كليــة التربية النوعية
FACULTY OF SPECIFIC EDUCATION

فاعلية برنامج لتنمية الامتنان للأخرين وأثره على الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

The Effectiveness of a Program to Develop Gratitude Towards Others and Its effect on the Psychological Well-being of Mothers of Children with Intellectual Disabilities

إعـــداد

أ/ صفوت جلال محمد حسن

باحث دكتوراه تربية خاصة كلية التربية النوعية - جامعة بنها

إشراف

أ.د/ حســن عبد الفتاح الفنجرى
أستــاذ الصحـة النفسية بكليــة التربيــة النوعية - جامعــة بنهـــا

أ.م.د/ نهاد مرزوق عبدالخالق
استـاذ مساعد التربية الخاصة كلية التربية النوعية جامعة بنها

فبراير ٢٠٢٥م

فاعلية برنامج لتنمية الامتنان للأخرين وأثره على الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

The Effectiveness of a Program to Develop Gratitude Towards Others and Its effect on the Psychological Well-being of Mothers of Children with Intellectual Disabilities

إعـــداد
أ/ صفوت جلال محمد حسن[١]
إشراف
أ.د/ حســن عبد الفتاح الفنجرى* أ.م.د/ نهاد مرزوق عبدالخالق **

الملخص العربي :

تهدف الدراسة الى :
١.التعرف على فعالية البرنامج التدريبي في تنمية الامتنان لتحسين الرفاهية النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
٢.التعرف على مدى امتداد فعالية البرنامج التدريبي في تنمية الامتنان لتحسين الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
٣.التعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تنمية الامتنان لتحسين الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
وتكونت عينة الدراسة من ١٦ من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٨) أمهات والآخرى ضابطة وعددها (٨) أمهات

[١] باحث دكتوراه تربية خاصة كلية التربية النوعية جامعة بنها
* أستـــاذ الصحـة النفسيـة بكليـــة التربيـــة النوعية - جامعـــة بنهـــا
** استـاذ مساعد التربية الخاصة كلية التربية النوعية جامعة بنها

واستخدم الباحث ثلاث ادوات للدراسة من اعداده وهي :
١ .مقياس الامتنان ٢. مقياس الرفاهية النفسية . ٣ . البرنامج التدريبي .
واشارت النتائج الى كفاءة البرنامج في احداث تأثير ايجابي في الرفاهية النفسية نتيجة لتنمية الامتنان لدى امهات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية .
الكلمات المفتاحية : الامتنان – الرفاهية النفسية – الاستقلالية – الاجادة البيئية – النمو الشخصي – العلاقات الايجابية – الهدف في الحياة - تقبل الذات.

Abstract

Study Objectives:

1. To explore the effectiveness of the training programme in fostering gratitude to improve the psychological well-being of mothers of children with intellectual disabilities.
2. To determine the extent of the program's impact in fostering gratitude to improve psychological well-being among the study sample of mothers of children with intellectual disabilities.
3. To assess the sustainability of the program's effectiveness in fostering gratitude to improve psychological well-being among the study sample of mothers of children with intellectual disabilities.

The study sample consisted of 16 mothers of children with intellectual disabilities, divided into two groups: an experimental group of (8) mothers and a control group of (8) mothers.

The researcher developed three tools:

1. Gratitude Scale
2. Psychological Well-Being Scale

3. Training Program

The results indicated the program's efficiency in creating a positive impact on psychological well-being by fostering gratitude among mothers of children with intellectual disabilities.

Keywords: Gratitude – Psychological Well-Being – Autonomy – Environmental Mastery – Personal Growth – Positive Relationships – Purpose in Life – Self-Acceptance.

مقدمة الدراسة

يعد مفهوم الامتنان من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي والتي لم تنل الحظ الكافِ من الدراسات، على الرغم من أهمية هذا المفهوم كإستراتيجية تكيفيه تساعد الفرد في التقليل من المشاعر السلبية وخلق مشاعر إيجابية، بالإضافة إلى أنه يساهم في التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية لدى الفرد.

وتعد الرفاهية النفسية في مجال علم النفس الإيجابي؛ ذلك العلم الذي يهدف إلى دراسة وتحديد نقاط القوة والقدرات التي يحتاج الأفراد والعائلات والمجتمع إلى تبنيها من أجل الازدهار. إن الصفات التي يحتاجها الأفراد من أجل الازدهار وتجربة السعادة العميقة والحكمة والرفاهية النفسية والجسدية والاجتماعية هي نفس الأصول التي تحمي من الإجهاد والأمراض الجسدية والعقلية . **(Beangstrom,2016,66)**

ثانياً: مشكلة الدراسة

تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسِ التالي:

مافعالية البرنامج التدريبي في تنمية الامتنان للأخرين لتحسين الرفاهية النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية؟

ثالثاً:أهداف الدراسة:

١. التعرف على فعالية البرنامج التدريبي في تنمية الامتنان للاخرين لتحسين الرفاهية النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
٢. التعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الامتنان للاخرين لتحسين الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

رابعاً: أهمية الدراسة

١- تتمثل في تلبية الاتجاهات العالمية التي دعت إلى ضرورة الاهتمام بمتغيرات علم النفس الإيجابي كالامتنان والرفاهية النفسية؛ وكذلك مسايرة الاتجاهات العالمية في مجال التربية الخاصة لتناولها أمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية.

٢- تسهم الدراسة الحالية في :

- توفير أداة سيكومترية مناسبة لقياس وتشخيص الامتنان لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
- توفير أداة سيكومترية مناسبة لقياس وتشخيص الرفاهية النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
- تقديم برنامج تدريبي في تنمية الامتنان لتحسين الرفاهية النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

خامساً: مصطلحات الدراسة

الامتنان للاخرين **Gratitude** الرفاهية النفسية **Psychological Well Being**

سادساً: محددات الدراسة

المحدد الزمني : سيتم تطبيق البرنامج التدريبي للدراسة الحالية لمدة ١٠ اسابيع ، بواقع اربع جلسات أسبوعياً، مدة كل جلسة (٤٥) دقيقة.

المحدد المكاني : سيتم تطبيق البرنامج بمدرسة التربية الفكرية ببنها.

أدوات الدراسة : اشتملت أدوات الدراسة الحالية على ما يلي :

١. مقياس الامتنان للاخرين من إعداد الباحث.
٢. مقياس الرفاهية النفسية من إعداد الباحث.
٣. البرنامج التدريبي من إعداد الباحث.

المحور الأول : الإعاقة العقلية تعرف الإعاقة العقلية في الدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات العقلية الإصدار الخامس (American **Psychiatric Association, 2013, 33)** الصادر عن الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنها اضطراب يبدأ خلال فترة التطور مشتملاً على العجز في الأداء الذهني والتكيفي في مجال المفاهيم والمجالات الاجتماعية والعملية. يجب أن تتحقق المعايير الثلاثة الآتية :

١- القصور في الوظائف العقلية، مثل التفكير، و حل المشكلات، والتخطيط، والتفكير التجريدي، والتعلم الأكاديمي، والتعلم من التجربة، والتي أكدها كلٍ من التقييم السريري و اختبار الذكاء المعياري الفردي.
٢- يؤدي القصور في وظائف التكيف إلى الفشل في تلبية المعايير التطورية والاجتماعية والثقافية لاستقلال الشخصية والمسئولية الاجتماعية ودون الدعم الخارجي المستمر، فالعجز في التكيف يحد من الأداء في واحد أو أكثر من أنشطة الحياة اليومية مثل التواصل، والمشاركة الاجتماعية، والحياة المستقلة، عبر بيئات متعددة، مثل البيت والمدرسة والعمل والمجتمع.

المحور الثاني : الامتنان للاخرين : الامتنان هو فضيلة وموقف وعاطفة وسمة. إنه عاطفة اجتماعية يتم اختبارها والتعبير عنها بشكل مختلف حول العالم. في الواقع، يصور الباحثون مفهوم الامتنان عبر أبعاد مختلفة. يصف البعد السلوكي الامتنان بأنه استجابة خيرية لتلقي شيء ذي قيمة. بينما ينظر البعد المعرفي للامتنان على أنه اعتراف بالمكاسب، إلى جانب إدراك أن شخصًا آخر مسؤول عنه. أما البعد

العاطفي فيرى أن الامتنان يستلزم شعورًا بالبهجة استجابة لتلقي هدية ملموسة أو غير ملموسة .**(Khanna et al.,2022,427)**

يرى الباحث أن الامتنان من إحدى متغيرات علم النفس الايجابي الذي يبعث الشعور بالفرح عند تلقيه هدية من الآخرين.

