مجلة البحوث التربوية والنفسية

Journal homepage: https://jperc.uobaghdad.edu.iq

ISSN: 1819-2068 (Print); 2663-5879 (Online)

Journal of Educational and Psychological Research

التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا

سمر جمعة سوادي[1]* واثمار مجيد ناصر الشطري[2]

[1، 2] قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، بغداد، العراق.

الملخص

هدف البحث التعرف الى:
1-التذوق النفسي 2- دلالة الفرق في التذوق النفسي تبعا لمتغير (الجنس)، ومتغير (التخصص)، لدى طلبة الدراسات العليا.
وتحقيقا لاهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس التذوق النفسي، واستخراج القوة التميزية وتم التحقق من ثبات أداة البحث بطريقة الفا -كرونباخ اذ بلغ معامل الثبات (0,84) وكان عدد الفقرات لمقياس التذوق النفسي (24) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، وبعد التأكد من صلاحية البحث في ضوء مؤشرات الصدق والثبات تم تطبيق الأداة على عينة البحث الحالي البالغة (377) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية للعام الدراسي (2024-2025)، ومن ثم القيام بجمع البيانات ومعالجتها احصائيا، توصل البحث الى نتائج الاتية: ان افراد عينة البحث من طلبة الدراسات العليا يتسمون بالتذوق النفسي بصورة عامة، اما بالنسبة للفروق لمتغير الجنس أظهرت النتائج ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس، اما متغير التخصص فقد أظهرت النتائج ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص، وفي ضوء هذه النتائج قدمت الباحثتان بعض التوصيات والمقترحات كما موضحة في الفصل الرابع.

معلومات المقالة

تاريخ المقالة:
الاستلام: 10، شباط 2025
إجراء التعديلات: 23، شباط 2025
قبول النشر: 23، نيسان 2025
النشر على الإنترنت: 1، تشرين الأول 2025

الكلمات المفتاحية:
التذوق النفسي
طلبة الدراسات العليا

الفصل الأول
التعريف بالبحث
مشكلة البحث (The Problem the Research)

وجدت الباحثة ان التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا يسهل فهم الضغوط النفسية التي تواجههم مثل القلق والتوتر، وكيفية تأثير هذه الضغوط في أدائهم وقدرتهم على التكيف مع متطلبات الدراسة من خلال تحسين وعيهم الذاتي وتحسين مهاراتهم في إدارة الوقت وتنظيم أفكارهم بشكل أكثر فعالية، وان طلبة الدراسات العليا لهم أهمية بالغة حيث تم اختيارهم نظرًا لما يواجهون من تحديات وضغوط أكاديمية متعددة، لا سيما خلال السنة التحضيرية، حيث تتطلب دراستهم مهامًا أكاديمية مكثفة تستلزم تحليلًا نقديًا معمقًا، يواجه هؤلاء الطلبة صعوبات تتعلق بإعداد المواد الدراسية، وتعدد المصادر والمراجع العلمية، وضيق الوقت المتاح، مما يؤدي إلى شعور بعضهم بمشاعر سلبية مثل الارتباك وضعف القدرة على التكيف مع متطلبات الدراسة، فضلاً عن الصعوبة في أداء المهام الدراسية بشكل كامل (محسن، 2024).

اذ يُعد التذوق النفسي أحد العوامل المهمة التي تعزز الشعور بالسعادة، فهو يرتبط بالقدرة على التركيز على التجارب الإيجابية وتعزيزها عبر الاستمتاع بها. فمع كثرة الضغوط الحياتية، قد يفقد الفرد القدرة على تقدير اللحظات الإيجابية، مما يؤثر في رفاهيته النفسية. (Bryant, 2006). وعلى الرغم من دور التذوق النفسي في تحقيق السعادة، إلا أن العديد من الأفراد يقعون في فخ التركيز على الجوانب السلبية، مما يحرمهم من الاستمتاع بتجاربهم الإيجابية. فالانشغال المستمر بالمشكلات والتجارب المؤلمة قد يجعل الفرد سجينًا لمشاعره السلبية، دون الالتفات إلى النجاحات والإنجازات التي يمكن أن تكون مصدر تحفيز له نحو مزيد من السعادة والرفاهية (السيد، 2024).

إن تذوق المشاعر السلبية للفرد يسبب تضخم استراتيجيات التذمر، ويؤثر بشكل كبير في التذوق النفسي حيث يقوم بالتركيز المستمر على المواقف السلبية مما يزيد من مشاعر القلق والحزن والغضب

* Corresponding author.
E-mail address: summer.Jomaa2306@coeduw.uobaghdad.edu.iq
DOI: 10.52839/0111-000-087-010
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

ويحول دون التمتع بالمواقف الإيجابية في الحياة، وهذا يسهم في تقوية الشعور بالعجز والقلق المستمر، ويؤثر سلبًا في التفاعل الاجتماعي والعلاقات الشخصية، بالإضافة إلى التأثير على الصحة النفسية بشكل عام، ويختلف من موقفٍ الى اخر اعتمادًا على الاختلافات الفردية والخصائص المتصورة للموقف، ويرتبط بالاستراتيجيات المتذمرة التي تضخم المشاعر الإيجابية بالرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي بينما ترتبط بالاستراتيجيات المتذمرة التي تخمد المشاعر الإيجابية بالرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي الأقل أما بالنسبة لهذه الاستراتيجيات فهي ترتبط سلبًا بالعصابية، والشعور بالذنب، وقلة الاستمتاع بالماديات والنفس، واليأس، والشعور بعدم السعادة والاكتئاب (السيد 2024. : 14).

ويصبح التذوق النفسي اقل فاعلية عند التعود على الأشياء الجميلة التي تحدث للإنسان والتي تفقده تدريجيًا لذة تلك الأشياء، وتصبح اعتيادية لديه فاقدة لجمالها ومتعتها، فيكون بحاجة إلى أن يفتح عينيه ليلتمس الجماليات في حياته وينظر لها بنظرة الدهشة والإعجاب ليمتلئ قلبه بالسعادة، فقد أكدت الدراسات العلمية كدراسة (Bryant,2003) ان التذوق النفسي يرتبط بالشعور بالسعادة والتفاؤل والرضا وقد لاحظ الشكوى والتذمر المتكرر بين الناس من الروتين، والتململ من نظام الحياة على نحو عام خاصة في فترة أزمة كورونا وما ترتب عليها من تقييد وحجر وخسائر لدى البعض، فأصبحنا بحاجة لأن نتيقظ للجماليات الكثيرة في حياتنا وأن نستمتع باللحظات السعيدة فما أكثر الأحداث الجميلة التي أكرمنا الله بها التي تستحق أن نستمتع بها رغم بساطتها (العدساني .2023: 236).

