات	بعدي	٣٠	٢٦,٢٣	٢,٢٢	٠,٧٦٣	غير دالة
	تتبعي	٣٠	٢٥,٨٣	٣,٨٢		
علاقة الطفل بأفراد أسرته	بعدي	٣٠	١٦,٠٠	١,٥٨	٠,٤٠٧	غير دالة
	تتبعي	٣٠	١٥,٨٣	٢,٦٠		
علاقة الطفل بأقرانه	بعدي	٣٠	٢٥,٨٣	٣,١٢	٠,٧٠١	غير دالة
	تتبعي	٣٠	٢٥,٧٧	٣,١٥		
سمات الشخصية المتفائلة	بعدي	٣٠	١٤,٠٣	١,٣٥	١,٠٠٠	غير دالة
	تتبعي	٣٠	١٤,١٠	١,٤٠		
الصحة الجسمية	بعدي	٣٠	٢١,٩٣	٣,٤٥	١,١٤٠	غير دالة
	تتبعي	٣٠	٢١.٨٣	٣,٣١		
رضا الطفل عن الروضة	بعدي	٣٠	١٣,٢٠	١,١٣	٠,٨١٢	غير دالة
	تتبعي	٣٠	١٣,٢٧	١,٢٣		
الدرجة الكلية	بعدي	٣٠	١٤١,١٠	٦,٠٢	١,٣٧٩	غير دالة
	تتبعي	٣٠	١٣٩,٦٣	٨,١٣		

تشير النتائج الواردة في جدول (١٤) إلى تحقق صحة الفرض السادس؛ حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور أربعة أسابيع من تطبيق البرنامج) للمجموعة التجريبية في متوسطات درجات الشعور بالسعادة؛ مما يعني أن درجات الشعور بالسعادة ما زالت مرتفعة؛ مما يؤكد أن للبرنامج أثراً فعالاً بعد مرور أربعة أسابيع.

وتفسر الباحثة ذلك إلى استمرار تأثير البرنامج التدريبي لدى الأطفال خلال فترة المتابعة، حيث يرجع ذلك إلى تنوع الفنيات التي اعتمد عليها البرنامج التدريبي حيث اعتمد على فنية النشاط القصصي، والتي كانت لها أكبر الأثر في استمرار فاعلية البرنامج، حيث أن الطفل كان يتوحد مع بطل القصة ويعيش معه نفس الأحداث ويتذكرها دائماً كما لو كانت تُحكي أمامه الآن، وهذا أدى إلى استمرار شعور الأطفال بالسعادة مما أدى إلى استمرار تأثير البرنامج أثناء فترة المتابعة.

في ضوء نتائج هذا البحث يمكن تقديم التوصيات الآتية:

١. **توعية الأطفال بقيمة الامتنان وما يدره على الطفل من صحة نفسية تساعده على الشعور بالسعادة.**
٢. **ضرورة إشراك الأسرة في البرامج المعدة للأطفال؛ لتكون الاستفادة أكبر.**
٣. **إقامة دورات تدريبية وإرشادية لتوضيح أهمية الامتنان في حياتنا الاجتماعية والعملية.**
٤. **الاستفادة من البرنامج التدريبي كمنطلق لإعداد برامج مختلفة في نواحي أخرى تخص الإعداد النفسي لأطفال ما قبل المدرسة.**
٥. **إدراج الفنيات والأساليب، والأنشطة، المستخدمة في البحث الحالي ضمن البرامج الدراسية، ليتم الاستفادة منها من قبل الباحثين ومعلمات الروضة في تنمية الامتنان وتحسين السعادة لأطفال ما قبل المدرسة.**

مقترحات الدراسات المستقبلية:

تقترح الباحثة إجراء دراسات في:

١. **علاقة بعض المتغيرات بالامتنان مثل جودة الحياة، وقوة التأثير على الآخرين، والاضطرابات الشخصية، ومستوى التحصيل العلمي.**
٢. **إجراء دراسات تتبعية لتطور مفهوم الامتنان عبر المراحل العمرية المختلفة.**
٣. **تصميم برامج إرشادية تسهم في تنمية الامتنان وتحسين الشعور بالسعادة لدى الطلبة والطالبات على اختلاف مستوياتهم الدراسية.**
٤. **دراسة العلاقة بين الامتنان ومتغيرات أخرى لدى طفل ما قبل المدرسة.**
٥. **إجراء دراسات لإعداد مقاييس أدائية قائمة على مواقف سلوكية لقياس الامتنان، وليس تقريراً ذاتياً وقياس الارتباط بين النوعين من المقاييس.**

قائمة المصادر والمراجع

أولاً- المراجع العربية:

١. أحمد، جمال شفيق.(١٩٩٥). الشعور بالسعادة لدى الأطفال في ضوء محددات المرحلة العمرية والجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي(دراسة سيكومترية مقارنة). ٦(٢٠)، ١١٧-١٥٥.