المحور الثالث: الرفاهية النفسية :

يعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم المعقدة نسبيا نظرا لصعوبة تحليل عناصرها والعوامل التي تبنى عليها، إذ يشكل هذا المفهوم العمود الفقري لعلم النفس الإيجابي الذي يتناول الجانب الإيجابي من شخصية الإنسان بعيدا عن الأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر والخوف، هذه الرفاهية التي لطالما تناولها علماء النفس كهدف نبيل يسعى الإنسان للعيش في ظلاله، والذي تتشارك العوامل النفسية والاجتماعية والوجدانية والمعرفية والاقتصادية في بلورتها وبنائها (الجندي وعبدتلاحمة، ٢٠١٧، ٣٣٨).٤٤٤يء

مكونات الرفاهية النفسية

تتكون الرفاهية النفسية وفقاً لنموذج **(Ryff and Singer,2008)** من ستة أبعاد يذكرهم **(Chavarría,2019,19-20)** على النحوالتالي:

١. التقبل الذاتي **self-acceptance**.
٢. الهدف في الحياة **purpose in life**
٣. الإتقان البيئي **environmental mastery**:
٤. النموالشخصي **personal growth**
٥. القدرة على إقامة علاقات شخصية بين الأشخاص **the ability to establish empathic interpersonal connections**:
٦. الاستقلالية **autonomy**

الامتنان وعلاقته بالرفاهة النفسية

سلط الأدب عن الامتنان الضوء على الآثار الإيجابية التي يمكن أن تحدثها ممارسة الامتنان على الصحة العقلية للفرد ورفاهيته العامة. ترتبط المستويات الأعلى من

الامتنان بزيادة مستويات الرفاهة النفسية؛ لذا فالامتنان يعد بمثابة عامل حاسم يساهم في رفاهة الأفراد الأصحاء **(Emmons and Mishra 2011 ; Wood et al. 2010)**.

دراسات سابقة وفروض الدراسة :

دراسة (**Hermansyah et al**.،٢٠١٧) العلاقة بين الامتنان والدعم الاجتماعي المدرك لدى والدي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الامتنان والدعم الاجتماعي المدرك لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية في ماكاسار. تكونت عينة الدراسة من ٤٠ مشاركًا تم اختيارهم باستخدام أخذ عينات عشوائية هادفة. طُلب من المشاركين إكمال مقياس الامتنان ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك. تمثل منهج الدراسة في المنهج الوصفي. أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين الامتنان والدعم الاجتماعي المدرك لدى عينة الدراسة.

دراسة **(Cramm & Nieboer, 2011)** الرفاهية النفسية لمقدمي الرعاية للأطفال ذوي الإعاقات العقلية: استخدام الضغط الوالدي كعامل وسيط.وتهدف الدراسة إلى وصف مقدمي الرعاية للأطفال ذوي الإعاقة العقلية الذين هم على وشك الحصول على الدعم الخارجي والرعاية وتحديد الظروف التي يتأثر فيها الرفاهية النفسية والضغط الوالدي باستخدام الضغط الوالدي كعامل وسيط. تكونت عينة الدراسة من (١٤٧) من آباء وأمهات الأطفال المعاقين عقلياً. اشتملت أدوات الدراسة على مقياس القلق والاكتئاب للتعرف على الرفاهية النفسية، ومقياس مؤشر الضغوط الوالدية. تمثل منهج الدراسة في المنهج الوصفي. أشارت نتائج الدراسة إلى أن الضغط الوالدي ومشاعر الاكتئاب لدى الطفل تؤثر على الرفاهية النفسية لمقدمي الرعاية.

دراسة **(Bodla et al., 2012)** المساندة الاجتماعية والرفاهية النفسية لدى أولياء أمور الأطفال المعاقين عقلياً. وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والرفاهية النفسية لدى عينة من أولياءأمور الأطفال المعاقين عقلياً. تكونت عينة الدراسة من (٣٠) من آباء وأمهات الأطفال المعاقين عقلياً. اشتملت

أدوات الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الرفاهية النفسية، وتمثل منهج الدراسة في المنهج الارتباطي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.

دراسة المغازي(٢٠٢١) عنوان الدراسة: الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، كما هدفت إلى معرفة القيمة التنبؤية للشفقة بالذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى أفراد العينة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) من آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. واستخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات إعداد نيف (Neff،٢٠٠٣) ترجمة وتقنين/ سهام عبدالغفار عليوة (٢٠١٧)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد الباحث. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال الشفقة بالذات وهذا ما تم في الجلسات لبرنامج الدراسة الحالي .

دراسة (**Taziki et al**.،٢٠٢١) :التنبؤ بجودة الحياة والرفاهية النفسية لأمهات الطلاب ذوي الإعاقة العقلية من خلال الدعم الاجتماعي المدرك للأم. وتهدف الدراسة إلى التعرف على تنبؤات جودة الحياة والرفاهية النفسية لأمهات الطلاب ذوي الإعاقة العقلية بوساطة الدعم الاجتماعي المدرك للأم. تكونت عينة الدراسة من ٢٩٩ طالبًا (من أصل ٨٧٨ طالبًا) من المدارس الابتدائية مع الطلاب ذوي الإعاقة العقلية. اشتملت أدوات الدراسة على استبيان سلوك الأطفال (روتر، ١٩٦٧)، ومقياس المهارات الاجتماعية (ماتسون وآخرون، ١٩٨٣)، والمقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي المدرك (Zimet et al، ١٩٨٨)، ومقياس جودة الحياة (منظمة الصحة العالمية، ١٩٩٤)، ومقياس الرفاهية النفسية (Ryff،١٩٨٠). تمثل منهج الدراسة في المنهج الوصفي. أظهرت النتائج أن

المهارات الاجتماعية المدركة تدعم المجتمع إيجاباً وبشكل ملحوظ والمشكلات السلوكية تنبئ بشكل سلبي وبصورة ملحوظة بجودة الحياة والرفاهية النفسية. كما تم تأكيد الدور الوسيط للدعم الاجتماعي المدرك فيما يتعلق بالمهارات الاجتماعية والمشاكل السلوكية مع جودة الحياة والرفاهية النفسية عند مستوى (.($P <0.01$)

ثانياً: فروض الدراسة تتمثل فروض الدراسة الحالية فيما يلي :

١ - يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الامتنان للاخرين لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه، لصالح أمهات المجموعة التجريبية

٢ - يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الامتنان للاخريين لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه، لصالح درجات التطبيق البعدى"

٣ - لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الامتنان للاخرين لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه"

٤ - يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده، لصالح أمهات المجموعة التجريبية

٥ - يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده، لصالح درجات التطبيق البعدى

٦ - لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده"

٧ - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الامتنان للاخرين ، ودرجاتهم فى التطبيق البعدى لمقياس الرفاهية النفسية .

منهج الدراسة :

تنتمى هذه الدراسة إلى فئة الدراسات شبه التجريبية وتم تطبيق الدراسة على مجموعتين من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة

عينة الدراسة:

- تمثلت عينة الدراسة في ٢٠ أم للدراسة الاستطلاعية و ١٦ أم تم تقسيمهم الى ٨ امهات للمجموعة التجريبية و ٨ امهات للمجموعة الضابطة

ثالثا : أدوات الدراسة:

تتمثل أدوات الدراسة فيما يلي:

١. مقياس الامتنان للاخرين لأمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية (إعداد الباحث).
٢. مقياس الرفاهة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية (إعداد الباحث).
٣. البرنامج التدريبي لتنمية الامتنان لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية (إعداد الباحث).

وفيما يلي عرض لأدوات الدراسة على النحو التالي:

١: مقياس الامتنان لأمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية (إعداد الباحث)..

