

عزه خضري عبد الحميد

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء

الانفعالي لدى عينة من المسنات المقيّمات بدور الرعاية

إعداد

عزه خضري عبد الحميد

استاذالصحة النفسية المساعد

كلية التربية – جامعة حلوان

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التدفق النفسي وأثره على ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات المقيّمات بدور الرعاية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢١) للتحقق من الخصائص السيكومترية .

أما العينة الأساسية فقد تكونت من (٩٤) مسنة وعلى هذا تم اشتقاق عينة الدراسة التجريبية من العينة الأساسية بعد تطبيق الأدوات، وقد بلغت عينة تطبيق البرنامج (٢٤) مسنة تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية ، وقد روعى تكافؤ العمر والدرجة على متغيرات الدراسة موضع القياس . وقد كشفت نتائج الدراسة :-

عن فاعلية البرنامج في تنمية التدفق النفسي لدى المسنات المقيّمات في دور الرعاية

كما كشف أيضا عن تأثير البرنامج على الذكاء الانفعالي حيث أشارت الدراسة إلى ارتفاع متوسطات درجات المجموعة التجريبية مقابل المجموعة الضابطة ، وأشارت الدراسة أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مقياس التدفق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي في القياس التتبعي مما يؤكد على فاعلية البرنامج. كما أكدت

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيمات بدور الرعاية

الدراسة على إمكانية التنبؤ بأداء افراد المجموعة التجريبية على متغير الذكاء الانفعالي
بمعلومية الدرجة على متغير التدفق النفسي .
الكلمات المفتاحية : البرنامج الارشادى ، التدفق النفسي ، الذكاء الانفعالي .

Counseling program effectiveness in developing psychological flow and its effect on emotional intelligence among a sample of elderly women residing in care homes.

Abstract:

The current study aims to reveal the effectiveness of the counseling program in developing psychological flow and its effect on raising of emotional intelligence among a sample of elderly women residing in care homes. The study sample consisted of (121) to verify psychometric properties. The main sample consisted of (94) elderly women. Therefore, the experimental study sample was derived from the main sample after applying the tools. The sample of the program application reached (24) elderly women were divided into control and experimental groups. Equivalent age and degree were taken into account in the study variables under consideration. The results of the study revealed the effectiveness of the program in developing psychological flow among elderly women residing in nursing homes, and also revealed the impact of the program on emotional intelligence. As the study indicated the high mean scores of the

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيمات بدور الرعاية

experimental group versus the control group, the study also indicated that there were no statistically significant differences in both the psychological flow scale and the emotional intelligence scale in the follow-up test , which confirms the effectiveness of the program. The study also confirmed the possibility of predicting the performance of members of the experimental group on the emotional intelligence variable by the degree information on the psychological flow variable.

Keywords: counselling program ,psychological flow , the emotional intelligence

عزه خضري عبد الحميد

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء

الانفعالي لدى عينة من المسنات المقيمات بدور الرعاية

إعداد

عزه خضري عبد الحميد

استاذالصحة النفسية المساعد

كلية التربية – جامعة حلوان

إن التقدم في العمر أمر حتمي؛ والسلامة الصحية لهذه الحياة هي الشغل الشاغل للعلوم الطبية، ونوعية هذه الحياة هي محور اهتمام العلوم الإنسانية و الاجتماعية، الأمر الذي يدفعنا نحو دراسة كل ما يتعلق بهذه الفئة وخاصة أنه واجب ديني دعت إليه كل الشرائع السماوية وواجب إنساني أيضا ؛ فهؤلاء هم من أعطوا وبنلوا أقصى الجهد في تربية الأبناء وفي إنجاز ما أسند إليهم من مهام، كما أنه اتجاه اقتصادي؛ حيث إن المنظومة الاقتصادية الحديثة ترى أنه لا بد من استثمار كافة الموارد البشرية الموجودة في المجتمع سواء عن طريق الاستفادة من إمكانياتها أو العمل على ألا تصبح عبئاً على المجتمع.

ومجال المسنين مليء بكثير من المشكلات سواء المشكلات الصحية، الاقتصادية، النفسية والاجتماعية؛ ومما لا شك فيه أن الاهتمام بالجانب النفسي، ينعكس بشكل واضح على الجانب الصحي؛ مما يساعد في الحد من تكلفة الرعاية الصحية ويمتد هذا الأثر إلى المنظومة الاقتصادية حيث أشارت دراسته اسجيشنوف2019Izguttinov الى أن هناك حاجة ملحة لإستراتيجيات مجتمعية خاصة قائمة على البرامج التي تتضمن النشاط البدني والنفسي لمواجهة عبء تقدم السن خاصة مع إطالة العمر الناتج عن التقدم الطبي ، ومن الملاحظ أنه في الآونة الأخيرة، وجه العلماء أنظارهم تجاه مما يطلق عليه علم النفس الإيجابي، وقد بدأ التأصيل الفعلي لهذا المفهوم على يد العالم مارتن سيلجمان Martin Seligman وقد استقطب هذا المجال عديداً من العلماء، من بينهم ميهالي

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيمات بدور الرعاية

تشيكزنتميهالي Csikszentmihaly الذي أشار إلى أن الدماغ البشري يستنزف الكثير في معالجة الأحداث السلبية، التي تتضمن المخاطر أو احتمالات التهديد، وبالتالي يكون التركيز على الانفعالات والمشاعر السلبية، وعادة ما تزيد هذه المشاعر السلبية على الشخص؛ حيث تفرض عليه أساليب محددة، ونتيجة لهذه السلبية يتم فقد الإحساس بالذات كما يواجه بعض الأفراد صعوبة بالغة في الاندماج ببعض الأنشطة الحياتية التي تجلب لهم الرضا والسعادة ويفضلون الجلوس والخمول والبلادة.

في حين أنه يمكن للشخص أن يشعر بالانغماس والتركيز التام مع ما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة

وهي ما يُسمى بالتدفق النفسي Psychological Flow

(Csikszentmihaly, 199:234)

وتمثل حالة التدفق النفسي العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة وإضفاء المغزى والقيمة عليها.

ومما لا شك فيه أن التعرف على المشاعر وتحديدتها والتعبير عنها والتمييز بينها، خاصية إنسانية وضرورة من ضرورات التواصل الاجتماعي، وافتقادها أو قصرها يعد عائقاً من عوائق تحقيق الصحة النفسية، والتدفق النفسي يتيح للفرد بما يضيفه من معنى على الحياة والاستمتاع بدرجة عالية بوعي تام، يُسهم في تكون قدرات انفعالية جيدة في تحقيق كفاءة داخلية تسهم في التواصل مع الآخرين، بنجاح فضلاً عن الشعور بالانسجام الداخلي وهو ما يطلق عليه الذكاء الانفعالي.

حيث أشار بار- أون Bar-on 2006 إلى أن الذكاء الانفعالي هجين من تفاعل مجموعة من المهارات والكفاءات والميسرات الوجدانية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد على فهم نفسه والتعامل معها؛ وكذلك فهم الآخرين والارتباط بهم والتعامل مع متطلبات الحياة اليومية ومجابهة التحديات والضغوط؛ وهو الأمر المهم لفئة المسنين

بالإضافة إلى طبيعة المرحلة العمرية التي لها خصائصها التي تميزها؛ حيث أشارت دراسة سعد وآخرون saad ,o & etal.,2019 والتي أجريت علي عينة قوامها ١٥١ مسناً إلى أن هناك حالة ملحة لإجراء دراسات مستقبلية للذكاء الإنفعالي والتراجع المعرفي الذي يعاني منه المسنون ،كما أشارت دراسة لوكو بوليدو وأوجيستو luque Pulido & Augusto 2018, في مراجعتهم لكثير من الكتابات العلمية وإجراء تحليل لها إلى أن هناك علاقة وثيقة بين نوعية الحياة والذكاء الإنفعالي لدى المسنين وقد أوصى الباحثين أنه لا بد من تحسين نوعية الحياة لدى كبار السن لزيادة مستوى الذكاء الانفعالي .

مشكلة البحث:

مع تزايد حاجة المسنين يوماً بعد يوم وفي ظل التغيرات الاقتصادية والاجتماعية الحادثة انتشرت بعض الظواهر المستجدة علي مجتمعنا؛ ومنها إبداع المسنين في دور تشرف على رعايتهم والعناية بهم سواء أكان ذلك ناتجاً عن ظروف اقتصادية؛ حيث ترك الأب أو الأم المسكن لأحد الأبناء واتجه كلاهما إلى دور رعاية، أو أحدهما أو أن الأبناء قد وضعوا بأيديهم في دور رعاية لعدم تفرغهم أو أن الأبوين قد ذهبوا بمحض إرادتهما ليقوما في دور رعاية لرعاية وتدريب احتياجاتهما، أو تلبية للمشاعر الناجمة عن طبيعة المرحلة العمرية بما فيها من مشكلات نفسية واجتماعية تتمثل في انحسار الأدوار ونقص الدخل وضيق المجال الاجتماعي وزيادة وقت الفراغ.

والكثير من المشكلات التي أوردتها الأبحاث؛ حيث أشارت بعض الأبحاث والإحصائيات إلى تزايد عدد المسنين في العالم أسره نتيجة التقدم الطبي المذهل؛ ومن بينهم مصر فقد أكد الجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء في تقريره السنوي انه قد بلغ عدد المسنين في مصر في ٢٠١٩/١/١ إلى ٦,٥ مليون مسن الأمر الذي يتطلب دراسة كافة المتغيرات لهذه الشريحة الضخمة وأيضاً استجابة لكافة الشرائع السماوية التي دعت إلى ضرورة الاهتمام بهذه الفئة العمرية فضلاً عن كثير من الدراسات التي

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيّمات بدور الرعاية

أشارت إلى معاناة هذه الفئة من مشكلات نفسية التي تؤثر علي الجانب الصحي؛ فمن خلال الدراسة التحليلية التي أجراها منوز Munoz 2019 علي التراث السيكلوجي وتقييم الأبحاث التي أجريت علي المسنين من عام ١٩٩٧ الي ٢٠١٨ حيث توصل إلى أن المشكلات النفسية تؤثر علي الصحة العامة للمسنين، الأمر الذي يتطلب ضرورة التدخل لمساعدة كبار السن؛ فالحاجة ماسة إلى كثير من البرامج التدخلية وخاصة أن هذه المرحلة تتسم بفرط الحساسية؛ الأمر الذي يحتاج معه إلى برامج لإدارة الانفعالات بشكل جيد؛ حتى يستطيع المسن أن ينعم بحياته داخل الدور التي يقيم فيها وأن يصل إلى درجة من الحيوية نحو ما يمارسه من نشاط، ونحو الشعور بالابتهاج والصفاء الذهني؛ وصولاً للرضا الداخلي وهو ما يطلق عليه التدفق النفسي Psychological flow. وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة التي أجراها كل من بارزو و آخرون Bartholomaeus & etal.,2019 حيث توصلوا إلى النتائج التالية من خلال تطبيق برنامج "السعادة والمرونة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس العزلة الاجتماعية .

وقد أوصت الدراسة؛ أنه لا بد من تحسين الصحة النفسية لما لها من أثر كبير على الحالة الصحية بشكل عام .

ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤلات التالية :

- ١- ما مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى المسنات المقيّمات في دور الرعاية؟
- ومن هذا التساؤل يتفرع عدة أسئلة :
- أ - مامدى اختلاف بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على كل من مقياس التدفق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي لدى المسنات ؟

عزه خضري عبد الحميد

- ب - ما مدى إختلاف بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي كلا مقياسي التدفق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي لدي المسنات؟ وفي اى اتجاه؟
- ج - ما مدى إختلاف بين متوسطي رتب القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية علي كلا مقياسي التدفق النفسي والذكاء الانفعالي؟ وفي اى اتجاه؟
- د - ما مدى إختلاف بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية علي كلا مقياسي التدفق النفسي والذكاء الإنفعالي؟ وفي اى اتجاه؟
- هـ - هل يمكن التنبؤ بأداء المجموعة التجريبية على متغير الذكاء الانفعالي بمعلومية الدرجة على متغير التدفق النفسي؟

أهداف الدراسة:

- ١- التحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التدفق النفسي لدى المسنات المقيمات في دور الرعاية. وذلك من خلال التحقق مما يلي :-
 - أ - الكشف عن الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على كل من مقياس التدفق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي لدى المسنات؟
 - ب - الكشف عن الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي كلا مقياسي التدفق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي لدي المسنات؟ وفي اى اتجاه؟
 - ج - الكشف عن الفروق بين متوسطي رتب القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على كلا مقياسي التدفق النفسي والذكاء الانفعالي؟ وفي اى اتجاه؟
 - د - الكشف عن الفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية علي كلا مقياسي التدفق النفسي والذكاء الإنفعالي؟
- ٢- إمكانية التنبؤ بالذكاء الانفعالي بمعلومية الدرجة الخاصة بمقياس التدفق النفسي.

أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية:

مسايرة الدراسة الحالية للاتجاهات العالمية المعاصرة؛ حيث إنها تنتمي لعلم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى تنمية وتحسين قدرات الإنسان.

٢- تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث وهي مرحلة الشيخوخة بما فيها من ضعف على كافة المستويات الجسمية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، والتي تحتاج إلى مزيد من الأبحاث.

٣- كما تضح أهميتها من خلال وضع برنامج متخصص لهذه الفئة العمرية يستفيد منه دور المسنين وكافة القائمين على رعايتهم.

ب- الأهمية التطبيقية:

١- تأتي أهمية الدراسة الحالية من أهمية العينة والمتغيرات موضع البحث وما تسفر عنه من نتائج يمكن تطبيقها لتحسين الحالة النفسية للمسنين.

٢- تفيد القائمين على رعاية المسنين في التعرف على مواطن الضعف وكيفية العلاج.

٣- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في توفير دورات تدريبية تهدف إلى إعداد متخصصين في التعامل مع كبار السن لتقديم الدعم الكافي لهم .

٤- يمكن الاستفادة من هذا البرنامج من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة في زيادة كفاءة العاملين في هذا المجال.

مصطلحات الدراسة:

التدفق النفسي Psychological flow

يشير ميهاالي إلى أن التدفق؛ النفسي هو حالة ينشغل فيها الفرد بنشاط ما؛ حيث لا يبدو أن هناك شيئاً آخرأ مهماً في ذلك الوقت وتكون هذه التجربة ممتعة جداً، ويقوم فيها الفرد بعمل ذلك مهما كلفه الأمر لتحقيق هذا الشيء.

(Kiili,k, 2005: 185)

عزه خضري عبد الحميد

ويُعرف التدفق النفسي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الأفراد على مقياس التدفق النفسي.

تعريف المسنين:

هم الأشخاص الذين بلغوا سن الستين أو تعدوها من الجنسين، يتسموا بمجموعة تغيرات تؤدي إلى عدم المرونة ومقاومة التغير والعجز عن التكيف ويصاحبها انحدار في الحالة النفسية، وتشير أبو عوض ٢٠٠٢ إلى أن هذه المرحلة يطلق عليها التشيخ senescence* .

البرنامج الإرشادي:

هو برنامج مخطط في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية جماعياً بهدف مساعدة أفراد العينة التجريبية على اكتساب بعض المعارف وعديد من المهارات بالإضافة إلى اكتساب وتعديل بعض الاتجاهات .

وتُعرفه الباحثة إجرائياً بأنه مخطط تدريبي قائم على توظيف بعض مبادئ الإرشاد الانتقائي؛ بحيث يتم مساعدة الفرد على أن يشعر بالراحة والطمأنينة من أجل أن يحقق قدراً من الرضا الذاتي ، ومن ثم تعديل في الإدراك وإطلاق القدرات الكامنة، وزيادة التركيز والانتباه فيستشعر بقيمة الوقت؛ فيضع بعض الأهداف من أجل الانجاز، وصولاً لدرجة عالية من التدفق النفسي والذكاء الانفعالي.

الذكاء الانفعالي:

يعرفه بارون Bor-on,2006 أنه هجين من تفاعلات مجموعة من المهارات والكفاءات والميسرات الوجدانية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد على فهمه نفسه والتعامل معها وتنمية الآخرين والارتباط بهم والتعامل مع متطلبات الحياة اليومية ومجابهة التحديات والضغوط للمسنين.

* وهي مرحلة عمرية ممتدة ما بعد الستين والتي يتعرض خلالها الفرد إلى سلسلة من التغيرات تباطؤ أو انحدار أو تقلص للأداء والأنشطة الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيمات بدور الرعاية

الإطار النظري للدراسة

المحور الأول

التدفق النفسي psychological flow

مصطلح التدفق flow من المصطلحات التي طرحها عالم النفس المجري ميهالي تشيكرز
نتميهالي " Csikszentmihaly " وهو أحد العلماء المؤسسين لعلم النفس الإيجابي
وترتبط حالة التدفق النفسي بما أطلق عليها حالة التعلم المثلي " optimal learning "
وقد وصفها ميهالي " mihaly " أنها حالة من التركيز ترتقي إلى مستوى الاستغراق
المطلق للإنسان تكمل جوانب شخصيته.

ويعد التدفق flow مفهوماً نفسياً يرتبط بصورة واضحة بالتفاؤل والتوقع
بالنواتج الإيجابية والاستبشار بالمستقبل إضافة إلى اقترانه بالإحساس بالقدرة والفعالية
الشخصية في مقابل اليأس والعجز الذين هما قرينا للتبدل النفسي والسلوكي، وتمثل حالة
التدفق النفسي العامل الاسمي في تكوين المعنى والهدف من الحياة وإضفاء المغزى
والقيمة عليها، وقد صيغ هذا المفهوم لأول مرة من قبل العالم تشيكرزنتميهالي
Csikszentmihaly والذي قدم مصطلح التدفق النفسي بصورة موسعة في إحدى
محاضراته في مدينة سيدني ١٩٩٥ طرح فيها كيف تطور فكره إلى أن توصل إلى هذا
المفهوم واستطاع أن يحدد أن السعادة الحقيقية تتمثل في حالة الصفاء والسكينة المرتبطة
بالنشوة والابتهاج والإحساس بالتححرر من قيود المثيرات والأحداث الخارجية.

(Csikszentmihaly, 1997:7)

والتعريف اللغوي للتدفق يتركز حول السيولة والاندفاع بقوة، فيقال: دفق النهر
دفعاً أي امتلاً حتى يفيض الماء من جوانبه، اندفق الماء وتدفق أي سال في شدة وقوة.
(المعجم الوجيز، ٢٠٠٢، ٢٣٠)

فيعرف على أنه حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجاً بصورة تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهل تام لاي أنشطة أو مهام أخرى مع تحقق حاله من الاستمتاع الشخصي يخبره المرء بمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها والاستعداد للتضحية ، وبذل كل المجهود وتكريس كل الوقت لإنجاز هذه المهمة.

(4 : 1999 ,m csikszentmihaly)

كما يُعرف علي أنه ذلك الشعور والسيطرة الكاملة علي ما يحيط به ، وهناك شرطان لحدوث التدفق ؛ هما التركيز الشامل على إدارة النشاط ، أما الشرط الثاني الذي يسبق حالة التدفق فهو الاعتقاد بالتوازن بين تحديات الموقف والمهارات الشخصية.

(Ghani, & Ronney , 1994: 230 – 231)

كما يعرف التدفق على أنه :- حالة ذهنية وإثارة داخلية إيجابية يشارك فيها الفرد بعمق في الأنشطة والأحداث المحببة للنفس.

(Lutz & Guiry, 1994: 45)

ويري شيندهوت وموريس وألن 60: 2006 , schindehutte, Morris & Allen () أن التدفق هو الحالة النفسية الكامنة وراء ذروة الأداء أو هو الطاقة المركزة التي تنطوي على رفاهية عالية وتشتمل على البعد الروحي والإحساس بالبهجة ومقدار مرتفع من النشوة .

ويؤكد ميهالي تشيكرزنتميهالي csikszentmihaly أن التدفق النفسي هو حالة ينشغل فيها الفرد في نشاط ما بحيث لا يبدو أن هناك شيئاً آخرأ مهماً في ذلك الوقت وتكون هذه التجربة ممتعة جداً ويقوم فيها الفرد بعمل ذلك مهما كلفه الأمر لتحقيق هذا الشيء.

(Kiili,k, 2005: 184)

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيمات بدور الرعاية

وتتفق آمال عبد السميع باظة ٢٠٠٩ مع ما سبق؛ حيث تشير إلى التدفق هو الاستغراق التام أو إنشغال الأداء، سرعة الأداء للوصول إلى مستوى عال من الأداء، الشعور بالسعادة، انخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، نسيان احتياجات الذات. ومن خلال استعراض التعريفات السابقة نجد أن التدفق يتضمن:

- ١- يقظة عقلية تُسهّم بالإنشغال التام في النشاط .
- ٢- الاستغراق التام في النشاط أو عمل يساعد على التركيز والانتباه .
- ٣- التركيز والانتباه يؤدي إلى الكفاءة الإدراكية .
- ٤- الكفاءة الإدراكية تساعد الفرد على الوصول إلى تحديد الأهداف وتبسيطها وفق ما يتلاءم مع قدراته وإمكانياته .
- ٥- تبسيط الأهداف وتحديدها يُسهّم في إتقان المهمة مما يساعد في ارتفاع مستوى التحدي.
- ٦- امتلاك الفرد الشعور بالتحدي يجعله يستثمر قدراته إلى أقصى درجة.
- ٧- الشعور بالإنجاز يقلل من التحديات؛ مما يُسهّم في خفض حالات التوتر والقلق والشعور بالخوف .
- ٨- يحدث السرور التلقائي إلى درجة النشوة ويصاحبها البهجة والمتعة الحقيقية بأداء النشاط .

وطبقاً لما سبق :

تعرفه الباحثة؛ بأنه حالة نفسية داخلية يصاحبها يقظة عقلية تجعل الشخص يتفانى فيما يقوم به؛ مما يؤدي إلى الشعور بالحيوية والانطلاقة والنشوة .

ويعرف إجرائياً :

أنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التدفق النفسي.