٢. أرجايل، مايكل.(١٩٩٣). سيكولوجية السعادة. (ترجمة/ فيصل عبد القادر يونس). الكويت: مؤسسة السلسة للنشر والتوزيع (تاريخ النشر الأصلي ١٩٨٧).

٣. أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد، وآل معدي، خديجه عبود، والقديمي، فاطمة يحي حسن.(٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي مختصر قائم على الامتنان في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. مجلة الفتح، ٧٨، ٦٦-١٠١.

٤. بدير، كاريمان.(١٩٩٥). الإحساس بالسعادة عند الأطفال دراسة عبر حضارية، مجلة دراسات وبحوث الطفولة المصرية، القاهرة: عالم الكتب.

٥. البهاص، سيد.(٢٠٠٩). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٢٣، ٣٢٧- ٣٧٨.

٦. حجازي، سناء محمود.(٢٠٠٥). رسوم الأطفال ودلالتها في التعبير عن الذات لدى طفل ما قبل المدرسة ٤-٦ سنوات. المؤتمر الإقليمي الثاني الطفل العربي الذات والفاعلية في مجتمع متغير، كلية البنات، جامعة عين شمس.

٧. سلكها، ريم إبراهيم إبراهيم، والرزاز، مها أحمد محمد، وحبيب، مجدي عبد الكريم.(٢٠٢٠). الفروق في أبعاد السعادة لدى عينة من أطفال الروضة وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي الاجتماعي. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٣(٢٠)، ٣٢١-٣٥٨.

٨. السيد، عفاف محمد، وحافظ، نبيل عبد الفتاح فهمي، ٢٠١٧، و عبد الحليم، أشرف محمد.(٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لمقياس مشاعر السعادة للطفل اليتيم. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، ٤٩، ٤٦٩-٤٩٢.

٩. الشهاوي، محمود ربيع.(٢٠١٤). برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الشعور بالسعادة لدى بعض المراهقين المكفوفين. رسالة دكتوراه(غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس.

١٠. عبانية، كوكب يوسف، والربيع، فيصل خليل.(٢٠١٥). الامتنان والسعادة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك، ١-١٠٩.

١١. عبد الحميد، محمد إبراهيم.(٢٠١٤). فاعلية برنامج متنوع للأنشطة التفاعلية لتنمية التعاطف كبعد من أبعاد الذكاء الانفعالي لدى أطفال الروضة نحو المتخلفين عقلياً القابلين للدمج، مجلة دراسات الطفولة، ج(١٧).

١٢. عبيد، فتحية فرج محمد.(٢٠١٦). تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة النفسية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٧، ٤٤٧- ٤٧٤.

١٣. العطار، نيللي محمد.(٢٠١١). فاعلية برنامج قائم على الأنشطة الموسيقية في تحسين مفهوم السعادة لدى أطفال الروضة من(٥- ٦) سنوات. مجلة الطفولة والتربية، العدد السادس، جامعة الإسكندرية.

١٤. عمار، طاهر سعد حسن.(٢٠١٦). أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس، مجلة الإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة عين شمس، ٤٦، ٣٠٩-٣٤٠.

١٥. كفافي، علاء الدين، والنيا، مايسة.(٢٠٠٨). سيكولوجية السعادة، دراسات نظرية وتطبيقية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

١٦. محمد، رشا عصام الدين.(٢٠١٣). نوعية الحياة وعلاقتها بكل من الامتنان، والسعادة، والتسامح: دراسة نمائية. رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة طنطا.

١٧.مصطفى، سارة حسام الدين.(٢٠١٦). برنامج إرشادي تكاملي باستخدام إرادة الحياة وأثره على العفة والامتنان والاستمتاع بالحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

١٨.منسي، محمود عبد الحليم.(٢٠٠٩). نحو إستراتيجية وطنية لتعليم وتثقيف الطفل المصري مجلة الطفولة والتربية، ع١، السنة الأولى، ص ٣١٣.