الهدف من المقياس: قياس مستوى الامتنان لأمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية.
وقد تكون المقياس من بعد واحد هو الامتنان للاخرين : يقصد به شكر الأم وتقديرها لكل من قدم لها خدمة او كان له دور ايجابي في حياة طفلها المعاق ، سيقوم الباحث بوضع الخيارات التالية للاستجابة علي المقياس (غير موافق – محايد- موافق)، بتقدير درجات (موافق = ٣ ، محايد = ٢ ، غير موافق = ١) علي التوالي بالترتيب.

التجريب الاستطلاعي لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية:
تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من أمهات أطفال الإعاقة العقلية،وبلغ عددها (٢٠) أم، وذلك في العطلة الصيفية بعد العام الدراسى ٢٠٢٣- ٢٠٢٤، وذلك لتحديد الآتى:

حساب صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بالطرق الآتية:

١- طريقة صدق المحكمين:
أُستخدمصدق المحكمين للوقوف على صدق المقياس؛ وذلك بعرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين وبلغ عددهم (٩) محكمين لأخذ آرائهم

٢ - الصدق التمييزى (صدق المقارنة الطرفية) لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية:
للتحقق من القدرة التمييزية لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية؛ تم ترتيب الدرجات تنازلياً وفقاً للدرجة الكلية للمقياس، حيث تم أخذ ٢٧% من الدرجات المرتفعة من درجات العينة الاستطلاعية، ٢٧% من الدرجات المنخفضة للعينة الاستطلاعية، وتم استخدام اختبار مان- ويتنى اللابارامتري TestMann-Whitney للتعرف علي دلالة الفروق بين هذه المتوسطات

ثانيًا: حساب ثبـــــات المقيـــــاس:
قام الباحث بحساب معامل الثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية؛ والتى بلغ عددُها(٢٠) من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ، حيث تم رصد نتائجهم فى الاستجابة على المقياس، وقد استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة

النصفية لكلٍ من: سبيرمان Spearman، وجتمان Guttman، وطريقة إعادة التطبيق، باستخدام برنامج (SPSS V.18) وذلك على النحو التالي:

١- طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، ومن خلال استخدام برنامج التحليل الإحصائي للبيانات (SPSS V.18)، كما هو في الجدول الاتى:

جدول (١) يوضح معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية (ن=٢٠)

البعد	الامتنان للاخرين
معامل الثبات	٠,٨٩٢

وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية، تجعلنا نطمئن إلى استخدامه كأداة للقياس في الدراسة الحالية.

٢- طريقة إعادة التطبيق:

وتقوم هذه الطريقة على أساس تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية مرتين متتاليتين، بحيث يكون الفاصل بينهما فترة كافية لا تساعد الفرد على تذكر مفردات المقياس، ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول، ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات) المقياس، ومن ثمّ فقد قام الباحث بتطبيق المقياس المكون من:(١٠) مفردة على العينة الاستطلاعية البالغ عددها:(٢٠) أم للأطفال ذوى الإعاقة العقلية، وبعد مُضي أسبوعين تم إعادة تطبيقه مرة أخرى على العينة نفسها، ثم قام الباحث بتفريغ الدرجات، وباستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيقين ظهرت قيمة معامل الثبات كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٢) يوضح معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية (ن=٢٠)

البعد	الامتنان للاخرين
معامل الثبات	**٠,٩٠١

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الثبات لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يؤكد ثبات المقياس حسب طريقة إعادة التطبيق.

ثالثًا: الاتســـــــاق الداخلـــــــى:

١- الاتساق الداخلي بطريق الحذف:

- الاتساق الداخلى بطريقة الحذف لمفردات المقياس

وتَمَّ ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الامتنان للاخرين لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه المفردة، بعد حذف درجة المفردة، ويمكن توضيح نتائج هذا الإجراء من خلال الجدول التالي:

جدول (٣) يوضح الاتساق الداخلي بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه المفردة، بعد حذف درجة المفردة

الامتنان للاخرين			
المفردة	معامل الارتباط بعد حذف المفردة	المفردة	معامل الارتباط بعد حذف المفردة
١	**٠,٥٥٥	٦	**٠,٥٩٤
٢	**٠,٦٤٣	٧	**٠,٧٠٠
٣	**٠,٦٨٠	٨	**٠,٥٩٤
٤	**٠,٦٢٩	٩	**٠,٧٠٣
٥	**٠,٧٩٥	١٠	*٠,٤٦٠

ويتضح من الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية

للبعد الذى تنتمى اليه المفردة، بعد حذف درجة المفردة دالة عند مستوى (٠,٠٥)، (٠,٠١) مما يؤكد على إبقاء جميع المفردات دون حذف أى مفردة.

- **الاتساق الداخلى بطريقة الحذف**

وتَمَّ ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من بعدى مقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للمقياس، بعد حذف درجة البعد،

جدول (٤) يوضح الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد من بعدى مقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للمقياس، بعد حذف درجة البعد (ن = ٢٠)

البعد	الامتنان للاخرين
معامل الارتباط بعد حذف درجة البعد	**٠,٧٣٤

ويتضح من الجدول السابق أنّ معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من بعدى مقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للمقياس، بعد حذف درجة البعد دالة عند مستوى(٠,٠١) مما يؤكد صدق بعدى المقياس.

٢- الاتساق الداخلي بطريق الإبقاء: الاتساق الداخلى بطريقة الابقاء على مفردات المقياس

وتَمَّ ذلك عن طريق حساب الكلية معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة للبعد الذى تنتمى اليه المفردة، ويمكن توضيح نتائج هذا الإجراء من خلال الجدول التالي:

جدول (٥) يوضح الاتساق الداخلي بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه المفردة (ن = ٢٠)

الامتنان للاخرين			
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٤٥	٦	**٠,٦٨٠
٢	**٠,٧٢١	٧	**٠,٧٧٠
٣	**٠,٧٥١	٨	**٠,٦٧٤
٤	**٠,٧١٠	٩	**٠,٧٧٣
٥	**٠,٨٤٣	١٠	**٠,٥٧٧

ويتضح من الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه المفردة دالة عند مستوى(٠,٠١) مما يؤكد على إبقاء جميع المفردات دون حذف أى مفردة.

- **الاتساق الداخلى للمقياس**

وتَمَّ ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط لمقياس الامتنان للاخرين لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، ويمكن توضيح نتائج هذا الإجراء من خلال الجدول التالي:

جدول (٦) يوضح الاتساق الداخلي لمقياس الامتنان للاخرين لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، للمقياس

البعد	الامتنان للاخرين
معامل الارتباط	**٠,٩٣٨

ويتضح من الجدول السابق أنّ معاملات الارتباط لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، دالة عند مستوى(٠,٠١) مما يؤكد صدق المقياس.

٢: مقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية(إعداد الباحث)..

الهدف من المقياس: قياس مستوى الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية.

ابعاد المقياس:

البعد الأول: الاستقلالية **البعد الثاني**: الإجادة البيئية **البعد الثالث**: النمو الشخصي

البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين **البعد الخامس**:الهدف في الحياة

البعد السادس: تقبل الذات

التجريب الاستطلاعي لمقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من أمهات أطفال الإعاقة العقلية،وبلغ عددها (٢٠) أم، وذلك فيالعطلة الصيفية بعد العام الدراسى ٢٠٢٣- ٢٠٢٤ ، وذلك لتحديد الآتى:

أولا :حساب صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بالطرق الآتية:

طريقة صدق المحكمين:

أُستخدم صدق المحكمين للوقوف على صدق المقياس؛ وذلك بعرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين وبلغ عددهم (٩) محكمين

- قام الباحث بعد ذلك بتحديد مفتاح التصحيح لعبارات المقياس، وكان على النحو التالي: لكل عبارة من عبارات المقياس ثلاثة بدائل اختيارية للاستجابة هي: (موافق ، محايد ، غير موافق)، بحيث تأخذ الاستجابة (موافق) ثلاث درجات، في حين تأخذ (محايد) درجتين، بينما تأخذ (غير موافق) درجة واحدة.
- ومن ثمّ توصل الباحث إلى إعداد الصورة الأولية للمقياس، بحيث تكون درجة النهاية الصغرى هي: (٣٦) درجة، في حين تكون درجة النهاية العظمي هي: (١٠٨) درجة.