النماذج المفسره للتدفق النفسي Models of psychological flow

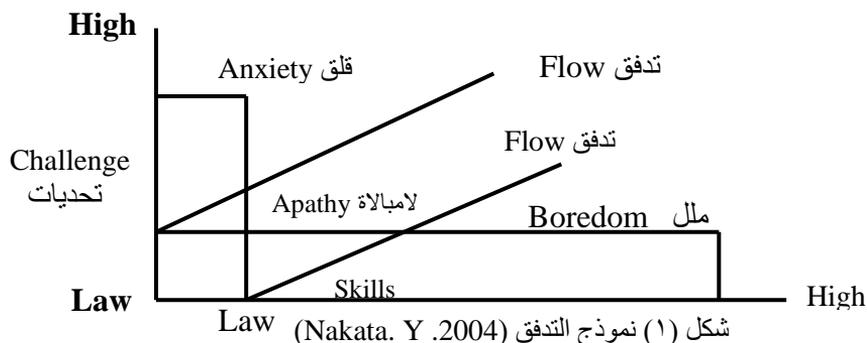
في حقيقة الأمر لا توجد نظريات بشكل محدد لهذا المفهوم ؛ نظرا لحدائته علي الرغم من أنه يمتد جذوره إلى التأصيل النظري الذي وضعه العالم سيلجمان Seligman عن الاندماج في الحياة وما أسماه بمصطلح المعنى *meaningness* وسنعرض فيما يلي بعض من أهم هذه النماذج :-

أ – نموذج تشيكزنتميهالي Csikszentmihaly :

ربط تشيكزنتميهالي Csikszentmihaly 1996 بين التدفق النفسي وبين ما يسميه بالخبرة المثلى *Optimal Experience*؛ لكونها تحقق للفرد إحساساً بأن قدراته ومهاراته مناسبة؛ لتمكينه من مواجهة التحديات والمصاعب التي يواجهها في إطار عام من التوجه لتحقيق هدف ينظم أفعاله، ويوجهها توجيهاً صحيحاً يجعله يوجد من أدائه بصورة تلقائية وبحالة من التركيز الشديد للانتباه مع غياب تام للوعي بالذات ودون اقتران هذه الحالة بأية مخاوف أو صيغ قلق

(Csikszentmihaly, 1997:14)

كما أن ميهالي Mihaly أكد على وجود قيود أو عقبات قد تحول دون استمتاع البشر بالحياة؛ من أهمها الانشغال التام بالخوف من تقييمات الآخرين ومن أحكام الآخرين، وأشار إلى أن الإحساس بالنشوة والإبتهاج *Ecstasy* يتضمن تجاوز ضوابط أو قيود الأنا؛ أي التحرر النسبي من قيود الأنا الإنسانية؛ إضافة إلى تجاوز روتين الحياة اليومية العادية مما يتطلب ولوج طرق حياة متنوعة أو أنشطة حياة ثرية، ويوضح ميهالي Mihaly ما يقصده بخبرة التدفق من خلال المخطط التوضيحي شكل (١)



وفق هذا النموذج فإن :-

١- التدفق النفسي يحدث عندما تكون التحديات أو المطالب مناسبة للقدرات

والمهارات التي يمتلكها الشخص $Skills + Challenge = Flow$.

٢- يحدث القلق عندما تكون التحديات أو المطالب أكبر من القدرات أو المهارات

التي يمتلكها الشخص $Skills + High challenges = Anxiety$.

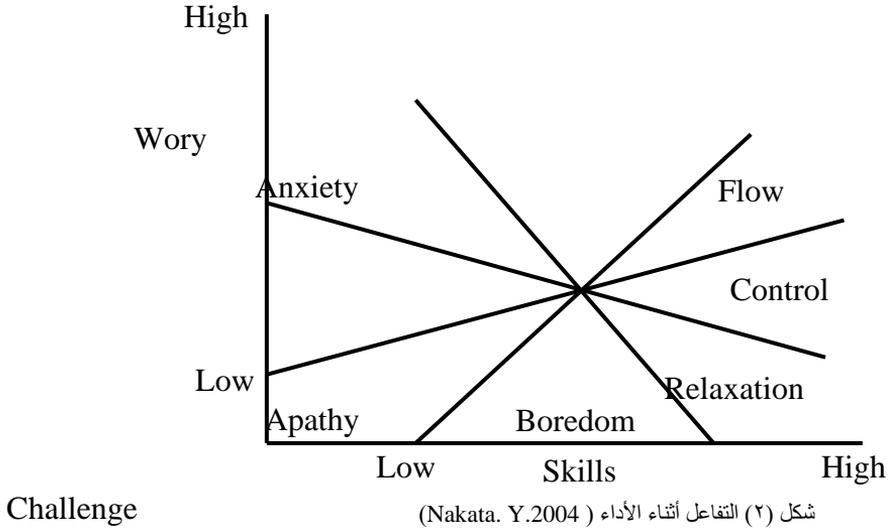
٣- يحدث الملل أو السأم عندما تكون التحديات أو المطالب أقل بكثير من القدرات

والمهارات $High skills + law challenge = Apathy$

٤- تحدث اللامبالاة عندما تكون التحديات أو المطالب غير مناسبة للقدرات

والمهارات $law skills + law challenges = Boredom$

كما يشير ميهالي Mihaly إلى أن الأنشطة المثالية في قناة التدفق تتحرك خارج إطار من القيود والتحديات مع سيطرة المرء عليها واكتساب للمهارات التي تحرره من البلادة النفسية والسلوكية ويلخص ميهالي Mihaly في شكل (٢) نتائج البحوث الميدانية وفقا للمشاعر السلبية التي تنتاب البشر حسب التفاعل بين المهارات والتحديات أثناء التفاعل وأداء أنشطة حياتية متنوعة.

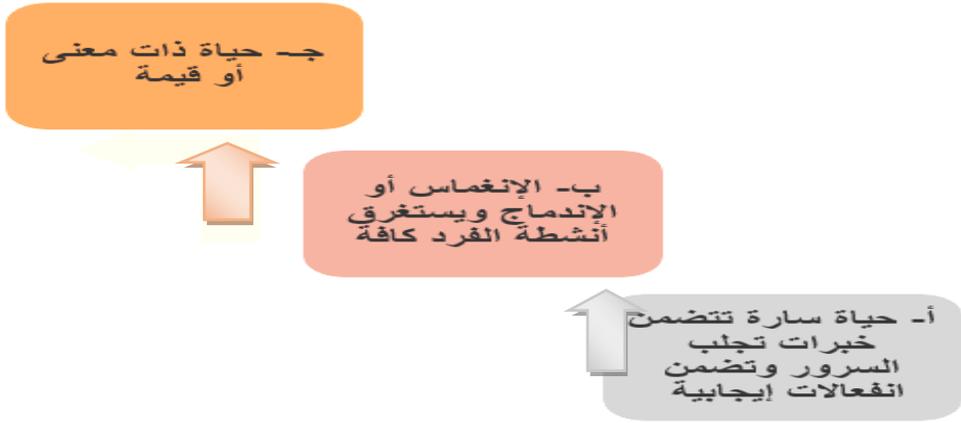


ب- نموذج جيرالد ومارتين 1995 Gerald & Marttin جاءت محاولة جيرالد ومارتين 1995 Gerald & Marttin لوضع نظرية للتدفق النفسي في ضوء سمات الشخصية ، وافترضوا وجود علاقة بين التدفق النفسي والإبداع حيث يرى كل من جيرالد ومارتين 1995 Gerald & Marttin ضرورة أن يتوافر فيه مجموعة من السمات المعرفية والانفعالية من أهمها الاستغراق والانشغال بالمهام؛ وهذا لا يحدث إلا مع الأشخاص الذين تتوازن لديهم العلاقات بين القدرات والمهارات من جهة وطبيعة الأعمال والتحديات وعلى الجانب الآخر هم عادة أشخاص ذووا قدرات مرتفعة ويفضلون بطبيعة الحال التعامل مع المهام والتحديات المرتفعة مما يدفعهم إلى نفس اتجاه ما يسميه تشيكز نتميهالي قناة التدفق النفسي.

(Gerald & Marttin, 1998:55-56)

ج- مارتن سليجمان 2002 MartinSeligman يرى مارتن سليجمان أن خبرة التدفق النفسي تدور حول ما أسماه بقضية المعنى وتتمثل في ثلاثة مستويات .

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيمات بدور الرعاية



شكل (٣) يوضح مستويات حدوث التدفق النفسي

وعلى هذا يرى سليجمان أن الاندماج في الحياة مماثل لمفهوم التدفق والخبرة المثالية لدى ميهالي Mihaly وقد أكد سليجمان على أن وجود شعور إيجابي؛ كالمتعة والنشوة والوعي هو جوهر التدفق ، ويعتقد سليجمان أن هناك فرقاً بين المتعة والإشباع الذي مصدره التدفق كتناول طعام ، أو سماع قطعة موسيقية .

فنحن نعيش خبرات سارة ممتعة لكنها لا تحدث تغييراً إلا في قوة محدودة تجعلنا نرغب في تلبية حاجتنا الحالية وتساهم في إيجاد الإسترخاء ، أما عندما يتم استغراقنا في حالة التدفق؛ فنحن نستثمر ثروة نفسية للمستقبل لذا أكد سليجمان Seligman على أن المتعة علامة على تحقيق النمو النفسي وعلى هذا فتحقيق المتعة سهل بينما تحقيق الإشباع عمل صعب جداً (سليجمان، ٢٠٠٢: ١١٩)

أهمية التدفق:

يرى ميهالي Mihaly أن التدفق النفسي يكمن أهميته فيما:

- ١- يمنحنا فرصة للضبط والتنظيم والسيطرة على وعينا أو شعورنا.

- ٢- يسمح لنا بالتطور والازدهار كأفراد.
 - ٣- يمكننا من تشييد بنائنا النفسي.
 - ٤- يسمح لنا بالوصول على الخبرة المثالية Optimal experience (Csikszentmihaly., M, 2003:180 – 190)
- وقد أشار ناكاتا Nakata 2006 في دراسته إلى أن التدفق يتضمن المضامين التالية:
- ١- توازن بين التحدي – المهارة challenge/skill ففي حالة التدفق يتوافر لدى الفرد إحساس بأن قدراته ومهاراته تتسق او تتطابق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة التي يقوم بها.
 - ٢- اندماج الفعل مع الوعي والإدراك Action – Awareness meaning مما يوجد سياق يتحقق فيه اندماج عميق جداً في المهام وبالتالي صدور أفعال تلقائية ذاتية من قبل الفرد غالباً ما تكون ذات طابع سلس تصل به إلى ما يعرف بالعوادات السلوكية.
 - ٣- أهداف شديدة الوضوح Clear Goals ويقترن بذلك إحساس بالثقة واليقين فيما يتعلق بما يقوم به الشخص.
 - ٤- تغذية راجعة مباشرة فورية unambiguous feed back ففي حالة التدفق يتلقى المرء تغذية راجعة فورية وواضحة، ويصاحب ذلك ثقة وتأكيد من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح.
 - ٥- تركيز شديد في المهمة concentration on task at hand مع إحساس تام بالاستغراق.
 - ٦- الإحساس بال ضبط والسيطرة sense of control ؛ فالخاصية المميزة لهذا الإحساس أن حالة التدفق النفسي تحدث دون مجهود شعوري.
 - ٧- غياب الشعور بالذات less of self consciousness ؛ فالإهتمام بالذات يتناقص إلى أن يصبح المرء متوحداً مع المهمة وجزء منها.