١٩.النيال، مايسة وعلي، ماجدة.(١٩٩٥). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات. دراسة سيكومترية مقارنة. مجلة علم النفس، ١٦(٢)، ٢٢-٤٠.

٢٠.الولاني، نجلاء شعبان محمد، زكي، حنان محمود، وسليمان، سناء محمد.(٢٠١٦). برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٧(٤)، ٥٧٣-٦٠٦.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

21. Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. Journal of Personality, 73, pp. 79-114.

22. Aghababaei, N., & Farahani, H. (2011). The role of trait gratitude in predicting psychological and subjective well-being. *Journal of Iranian Psychologists*, 8, 75-84.

23. Algoe, S, & Stanton, A. (2012). Gratitude when it is needed most: Social functions of gratitude in women with metastatic breast cancer. *American Psychological Association*, 12, 163-168.

24. Anas, M., Husain, A., Khan, S., & Aijaz, A. (2016). Development And Standardization Of The Gratitude Scale. Journal Of Educational, Health And COmmunity Psycology, 5(3), pp. 1-14.

25. Argyle, M. (2001). The psychology of happiness. London and New York: Rutledge Taylor and Francis group.

26. Barber, J. (2010). An examination of happiness and its relationship to community college students' coping strategies and academic performance. Ph.D: Morgan State University.

27. Belluck, Pam. (2008). Strangers May Cheer You Up. study says. New York Times.

28. Chan, D.W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. Teaching and Teacher Education, 32, 22-30.

29. Chan. y (2014): The 7cs wellbeing programme. asingaporean study on the well being and the development of preschool aged children. faculty of Education and social work. university of Sydney .

30. Cohen, A. (2012). Does gratitude promote reciprocity in response to all benefits, or just those rendered by novel relationship partners? Testing the role of gratitude in the establishment of reciprocal relationships. Submitted to the Faculty, Ph.D: Of the University Of Miami.

31. Diener. E. (2000): Subjective wellbeing. Psychological Bulletin. V (95) 2. 542- 575.

32. Diener, E. & Seligman, M.E.P. (2002). Very Happy People, psychological science. 13(l): 18-24.

33. Dlaz, R., & Meixueiro, G. (2016). An Exploration Of The Relationships Between Gratitude, Life Satisfaction, nd Importance Of Helping Others Among A Representive Sample Of The Adult Population Of Mexico. Cogent Psycology, pp. 1-7.

34. Dunn, J.R, & Schweitzer, M.(2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. Journal of Personality and Social Psychology, 88, 736-748.

35. Emmons, R., & Crumpler, C. (2000). Gratitude As A Human Strengths: Appraising The Evidennce. journal Of Social And Clinical Psychology, 19, 56-69.

36. Emmons, R. A., McCullough, M.E. & Tsang, J. (2003). The assessment of gratitude In: S.J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures (PP. 327-341). Washington, D.C.: American Psychological Association.

37. Emmons, R. & McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389

38. Emmons, R. A., McCullough, M. (2004). The psychology of gratitude: New York: Oxford Unversity.

39. Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 459-471). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.

40. Fleming, A. W. (2006). Positive Psychology "Three Good Things in Life"and Measuring Happiness, Positive and Negative Affectivity, Optimism/Hope, and Well-Being. Counselor Education Master's Theses, The College at Brockport: State University of New York.

41. Fredrickson, B.(1998). What are positive emotions? Review of General psychology, 2, 247-270.

42. Fredrickson, B.(2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-bluid theory of positive emotions. American psychology.

43. Froh, J., Sefick, W., & Emmons, R. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective wellbeing. Journal of School Psychology, pp. 213-233.

44. Gupta, S., & Kumar, D. (2010). Psychological correlates of happiness. Indian Journal of Social Science Researches, 7(1), pp. 60-64.

45. Haji, T., Khani, S., & Hahtami, M. (2011): The Effectiveness of Life skills training on happiness. Quality of life and emotion regulation. Procedia – social & Behavioral Sciences 30

46. Halberstadt, A. G., Langley, H. A., Hussong, A. M., Rothenberg, W. A., Coffman, J. L., Mokrova, I., & Costanzo, P. R. (2016). Parents' understanding of gratitude in children: A thematic analysis. Early Childhood Research Quarterly, 36, 439-451.

47. Hawkins, D.N. Booth, A.(2005). Uh Happily Ever After: Effects al long- term- low- quality.

48. Hlava, P., Elfers, J., & Offringa, R. (2014). Atranscendent View Of Gratitude: The Transpersonal Gratitude Scale. International Journal Of Transpersonal Studies, 33(1), pp. 1-14.