واحست الباحثة برغبة قوية في فهم التذوق النفسي لما له من أهمية بالغة وهذا الإحساس نابع من كونها مرت بالحياة الجامعية كطالبة في قسم علوم التربوية والنفسية ويمكن أن يكون له تأثير كبير في مجالات مثل التعليم، حيث يمكن للمدارس أو الجامعات أن تستخدم هذه المعرفة لتحفيز التذوق لدى طلاب الدراسات العليا كما يمكن أن يكون لهذه الدراسات تأثير في بيئات العمل، حيث يمكن أن تُستخدم التجارب لتحفيز الابتكار وزيادة الإنتاجية، وكان إحساس الباحثة أثناء دراسة التذوق النفسي هو مزيج معقد من الفضول المعرفي، الإثارة الفكرية، والتحديات المنهجية، هذا المزيج يعكس التفاعل بين العقل والعاطفة، حيث سعى لفهم التذوق النفسي و تحسين البيئة المحيطة بالفرد لتعزيز الإبداع، ومن هنا ارتأت الباحثة دراسة مستوى التذوق النفسي وتقصي درجة تأثير التذوق النفسي على طلبة الدراسات العليا، اذ يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن السؤال الاتي : **هل لدى طلبة الدراسات العليا تذوقٌ نفسي ؟**

أهمية البحث (The Important of the Research)

ان طلبة الدراسات العليا يمثلون شريحة مهمة من شرائح المجتمع بصورة عامة والمجتمع الجامعي خاصة، حيث يشكلون القاعدة الأساسية للإنتاج البحثي ويشكل هؤلاء الطلبة مزيجًا متفاوتا فهم مختلفون من الناحية العمرية والبيئة التي ينتمون إليها، ومستوياتهم الاقتصادية، إضافة إلى أن منهم من استكمل دراسته مباشرة بعد المرحلة الجامعية، ومنهم من انقطع عن الدراسة فترة زمنية معينة، وهناك من الدارسين غير المتفرغين للدراسة ويقابلهم من هو متفرغ تمامًا للدراسة (الشريدة، ١٩٩٣، ص ٩).

و يعد التذوق النفسي من العوامل المهمة التي تسهم في تنشيط الذاكرة و تمكين الفرد من التكيف والتأقلم مع مختلف الظروف والاحداث الحياتية السلبية وتجنب الانفعالات السلبية ومعالجتها كالقلق والغضب والحزن والاكتئاب وخفض حالات الألم وتعديل الأفكار المشوهة وزيادة الحيوية والشعور بالسعادة، ويتفق معظم الناس مع ما تؤكده الأبحاث والدراسات العلمية على أهمية السعادة بوصفها شيئاً جيدًا للإنسان، بل أن السعي وراء السعادة حق لكل فرد لا يُمكن التنازل عنه من أجل تحقيق رفاهيته النفسية وتحسين جودة حياته، ولذلك جاء سعي الدراسات والأبحاث في هذا المضمار مؤكداً على دراسة الانفعالات الإيجابية التي من ضمنها السعادة أو المُتعة او الرضا 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 والضغوط اللانهائية التي يتعرض لها كل لحظة، وفي كل مجال من مجالات حياته المهنية والأسرية والشخصية (مصطفى. 2020)، أن التذوق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيًا، ويمكن عدّه قوة مضادة إيجابية متعددة الجوانب كالانفعالات والأحداث والخبرات النابعة من معتقدات راسخة لدى الفرد، وتشتمل عمليات التذوق بالخبرات الإيجابية على توجهات زمنية مختلفة بالإضافة إلى التذوق باللحظة كما هي، ويمكن للمرء أيضا أن يستدعي الخبرات الإيجابية من الماضي(الذكريات) أو المستقبل (التوقع)، وكل ذلك يعمل لتوليد المشاعر الإيجابية وتنظيمها في الحاضر وتتنوع استراتيجيات التذوق النفسي بالخبرات الإيجابية بناءً على الماضي لتشمل عشر استراتيجيات تشمل هذه الاستراتيجيات الأفكار والسلوكيات التي تساعد في تنظيم الاستجابات العاطفية للتجارب الإيجابية وهي: مشاركة الخبرات مع الآخرين، بناء الذكريات، تهنئة الذات، الشحذ الإدراكي الحسي، المقارنة، الانهماك، الوعي الزمني المؤقت، تجنب قتل التفكير الممتع، عد النعم، التعبير السلوكي (Bryant & Veroff 2007).

ويمر الفرد خلال رحلة التذوق النفسي بلحظات التروي، والاستمتاع بالتفاصيل، والشعور بالرفاهية النفسية، التي تزيد من انجاز الفرد، فالتذوق النفسي قد يحدث حتى باللحظات الاعتيادية والمعتادة، وفي ظل وجود أبسط الأشياء مثل التذوق النفسي بأول ليلة من ليالي الشتاء، أو التذوق النفسي بطعم الحلوى المفضلة،

أو التـذوق النفسـي للحظـات اللعـب مـع حيـوان اليـف مفضل كالقطط او الكلاب (Kleffner, 2016).

الاهمية النظرية:
1- ندرة البحوث والدراسات العراقية والعربية التي بحثت متغيرات البحث معا على حد اطلاع الباحثة.
2- يهتم البحث الحالي بفئة طلبة الدراسات العليا وهم من فئات المجتمع الجامعي والمجتمع بأكمله لما لهم من دور كبير في تنظيم مسارات المجتمع وخلق مظاهر الرقي والتقدم في الحياة المستقبلية كونهم يمثلون ثروة وطنية لأي بلد من بلدان العالم والإنجازات العلمية التي يقدمونها تسهم في تطور البلد وتحمل مسؤوليتها العلمية.
3- ان دراسة التذوق النفسي تساعد الطالب في تطوير قدراته العقلية لتحقيق التوازن بين المشاعر والعقل يصبح الطالب أكثر ابداعًا وتفوقًا في دراسة وحياته.
4- يعد البحث الحالي الاول في دراسة متغير التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا على حد علم الباحثة.
الأهمية التطبيقية:
١- تقديم أداة جديدة لقياس التذوق النفسي.
٢- توظيف النتائج التي توصل لها البحث في بناء برنامج تدريبي لرفع التذوق النفسي.

اهداف البحث (The Aims of the Research):
يهدف البحث التعرف الى :-
١- التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا.
٢- الفروق في التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا وفق متغير الجنس (ذكر،انثى).
٣- الفروق في التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا وفق متغير التخصص (علمي،انساني).
٤- الفروق في التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا وفق متغير المرحلة (ماجستير، دكتوراه).
حدود البحث (Limits the Research)
١- الحدود الموضوعية: تتحدد بدراسة التذوق النفس لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد، كما تحدد بالمتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية).
٢- الحدود المكانية: العراق – محافظة بغداد – جامعة بغداد
٣- الحدود الزمانية: العام الدراسي (2024-2025).