- ٨- تبدل إيقاع الزمن أو الوقت Transformation of time فإما يمتلك الفرد إحساساً بالزمن يمر بسرعة شديدة أو ببطء شديد.
- ٩- الاستمتاع الذاتي Auto telic experiences وهي غاية كون المرء في حالة تدفق، ويستشعر الفرد أنه يرغب في القيام بالمهمة أو النشاط كفاية في حد ذاته دون انتظار إجابات خارجية.

(Nakata, Y.2006)

- ويتفق دانيال جولمان Danial Golman 2004 مع معظم الباحثين في كتابه "العقل المحب للتأمل the Meditative mind" أن أساس التدفق النفسي هو :
- أ- ذوبان وعي المرء في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو العمل الذي يقوم به.
- ب- تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة أو أداء العمل دون انتظار نتائج.
- ج- نسيان الذات مع وعي وإدراك .
- د- وضوح الأهداف.
- هـ- حالة نشوة وابتهاج.

(Danial, G, 2004 :8-16)

وعلى هذا يؤكد جولمان Golman أن التدفق النفسي يمثل أقصى درجات في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء في تعلم مهمة ما؛ فإذا استطاع الشخص دخول منطقة التدفق؛ فإن انفعالاته وعواطفه تنساب في اتجاه معين وتكون انفعالات إيجابية مليئة بالطاقة والحيوية منتظمة مع ما يجري من نشاطه الذهني وإذا تملك الملل من الفرد أو الاكتئاب؛ فإن ذلك يحول دون الوصول إلى حالة التدفق ، كما يري أن تركيز الانتباه على العمل الجاري هو جوهر التدفق وعلى الرغم من أن التدفق يتطلب جهداً كبيراً وحالة من التركيز العالي لبدء العمل فإن الانتباه هنا يكون ذا نوعية شيقة بالرغم من بذل

عزه خضري عبد الحميد

الجهد وبمجرد أن يبدأ تركيز الانتباه تتخذ حالة التدفق قوة ومع ذاتيته الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية؛ مما يولد شعوراً بأن الجهد المبذول قليل كما يعتقد جولمان Golman .

حيث يرى جولمان Golman أن العناصر الأساسية للتدفق النفسي تتمثل في ذوبان وعي الفرد في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو أداء العمل دون إهتمام يذكر بالنتائج (العمل لذات العمل دون انتظار نتيجة أو مكافأة) نسيان الذات مع وعي وإدراك تامين للنشاط، مستوى مناسب من المهارات لما يتناسب مع المطالب البيئية، وضوح الأهداف، والاستجابات المناسبة لهذه الأهداف فضلاً عن حالة من النشوة والابتهاج والاستمتاع الذاتي. (أبو حلاوة، ٢٠١٣: ٢٢)

وطبقاً للنماذج والتعريفات التي تناولت مفهوم التدفق النفسي ؛ فإن التدفق النفسي هو حالة نفسية إيجابية تنساب فيها المشاعر الوجدانية، وبالتالي يتحسن أداء الفرد بشكل إيجابي على كافة المستويات وطبقاً لما يشير إليه المغازي ٢٠١٥ فإن حالة التدفق النفسي تسير في ثلاث مستويات:-

- أ- التخفيف من الاضطراب الانفعالي مع الشعور بالراحة النفسية .
- ب- تيسير القيام بالعمل دون بذل أى مجهود عقلي وجسدي كبيرين .
- ت- الانشغال والانغماس في مهمة ما على المستوى الذي يجعل الفرد يستثمر قدراته العقلية ، ومهاراته الوجدانية إلى أقصى درجة ، والمساهمة في تحسين نوعية القرارات التي يتخذها بالإضافة إلى ماسبق ؛ فإن حالة السعادة والشعور بالرضا تساعد على تنظيم الأفكار كما تؤدي إلى حالة من الهدوء النسبي والاتزان الانفعالي ؛ مما يساهم في تقييم أفضل لانفعالات الشخص وكذلك رؤية أفضل لانفعالات الآخرين وهو ما يعرف بالذكاء الانفعالي.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيمات بدور الرعاية

الذكاء الانفعالي Emotional intelligence

إن إدراك الفرد الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية، وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها؛ وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي، والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة وهو ما يعرف بالذكاء الانفعالي.

حيث يرى كل من مايروسالوفي وكاروسو Mayer, Salovey & Caruso,2000 أن الذكاء الانفعالي عبارة عن مجموعة من القدرات التي تمكن الفرد من مراقبة مشاعر الذات والآخرين ، والتعبير عن تلك المشاعر والتمييز بينهما ، واستخدام هذه المعلومات في توجيه التفكير والتنظيم الذاتي.

وعلي هذا فيعرفه كل من مايروسالوفي وكاروسو Mayer, Salovey & Caruso 2000 أن الذكاء الانفعالي هو مجموعة من القدرات التي تفسر انفعالات الفرد المتغيرة بشكل دقيق وأن الفهم الأكثر دقة للانفعال يقود إلى حل أفضل للمشكلات في حياة الفرد الانفعالية.

ويعرفه زي وشاكيل (Zee & schakel,2002:104) بأنه مجموعة من العمليات والقدرات المعرفية التي تمكن الفرد من التمييز بين مشاعره وانفعالاته ومشاعر الآخرين وانفعالاتهم واستخدام هذه المعلومات في توجيه التفكير واتخاذ الإجراءات .

ويعرفه بار- اون Bar-on, 2006 أنه هجين من تفاعلات مجموعة من المهارات والكفاءات والميسرات الوجدانية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد على فهم نفسه والتعامل معها وفهم الآخرين والارتباط بهم والتعامل مع متطلبات الحياة اليومية ومجابهة التحديات والضغوط.

(Bar-on, 2006: 20-25)

بينما يري سولوأي وكاتريت (solloway & catright, 2008:2) بأنه القدرة على إدراك مشاعرنا الخاصة ومشاعر الآخرين لتحفيز أنفسنا على إدارة الانفعالات جيداً في أنفسنا وفي علاقتنا مع الآخرين .

ويتفق على الزهراني سري محمد ٢٠١٠ مع بار – اون Bar-on في أن الذكاء الانفعالي هو القدرة على فهم الشخص لذاته والآخرين بصورة كافية والتعبير عن الانفعالات بصورة ملائمة وصحية على نحو تكون فيه انفعالاته عقلانية مما يساعد على القيام بالأداء الوظيفي الناجح في الحياة بصورة عامة.

وطبقاً لما سبق يتضح أن: الذكاء الانفعالي يرتبط بمجموعة من القدرات العقلية المتعلقة بمعالجة المعلومات العاطفية أو الانفعالية بطريقة تسهم في ردود أفعال موضوعية ؛ مما يسهم في تحسين الإدراك أو ما يطلق عليه الإدراك الجيد.

وعلى هذا تعرفه الباحثة: بأنه قدرة الفرد على فهم ومعرفة انفعالاته والقدرة على ضبط وإدارة هذه الانفعالات بطريقة صحيحة ؛ بالإضافة إلى قدرته على فهم وإدراك انفعالات الآخرين.

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص إذا ما طبق عليه مقياس

الذكاء الانفعالي.

النماذج المفسرة للذكاء الانفعالي: Emotional intelligence

يعد Mayer & Salovey 1995 أول من استخدم مفهوم الذكاء الانفعالي وذلك أثناء محاولتهما تطوير طريقة لدراسة الفروق بين الأفراد في الانفعالات ، ثم تطور هذا المفهوم على يد العالم جولمان Golman حيث ظهر بوضوح في كتابه الشهير "الذكاء الانفعالي" والذي تناول فيه ما أسماه بالعقل الانفعالي .

والذكاء الانفعالي أحد المفاهيم الحديثة في التراث السيكولوجي ، وقد أطلق عليه في بعض الكتابات (الذكاء الوجداني أو الذكاء العاطفي) ، وتبرز أهمية الذكاء الانفعالي من كونه نابغاً من استعداد رئيسي كقوة مسيطرة تؤثر في كل القدرات البشرية الأخرى

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيمات بدور الرعاية

إيجاباً وسلباً، كما تظهر أهميته أيضاً لكونه مهارة ناجمة من مهارات المعرفة والكفاءة
الوجدانية.

في حقيقة الأمر هناك الكثير من نماذج الذكاء الوجداني ، بعضها نماذج معرفية عقلية
وأخرى نماذج مختلفة ؛ حيث أولها النماذج العقلية وهي التي تركز على المشاعر
وتفاعلاتها مع الفكر ويمثلها نموذج " ماير وسالوفي " أما النماذج المختلطة فهي تربط
بين القدرات العقلية وسمات الشخصية ويمثلها نموذج جولمان، ونموذج بار – أون
وغيرهما.

أولاً : نماذج القدرة للذكاء الانفعالي : Ability of Models of Emotional intelligence

ويرى أصحاب هذا النموذج ، أن الذكاء الانفعالي قدرة عقلية تعمل في المجال الانفعالي
ومنهم:

١- نموذج ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1997)

اقترح ماير وسالوفي Mayer & Salovey نموذجاً للذكاء الانفعالي ينظران فيه للذكاء
الانفعالي ؛ على أنه مجموعة من القدرات العقلية المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات
الانفعالية ، والذكاء الانفعالي بوصفه تجهيز و معالجة للعمليات الانفعالية ، يتطلب ثلاث
خطوات أساسية ؛ ادراك الانفعالات ، تنظيم الانفعالات و الاستخدام الامثل لها.

(Zee & wabeke, 2004:244)

٢- نموذج لندا إيدر Elder :

وتؤكد إيدر على أن هناك ارتباط بين الذكاء والمشاعر من خلال ما يعرف بالتفكير الناقد
كرباط هام مسئول عن الحكم الصائب والالتزام بالفكر السليم وتحديد الرغبات.

(Mayer & caruso.,d 2004)

١- ثانيا : النماذج المختلطة للذكاء الانفعالي **Mixed Models of**

Emotional Intelligence

وتهتم هذه النماذج بالربط بين السمات الشخصية والقدرات العقلية ومنها :

٢- نموذج جولمان **Golman Model** :

وهو أحد النماذج المختلفة التي تتعامل مع القدرات العقلية ومجموعة من السمات المتنوعة مثل الاجتماعية والدافعية، التعاطف. (جولمان، ٢٠٠٠: ١٢٠-١٢٤)

٣- نموذج بار – أون **Bar-on 2006**

قدم بار أون (Bar – on 2006) نموذجاً للذكاء الإنفعالي أسماه النموذج المختلط التكاملية والذكاء الانفعالي ووفق هذا النموذج تم دمج السمات الشخصية بالعقلية ؛ مثل : الوعي الانفعالي بالذات **Emotional self . Awareness** تحمل الضغوط **stress** **Bear** – ، التوكيدية **Assertiveness** التعاطف **Empathy** ، التفاؤل **Optimism** المرونة وعلي هذا ووفق ما سبق ومن خلال النماذج التي أكدت علي القدرات العقلية أو النماذج التي أعلنت من الجوانب الشخصية فإن الميكانيزمات الحيوية الكيميائية الموجودة بالدماغ بتقوم بتنشيط او تثبيت فعاليات المعرفة . ومن هنا ، فإن مشاعر الغضب والقلق تحول دون الوعي الانفعالي الذى يميز الذكاء الانفعالي .