49. Hoy, B. (2011). Links between Parents' and Children's Levels of Gratitude, Life Satisfaction, and Hope. College of Education, University of South Florida: Education Specialist.

50. Hubbard Julie A. (2001).Emotion Expression processes In Children's Peer Interaction: The Role Cal peer Rejection. Aggression and Gender. Child Development, v 72. n 5. p 155-161.

51. Joseph, S., Linley, A., Harwood, J., Lewis, A., & McCollam, P. (2004). Rabid assessment of well- being: The short depression-happiness scale". Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice, , 77(4), pp. 463-478

52. Kashdan, T.B, Roberts, J, E (2004). Treat And State Curiosity In The Genesis A1 Intimacy: Differ initiation from related constructs. Journal Of Social ' and Clinical Psychology. 23. 792-816.

53. Khadim, U., & Shahid, A. (2017). Gratitude And Altruism As Of Predictors Of Psycholocial Well -Being Among Adolescents. 3rd Multi-Disciplinary Student Research Conference (MDSRC-2017). Pakistan: Kohat.

54. Lambert, N., Clark, M., Durtschi, J., Fincham, F. & Graham, S. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a

partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science*, 21(4), 574–580.

55. Lambert, N., Graham, S., & Fincham, F. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. Personality and Social Psychology Bulletin, 35, pp. 1193-1207.

56. Lambert, N., Gwinn, A., Baumeister, R., Strachman, A., Washburn, I., Gable, S. & Fincham, F. (2013). A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(1), 24–43.

57. Layard, Richard (2005). Happiness: Lessons from a New Science. The Penguin Press. USA.

58. Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). Benefits, mechanisms, and new directions for teaching gratitude to children. School Psychology Review, 43(2), 153-159.

59. -Lewis, C. A. (1999,). The Depression—Happiness Scale: Test-Retest Data over Two Weeks. Psychological Reports. Psychological Reports, 85, pp. 889-892.

60. Lin, C.C. (2013). A higher-order gratitude uniquely predicts subjective well-being: Incremental validity above the personality and a single gratitude. Social Indicators Research, 1-16.

61. Lowen, J. (2017). The Relationship between Gratitude and Health Behaviors. the Faculty of the, George Fox University: Ph.D.

62. Lubomirsky, S. (2008). The how of happiness. New York: The penguin Press.

63. Lyubomirsky, S., Diener, E., & King, L. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? Psychological Bulletin, 6, pp. 803–855.

64. McCabe, K., Bray, M., Kehle, T., Theodore, L., & Gelbar, N. (2011). Promoting Happiness and Life Satisfaction in School Children. Canadian Journal of School Psychology, 3, pp. 177-192.

65. McCullough, M., Emmons, R., Kilpatrick, S., & Larson, D. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? Psychological Bulletin, 127(2), pp. 249- 266.

66. McClluogh, M., Emmons, R., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual And Empirical Topography. Journal Of Personality And Social Psychology, 82(1), pp. 112-127.

67. -McCullough, M.&Tsang, J.(2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude. In R.Emmons& McCllougue(Eds).The psychology of gratitude (pp.123-141).New York: Oxford University Press.

68. McGuire, A. (2016). Impact of Situational Context on Gratitude and its Affective Outcomes. Phd, School of Psychology, Family, & Community: Seattle Pacific University.

69. McKnight, Patrick, Kashdan, Todd (2009). Purpose In life as A system That Creates and Sustains Health Well-Being. An Integrative. Testable. Theory, Review of General Psychology: American Psychological Association September. Vol. 13 No 3, 242- 251.

70. Monica. s & Ellen. B. (2015): one – to three years old children experience of subjective well being in day care – GlobJ Health. sciences. (v) 8. p 140.

71. Morgan, B., Gulliford, , E., & Kristjansson, K. (2017). A new approach to measuring moral virtues: The multicomponent. Personality and Individual Differences, 107, pp. 79-189.

72. North, L.J. Holahan, C.J. Moos, L.H. and Cronkite, R.C. (2008). Family Support family Income and Happiness. A10 perspective. Journal of family psychology23(3): 83, 473.

73. Oros, L. B., Schulz Begle, A., & Vargas Rubilar, J. (2015). Childrens Gratitude: Implication of Contextual and Demographic Variables in Argentina.

74. Owens, R. L., & Patterson, M. M. (2013). Positive psychological interventions for children: A comparison of gratitude and best possible selves approaches. The Journal of genetic psychology, 174(4), 403-428.

