

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التدفق النفسي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا

د. ساره حسام الدين مصطفى

مدرس الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة عين شمس

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية لاختبار برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التدفق النفسي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا. تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من ١٦٢ طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس ، تتراوح أعمارهن بين ٢٢ و ٣٠ عاماً، بمتوسط عمري = 27.679 وانحراف معياري = 2.91421 ، أما عينة الدراسة فقد تكونت من ٢٤ طالبة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس تراوحت أعمارهن بين ٢٢ و ٣٠ عاماً، تم تقسيمهن إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية مكونة من ١٢ طالبة بمتوسط عمري ٢٦.٤١٦٧ وانحراف معياري = ٢.٩٩٨٧٤ ، ومجموعة ضابطة مكونة من ١٢ طالبة بمتوسط عمري ٢٦.٧٥٠٠ وانحراف معياري ٣.٠١٨٨٨ ، تم جمع البيانات باستخدام مقياس بريانت ٢٠٠٣) (ترجمة الباحثة)

وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي . حيث أشارت النتائج لوجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وكذلك فروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية ، وقد تمت مناقشة نتائج الدراسة في ضوء فروض الدراسة و الإطار النظري والدراسات السابقة. وختمت الدراسة توصياتها باقتراح بعض الدراسات اللاحقة في ضوء المتطلبات التي طرحتها نتيجة الدراسة الحالية.

الكلمات المفتاحية:

Positive counseling program

برنامج إرشادي إيجابي

Psychological Savoring

التدقيق النفسي

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التدفق النفسي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا

د. ساره حسام الدين مصطفى

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التدفق النفسي لدي عينة من طالبات

مدرس الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة عين شمس

مقدمة :

يتفق معظم الناس مع ما تؤكد الأبحاث والدراسات العلمية على أهمية السعادة باعتبارها شيء جيد للإنسان ، بل أن السعي وراء السعادة حق لكل فرد لا يمكن التنازل عنه من أجل تحقيق رفاهته النفسية وتحسين جودة حياته . ولذلك جاء سعي الدراسات والأبحاث في هذا المضمار مؤكداً على دراسة الانفعالات الإيجابية Positive Emotions التي من ضمنها السعادة happiness أو المتعة Joy والرضا satisfaction إلى غيرها من المفاهيم التي تؤدي لرفاهة الإنسان وتحسن حياته في ظل ظروف تزداد تعقد وصعوبة كل يوم ، وكأن تنمية هذه الانفعالات باتت من أهم مقومات العيش للإنسان الحالي كي لا يقع فريسة للمرض النفسي والضغط اللانهائية التي يتعرض لها كل لحظة ، وفي كل مجال من مجالات حياته المهنية والأسرية والشخصية .

ولعل هذا ما دفع علم النفس الإيجابي للبحث في المقومات والأسباب التي تجعل حياة الإنسان أفضل ، وتزيد من خبراته الإيجابية لتصبح أكثر من خبراته السلبية ، فبدلاً من التركيز على أسباب الحزن sadness والغضب angry والأسى guilt والضيق sorrow ، أولى علم النفس الإيجابي اهتماماً بدراسة الانفعالات الإيجابية ، وطرق التعبير عنها ، وأساليب تنميتها ، على أساس أنها تمنح عقل الإنسان فرصة أكبر كي ينضج أمام فرص الحياة المتعددة والتي تجعله أكثر إبداعاً (Fredrickson . 2009 : 110) .

وأثناء ما يقوم به الباحثون في علم النفس الإيجابي من جهد علمي وتقديم لدراسات علمية عديدة تُعتبر اسهامات بناءة صادفهم العديد من الصعوبات من ضمنها أنه على مر السنين الماضية لم تعط الانفعالات الإيجابية نفس الاهتمام مقارنة بالانفعالات السلبية ، وقد يكون سبب من أسباب هذا هو صعوبة التمييز بين الانفعالات وبعضها ، فقد يكون من الأسر للعلماء التمييز بين مفاهيم مثل الخجل والغضب Shame & Anger لكن يُصبح الأمر أكثر صعوبة حين نود أن نُميز بين مفهومي المسرة والمتعة Pleasure & Joy بالإضافة لخطر الانفعالات السلبية على الأفراد وتعطيل وظائفهم النفسية الأخرى وضرورة مُحاربة هذه الانفعالات أو الهروب منها Fight & Flight (Fredrickson . 2001 : 218) .

ومن ثم اهتمت الدراسة الحالية بدراسة إحدى المقومات الأساسية للوصول للإنسان للخبرة

المُثلّي Optimal functioning كالشعور بالسعادة أو الانفعالات الإيجابية بصورة عامة ، حيث أنصب الاهتمام على مُتغير التذوق النفسي أو التلذذ النفسي Psychological savoring باعتباره قوة إيجابية مدركة ومتعددة الجوانب لتذوق النتائج الإيجابية كالانفعالات والأحداث والخبرات النابعة من معتقدات راسخة لدى الفرد ، بعضها يتعلق باستدعاء وتذكر الأحداث الإيجابية الماضية ، وبعضها يتعلق بقدرة الفرد الحالية على تذوق اللحظة التي يعيشها دون اندفاع أو تهور من جانب وكذلك دون ملل أو روتين من جانب آخر ، وبعضها يتعلق بمعتقدات الفرد على توقع الأحداث الإيجابية في المستقبل ، وجميعها يؤدي بالإنسان للشعور بالمتعة ، مما يُعزز بدوره العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الفرد ، وعلى رأس هذه الانفعالات سعادته ورفاهته النفسية (Bryant , 1989 : 779) ، فالتذوق ليس فقط للأطعمة والمشروبات التي يتناولها الفرد ، بل يمتد لتذوق الأحداث والخبرات الإيجابية التي يمر بها في حياته ، كالسفر أو الرحلات أو الجلوس مع صديق أو حضور مناسبة اجتماعية أو أدائه لعبادته وطقوسه الدينية أو حتى أدائه لعمله اليومي الروتيني.

لذا اهتمت الدراسة الحالية بتصميم برنامج إرشادي يتناسب مع هذا المفهوم الإيجابي ، ويُراعى فيه معتقدات الفرد التي تؤثر على تذوقه النفسي للأشياء والأحداث من حوله ، ويظهر هذا في تقييم الفرد لقدرته الذاتية على التذوق ، والتي بالضرورة تنعكس في سلوكياته وأفعاله ، وبعدها يبدأ الفرد في التدريب على استراتيجيات التذوق باستخدام بعض تدخلات علم النفس الإيجابي التي يصفها كلاً من (Sin & 567 : 2009 Lyubomirsky) بأنها عبارة عن مجموعة البرامج والتطبيقات والأنشطة والتدخلات التي تهدف لتكوين المشاعر الإيجابية والسلوكيات الفعالة وكذلك المعارف الإيجابية ، ومنها : كتابة خطاب ، والامتنان ، وتدريب عد النعم ، إلى غير ذلك من تدخلات وتدريبات.

مشكلة الدراسة :

تسعى العلوم الإنسانية عموماً إلى البحث عن مقومات وطرق الحياة الجيدة للإنسان ، ويرجع الفضل الأول لعلم النفس الإيجابي في البحث عن الخبرات الإيجابية والانفعالات التي تجعل الإنسان يعيش سعيداً ومزدهراً ، حيث يسعى علم النفس الإيجابي لتقديم العديد من الدراسات بشأن هذه الانفعالات الإيجابية ، ودراسة قوى الشخصية من أجل فهم متوازن للأفراد ، لا يعتمد على اغفال الجوانب السلبية أو المرضية - كما ادعى البعض - ولكن من خلال البحث في إمكانات الفرد الإيجابية والسلبية معاً لاستثمار ما هو إيجابي وخفض ما هو سلبي أو ضعيف في الإنسان ، فهدف علم النفس الإيجابي هو السعي لزيادة المعرفة بمقومات الحياة الجيدة التي تستحق أن تُعاش

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التدنوق النفسي لدي عينة من طالبات
(Seligman ., & Csikszentmihaly . 2000: 5-8) .

فلقد أسهم علم النفس الإيجابي بالعديد من التدريبات أو التطبيقات العلمية التي يُمكن للإنسان العادي في بيئته الطبيعية وبأقل مجهود وتكلفة أن يستخدمها ويتدرب عليها ، كي تتغير حياته للأفضل ويكتسب المزيد من القوى التي تُمكنه نفسياً Psychological empowered وتُساعده في التغلب على ضغوطه ، بل امتدت هذه التدريبات لتحسين استجابات الأفراد على الأحداث بطريقة أكثر إيجابية ، تضمن زيادة رفاهته النفسية وشعوره بالرضا والسعادة كما تشمل بالتأكيد خفض الجوانب المرضية كالشعور بالاكتئاب أو الامتلاء بالضغوط النفسية - 193 . 2010 . Schueller) 194.

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى بدأت الدراسات الحديثة مؤخراً مثل دراسة Bryant ., & Veroff . 2007 : 198 - 214 تهتم بمفهوم Psychological savoring أو ما يُسمى بالتدوق أو التلذذ النفسي - إن جازت الترجمة على هذا النحو - فلقد وجدت الباحثة صعوبة شديدة في ترجمة هذا المصطلح وذلك لأنه مصطلح حديث نسبياً ، ولازالت الدراسات والبحوث التجريبية التي تناولته قليلة جداً - في حدود علم الباحثة - بالإضافة إلى تشابهه مع مفاهيم أخرى وفي نفس الوقت اختلافه معهم ، فهو لا يعني المتعة Joy أو السعادة happiness أو المسرة Pleasure ، ولكن هو أقرب لأسلوب الحياة Life style أو العملية المتكاملة التي تشمل مجموعة من الاستراتيجيات ، وتغيير للمعتقدات الراسخة لدى الفرد والتي بالضرورة تنعكس في سلوكه كي يعيش حياته بصورة تؤدي به للمتعة والسعادة والمسرة وغيرها من الانفعالات الإيجابية ، وهذا ما أكدته جميع الدراسات التي تناولت مفهوم التدنوق النفسي باعتباره عملية تُساعد الفرد في التركيز على الخبرات الإيجابية التي يمر بها الفرد يومياً ، أو هو بمثابة صوت جديد داخل الفرد للشعور بالأحداث والخبرات الإيجابية التي اعتاد عقله عليها : 2007 . Bryant ., & Veroff) 198 - 214

ولعل ما زاد من صعوبة وتعقد هذا المفهوم ، أنه مفهوم عميق أشار إليه بعض العلماء على أنه استراتيجيات واستجابات Responses & Strategies Savoring مثل دراسة (Kleffner . 2016) ودراسة (Wilson . 2016) ، والبعض نظر إليه على أنها خبرة Savoring experience كما أشار إليه (Bryant ., Chadwick ., & Kluwe . 2011) والبعض نظر إليه على أنه عملية Savoring process أو مجموعة قدرات abilities أو سمات traits وقد ينظر إليه على أنه حالة state كما أشار إليه (Bryant & Veroff . 2007)

و (Jose et al.2012) ، إلا أن الجميع اتفق على تعقد المفهوم وتشابكه وضرورة البحث والدراسة فيه ، فرغم صعوبة دراسة مفهوم التذوق النفسي إلا أنه يُعتبر واحداً من مكونات الإنجاز Achievement التي تُعتبر واحدة من مكونات الرفاهة للإنسان (Kleffner .2016)

إذن مشكلة الدراسة الحالية تتبلور في كشف الغطاء عن هذا المفهوم ، وفي نفس الآن تسعى الدراسة للاقترب أكثر من فهمه ، وتدريب الأفراد على استراتيجياته ، فهو ليس مجرد متعة أو شعور باللذة أو المسرة ، ولكنه مفهوم أعقد من هذا يُسهم في بناء جميع الانفعالات الإيجابية الأخرى التي تُسهم في رفاهة الإنسان وجودة حياته ، كما أن هذا المفهوم – كما أشارت الدراسات المختلفة – يحتاج لدرجة من النضج العقلي والمعرفي ، فكلما كان الفرد أكثر نضجاً ومرت به خبرات حياتية أكثر كلما كان لديه الاستعداد لتفهم هذا المصطلح والتدريب عليه ، فهذا المصطلح يحتاج لدرجة من التأمل Meditation والتدفق Flow كما يحتاج لبناء استراتيجيات معرفية وسلوكية تُدعمه (Bryant & Veroff. 2007) ، لذا اختارت الباحثة عينة الدراسة من طالبات الدراسات العليا في مرحلة الرشد لاختبار فعالية الدراسة الحالية ، كما افترضت الباحثة أن الإناث بإمكانهن التفاعل بصورة جيدة.

لذا تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي :- ما مدى فاعلية برنامج إرشادي إيجابي في تنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا؟. أهداف الدراسة :

إن طريقة استجابة الأفراد للانفعالات الإيجابية والخبرات السارة في حياتهم تُحدد مستوى سعادة ورفاهة الفرد وترفع من مستوى جودة حياته ، وتُحسن حياته وتُساعده على حل مشكلاته بطريقة إبداعية ، والتغلب على أزماته ، ومن هنا جاء هدف الدراسة الحالية وهو الاقتراب بصورة أعمق من مفهوم التذوق النفسي باعتباره طريقة أو مجموعة استراتيجيات تُساعد الفرد في الاستفادة القصوى من اللحظات الممتعة والخبرات التي يمر بها الفرد بدلاً من التعامل معها على أنها شيء روتيني أو معتاد (Newnham - 48 - 27 : 2010 . Kanas , & Irwin)

كما يهتم علم النفس الإيجابي بتقديم العديد من التدخلات والطرق التي تُساعد الإنسان في بناء المفاهيم الإيجابية المختلفة مثل الشعور بالسعادة والتفاؤل والأمل ، وكذلك التذوق النفسي كمتغير يُسهم في تحسين طريقة استجابات الأفراد للأحداث الإيجابية من حوله ، لذا هدفت الدراسة الحالية لاستخدام بعض هذه الطرق والتدخلات والتطبيقات الإيجابية التي يطرحها علم النفس الإيجابي في تنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدى عينة من الأفراد بهدف إكسابهم طريقة أو أسلوب يُساعدهم في التمتع

===== برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدى عينة من طالبات =====

والشعور بالسعادة في ظل ممارسات الحياة اليومية العادية.

أهمية الدراسة :

- نظرياً :

١- تظهر أهمية الدراسة الحالية في دراسة مفهوم حديث نسبياً وهو متغير التذوق النفسي كما أكدت الدراسات والبحوث السابقة ، فهو مفهوم حديث نسبياً في الدراسات الأجنبية وحديث تماماً في الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة - ، كما أكدت معظم نتائج هذه الدراسات المحدودة على أهمية هذا المفهوم في بناء الانفعالات الإيجابية للأفراد ، وبالتالي جاءت ضرورة الاقتراب من هذا المفهوم للتعرف على بنيته المعرفية والتكوينية مما يُمكن الباحثون من تقديم برامج إرشادية ودراسات تجريبية تتناسب مع هذه البنية ، بالإضافة للاستفادة من نتائج هذه البحوث وتطبيقاتها على عينات ومجتمعات مختلفة .

٢- كما تأتي أهمية الدراسة الحالية في معرفة الفروق الطفيفة بين هذا المفهوم وغيره من المفاهيم الأخرى التي تقترب منه بدرجة أو بأخرى قد تصل لحد التشابك في بعض الأحيان.

- تطبيقاً :

١- سعت الدراسة الحالية لقياس متغير التذوق النفسي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا من خلال ترجمة مقياس المعتقدات حول التذوق النفسي Beliefs scale Savoring إعداد (Bryant , 2003 : 175 - 196) وتقنيه على طالبات الدراسات العليا بجامعة عين شمس في البيئة المصرية ، ٢- كما اهتمت الدراسة باختبار فروض الدراسة الحالية التي من أجلها صممت الباحثة برنامج إرشادي إيجابي يتناسب مع الجذور الإيجابية التي يرجع لها متغير الدراسة الحالي ، وذلك بغرض تنمية المفهوم وتدريب عينة الدراسة عليه.

• الإطار النظري:

تتناول الدراسة الحالية عرضاً لمفاهيم الدراسة و إمكانية توظيفها لبناء البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة ، وذلك في متغيرين أساسيين هما:-

• التذوق النفسي.

• الإرشاد النفسي الإيجابي.

أولاً : التذوق النفسي Psychological savoring

- بنية مفهوم التذوق النفسي :

يُعتبر كُل من (Bryant ., & Veroff . 2007 : 198 - 214) أول من سكا مصطلح التذوق النفسي Psychological savoring وقصدوا به انخراط العقل والوعي بالمشاعر أثناء مرور الفرد بخبرات أو أحداث إيجابية مما يزيد معه مستوى الشعور بالسعادة على المدى الطويل أو القصير ، فالتذوق النفسي - على حد تعبيرهم يُشبه صوت جديد داخل الفرد للشعور بالأحداث والخبرات الإيجابية التي اعتاد عقله عليها ، ومن خلال دراسات عديدة قاما بها Bryant ., & Veroff توصلا لوجود عدد من الاستراتيجيات التي يكتسب الفرد من خلالها التذوق مثل مشاركة المشاعر مع الآخرين وعد النعم وتجنب قتل التفكير الممتع والوعي الزمني وغيرها من الاستراتيجيات التي تأتي بالتفصيل فيما بعد.

كذلك يُعرف التذوق بأنه تكتيك منظم وفعال يوصف بأنه الميل للتركيز والتحكم في نمو الفرد وتطوره بتكثيف واستمرار انفعالاته الإيجابية ، فعلى سبيل المثال في الرحلات مثلاً يتم توظيف تكتيك التذوق عن طريق التوقع anticipation ، والتخيل Fantasizing ، والمبادرة لعمل رحلة ممتعة قبل بدايتها ، علاوة على أنه بعد ذلك يحاول الفرد استيعاب أي أحداث ضاغطة ، ويمتص أي غضب أو أحداث مُعيقة داخل الرحلة كي يستمتع بالرحلة والإجازة (Bryant , 2003 : 175 - 196).

يؤكد كلاً من (Bryant ., & Veroff . 2007 : 35) أن التذوق النفسي يزداد مع زيادة وتقدم عُمر الفرد ، وذلك لقدرة الأفراد على إدراك المنظور الزمني في المستقبل ودور الفرد في حياته ، حيثُ يستطيع الفرد أن يُقدر دوافعه جيداً للقيام بالأعمال التي يؤديها ، ويكون لديه تقدير جيد لخبراته الإيجابية التي يمر بها .