- **الصدق التمييزى (صدق المقارنة الطرفية) لمقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية:**

للتحقق من القدرة التمييزية لمقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية؛ تم ترتيب الدرجات تنازلياً وفقاً للدرجة الكلية للمقياس، حيث تم أخذ ٢٧% من الدرجات المرتفعة من درجات العينة الاستطلاعية، ٢٧% من الدرجات المنخفضة للعينة الاستطلاعية، وتم استخدام اختبار مان- ويتنى اللابارامتري TestMann-Whitney للتعرف علي دلالة الفروق بين هذه المتوسطات

ثانيًا: حساب ثبـــــات المقيـــــاس:

قام الباحث بحساب معامل الثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية؛ والتى بلغ عددُها(٢٠) من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ، حيث تم رصد نتائجهم في الاستجابة على المقياس، وقد استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لكلٍ من: سبيرمان Spearman، وجتمان Guttman، وطريقة إعادة التطبيق، باستخدام برنامج (SPSS V.18) وذلك على النحو التالي:

١ -طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's) Alpha، ومن خلال استخدام برنامج التحليل الإحصائي للبيانات (SPSS V.18)، كما هو في الجدول الاتى:

جدول (٧) يوضح معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية (ن=٢٠)

البعد	الاستقلالية	الإجادة البيئية	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الهدف في الحياة	تقبل الذات	المقياس ككل
معامل الثبات	٠,٨٨١	٠,٨٤١	٠,٨٦٥	٠,٧٤٥	٠,٨٣٦	٠,٨٦٤	٠,٩٣٧

وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية، تجعلنا نطمئن إلى استخدامه كأداة للقياس في الدراسة الحالية.

٢ -**طريقة إعادة التطبيق:** وتقوم هذه الطريقة على أساس تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية مرتين متتاليتين، بحيث يكون الفاصل بينهما فترة كافية لا تساعد الفرد على تذكر مفردات المقياس، ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول، ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات) المقياس، ومن ثمّ فقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس المكون من:(٣٦)مفردة على العينة الاستطلاعية البالغ عددها:(٢٠) أم للأطفال ذوى الإعاقة العقلية، وبعد مُضي أسبوعين تم إعادة تطبيقه مرة أخرى على العينة نفسها، ثم قام الباحث بتفريغ الدرجات، وباستخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيقين ظهرت قيمة معامل الثبات كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٨) يوضح معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار لمقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة

البعد	الاستقلالية	الإجادة البيئية	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الهدف في الحياة	تقبل الذات	المقياس ككل
معامل الارتباط	**٠,٨٩٢	**٠,٨٩٩	**٠,٩٠٣	**٠,٨٤١	**٠,٨٨٣	**٠,٨٩٥	**٠,٩٦٨

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة معاملات الثبات للدرجة الكلية ولأبعاد مقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يؤكد ثبات المقياس حسب طريقة إعادة التطبيق.

ثالثًا: الاتســـــــاق الداخلـــــــــى: الاتساق الداخلى بطريقة الحذف لمفردات المقياس

وتَمَّ ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس االرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه المفردة، بعد حذف درجة المفردة، ويمكن توضيح نتائج هذا الإجراء من خلال الجدول التالي:

جدول (٩) يوضح الاتساق الداخلي بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه المفردة، بعد حذف درجة المفردة (ن = ٢٠)

الاستقلالية		الإجادة البينية		النمو الشخصي	
رقم العبارة	معامل الارتباط بعد حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل الارتباط بعد حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل الارتباط بعد حذف درجة المفردة
١	**٠,٧٨٥	١	**٠,٨٥٦	١	*٠,٤٦٨
٢	*٠,٥١١	٢	**٠,٦٣٤	٢	**٠,٨٥٨
٣	**٠,٧٦٩	٣	**٠,٧١٦	٣	**٠,٧٧٣
٤	**٠,٦٤٥	٤	**٠,٦١٠	٤	**٠,٧٨٠
٥	**٠,٨٧٦	٥	*٠,٤٨١	٥	**٠,٥٧٦
٦	**٠,٦٣٠	٦	*٠,٤٤٨	٦	**٠,٦٦١
٧	*٠,٤٨٤				
العلاقات الإيجابية مع الآخرين		**الهدف في الحياة**		**تقبل الذات**	
رقم العبارة	معامل الارتباط بعد حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل الارتباط بعد حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل الارتباط بعد حذف درجة المفردة
١	*٠,٤٧٠	١	**٠,٦٦١	١	**٠,٨٢٩
٢	**٠,٦٦٣	٢	**٠,٦١٧	٢	**٠,٥١٥
٣	*٠,٤٧٢	٣	**٠,٦٦٥	٣	**٠,٦٥٠
٤	*٠,٤٣٤	٤	*٠,٤٥٢	٤	**٠,٨٤٢
٥	*٠,٥٢٧	٥	**٠,٧٦٢	٥	**٠,٨٥٨
٦	*٠,٤٩١	٦	**٠,٥٥٢		

ويتضح من الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة

الكلية للبعد الذى تنتمى اليه المفردة، بعد حذف درجة المفردة دالة عند مستوى (٠,٠٥)، (٠,٠١) مما يؤكد على إبقاء جميع المفردات دون حذف أى مفردة.

- **الاتساق الداخلى بطريقة الحذف لأبعاد المقياس**

وتَمَّ ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للمقياس، بعد حذف درجة البعد، ويمكن توضيح نتائج هذا الإجراء من خلال الجدول التالي:

جدول (١٠) يوضح الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للمقياس، بعد حذف درجة البعد

البعد	الاستقلالية	الإجادة البيئية	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الهدف في الحياة	تقبل الذات
معامل الارتباط بعد حذف درجة البعد	**٠,٨٩٤	**٠,٩٠٢	**٠,٨٩٢	**٠,٨٢١	**٠,٨٤١	**٠,٩٠٠

ويتضح من الجدول السابق أنّ معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للمقياس، بعد حذف درجة البعد دالة عند مستوى(٠,٠١) مما يؤكد صدق أبعاد المقياس.

٣- الاتساق الداخلي بطريق الإبقاء: الاتساق الداخلى بطريقة الابقاء على مفردات المقياس

وتَمَّ ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للبعد

الذى تنتمى اليه المفردة، ويمكن توضيح نتائج هذا الإجراء من خلال الجدول التالي:

جدول (١١) يوضح الاتساق الداخلي بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه المفردة (ن = ٢٠)

الاستقلالية		الإجادة البيئية		النمو الشخصي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٨٥٠	١	**٠,٩١١	١	*٠,٥٥٠
٢	**٠,٦٤٠	٢	**٠,٧٦٣	٢	**٠,٩٠٧
٣	**٠,٨٣٢	٣	**٠,٨١٠	٣	**٠,٨٥٨
٤	**٠,٧٥٥	٤	**٠,٧٦٣	٤	**٠,٨٦٣
٥	**٠,٧٤٧	٥	**٠,٦٢٤	٥	**٠,٧١٧
٦	**٠,٦٤٩	٦	**٠,٦٠٤	٦	**٠,٧٥٥
٧	**٠,٦٠٩				
العلاقات الإيجابية مع الآخرين		**الهدف في الحياة**		**تقبل الذات**	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٦٠	١	**٠,٧٧٠	١	**٠,٨٩٠
٢	**٠,٧٧٦	٢	**٠,٧٥٠	٢	**٠,٧٠٩
٣	**٠,٦١٤	٣	**٠,٧٧٩	٣	**٠,٧٦٥
٤	**٠,٥٩٢	٤	**٠,٦٤٤	٤	**٠,٩١٠
٥	**٠,٦٩٨	٥	**٠,٨٤١	٥	**٠,٧٩٢
٦	**٠,٦٧٨	٦	**٠,٧٠١		

ويتضح من الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة

الكلية للبعد الذى تنتمى اليه المفردةدالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يؤكد على إبقاء جميع المفردات دون حذف أى مفردة.