75. Pourmousa, H., Mohammadifar, M., Pesand, S., & Rezaei, A. (2018). The effectiveness of intimacy training with cognitive-behavioral approach on couples' life quality and happiness. Electron J Gen Med, 15(6), pp. 95-104.

76. Riling. J. K, Gut man, D.A. Zech, T.R., Pagonis, G. Bern's. G.S &kilts. C.D.(2002).Aneura basis for Social cooperation Neuron. Vol. 35. n 12. 395- 405.

77. Robustelli, B., & Whisman, M. (2018). Gratitude And Life Satisfaction In The United States And Japan. Journal of Happiness Studies, 19, pp. 41-55.

78. -Rueger, Sandra Y.U. Malecki, Christine kerres: Demaray (2010). Relationship between Multiple sources of perceived social support and psychological and Academic adjustment in early Adolescence comparisons across Gender (EJ867257). journal of Youth and Adolescence. v39. no (1). p. 47-61.

79. Sarang, S. D., Shitole, R. B., & Karnam, A. G. (2019). To investigate the association between sleep and happiness among nurses with different personality traits: A cross-sectional study. Indian J Occup, 51, pp. 3-7..

80. Seligman, M.E.B, Csiks Szen Tmiholy, M (2005). Positive Psychology an Introduction. American psychologist. 55. (1). (5-14).

81. Seligman, M. P., Steen, , T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychological Progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), pp. 410-421.

82. Seligman Marten, (2009). Can Happiness be taught? Daedal us journal American psychologist, v 13. n(9). p 16- Shoshani, A., De-Leon Lendner, K., - Nissensohn, A., Lazarovich, G., & Aharon-Dvir, O. (2020). Grateful and kind: The prosocial function of gratitude in young children's relationships. *Developmental Psychology, 56*(6), 1135–1148. https: //doi.org/10.1037/dev0000922.

83. Sharma, A., & Malhoraf, D. (2010). Social- psychological correlates of happiness in adolescents. European Journal of Social Science, 12(4), pp. 651 662.

84. Sheldon, K. & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies,* 7(1), 55–86.

85. Springer, K., & Hauser, R. (2006). An Assessment Of The Construct Validity Of Ryff's Scales Of PsychologicalWell- Being: Method Mode and Measurement Effects. Social Science Research, 35(4), pp. 1079-1110.

86. Taylor, C. (1988). Assessment of happiness among young adults: A construct validation study. Ph.D, Faculty in Partial Fulfillment: Iowa State University.

87. Thapa, M. (2008).The Role of family Environment And parentchild Relationship In Happiness Disposition, Unpublished Doctoral Thesis. Himchal Pradesh University. Shimla. India.

88. Tsang, J.(2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experiential test of gratitude. Cognition& Emotion, 20, 138-148.

89. Veenhoven, R. (2003). Hedonism and Happiness, journal of Happiness Studies. 21. 4. 373-384.

90. Veenhoven, R. (2009). Greater happiness for a greater number: Is that possible? If so how? In K. Sheldon, T. Kashdan, & M.Steger (Eds.). In Designing positive psychology: Taking stock and moving forward (pp. 396-409). New York: Oxford University Press.

91. Vorkapić, S. T., & Šikić, A. B. (2019). What pre-school children think about happiness, hope, gratitude, wisdom, justice, and optimism? The positive conceptual thinking development study. Journal of Positive Psychology and Wellbeing, 3(1), 01-25.

92. Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, P. (2003). Gratitude And Happiness: Development Of AMeasure Of Gratitude, And Relationships WithnSubjective Well-Being. Social Behavior And Personality, 31(5), pp. 431-452.

93. White. M. & waters. L(2014): A case study of the Good school. The Journal of positive psychology. v (69) 719- 727.

94. Wood, A., Froh, J., & Geraghty, A. (2010). Gratitude And Well-Being: A Review And Theoretical Integration. Clinical Psychology Review, 1-16.

95. Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. Personality and individual differences, 44(3), pp. 621-632.

96. Xin, Z, and Chi, L. (2010). The Relationship between Happiness and Social Support "Acta psychological Sinica, (5): 442-47.

97. Younge. R. h. (2014): A study on Young children.s perceptions. Ewha university. seoul .

98. -Yüksel, A., & Oğuz Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the Gratitude Questionnaire. Egitim Arastirmaları-Eurasian Journal of Educational Research, 46, pp. 199-216.