تحديد المصطلحات (Terms Limitation)
التذوق النفسي Psychological Savoring
Bryant 2008
هو القدرة على حضور التجارب الإيجابية في حياة الفرد وتقديرها وتعزيزها، وهو يتضمن العمليات المعرفية والسلوكية التي تنظم المشاعر الإيجابية، أي الأفكار والسلوكيات التي تؤثر في وتيرة وشدة ومدة التجربة الإيجابية، بما في ذلك الفرح والفخر والامتنان والرهبة والسرور (Bryant et al., 2008, p. 1).
التعريف النظري: تبنت الباحثتان تعريف Bryant et al., (2008) تعريفاً نظرياً في تحديده لمصطلح التذوق النفسي لكونه يتمتع بالحداثة ويوضح المفهوم.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التذوق النفسي المستخدم في البحث الحالي.
طلبة الدراسات العليا:
وهي المرحلة الي تعقب التعلم الجامعي ويحصل الطالب فيها على شهادة في الدراسات العليا وهي ثلاثة أنواع: الدبلوم العالي والماجستير، والدكتوراه (عبد الحي :2005.140).

الفصل الثاني
اطار نظري ودراسات سابقة
- النماذج التي فسرت التذوق النفسي
1- نموذج (Bryant ., & Veroff . 2007)
يشير إلى أن بداية تجربة التذوق النفسي للفرد تعتمد على قدرته على استحضار التجارب الإيجابية في حياته وتقديرها وتحسينها، لذلك يجب علينا النظر إلى التذوق النفسي من خلال تنشيط قدرات الأفراد الذين يتعرضون للمشاعر والأحداث الإيجابية وتحفيزهم لخلق بيئة مليئة بالسعادة والرفاهية النفسية، هذا النوع من التحفيز يساعد الفرد على الوصول إلى التذوق النفسي. فالتذوق هو مفهوم معقد، لكن يمكننا فهمه بشكل أفضل من خلال الاقتراب من مفاهيم أكثر تخصصًا مثل خبرة التذوق، وعملية التذوق، والمعتقدات المتعلقة بالتذوق، والردود والاستراتيجيات، ويتكون من:
(أ)- خبرة التذوق النفسي (2011) كما ذكرها برانيت وزملاؤه:
هذا يؤكد أن تقدير الفرد للأحداث أو التجارب الإيجابية يتضمن مشاعره وانفعالاته وسلوكياته وأفكاره وإدراكاته خلال تجاربه الإيجابية على سبيل المثال، مثل الشعور بسقوط المطر، أو رؤية ألوان السماء بعد المطر، أو قضاء وقت ممتع مع العائلة أو الأصدقاء في هذه الحالة، تركز خبرة التذوق على الفرد نفسه، وهي مرتبطة به داخليًا وليست منفصلة عنه. وهذا يختلف عن النظر إلى العالم من حوله على أنه مجموعة من التجارب الإيجابية التي لا تتطلب من الفرد بذل جهد للاستمتاع بها أو إطالة مدتها.
(ب)- أما عن التذوق كعملية، فهو يُعرف بأنه سلسلة من العمليات العقلية أو المادية التي تتكشف مع مرور الوقت، حيث تتحول المحفزات الإيجابية إلى مشاعر إيجابية يشعر بها الفرد وإحدى هذه العمليات هي تقديم الشكر، الذي يؤدي دورًا مهمًا في شعور الامتنان والدهشة، مما يعزز الشعور بالفخر والسرور والسعادة.
يشير Kleffner (2016) إلى أنه على الرغم من أن مفهوم التذوق قد يبدو معقدًا، إلا أنه في الواقع مفهوم بسيط، حيث يمكن تذوق أي شيء، يظهر تعقيد هذا المفهوم في علم النفس الإيجابي الذي يعد التذوق أحد مكونات الرفاهية النفسية للإنسان، حيث يرتبط بتحقيق الإنجازات، فمن الطرق التي تساعد في زيادة الإنجاز هو التذوق النفسي، الذي يشمل تقدير لحظات الحياة، حتى تلك الاعتيادية والمتكررة، ويحتاج الفرد إلى تذكر أربعة أمور لممارسة التذوق:
1. تقديم الشكر: وهو ما يقوم به الفرد تجاه الآخرين، مما يعزز شعور الامتنان والشكر.
2. التعجب والدهشة: وهو رد فعل أولي يحدث عندما تستقبل حواسك جمال الأشياء من حولك.

3. التنعم: حيث يستمتع الفرد بالأشياء المادية التي تجلب له الفرحة خلال تجربته.
4. الترف: وهو البحث عن الشيء الذي يحبه الفرد أو يرغب فيه، بغض النظر عن أهميته على سبيل المثال، تناول الحلوى يكون محببًا رغم مضارها أو فوائدها.
إن عملية التذوق تتكون من معتقدات واستراتيجيات، وهما الجانبان الأكثر قابلية للقياس، تشير المعتقدات إلى كيفية إدراك الشخص لنفسه وقدرته على الاستمتاع بالتجارب الإيجابية التي يعيشها، وتشمل هذه المعتقدات استدعاء الذكريات الماضية، التوقعات، والتذوق في الحاضر، تتطلب معتقدات التذوق النفسي تركيزًا مؤقتًا على المشاعر الإيجابية الناتجة عن التجارب من خلال التواجد في اللحظة الحالية والشعور بها عبر ممارسة اليقظة الذهنية، مما يساعد الفرد في توجيه انتباهه نحو التجارب الإيجابية التي يمر بها. كما يتم التفكير في الماضي من خلال استرجاع الذكريات التي عاشها الشخص، مما يساعد في استعادة قيمة تلك التجارب والشعور بالمتعة المرتبطة بها بالإضافة إلى ذلك، يركز الفرد على المستقبل من خلال توقع الاستمتاع بتجارب جديدة قادمة، مثل انتظار عطلة سفر قريبة، حيث يتوقع الشخص كيف سيستمتع بهذه العطلة والتفكير في المشاعر الإيجابية التي سيختبرها بعدها خلال عملية التذوق، يقوم الفرد بتحويل الأحداث التي يمر بها نفسيًا إلى مشاعر إيجابية يحدث هذا التحول من خلال مجموعة من العمليات المعرفية الاستباقية وآليات تجريبية موجهة.