- **الاتساق الداخلى بطريقة الابقاء على أبعاد المقياس**

وتَمَّ ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للمقياس، ويمكن توضيح نتائج هذا الإجراء من خلال الجدول التالي:

جدول (١٢) يوضح الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

البعد	الاستقلالية	الإجادة البيئية	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الهدف في الحياة	تقبل الذات
معامل الارتباط	**٠,٩٣٣	**٠,٩٣٤	**٠,٩٢٨	**٠,٨٧٠	**٠,٨٨٧	**٠,٩٢٨

ويتضح من الجدول السابق أنّ معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، والدرجة الكلية للمقياس، دالة عند مستوى(٠,٠١) مما يؤكد صدق أبعاد المقياس.

٣ : برنامج الدراسة (إعداد الباحث) : برنامج لتنمية الامتنان لدي أمهات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية

يستند هذا البرنامج في إعداده علي علم النفس الايجابي واستراتيجياته فقد بات البحث في مفاهيم علم النفس - خصوصاً الإيجابية منها - مطلباً إنسانياً ملحاً بعدما أعياه البحث في تلك المفاهيم السلبية، والأمراض النفسية التي أرقت الإنسانية طويلاً وعظمت من عذاباتها وويلاتها، تلك المفاهيم التي شحذت الشخصية الإنسانية بمشاعر الشجن، وولدت لديها الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنير لا المظلم في حياة الإنسان، ذلك العلم الذي يبحث بين جنباته وخباياه عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليها عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر

الإنسانية الإيجابية، التي ظلت مستبعدة على البحث أو الكشف رغم كونها بقيت مثار رغبة من قبل الفرد في البحث عن تلك الجنبات الآثرة والفائضة التي تضفي على الذات - أو الروح - ذلك السحر وتلك الجاذبية، إنها بلا شك تلك الخصائص الإيجابية التي تنفرد بها الشخصية الإنسانية التي بدأت تشخصها عيون هؤلاء العلماء الذين يخصصوا في مجال علم النفس الإيجابي ذلك العلم الذي راح يفتش في الإنسان عن أجمل ما فيه وأنبل ما فيه من مشاعر وأحاسيس (تحية عبد العال ومصطفي مظلوم، ٢٠١٣، ٧٩).

وقد تمثلت عناصر البرنامج في الأتي :

الهدف العام للبرنامج تعليم وتدريب أمهات أطفال الاعاقة العقلية على كيفية الامتنان لله سبحانة وتعالي ولنفسها والاخرين، وقياس أثر ذلك في تحسين الرفاهية النفسية لديهن.

أهمية البرنامج :-

١- تكمن أهمية البرنامج الحالى في كونه يعتمد على استراتيجيات علم النفس الايجابي وفنيات النظرية السلوكية حيث أثبت هذا العلم باستراتيجياته والجوانب النظرية بفنياتها فعاليتهم مع مختلف الافراد.

٢- ندرة الدراسات في حدود علم الباحث التى إعتمدت على تعليم وتدريب أمهات أطفال الاعاقة العقلية علي الامتنان.

دراسات تم الاستعانة بها في اعداد البرنامج :

- تحية عبد العال ومصطفي مظلوم، ٢٠١٣
- دراسة حسن الفنجرى و نهاد مرزوق قابيل (٢٠١٦)
- دراسة (Emmons,2012).
- دراسة حسن الفنجري (٢٠٠٧).
- دراسة الفنجري : حسن عبد الفتاح (٢٠٠٦) :السعادة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية : بنها مؤسسة الاخلاص

- دراسة الفنجري : حسن عبد الفتاح (٢٠٢١) :علم النفس الايجابي الاسلامي : القاهرة دار المعارف المصرية
- بالإضافة إلى الإطلاع على بعض المواقع الإلكترونية

الوسائل والمواد والأدوات المستخدمة في البرنامج :-

- دفتر مخصص للبرنامج لكل أم.
- نشرات ورقية تشرح محتوي البرنامج.
- جروب واتس وفيس خاص بالبرنامج للتواصل ومتابعة التنفيذ.
- أقلام، سبورة، المقاييس، موبايل، لاب توب.

الإستراتيجيات المستخدمة في البرنامج :- يقوم البرنامج على عدد من الإستراتيجيات المستمدة من علم النفس الايجابي

- تغيير الماضي (الفهم والاستبصار بالماضي).
- استراتيجية الاوتوجيينك (استراتيجية كوب الماء)
- استراتيجية التحدث الذاتي (الاحاديث الذاتية) .
- **فنيات البرنامج** : المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، الواجب المنزلي ، العصف الذهني ، التغذية الراجعة
- **المكان :** مدرسة التربية الفكرية ببنها **الزمن** : من ٤٠ الى ٦٠ دقيقة كل جلسة

جدول (١٣) ملخص جلسات البرنامج

المراحل	الجلسة	الأهداف
المرحلة الأولي (تعارف وتمهيد)	١ (التعارف)	أن يتعرف الباحث علي الأمهات عينة الدراسة.
	٢ (تعريف البرنامج)	أن تتعرف الأمهات على أهداف وفنيات البرنامج.
	٣ (التطبيق القبلي)	أن تعرف وتُطبق الأمهات المقاييس الخاصة بالدراسة.
	٤ (تعريف الاعاقة العقلية)	أن تعرف الأمهات التعريف الصحيح للمعاق عقلياً.
	٥ (خصائص المعاقين عقلياً)	أن تعرف الأمهات خصائص طفل الاعاقة العقلية.
	٦ (نماذج اعاقات حققت نجاحات)	أن تعرف الأمهات بعض الشخصيات التي قهرت الإعاقة.

	٧ (مراجعة)	أن تحدد الأمهات أهم النقاط المستفادة من الجلسات السابقة.
المرحلة الثانية (الايجابية)).	٨ (أنا ايجابي)	أن تعرف الأمهات ما هي الايجابية.
	٩ (التفاؤل)	أن تشعر الأمهات بأهمية دورها في الحياة.
	١٠ (التعبير عن المشاعر)	أن تتبادل الامهات وجهات النظر والخبرات التي مرت بهن
	١١ (التقبل)	أن تذكر الأمهات اتجاهات ايجابية نحو الذات وتجاه الحياة .
	١٢ (تكوين صداقات للأسرة والطفل)	أن تشعر الامهات بأهمية تكوين صداقات للأسرة والطفل .
	١٣ (تكوين اتجاهات ايجابية نحو الاسرة والطفل)	أن تشعر الامهات بأهمية تكوين الاتجاهات الايجابية.
	١٤ (غرس الأمل)٠	أن تذكر الأمهات أهمية غرس الأمل لزيادة الطاقة لديهم .
	١٥ (استراتيجية كوب الماء)	أن تطبق الأمهات الاستراتيجية.
	١٦ (استراتيجية تغيير الماضي)	أن تشعر الأمهات بأهمية هذه الاستراتيجية.
تابع المرحلة الثانية (الايجابية)).	١٧ (تغيير الماضي والامتنان)	أن تكتب الأمهات ما تعلمته من الماضي.
	١٨ (استراتيجية التحدث الذاتي)	أن تطبق الأمهات الاستراتيجية أثناء الجلسة.
	١٩ (حديث ايجابي)	أن تعرف الأمهات كيف تُدير حديث ذاتي ايجابي مع نفسها يومياً.
	٢٠ (مراجعة)	أن تذكر الأمهات أهم النقاط المستفادة من جلسات المرحلة الثانية.
المرحلةالثالثة (الاستنتاج)	٢١ (مفهوم الامتنان وأهميته)	أن تشعر الأمهات بالحماس تجاه شعور الامتنان.
	٢٢ (أهمية الامتنان)	أن تكتب الأمهات أهمية الامتنان من وجهة نظرها