رغم أن الدراسات والبحوث في مجال التذوق النفسي حديثة ، وفي بدايتها الأولى حتى مع الدراسات التجريبية التي قدمها Bryant ,et al . 2011 ؛ Bryant , 2003 وكذلك استراتيجيات التذوق النفسي التي رسخ لها كلاً من Bryant & Veroff . 2007 إلا أن طبيعة المفهوم وبنية النفسية تحتاج المزيد من الدراسات للاقترب أكثر من المفهوم ، فبعض العلماء تحدث عن عملية التذوق وقصد بها مجموعة من العمليات المعرفية الاستباقية التي تؤدي لحدوث التذوق وهي : الشكر Thanksgiving ، والدهشة أو التعجب Marveling ، والتنعيم Basking و بالتترف Luxuriating ، إلا أنه هناك أسئلة في حاجة للبحث والإجابة عنها مثل : كيف يتذوق الإنسان " How " ، وما الذي يتذوقه الإنسان " What " ، كما أن الدراسات أغفلت التمييز بين تذوق الأشياء وبعضها

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدي عينة من طالبات

مثل : الاختلاف بين تذوق مادي كتذوق وجبة غذائية مفضلة وتذوق معنى كالصدقة ، كما لا تهتم الدراسات بمعرفة خصائص الشخص الذي يتذوق الشوكولاته والشخص الذي يتذوق معنى أو قيمة كالسفر والرحلات ، فقد انصب تركيز العلماء على أهمية استراتيجيات التذوق النفسي حيث أكدوا على أهمية وأدوار ووظائف هذه الاستراتيجيات ومقومات عملها ، وكانت من ضمن هذه الأمور :-

- ١- الاستراتيجيات التي تستدعي الانتباه للحواس المادية مثل : استراتيجية شحذ الإدراك الحسي Sensory - perceptual sharpening والتعبير السلوكي تؤثر بالضرورة في حدوث التذوق الممتع hedonic Savoring لدى الفرد.
- ٢- الذاكرة وهي جزء لا يمكن إغفاله في عملية التذوق ، فتذكر الأحداث يجعل العقل يركز على المشاعر الإيجابية والعناصر ذات المعنى للخبرات التي يمر بها الفرد ، فاستراتيجية بناء الذكريات Building - Memory مثلًا يساهم في تذوق الإنسان للمعاني في حياته .
- ٣- وهناك استراتيجيات تستدعي تأمل الفرد في ذاته مثل : استراتيجيتي تهنئة الذات Self - congratulation والمقارنة Comparing فالأمر يتعلق بإنجازات الفرد التي قدمها ، والتركيز فيها ، ومقارنة خبراته بالماضي والحاضر مما يدعم فكرة التذوق من خلال الانعكاس الذاتي Savoring through self - reflection
- ٤- الاستراتيجيات التي تهدف للتركيز في المستقبل مثل استراتيجية الوعي المؤقت Temporal awareness تؤثر في التذوق المرتبط بالمعنى في حياة الفرد وبناء الخبرات الملهمة.
- ٥- الاستراتيجيات التي تتعلق بالمكون الاجتماعي مثل المشاركة مع الآخرين Sharing with others تمنح الإنسان التذوق النفسي عبر الامتثال والتقدير (Lauzon . 2018 , 88-90)

كذلك يُعرف (Bryant,2001:25) التذوق على أنه القدرة على استحضار الفرد للخبرات الإيجابية والاهتمام بها في حياته ، وتعزيزها ، مثل تحسين زيادة شدة المشاعر الإيجابية أو إطالة مدتها أو كثافتها ، أما من الناحية المفاهيمية أو المعرفية يجب التمييز بين مفهوم التذوق كعملية والتذوق كنتيجة ، فالتذوق النفسي يدل على المتعة الفعلية التي يشعر بها الفرد ، ولكنه أيضاً يُشير إلى الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يتبناها الفرد في استجابته للخبرات الإيجابية ، والتذوق بمعنى أبسط هو نظير للتأقلم أو مهارات المواجهة Coping Skills التي يستخدمها

الفرد للتغلب على التوتر وضغوط الحياة ، والمقصود هنا أن التذوق كمهارة Savoring as Skill عبارة عن مهارة يستخدمها الفرد في التعامل والاستجابة مع الأحداث والخبرات الإيجابية السارة في حياته ، وكما أن عملية إدارة الضغوط ومهارات التأقلم Management & Coping Stress Skills تمد الإنسان بفهم جيد لاستيعاب الانفعالات السلبية الطبيعية التي يمر بها كل إنسان مثل القلق والاكتئاب ، كما تمده بطرق للتعامل معها جيداً وبشكل إيجابي يجعل الإنسان أكثر سوية ، فإن دراسة التذوق النفسي يُسهم في تحسين فهم واستيعاب الخبرات الإيجابية التي تمرّ بنا وكذلك تُسهم في البحث عن أساليب زيادة العوامل المؤثرة في هذه الخبرات (: 2004 , Lindberg) .15

إن انفعالاتنا الإيجابية تزيد من خلال تحسين قدرتنا على تذوق الخبرات الإيجابية ، فالتذوق يُحسن من وعي الأفراد وتقديرهم للخبرات الإيجابية ، فمن خلال تذوق الخبرات الإيجابية يُمكن للناس أن يستفيدوا من خبراتهم السابقة ، ويستخلصوا الفوائد والمنافع منها ، وزيادة التذوق يعمل على زيادة الوعي بالمشاعر الإيجابية ، وكذلك زيادة مدتها وشدتها ، فبعض الناس أكثر قدرة على تذوق الخبرات الإيجابية أكثر من غيرهم مثل ذوي الانبساطية يتذوقون الحياة ويتلذذون باللحظات التي يمرون بها أكثر من غيرهم من الانطوائيين (: 130 , Bryant & Veroff , 2007) ، كما أكدت دراسة (: 775 , Bryant , 1989) أن النساء يحصلن على درجات مرتفعة على مقاييس التقدير الذاتي لقدرتهن على التذوق بالمقارنة بالرجال الذين يحصلون على درجات أقل على مقاييس مهارات المواجهة أو التأقلم Coping Skills مع الأحداث الضاغطة والخبرات السلبية.

إن التذوق النفسي للحظات التي يمر بها الفرد ، والتروي للاستمتاع بالتفاصيل التي يمر بها يُعتبر واحداً من مفاهيم علم النفس الإيجابي التي تُعتبر مكون من الرفاهة النفسية ، وأحد المكونات التي تزيد من إنجاز الفرد ، فالتذوق النفسي ممكن أن يكون حتى باللحظات العادية والمعتادة وأبسط الأشياء مثل التذوق النفسي بأول ليلة من ليالي الشتاء ، أو التذوق النفسي بطعم الحلوى المُفضلة ، أو التذوق النفسي للحظات اللعب مع حيوان أليف مفضل لدى الفرد كالحب أو الكلاب (: 2016 , Kleffner) .WWW.Sticw.com)

وبناءً على ما سبق تُعرف الباحثة التذوق النفسي بأنه القدرة المُدركة لتذوق النتائج الإيجابية التي تتبع من معتقدات مثل :الاستراتيجيات المعرفية أو السلوكية التي يُمكن

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدي عينة من طالبات

للفرد استخدامها للتذوق بالأحداث الإيجابية ، وكذلك قدرته على توقع نتائج مستقبلية إيجابية من خلال طرق وأساليب تُعزز شعور الفرد بالمتعة ، بالإضافة لقدرته على استدعاء وتذكر الأحداث الإيجابية الماضية لتحسين الشعور بالحياة الطيبة الحالية أو لتحسين الشعور بجودة الحياة. (Bryant . 1989 : 779)

• علاقة التذوق النفسي بالمفاهيم ذات الصلة :

ينظر بعض الباحثين (2 : 2007 . Bryant , & Veroff) للتذوق باعتباره قدرة أو مجموعة قدرات ، ويرون أن قدرات التذوق Savoring abilities تعمل على تحسين الخبرات الإيجابية لدى الفرد ، ومن ثم تعمل على زيادة صحته النفسية ، فالتذوق هو القدرة على استحضار وتقدير وتحسين الخبرات الإيجابية الفعالة في الماضي والحاضر والمستقبل.

بينما يرى (909 : 2003 . Segerstrom et al) أن التذوق كعملية معرفية تُشير إلى التفكير المتكرر Repetitively وبشكل مقصود Attentively ، بينما يؤكد (386 : 2010 . Quoidback et al) أن للتذوق قوة هائلة وطاقة قوية حيثُ يسمح بزيادة الانفعالات الإيجابية في اللحظة الحالية من خلال السفر بعقلك عبر الزمن.

في حين أن كلاً من (102 - 101 : 2007 . Bryant , & Veroff) أكداً على ضرورة التمييز بين التذوق كسمة والتذوق كحالة أو مرحلة ، حيثُ ذكرا أن استجابات التذوق المعرفية والسلوكية لا تعكس فقط ردود فعلية موقفية للخبرات الإيجابية التي يمر بها الأشخاص لكن أيضاً تعكس سمة شخصية تُهيء الناس للتفكير والأحداث بطرق وتعبيرات إيجابية ، ووفقاً لذلك يتم التمييز بين السمة والحالة ، فالتذوق كسمة ميل ثابت للفرد كي يستجيب للأحداث الإيجابية المحيطة به في الحياة ، أما التذوق كحالة فهي ردود أفعال في سياق معين يؤديه الفرد كاستجابة لحدث معين (Jose et al. 2012 : 177-178).

وميز كل من (126 : 2007 . Bryant & Veroff) بين التذوق ومفاهيم أخرى ذات صلة بالانفعالات الإيجابية كالسعادة والاستمتاع ، حيثُ أكداً أن التذوق النفسي يقترب كثيراً من الانفعالات الإيجابية إلا أنها تختلف وتتميز عنها ، فالانفعالات الإيجابية مشاعر أو شعور Felt يتكون لدى الفرد ، أما التذوق النفسي فهو أقرب للاستراتيجية والعملية الأساسية Underlying Process للوصول لهذه الانفعالات الإيجابية ، وتحقيق الآثار الإيجابية لدى الفرد ، والتذوق النفسي للانفعالات الإيجابية

قد يكون مقصوداً أو غير مقصود ، فإذا قام بها الفرد بشكل عفوي مرة أو مرتين عليه أن يجعله مقصوداً في جميع الانفعالات الإيجابية التي يمر بها ، وهذا الأمر يتطلب درجة من الوعي بالانفعالات الإيجابية في اللحظة التي يمر بها الفرد ، وتحفيز قدرته للتلذذ بهذه الانفعالات.

وبالرغم من أن مصطلح التذوق النفسي يُعتبر مصطلح حديث نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي إلا أن هناك العديد من الدراسات أثبتت وجود فوائد كثيرة ومنافع محتملة من وراء ممارسة استراتيجية التذوق ، حيث أنه يرتبط إيجابياً بالتفاؤل وتقدير الذات والسعادة ، ويرتبط سلباً بكل من انعدام المتعة المادي والنفسي anhedonia Physical & Social والاكتئاب واليأس وغيرها من المشاعر السلبية (Bryant . 2003 : 180).

وأكدت دراسة (Ramsey ., & Gentzler . 2014 : 3-22) وجود علاقة ارتباطية قوية بين التذوق النفسي وخبرات التأثير الإيجابي كشعور الفرد بالرضا عن الحياة ، وارتفاع مؤشر رفاهته النفسية ، كما تؤكد دراسة (Croft ., Dunn ., & Quoidbach . 2013 : 511 - 516) أن التذوق النفسي يُساعد الفرد على تجاوز أي معاناة أو أزمة مر بها ، ويُستفاد من ذلك في المستقبل حيث يبدأ في فهم الغرض أو المعنى من وراء ما مر به كي يستفاد منه في الحاضر ، بالإضافة إلى أن مرور الفرد بخبرات عديدة مؤلمة وسلبية تجعل الفرد يُقدر قيمة الأشياء والأحداث الجيدة .

كذلك أكدت الدراسة وجود علاقة موجبة بين التذوق النفسي وكل من التفاؤل ، والانبساطية ، والتحكم الذاتي ، والرضا عن الحياة ، وتحقيق قيمة الإنسان ، وتقدير الذات ، والسعادة ، كما ترتبط سلباً بكل من العُصابية ، والشعور بالذنب ، وعدم التمتع المادي والنفسي ، واليأس ، والشعور بعدم السعادة ، والاكتئاب (Bryant . 2003 : 180).

- نماذج ديناميات عملية التذوق النفسي :

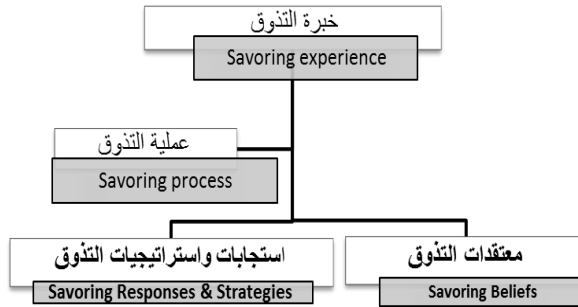
أ- نموذج Bryant ., & Veroff . 2007

ب- نموذج Chadwick . 2102

أ- نموذج (Bryant ., & Veroff . 2007 : 2) ، الذي يؤكد أن رحلة التذوق النفسي للفرد تبدأ من خلال تحفيز قدراته على استحضار وتقدير وتحسين الخبرات الإيجابية في حياته " فمن الجملة السابقة يجب أن ننظر للتذوق النفسي من خلال

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدي عينة من طالبات

تنشيط وتحفيز قدرات الفرد وخبراته للانفعالات والأحداث الإيجابية ، من أجل خلق مناخ يتميز بالسعادة والرفاهة النفسية للأفراد ، لتحقيق هذا التحفيز يُسهم في الوصول بالفرد للتذوق النفسي ، فالتذوق مصطلح شديد التعقد يمكن فهمه من خلال الاقتراب من مستويات مفاهيمية أكثر تخصصية مثل : التذوق كعملية Process ومعتقدات التذوق Beliefs واستجابات واستراتيجيات التذوق Responses & Strategies كما يظهر في شكل (١) التالي :



شكل (١) المستويات المفاهيمية للتذوق من الأوسع إلى الأقرب من المفهوم

فخبرة التذوق النفسي تعني تقدير الفرد للأحداث أو الخبرات الإيجابية التي يتعرض لها ، ويشمل هذا المشاعر والانفعالات والسلوكيات والأفكار والإدراكات التي يُخبرها الفرد أثناء خبراته الإيجابية مثل خبرة سقوط المطر من السماء ، أو تغير ألوان السماء بعد سقوط الأمطار ، أو قضاء وقت مع الأسرة أو الأصدقاء ، فخبرة التذوق هنا تركز على الفرد نفسه Self – Focused أي لها صلة مباشرة بالفرد ومتصلة به داخلياً وليست منفصلة عنه ، على عكس الارتكاز حول العالم World – Focused الذي ينظر إليه على أن اسهامات الفرد ومشاركته للخبرات الإيجابية كخبرات خارجية عنه ، دون بذل أي جهد من الفرد لتذوقها أو الاستمتاع بها أو إطالة مدتها (Bryant ., Chadwick., & Kluwe . 2011 : 107 – 126) .

في حين أن المقصود بعملية التذوق " سلسلة العمليات العقلية أو المادية التي تتكشف مع مرور الوقت ، تتحول من خلالها المثيرات الإيجابية إلى انفعالات إيجابية يشعر بها الفرد ، ومن هذه العمليات إعطاء الشكر Thanksgiving الذي يلعب دوراً في انفعال الامتنان Gratitude، والدهشة Marveling العملية التي تلعب دوراً في الشعور بالروعة والذهول Awe ، والتنعيم Basking باعتباره انفعال يُحسن الشعور بالفخر Pride ، والشعور بالترف Luxuriating ويلعب دوراً مهماً في المسرة Pleasure .

ويذكر (Kleffner.2016) أنه رغم صعوبة مفهوم التذوق ، إلا أنه يُعتبر مفهوم بسيط فأى شيء قابل للتذوق ، فرغم تعقيده الذي يظهر في علم النفس الإيجابي الذي يعتبره واحداً من مكونات الرفاهة النفسية للفرد هو الإنجاز Accomplishment ، وواحدة من طرق زيادة الإنجاز هو التذوق النفسي ، إلا أن المسألة تشمل تذوق أي لحظات يمر بها الفرد حتى اللحظات العادية والمتكررة مثل التذوق النفسي بأول يوم من أيام الربيع ، والتذوق النفسي الذي يحصل عليه بعد تناول طعم الحلوى التي يُفضلها ، والتذوق النفسي باللعب مع الحيوانات الأليفة إلى غيرها من اللحظات .فقط الشخص يحتاج لتذكر أربع أشياء كي يُمارس التذوق وهم :

- ١- إعطاء الشكر Thanks giving : وهو الشيء الذي يُقدمه الفرد نحو الآخرين مما يُعمق مفهوم الامتنان والشكر.
- ٢- التعجب والدهشة Marveling : انفعال أولي عندما تصل لحواسك خبرة الجمال في الأشياء المحيطة بالفرد.
- ٣- التمتع Basking: تنعم بالمسررات المادية للخبرة التي تمر بها.
- ٤- الترف Luxuriating : البحث عن الشيء المُحبب أو المرغوب بغض النظر عن أهمية هذا الشيء ، فتذوق الحلوى أمر محبوب بغض النظر عن أضرارها أو فوائدها.

ثم يوضح الشكل رقم (١) أن عملية التذوق تنقسم إلى معتقدات Beliefs واستراتيجيات Strategies ، وهما الأكثر قابلية للقياس ، فالمعتقدات تُشير للإدراكات و تعني تقييم الفرد لذاته على قدرته في تذوق الخبرات الإيجابية التي يمر بها و تشمل هذه المعتقدات : استدعاء الماضي Reminiscing و التوقع Anticipating وتذوق اللحظة الحالية Present in the moment ، تتطلب معتقدات التذوق النفسي تركيز مؤقت على الانفعالات الإيجابية الناتجة عن التجارب من خلال التواجد في اللحظة الحالية والشعور بها من خلال التيقظ الذهني Mindfulness عن طريق توجيه الفرد وصرف انتباهه إلى الخبرات الإيجابية التي يمر بها ، وكذلك التفكير في الماضي من خلال استدعاء الذكريات التي مر بها الفرد عن طريق إعادة وإحياء الماضي من خلال الذكريات لاسترجاع قيمة هذه الأشياء وإحياء الشعور بالمتعة الذي كان يُصاحب وجودها ، وكذلك التركيز في المستقبل من خلال التوقع بتذوق خبرات جديدة ينتظرها مستقبلاً من أحداث أو شئكت على القدم ، فمثلاً لو ينتظر الفرد اجازة سفر قريبة فالتوقع هنا

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدي عينة من طالبات

يشمل كيفية الفرد في التمتع بهذه الاجازة ، والتفكير والتوقع للانفعالات والخبرات الإيجابية التي يحصل عليها بعد هذه الاجازة.