وهو ما يتفق مع ما أشار إليه نيل و آرنيل وويلسون

(Neale, Arnell & Wilson, 2009 : 7 - 9)

إلى أن هناك مجموعة من البنود تحسن الذكاء النفعالي ومنها :-

الاجيائية ، الثقة بالنفس ، خفض مستويات التوتر ، تحسين التواصل الاجتماعي وهي دعائم التدفق النفسي .

دراسات سابقة:

المحور الأول: التدفق النفسي:

في دراسة محمد صديق ٢٠٠٩ والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي وبعض العوامل النفسية ، مثل الاعتماد على النفس، المثابرة، الرضا عن الذات، مستوى الطموح، وتحمل المسؤولية والدافع للإنجاز والثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر القلق الاكتئاب، الإحباط، اليأس ، السأم ، الملل ، اللامبالاة وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وبعض عوامل الشخصية مثل الاعتماد على النفس، المثابرة، فاعلية الذات، تحمل المسؤولية ، كما توصلت الدراسة أيضاً التي أجريت على عينة مكونة من ٦١٦ طالباً من طلاب الجامعة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة مع كل من القلق – الاكتئاب، الإحباط – اليأس.

أما في دراسة أبو حلاوة ٢٠١٣ والتي ألفت الضوء على حالة التدفق من حيث أبعادها وقياسها ومفهومها ، والعلاقة بينها وبين مجموعة مفاهيم علم النفس الإيجابي ؛ مثل الإبداع ودافعية الإنجاز والحب والمرونة والنفسية فقد أشار الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين حالة التدفق النفسي وكل من الإبداع ودافعية الإنجاز والحب والمرونة النفسية.

أما لي، وشين ، وجين ، Li- chuan ch,

Chen, linlee, kuo- chung, huang , jin – hung lin 2018

فقد أجروا دراسة بعنوان كيف تتوسط السمات الشخصية ، العلاقة بين خبرة التدفق النفسي والأداء الوظيفي لدى عينة من المعلمين بلغت قوامها (٣٢٦) معلماً من معلمي المدارس الابتدائية في تايوان ، وقد أظهرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من أبعاد الانبساطية ويقظة الضمير والتدفق النفسي والأداء الوظيفي.

AlBayati , Al-Gburi & Al khaki ani, 2019

والتي هدفت إلى التعرف على التفكير الإيجابي والسلوك الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي لطلاب كلية التربية ، وقد استخدم الباحثون منهجية المسح لتحديد العلاقة بين هذه المتغيرات وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين كل من التفكير الإيجابي والسلوك الإيجابي والتدفق النفسي وقد أوصت الدراسة بمزيد من الاهتمام النفسي من قبل الإختصاصي النفسي .

أما الدراسة التي أجراها كل من بجور كلون وفريد لون وماتسون 2019

Bjorklund, Fridlund & martinsoon

والتي هدفت إلي وصف التدفق النفسي كما وصفه الأشخاص الذين تم تشخيصهم وعلاجهم من سرطان الرأس والعنق وقد تم إستخدام تصميم يعتمد على نظرية التدفق النفسي بحيث نصل بالمرضي إلي درجة عدم الشعور بالألم ، مما عزز الشعور بالرضا كما زادت أنشطة الرعاية الذاتية والرغبة في المشاركة .

المحور الثاني: الذكاء الانفعالي:

في دراسة جاميس ومارتن **James & Martin 2006** والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين القلق الاجتماعي والذكاء الانفعالي والتوافق الاجتماعي وقد تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من ٢٦٢٩ شخصاً وقد أكدت النتائج على أن الذكاء الانفعالي يرتبط عكسيا بالقلق الاجتماعي وأن الذكاء الانفعالي مؤشر تنبؤي للتوافق الاجتماعي.

وفي دراسة أجراها ديلهوم وآخرون **Delhom & etal.,2017**

والتي هدفت أولاً من التأكد من فاعلية مقياس سمة ماوراء المزاج بالنسبة لكبار السن، وثانياً الدور الوسيط للرضا عن الحياة في العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسعادة النفسية، وقد تكونت العينة من ٢١٥ مسناً وكان شرط اختيار العينة ، عدم وجود خلل معرفي، كما تراوحت أعمارهم ما بين ٦٠ إلي ٩٠ عاماً، وقد تم تطبيق مجموعة من الأدوات؛

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيّمات بدور الرعاية

مثل مقياس سمة ماوراء المزاج ، ومقياس الرضا بالحياة ومقياس رايف للسعادة النفسية،
وقد تم التوصل إلي وجود علاقة ترضية بين السعادة والذكاء الانفعالي كما أشارت
النتائج إلي أنه يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال درجات الرضا عن الحياة .

وفي دراسة أجرتها لوكيو وآخرون Luque – Reca & etal.,2018

حول الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة المرتبطة بالصحة لدى كبار السن المقيمون في
مؤسسة أسبانية ؛ حيث أجريت الدراسة على ١١٥ فرداً وقد أشارت نتائج الدراسة إلى
وجود علاقة دالة بين الذكاء الانفعالي ونوعية الرضا عن الحياة ولاسيما في البعد الذي
يتعلق بجانب الصحة .

وفي دراسة قام بها نافارو وآخرين Navarro & etal., 2019 والتي أجريت
بههدف الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاكتئاب لدى كل من كبار السن
والشباب وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات الديموجرافية (النوع / مستوى التعليم) وقد
كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي باستخدام مقياس
(Salovey – carusol) وبين الاكتئاب باستخدام مقياس مركز الدراسات البائية
للاكتئاب لدى كبار السن وقد حقق الشباب ذوو مستوى التعليم المرتفع أعلى درجات
على مقياس الذكاء الانفعالي وأقل درجات على مقياس الاكتئاب من المسنين في حين ان
المستوى التعليمي لم يكن له تأثير دال لدى عينة كبار السن .

وفي دراسة أجراها كل من ريبى واكستريمر وسانشيز Rey, extremer 2019
& sanchez والتي دارت حول معرفة مدى علاقة كل من الذكاء الإنفعالي والسعادة
لدى عينة من كبار السن من خلال إدراك الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء ، وقد
أجريت الدراسة على

(٣٨٣) مسناً أسبانياً، وكان شرط اختيار العينة أن يكون أكبر من ٥٥ عاماً وقد أظهرت
النتائج أن الذكاء الانفعالي يلعب دوراً مهماً في الشعور بالسعادة لدى كبار السن.

قام كريستوفر **Christopher 2010** بدراسة للتعرف على أثر المعالجة النفسية الجمعية على الوظائف العقلية والتكيف الاجتماعي ومستوى الاكتئاب عند كبار السن ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٥) مشتركاً تزيد أعمارهم على ٦٠ عاماً وقد تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات؛ مجموعة المعالجة التجريبية باستخدام التذکر، ومجموعة معالجة باستخدام الحوار والمناقشة، ومجموعة ضابطة، وقد تعرضت المجموعتين التجريبيتين إلى البرنامج لمدة ١٦ أسبوعاً وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تأثيراً إيجابياً للمعالجة على الوظائف العقلية والتكيف الاجتماعي ومستوى الاكتئاب وذلك على مقياس الخوف والكفاءة الاجتماعية ومقياس هاميلتون للاكتئاب، كما أشارت النتائج إلى أن المجموعتين التجريبتين قد طرأ عليهما تحسناً واضحاً في القياس البعدي، كما أشارت الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي.

كما أجرى **سشنايدر Schneider2010** دراسة هدفت إلى التعرف على أثر التفاعل الاجتماعي وحالة الانعزالية والشعور بالسعادة والإبداع لدى كبار السن، وقد استخدم الباحث أسلوب المقابلة على عينة تكونت من (١١) مسناً يمارسون بعض الأنشطة مقارنة بعينة أخرى بلغ قوامها (٩) مسنين كانوا اعتماديين على غيرهم وملازمين لبيوتهم وجاءت نتيجة الدراسة، أن كبار السن الذين يشعرون بالرضا؛ لأنهم يمارسون أنشطة ولأنهم ينظرون إلى حياتهم نظرة ذات معنى وقيمة؛ أما من يعزلون فإنهم يشعرون برفض المجتمع لهم ويعيشون في عزلة وقد تطورت لديهم الكثير من المشكلات الصحية كما أصبحت أهدافهم واهتماماتهم محددة.

وعن أثر استخدام الإرشاد الجمعي فقد قام **كابيس Capps2011** بدراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية استخدام الإرشاد الجمعي بأسلوب Flash back الرجوع إلى الذكريات القديمة على كل من المتغيرات التالية (الاكتئاب - الرضا عن الحياة - احترام الذات) لدى كبار السن المتقاعدین، وقد أجرى الباحث دراسته على عينة بلغ قوامها

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيمات بدور الرعاية

(٣٢) شخصاً طبق عليهم الباحث البرنامج المكون من ١٠ جلسات وقد أشارت النتائج إلى فعالية الإرشاد الجمعي في خفض درجة الاكتئاب وزيادة احترام الذات والرضا عن الحياة .

وفي دراسة أجرتها كابريرا **Cabrera 2019** والتي أشارت نتائجها إلى أن البرنامج العلاجي الذي تضمن اليوجا ، الضحك ، السباحة ، المشي ، وكافة الأنشطة التي يقدمها برنامج الأحذية الفضية (¹Silver sneakers) كان له تأثير على تخفيف الألم المصاحب كما كان له تأثير فعال على درجة الاكتئاب لدى كبار السن، وقد أوصت الدراسة بضرورة مساعدة كبار السن من أجل الشعور بالأمل والسعادة واستعادة الحياة الهادفة من أجل خفض حدة الآلام المرتبطة بالشيخوخة .

وفي دراسة أجراها كمارينو **Camareno 2019** للتراث السيكلوجي من أجل التأكد من العلاج بالموسيقى بين أجيال مختلفة ، بالإضافة الى تحديد أهم العناصر المتعلقة باحتياجات كبار السن النفسية والبدنية والمعرفية؛ فقد أوضحت النتائج أن كبار السن في حاجة شديدة إلى الدعم النفسي ، والتفاعل مع أجيال أصغر سناً وأن العلاج بالموسيقى قد حقق نجاحاً كبيراً وأن انخراط أجيال مختلفة في البرامج الإرشادية القائمة على العلاج بالموسيقى كان له أثر كبير في رفع الروح المعنوية لكبار السن وزيادة الرضا عن الحياة .

وفي دراسة أجراها جنيسين **Jensen 2019** حول تقييم برنامج تدريبي معرفي وتحديد أثره على كبار السن وقد تم تطبيق البرنامج على (١٨) شخصاً من كبار السن في برنامج يستغرق جلسيتين في الأسبوع لمدة ساعة ، وتضمن أنشطة في التواصل

¹ jbuinfo@jbu.edu
wllhc@jbu.edu
www.silverandfit.com
www.silversneakers.com

عزه خضري عبد الحميد

المعرفي مثل الانتباه ، التذكر المرئي والشفهي والوظائف التنفيذية وعلاقة ذلك بالإكتئاب والكفاءة الذاتية، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق داله احصائياً على كافة المتغيرات فى اتجاه القياس البعدى .