أوضح كل من (Bryant&Veroff:2007:20-30) أن هناك أربع عمليات أساسية للتذوق
وهي: الشكر، والدهشة، والتنعم، والترف تختلف كل من هذه العمليات عن الأخرى من حيث خصائصها فالشكر والدهشة يكونان مرتبطين بالآخرين والعالم، بينما التنعم والترف يركزان على الذات كما أن الشكر والدهشة يتعلقان بالتفكير المعرفي، بينما التنعم والترف يميلان أكثر إلى التأمل الذاتي.
تختلف هذه العمليات في مدى تأثيرها، وزمن حدوثها، ومصدرها فالشكر والتنعم يحدثان بعد وقوع أحداث إيجابية، وهذا ما يُعرف بالتذوق من خلال الاستدعاء، ويتطلبان جهداً أقل ليستمرا لفترة أطول، أما الترف والدهشة، فيحدثان مع التجارب الإيجابية، وهذا يُعرف بالتذوق اللحظي، هذه الانفعالات لا تدوم طويلاً لأنها مرتبطة بلحظة معينة، وعندما تنتهي تلك اللحظة، ينتهي معها الانفعال.
2-نموذج Chadwick (2012):
يتضمن تصور مفهوم التذوق ثلاثة مستويات، المستوى الأوسع يشمل كل التجارب التي تتعلق بالأفكار، والمشاعر، والسلوكيات، والانفعالات الناتجة عن المحفزات الإيجابية، على سبيل المثال، يمكن أن يشعر الشخص بالتذوق النفسي عند تناول وجبة مفضلة، أو عند الاحتفال بإنجاز شخصي، أو عند الاسترخاء في ماء ساخن بعد يوم متعب. يركز المستوى الأوسع على العالم من حولنا وعلى الذات. التركيز على العالم يجعل الشخص يعيش تجربة التذوق كأنها واجب، لأنها تأتي من شيء أو شخص معين أثار مشاعر التذوق لديه، مثل زيارة معرض للفنون حيث يشعر بالتذوق الجمالي من خلال أعمال الآخرين. في المقابل، التركيز على الذات يعني أن المشاعر الإيجابية تأتي من داخل الفرد، مثل شعور الفخر بسبب النجاح في امتحان أو الفوز في مباراة صعبة أما المستوى الأوسط من التذوق النفسي، فهو يتضمن تحويل المحفزات والأحداث والتجارب العقلية والجسدية إلى عمليات معرفية تسبق المشاعر والانفعالات الإيجابية التي يشعر بها الشخص، على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي الشعور بالامتنان للآخرين إلى انفعالات إيجابية يكون لدى الشخص شعور إيجابي نتيجة لذلك على الرغم من أن معظم جوانب عملية التذوق النفسي تحدث بشكل لاشعوري، إلا أن الوعي بالشعور في اللحظة الحالية يعد شرطًا أساسيًا لحدوث التذوق لدى الشخص في المستوى الأخير من عملية التذوق، تؤدي المكونات الإجرائية دورًا، والتي تُعرف باستراتيجيات أو استجابات التذوق هذه الاستجابات تشمل أفكارًا وسلوكيات محددة يستخدمها الشخص كرد فعل على المثيرات والأحداث الإيجابية التي يمر بها، فهي لا تعكس فقط استجابات معرفية وسلوكية أو ما يعرف بالتذوق كحالة، ولكنها تعكس أيضًا أنماطًا من التذوق كصفة (Chadwick:2012:15-16)

الدراسات التي تناولت التذوق النفسي:
الدراسات العربية:
- دراسة مصطفى (2020) لاختبار برنامج إرشادي إيجابي يساعد في تطوير استراتيجيات التذوق النفسي لدى مجموعة من طالبات الدراسات العليا. شملت عينة الدراسة 24 طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة عين شمس. تم تقسيم المشاركات إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتكون من 12 طالبة ومجموعة ضابطة تضم 12 طالبة. تم جمع البيانات باستخدام مقياس بريانت 2003 (الذي ترجمته الباحثة). أظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي، حيث أظهرت النتائج وجود فروق ملحوظة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، بالإضافة إلى وجود فروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية. تمت مناقشة نتائج الدراسة في ضوء فرضياتها والإطار النظري والدراسات السابقة.
2- دراسة المصري وأبو أسعد والنواجحة (2022) لفحص القدرة التنبؤية للمعتقدات التذوقية برأس المال النفسي. تألفت عينة الدراسة من 102 طالب من جامعة الخليل حديثي الزواج. لتحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحثون مقياس المعتقدات التذوقية المعد من قبل Kawakubo Bryant وMiyakawa وOguchi في عام 2019، بالإضافة إلى تصميم مقياس لرأس المال النفسي. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى عالٍ من المعتقدات التذوقية ورأس المال النفسي، ووجدت علاقة إيجابية بين المعتقدات التذوقية ورأس المال النفسي، مع قدرة تنبؤية للمعتقدات التذوقية. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات التذوقية وفقاً لمتغير الجنس باستثناء بعد تذوق اللحظة الذي كان لصالح الإناث.
3- دراسة البلوي (2023) للتحقق من درجة إسهام الإفصاح الوجداني عن الذات لدى الطلبة المتزوجين حديثاً بالتذوّق النفسي في المملكة العربية السعودية، وقد تم تطبيق الدراسة الحالية على عينة الدراسة بالطريقة المتاحة المتيسرة من خلال طريقة كرة الثلج، وقد أجاب عن الدراسة عينة من المتزوجين

بلغوا (162) طالباً وطالبة متزوجين حديثاً، كما تم تطوير مقياسي الإفصاح الوجداني عن الذات والتذوّق النفسي والتأكد من خصائصهما السيكومترية من صدق وثبات، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الإناث أفضل في الإفصاح الوجداني عن الذات من الذكور، وأن هناك علاقة ارتباطية بين الإفصاح الوجداني عن الذات والتذوّق النفسي، كما أشارت النتائج إلى أن أبعاد الإفصاح الوجداني عن الذات تتنبأ بما نسبته (41%) من التذوّق النفسي.

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءاته

منهجية البحث وإجراءاته:

ستعرض الباحثتان في هذا الفصل منهجية البحث التي اتبعتاها، والإجراءات التي قامتا بها من حيث تحديد المجتمع واختيار عينة ممثلة لذلك المجتمع، واستعمال أدوات البحث متمثلة في تبني مقياس التذوق النفسي فضلاً عن تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة المستعملة في تحليل البيانات، وفيما يأتي تفصيل ذلك:

أولاً: منهجية البحث Method of the Research.

تُشير منهجية البحث إلى الإجراءات والطريقة التي سيتبعها الباحث في جمع البيانات ومن ثم تحليلها ومناقشتها، وعليه فإنها عنصرٌ رئيس من عناصر البحث التربوي. (الجابري، 2018: 135). اعتمدت الباحثة منهج البحث الوصفي في البحث الحالي؛ لملاءمته مع مشكلة البحث الحالي وأهدافه، ولكونه أحد أساليب البحث العلمي الملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، إذ يتركز اهتمامه على وصف الظاهرة، وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظاهرة أخرى.