وأثناء عملية التذوق يقوم الفرد بتحويل الأحداث التي يتذوقها نفسياً إلى شعور إيجابي ، وهذا التحول يحدث من خلال مجموعة عمليات معرفية استباقية Proactive cognitiv وميكانيزمات أو آليات تجريبية (Bryant Experimental Mechanism & Veroff . 2007 : 20-30) حيث أوضح كل منهم نظرياً وجود أربعة عمليات أساسية للتذوق وهم إعطاء الشكر ، والاندهاش أو التعجب ، والتنعم ، والترف أو البذخ ، وكل عملية تختلف من حيث خصائصها عن الأخرى ، فكل من إعطاء الشكر والتعجب فيهما ارتكاز حول الآخرين والعالم World- focused في حين أن كلا من التنعم والترف يرتكز فيهم الإنسان حول ذاته Self-focused وكذلك إعطاء الشكر والدهشة أو التعجب يشملون التفكير المعرفي أما التنعم والترف يكونون أكثر ارتكازاً على التأمل في الذات ، وتختلف هذه العمليات في مداها وزمنها ومصدرها أيضاً ، فإعطاء الشكر والتنعم يحدثان بعد وقوع الأحداث الإيجابية وهو ما يُسمى بالتذوق من خلال الاستدعاء ، وتتطلب جهداً أقل كي تمتد لوقت طويل ، أما الترف والدهشة أو التعجب يرتبط حدوثهما بحدوث الخبرة الإيجابية فيما يُسمى بالتذوق اللحظي ، وهي انفعالات لا تدوم طويلاً بسبب ارتباطها بلحظة معينة فقط ، بمجرد أن تنتهي ينتهي معها الانفعال.

كما تؤكد دراسة (Wilson . 2016 : 17 - 19) أن عملية التذوق النفسي حالة انفعالية إيجابية يحصل عليها الفرد من خلال تقدير وتحسين التعبيرات الإيجابية ، مما يعني أن المسألة ليست في وجود أحداث إيجابية في حياة الفرد ولكن في طريقة استمتاعه بهذه الأحداث وتقديرها ، فعملية التذوق النفسي تشمل مفهومين أساسيين هما : المعتقدات والاستراتيجيات أو الاستجابات ، فالمعتقدات تهتم بتقييم الفرد لقدرته الذاتية على التذوق والتي تنعكس على سلوكياته وتصرفاته من خلال الاستدعاء في الماضي والتذوق الحالي بالحاضر والتوقع في المستقبل ، أما التذوق كاستجابة يتضمن مجموعة من الاستراتيجيات على الفرد اتباعها للتمكن من التذوق ، فاستجابة التذوق مجموع ردود فعل الفرد المعرفية أو السلوكية تجاه الخبرات والانفعالات الإيجابية التي يمر بها ، فهي تُشكل الاستجابات التي يؤديها الفرد أمام مروره بالخبرات الإيجابية والتي تلعب دوراً مهماً في إطالة مدة هذه الخبرات وكذلك تزيد من كثافتها ، ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات : مشاركة الآخرين ، وبناء الذكريات ، وتهنئة الذات ، وتحفيز الإدراك الحسي Sensory

Perceptual Sharpening - ، والمقارنة Comparing والانهماك / الاستيعاب Absorption والتعبير السلوكي Behavioral - expression ، والوعي الزمني Temporal awareness ، وعد أو إحصاء النعم Counting blessings ، وتجنب قتل التفكير الممتع Avoid joy thinking (Kelsey . 2014 : 13-19).

ومن الممكن للأشخاص أن يُعبّروا عن استراتيجيات التذوق النفسي بشكل ملموس في سلوكياتهم وتصرفاتهم ، فالتعبير السلوكي يشمل الضحك Laughing الذي يصل لدرجة القهقهة Giggling والتصرف بسلوكيات بها قفز Jumping وانطلاق تعبر عن التقدير والسعادة كما يفعل الأطفال (95 : 2007 . Bryant ., & Veroff) ، بينما أكد آخرون مثل (53 : 2011 . Nelis ., et al) أنه يمكن التعبير عن استراتيجيات التذوق بشكل غير لفظي مثل الابتسامة Smiling أو الشعور الداخلي بالرضا والسعادة ، فأى تغيير في السلوك سواء كان لفظي أو غير لفظي - على النحو السابق ذكره - أمر مهم لتخفيف وتحسين استراتيجيات التذوق النفسي لدى الأفراد مما يجعلها أمراً طبيعياً ومعتاداً بعد ذلك في حياتهم أو يكاد يقترب من أن يصبح أسلوب حياة Life style.

ب- بينما قدم (15-16 : 2102 . Chadwick) نموذجاً في شكل رقم (٢) يتضمن تصوراً لمفهوم التذوق من خلال ثلاثة مستويات ، المستوى الأوسع يشمل مجموع الخبرات التي تتضمن الأفكار والأحاسيس والسلوكيات والانفعالات التي تنتج من المثيرات الإيجابية ومثال على ذلك التذوق النفسي الذي يشعر به الفرد عندما يتناول وجبة يُفضلها ، أو الاحتفال بإنجاز قام به ، أو الاستحمام بماء ساخن بعد يوم شاق ، فالمستوى الأوسع يشمل التركيز حول العالم والتركيز حول الذات ، أما التركيز حول العالم فيجعل الفرد يعيش خبرة التذوق وكأنها شيء إلزامي لأنها ناتجة عن شيء أو شخص معين أثار التذوق لدى الفرد مثل : دخول الفرد لمعرض لوحات فنية جميلة ، وشعوره بالتذوق الجمالي الذي قدمه أشخاص آخرون ، أما التركيز حول الذات فيكون مصدر الشعور الإيجابي في الأساس موجوداً داخل الفرد نفسه دون مثير خارجي مثل شعور الإنسان بالفخر لتفوقه في امتحان أو اجتيازه مباراة صعبة .

أما المستوى الأوسط للتذوق النفسي فيشمل تحويل المثيرات والأحداث والمحفزات العقلية والجسمية إلى مجموعة عمليات معرفية استباقية تؤدي إلى مشاعر وانفعالات إيجابية يُخبرها الإنسان ويتذوقها ، فمثلاً انفعال إعطاء الشكر للآخرين يؤدي لانفعال

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدى عينة من طالبات

الامتنان ، فيتكون لدى الفرد شعور إيجابي ناتج عن هذا ، فعلى الرغم من أن معظم جوانب عملية التذوق النفسي تحدث بشكل لاشعوري ، إلا أن الوعي الشعوري بال لحظة الحالية يُعتبر مطلب سابق Prerequisite لحدوث التذوق لدى الفرد . وفي المستوى الأخير لعملية التذوق يأتي دور المكونات الإجرائية للعملية ، والتي تُسمى باستراتيجيات أو استجابات التذوق والمقصود بها أنها استجابات مُحددة ، وأفكار وسلوكيات ملموسة يستخدمها الفرد كاستجابة مولدة للمثيرات والأحداث الإيجابية التي يمر بها الفرد ، فهي لا تعكس فقط استجابات معرفية سلوكية أو ما يُسمى بالتذوق كحالة State Savoring ولكن يعكس أنماط من التذوق كسمة Trait



شكل (٢) مستويات التذوق النفسي

- معتقدات واستراتيجيات التذوق النفسي :

إن معتقدات الفرد التي تدور حول قدرته على تذوق الأحداث المهمة في الحياة يُسهم في تكوين خبرة الفرد بالرفاهة النفسية الإيجابية Positive Well - Being والشعور بها ، فقط لأن خبرات الفرد الإيجابية لا تعني القدرة على تذوق هذه الأحداث ، بل أيضاً تعني أنه قادر على إطالة وتكرار هذه الخبرات لفترات أطول مما يتسبب في الوصول بالفرد للشعور بالرفاهة النفسية ، ولعل التذوق النفسي أفضل من بحث الإنسان عن متطلبات الانفعالات الإيجابية Positive emotions requirements ، فقدرته الفرد على الشعور بالمسرة Pleasure لا يعني قدرته على التنظيم أو التحكم في هذا الشعور ، بل يعني إيمان الفرد الذاتي بقدرته على التذوق وتوقعه لهذا في جميع الأحداث التي يمر بها ، فمن الصعب مثلاً أن يحصل الفرد على المسرة من توقع أحداث إيجابية إذا كان هو في الأساس غير متأكد من أنه سيستمتع بها أم لا ، ومثل أيضاً فكرة الفرد بأن الشعور بالمتعة Joy تكون عابرة ، فهذا أيضاً قد يؤدي لعدم الاستمتاع باللحظة الحالية خصوصاً إذا كان الفرد يفتقد القدرة على إشعال أو إحياء Rekindling الشعور بالمتعة تجاه حدث ما . لهذا فقبل فهم اختلافات الأفراد في معتقداتهم حول التذوق النفسي يجب فهم الاختلافات في توظيف أشكال الأداء الإيجابي Positive - Functioning لدى الأفراد (Bryant . 2003 : 190).

ويشمل التذوق النفسي مفهومين أساسيين : وهما المعتقدات والاستجابات أو الاستراتيجيات Beliefs & Responses فالتذوق النفسي كمعتقدات يعني تقييم الفرد الذاتي لقدرته على التذوق النفسي ، والذي ينعكس على قدرته الحقيقية والفعلية على التذوق النفسي الفعلي بالانفعالات والخبرات الإيجابية من حوله ، فالتذوق النفسي كمعتقدات تشمل

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدي عينة من طالبات

ثلاث أنواع : التذوق النفسي بال اللحظة الحالية ، والتذوق النفسي بالماضي فيما يُسمى بالذكريات Reminiscing والتذوق النفسي بالمستقبل Anticipating ، فالتذوق النفسي بال اللحظة الحالية يعني تقدير الفرد للخبرات الإيجابية وقت حدوثها ، أما التذوق النفسي بالخبرات الماضية فيعتمد على قدرة الفرد على استدعاء الذكريات من الماضي وتذوقها لإثارة وتنشيط الانفعالات الإيجابية في الوقت الحالي ، أما التوقع فيشمل تخيل الفرد لأفكار إيجابية حيثُ يستبق حدوث الانفعالات الإيجابية قبل حدوثها بالفعل. أما مفهوم التذوق النفسي كاستجابات فيعني النظر إلى استراتيجيات التذوق التي يستخدمها الأفراد كي يستمتعوا بالانفعالات الإيجابية ، ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات عد النعم Counting blessings ، ومشاركة الخبرات مع الآخرين ، وتهنئة الذات . (Bryant ., & Veroff 2007 : 130)

على الرغم من أن التذوق النفسي يبدو كما لو كان شيئاً بسيطاً أو سهلاً ، إلا أننا غالباً لا نُقدر بشكل جيد الأحداث الإيجابية في حياتنا ، فهناك تحديات تُصادفنا في الحياة تمنعنا من الاستمتاع بخبراتنا الإيجابية ، فنحن بطبيعتنا نُركز بشدة على القضايا والمشكلات اليومية التي نمر بها دون أن نلاحظ الأشياء الجيدة من حولنا ، وبالتالي تُصبح المنافع التي نحصل عليها من الخبرات الإيجابية قصيرة المدى ، لأننا بسهولة أصبحنا معتادين عليها كل يوم دون الوقوف عندها أو تذوق معناها ، ولا نستشعر غيابها إلا إذا فقدناها ، فعلى سبيل المثال إذا انتقل الفرد لمكان مشمس ، طقسهُ دافئ ، فإنه في البداية يستلقي ليستمتع بهذا الطقس ويستفاد من أشعة الشمس المشرقة ، ومع مرور الوقت واعتياد هذا الطقس ، يُصبح الفرد أقل وعياً بالمناخ ، ويقل لديه الاستمتاع به ، فنحن لا نخصص وقتاً للاستمتاع والتركيز في انفعالاتنا وخبراتنا الإيجابية التي تُساعد على رفاهيته النفسية وتحسين جودة حياتنا بعد ذلك .

فأثناء مرورنا بخبرات إيجابية يُصبح لدينا خيارين ، إما أن نستجيب بزيادة انفعالاتنا الإيجابية والاستمتاع بها وتُسمى هذه باستراتيجيات التضخيم أو المبالغة Amplifying Strategies ، أو أن نستجيب بإحباط أو قمع انفعالاتنا الإيجابية فيما يُسمى باستراتيجيات القمع Dampening Strategies ، ومن الأمثلة التي تُشير لاستراتيجية التضخيم والمبالغة : مشاركة الخبرات الإيجابية مع شخص آخر ، الصراخ أو الهتاف والتصفيق ، وتوجيه انتباه الفرد نفسه للتركيز على التفاصيل الدقيقة الإيجابية في الحياة اليومية ، وعلى العكس أمثلة استراتيجيات القمع تأتي في تشتت الفرد لانتباهه والتفكير في

شيء آخر مع التركيز على الجوانب السلبية للموقف ، وتخيّل لكيفية أن تكون الخبرات الإيجابية أكثر فعالية ، فأصحاب استراتيجيّة المبالغة يُصبح لديهم مستويات أعلى من الرضا عن الحياة والأثر الإيجابي ، أما الأشخاص الذين يستخدمون استراتيجيات القمع فلديهم مستوى منخفض عن الرضا في الحياة ، وذو أثر إيجابي منخفض (Quoidbach et al 2010 : 368 – 373) .

ويرى (Bryant & veroff . 2007 : 65) أن التذوق هو وعي الفرد باللذة وتركيزه في الخبرات التي تبعث على السعادة ، وقد حدّد ذلك في عشرة استراتيجيات هي : المشاركة مع الآخرين Sharing with others ، وبناء الذكريات Memory building ، وتهنئة الذات Self – congratulation ، وتنبيه الإدراك أو شحذ الإدراك Sharpening Perception ، والاستيعاب Absorption ، والمقارنة Comparing ، وعد أو إحصاء النعم Counting – Blessings ، والوعي الزمني المؤقت Temporal Awareness ، وتجنب قتل التفكير الممتع Joy Thinking – Avoid kill ، واصرّخ من أعلى القمة Shout it from the roof tops .

إن ملاحظة الخبرات الإيجابية ، والتّيقظ لها ، هي أولى خطوات استراتيجيّة التذوق النفسي ، فالتذوق النفسي هنا لا يعني الانبهار أو الاندهاش بالأشياء الجديدة ، ولكن يعني أن يوجه الإنسان فكره وسلوكه بشكل عمدي مقصود نحو زيادة مسرات الخبرة Pleasures of the experience من خلال بناء الذكريات ، والتّيقظ للخبرات المُحيطة ، والاهتمام بالتفاصيل الدقيقة للخبرة ، ومشاركة قصة حول التجربة الإيجابية ، والبحث عن الطرق المختلفة للتّذوّذ بالأشياء من حولنا ، فالتذوق النفسي يُسهم في إدراكنا الإيجابي للأمور مما يُسهم في تحسّن الحالة الجسميّة ، وارتفاع مؤشر الرفاهة النفسيّة ، وتدعم التواصل الاجتماعي ، بالإضافة لزيادة النمو النفسي للفرد وزيادة مؤشر رضاه عن حياته (Smith ., & Bryant . 2016 : 3-23)

ويتحدّث (Bryant ., & Veroff . 2007 : 91-93) عن فاعليّة الجانب الاجتماعي السلوكي في تفعيل استجابة التذوق النفسي للأفراد ، حيثُ ذكّر استراتيجيتي مشاركة الخبرات مع الآخرين Sharing memory with others باعتبارها أول استراتيجيّة لتكوين استجابة التذوق النفسي وتعني البحث عن الآخرين لمشاركة الخبرة معهم ، وإخبارهم بقيمة الدقائق واللحظات التي يعيشونها ، وهذه الاستراتيجية مهمة لأنها تجعل الفرد يستفيد

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التدفق النفسي لدي عينة من طالبات

من الدعم الاجتماعي ، فعندما يتحدث الفرد أمام آخرين يُحبهم عن خبرة إيجابية يمر بها فإن الآخرين يُضيفون إليه انفعالاتهم الإيجابية ، ويُقدرون انفعاله الإيجابي نحو هذا الحدث مما يزيد من طول مدة وكثافة هذه الخبرات لدى الفرد ، كما اهتمتا Bryant ., & Veroff بأن الآخرين يكونون ممن يُحبهم الفرد أو يعتبرهم ذو ثقة مثل الأهل أو الأصدقاء ويتحدث أمامهم الشخص عن أبسط المواقف وأعمقها أيضاً مثل مشاركتهم خبر زواج أو مشروع جديد تنوي القيام به أو مشهد من الطبيعة أعجبك وأثار انتباهك ، أما الاستراتيجية الثانية فأسماها بناء الذكريات **Memory building** يُقصد به تخزين اللحظات والدقائق التي يمر بها الإنسان كصور ذهنية يتذكرها في المستقبل ، ويُفكر في استعادتها مرة أخرى عندما يحتاج لذلك مع الآخرين ، وتُعتبر استراتيجية مُكملة للاستراتيجية السابقة حيثُ يستطيع الإنسان بناء ذكريات إيجابية من خلال تحديد الأحداث الإيجابية التي مر بها تحديداً دقيقاً **Pinpointing** والتأكيد **Accentuation** على الأحداث بوضوح أثناء الخبرات الإيجابية التي مر بها الفرد سابقاً ، كما أسماها هذه الاستراتيجية باسم **التقط صور ذهنية Take a mental photograph** وهي تحمل نفس المعنى والمقصود بها أن تتوقف عند الخبرة الإيجابية كضحكة شخص تُحبه أو منظر طبيعي تُفضله أو لحن موسيقي تسمعه لتُخزنه في ذهنك ويُصبح كالصورة الذهنية غير القابلة للطي أو النسيان حتى يُمكن استدعاؤها مرة أخرى .