	٢٣ (أسباب الامتنان)	أن تعرف الأمهات أسباب الامتنان.
	٢٤ (أنواع الامتنان)	أن تكتب الأمهات انواع الامتنان من وجهة نظرها.
	٢٥ (الامتنان لله سبحانه وتعالى)	أن تكتب الأمهات بعض نعم الله عليها.
	٢٦ (الامتنان استجابة عاطفية)	أن تمارس الأمهات بعض الاستجابات العاطفية تعبر عن الامتنان.
	٢٧ (الهدايا والامتنان)	أن تعرف الأمهات أهمية التهادي فيما بيننا.
	٢٨ (الامتنان التزام أخلاقي)	أن تشرح الأمهات العلاقة بين الأخلاق والامتنان.
	٢٩ (الامتنان والثقة)	أن تفهم الأمهات العلاقة بين الامتنان والثقة
تابع المرحلة الثالثة (الامتنان)).	٣٠ (التعبير عن الامتنان)	أن تعبر الأمهات عن امتنانها ببعض العبارات.
	٣١ (المشاعر الايجابية)	أن تعرف الأمهات نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الايجابية وأهميتها
	٣٢ (نظرية التأثير الأخلاقي)	أن الأمهات بأهمية نظرية التأثير الأخلاقي.
	٣٣ (الامتنان عند الابتلاء)	أن تمارس الأمهات الامتنان عند الأزمات.
	٣٤ (الامتنان للآخرين)	أن تشعر الأم بالحماس تجاه تقديم الامتنان لكل من قدم لها خدمة.
	٣٥ (الامتنان للزوج)	أن تكتب الأمهات بعض مواقف امتنانها لزوجها.
تابع المرحلة الثالثة (الامتنان)).	٣٦ (الامتنان للأولاد)	أن تكتب الأمهات بعض مواقف امتنانها لأولادها.
	٣٧ (الامتنان لمعلمي الطفل)	أن تكتب الأمهات بعض مواقف امتنانها لمعلمي طفلها.
	٣٨ (الامتنان لإدارة المدرسة)	أن تكتب الأمهات بعض مواقف امتنانها للمدرسة.

	٣٩ (مراجعة)	أن تذكر الأمهات أهم النقاط المستفادة من جلسات المرحلة الثالثة.
الختام	٤٠ (التطبيق البعدي)	أن تملئ الأمهات مقياسي الدراسة.
	٤١ (التطبيق التتبعي)	أن تملئ الأمهات مقياسي الدراسة.

ثانياً: عرض النتائج للدراسة وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها:

١- نتائج الفرض الأول: لاختبار صحة الفرض الاول للدراسة والذى ينص على أنه**"يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقليةككل، وفى كل بعد من بعديه، لصالح أمهات المجموعة التجريبية".**، تم حساب اختبار مان ويتنى بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه، ولقياس حجم تأثير المعالجة التجريبية فى الامتنان تم حساب حجم التأثير أو قوة العلاقة، والجدول الآتى يوضح ذلك:

جدول (١٤)نتائج لدلالة الفرق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه (ن١ = ٨ ، ن٢ = ٨)

البعد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (r_{prb})	مستوى التأثير
الامتنان للاخرين	تجريبية	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٣٨١	٠,٠١	١,٠٠٠	قوى جداً
	ضابطة	٤,٥٠	٣٦,٠٠					

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$)بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه، لصالح أمهات المجموعة التجريبية.
- تشير قيم معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}) إلى: وجود تأثير قوي جدًا للمعالجة التجريبية في تنمية الامتنان ككل، وفى كل بعد من بعديه لدى المجموعة التجريبية في المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة.
- مما سبق يتبين تحقق الفرض الاول من فروض الدراسة.

والجدول التالى يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه:

جدول (١٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس

الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه (ن١ = ٨ ، ن٢ = ٨)

البعد	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى
الامتنان للاخرين	١٠	٣٠	٢٦,٥٠	٢,٠٠	١٦,٥٠	٢,٢٠

٢- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثانى: لاختبار صحة الفرض الثانى للدراسة والذى ينص على أنه**"يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلىوالبعدى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه، لصالح درجات التطبيق البعدى".**، تم حساب اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب للدرجات المرتبطة بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه، ولقياس حجم تأثير المعالجة التجريبية فى الامتنان تم حساب حجم التأثير أو قوة العلاقة، والجدول الآتى يوضح ذلك:

جدول (١٦)عند دراسة الفرق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلىوالبعدى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه

الأبعاد	الإشارات (البعدي- القبلي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (r_{prb})	مستوى التأثير
الامتنان للاخرين	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٢٤	٠,٠٥	١	قوي جدًا
	الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠				
	صفرية	٠						

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه، لصالح التطبيق البعدى.
- تشير قيم معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}) إلى: وجود تأثير قوي جدًا للمعالجة التجريبية في تنمية الامتنان ككل، وفى كل بعد من بعديه لدى المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي مقارنةً بالتطبيق القبلي.
- مما سبق يتبين تحقق الفرض الثانى من فروض الدراسة.

والجدول التالى يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه:

جدول (١٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه (ن = ٨)

البعد	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى	التطبيق القبلى		التطبيق البعدى	
			المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى
الامتنان للاخرين	١٠	٣٠	١٦,٠٠	٢,٧٣	٢٦,٥٠	٢,٠٠

٣- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

لاختبار صحة الفرض الثالث للدراسة والذى ينص على أنه**"لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه".**، تم حساب اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب للدرجات المرتبطة بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه، والجدول الآتى يوضح ذلك:

جدول (١٨)نتائج عند دراسة الفرق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه

الأبعاد	الإشارات (التتبعى - البعدي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الامتنان للاخرين	السالبة		٢,٥٠	٢,٥٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧ غير دال
	الموجبة	٣	٢,٥٠	٧,٥٠		
	صفرية	٤				

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه.
- مما سبق يتبين تحقق الفرض الثالث من فروض الدراسة.

والجدول التالى يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه:

جدول (١٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الامتنان لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه

البعد	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى	التطبيق البعدى		التطبيق التتبعى	
			المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى
الامتنان للاخرين	١٠	٣٠	٢٦,٥٠	٢,٠٠	٢٦,٧٥	٢,٤٣

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Hermansyah et al.,2017) والتي اشارت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين الامتنان والدعم الاجتماعي المدرك اي ان كلما زاد الدعم الاجتماعي زاد الامتنان وهذا ماتم تقديمه في البرنامج حيث ان جلسات البرنامج كانت داعم اجتماعيا كبيرا من خلال النصائح والتوجيهات التي قدمها الباحث لامهات الاطفال وقد ظهر ذلك في حل مشكلات بعض الامهات مثل عدم تقديرهم لدور الزوج ودور المدرسة.

٤- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الرابع:

لاختبار صحة الفرض الرابع للدراسة والذى ينص على أنه"يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقليةككل، وفى كل بعد من أبعاده، لصالح أمهات المجموعة التجريبية".، تم حساب اختبار مان ويتنى بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده، ولقياس حجم تأثير المعالجة التجريبية فى الامتنان تم حساب حجم التأثير أو قوة العلاقة، والجدول الآتى يوضح ذلك:

جدول (٢٠) نتائج لدلالة الفرق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده

البعد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (r_{prb})	مستوى التأثير
الاستقلالية	تجريبية	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٣٧٨	٠,٠١	١,٠٠٠	قوى جداً
	ضابطة	٤,٥٠	٣٦,٠٠					
الإجادة البينية	تجريبية	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٣٩١	٠,٠١	١,٠٠٠	قوى جداً

	ضابطة	٤,٥٠	٣٦,٠٠					
النمو الشخصي	تجريبية	١٢,٣١	٩٨,٥٠	١,٥٠٠	٣,٢٢٩	٠,٠١	٠,٩٥٣	قوى جداً
	ضابطة	٤,٦٩	٣٧,٥٠					
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	تجريبية	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٣٨١	٠,٠١	١,٠٠٠	قوى جداً
	ضابطة	٤,٥٠	٣٦,٠٠					
الهدف في الحياة	تجريبية	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٣٩٦	٠,٠١	١,٠٠٠	قوى جداً
	ضابطة	٤,٥٠	٣٦,٠٠					
تقبل الذات	تجريبية	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٣٨٣	٠,٠١	١,٠٠٠	قوى جداً
	ضابطة	٤,٥٠	٣٦,٠٠					
المقياس ككل	تجريبية	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٣٧٨	٠,٠١	١,٠٠٠	قوى جداً
	ضابطة	٤,٥٠	٣٦,٠٠					

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$)بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من بعديه، لصالح أمهات المجموعة التجريبية.