تعليق عام على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة يتضح أن الشخص كلما كان لديه درجة مرتفعة من الذكاء الانفعالي، استطاع التغلب على كثير من الاضطرابات النفسية وأصبح لديه قدرة على التوافق النفسي والاجتماعي كما أن التدفق النفسي يزيد من الثقة بالنفس والمثابرة والدافعية للإنجاز ويصبح لديه قدر كبير من المرونة النفسية التى تؤدي إلى الشعور بالرضا والقدرة على التكيف بدرجة مرتفعة من الرضا كما أشارت نتائج الدراسات التى أجريت على المسنين؛ أنهم في حاجة شديدة إلى الرعاية وخاصة على المستوى النفسي ، وأنهم في حاجة ايضا إلى التدخل على مستوى الجانب المعرفي، السلوكي، الوجداني؛ حيث أظهرت الدراسات السابقة، تحسناً شديداً لدى المسنين الذين مارسوا أنشطة وكذلك المجموعات التى اعتمدت برامجها على العلاج المعرفي، كذلك سجلوا درجة مرتفعة من استخدامهم استراتيجيات تعتمد على الجانب النفسي؛ بالإضافة إلى أن عينات المسنين قد أظهروا تحسناً من خلال البرامج التى اعتمدت على استخدام العلاج بالموسيقى مما دفع الباحثو إلى أن تحدد طبيعة البرنامج ويصبح انتقائياً.

كما يتضح ايضا من خلال الدراسات

- 1- يعانى المسنين مشكلات عديدة نفسية واجتماعية بجانب المشكلات الصحية .
- 2- التدفق النفسى يساعد فى خفض الآلام الناتجة عن الإصابات الفسيولوجية ، ويحسن الحالة النفسية ويعزز الرضا عن الحياة كما فى دراسة بجور كلوند وفريدلوند ومارتنسون BjorkLund., Fridlund & Marten soon .
- 3- كما أظهرت نتائج الدراسات أيضا أن هناك علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي ، والمثابرة ، واليقظة العقلية والحب والمرونة والسعادة والذكاء

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيمات بدور الرعاية

الانفعالي كما فى دراسات محمد صديق ٢٠٠٩ ، او حلاوة ٢٠١٣ ، ودراسة
ديلهوم وآخرون Delhom & etal., 2017 ودراسة لى شيوان Li-chuan
& etal., 2019 .

٤- أن هناك حاجة ملحة للتركيز على فئة كبار السن كما أوضحت معظم
الدراسات أن برامج التدخل على اختلاف أنواعها تعمل على زيادة نمو النواحي
المعرفية النفسية والاجتماعية مما يكون له أكبر الأثر على النواحي الصحية ،
والعقلية حيث تزداد كفاءة الوظائف العقلية .

5- تنوع الأنشطة فى داخل البرامج يؤدي إلى كفاءة أعلى؛ مثل دراسة 2019
Cabrera وكمارينو Camareno 2019 ودراسة جينسن 2019
Jensen

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة على كل من مقياس التدفق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي
لدى المسنات .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية على كل من مقياس التدفق النفسى ومقياس الذكاء الانفعالي
لدى المسنات فى اتجاه القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياس البعدي للمجموعتين
الضابطة والتجريبية على كل من مقياس التدفق النفسي والذكاء الانفعالي فى
اتجاه المجموعة التجريبية .
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي
والتنبعي للمجموعة التجريبية على كل من التدفق النفسي والذكاء الانفعالي .

٥- يمكن التنبؤ بأداء المجموعة التجريبية على متغير الذكاء الانفعالي بمعلومية الدرجة على متغير التدفق النفسي .

إجراءات الدراسة :

يتناول هذا الجزء منهج الدراسة ، ووصف عينة الدراسة (عينة التحقق من أدوات الدراسة – والعينة الأساسية) وكذلك أدوات الدراسة التي استخدمت في جمع البيانات وطرق التأكد من الكفاءة السيكومترية لها ، من حيث الصدق والثبات ، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات ويمكن عرض هذه الإجراءات على النحو التالي :-

منهج الدراسة :

تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي ذو الصميم الثنائي (إحداها تجريبية والأخرى ظابطة) وذلك من خلال تطبيق الأدوات والدرجات عليها تم تحديد الربيعي الأدنى على كل من التدفق النفسي والذكاء الانفعالي ثم تقسيم مجموعة الربيعي الأدنى الى مجموعتين :- إحداها ظابطة والأخرى تجريبية مع عدم تعرض المجموعة الظابطة إلى البرنامج ، وبعد الانتهاء من جلسات البرنامج تم تطبيق أدوات القياس بعدياً على المجموعتين التجريبية والظابطة واختبار دلالة الفروق بينهما والتعرف على تأثير البرنامج ، ثم تطبيق أدوات القياس بعد مرور ثلاثة أشهر للتعرف على مدى استمرارية تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية.

ب- عينة الدراسة :

- ١- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية بلغ عددهم (١٢١) مسناً .
- ٢- العينة الأساسية تكونت من ٩٤ مسنة وقد كانت شروط العينة كالتالي :-
 - أ- أن تقع أعمارهن ما بين ٦٠-٧٠ عاماً .

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيمات بدور الرعاية

- ب- ألا يعانون من بعض الأمراض مثل (الأورام – القلب – السرطان – الفشل الكلوى)
مع السماح لمرضى السكر ، الضغط ، الروماتيزم .
ج- أن تكون مقيمة بدار الرعاية .
د- أن تجيد القراءة والكتابة .

وعلى هذا تم اشتقاق عينة الدراسة التجريبية من العينة الأساسية بعد تطبيق الأدوات
وكان شرط اختيار العينة، للدراسة التجريبية وقوعهن ضمن الروبىعى الأدنى على
أدوات الدراسة، وقد بلغت عينة تطبيق البرنامج (٢٤) مسنة تم تقسيمهن إلى مجموعتين
ظابطة وتجريبية وقد روعى تكافؤ العمر؛ حيث بلغ متوسط العمر للمجموعة التجريبية
(٦٤,٨) ومتوسط العمر للمجموعة الثانية (٦٤,٦٢) كما راعت الباحثة تكافؤ أفراد
المجموعتين التجريبية والظابطة فى متغيرات الدراسة موضع القياس .

ثالثاً: أدوات الدراسة:

أ- مقياس التدفق النفسي (إعداد أمال عبد السميع):-

قامت بوضع هذا المقياس أمال عبد السميع باظة (٢٠١١) ويتكون من ٥٦ بنداً موزعاً
على ثمانية أبعاد:

- ١- الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية.
- ٢- مستوى النشاط والعمل المرتفع نتيجة الشعور بالمسئولية.
- ٣- وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط والقابلية للتحقق.
- ٤- الاندماج الكامل في العمل أو النشاط.
- ٥- تركيز الانتباه ومواجهة التحديات.
- ٦- الشعور بالمنفعة والدافعية أثناء الأداء.
- ٧- نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل.

٨ – الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات وتقع الإجابة في خمسة مستويات حيث تتراوح الدرجة من (٤ إلى صفر).*

ب- مقياس الذكاء الانفعالي (إعداد الباحثة):

انطلاقاً من أدبيات البحث العلمي وفي ضوء العديد من الدراسات التي أُتيح للباحثة الاطلاع عليها وبعض المقاييس؛ مثل مقاييس الذكاء الانفعالي لجولمان Golman والذي قام بتعريبه على البيئة المصرية عثمان رزق والذي تكون من خمسة أبعاد (إدارة الانفعالات*، التعاطف، تنظيم الانفعالات، المعرفة الانفعالية، التواصل الاجتماعي) كما اطّلت الباحثة على مقياس بارون Bar-on2006 والذي يتضمن خمسة أبعاد للذكاء وهي البعد الشخصي، البعد الاجتماعي، التكيف، إدارة الضغوط، المزاج العام، فقد قامت الباحثة بإعداد مقياس للذكاء الانفعالي المكون من (٤٦) عبارة يمثل أبعاداً أربعة (المعرفة الانفعالية، توظيف الانفعالات، التواصل الاجتماعي) بالإضافة إلى الدراسات السابقة التي استعانت بمتغير الذكاء الانفعالي مثل رسالة (محمود مسلم ٢٠٠٧) بعنوان تحري الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي وإيجاد علاقته بالقلق لدى طلبة جامعة مؤته، ودراسة (آمال جودة ٢٠٠٧) بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، ودراسة (رشيد سعادة ٢٠١٢) بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بإدارة الضغوط المهنية لدى مدراء المؤسسات التعليمية، ودراسة (محمد سالم ٢٠١٤) بعنوان مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية القائد لدى مدراء المدارس ومديراتها في الاردن وكذلك دراسة (مجذوب أحمد محمد ٢٠١٦) بعنوان الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة على عينة من كلية مؤته التقنيه.

* تم استخدام المقياس في عديد من الدراسات، آخرها ٢٠١٦ دراسة أسماء فتحي أحمد، ميرفت...
* ترى الباحثة أن بعد إدارة الانفعالات أعم وأشمل من تنظيم الانفعالات حيث إن التنظيم يندرج ضمن إدارة الانفعالات.
تتوجه الباحثة بالشكر والتقدير والعرفان بالجميل لكل أساتذتها المحكمين.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيّمات بدور الرعاية

من خلال الاطلاع على ما سبق تم تحديد أبعاد المقياس بما يتناسب مع التعريفات الاجرائية واشتمل المقياس فى صورته المبدئية على (٥٢) عبارة وبعد إجراء التحكيم - بعد رأى المحكمين على المقياس - وبعد القيام بالتحليل العاملى ف قد تضمن المقياس (٤١) عبارة تم وضعهم على نظام ليكرت الثلاثي حيث تتراوح الاستجابات على (دائماً - احياناً - ابداً) .

التحقق من الخصائص السيكومترية:

١- الصدق:

أ- صدق المحتوى: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المهتمين بالمجال من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بلغ عددهم (١٥) ومن خلال آرائهم وتوجيهاتهم تم الإبقاء على عدد (٤١) عبارة وهي العبارات التي تمتعت بالاتفاق بنسبة ٨٥ % فأكثر.

ب- التحليل العاملي: لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة التحليل العاملي بوصفه أسلوباً إحصائياً يهدف إلى تحديد العوامل بدقة وقد استخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية principle component والتي وضعها Hotelling وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً. بطريقة الفاريماكس Varimax rotation وفقاً لمحك كايزر Kaiser ولما كان الهدف هو استخراج عوامل عرضية تتسم بالاستقرار وعدم التغير؛ فقد وضعت معايير تحكم إطار القبول وهي العامل الجوهرى ما كان له جذر ها من < ١ ومحك التشبع للبند على العامل < . وقد أجرى التحليل العاملي لعدد (٤٥) مفردة وقد تم حذف (٤) عبارات ليصبح المقياس (٤١) عبارة .