أما تهنئة الذات **Self - Congratulation** استراتيجية معرفية سلوكية تسعى لتحفيز الفرد على تهنئة ذاته عند عمل شيء إيجابي ، وذلك من خلال تدعيم الشعور بالفخر لإمكاناته وقدراته ، والإعجاب بما يقوم به إذا كان يستحق ذلك فعلاً، حيثُ يعتبر (Bryant ., & Veroff . 2007 : 94) أن مدح الذات **Self - Praise** والرضا عن الحياة **Life satisfaction** من أكثر العوامل التي ترتبط بإنجاز الفرد ونجاحاته وتحقيقه لأهدافه الشخصية ، وأكدوا على وصف استراتيجية تهنئة الذات بأنها استراتيجية معرفية سلوكية ، حيثُ أنها معرفية **Cognitive** فيما يخص المحادثة الذاتية للفرد لنفسه لنفسه **Self - talk** عن الإنجازات التي حققها ، والتحديات التي يفتخر بأنه تجاوزها ، كما أنها استراتيجية سلوكية **Behavioral** فيما يخص إيماءات الفرد وسلوكياته وتصرفاته التي تعكس درجة الإعجاب والفخر بنفسه ، وعلى أي حال يجب التمييز بين تفاخر الفرد وإعجابه بنفسه الناتج عن عمل يستحقه أو قام به بالفعل وعن ذلك الشعور الزائف الناتج عن مشاعر نقص ودونية كأسلوب تعويضي أمام الآخرين ، وكذلك يجب تشجيع هذه

الاستراتيجية في ثقافتنا الشرقية التي كثيراً ما يستهين الفرد فيها بأعماله ومجهوداته ويخجل من أن يسعد بها أمام نفسه أو أمام الآخرين ، فالأشخاص الذين يستكشفون نجاحاتهم ويُعززون أنفسهم على تحقيق هذه النجاحات هم أكثر سعادة من غيرهم .

وهناك استراتيجية الشدح الإدراكي الحسي Sensory – Perceptual

sharpping التي يصفها (94 : 2007 . Bryant ., & Veroff) بأنها السعادة والمسرة المكثفة التي يحصل عليها الفرد من خلال التركيز على مثيرات معينة في موقف ما ، والتغاضي عن مثيرات أخرى في نفس الموقف ، من خلال تضاعف تركيز الشخص نفسه ، يُمكن أن يحدث ذلك عندما يغلق العينين لزيادة فاعلية حواس أخرى ، كأن يُغمض الفرد عينيه ليتذوق طعم أكل يُحبه أو يتذوق سماع لحن موسيقي مفضل بالنسبة له ، فهي استراتيجية تعتمد على التركيز في حواس الفرد فبدلاً من مجرد تناول وجبة طعام يُحبها الفرد في لحظات كعادة أو فعل روتيني ، يُطلب منه شم رائحة الطعام جيداً وأن يملأ عينه بشكل الوجبة قبل أن يبدأ في تناولها ويتذوق منها ببطء حتى يُعطي فرصه للسانه للتذوق أيضاً ، وبالتالي يكون أشبع حواسه قبل أن يشعر بالشبع الطبيعي الذي قد يحصل عليه أي كائن آخر أو يحصل عليه هو نفسه مع تناول أي وجبة أخرى غير مُحببة.

أما استراتيجية المقارنة **Comparing** فتعني مقارنة شعور الفرد أثناء مروره بخبرة إيجابية حالية وشعوره أثناء مروره بنفس الخبرة في وقت مضى ، كما تعني هذه الاستراتيجية مقارنة شعور الإنسان نفسه أثناء مروره بخبرة إيجابية أمام الآخرين الذين يعتبرون هذه الخبرة شيئاً عادياً أو ليس جذاباً ، فمثلاً سماع لحن موسيقي لأغنية قد يكون أمراً عادياً لأشخاص ولكن يكون غير عادي بالنسبة لشخص آخر ، وكذلك قد يكون نفس اللحن جذاب لشخص وقت معين وغير جذاب إطلاقاً في وقت آخر ، وبالتالي تعمل هذه الاستراتيجية على تنبيه الإنسان ويقظته لانفعالاته والتركيز فيها حتى يستطيع أن يصل للتذوق النفسي ، كما أطلق (219 : 2007 Bryant ., & Veroff) على هذه الاستراتيجية اسم آخر وهو : قارن النتائج بشي أسوأ **Compare the outcome to something worse** حيثُ افترضاً أنه يُمكن تعزيز المشاعر الإيجابية من خلال تذكير نفسك بالأسوأ بهؤلاء ممن ليس بهم وظيفة على الإطلاق ، أو إذا كنت تُعاني من الإرهاق فذكر نفسك بهؤلاء الذين يُعانون من آلام جسمية مزمنة ، فمقارنة تجارب جيدة بتجارب غير سارة تُعطي الفرد فرصة لتقبل وضعه الحالي بل والسعادة به ، فالمقارنة تكون استراتيجية أكثر فاعلية عندما يستخدمها الإنسان لصالحه وليس ضده كأن يقول " أنا

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التدفق النفسي لدي عينة من طالبات

أفضل حالاً من وقت مضى " وهذا في مجال مقارنة الشخص لنفسه ، أو يقول " أنا أحسن حالاً من آخرين " وهذا في مجال مقارنة الشخص مع آخرين ، إلى غيرها من الأقوال التي تسمح للإنسان بمزيد من التدفق وصولاً إلى التدفق ، تأتي استراتيجية الانهماك أو الاستيعاب **Absorption** كاستراتيجية مكملة أيضاً لفنية المقارنة ، فهي تعني عدم التفكير أو الانغماس التام والانخراط الكلي في اللحظة التي يعيشها أو في الخبرة التي يمر بها دون أن يعمل عقله أو فكره ، فهي فنية تقترب كثيراً جداً من مفهوم التدفق **Flow** والهدف منه استرخاء الفرد ، حيث يصل لدرجة يكاد يكون فيها مفتقد للوعي بالزمان والمكان والإنسان فهي أقرب لتأمل اللحظة الحالية **Get absorbed in moment** حيث تهدف إلى إيقاف أفكار الفرد الشعورية الواعية التي تتعلق بالضغوط والواجبات وغيرها ، ومحاولة استيعاب والتفكير في اللحظة الإيجابية الحالية مثل أن يترك الإنسان جميع ضغوطه ويبدأ في رسم لوحة فنية ، فالغرض هنا الاستمتاع فقط بما يُحب والتركيز فيه وعدم الانشغال بغيره ، وهو أمر غاية في الصعوبة لدى الراشدين لانشغالهم بالمهام المختلفة وزيادة الضغوط (Bryant ., & Veroff 2007 : 95)

وهناك استراتيجية الوعي الزمني المؤقت **Temporal awareness** وتعني تحفيز ذاكرة الفرد لاستدعاء شعوره في مواقف ولحظات مضت لكنها مؤثرة بالنسبة له ، فالغرض من هذه الاستراتيجية تنبيه ذهن الفرد أنه على قدر ما تكون المواقف عابرة إلا أنها مؤثرة يتمنى الفرد أن تدوم ولا تنتهي أبداً وبالتالي عليه أن يعيش معها ويتذوقها ويستمتع بها ، وبالتالي تهدف استراتيجية الوعي الزمني المؤقت لزيادة تقدير الفرد لقيمة الوقت الذي يمر به ، وأهمية التفكير الإيجابي فيما يمر به من أحداث وخبرات ويتغافل أي سلبيات أو أشياء مظلمة مرت به خلال الموقف (Bryant ., & Veroff . 2007 : 95) ، فمثلاً لو تذكر الفرد رحلة من سنوات الدراسة الأولى مع زملائه فيتذكر كم كان سعيداً وكم كانت هناك مواقف مضحكة وذكريات لا ينساها ، ولا يتوقف عند أعباء أو متاعب أو صعوبات هذه الرحلة بل يعتبرها جزءاً إيجابياً مكمل لخبرته ، كما ذكر Bryant ., & Veroff (2007 : 210) في هذه الاستراتيجية أنه على الإنسان أن يُذكر نفسه دائماً بسرعة مرور الوقت **Remind Yourself of how quickly time flies** وبالتالي تذكيره بمرور الأحداث الإيجابية بسرعة في حياة الفرد ، فالتدقيق يُستخدم لتواصل الفرد بين الماضي والمستقبل من خلال التركيز في اللحظة الحالية واستدعاء الوقت الجيد في الماضي وتوقع وقت وخبرات جيدة في المستقبل.

وهناك استراتيجية تكاد تقترب بدرجة ما من الاستراتيجية السابقة تُسمى **استراتيجية تجنب قتل التفكير الممتع** **Avoid kill - joy thinking** ، فتجنب التفكير السلبي لا يقل أهمية عن بناء التفكير الإيجابي ، فالأفراد قد يقتلون المتعة بداخلهم من خلال التقليل من شأن الخبرات الإيجابية التي يمرون بها في حياتهم ، مثل كثرة اللوم وكثرة النقد الذي يوجهه الفرد لنفسه أو للآخرين في خبرات إيجابية جيدة قد مر بها ، على سبيل المثال أن يقول الفرد لنفسه " كان يوم جيد ولكنه كان حار جداً وكان ينقصه التنظيم وكنت متعباً إلى غير ذلك من الأشياء التي تقلل من متعته بالأحداث أو يقول كان علي أن أذهب أولاً لأقوم بفعل كذا أو إذا اتبعت أسلوب آخر لكان أفضل ، وهنا تُركز الاستراتيجية على تلقائية الفرد وتدعوه للتمتع بالأحداث والخبرات دون تفكير مفصل لأحداث قد تعكر من صفو تمتعه بهذه الخبرة (Bryant ., & Veroff . 2007 : 97)

كذلك **استراتيجية عد النعم Counting Blessings** المقصود بها تذكير الفرد بالنعم العديدة الموجودة في حياته والتركيز على فكرة " كم هو محظوظ " حتى لو كان لديه العديد من المشكلات ، فأمام النعم التي يمتلكها تصبح هذه الضغوط والمشكلات أمراً هيناً ، ولكي يستطيع الفرد أن يقوم بهذا يجب أولاً أن يكون واعياً بالنعم الموجودة حوله ، ويكون ممتناً وشاكر لها ، فهذه الاستراتيجية تحتاج لتدعيم الاتجاه نحو الامتنان **Attitude of gratitude** ، فمجرد أن يقول الشخص لآخر " شكراً لك " يشعر بالسعادة كما يشعر الشخص الآخر بالسعادة وذلك لقوة الامتنان الإيجابية (Bryant ., & Veroff . 2007 : 96) .

هناك استراتيجية أخيرة ذكرها (Bryant ., & Veroff . 2007 : 214) بعنوان " **اصرخ من أعلى القمة Shout it from the roof tops** وتعني أن يضحك الفرد بصوت عال، ويقفز ويصرخ من الفرح عندما يمر بخبرة إيجابية سارة ، فمثلاً إذا كنت تُشاهد فيلماً أو فيديو تُحبه عبر عن سعادتك بضحكات أو كلمات أو استعدادات معينة كأن تترك عمل تقوم به من أجل التفرغ لمشاهدة هذا الفيديو أو متابعة الفيلم حتى ولو كنت شاهدته آلاف المرات ، وتجنب أن يستر الفرد فرحته أو استمتاعه بأشياء ولو كانت بسيطة لأي سبب ما .

- فاعلية التدوق النفسي :

يرى شنايدر أن هناك شيئاً في الأشخاص الممتئين بالأمل ، فهم يسعون في الحياة لتحقيق أهداف وذلك بسبب معنى خفي لديهم يدفعهم لتحقيق هذه الأهداف ،

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدي عينة من طالبات

ويعطيهم قوة في تجاه تحقيق أهدافهم رغم ما يواجهونه من صعاب ، بل يُصاحب تحقيق هذه الأهداف شعوراً بالتذوق النفسي النفسي ، فهي ليست مجرد أهداف تتحقق ، ولكن يتحقق معها معنى لدى الإنسان ، فهؤلاء الأشخاص يتلذذون بكفاحهم ونضالهم من أجل تحقيق هذه الأهداف ، وأثناء تحقيقها أيضاً رغم ما يواجهونه من تحديات وصعوبات . (Krejtz et al . 2014 : 302) ، وفي هذا الصدد تقترح دراسة (Mscullough . 2002 : 302-34) : أن استراتيجيات التذوق من الممكن أن تعوض الآثار السلبية التي يمر بها الإنسان في حياته اليومية مما يقيه من أخطار الإكتئاب.

وأثبتت دراسات عديدة فعالية التذوق في الرفاهة النفسية للفرد ، وخفض انفعالات السلبية وصولاً للحد من الاكتئاب واختفاء الأعراض الاكتئابية (Hurley & Kwon . 2012 : 579 - 588) ، وفقاً لنظرية التوسيع والبناء ، يُعتبر توسيع وتوليد المشاعر والانفعالات الإيجابية في المواقف الضاغطة أو الأحداث السلبية من أكثر العوامل التي تمنع الإنسان من الصدمات الدماغية ، وأمراض القلب الناتجة عن الشعور بالغضب أو الخوف أو الإحباط ، وتدعم انتعاش الفرد السريع وازدهاره (Frerickson . 2001 : 218 - 226) .

كما أوصت دراسة (Ford et al . 2016) أنه ينبغي مراعاة استخدام استراتيجيات التذوق من المشتغلين بالصحة النفسية ، كبناء الذكريات Memory Building لمنع وتعطيل الأعراض الاكتئابية بين الأفراد عموماً وبين الأشخاص الأكثر عرضة للاكتئاب على وجه الخصوص.

ومن خلال التذوق النفسي يزيد لدى الإنسان الوعي بأهمية الانفعالات الإيجابية ، ويعرف كيف يكون لمدة وشدة الانفعالات الإيجابية أن تحدث سعادة أكثر للفرد . وتزيد من رضاه عن حياته ، وتدعم مرونته الإيجابية ، وينخفض كذلك القلق والاكتئاب (Smith & 2000 : 192 - 200) .

لقد ركزت المجالات النفسية على دراسة المفاهيم الإيجابية التي تشمل الانفعالات الإيجابية ، والازدهار ، والتفاؤل .. وغيرها من المفاهيم ، بالإضافة لتركيز العلوم النفسية على تأثير هذه الانفعالات الإيجابية على الإنسان نفسه من خلال النظر إليها كعمليات نفسية ، مثل التذوق النفسي الذي يُعتبر العملية التي يتم بواسطتها خلق حالات انفعالية إيجابية من خلال تقدير وتحسين الانفعالات الإيجابية ، فليس معنى أن الفرد يواجه أحداثاً إيجابية أنه بالضرورة يستطيع أن يستمتع بهذه الخبرات والأحداث ،

فبدون اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة والحفاظ على استمرارية الانفعالات الإيجابية قد يفقد الفرد النتائج القيمة التي تُحدثها الانفعالات الإيجابية (Bryant . 2003 : 175 - 196).

ثانياً: البرنامج الإرشادي الإيجابي Positive Counseling Program

ظهر علم النفس الإرشادي Psychology Counseling منذ عام ١٩٥٥ للاهتمام بمجال النمو الإنساني المهني بصورة خاصة ، ثم بدأ الاهتمام يتسع ليشمل التخطيط العام للحياة بشكل عام ، ويشمل تشجيع الأفراد على التحدث عن قيمهم ومعتقداتهم ومخاوفهم ورغباتهم وأمنياتهم التي تنعكس على سلوكياتهم واختياراتهم بعد ذلك ، وتقديم تسهيلات لحياة مثلى قائمة على استثمار قوى ومهارات الشخص كأسلوب وقائي بدلاً من اللجوء للعلاج (Tyler . 1992 : 344) ، أما اليوم فتُعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس علم النفس الإرشادي بأنه تخصص نفسي يُسهل الوظيفة النفسية للإنسان عبر المراحل المختلفة في جميع التخصصات والمجالات الانفعالية والاجتماعية والمهنية والتعليمية والمؤسسية والصحية من خلال تكامل النظرية مع الممارسات العملية من أجل تحسين مستوى الرفاهة النفسية للأفراد ، والتخفيف من القلق والتوتر وسوء التوافق ، وحل الأزمات ، وزيادة قدرتهم على العيش في الحياة بشكل أفضل (American Psychological Association . 2013).

يرى (Fredrickson ., & Losada . 2005 : 678 - 686) في دراساتها عن الازدهار أن الأفراد يحتاجون للمرور بخبرات إيجابية بمقدار يتراوح من ٢.٩ خبرة إيجابية على الأقل إلى ١١.٦ مقابل خبرة سلبية واحدة ، حيثُ وجدوا أن الأفراد إذا انخفضت لديهم هذه النسبة عن المعدل السابق فغالباً يُصبحون أكثر عُرضة للاكتئاب ، ولتحسين حالة هؤلاء الأفراد يجب زيادة الانفعالات الإيجابية لديهم باتباع تدخلات إيجابية مثل : التعبير عن الامتنان Expressing Gratitude والتذوق Savoring والخبرات الإيجابية المكثفة Positive Intensely Experiences والتعاطف Acts of Kindness والتأمل القائم على اليقظة الذهنية Mindfulness Meditation إلى غيرها من التدخلات الإيجابية التي تُسهم في تحسُّن حياة الأفراد ، ومساعدتهم على حل مشكلاتهم بطريقة إبداعية ، والتغلب على أزماتهم ، وارتفاع مؤشر رفاقتهم النفسية (Newnham – Kanas ., & Irwin . 2010 : 27 - 48).

إن استكشاف وبناء الوعي بالانفعالات الإيجابية ، وخبرة الفرد بهذه الانفعالات تجعل حياة الإنسان أفضل ، وطورت باربارا فريدريكسون نظرية البناء والتوسيع للانفعالات التي

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التدفق النفسي لدي عينة من طالبات

تسعى لفهم الأداء التوافقي للانفعالات الإيجابية ، فالفوائد والمنافع الناتجة من تطور بعض الانفعالات السلبية مثل : الخوف والغضب قد تكون إيجابية في بعض الأحيان ، فالخوف من أخطاء العمل تجعلنا أكثر حرصاً على أداء جيد للعمل ، والقلق من التعرض لخطر في الحياة يجعل الفرد أكثر حرصاً على نفسه ، وهذه الفوائد التطورية للانفعالات الإيجابية تجعلنا أقل توتراً ، فالانفعالات الإيجابية بشكل عام تسهم في حل المشكلات المرتبطة بنمو الفرد الشخصي وتطوره ، من خلال إعداد الفرد لهذه المواقف قبل المرور بها فعلياً ، والتفكير المسبق في حلها (Bryant 196) - 175 : 2003.