- تشير قيم معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}) إلى: وجود تأثير قوي جدًا للمعالجة التجريبية في تنمية الرفاهية النفسية ككل، وفى كل بعد من أبعاده لدى المجموعة التجريبية في المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة.
- مما سبق يتبين تحقق الفرض الرابع من فروض الدراسة.

والجدول التالى يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده:

جدول (٢١) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده

البعد	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى
الاستقلالية	٧	٢١	١٩,١٣	١,٣٦	١٠,٦٣	٢,١٣
الإجادة البيئية	٦	١٨	١٦,٣٨	١,٠٦	٩,١٣	١,٧٣
النمو الشخصي	٦	١٨	١٥,١٣	١,٢٥	٩,٥٠	٢,٥٦
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٦	١٨	١٤,٦٣	١,٠٦	٨,٦٣	١,٦٩
الهدف في الحياة	٦	١٨	١٤,٨٨	٠,٨٣	٧,٧٥	١,٧٥
التقويم	٥	١٥	١٣,٥٠	١,٢٠	٧,٢٥	١,٧٥
الاختبار ككل	٣٦	١٠٨	٩٣,٦٣	٣,٨٥	٥٢,٨٨	٢,٠٣

٥- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الخامس:

لاختبار صحة الفرض الخامس للدراسة والذى ينص على أنه**"يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقليةككل، وفى كل بعد من أبعاده، لصالح درجات التطبيق البعدى".**، تم حساب اختبار مان ويتنى بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده، ولقياس حجم تأثير المعالجة التجريبية فى الرفاهية النفسية تم حساب حجم التأثير أو قوة العلاقة، والجدول الآتى يوضح ذلك:

جدول (٢٢) نتائج لدلالة الفرق متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده

البعد	الإشارات (البعدي- القبلي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (r_{prb})	مستوى التأثير
الاستقلالية	السالبة(*)	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥ ٣٦	٠,٠ ٥	١,٠ ٠٠	قوى جداً
	الموجبة(**)	٨	٤,٥٠	٣٦,٠				

(*)الإشارة السالبة: عندما يكون: البعدي < القبلي.

(**) الإشارة الموجبة: عندما يكون: البعدي > القبلي.

			٠				
	صفرية(***)	٠					
الإجادة البيئية	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥ ٢٧	٠,٠ ٥	١,٠ ٠٠	قوى جداً
	الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠ ٠				
	صفرية	٠					
النمو الشخصي	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥ ٣٣	٠,٠ ٥	٠,٩ ٥٣	قوى جداً
	الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠ ٠				
	صفرية	٠					
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥ ٢٧	٠,٠ ٥	١,٠ ٠٠	قوى جداً
	الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠ ٠				
	صفرية	٠					
الهدف في الحياة	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥ ٣٩	٠,٠ ٥	١,٠ ٠٠	قوى جداً
	الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠ ٠				
	صفرية	٠					
تقبل الذات	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥ ٨٥	٠,٠ ٥	١,٠ ٠٠	قوى جداً
	الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠ ٠				
	صفرية	٠					
المقياس ككل	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥ ٢٧	٠,٠ ٥	١,٠ ٠٠	قوى جداً
	الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠ ٠				
	صفرية	٠						

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

(***)الإشارة صفرية: عندما يكون: البعدي = القبلي.

- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده، لصالح درجات التطبيق البعدى.
- تشير قيم معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}) إلى: وجود تأثير قوي جدًا للمعالجة التجريبية في تنمية الرفاهية النفسية ككل، وفى كل بعد من أبعاده لدى المجموعة التجريبية في التطبيق البعدى مقارنة بالتطبيق القبلى.
- مما سبق يتبين تحقق الفرض الخامس من فروض الدراسة.

والجدول التالى يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده:

جدول (٢٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده (ن = ٨)

المتسوى	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى	التطبيق القبلى		التطبيق البعدى	
			المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى
الاستقلالية	٧	٢١	١٠,٥٠	٢,٦٢	١٩,١٣	١,٣٦
الإجادة البيئية	٦	١٨	٨,٥٠	٢,٣٣	١٦,٣٨	١,٠٦
النمو الشخصي	٦	١٨	٨,١٣	٢,٤٧	١٥,١٣	١,٢٥

العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٦	١٨	٧,٧٥	١,٩٨	١٤,٦٣	١,٠٦
الهدف في الحياة	٦	١٨	٨,٥٠	٢,٢٧	١٤,٨٨	٠,٨٣
التقويم	٥	١٥	٧,٢٥	١,٩١	١٣,٥٠	١,٢٠
الاختبار ككل	٣٦	١٠٨	٥٠,٦٣	٤,٦٩	٩٣,٦٣	٣,٨٥

٦- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض السادس:

لاختبار صحة الفرض السادس للدراسة والذى ينص على أنه**"لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقليةككل، وفى كل بعد من أبعاده".**، تم حساب اختبار مان ويتنى بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده، ولقياس حجم تأثير المعالجة التجريبية فى الرفاهية النفسية تم حساب حجم التأثير أو قوة العلاقة، والجدول الآتى يوضح ذلك:

جدول (٢٤)نتائج لدلالة الفرق متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده

البعد	الإشارات (التتبعى - البعدي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة

الاستقلالية	السالبة(*)	٣	٢,٥٠	٧,٥٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧ لا يوجد
	الموجبة(**)	١	٢,٥٠	٢,٥٠		
	صفرية(***)	٤				
الإجادة البينية	السالبة	٢	٣,٠٠	٦,٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧ لا يوجد
	الموجبة	٤	٣,٧٥	١٥,٠٠		
	صفرية	٢				
النمو الشخصي	السالبة	٣	٢,٥٠	٧,٥٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧ لا يوجد
	الموجبة	١	٢,٥٠	٢,٥٠		
	صفرية	٤				
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	السالبة	٣	٢,٥٠	٧,٥٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠ لا يوجد
	الموجبة	٢	٣,٧٥	٧,٥٠		
	صفرية	٣				
الهدف في الحياة	السالبة	١	٣,٠٠	٣,٠٠	١,٣٤٢	٠,١٨٠ لا يوجد
	الموجبة	٤	٣,٠٠	١٢,٠٠		
	صفرية	٣				
تقبل الذات	السالبة	٣	٢,٥٠	٧,٥٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧ لا يوجد
	الموجبة	١	٢,٥٠	٢,٥٠		
	صفرية	٤				
المقياس ككل	السالبة	٤	٤,٥٠	١٨,٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠ لا يوجد
	الموجبة	٤	٤,٥٠	١٨,٠٠		
	صفرية	٠				

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

(*)الإشارة السالبة: عندما يكون: التتبعى<البعدي.

(**) الإشارة الموجبة: عندما يكون: التتبعى>البعدي.

(***)الإشارة صفرية: عندما يكون: التتبعى = البعدي.

- عدم وجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده.
- مما سبق يتبين تحقق الفرض السادس من فروض الدراسة.