كما يعد منهج البحث الوصفي أنسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق بينها من أجل وصف الظاهرة المدروسة وتحليلها والتعبير عنها تعبيراً كيفياً وكمياً، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، في حين يعطي التعبير الكمي وصفاً رقمياً ليوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى (عبيدات وآخرون,28:2016)

ثانياً: إجراءات البحث

1- مجتمع البحث population of the Research.

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد للعام الدراســـــي (2024-2025) لجميع كلياتها العلمية والانسانية، البالغ عددها (24) كلية، فبلغ عددهم الكلي (9851) طالبا" وطالبة، ومن كلا التخصص (علمي–انساني) * وكلا النوعين (ذكور –اناث).

2-عينة البحث Sample of the Research.

العينة هي جزءُ من مجتمع يجري اختيارها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع الاصلي تمثيلا صحيحاً (الاسدي وفارس, 2015: 117) وتمّ اختيار (377) طالباً وطالبة وتم اختيارهم بالطريقة الطبقية :العشوائية وبالاسلوب المتناسب، اذ تعتبر ممثلة للمجتمع :البحث البالغ عدده (9851), وقد توزع أفراد عينة: البحث على(6) كليات ,:منها (3) كليات ذات التخصص العلمي، (3) كليات ذات التخصص: الإنساني، حيث بلغ عدد الذكور (197),وعدد الإناث (180),وبلغ :عدد الطلبة للتخصص: العلمي (189) طالباً وطالبة, والتخصص الإنساني (197) طالباً وطالبة :وبلغ عدد طلبة الماجستير (189)، وبلغ عدد طلبة الدكتوراه (188) .

3-أداة البحث

لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس التذوق النفسي إذْ تتوافر فيه خصائص القياس من صدق وثبات، أما الخطوات الخاصة بالمقياس فستعرضها الباحثتان تباعاً وكما يأتي:

- وصف مقياس التذوق النفسي Subjective vitality Scale

بعد اطلاع الباحثتين على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث، فضلاً عن مراسلة عدد من مراكز البحوث العربية والاجنبية، والبحث في شبكة المعلومات (الانترنيت)، "إذ إن مراجعة الباحث لأدبيات البحث والاطلاع على الدراسات السابقة يساعده في اكتسابه بصيرة بموضوع البحث وفهمه لأسباب ما يوجد في مجال البحث من تناقضات، فضلاً عن مساعدة الباحث على تحديد وضع دراسته تاريخياً، وكيف أو ماذا سيضيف بحثه للمعرفة العلمية (ابو علام,2009: 101).

- مقياس التذوق النفسي Subjective vitality Scale

اعتمدت الباحثة مقياس (Bryant,etal,2019)

- اجراءات صدق ترجمة المقياس:

اتبعت الباحثتان عدة إجراءات للتحقق من صدق ترجمة التذوق النفسي، وعلى النحو الآتي:

1. تُرجم المقياس من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية بنسخته الاولية*(1)
2. أُعيدت ترجمة المقياس من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية (2).
3. عرض النصين باللغة الإنكليزية احدهما يمثل النص الاصلي للمقياس، والآخر يمثل النص المترجم من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية للمقارنة بينهما للتثبت من دقة الترجمة على خبير ثالث باللغة الانكليزية فجاءت الترجمة مطابقة (2).
4. عرض النص المترجم الى اللغة العربية على متخصص باللغة العربية للتثبت من سلامته اللغوية (3). وبذلك حصلت الباحثة على نسخة عربية مترجمة لمقياس التذوق النفسي.

- بدائل الاجابة وتصحيح مقياس التذوق النفسي.

يقصد بها وضع درجة لاستجابة المفحوص من أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس، ومن ثم إيجاد الدرجة الكلية لمقياس التذوق النفسي بفقراته (24) لكلّ طالب وطالبة، ومن أجل تحقيق هذا الغرض حددت لكل فقرة خمسة بدائل وبدرجات مختلفة، هي:

1- البديل الأول: (تنطبق عليّ دائماً) 5 درجات.
2- البديل الثاني: (تنطبق عليّ) 4 درجات.
3 - البديل الثالث (تنطبق علي احياناً) 3 درجات.
4- البديل الرابع (لا تنطبق عليَّ) 2 درجتان.
5- البديل الخامس (لا تنطبق علي ابداً) 1 درجة.

وبهذه الصيغة سيتم حساب الدرجة الكلية لكلّ طالب عن طريق الجمع الجبري للدرجات على فقرات المقياس، ومن الناحية النظرية أن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (120) واقل درجة هي (24).

- عينة وضوح التعليمات والوقت المستغرق للإجابة.
لغرض التعرف على وضوح تعليمات الإجابة على مقياس التذوق النفسي ووضوح فقراته وبدائله، والكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيب لتلافيها، والوقت الذي تستغرقه الإجابة عن المقياس، طبقت الباحثتان المقياس على عينة مكونة من (50) طالباً وطالبة.
- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس التذوق النفسي: ان التحليل الاحصائي للفقرات يعد من الأمور الضرورية لانه يؤشر مدى تمثل الفقرة ظاهريا للسمة التي اعدت لقياسها فضلا عن ان الفقرة الجيدة في صياغتها التي ترتبط بالسمة تسهم في رفع قوته التميزية ومعامل صدقها. (Ghselli et.1981;427)

أ- القوة التميزية للفقرات
ولتحقق ذلك اعتمدت الباحثتان أسلوب المجموعتين الطرفيتين، اذ يتم في هذا الأسلوب اختيار مجوعتين طرفيتين من الافراد بناء على الدرجات الكلية التي حصلوا عليها في المقياس ويتم تحليل كل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقليتين لاختبار دلالة الفروق بين المجوعتين العليا والدنيا (Edwards,1957;152) وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1): القوة التميزية لفقرات مقياس التذوق النفسي.