فلقد ارتكز علم النفس لسنوات عديدة على البحث عن ما هو خطأ أو مرضي في السلوك الإنساني ، ومع بدايات القرن الواحد والعشرين بدأ علم النفس ينظر إلى ما هو صحيح أو سوي بدلاً عن الرؤية السابقة ، فظهر ما يُسمى بعلم النفس الإيجابي الذي يُعرف بأنه العلم والتطبيق الذي يهتم بدراسة القوى النفسية والانفعالات الإيجابية من أجل فهم متوازن للأفراد ليس من خلال إهمال الجوانب السلبية للفرد في حياته ، ولكن من خلال البحث عن الجوانب الإيجابية والسلبية أيضاً بغرض تنمية هذه الجوانب الضعيفة واستثمار النقاط الإيجابية ، فغياب النواحي السلبية أو نقاط الضعف لا يعني أن الشخص إيجابي ، بل يُعتبر هذا نوع من المخاطرة عندما نهمل فرص تنمية الموارد البشرية للإنسان كاستراتيجيات مُضافة للنمو السوي الإيجابي لدى الإنسان (Snyder). (27 - 22 : 2007 . Lopez & ,

لقد ظهرت نظرية جديدة في علم النفس خلال العشر سنوات الماضية تُسمى " نظرية علم النفس الإيجابي The Theory of positive psychology تهتم بالدراسة العلمية لما يجرى في الحياة للأفراد من الولادة وحتى الموت ، وكيف يمكن للإنسان أن يعيش بطريقة صحيحة في هذه الفترات (4 : 2006 . Paterson) ، فحركة علم النفس الإيجابي مرت بثلاث مراحل وهي : دراسة الانفعالات الإيجابية ثم دراسة السمات الإيجابية خصوصاً دراسة قوى وفضائل الشخصية ، بالإضافة إلى دراسة المؤسسات الإيجابية Positive institutes مثل الديمقراطية وبناء الأسر القوية (XI : 2002 . Seligman).

إن علم النفس الإيجابي يُعتبر نقلة ونقطة انطلاق بعيدة عن المفهوم التقليدي لعلم النفس الذي يهتم فقط بدراسة المرض النفسي والمعوقات والمشكلات التي يتعرض لها الفرد ، وطرق العلاج التقليدية والمبتكرة لهذه الأمراض ، حيث جاء علم النفس الإيجابي للبحث عن الطرق الفعالة والإيجابية لحياة الإنسان حياة كريمة ، وكيف يُمكن استثمار القوى والخبرات الإيجابية في هذه الحياة ، فالهدف الأساسي لعلم النفس الإيجابي هو مواجهة اتجاه علم النفس التقليدي من حيث

اقتصار رؤيته على المرض النفسي فقط ، وكذلك يهدف من خلال البحث المكثف في القوى الإنسانية والفضائل لزيادة معرفتنا بمقومات الحياة الجيدة التي تستحق أن تُعاش Worth Living (Seligman ., & Csikszentmihaly . 2000: 5-8) ، واتفق هذا مع ما طرحته (مثال مصطفى ، ٢٠١٤ ، ٢٣) حيث أوضحت أن مجال علم النفس الإيجابي يستوعب الكثير من الجوانب الايجابية في التكون الإنساني، تلك التي تتمثل في تعميق المستويات الذاتية في الشخصية لتتحول إلي خبرات ايجابية في الحياة تتمثل في الوجود الممتلئ well being ، الرضا satisfaction، بزوغ الإمكانيات وانبثاقها flow، والتفاؤل optimism، والأمل hope، والحقيقة truth ولهذا فهو تيار يدعم القدرة على الحب والقدرة على الاستجابة لنداء الوجدان وتحقيق الشجاعة في الاختيار، وتعميق المهارات البينشخصية، والإحساس الجمالي، والمثابرة والأصالة، وعقلانية النظرة إلى المستقبل، والفضيلة، والإيثار، والتسامح، والعمل وفقاً للقيم الأخلاقية فبصفة عامة يسعى علم النفس الإيجابي عن الشروط والمقومات وكذلك العمليات التي تُسهم في الوصول بالأفراد لحالة الازدهار Flourishing أو الوظيفة المثلى Functioning Optimal للأفراد والجماعات بل وللمجتمعات بأكملها (Gable ., & Haidt . 2005 : 10)

يقترح (Seligman . 2011 : 120) نموذج للانفعالات الإيجابية والمشاركة والعلاقات والمعنى والانجاز وأسماءه (PERMA) باعتبارهم خمسة عوامل تُسهم في بناء التدخلات لعلم النفس الإيجابي ، وبهذه الطريقة يُصبح هناك فرق بين تدخلات علم النفس الإيجابي وتدخلات الرفاهة النفسية التي تسعى لإعداد برامج مثل " الإقلاع عن التدخين " أو " مكافحة التمر " باعتبار أن برامج علم النفس الإيجابي تُسهم في تقليل وخفض العوامل والانفعالات السلبية. إن الانفعالات الإيجابية التي يُخبرها الفرد في الحاضر تشمل الرضا الذي يحصل الفرد عليه من المسرات أو المتع الفورية immediate Pleasures ، ويشمل العلاج النفسي الإيجابي مجموعة تدريبات لتعلم الإنسان كيفية التذوق بالمتع الفورية دون اندفاع أو تسرع مثل : تناول الأطعمة المفضلة (Seligman ., et al . 2006 : 777) ، حيث يقوم العلاج النفسي الإيجابي على ثلاثة افتراضات أساسية وهي : رغبة الشخص في النمو وتحقيق السعادة بدلاً من مجرد تجنب التوتر والقلق ، فهو يبحث السعادة وتحسين مستويات الرفاهة النفسية ، تعتبر المصادر الإيجابية مثل قوى الشخصية الحقيقية الأصيلة هي المصدر الأساسي للتغيير وليس الأعراض المرضية أو الدفاعات النفسية المولدة للمرض ، بالإضافة إلى العلاقة العلاجية الفعالة تقوم على المناقشة بين المرشد والمريض وليس من خلال التحليلات والتفسيرات المرضية والبحث عن نقاط الضعف والعجز (Rashid ., & Seligman . 2013 : 25)

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدي عينة من طالبات

يؤكد كذلك كل من (Kashdan ., et al . 2006 :563) أن تدريبات العلاج النفسي الإيجابي مثل : المقدمة الإيجابية Positive introduction والامتنان Gratitude وخطاب الامتنان Gratitude letter والباب المفتوح One – Door open تُيسر من الانفعالات الإيجابية للأفراد ، ولقد أكد (مرعي سلامة ، ٢٠١١ : ٦٥) على أهمية تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية العديد من المفاهيم الإرشادية وخفض العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية.

فنيات الإرشاد النفسي الإيجابي

تُعتبر تدخلات علم النفس الإيجابي مصادر جيدة للتقصي من أنسب التدخلات للأفراد ، حيث تُعتبر هذه التدريبات فعالة وغير مكلفة ،ويمكن أن تُقدم بدون تفاعل بشري ، فالتعاملات يمكن أن تتم بواسطة الانترنت على عكس تدخلات نظرية أخرى (410 : 2005 . Seligman) ، من هذه التدخلات : تدريب الاستجابة البناءة النشطة Active – constructive responding وهي تُشبه التذوق النفسي Savoring حيث يُطلب من المفحوص أن يستجيب للأحداث بطريقة إيجابية وبناءة تتضمن استجابات حول السعادة والشعور بالإثارة تجاه ما يمر الفرد به من أحداث ، ويزيد فعالية هذا التدريب التشجيع Encouraging وإعادة السرد Retelling وإعادة التعبير Re-experiencing للخبرات الإيجابية التي يمر بها الفرد مما يؤدي لزيادة الرفاهة النفسية والشعور بالرضا والسعادة ، وكذلك يوجد تدريب عد النعم Counting Blessings exercise وهو تدريب يُشجع الفرد على الامتنان من خلال سؤال المفحوصين في نهاية كل يوم وكتابة ثلاثة أشياء جيدة حدثت له في اليوم ويمتن لها ، بالإضافة لكتابة لماذا كانت هذه الأحداث أو هذه النعم جيدة وتستحق الامتنان من وجهة نظر الفرد ، فممارسة هذا التدريب يُساعد الفرد على أن يشعر بقيمة الأشياء من حوله ، التي ربما قد يكون اعتاد عليها بالإضافة لزيادة إدراك الفرد لأهمية الأشياء من حوله ، فهو تدريب يُحسن الجانب الانفعالي والمعرفي معاً لدى الفرد ، وهناك تدريب آخر وهو زيارة الامتنان Gratitude visit exercise وهو أيضاً يُعزز الامتنان لدى الفرد ، حيث يُطلب من المفحوصين كتابة خطاب لشخص من المشاركين معه في التدريب ويمتن له بسبب شيء قدمه له ، فالامتنان بشكل عام يُسهم في خفض الأعراض الاكتئابية وزيادة السعادة لدى الفرد ، بالإضافة لتدريب مُلخص الحياة Life summary exercise حيث يُطلب من المفحوص كتابة خطاب يوجهه هذا الشخص لأحفاده بعد عدة سنوات ويشرح فيه وصف مُبسط لحياته ، مُركزاً على خبراته التي يتمنى أن تصلهم ، وبعد أيام قليلة من كتابة هذا الخطاب يُطلب من المفحوصين أن

يبحثوا في خطاباتهم لأحفادهم عن الأشياء التي يفقدونها في حياتهم الحالية وكانوا يتمنون لو يستطيعون تغييرها كي يصل الخطاب بشكل أفضل للأحفاد ، ثم يكتبوا المعوقات التي منعت حدوث هذه الأشياء ، والعوامل التي تُساعدهم على التغيير والتغلب على هذه المعوقات ، يعمل هذا التدريب على زيادة الأمل Hope لدى الأفراد ، وارتفاع مستوى السعادة لديهم ، بالإضافة لتدريب التذوق Savoring exercise حيث يُطلب من المفحوصين أن يفكروا لمدة دقيقتين أو ثلاث على الأقل في خبرات تحمل مسرة ومتعة للفرد ، ويُحاولون الاحتفاظ بهذا الشعور أطول فترة ممكنة من خلال التركيز على اللحظة الحالية فهذا من شأنه أن يُساعد في تكثيف وإطالة مدة الانفعالات الإيجابية التي يشعر بها الفرد من خلال التركيز على اللحظة الحالية ، كما شملت الدراسة تدريب القوى Strength exercise وهو تدريب يبدأ بتطبيق المشاركين للقائمة التي أعدها سليجمان وباترسون ٢٠٠٤ عن فضائل وقوى الشخصية ، فيُطلب من المفحوصين تحديد أفضل أو أقوى خمس فضائل لدى الفرد ، وكل يوم يكتب طريقة واحدة تُدعم هذه الفضائل أو القوى لديه ، فهذا التدريب يضمن الحفاظ على القوى والفضائل الإيجابية ، كما يضمن زيادتها مما يزيد الخبرات والانفعالات الإيجابية لدى الفرد وهو هدف علم النفس الإيجابي في نهاية الأمر (Schueller . 2010 . 193 – 194).

وقد تزايد الاهتمام في العقدين الأخيرين بالفاعلية الممكنة لعلم النفس الشرقي Eastern Psychology في الأوضاع الكليника ، وعلى وجه الخصوص تلك الفنيات المستمدة من أصل بوذي ، مثل فنية اليقظة الذهنية Mindfulness (أحمد محمد ، ٢٠١٧ : ١٢) والتي يُقصد بها أنها حالة من الانتباه المقصود والموجه للحظة الحاضرة ، حيث يُعتبر نوع من التأمل الذي يُركز على الحدث الحالي ، ومراقبة الفرد للأفكار والمعارف المرتبطة بهذا الحدث (35 : 1994 . Kabat – Zinn) ، ثم فنية التأمل Meditation والتي يُقصد بها العملية التي تدفع الفرد للاهتمام المقصود ، فالهدف منه هو التركيز في الأحداث والخبرات التي يمر بها الفرد ، ويؤكد كل من (Compion ., & Rocco . 2009:47) أن الراشدين الذين يُمارسون التأمل يظهرون زيادة في مستويات التعاطف Compassion وينخفض القلق لديهم وتحسن الصحة الجسمية لديهم وتُسهل التعاطف الذاتي – Self Kindness وتُسهل في تحسين سلوك تنظيم الذات Self – regulated (Davidson et al . 2003 : 560)

ولقد تم تطوير فنية التأمل لتُصبح التأمل القائم على التسامي

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التدفق النفسي لدي عينة من طالبات

Meditation Transcendental وهي فنية قائمة على تحقيق حالة من الاسترخاء النفسي والجسمي من خلال ممارسة تدريبات لمنع التشبث والتركيز في الأحداث الإيجابية الحالية (Lee .2011 : 75-90).

كما أن سليجمان وآخرين (778 - 774 : Seligman et al . 2006) وصفوا ملخصاً أسبوعياً لتدريبات العلاج النفسي الجماعي الإيجابي يتضمن الآتي : استخدام نقاط القوة لدى الفرد ، كتابة ثلاثة أشياء يستشعرها الفرد كنعم في حياته ، وتذكر لماذا يعتبرها نعم ، كتابة السيرة الذاتية وتخيل إنه بعد حياة طويلة مليئة بالنجاح والرضا ، ما هي أكثر الأشياء التي كانت مُرضية وسعيدة له ، زيارة الامتحان من خلال تذكر شخص تمتن له كثيراً ، وكتابة رسالة له ، ممارسة استراتيجيات التدفق وتجنب الاعتياد مرة واحدة ، حيث يُطلب من الفرد أن يأخذ وقتاً ليستمتع بأفعال كان يقوم بها سريعاً مثل تناول الوجبات ، أو عادات النظافة ، ثم يكتب ما قام به وما الذي شعر به (Seligman et al . 2006 : 776).

وهناك فنية التأمل القائم على اليقظة الذهنية Mindfulness Meditation إحدى الفنيات المهمة لمكافحة القلق والاكتئاب والانفعالات السلبية بشكل عام ، حيث يُطلب من المفحوص أن يقوم بعدة خطوات مثل : أن يُطلب من الفرد أن يجلس جلسة مُريحة ويُغمض عينيه ويُفكر بوعي عميق فيما يفعل وماذا يفكر ، مساعدته على الوعي بعملية التنفس ، كأن يُطلب منهم أن يأخذوا أنفاساً عديدة دون تلاعب منهم أو لامبالاة ، ولفتح نظرهم للشعور بالهواء أثناء استنشاقهم له بالأنف والخياشيم ، وامتلاء الصدر والرتنين بهذا الهواء ، ثم خروج هذا الهواء مرة أخرى من الفم ، ومتابعة صدورهم أثناء دخول وخروج الهواء منها ، وكذلك التركيز في تمدد البطن وانبساطها ، وكل هذا من خلال عملية التنفس التي يُمارسها الإنسان ملايين المرات في اليوم الواحد بتلقائية ، توجيه انتباه المفحوصين أن ما قاموا به أثناء عملية التنفس يُمكن تعميمه على باقي العمليات الأخرى ، فمثلاً يُمكن للفرد أن يُتابع حركة عضلات يده أو قدمه أثناء المجهود وأثناء الراحة وهكذا ، ثم يطلب من المفحوصين أن يفتحوا أعينهم ، ويُكرروا هذا التدريب في اليوم الواحد عدة مرات لمدة أيام (Vinchurkar et al . 2014 : 142 - 146).

كما يُعتبر الامتحان أحد الفنيات المهمة في علم النفس الإيجابي ، حيث أظهرت العديد من الدراسات أنه عندما يستخدم الإنسان الامتحان كفنية في حياته يُصبح أكثر سعادة ورضا (Davis et al . 2016 : 20 - 31) ، ويؤكد (Marsh . 2011) أن الامتحان يُزيد من

الانفعالات الإيجابية للفرد ، حيث يُدرب المفحوصين على عدة خطوات مثل : أن يُخصّصوا أجندة أو كراسة Note Book بجوارهم كل ليلة ، وقبل أن يناموا يكتبون فيها ثلاث أشياء يمتلكونها في اليوم ، ومن الممكن أن يقوموا بكتابة خمس أشياء في الأسبوع أيضاً ، يقوم المدرب بتشجيع المفحوصين على تذكر التفاصيل الصغيرة في اليوم والأسبوع مثل تذكر أن الجو اليوم مشمس ودافئ ، أو الامتنان لوجه طفل جميل رأيته في الصباح ، إلى غير ذلك من الأشياء البسيطة التي تُساعد الفرد على ممارسة الامتنان مما يُيسر من بناء الانفعالات الإيجابية بعد ذلك تجاه أشياء أخرى حوله.

• دراسات سابقة :

هدفت دراسة (Bryant.1989:737-797) إلى التعرف على دور الخبرات والانفعالات الإيجابية في تغلب الفرد وسيطرته على الأحداث والمشاعر من حوله ، ومعرفة دور بعض العوامل في ذلك ، وتقييمات التحكم الذاتي ، وكذلك تهدف لمعرفة قدرة الفرد على تجنب النتائج السلبية ، مواكبة النتائج السلبية ، الحصول على النتائج الإيجابية ، وتذوق النواتج الإيجابية حيث اهتمت الدراسة بأبعاد مثل تجنب Avoiding والمواكبة Coping والحصول Obtaining والتذوق Savoring وأوصت النتائج أن التذوق يتضمن القدرة على الاستمتاع بأشياء جيدة ، وكيفية استمتاع الفرد بأشياء جيدة ، وكيف تؤثر هذه الأشياء الإيجابية على المشاعر الإيجابية .

كما قام (Burton ., & King . 2004 : 150 - 163) بدراسة عن معرفة أثر فوائد تدريبات التذوق على الصحة الجسمية ، حيث طبقت الدراسة على (١٢٠) من المفحوصين وتلقوا تدريبات التذوق واستراتيجياته لمدة ثلاثة أيام ، وتحسنت حالاتهم الجسمية خلال ستة أسابيع من الاستمرار على متابعة تنفيذ تدريبات التذوق ، وأوصت الدراسة بضرورة تحسين هذه التدريبات وتعميمها على باقي أفراد المجتمع.