عزه خضري عبد الحميد

جدول (١)

يوضح معاملات تشبع بنود مقياس الذكاء الانفعالي بعد التدوير المتعامد

العوامل				العوامل					
الرابع	الثالث	الثاني	الأول	م	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	م
		٠,٣٩		٢١				٠,٣١	١
		٠,٣٥		٢٢			٠,٣٢		٢
		٠,٤٤		٢٣			٠,٤١		٣
			٠,٣٨	٢٤				٠,٣٦	٤
			٠,٤٢	٢٥				٠,٤٧	٥
٠,٤٥				٢٦				٠,٣٠	٦
٠,٣٢				٢٧				٠,٥٢	٧
٠,٣٧				٢٨			٠,٣٧		٨
	٠,٣٨			٢٩		٠,٤٣			٩
	٠,٣١			٣٠	٠,٣٨				١٠
	٠,٥٢			٣١	٠,٤٤				١١
	٠,٣٦			٣٢	٠,٤٢				١٢
	٠,٤٧			٣٣	٠,٣٦				١٣
	٠,٥١			٣٤		٠,٤٠			١٤
			٠,٣٧	٣٥		٠,٣٥			١٥
	٠,٤٩			٣٦				٠,٣١	١٦
	٠,٣٢			٣٧				٠,٤٥	١٧
٠,٣٤				٣٨				٠,٣٣	١٨
	٠,٤٠			٣٩			٠,٤٠		١٩
	٠,٣٢			٤٠			٠,٤٣		٢٠
٠,٤٠				٤١	الجذر الكامن				
					٢,٩٤	المعرفة الانفعالية	العامل الأول وعدد عباراته (١١)		١-
		التباين الكلي			٢,٨٧	التنظيم الانفعالي	العامل الثاني وعدد عباراته (٨)		٢-
		٥٦,١			٢,٨٣	توظيف الانفعالات	العامل الثالث وعدد عباراته (١٣)		٣-
					٢,٧٧	التواصل الاجتماعي	العامل الرابع وعدد عباراته (٩)		٤-

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات المقيّمات بدور الرعاية

ب- ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ

١- إعادة التطبيق: تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار بفواصل زمني قدره أسبوعين على عينة تكونت من ١٢١ مسنة وقد تم حساب الثبات لكل بعد من أبعاد الاختبار على حده.

جدول (٢)

معاملات ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار

الدرجة الكلية	التواصل الاجتماعي	توظيف الانفعالات	التنظيم الانفعالي	المعرفة الانفعالية	أبعاد الاختبار
٠,٨٤	٠,٨٦	٠,٨٠	٠,٨٥	٠,٨٣	معامل الثبات

٢- طريقة الفاكرونباخ:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٧٥) مسنة.

جدول (٣)

معاملات ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ

م	الأبعاد	عدد العبارات	الفاكرونباخ
١	المعرفة الانفعالية	٩	٠,٧٩
٢	التنظيم الانفعالي	١٠	٨٢
٣	توظيف الانفعالات	١٣	٠,٧٠
٤	التواصل الاجتماعي	٩	٠,٧٤

ومن خلال النتائج السابقة لصدق وثبات المقياس يتضح توافر الشروط السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي مما يدل على صلاحية استخدامه في الدراسة الحالية .

طريقة التطبيق والتصحيح :-

يتم تطبيق المقياس بصورة فردية أو جماعية ويتم تصحيحه بحيث تعطى (دائما ثلاث درجات)، (وأحيانا درجتان)، (وأبدا درجة واحدة) وذلك على العبارات الإيجابية .

عزه خضري عبد الحميد

أما العبارات السلبية فيكون التصحيح عكس ذلك (أبدا ثلاث درجات)، (وأحيانا درجتان)، (ودائماً درجة واحدة) وهى كالتالي (٣، ٨، ١١، ١٥، ١٦، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩).

- البرنامج الإرشادي:

من خلال الإطلاع على التراث السيكلوجي والدراسات السابقة والبرامج التي أُجريت في هذا المجال تم وضع البرنامج ملحق (٤)

جدول (٤)

يوضح ملخص جلسات البرنامج

مخرجات الجلسة	الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	أهداف الجلسة	زمن الجلسة	عنوان الجلسة	رقم الجلسة
<ul style="list-style-type: none"> *- التعرف القائم على المودة . *- كسر الحاجز الجليدي . *-الاتفاق على مبادئ العقد السلوكي. *-التعرف على أهمية البرنامج . *-القيام بمجموعة أنشطة تبعث على السعادة والحيوية . 	<p>التقبل غير المشروط – الحوار والمناقشة</p>	<p>- استمارة العقد السلوكي نموذج (أ) أفرخ كانسون ملونة - شريط لاصق مزركش.</p>	<p>١- التعرف المتبادل بين الباحثة وأعضاء المجموعة التجريبية. ٢- كسر الحاجز الجليدي وبناء الثقة. ٣- ايجاد بيئة آمنة من الناحية النفسية والاجتماعية. ٤- الاتفاق علي الزمان وآليات التعامل. ٥- مناقشة أهمية البرنامج. ٦- الاتفاق علي مبادئ العقد السلوكي.</p>	٦٠ دقيقة	التعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة	١

عزه خضري عبد الحميد

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الأدوات المستخدمة	الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة	مخرجات الجلسة
٢	التواصل الاجتماعي	٦٠ دقيقة	١- التأكيد علي جو الألفة. ٢- تشجيع أفراد المجموعة علي التحدث والتعبير عما يدور بداخلهن. ٣- التعرف علي طبيعة عملية التواصل. ٤- التعرف علي طبيعة عناصر عملية التواصل. ٥- زيادة التفاعل بين أفراد المجموعة.	جهاز عرض - LCD - laptop أقلام - افرخ كاتسون بيضاء	المناقشة والحوار - الواجب المنزلي - المحاكاة.	*- نشر المزيد من المودة والألفة. *- زيادة الثقة بالنفس . *التعرف على عناصر عملية الاتصال ومعوقات التواصل الفعال .
٣	اكتشف ذاتك (١)	٦٠ دقيقة	١- زيادة التفاعل الاجتماعي. ٢- استخدام اسلوب التفكير التألمي. ٣- تشجيع أفراد المجموعة علي الحوار والمناقشة. ٤- التعرف علي مفهوم الإدراك والعوامل المؤثرة فيه.	أقلام بورد ملونة Flipchart +	التقبل - الحوار والمناقشة - العصف الذهني.	*التعرف على مفهوم الإدراك. *التعرف على تأثير الإدراك على أفكارنا وسلوكياتنا. *إقامة تواصل فعال .
٤	التدقيق النفسي (١)	٦٠ دقيقة	١- تشجيع أفراد المجموعة علي التحدث والتعبير عن ما يدور بداخلهن . ٢- التعرف علي مفهوم التدقيق	Lap top Flipchart +	الحوار والمناقشة - النمذجة - الواجب المنزلي	*التعرف على مفهوم التدقيق النفسي وأهم مكوناته (اليقظة والانتباه - تحديد الأهداف - السعي للإنجاز مع الاستغراق

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات المقيمات بدور الرعاية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الأدوات المستخدمة	الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة	مخرجات الجلسة
			النفسي . ٣- توضيح أهم المضامين الخاصة بالتدفق النفسي . ٤- زيادة التفكير الإيجابي.			في النشاط- الممارسة الجيدة - الشعور بالسعادة التابع من الإنجاز). *التعرف على الفروق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي.
٥	التدفق النفسي (٢)	٦٠ دقيقة	١- التأكيد علي جو الألفة والمودة. ٢- تشجيع الأفراد علي التحدث والتعبير عما يدور بداخلهن. ٣- زيادة الإقبال علي الحياة. ٤- خفض الشعور باليأس. ٥- زيادة الوعي بالذات وبالآخر.	أقلام + Flipchart	التنقيس الانفعالي ١ - لحوار والمناقشة - العصف الذهني - الواجب المنزلي .	*زيادة التفاعل الاجتماعي . *زيادة الدافعية . *خفض الشعور باليأس . *التنقيس الانفعالي .
٦	اكتشف ذاتك (٢)	٦٠ دقيقة	- التأكيد علي أواصر المحبة . ٢- اشاعة جومن المرح . ٣- العمل علي التخلص من الشحنات السالبة . ٤- اكتشاف نقاط القوة وتحديد نقاط الضعف .	Laptop + أفرخ كانسون + أقلام ملونة	الفكاهة - الحوار والمناقشة - العصف الذهني	*زيادة الانتباه واليقظة . *زيادة الشعور بالسعادة . *زيادة الوعي والإدراك .
٧	I am ok	٦٠	١- بث روح الأمل والتفاؤل.	+ Laptop	التعزيز -	*زيادة الثقة بالنفس .

عزه خضري عبد الحميد

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الأدوات المستخدمة	الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة	مخرجات الجلسة
		دقيقة	٢- زيادة الثقة بالنفس. ٣- خفض الحساسية الانفعالية. ٤- زيادة الرغبة في التعبير.	طاولات	النمذجة - ٧ الحوار والمناقشة	*خفض الحساسية الانفعالية *تحديد المشكلة . *اكتساب استراتيجيات للمواجهة .
٨	مؤشرات التدفق النفسي	٦٠ دقيقة	١- زيادة الثقة بالنفس. ٢- الشعور بالطمأنينة. ٣- ترسيخ معني الإدراك. ٤- تنمية التوجه الإيجابي.	Laptop + أقلام	التعزيز - العصف الذهني - الحوار والمناقشة	*تجزئة الأهداف . *التعرف على قيمة التخطيط. *رفع معدل الإنجاز .
٩	السعادة	٦٠ دقيقة	١- زيادة الرضا. ٢- التعرف علي تأثير التدفق النفسي علي الجسم. ٣- التعرف علي تأثير هيرمون السيروتونين serotonin.	Laptop + أقلام ملونة + Flipchart	النمذجة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي - التغذية الراجعة	*ترسيخ مفهوم الرضا . *التعرف على تأثير بعض الهرمونات على الجسم وعلى الحالة النفسية . *الربط بين الرضا والتدفق النفسي.
١٠	الإدراك الجيد منبع السعادة	٦٠ دقيقة	١- زيادة التدفق النفسي. ٢- زيادة درجة الرضا والشعور بالسعادة . ٣- فهم كيفية التحكم في الانفعالات.	أفرخ كاتسون + مجلة حائط + ترابيزات وكراسي - أقلام ملونة -	النمذجة - مناقشة وحوار - العصف الذهني	*زيادة درجة الرضا والشعور بالسعادة . *التعرف على كيفية التحكم في الانفعالات.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات المقيمات بدور الرعاية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الأدوات المستخدمة	الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة	مخرجات الجلسة
			٤- تنشيط الجانب المعرفي.	Flipchart Laptop		
١١	مسابقات وجوائز !	٦٠ دقيقة	١- زيادة التفاعل الاجتماعي. ٢- تعزيز الاتجاه نحو الإنجاز . ٣- غرس اتجاهات إيجابية نحو التفاؤل والرضا. ٤- تعميق مفهوم الاسترخاء وقيمه.	طاولات وكراسي + أفرخ الكانسون + بعض الجوانز	التعزيز - الواجب المنزلي - المناقشة والحوار	*زيادة التفاعل الاجتماعي . *زيادة معدل الإنجاز . *التعرف على قيمة الاسترخاء وأثره على مواجهة المشكلات .
١٢	الجميل لا يضيع	٦٠ دقيقة	١- زيادة درجة التفاؤل. ٢- زيادة التفاعل الاجتماعي . ٣- تفرغ الشحنات السلبية. ٤- التفكير الايجابي.	أحبال + سكيتشات + أقلام	الحوار والمناقشة - التعزيز	*زيادة التفاعل الاجتماعي . *التأكيد على مفهوم الادراك الجيد . *خفض الحساسية الإنفعالية .
١٣	ماذا تعرف عن ؟	٦٠ دقيقة	١- التأكيد علي مبدأ التواصل الاجتماعي. ٢- تلخيص المفاهيم والمضامين الخاصة بالتدفق النفسي .	Flipchart + أقلام ملونة عصائر ومشروبات.	الحوار والمناقشة - العصف الذهني .	*زيادة الشعور بالطمأنينة . *التأكيد على مفاهيم التدفق النفسي.