والجدول التالى يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده:

جدول (٢٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الرفاهية النفسية لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ككل، وفى كل بعد من أبعاده (ن = ٨)

المتسوى	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى	التطبيق البعدى		التطبيق التتبعى	
			المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى
الاستقلالية	٧	٢١	١٩,١٣	١,٣٦	١٨,٨٨	١,٤٦
الإجادة البيئية	٦	١٨	١٦,٣٨	١,٠٦	١٦,٧٥	١,٤٩
النمو الشخصي	٦	١٨	١٥,١٣	١,٢٥	١٤,٨٨	٠,٩٩
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٦	١٨	١٤,٦٣	١,٠٦	١٤,٦٣	١,٣٠
الهدف في الحياة	٦	١٨	١٤,٨٨	٠,٨٣	١٥,٢٥	٠,٨٩
التقويم	٥	١٥	١٣,٥٠	١,٢٠	١٣,٢٥	١,١٦
الاختبار ككل	٣٦	١٠٨	٩٣,٦٣	٣,٨٥	٩٣,٦٣	٤,١٧

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة المغازي(٢٠٢١) التي اشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال الشفقة بالذات وهذا ما تم تنميته لدى الامهات اثناء جلسات برنامج الدراسة

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة(Taziki et al.,2021) التي اشارت نتائجها الأن المهارات الاجتماعية المدركة تدعم المجتمع إيجاباً وبشكل ملحوظ والمشكلات السلوكية تنبئ بشكل سلبي وبصورة ملحوظة بجودة الحياة والرفاهية النفسية. كما تم تأكيد الدور الوسيط للدعم الاجتماعي المدرك فيما يتعلق بالمهارات الاجتماعية والمشاكل السلوكية مع جودة الحياة والرفاهية النفسية وهو ماتم في الدراسة الحالية من خلال جلسات البرنامج التي عملت على زيادة ادراك الامهات بمنظور ايجابي للدعم الاجتماعي المقدم لهم ولاطفالهم مما أثر بالايجاب على زيادة الرفاهية النفسية لديهم .

٧- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض السابع:

لاختبار صحة الفرض السابع للدراسة والذى ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الامتنان ، ودرجاتهم فى التطبيق البعدى لمقياس الرفاهية النفسية " تم حساب معامل الإرتباط لبيرسون بين درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الامتنان ، ودرجاتهم فى التطبيق البعدى لمقياس الرفاهية النفسية ، والجدول الآتى يوضح ذلك:

جدول (٢٦) معامل الإرتباط بين درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الامتنان ، ودرجاتهم فى التطبيق البعدى لمقياس الرفاهية النفسية

البعد / معامل الارتباط	الامتنان للاخرين
الاستقلالية	**٠,٦٦٢
الإجادة البيئية	**٠,٦٥١
النمو الشخصي	**٠,٥١٦
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	**٠,٨٠٤
الهدف في الحياة	**٠,٧١٠
التقويم	**٠,٨٢٦
المقياس ككل	**٠,٩١٠

(قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١)**

يتضح من الجدول السابق:

وجود علاقة إرتباطية قوية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين درجات المجموعة التجريبية من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية فى التطبيق البعدى لمقياس الامتنان، ودرجاتهم فى التطبيق البعدى لمقياس الرفاهية النفسية ، أى أنه كلما ارتفعت درجات الأمهات فى مقياس الامتنان كلما ارتفعت درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية ، وهذا يشير إلى صحة الفرض السابع من فروض البحث.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة(Taziki et al.,2021) التي اشارت نتائجها الىأن المهارات الاجتماعية المدركة تدعم المجتمع إيجاباً وبشكل ملحوظ

والمشكلات السلوكية تنبئ بشكل سلبي وبصورة ملحوظة بجودة الحياة والرفاهية النفسية. كما تم تأكيد الدور الوسيط للدعم الاجتماعي المدرك فيما يتعلق بالمهارات الاجتماعية والمشاكل السلوكية مع جودة الحياة والرفاهية النفسية وهو ماتم في الدراسة الحالية من خلال جلسات البرنامج التي عملت على زيادة ادراك الامهات بمنظور ايجابي للدعم الاجتماعي المقدم لهم ولاطفالهم مما أثر بالايجاب على زيادة الرفاهية النفسية لديهم ، حيث ان التدخلات التي احدثها البرنامج المستخدم في هذه الدراسة يسعى الى تعزيز نقاط القوة الايجابية متمثلة في الامتنان لتقديم الدعم لامهات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية واتضح ذلك في التأثير الايجابي على ابعاد الرفاهية النفسية وهي الاستقلالية والاجادة البيئية والنمو الشخصي والعلاقات الايجابية مع الاخريين والهدف في الحياة وتقبل الذات ويدلل ذلك كفاءة البرنامج في احداث تأثير ايجابي في الرفاهية النفسية نتيجة لتنمية الامتنان لدى امهات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية

توصيات الدراسة :

من خلال ما قدمته الدراسة من إطار نظري وما تم استعراضه من دراسات وبحوث سابقة وما توصلت اليه من نتائج فانه يمكن تقديم مجموعة من التوصيات للقائمين على تقديم خدمات وبرامج لذوي الاحتياجات الخاصة و أسرهم على النحو التالي :

- ضروره تقديم برامج ارشادية لامهات ذوي الاعاقة العقلية لتقديم الدعم الاجتماعي والنفسي لهم .
- وضع برامج تهتم باستراتيجيات علم النفس الايجابي لمعلمي ومعلمات ومشرفي ذوي الاحتياجات الخاصة .
- العمل على ازالة العوامل السلبية التي تؤدي الى زيادة التوتر لدى أمهات ذوي الاعاقة العقلية .

- اهمية استخدام اساليب متعددة لزيادة الامتنان وغرس الأمل عند أولياء أمور ذوي الاعاقة العقلية .
- وضع هدف جوهري لجميع البرامج الارشاديه والتدريبية وهو تحقيق السعادة والرفاهية للفئات الخاصة .

البحوث المقترحة :

- فاعلية برنامج لتنمية الامتنان وأثره على تقبل الذات والايجابية لدى أمهات ذوي الاعاقة العقلية .
- فاعلية برنامج لتنمية التفاؤل وغرس الأمل وأثره على الرفاهية النفسية لدى أمهات ذوي الاعاقه العقلية .
- الاهتمام بوضع برامج لتعزيز المثابرة لدى الداعمين للفئات الخاصة .
- وضع برامج لجميع الفئات الخاصة لتدريبهم على التنظيم الذاتي للشخصية الايجابية .

المراجع

المراجع العربية :

- الجندي، نبيل جبرين وعبدتلاحمة جبارة. (٢٠١٧). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١١ (٢)، ٣٥١-٣٣٧.
- المغازي، عبدالمحسن مسعد إسماعيل. (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، ١٢، ٣٩-٧٢.
- دراسة الفنجري : حسن عبد الفتاح (٢٠٠٦) :السعادة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية : بنها مؤسسة الاخلاص

- دراسة الفنجري : حسن عبد الفتاح (٢٠٠٨) : فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي في التخفيف من قلق المستقبل :المجلة المصرية للدراسات النفسية الجمعية المصرية للدراسات النفسية مج ١٨ العدد ٥٨ فبراير ٢٠٠٨
- دراسة الفنجري : حسن عبد الفتاح (٢٠٢١) :علم النفس الايجابي الاسلامي: القاهرة دار المعارف المصرية

المراجع الأجنبية :

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Dsm- (5th Ed). Washington, Dc.
- Beangstrom, N. (2016). The Role Of Leisure Engagement In The Relationship Between Coping And Psychological Well-Being Among Adolescents. Master, University Of The Free State.
- Beangstrom,N. (2016). The role of leisure engagement in the relationship between coping and psychological well-being among adolescents. Master,University Of The Free State.
- Bodla,G., Saima, W & Ammara,T. (2012). Social support and psychological wellbeing among parents of Intellectually challenged children. international journal of rehabilitation sciences, 1 (2), 29-35 .

- Chavarría,M. (2019). Understanding the effects of a mindful yoga intervention on the psychological well-being of student veterans. Ph.D, University Of Northern Colorado .
- Cramm,J & Nieboer,A. (2011). Psychological well-being of caregivers of children with intellectual disabilities: Using parental stress as a mediating factor. Journal of Intellectual Disabilities, 15(2), 101–113.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why Gratitude Enhances Well-Being: What We Know, What We Need to Know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan & M. F. Steger (Eds.), Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward (pp. 248–262). New York: Oxford University Press
- Hermansyah,A., Saleh,U & Permatasari,N. (2017). Correlation between gratitude and perceived social support in parents of children with intellectual disability.

- Advances in Social Science, Education and Humanities Research,127,11-14 .
- Khanna,P., Singh,K & Dua,S. (2022). Role of Gratitude in Positive Adolescent Development. In Patra,S. (2022). Adolescence in India. Springer.

- Taziki T, Momeni Kh.M, Karami J, Afroz Gh. (2021). Predictors the quality of life and psychological well-being of mothers of students with intellectual disability mediated by the mother's perceived social support. Journal of Psychological Science, 20(104), 1345-1361.