وبحثت دراسة (Schueller ., 2010 . 192 - 203) التدخلات الأكثر فعالية من غيرها في علم النفس الإيجابي لزيادة الرفاهة النفسية للأفراد ، حيث طبقت الدراسة على عينة عددها (٧٩٢) من المشاركين ، وطلب منهم أداء ستة تدريبات في علم النفس الإيجابي ، وتم إجراء تحليل عاملي وتوصلت الدراسة أن من أفضل التدريبات : التذوق Savoring والشعور بنعم الحياة Blessings والامتنان Gratitude ، بالإضافة أن الدراسة أكدت أن المشاركين الذين يواظبون على رياضة المشي يومياً ويتبعون نظاماً غذائياً ، ولديهم لياقة بدنية هم الأشخاص الأكثر استمرارية على متابعة تدريبات وتدخلات علم النفس الإيجابي وتُحقق فاعلية معهم أكثر من غيرهم الذين لا

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التدفق النفسي لدى عينة من طالبات

يُمارسون الرياضة ولا يتمتعون بلياقة بدنية سليمة.

ثم هدفت دراسة (Huppert ., & Johnson . 2010 : 264 - 274) للبحث في تدخلات علم النفس الإيجابي ومعرفة فاعلية التدريب على اليقظة الذهنية في علاقتها بكل من المرونة الإيجابية والرفاهة النفسية وذلك على عينة عددها (١٧٣) طالباً بمتوسط عُمر ١٤ - ١٥ عام من طلاب المدرسة الإنجليزية ، وأكدت الدراسة ارتباط اليقظة الذهنية بكل من المرونة الإيجابية والرفاهة النفسية .

وكذلك دراسة (Nidich et al . 2011 : 556 - 564) تصدت لمعرفة أثر التأمل القائم على التسامي transcendental meditation وأثره على كُُل من الرفاهة النفسية والسلوك الاجتماعي والأداء الأكاديمي لدى عينة من طلاب المدارس المتوسطة بولاية كاليفورنيا بلغ عددها (١٢٥) طالباً ، وأكدت النتائج أن ممارسة التأمل جعلت الطلاب أكثر هدوءاً مما سبق وأكثر سعادة وأقل توتراً ممن لا يُمارسون فنية التأمل.

بينما اهتمت دراسة (Jose., Lim ., & Bryant. 2012 : 176 - 187) لمعرفة مدى تأثير التدفق على السعادة اليومية للفرد ، حيث طبقت الدراسة على (١٠١) مشارك ، باستخدام تقارير ذاتية قاموا بكتابتها عن الأحداث الإيجابية التي يمرون بها ، واستجابات التدفق والمشاعر اليومية الإيجابية وذلك لمدة ٣٠ يوم ، وأظهرت النمذجة أن مكونات السعادة لدى الفرد ترتبط بمتغير التدفق النفسي ، كما أن التدفق يلعب دوراً مهماً في شعور الفرد بالأحداث الإيجابية التي يمر بها ، وتحسن مزاجه ، وبصفة عامة أكدت الدراسة أنه كلما زاد استخدام الفرد لاستراتيجيات التدفق كلما زادت لديه مؤشرات السعادة.

واهتمت دراسة (Morris., 2014 : 1 - 114) بالاستدعاء Reminiscence للانفعالات الإيجابية من الماضي بغرض خفض الاكتئاب لدى عينة من المعرضين للوقوع في الاكتئاب ، وذلك من خلال زيادة الانفعالات الإيجابية ، طبقت الدراسة على عينة عددها (٣٣٦) ، وطلب منهم ممارسة تدريبات يومية تعتمد على التركيز على الذكريات الإيجابية لمدة أسبوع ، وكما هو متوقع فإن تدريبات الاستدعاء أنتجت انفعالات إيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، وأثبتت النتائج فعالية هذه الأنشطة والتدريبات في خفض خطر الاكتئاب لدى عينة من الأفراد المعرضين للوقوع في مرض القلق والاكتئاب بالإضافة لزيادة الأداء الإيجابي للأفراد.

وهدف دراسة (Smith ., & Smith . 2015 : 192 - 200) لمعرفة دور التدفق والمرونة الإيجابية في الشعور بالرفاهة النفسية لدى عينة من الراشدين ، حيث

طبقت الدراسة على (١٦٤) منهم ٦٤% من الإناث ، وتم استخدام مقاييس لقياس كُُل من التذوق والسعادة والمرونة الإيجابية والاكتئاب والرضا في الحياة ، وتوصلت النتائج أنه كلما كان السن أكبر كلما كانت النتيجة أفضل على مقاييس المرونة الإيجابية والتذوق ، وكلاهما يُنبئ عن الشعور بالسعادة وانخفاض الاكتئاب وارتفاع مؤشر الرضا عن الحياة.

ثم بحثت دراسة (Smith. 2016: 1-16) معرفة أثر برنامج تدخل إيجابي على مجموعة من الراشدين لتنمية قدرتهم على تذوق الخبرات الإيجابية ، وتقييم أثر هذا التدخل على مرونتهم ورفاهتهم النفسية ، طبقت الدراسة على ١٠٦ من الراشدين ، وطبق البرنامج مرتين يومياً لمدة أسبوع ، وتم إجراء قياس قبلي وبعدي ، وتوصلت النتائج لتحسن في خبرة الفرد بانفعالاته الإيجابية حيث ارتفعت درجاتهم بعد سبعة أيام على مقياس المرونة ، وانخفض التوتر والاكتئاب وذلك من خلال تقاريرهم الذاتية أيضاً.

وجاءت دراسة (Ford ., et al . 2016) لمعرفة دور كُُل من التذوق النفسي والتعاطف الذاتي كعوامل وقائية من الاكتئاب ، حيث طبقت الدراسة على (١٣٣) طالباً من طلاب المرحلة الجامعية ، وأظهرت النتائج أن التذوق والشفقة بالذات يرتبطان عكسياً بالشعور بالاكتئاب ، كما أكدت الدراسة أن التذوق كان المتغير الإيجابي الوحيد المنبئ بتغيرات في درجات الاكتئاب.

وبحثت دراسة (Smith ., & Smith . 2016 : 3 - 23) دور التذوق في العلاقة بين الصحة والرضا عن الحياة لدى المسنين ، حيث طبقت الدراسة على (٢٦٦) من المسنين ، ممن يتجاوز أعمارهم ٥٥ عاماً بمتوسط عُمر ٧٣.٤ عاماً ، طبق الباحثان مقاييس القدرة على التذوق ، ومقياس الرضا عن الحياة ، وأساليب التقارير الذاتية ، وتوصلت الدراسة أن قدرة التذوق تتوسط العلاقة بين الصحة والرضا عن الحياة لدى المسنين ، كما أن منخفضي القدرة على التذوق يُعانون من انخفاض الرضا عن الحياة والعكس صحيح ، وأوصت الدراسة بأن ارتفاع القدرة على التذوق يُساهم في إحداث تدخلات إيجابية عديدة للمسنين.

وكذلك هدفت دراسة (Ford et al . 2016) لمعرفة دور كل من التذوق والتعاطف الذاتي Savoring & Self Compassion كعوامل وقائية من والوقوع في خطر الاكتئاب لدى عينة من الطلاب الجامعيين بلغ عددهم (١٣٣) ، حيث أكدت الدراسة ارتباط كُُل من التذوق والتعاطف الذاتي عكسياً بالاكتئاب والأحداث السلبية ، كما

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدي عينة من طالبات

أكدت على الدور الفعال الذي تلعبه هذه المتغيرات كجوانب تنموية نحو صحة نفسية أفضل.

وأجرى (33 - 18 : Sato et al . 2017) دراسة تهدف لاختبار مدى الآليات المحتملة التي تربط بين التذوق للخبرات التي تمر بالفرد والرفاهة النفسية لديه ، حيث تكون عينة الدراسة من (٦٠) طالبة جامعية ، بمدى عمري يتراوح من (١٨ - ٣٤) عام وطلب منهن أن يُمارسن تدريب المشي لمدة ٢٠ دقيقة يومياً في بيئة طبيعية يختارنها ، ويكتبون تقريراً قبل النوم كل ليلة عن خبراتهم في هذا اليوم ، وتشمل هذه الخبرات كمية ونوع التذوق التي شعرن به أثناء المشي ، فهذا التدريب يتضمن تأمل الفرد لنفسه ، بالإضافة لتعمد الدراسة تدعيم المشاركات ببعض استراتيجيات التذوق مثل الامتنان أو مشاركة الخبرات الإيجابية مع الآخرين أو عد النعم المحيطة بالمشاركات ، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى التذوق للأفراد وكذلك مشاركاتهم الإيجابية ورفاهتهم النفسية .

بينما اهتمت دراسة (90 - 76 : Lauzon . 2018) بمعرفة العلاقة بين الدوافع والتذوق والرفاهة النفسية ، حيث طبقت الدراسة على (٢٨٣) من الذكور والإناث ممن يتراوح أعمارهم من ١٨ - ٧٥ عام ، وطبقت الدراسة مقاييس سمات الدوافع ، ومقياس التذوق SCI وكذلك مقياس الرفاهة النفسية الذي يضم أبعاد : الانفعالات الإيجابية والمشاركة والعلاقات الإيجابية والمعنى والإنجاز ، وتوصلت الدراسة لوجود ارتباط قوي بين المتغيرات الثلاث في الدراسة.

وجاءت دراسة (135 - 120 : Sytine et al . 2018) لمعرفة دور التذوق كمطلب يومي للحياة في كل من الأمل والتفاؤل والمرونة الإيجابية والفعالية الذاتية ، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠٩) من الشباب بمتوسط عمري ٢٨,٣ عاماً ، ممن استجابوا على عدد من المقاييس عبر الانترنت لمدة ثمانية أيام ، وأظهرت النتائج ارتباط التذوق بهذه المتغيرات ، وكذلك أشارت الدراسة أن تمكن هؤلاء الشباب من ممارسة التذوق في حياتهم اليومية بعد ذلك كان له دور في ارتفاع مؤشرات التفاؤل والمرونة لديهم ، حيث يُعتبر متغير التذوق منبئاً للمتغيرات الأخرى في الدراسة.

بينما اهتمت دراسة (22 - 1 : Miyakawa et al . 2018) بقياس ثبات وصدق النسخة الإنجليزية من قائمة مراجعة طرق التذوق (Ways of Savor Check) (WOSC) للتوافق مع البيئة اليابانية ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٢٠) من الراشدين

اليابانيين باستخدام دراسة مسحية من خلال الانترنت ، وباستخدام التحليل العاملي تبين أن (J - WOSC) أداة صالحة للمجتمع الياباني.

- تعقيب عام على الإطار النظري والدراسات السابقة :

اهتمت الباحثة بعرض تراث نظري وأدبيات ودراسات سابقة لتوضيح مفهوم التذوق النفسي ، حيث كانت أولى هذه الدراسات 1989 ، Bryant الذي أكد في دراسته أن التذوق النفسي بمثابة قوة إنسانية إيجابية مدركة تمكن الإنسان من تذوق الخبرات الإيجابية التي يعيش فيها ، ومع حداثة المصطلح وجدته ضمن المصطلحات النفسية إلا أن العديد من العلماء اعتبروا مصطلح التذوق النفسي أسلوب حياة أو بمثابة عملية متكاملة تتضمن مجموعة استراتيجيات ، وكذلك تشمل تغيير لمعتقدات الفرد وأفكاره نحو إدراك الانفعالات الإيجابية والتعامل معها كخبرات جديدة تتجدد كل مرة وليس كخبرة اعتيادية (Bryant ., Veroff . 2007)

كما أن هناك العديد من الدراسات التي تؤكد ارتباط متغير التذوق النفسي بالعديد من المتغيرات كالانفعالات الإيجابية الأخرى مثل السعادة والمتعة النفسية والرفاهة النفسية وجودة الحياة مثل دراسات (Bryant ., Veroff . 2007 و Bryant ، 2003) ، وكذلك ارتباط المفهوم بعدد من المتغيرات الإيجابية كالرضا في الحياة وضبط الذات وتقدير وتحقيق الذات والتفاؤل مثل دراسات (Croft ، Ramsy & Gentzler.2014 و Dunn ., Quoidbach .2013 و Bryant ، 2003) مما يؤكد على أهمية هذا المتغير وأثره على الانفعالات والمفاهيم الأخرى.

وبناءً على ماسبق واستناداً عليه ونظراً أيضاً لندرة ومحدودية الدراسات السابقة التي تناولت متغير التذوق النفسي وكذلك الدراسات التجريبية القليلة التي عنت بتنمية هذا المتغير مثل دراسة Smith ، 2016 و Huppert & Johnson ، 2012 و Burton & King. 2004 ، فلقد اهتمت الباحثة من خلال الدراسة الحالية بإعداد برنامج إرشادي إيجابي استناداً على فنيات علم النفس الإيجابي ، حيث يُعتبر هو الأنسب - من وجهة نظر الباحثة - لتنمية هذا المتغير واكساب الأفراد استراتيجياته ، وتؤكد دراسة Schuller ، 2010 على أهمية فنيات علم النفس الإيجابي بشكل عام ، وبعض التدريبات الإيجابية مثل تدريب الامتثال والتذوق ، وهناك تركيز من الدراسات على فنيات التأمل واليقظة الذهنية والاسترخاء والتأمل القائم على التسامي مثل دراسات Kabt - Zinn . 2004 و Davidson et al .2003 و Davis et al . 2016 ، في ضوء هذا التصور الذي أمكن استخلاصه من التراث النظري والدراسات

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التدفق النفسي لدى عينة من طالبات

السابقة حول التدفق النفسي ، تمت صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:
فروض الدراسة:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده في الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي في اتجاه التطبيق البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عليها و المجموعة الضابطة في الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي في اتجاه المجموعة التجريبية.

٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد فترة المتابعة) في الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي.
إجراءات الدراسة:

تحقيقاً لأهداف الدراسة الحالية، تمت إجراءات اختيار منهج الدراسة، والعينة، والأدوات المستخدمة في الدراسة على النحو التالي:
أولاً: المنهج المستخدم في الدراسة:

تم توظيف المنهج التجريبي في الدراسة الحالية، وذلك للتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي الإيجابي لتنمية استراتيجيات التدفق النفسي . باعتبار البرنامج الإرشادي الإيجابي هو المتغير المستقل في حين أن متغير التدفق النفسي هو المتغير التابع. وتضمن التصميم التجريبي استخدام أسلوب القياس القبلي والبعدي، والمجموعتين التجريبية والضابطة.
ثانياً: عينة الدراسة :

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من ١٦٢ طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس ، تتراوح أعمارهم بين ٢٢ و ٣٠ عاماً، بمتوسط عمري = 27.679 وانحراف معياري = 2.91421.

أما عينة الدراسة الميدانية فتكونت من ٢٤ طالبة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس تراوحت أعمارهن بين ٢٢ و ٣٠ عاماً، تم تقسيمهن إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية مكونة من ١٢ طالبة بمتوسط عمري 26.4167 وانحراف معياري = 2.99874، ومجموعة ضابطة مكونة من ١٢ طالبة بمتوسط عمري 26.7500 وانحراف معياري 3.01888 وقد تم التأكد من التكافؤ من حيث السن، ومن حيث مستوى التدفق النفسي في القياس القبلي للدراسة كما يتضح في الجدول (١):

وللتحقق من التكافؤ قامت الباحثة بحساب اختبار مان ويتي لدلالة الفرق بين المتوسطات للمجموعات اللابارامترية، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول (١) نتائج اختبار مان ويتني بين المجموعتين (التجريبية-الضابطة)

علي متغير التذوق النفسي

البيد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة W	قيمة Z	مستوي الدلالة	حجم الأثر
الأول (تذوق اللحظة الحالية)	تجريبية قبلي	١٢	١٢.٧٩	١٣٥.٥٠	٦٨.٥٠٠	١٤٦.٥٠٠	-٢.٠٤	غير دال	-
	ضابطة قبلي	١٢	١٢.٢١	١٤٦.٥٠					
الثاني (الاستدعاء من الماضي)	تجريبية قبلي	١٢	١٣.٢٩	١٥٩.٥٠	٦٢.٥٠٠	١٤٠.٥٠٠	-٥.٥٧	غير دال	-
	ضابطة قبلي	١٢	١١.٧١	١٤٠.٥٠					
الثالث (التوقع)	تجريبية قبلي	١٢	١٣.١٣	١٥٧.٥٠	٦٤.٥٠٠	١٤٢.٥٠٠	-٤.٣٨	غير دال	-
	ضابطة قبلي	١٢	١١.٨٨	١٤٢.٥٠					
التذوق ككل	تجريبية قبلي	١٢	١٣.٦٣	١٦٣.٥٠	٥٨.٥٠٠	١٣٦.٥٠٠	-٧.٨٢	غير دال	-
	ضابطة قبلي	١٢	١١.٣	١٣٦.٥٠					

قيمة Z الجدولية عند مستوي دلالة ١.٦٥=٠.٥

قيمة Z الجدولية عند مستوي دلالة ٢.٣٣=٠.١

يتضح من نتائج جدول (١) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب المجموعتين؛ حيث كانت جميع قيم Z المحسوبة أقل من قيم Z الجدولية ومن ثم يشير ذلك إلي عدم وجود فرق دال ومن ثم وجود تكافؤ بين المجموعتين.

ثالثاً: أدوات الدراسة : (تم استبعاد مقياس وبرنامج الدراسة من الملاحق للالتزام بمعايير

النشر في المجلة)

تم ترجمة مقياس Bryant , 2003 ، بالإضافة إلى إعداد البرنامج الإرشادي المستخدم، وذلك على النحو التالي:

١ - مقياس التذوق النفسي Subjective vitality Scale (ترجمة الباحثة)

بدأ إعداد المقياس بالاطلاع على التراث النظري ومقاييس التذوق النفسي السابقة ، مثل مقياس (SBI) Savoring Beliefs Inventory الذي يقيس المعتقدات حول التذوق النفسي إعداد (196 - 175 : Bryant , 2003) ويتكون من (٣٠) عبارة خبرية تقيس قدرة الفرد على الاستمتاع بالأحداث الإيجابية من خلال التوقع Anticipating وتذوق الحاضر واللحظة الحالية أو الحاضر Present والتذوق النفسي من خلال استدعاء الأحداث الماضية Reminiscing ، وتتراوح العبارات بين الإيجابية والسلبية ، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية على عينات تجريبية تبين حذف عدد من العبارات ووصل عددها إلى (٢٤) عبارة بدلاً من (٣٠) ، وتنتج الاستجابات وفق مقياس ليكرت إلى سبع استجابات تبدأ من موافق بقوة (١) وتنتهي

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدي عينة من طالبات بأرض بقوة (٧) .