ت الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى دلالة (0.05)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4.156	0.992	3.509	1.060	4.500	دالة
2	4.294	0.827	2.833	1.060	10.950	دالة
3	4.470	0.860	3.519	1.158	6.950	دالة
4	4.176	0.860	2.715	1.084	10.657	دالة
5	4.196	0.901	3.568	1.038	4.607	دالة
6	3.852	1.111	2.352	1.068	9.826	دالة
7	4.480	0.841	3.931	1.074	4.064	دالة
8	3.980	1.098	1.960	1.042	13.464	دالة
9	4.480	0.852	3.254	1.149	8.649	دالة
10	3.911	1.152	2.098	1.173	11.137	دالة
11	4.402	0.693	3.509	1.031	7.250	دالة
12	4.500	0.671	3.480	1.158	7.693	دالة
13	4.313	0.770	2.627	1.159	12.231	دالة
14	4.451	0.863	3.725	1.219	4.903	دالة
15	4.058	0.942	2.490	1.256	10.087	دالة
16	4.333	1.027	3.627	1.193	4.527	دالة
17	4.205	0.915	2.205	1.137	13.833	دالة
18	4.578	0.681	3.696	1.032	7.206	دالة
19	4.205	0.978	2.402	1.113	12.311	دالة
20	4.343	0.861	3.078	1.149	8.893	دالة
21	4.382	0.901	2.313	1.160	14.219	دالة
22	4.392	0.785	3.254	1.240	7.824	دالة
23	4.107	1.124	2.088	1.081	13.069	دالة
24	4.137	1.062	2.078	1.207	12.924	دالة

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:
اعتمدت الباحثتان في حساب صدق الفقرة معامل ارتباط "بيرسون" Person correlation بين درجات كلّ فقرة والدرجة الكلية، لكون درجات الفقرة متصلة ومتدرجة، علماً أن عينة صدق الفقرات تتكون من (377) طالبًا وطالبة في البحث الحالي، واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً إذ كانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,098) بدرجة حرية (375) وبمستوى دلالة (0,05).
ت. علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه:
لغرض حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه، فقد استعمل معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (375) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,098).

ثبات المقياس Scales Reliability:
يُعدّ الثبات ضرورياً مع كلّ تطبيق جديد للاختبارات النفسية، ويقصد بثبات المقياس ان يعطي المقياس النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه على المختبرين أنفسهم في وقت آخر وتبدو قيمة ثبات المقياس في قدرته على الكشف عن الفروق في الأداء بين الأفراد (ميلز وبيتر، 2012: 206).
- طريقة ألفا كرونباخ Alpha – Cronbach Method:
تعد هذه الطريقة مفضلة لقياس الثبات فهي تقيس الإتساق الداخلي والتجانس بين فقرات المقياس، وتستند هذه الطريقة الى ان إتساق استجابات الافراد عبر مفردات الاختبار يمكن الاعتماد عليه في تقدير معامل الثبات، (علام، 2014: 101)، لذا استخرجت الباحثتان الثبات بهذه الطريقة من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (377) استمارة، وباستعمال معادلة ألفا كرونباخ بلغ معامل ألفا (0,84) وهو معامل ثبات جيد، ويمكن الاعتماد عليه في البحث الحالي.

وصف المقياس بصورته النهائية:
تكون مقياس التذوق النفسي بصورته النهائية من (24) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هي المجال الاول تذوق الذكريات الماضية (7) فقرات، والمجال الثاني تذوق اللحظة (8) فقرات، والمجال تذوق المستقبل (9) لكل فقرة خمسة بدائل للاجابة وهي (تنطبق علي دائما –تنطبق علي غالبا – تنطبق علي أحيانا – تنطبق علي نادرا – لاتنطبق علي ابدا) وبدرجات البدائل على التوالي (5، 4، 3، 2، 1) ، لذا فإنَّ أعلى درجة يمكن أنَّ يحصل عليها المجيب في المقياس تكون (120) درجة وأدنى درجة (24) في حين يبلغ الوسط الفرضي للمقياس (72) طبقت الباحثتان المقياس على عينة البحث البالغة (377) طالبا وطالبة للإجابة على مقياس التذوق النفسي.
(2024/12/22) الى (2025/1/22).
الوسائل الإحصائية Statistical Means:
من اجل التحقق من اهداف البحث استعملت الباحثتان الوسائل الإحصائية الاتية:
- الاختبار التائي t-test لعينة واحدة: للتعرف على مستوى المتغير عند العينة.
-الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين: لحساب القوة التميزية لفقرات مقياس البحث.
- معامل ارتباط بيرسون: Person Correlation Coefficient لحساب الارتباطات بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس البحث، (التذوق النفسي).
- معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha للاتساق الداخلي: استخدمت لاستخراج الثبات بطريقة الفا للاتساق الداخلي لمقاييس البحث.
- الاختبار الزائي لدلالة الفرق في معامل الارتباط: استخدم للتعرف على الفروق في التذوق النفسي وفقاً لمتغير (التخصص، الجنس، المرحلة).

الفصل الرابع
عرض النتائج وتفسيرها
يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها بناء على الأهداف التي تم تحديدها وتفسير هذه النتائج ومناقشتها بحسب الإطار النظري والدراسات السابقة وخصائص المجتمع الذي تمت دراسته في البحث الحالي، ومن ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات، ويمكن عرض النتائج كما يأتي:
الهدف الاول: التعرف على التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا.
لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس التذوق النفسي المتكون من (24) فقرة على عينة البحث المؤلفة من (377) طالبًا وطالبة، وبعد معالجة البيانات إحصائيا أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (85.697) درجة وبانحراف معياري قدره (13.349) درجة، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والبالغ (72) درجة، استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة، وتبين أن الفرق دال احصائيًا عند مستوى دلالة (0,05) ولصالح المتوسط الحسابي إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (19.923) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (376) مما يدل على أن طلبة الدراسات العليا يتسمون بالتذوق النفسي.

الجدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التذوق النفسي.

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t * المحسوبة	الجدولية	الدلالة (0,05)
التذوق النفسي	377	85.697	13.349	72	19.923	1,96	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نموذج (Bryant& Veroff,2007) وتعزو الباحثة سبب ارتفاع مستوى التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا إلى أن الإنسان بحكم تكوينه وفطرته يحب الاستمتاع بالتجارب السارة في حياته، والفرد في سعي دائم للوصول إلى درجة مرتفعة من السعادة والازدهار في حياته، فالفرد في محاولة مستمرة للحفاظ على بقاء تذوقه النفسي لذلك يستخدم التذوق النفسي لإطالة مدة اللحظة الإيجابية ويغض الطرف عما ينغص عليه صفو لحظاته السعيدة؛ بل إنه في بعض الأحيان يستخدم استراتيجيات التذوق لاسترجاع لحظات التذوق النفسي والاستمتاع بها محاولا تكرار الخبرات التي تجعله يسترجع تلك المتعة والسعادة وحمايته من الاضطرابات والضغوط وبخاصة طلبة الدراسات العليا لما يعانونه من ضغوطات وكثرة مهام ومن ثمّ يقع أفراد عينة الدراسة بين خبرتين ايجابيتين إحداهما: ماضية، والثانية: مستقبلية، فالماضية ترتبط بتفوقهم الأكاديمي أثناء مراحل تعليمهم الجامعي والذي وضعهم على أول درجات النجاح، والمستقبلية هي طموحهم الذي يلاقي احتراما اجتماعيًا فيكون الفرد بين المشاعر الايجابية التي نتجت عن خبرته الأولى وهى التحدي والمنافسة مع زملائهم وقدرتهم على تحقيق التفوق العلمي والثانية مشاعرهم الايجابية المرتبطة بالرغبة الشديدة والطموح في الوصول إلى أعلى الدرجات (السيد.2024:102).
- الهدف الثاني: الفرق في التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير الجنس (ذكور- اناث):
للتعرف على دلالة الفروق في التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا وحسب المتغير النوع الاجتماعي، قامت الباحثتان باستخراج قيمة معامل الارتباط (0،960) للذكور، و(0،918) للاناث وبعد تحويل قيم معاملات الارتباط بما يقابلها من قيم فيشر المعيارية نحصل على القيمتين(1،95) و(1.59) ولمعرفة دلالة الفروق بين قيمتي معامل الارتباط استعمل الاختبار الزائي فبلغت القيمة الزائية المحسوبة (0.021) وهي اصغر من القيمة الزائية الجدولية البالغة (1،96) عند مستوى دلالة (0،05) مما يعني لا توجد فروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير الجنس .الجدول (3).