مقياس (Savoring Configuration Inventory (SCI ويهتم بقياس مكونات التلذذ بنوعيه (Hedonic , Eudemonic) حيث يتكون المقياس من ٤٨ سيناريو ، ويتم الاستجابة عليه من خلال ثلاث استجابات يُشير المفحوص على أي من هذه الاستجابات وفق لمقياس ليكرت السباعي ، مثال على ذلك " إذا كنت في نزهة في جو شمس ودافئ : تختار أي من هذه الاستجابات : ١- أكون مرتاح جداً وأتنفس بسهولة ، ٢- أفكر في أشعة الشمس التي تسقط على وجهي ، ٣- أريد أن أفعل شيء آخر (Lauzon . 2018 : 54

قائمة طرق التذوق النفسي (WOSC) Ways of Savoring Checklist إعداد (Bryant ., & Veroff . 2007 : 246 - 254) يتكون من (٦٠) عبارة لقياس طرق التلذذ من خلال عشرة أبعاد وذلك من خلال تعبيرات انفعالية أو تصرفات سلوكية يقوم بها الفرد.

صدق وثبات مقياس التذوق النفسي

وللتحقق من كفاءة مقياس التذوق النفسي ، تكونت العينة من (١٦٢) فرد من أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس التذوق النفسي بالطرق الآتية:

أ - صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العالمي.

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي لمقياس التذوق النفسي، وذلك علي عينة بلغت (١٦٢) ، وقد استخدمت الباحثة طريقة المكونات الأساسية Principle Component ، وقد تم إجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي spss الإصدار الثالث والعشرين، وتم استخدام محك كايرز في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل التي تمثل البناء الأساسي، حيث يتم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح.

كما استخدمت الباحثة قيمة ± 0.3 كمحك للتشبع الجوهري للبند على العامل، ومن ثم يعتبر التشبع للبند علي العامل دال إحصائياً عندما يبلغ ± 0.3 أو أكثر، ثم تم التدوير بطريقة التدوير المتعامد Varimax Rotation . وقد تم التحليل العاملي وفق الخطوات التالية:

١- تجهيز بيانات المقياس تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

٢- حساب معامل ألفا-كرونباخ للمقياس ككل؛ وذلك بغرض الاطمئنان لعدم وجود

مفردات ذات تأثير سلبي علي التباين الكلي للمقياس، وقد بلغت قيمة معامل ألفا- كرونباخ (0.829)، وذلك بعد استبعاد المفردة (٢)؛ حيث أنها ارتبطت مع الدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً سالباً، ومن ثم أثرت بالسلب علي التباين الكلي للمقياس، وهي قيمة مرتفعة جداً تشير إلي سلامة المقياس وصلاحيته للتحليل العاملي.

٣- إجراء التحليل العاملي بعد تحديد استخراج ثلاثة من مفردات المقياس.

٤- تحديد قيمة ± 0.3 كمحك للتشعب الجوهري للبند على العامل.

٥- تدوير المفردات تدويراً متعامداً.

وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول (٢) الأبعاد المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس التذوق النفسي

البعد	الجزء الكامن	نسبة التباين المفسرة	نسبة التباين التراكمية
الأول (تذوق اللحظة الحالية)	٣.٤٧٢	١٥.٠٩٧	١٥.٠٩٧
الثاني (الاستدعاء من الماضي)	٣.٢٢٦	١٤.٠٢٦	٢٩.١٢٣
الثالث (التوقع)	٢.٩٣٢	١٢.٧٤٨	٤١.٨٧٢
اختبار كايزر-ماير-ولكين = ٩٣٤.			
اختبار بارتليت = ١٤٩٠٥.٩٩٩ دال عند مستوي ثقة ٠.٠١.			

وقد أسفر التحليل العاملي عن حذف المفردة (٢٤)؛ وذلك نظراً لانخفاض معامل التشعب عن 0.30، وفيما يلي الأبعاد المستخرجة وعوامل التشعب لمفردات كل منها:

جدول (٣) معاملات تشعب مفردات البعد الأول (تذوق اللحظة الحالية)

رقم المفردة	٥	٩	١١	١٧	٢٠	٢٣
معامل التشعب	٠.٧١٨	٠.٧٥٠	٠.٤٧٧	٠.٦٢٤	٠.٤٠١	٠.٤٥١

جدول (٤) معاملات تشعب مفردات البعد الثاني (الاستدعاء من الماضي)

رقم المفردة	٣	٦	٨	١٠	١٢	١٤	١٥	١٨	٢١
معامل التشعب	٠.٣٤٥	٠.٦٣٣	٠.٤٣٩	٠.٤٥١	٠.٧٣٤	٠.٥٨٢	٠.٣٢٣	٠.٧٠٩	٠.٤٦٥

جدول (٥) معاملات تشعب مفردات البعد الثالث (التوقع)

رقم المفردة	١	٤	٧	١٣	١٦	١٩	٢٢
معامل التشعب	٠.٣١٠	٠.٥٢٩	٠.٤١٠	٠.٧٠٤	٠.٤٨٤	٠.٧٣٣	٠.٥٨٠

ثانياً: حساب التجانس الداخلي لمقياس التذوق النفسي:

قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي؛ وذلك من خلال حساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه وكذلك الدرجة الكلية، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة.

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدي عينة من طالبات

جدول (٦) التجانس الداخلي للبعد الأول (تذوق اللحظة الحالية)

رقم المفردة	٥	٩	١١	١٧	٢٠	٢٣
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	.٦٣٦**	.٣٨٠**	.٤٧١**	.٤٧٤**	.٧١٨**	.٦٨٠**
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	.٤٦١**	.٤٧٢**	.٣٨٠**	.٢٧٨**	.٦١٤**	.٤٠٨**

(**) معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة 01. ، (*) معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة 05.

جدول (٧) التجانس الداخلي للبعد الثاني (الاستدعاء من الماضي)

رقم المفردة	٣	٦	٨	١٠	١٢	١٤	١٥	١٨	٢١
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	.٥٣٨**	.٦١١**	.٥٩٢**	.٥٥٦**	.٥٩١**	.٦٦٢**	.٤٢٣**	.٦٤٢**	.٥٤٧**
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	.٥١٤**	.٤٥٣**	.٤٨١**	.٥١٥**	.٤٥٤**	.٦٣٢**	.٤٧١**	.٥٧٨**	.٤٥٢**

(**) معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة 01. ، (*) معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة 05.

جدول (٨) التجانس الداخلي للبعد الثالث (التوقع)

رقم المفردة	١	٤	٧	١٣	١٦	١٩	٢٢
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	.٣٩٥**	.٦٦٦**	.٥٦١**	.٧٣٣**	.٧٢٥**	.٧٣٥**	.٧١٢**
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	.٣٧٩**	.٥٢٥**	.٣٤٤**	.٥٣٨**	.٦٥٩**	.٥٨٣**	.٦٦٣**

(**) معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة 01. ، (*) معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة 05.

جدول (٩) نتائج معاملات ثبات مقياس التذوق النفسي

البعد	عدد المقدرات	معامل التجزئة "سبيرمان"	معامل ألفا-كرونباخ
الأول	٦	.٨١١	.٧٥٩
الثاني	٩	.٧٨٦	.٨٨٨
الثالث	٧	.٨٣٧	.٧٥٢
التذوق النفسي ككل	٢٢	.٨٣٨	.٨٥٢

يتضح من نتائج جدول (٩) أن جميع معاملات ثبات المقياس مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

٢- البرنامج الإرشادي الإيجابي : (إعداد الباحثة)

صممت الباحثة برنامج إرشادي إيجابي ، وذلك لأكثر من سبب أولهم تناسب البرنامج مع طبيعة متغير الدراسة الحالية وهو متغير التذوق النفسي ، حيث يُعتبر أحد أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي ، كما أنه يُعتبر مدخل هام لاكتساب الإنسان العديد من الانفعالات والخبرات الإيجابية ، وثانيهم أن علم النفس الإيجابي لديه العديد من الفنيات التي تسمح للباحثين باستخدامها من أجل تنمية مفاهيم إنسانية مهمة للإنسان المعاصر في حياته مثل مفهوم الدراسة الحالية.

فبصفة عامة يهدف علم النفس الإيجابي إلى البحث عن الشروط والمقومات وكذلك العمليات التي تُسهم في الوصول للأفراد لحالة الازدهار Flourishing أو الوظيفة المثلى Optimal Functioning للأفراد والجماعات بل وللمجتمعات بأكملها (: Gable ., & Haidt . 2005 : 104) ، ولذلك استخدمته الباحثة في الدراسة الحالية لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي وتعديل المعتقدات التي ترتبط به في ذهن الأفراد كي يُصبح أسلوب حياة بدلاً من أن يُصبح مجرد مفهوم يتدرب عليه الفرد.

كما يهدف البرنامج الحالي لبعض الأهداف الفرعية مثل :-

- ١-زيادة وعي الفرد بالانفعالات الإيجابية وأثرها وأهميتها على حياة الفرد.
- ٢- تدريب الأفراد على مجموعة فنيات مثل تدريب الاسترخاء والتأمل ، فهي ليست هادفة فقط لتنمية المفهوم ولكن أقرب أن تكون تدريبات يومية يمارسها الإنسان في حياته اليومية كعادة تخفف من ضغوطه وتزيد من انفعالاته الإيجابية .
- ٣- التعرف على مفهوم التذوق النفسي والمعتقدات التي تدور حوله ، وكذلك الاستراتيجيات البناء التي إذا تدرب عليها الفرد أصبح التذوق النفسي عادة وأسلوب حياة.

وفي ضوء ذلك صممت الباحثة أربعة عشرة جلسة إرشادية تضم الجلسة الافتتاحية والختامية ، ومدة الجلسة كانت ٩٠ دقيقة ، وهدفت الجلسات الإرشادية لتحقيق الهدف العام للدراسة الحالية ، وكذلك الأهداف الفرعية ، وفيما يلي جدول (١٠) تخطيطي يوضح جلسات البرنامج الإرشادي الإيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا.

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التدوق النفسي لدي عينة من طالبات
جدول (١٠) مخطط جلسات البرنامج الإرشادي الإيجابي لتنمية استراتيجيات التدوق النفسي

رقم الجلسة	الأهداف العامة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
١	- التعرف بطبيعة البرنامج وأهدافه . - التدريب على المشاركة الإيجابية في أنشطة البرنامج وبيروتكول التعامل. - التعرف بمسلمات البرنامج لرفع مستوى الدافعية.	- الحوار والمناقشة. - التعزيز. - المحاضرة.	٩٠ دقيقة
٢	- توضيح مفهوم الانفعالات الإيجابية . - الوعي بأثر زيادة الانفعالات الإيجابية في حياتنا	- المحاضرة - عروض الباوربوينت - العصف الذهني - الواجب المنزلي.	٩٠ دقيقة
٣	- التعرف على مفهوم التدوق النفسي وأهميته. - فهم أبعاد ومكونات التدوق النفسي.	- المحاضرة - الحوار والإقناع. - فنية الوعي بالقيم.	٩٠ دقيقة
٤	- التمييز بين مفهوم التدوق كمعتقدات أو استجابات والتدوق كاستراتيجيات. - التمييز بين مفهوم التدوق النفسي كسمة وكحالة. - تدريب قوى الشخصية لتدعيم الإيجابيات.	- المحاضرة. - الحوار والإقناع. - القصة الرمزية. - التعزيز. - تدريب قوى الشخصية	٩٠ دقيقة
٥	- التعرف على نموذج Brtant , 2003 - تدريب الأفراد على استراتيجية مشاركة الخبرات مع الآخرين	- المحاضرة. - الحوار والمناقشة. - الباوربوينت. - التشجيع. - إعادة التعبير للخبرات الإيجابية. - التعزيز	٩٠ دقيقة
٦	- تدريب الأفراد على استراتيجية تهنئة الذات .	- المحاضرة. - الحوار والمناقشة. - الباوربوينت. - حديث الذات - إعادة السرد. - التعزيز	٩٠ دقيقة
٧	- تدريب الأفراد على استراتيجية المقارنة .	- المحاضرة. - التأمل. - الاسترخاء. - التفكير الإيجابي . - الواجب المنزلي.	٩٠ دقيقة

تابع جدول (١٠) مخطط جلسات البرنامج الإرشادي الإيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي
• نتائج الدراسة:

رقم الجلسة	الأهداف العامة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
٨	- تدريب الأفراد على استراتيجية تجنب قتل التفكير الممتع .	- الحوار والمناقشة. - التفكير الإيجابي. - التأمل القائم على التسامي. - القصة الرمزية. - تدريب ملخص الحياة. - الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
٩	- تدريب الأفراد على استراتيجية الوعي الزمني المؤقت . - تدريب الأفراد على استراتيجية الاستيعاب .	- المحاضرة. - البقطة الذهنية. - الاسترخاء. - التأمل القائم على التسامي.	٦٠ دقيقة
١٠	- تدريب الأفراد على استراتيجية شحذ الإدراك .	- المحاضرة. - البقطة الذهنية. - عروض الباوربوينت. - القصة الرمزية. - تدريبات الاسترخاء.	٩٠ دقيقة
١١	- تدريب الأفراد على استراتيجية عد النعم .	- خطاب الامتنان. - زيارة الامتنان. - الحوار والمناقشة. - تدريب عد النعم . - التعزيز. - الواجب المنزلي.	٩٠ دقيقة
١٢	- تدريب الأفراد على استراتيجية بناء الذكريات .	- تدريبات الاسترخاء. - المحاضرة. - البقطة الذهنية. - الواجب المنزلي.	٩٠ دقيقة
١٣	- تدريب الأفراد على استراتيجية الانطلاق بصوت مرتفع يبلغ القمم . - تدريب الأفراد على التوقع والتخيل.	- المحاضرة. - الحوار والمناقشة. - التفكير الإيجابي. - التعزيز. - تكتيك التوقع والتخيل.	٩٠ دقيقة
١٤	- التغذية الراجعة القياس البعدي	- الحوار والمناقشة التعزيز	٩٠ دقيقة

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التدوق النفسي لدي عينة من طالبات

أولاً: نتائج التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص علي أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده في الدرجة الكلية لمقياس التدوق النفسي في اتجاه التطبيق البعدي، وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب اختبار ويلكوسن "T"، وهو اختبار لابارامتري يستخدم في حالة المجموعات المرتبطة" مجموعة واحدة قبلي-بعدي"، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول (١١) نتائج اختبار ويلكوسن للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتدوق

النفسي

البعدي	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم الأثر η^2
الأول	سليبي	0 ^a	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٧٥-	.٠١	.٦٢
	إيجابي	12 ^b	٦.٥٠	٧٨.٠٠			
	محايد	0 ^c					
	كلي	12					
الثاني	سليبي	0 ^d	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٦٤-	.٠١	.٦٢
	إيجابي	12 ^e	٦.٥٠	٧٨.٠٠			
	محايد	0 ^f					
	كلي	12					
الثالث	سليبي	0 ^g	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٦٢-	.٠١	.٦٢
	إيجابي	12 ^h	٦.٥٠	٧٨.٠٠			
	محايد	0 ⁱ					
	كلي	12					
التدوق ككل	سليبي	0 ^j	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٦٢-	.٠١	.٦٢
	إيجابي	12 ^k	٦.٥٠	٧٨.٠٠			
	محايد	0 ^l					
	كلي	12					

قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٦٥

قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٣٣

يتضح من نتائج جدول (١١) تحقق الفرض البحثي، الذي ينص علي أنه " يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتدوق النفسي لصالح القياس البعدي؛ حيث كانت جميع قيم Z دالة إحصائياً، الأمر الذي يشير إلي وجود فرق دال.

ثانياً: نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص علي أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عليها والمجموعة الضابطة في الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي لصالح المجموعة التجريبية. وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب اختبار مان ويتني، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول (١٢) نتائج اختبار مان ويتني بين المجموعتين (التجريبية-الضابطة) علي متغير

التدفق النفسي

العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة W	قيمة Z	مستوي الدلالة	حجم الأثر
١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	٠.٠٠٠	٧٨.٠٠٠	٤.٢٠	٠.٠١	٠.٤٦
١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠			٨		
١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	٠.٠٠٠	٧٨.٠٠٠	٤.١٧	٠.٠١	٠.٤٦
١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠			٦		
١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	٠.٠٠٠	٧٨.٠٠٠	٤.١٨	٠.٠١	٠.٤٦
١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠			٢		
١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	٠.٠٠٠	٧٨.٠٠٠	٤.١٧	٠.٠١	٠.٤٦
١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠			٠		

قيمة Z الجدولية عندمستوي دلالة $1.65 = 0.05$

قيمة Z الجدولية عندمستوي دلالة $2.33 = 0.01$

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب المجموعتين؛ حيث كانت جميع قيم Z المحسوبة أكبر من قيم Z الجدولية ومن ثم يشير ذلك إلي وجود فرق دال لصالح المجموعة التجريبية ومن ثم تحقق الفرض.

ثالثاً: نتائج التحقق من صحة الفرض الثالث ، والذي ينص علي أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد فترة المتابعة) في الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي ، وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب اختبار ويلكوكسن "T" ، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدى عينة من طالبات

جدول (١٣) نتائج اختبار ويلكوكسن للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتذوق النفسي

البعد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم الأثر η^2
الأول	سلبي	1 ^a	٨.٠٠	٨.٠٠	١.٤١١-	غير دال	-
	إيجابي	7 ^b	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
	محايد	4 ^c					
	كلي	12					
الثاني	سلبي	4 ^d	٣.٧٥	١٥.٠٠	.٤٢٣-	غير دال	-
	إيجابي	4 ^e	٥.٢٥	٢١.٠٠			
	محايد	4 ^f					
	كلي	12					
الثالث	سلبي	0 ^g	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٦٠-	.٠٠	-
	إيجابي	5 ^h	٣.٠٠	١٥.٠٠			
	محايد	7 ⁱ					
	كلي	12					
التذوق ككل	سلبي	2 ^j	٥.٠٠	١٠.٠٠	١.٤٨٧-	غير دال	-
	إيجابي	7 ^k	٥.٠٠	٣٥.٠٠			
	محايد	3 ^l					
	كلي	12					

قيمة Z الجدولية عند مستوي دلالة ١.٩٦=٠.٠٥

قيمة Z الجدولية عند مستوي دلالة ٢.٥٨=٠.٠١

يتضح من نتائج جدول (١٣) تحقق الفرض الصفري، الذي ينص علي أنه" لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في الدرجة الكلية لمقياس التذوق النفسي؛ حيث كانت جميع قيم Z غير دالة إحصائياً، الأمر الذي يشير إلي عدم وجود فرق دال.