الجدول (3): نتائج دلالة الفرق في التذوق النفسي على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث).

الجنس	العدد	قيمة معامل الارتباط r التذوق النفسي	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائية المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
ذكور	197	0.960	1.95	0,021	1.96	غير دالة
إناث	180	0.918	1.59			

وتفسر الباحثة سبب عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التذوق النفسي والتفكير المنتج لدى طلبة الدراسات العليا، بأن التذوق النفسي عبارة عن ميكانزيمات تبعث في النفس مشاعر الراحة واللذة والسعادة فالفرد بحكم فطرته يميل إلى مناصرة ذاته وحمايتها من الاضطرابات وبلوغ حالة من الثبات الانفعالي والوصول إلى أعلى درجات من الصحة النفسية خاصة أنه كلما ازداد معدل الضغوط كان بحاجة أكبر للبحث عما يخفف من المشاعر السلبية التي تلحق به من هذه الضغوط وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (221) . Doorley et al بعدم وجود فروق بين الجنسين على التذوق النفسي، واختلفت مع نتائج دراسة Bryant & Veroff (2003) ؛ Smith (2019)

الهدف الثالث: التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير التخصص (علمي- انساني).

للتعرف على دلالة الفروق في العلاقة بين التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات وحسب متغير التخصص، ولتحقيق الهدف قامت الباحثة باستخراج قيمة معامل الارتباط بما يقابلها من قيم فيشر (0،947) للتخصص العلمي و(0،933) للتخصص الادبي وبعد تحويل قيم معاملات الارتباط بما يقابلها من قيم فيشر المعيارية نحصل على القيمتين(1،78) و(1,70) ولمعرفة دلالة الفروق بين قيمتي معامل الارتباط استعمل الاختبار الزائي فبلغت القيمة الزائية المحسوبة(0،06) وهي اصغر من القيمة الزائية الجدولية البالغة (1،96) عند مستوى دلالة (0،05) مما يعني لا توجد فروق دالة احصائياً في الفرق في التذوق النفسي تبعاً للتخصص(علمي- انساني. الجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4): جدول نتائج دلالة الفرق في التذوق النفسي على وفق متغير التخصص (علمي – انساني).

التخصص	العدد	قيمة معامل الارتباط r التذوق النفسي	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائية المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
علمي	189	0.947	1.78	0,06	1.96	غير دالة
اساني	188	0.933	1.70			

وتفسر الباحثة سبب عدم وجود فروق بين طالب ماجستير وطالب دكتوراه في التذوق النفسي نظراً لان التخصص (علمي-انساني) يشعران كلاهما بان التذوق النفسي متقارب بينهما فهما يعيشان تجربة جديدة وتذوقهما لتلك التجربة متقارب من حيث الإحساس والمشاعر والانفعال وكذالك هم يتطلعون الى المستقبل وكلهم امل في غد افضل ويحاولون التفكير مستقبل افضل لتجاوز المشكلات الحياتية.

الهدف الرابع: التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغير التخصص (ماجستير- دكتوراه).

للتعرف على دلالة الفروق في التذوق النفسي لدى طلبة الدراسات وحسب متغير المرحلة، ولتحقيق الهدف قامت الباحثة باستخراج قيمة معامل الارتباط (0،960) للتخصص الماجستير و(0،968) للتخصص الدكتوراه وبعد تحويل قيم معاملات الارتباط بما يقابلها من قيم فيشر المعيارية نحصل على القيمتين(1،95) و(2,09) ولمعرفة دلالة الفروق بين قيمتي معامل الارتباط استعمل الاختبار الزائي فبلغت القيمة الزائية المحسوبة(0،09) وهي اصغر من القيمة الزائية الجدولية البالغة (1،96) عند مستوى دلالة (0،05) مما يعني لا توجد فروق دالة احصائياً بين التذوق النفسي والتفكير المنتج تبعاً للمرحلة(ماجستير-دكتوراه). الجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول رقم (5): نتائج دلالة الفرق في العلاقة بين التذوق النفسي والتفكير المنتج على وفق متغير المرحلة (ماجستير – دكتوراه).

المرحلة	العدد	قيمة معامل الارتباط r التذوق النفسي	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائية المحسوبة	القيمة الزائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
ماجستير	198	0.960	1.95	0,09	1.96	غير دالة
دكتوراه	179	0.968	2.09			

وتفسر الباحثة سبب عدم وجود فروق بين طالب ماجستير وطالب دكتوراه في التذوق النفسي والتفكير المنتج نظراً لكون المهام المطلوبة في الدراسة لا تختلف في مجملها بين طالب ماجستير وطالب دكتوراه، فالمهام المطلوبة تتطلب خبرات ومهارات علمية في مجملها لا تتأثر بالإنجازات فالمهام الجامعية المطلوبة من طالب تكون ذات طابع خاص ونمط موحد، فطلاب الماجستير والدكتوراه يشتركون جميعًا في القيود والأعباء الموكلة إليهم من دراسة وكذلك كتابة البحوث وحضور المحاضرات وكذلك تقارب السن بين طالب الماجستير وطالب الدكتوراه وكونهم في مرحلة عمرية واحدة وهي مرحلة الرشد المبكر لذلك نجد عدم الاختلاف بينهم.

الاستنتاجات

أظهرت النتائج ان:

1- يتمتع طلبة الدراسات العليا بالتذوق النفسي في فهمهم للعوامل العاطفية التي تؤثر في سلوكهم وسلوك الآخرين كما أن مستوى التذوق النفسي لديهم يرتبط بمستوى تعليمهم العالي، الذي يعزز مهارات التأمل الذاتي.

2- ان طلبة الدراسات العليا لديهم تفكير منتج في قدراتهم على ابتكار حلول إبداعية قائمة على أسس علمية والتدريب على البحث والاستقصاء يعزز مهاراتهم في التوصل إلى أفكار جديدة وتطبيقها بفعالية في مجالات التخصص.

3- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التذوق النفسي والتفكير المنتج لدى عينة البحث الحالي (طلبة الدراسات العليا)

4- عدم جود فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين التذوق النفسي والمثابرة التفكير المنتج تبعا لمتغير الجنس (ذكور-اناث).

5-عدم جود فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين التذوق النفسي والتفكير المنتج تبعا لمتغير التخصص (علمي-انساني).

6-عدم جود فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين التذوق النفسي والتفكير المنتج تبعا لمتغير المرحلة (ماجستير-دكتوراه).

التوصيات

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثتان:

1-ضرورة عقد ندوات وورش تدريبية لطلبة الدراسات العليا عن التذوق النفسي الذي يعد أساس سلوكهم.

2- الاهتمام بوضع برامج وقائية عن التذوق النفسي لمعرفة الطلبة بالتذوق النفسي ودوره الإيجابي على طلبة الدراسات العليا.

المقترحات

تقترح الباحثتان اجراء الدراسات المستقبلية الاتية:

1-اجراء دراسة للتعرف على علاقة التذوق النفسي بالازدهار الاكاديمي.

2- دراسة علاقة التذوق النفسي بمتغيرات أخرى مثل المخططات المعرفية، رأس المال النفسي، المرونة النفسية لدى المعلمين.

3- بناء برنامج ارشادي عن التذوق النفسي لطلبة الجامعة.

المراجع العربية

[1] السيد، ريهام رفعت محمد (2024) استراتيجيات التذوق النفسي والمخططات المعرفية الإيجابية كمنبئات بالازدهار في العمل لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة سوهاج، كلية التربية.

[2] العدساني، لمياء عبدالله (2024) برنامج ارشادي قائم على استراتيجيات التذوق النفسي واثره في مستوى الرضا الزواجي، مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، م51عدد، 4.

[3] البلوي، نوير سليمان مبارك (2023)، مجلة العلوم الإنسانية العدد20 ص (215-195).

[4] أبو النيل، محمود السيد (1987): الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

[5] أبو علام، رجاء مجهول (2011): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، دار النشر للجامعات، القاهرة.

[6] أحمد، محمد عبد السلام (1981): القياس النفسي والتربوي، ط4، مكتبة النهضة العربية, القاهرة، مصر.

[7] ارجايل ، مايكل (2000) : سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر.

[8] الأسدي, سعيد جاسم و فارس, سندس عزيز(2015): مناهج البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والإدارية والفنون الجميلة عروض تحليلية وتطبيقية, دار الوضاح للنشر, عمان, الأردن.

[9] الأمام، مصطفى محمود وعبدالرحمن, انور حسين, والعجيلي, صباح حسين (1990): التقويم والقياس، دار الحكمة, بغداد, العراق.

[10] علام، صلاح الدين محمود(2000) القياس والتقويم النفسي والتربوي –اساسياتة وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، دار الفكر العربي ،ط1،القاهرة.

[11] ميلز، جيفري، وبيتر، ايراسيان (2012): البحث التربوي كفايات للتحليل والتطبيقات، ترجمة: صلاح الدين محمود علام، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

[12] المصري، إبراهيم وأبو أسعد، أحمد والنواجحة، زهر. (2022)، القدرة التنبؤية للمعتقدات التذوقية علاقتها برأس المال النفسي لدى طلبة جامعة الخليل المتزوجين حديثا، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية ،61(1)،215-240.

[13] مصطفى، سارة حسام الدين، (2020)، برنامج إرشادي إيجابي لتنمية استراتيجيات التذوق النفسي لدى عينة من طالبات الدراسات العليا. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 30(106).189-135

المراجع الأجنبية

[1] Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): a scale for measuring beliefs about savouring. J. Ment. Health 12, 175–196. https:// doi: 10.1080096382303100010348 9/

[2] Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). Savoring: A new model of positive experience Lawrence Erlbaum Association

[3] 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

[4] Chadwick., E. (2012). The structure of Adolescent and Adult savoring and its relationship to feeling good and functioning well. Thesis of Doctor.

[5] Croft, A., Dunn, E. W., & Quoidbach, J. (2013). From tribulations to appreciation: Experiencing adversity in the past predicts

[6] Wellbeing, 1(1), 107-126. https:// doi:10.5502/ijw.v1i1.18 Croft, A., Dunn, E. W., & Quoidbach, J. (2013). From tribulations to appreciation:

[7] Experiencing adversity in the past predicts greater savoring in the present.

[8] Social Psychological and Personality Science, 5, 511–516.

[9] 19-Diener, E., Thapa, S., & Tay, L. (2020). Positive emotions at work. Annual review of organizational

psychology and organizational behavior, 7, 451-477.

[10] 20-Smith, J. L.,Bihary, J. G., O'Connor, D.,Basic, A., & O'Brien,C. J. (2020). Impact of savoring ability on the relationship between older adult activity.

Journal of Educational and Psychological Research

Journal homepage: https://jperc.uobaghdad.edu.iq

ISSN: 1819-2068 (Print); 2663-5879 (Online)

Journal of Educational and Psychological Research

Psychological Savoring among Postgraduate Students

Samar Jumaah Swadi[1*] and Athmaar Shaker Majeed[2]

[1,2]Department of Educational and Psychological Sciences, College of Education for Women, University of Baghdad, Baghdad, Iraq.

ARTICLE INFO

Article history:
Received: February 10, 2025
Revised: February 23, 2025
Accepted: April 23, 2025
Available online: October 1, 2025

Keywords:
Psychological savoring
Graduate students

ABSTRACT

The research aims to identify the psychological savoring among postgraduates in terms of gender and specialization. To achieve this, the researcher adopted the scale of psychological savoring, which consisted of 24 items distributed over three areas, developed by Bryant et al. (2019). It was administered to a sample of 377 postgraduate male and female students chosen randomly from Baghdad University for the academic year 2024-2025. The results revealed that postgraduate students generally have a satisfactory level of psychological savoring. There are no significant differences in psychological savoring in terms of gender and specialization. In light of these results, the researcher came out with several recommendations and suggestions.

* Corresponding author.
E-mail address: summer.Jomaa2306@coeduw.uobaghdad.edu.iq
DOI: 10.52839/0111-000-087-010

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.