• مناقشة وتفسير النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية تحققاً للفروض التي افترضتها الباحثة ، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا ، وبالنسبة للفرضين الإحصائيين الأول والثاني أشارت الدراسة أن هناك فروقاً دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، حيث قدمت الباحثة من خلال جلسات البرنامج الإرشادي مجموعة فنيات إيجابية لتنمية

استراتيجيات التذوق النفسي باعتباره القوة المدركة الإيجابية لإكساب الفرد العديد من الانفعالات والخبرات الإيجابية (Bryant, 2003).

أشارت نتائج الدراسة الحالية أن المجموعة التجريبية حققت متوسطات أفضل من المجموعة الضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس التذوق النفسي ، حيث ارتكز البرنامج على تنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بحيث يكن أكثر وعياً عند التدريب ، حيث أن الاستراتيجيات تدرج في الصعوبة والعمق وتحتاج لدرجة من النضج الفكري والعقلي ، وهذا ما حاولت الباحثة مراعاته حيث بدأت بالاستراتيجيات الأكثر يُسراً ثم تدرجت في الصعوبة بالجلسات اللاحقة ، حتى لا يمل المفحوصين من التدريب ، بالإضافة لضمان فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم لتنمية التذوق النفسي الذي يُسهم في إدراكنا الإيجابي للأمور مما يُسهم في تحسن الحالة الجسمية ، وارتفاع مؤشر الرفاهة النفسية ، وتدعيم التواصل الاجتماعي ، بالإضافة لزيادة النمو النفسي للفرد وزيادة مؤشر رضاه عن حياته (Smith & Bryant . 2016 : 3-23)

فعلى سبيل المثال كانت أولى جلسات التدريب على استراتيجية مشاركة الخبرات مع الآخرين فهي لا تحتاج سوى أن يكون حول الفرد أشخاص يحبهم ويثق فيهم مثل أهل أو الأصدقاء ليتحدث أمامهم عن خبراته الإيجابية (Bryant & Veroff . 2007) وقد قامت الباحثة بعمل هذا من خلال الجلسات حيث لفتت نظر كل مفحوص لقيمة بحثه عن أفراد في حياته يُشاركهم خبراته الإيجابية ويحبهم ويثق فيهم ، واستخدمت الباحثة في ذلك فنية إعادة التعبير للخبرات الإيجابية التي تسمح للفرد بأن يُعبر عن خبراته وانفعالاته الإيجابية بشكل أو بطريقة أخرى أمام أشخاص يُحبهم .

وكذلك استخدمت فنية حديث الذات وإعادة السرد لتنمية استراتيجية تهنئة الذات التي تعبر إحدى الاستراتيجيات الفعالة والبسيطة وفي نفس الوقت التي تُفهم بطريقة خاطئة في مجتمعاتنا العربية على أنها نوع من التفاخر أو إعجاب الفرد بنفسه ، وبالتالي كان لزاماً على الباحثة توضيح أهمية هذه الاستراتيجية والتمييز بينها وبين المفاهيم الأخرى الخاطئة كي يتمكن الفرد من اكتسابها ، فهي استراتيجية معرفية - سلوكية أي أن الفرد يحتاج أولاً أن يعي ويفهم قدراته وقيمة ما أنجزه ثم ينعكس هذا في تصرفاته وسلوكياته التي يقوم بها Bryant & Veroff . 2007 .

وكذلك كان لكلاً من فنيات التأمل والاسترخاء واليقظة الذهنية والتفكير الإيجابي وتدريب

برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدي عينة من طالبات

ملخص الحياة دوراً في تدريب المفحوصين على استراتيجيات المقارنة ، وتجنب قتل التفكير الممتع ، وشحذ الإدراك ، والوعي الزمني المؤقت فهي استراتيجيات تحتاج للاسترخاء ، وتركيز الفرد في ذاته والتيقظ العقلي فجميعها فنيات تجعل الفرد يراقب أفكاره ومعارفه وتوجهه للتمتع باللحظة الحالية ، كما تعمل على خفض التوتر والقلق لديه وتسهم في تحسين تنظيم الذات وتمنع التشبث وتساعد في التركيز على الانفعالات الإيجابية 2003 . Davidsn et al و 2011 ، Lee و 1994 ، Kabt – Zinn .

وعلى جانب آخر اهتمت الباحثة بتنمية استراتيجيتي بناء الذكريات وعد النعم من خلال استخدام مجموعة فنيات تدور كلها حول مفهوم الامتتان مثل تدريب عد النعم ، وخطاب الامتتان ، وزيارة الامتتان) التي أكدت دراسة 2006 . Kashdan et al على فاعليتهم في اكساب الفرد العديد من الانفعالات الإيجابية ، وكذلك أكد Scheller . 2010 على أهمية التدخلات الإيجابية في خفض الأعراض الاكتئابية وتنمية قوى وفضائل الشخصية الإنسانية.

بالإضافة أن ملاحظة الخبرات الإيجابية ، والتيقظ لها ، هي أهم خطوات استراتيجية التذوق النفسي ، فالتذوق النفسي هنا لا يعني الانبهار أو الاندهاش بالأشياء الجديدة ، ولكن يعني أن يوجه الإنسان فكره وسلوكه بشكل عمدي مقصود نحو زيادة مسرات الخبرة (Smith ., & Bryant . 2016) Pleasures of the experience

وقد تبين أيضاً من خلال التحقق من صحة الفرض الثالث عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي ، حيث أن الباحثة أكدت مع المفحوصين على ضرورة الاستمرار على تدريبات البرنامج الإرشادي طوال البرنامج ، وليس فقط خلال الجلسة الإرشادية ، أي أن يُمارس المفحوصين هذه التدريبات في المنزل والعمل أثناء تطبيق البرنامج وبعده لضمان أن يكون التذوق النفسي أقرب لأسلوب الحياة وليس فقط مهارة يتدرب عليها الفرد وبمجرد أن يقف عن التدريب يفقد المهارة ، فالتذوق النفسي مصدر اكساب الفرد جميع الانفعالات الإيجابية الأخرى كما أكد الباحثون ، بالإضافة أنه صوت جديد داخل الفرد للتعامل مع خبراته اليومية المعتادة بطريقة مختلفة تجعله يشعر بالسعادة والاستمتاع والرفاهة كل مرة كما لو كانت أول مرة يخبر فيها الفرد هذه الخبرة أو هذا الانفعال.

والخلاصة إذن هي أن البرنامج الإرشادي الإيجابي أسهم في تنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا . وأن العناصر المكونة للبرنامج قد ساهمت جميعها في تحقيق مستوى جيد من الفاعلية، سواء العناصر الخاصة بالشكل مثل (استيفاء الجلسات الإرشادية التي صممت وفقاً للأهداف التي تركز على تنمية الاستراتيجيات) ، أو العناصر الخاصة بالمضمون مثل (استخدام الفنيات الإرشادية الإيجابية ، وتحديد أهداف البرنامج إجرائياً في ضوء الهدف العام) ، على الجانب الآخر إن تنمية استراتيجيات التذوق النفسي قد يساعد الفرد على اكتساب الانفعالات الإيجابية والتمتع بالخبرات الحياتية ، فُصِّح كُأُسْلُوب الحياة الذي تضمن أن يدرك الفرد فيها قيمة الأشياء من حوله ، وكذلك الأحداث والخبرات التي تمر به ، فلا تُصْبِح بالنسبة له شيء عادي ولكن شيء إيجابي يتجدد كل لحظة .

التوصيات البحثية والدراسات المقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يمكن استخلاص بعض التوصيات لدراسات لاحقة تغطي احتياجات بحثية بارزة، وذلك على النحو التالي:

- متغير التذوق النفسي Psychological savoring من المفاهيم التي تتميز بالجدة والحداثة ، ولازال يحتاج العديد من الدراسات التي توضح قيمته وعمقه ، والاقتراب منه بصورة أوضح كي يستطيع الباحثون وضع ترجمة أفضل من ترجمة الدراسة الحالية.
- الاهتمام بالدراسات التجريبية والتدخلية لمتغير التذوق النفسي ، حتى نستفيد من قيمة المتغير في اكتساب العديد من الانفعالات الإيجابية الأخرى ، كما أن المتغير متعدد الجوانب يشمل معتقدات ويشمل التدريب على العمليات المعرفية الاستباقية ، فهو يحتاج لبرامج إرشادية مثل المعرفي السلوكي والتكاملي والانتقائي .
- استخدام برامج إرشادية قائمة على استخدام التذوق النفسي كفنية أو استراتيجية لتحسين واكتساب العديد من الانفعالات الإيجابية الأخرى .
- الحاجة الماسة للاقترب أكثر من مفهوم التذوق النفسي واختبار أهميته لدى عينات من الراشدين والمسنين ، فهو مفهوم يحتاج نضج عمري وخبرات حياتية أكبر .

- ١- أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٧) . فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب . مجلة الإرشاد النفسي . كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد (٥١) . ص ص ١ - ٦٨
- ٢- مرعي سلامة (٢٠١١) . علم النفس الإيجابي للجميع . القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية
- ٣- منال مصطفى محمد (٢٠١٤) . فنيات علم النفس الإيجابي في فض حدة القلق لدى عينة من الشباب الجامعي . رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- 4- American Psychological Association (2013a). Society of Counseling Psychology: What is counseling psychology? <http://www.div17.org/wpcontent/uploads/WhatIsCounselingPsychology-Brochure-10-02-2012.pdf>, accessed on 02.11.2013
- 5- Bryant, F. B. (1989). A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring . Journal of personality . 57, (4) . 773 – 797.
- 6- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. Journal of Mental Health, 12,(2) , 175-196.
- 7- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). Savoring: A new model of positive experience. Lawrence Erlbaum Association .
- 8- Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. Journal of Research in Personality, 38(2), 150–163.
- 9- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. International Journal of Wellbeing, 1(1), 107-126. doi:10.5502/ijw.v1i1.18
- 10- Campion, J., & Rocco, S. (2009). Minding the mind: The Effects and potential of a school-based meditation programme for mental health promotion. Advances in School Mental Health Promotion, 2, 47– 55.
- 11- Chadwick ., E . (2012) . The structure of Adolescent and Adult savoring and its relationship to feeling good and functioning well . Thesis of Doctor.
- 12- Croft, A., Dunn, E. W., & Quoidbach, J. (2013). From tribulations to appreciation: Experiencing adversity in the past predicts

- greater savoring in the present. *Social Psychological and Personality Science*, 5, 511–516.
- 13- Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 4, 564–570.
- 14- Davis, D., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Worthington, J. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of Gratitude interventions. *Journal of counseling Psychology*, 63, 20–31.
- 15- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- 16- Fredrickson, B. (2009). *Positivity. Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive*. New York: Crown.
- 17- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686.
- 18- Ford, J., Klibert, J., Tarantino, N & Lamis, D. (2016). *Savoring and Self-compassion as Protective Factors for Depression*. Stress and Health. John Wiley & Sons, Ltd.
- 19- Huppert, F., & Johnson, D. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 264–274.
- 20- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13, 579–588.
- 21- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103–110.
- 22- Jose, P., Lim, B., & Bryant, F. (2012): Does savoring increase happiness? A daily diary study, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7:3, 176–187. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2012.671345>
- 23- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, USA: Hyperion.
- 24- Kashdan, T. B., Julian, T., Merritt, K., & Uswatte, G. (2006). Social anxiety and posttraumatic stress in combat veterans:

- Relations to well-being and character strengths. Behaviour Research and Therapy, 44, 561–583.
- 25- Kelsey .B.(2014) Savoring abilities Scale (SAS) : The Development of A Strengths based assessment for therapeutic recreation professionals . Master of Art in Applied Sciences.
 - 26- Kleffner .(2016) . Handout of positive psychology . WWW.Sticw.com.
 - 27- Krejtz, I., Nezelek, J. B., Michnicka, A., Holas, P., & Rusanowska, M. (2014). Counting one's blessings can reduce the impact of daily stress. Journal of Happiness Studies, . DOI:10.1007/s10902-014-9578-4.
 - 28- Lauzon , A . (2018) . More of A Good Things is even better : Examining the Dimensions of Hedonic and Eudemonic Savoring , and their Interrelations with Motivation self-regulation and well – being . PhD , University Of Ottawa . Canada.
 - 29- Lindberg , T . (2004) . Culture and Savoring of positive experiences . A Thesis of PhD , The University of British Columbia .
 - 30- Lee , W . (2011) . A – Review of school – Based Positive Psychology interventions . The Australian Educational and Developmental Psychologist . 28 (2) , 75 – 90.
 - 31- Marsh , J . (2011) . Tips for keeping a Gratitude Journal . Greater Good Science center of meaningful life . Retrieved from [http : // greater good . Berkeley . edu](http://greatergood.berkeley.edu) .
 - 32- M scullough, M (2002) . Savoring Life , Past and present : Explaining what Hope and Gratitude share in common. Psychological inquiry . 13 (4) . 302 – 304.
 - 33- Morris, B. (2014). "Savor the Memory: A Reminiscence Exercise to Increase Positive Emotions and Reduce Depression Risk in Anxious Individuals" Graduate Theses and Dissertations.
 - 34- Miyakawa , E ., Jose , P ., Bryant , F ., Kawakuba , A .,& Oguchi , T . (2018) . The Reliability and validity of the Japanese version of the ways of savoring Checklist (WOSC – J) .
 - 35- Nelis, D. Quoidbach, J. , Hansenne, M. & Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: The emotion regulation profile-revised (erp-r). Psychologica Belgica, 51(1), 49-91.
 - 36- Newnham-Kanas, C., Morrow, D., & Irwin, J. D. (2010). Motivational coaching: A functional juxtaposition of three methods for health behaviour change: Motivational interviewing, coaching and skilled helping. International Journal of

- Evidence Based Coaching and Mentoring, 8(2), 27-48.
- 37- Nidich, S., Mjasiri, S., Nidich, R., Rainforth, M., Grant, J., Valosek, L., Change, W., & Zigler, R. (2011). Academic achievement and transcendental meditation: A study with at-risk urban middle school students. *Education*, 131, 556-564.
- 38- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- 39- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368-373.
- 40- Ramsey, M. A., & Gentzler, A. L. (2014). Age differences in subjective well-being across adulthood: The roles of savoring and future time perspective. *International Journal of Aging & Human Development*, 78(1), 3-22.
- 41- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2013). *Positive Psychotherapy in Current Psychotherapies*, (10th Edition).
- 42- Sato, I., Jose, P. E., & Conner, T. S. (2017). Savoring mediates the effect of nature on positive affect. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 18-33. doi:10.5502/ijw.v8i1.621.
- 43- Schueller, S.(2010) 'Preferences for positive psychology exercises', *The Journal of Positive Psychology*, 5: 3, 192 — 203.
- 44- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., & Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 909-921.
- 45- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: .Free Press.
- 46- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 47- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C.(2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- 48- Seligman, M., Rashid ., T ., & Parks ., A .(2006). Positive psychotherapy . *American Psychologist* . 774 – 778.
- 49- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- 50- Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology

- interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 467–487.
- 51- Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging and Mental Health*, 19, 3. 192-200.
- 52- Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2016). The benefits of savoring life: Savoring as a moderator of life satisfaction in older adults. *International Journal of Aging & Human Development*, 84, 3-23.
- 53- Smith, J. L. (2016). Focus on the positive : Enhancing Resilience by savoring positive experiences. PhD . Institute of Aging.
- 54- Snyder, C. R., Harris, C. Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. NI., Sligmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measures of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- 55- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications.
- 56- Sytine , A ., Britt , T ., Sawhney , G ., Wilson , C ., & Keithy , M . (2018) . Savoring as a Moderator of the Daily Demands and psychological capital Relationship : A Daily Diary . Study Journal of positive Psychology . [http : // doi . org / 101080](http://doi.org/101080).
- 57- Tyler, LE. (1992). Counseling psychology – Why? *Professional Psychology: Research and Practice*, 23, 342-344.
- 58- Vinchurkar, S ., Singh , D ., & Visweswaraiah , N . (2014) . Self-reported measures of mindfulness in mediators and non – mediators : A – cross – Sectional study . *International Journal of Yoga* . 7 , 142 – 146.
- 59- Wilson , C . (2016) . The Relationship between emotional intelligence , Resilience , and Mental health in Older Adults : The Mediating Role of savoring . Electric Thesis and Dissertation Repository . [http : // Llir . Lib . Uwoca / etd / 3844](http://Llir.Lib.Uwoca/etd/3844).

A positive Counseling program in Developing strategies of psychological savoring in a sample of postgraduate students

Dr. Sarah Hossam El-Din Mostafa

Lecturer– Ain Shams University

Abstract:

Psychological savoring is well acknowledged in Positive Psychology as one of the newest important variables which lead to positive emotions such as Happiness , psychological wellbeing , joy and pleasure.

This study aims at investigating the Effectiveness of Positive Counseling Program in Developing strategies of Psychological savoring among a Sample Of Postgraduate Students, The sample of the study consisted of 20 Postgraduate Students With low scores on The Psychological savoring scale . They were divided in two groups: control group and experimental group. Each group consists of 10 Postgraduate Students including Females only.

An Experimental method was implemented in this study .and Data were collected by using The Psychological savoring scale, in addition , statistically was treated by Factorial Analysis , Cronbach Alpha , Split half , Mann-Whitney ,Wilcoxon .

The findings from this study indicated to effectiveness of Positive Counseling Program in developing Psychological savoring among a sample of Postgraduate Students.

Results of the study were discussed in the light of scientific literature, previous researches and educational implication.