عزه خضري عبد الحميد

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الأدوات المستخدمة	الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة	مخرجات الجلسة
			٣- تعميق الاتجاهات نحو التدفق النفسي. ٤- زيادة الشعور بالطمأنينة.			
١٤	التأمل والإسترخاء	٦٠ دقيقة	١- التعرف علي قيمة الإسترخاء. ٢- زيادة الوعي بالجسم . ٣- زيادة تنبيه المخ. ٤- المساعدة علي تنظيم العمليات الحيوية بالجسم.	Laptop + سماعات	الحوار والمناقشة الإسترخاء	*رفع معدل اليقظة الذهنية . *التدريب على تمارين الإسترخاء والتعرف على فوائدها .
١٥ ١٦	الإدراك ا لجيد منبع السعادة	١٢٠ دقيقة	١- زيادة التواصل والتفاعل الاجتماعي. ٢- تنمية الروح الايجابية . ٣- تعميق بعض القيم الاجتماعية. ٤- ترسيخ مبدأ التكافل الاجتماعي.	بعض أدوات التسلية	الفكاهة - النمذجة	*زيادة التواصل الإجتماعي . *دعم روح الايثار. *التعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف في الشخصية .
١٧		٦٠	١- التعرف علي مفهوم الذكاء	Flipchart	الحوار والمناقشة	*ادراك مشاعرنا ومشاعر

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات المقيمات بدور الرعاية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الأدوات المستخدمة	الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة	مخرجات الجلسة
	الذكاء الانفعالي	دقيقة	الانفعالي. ٢- تحديد مكوناته . ٣- ربط المفهوم بالحياة الواقعية. ٤- تعميق مفهوم العطاء.	+ أقلام + Laptop	- العصف الذهني .	الأخر. *تحديد مكونات الذكاء الإنفعالي *ربط مفهوم الذكاء الإنفعالي بالواقع .
١٨	العمل مفتاح الحياة	٦٠ دقيقة	١- اثراء قيمة الحوار . ٢- زيادة الشعور بالرضا والسعادة . ٣- تنظيم وقت الفراغ . ٤- زيادة التواصل الاجتماعي .	أوراق + أقلام	الحوار والمناقشة - العصف الذهني	*التعرف على قيمة الحوار الإيجابي . *التخطيط للوقت .
١٩	العمل مفتاح السعادة	٦٠ دقيقة	١- تنمية روح التعاون والايثار. ٢- قيمة الوقت وتنظيمه الاستمتاع به. ٣- التأكيد على مبدأ التواصل وروح الإيحاء. ٤- زيادة قيمة العطاء المواد .	بعض الورود من المشتل - قصيص زرع - بعض بذور النباتات .	الحوار والمناقشة - العمل التعاوني.	*التعرف على قيمة التخطيط والإنجاز . *تحديد عوامل السعادة والرضا . *التعرف على كيفية الاستغراق في العمل .
٢٠	اترك وراءك	٦٠	١- قيمة العطاء .	أقلام وكتيبات	الحوار والمناقشة	*التعرف على كيفية التخطيط

عزه خضري عبد الحميد

مخرجات الجلسة	الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة	الأدوات المستخدمة	أهداف الجلسة	زمن الجلسة	عنوان الجلسة	رقم الجلسة
للوقت . *الاستغراق في النشاط . *التعرف على قيمة العطاء .	- النمذجة - التعزيز - التغذية الراجعة .	تعليم الكبار - أفرخ كاتسون - بعض الإستكتشات .	٢- التدريب على مهارات محو أمية الكبار. ^٢ ٣- تنظيم الوقت .	دقيقة	زهرة	
*تحديد قيمة العمل التعاوني . *زيادة التواصل الإجتماعي . *التعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف لدينا .	النمذجة - التعزيز - الحوار والمناقشة - التعلم التعاوني.	Laptop - أقلام Flipchart -	١- بأن يتقن أفراد المجموعة العمل والتعاون. ٢- ان يستطيع أفراد المجموعة تنظيم الوقت. ٣- أن يدرك أفراد المجموعة قيمة العطاء. ٤- زيادة التواصل الاجتماعي.	١٢٠ دقيقة	العطاء أساس السعادة	٢١ و ٢٢
*ادراك مشاعرنا ومشاعر الآخر . *تنظيم الإنفعالات . *توظيف نقاط القوة ومعالجة نقاط الضعف .	المناقشة والحوار - التعلم التعاوني - العصف الذهني - الفكاهة .	اوراق واقلام + Flip chart	١- تنظيم وتوظيف الانفعالات . ٣- زيادة التواصل الاجتماعي. ٤- تنمية روح الايثار والمحبة . ٥- توضيح العلاقة بين التدفق النفسي والذكاء الانفعالي	١٢٠ دقيقة	العطاء أساس السعادة	٢٣ و ٢٤

^٢ الباحثة حاصلة على TOT في تعليم الكبار

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات المقيمات بدور الرعاية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	أهداف الجلسة	الأدوات المستخدمة	الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة	مخرجات الجلسة
٢٥	الإسحاب التدريجي	٦٠ دقيقة	١- التأكيد على المفاهيم التي تم التعرف عليها. ٢- فتح قنوات التواصل . ٣- وضع خطة للإنجاز . ٤- زيادة الدافعية لإدارة الوقت. ٥- إلقاء الضوء على التعليم ذي المعنى .meaning ful learning	Lap top Flip chart +	المناقشة والحوار - المنظم المتقدم - Advanced organizer لأوزبل Ausubol	*ربط التدفق النفسي بالذكاء الانفعالي .
٢٦ و ٢٧	تقويم البرنامج الإرشادي	١٢٠ دقيقة	- التعرف على مدى الاستفادة من البرنامج. ٢- تنمية توظيف ماتم معرفته. ٣- تحديد الإيجابيات والسلبيات للبرنامج. ٤- مراجعة ماتم معرفته عن التدفق النفسي والذكاء الانفعالي من خلال الواقع.	+ Flip chart Laptop + أقلام	النمذجة - الحوار والمناقشة - العمل التعاوني - التعزيز - العصف الذهني - التغذية الراجعة	*تلخيص المعارف والمعلومات *تقييم البرنامج . *الاتفاق على طرق التواصل من أجل الاستمرار .

نتائج الفروض وتفسيرها:

الفرض الاول وينص على:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على كل من مقياس التدفق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي .

جدول (٥)

نتائج اختبار ويلكوكسن ودلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على كل من التدفق النفسي والذكاء الانفعالي (ن=١٢)

قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			المقياس المستخدم
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
٠,٩٦	٣٠,٥	٥,٠٩	٢٢,٠٩	٤,٥١	٤,٨٥	٢١,٢٤	مقياس التدفق النفسي
١,٣٨	١٢,٤	٣,١١	٩,٠١	٢,٥٢	٢,٥١	٦٥	مقياس الذكاء الانفعالي

دال عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق مايلي:

وجود فروق غير دالة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على كل من مقياس التدفق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي .

الفرض الثاني وينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي ، ومقياس الذكاء الانفعالي .

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيّمات بدور الرعاية

جدول رقم (٦)

نتائج اختبار ويلكوكسن ودلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية على كل من مقياس التدفق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي (ن=١٢)

حجم التأثير	قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			المقياس المستخدم
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
٠,٨٨	٣,٠٦	٧٨,٠١	٦,٤٧	٧٤,٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٤٨	التدفق النفسي
٨٩	٣,١٧	٧٨,٠١	٦,٥٢	٢٣,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٦٩	الذكاء الانفعالي

دال عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:-

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على كل من مقياس التدفق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي .

جدول (٧)

قيمة حجم التأثير للبرنامج الإرشادي المقترح على كل من التدفق النفسي والذكاء الانفعالي (ن=١٢)

المقياس	قيمة حجم التأثير	نوعية التأثير	الدلالة
التدفق النفسي	٠,٨٨	كبيرة	دالة
الذكاء الانفعالي	٠,٨٩	كبيرة	دالة

$$\text{حجم التأثير} = \frac{z}{\sqrt{n}}$$

المجموعة التجريبية عدد الأفراد (n) = ١٢

عزه خضري عبد الحميد

وتكون قيمة حجم التأثير كبيرة إذا كانت أكبر من أو تساوى (٠,٨) أما إذا كانت القيمة محصورة بين (٠,٥ و ٠,٨) ؛ فإن حجم التأثير يكون متوسطاً ، أما إذا كانت القيمة أقل من أو تساوي (٠,٢) فإن حجم التأثير يكون ضعيفاً ويوضح الجدول السابق (٧) ان حجم تأثير البرنامج بالنسبة للتدفق النفسي والذكاء الانفعالي حيث اتضح أن حجم التأثير كبيراً فى المجموعة التجريبية .

الفرض الثالث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية على كل من مقياس التدفق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي .

جدول (٨)

نتائج اختبار ويلكوسون ودلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية على كل من مقياس التدفق النفسي والذكاء الانفعالي (ن=٢٤)

قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			المقياس المستخدم
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
٤,١٦	٢٢٢,٠١	١٨,٤٨	٧٤,٢	٧٨,٠٢	٦,٤٨	٢٢,٠٩	التدفق النفسي
٤,١٦	٢٢٢,٠١	١٨,٤٨	٢٣,٠٩	٧٨,٠١	٦,٤٧	٩,٠١	الذكاء الانفعالي

دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق مايلى :-

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية على كل من مقياس التدفق النفسي و مقياس الذكاء الانفعالي فى اتجاه المجموعة التجريبية .

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيّمات بدور الرعاية

الفرض الرابع :

جدول (٩)

نتائج اختبار ويلكوسون ودلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية على كل من مقياس التدفق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي.

قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			المقياس المستخدم
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
٠,٦٤	٤٧,٠١	٦,٦٩	٧٥,٢٤	٣١,٠١	٦,١٩	٧٤,٢	التدفق النفسي
٠,٤٧	١٨,٥٢	٦,١٨	٢٣,٠٠	٢٦,٥٣	٤,٤٢	٢٣,٠٩	الذكاء الانفعالي

دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق مايلي :-

وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية على كل من مقياس التدفق النفسي ومقياس الذكاء الانفعالي .

الفرض الخامس:-

يمكن التنبؤ بأداء افراد المجموعة التجريبية على متغير الذكاء الانفعالي بمعلومية الدرجة على متغير التدفق النفسي .

جدول (١٠)

نتائج تحليل الانحدار بين التدفق النفسي والذكاء الانفعالي (ن=١٢)

القيمة النفسية	الارتباط	التباين المشترك	قيمة الثابت	قيمة B	النسبة	القيمة التائية T
	المتعدد				الفائية F	
	٠,٧٦	٠,٥٨	٢٧,٥٧	٠,٧٦	١٤,٠١	٣,٧٤

دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق مايلي :-

يمكن التنبؤ بالذكاء الانفعالي من خلال درجة المجموعة على متغير التدفق النفسي؛ حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) (٠,٧٦) وهي نسبة إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد احدث تبايناً مقداره (٢R) وقيمه تساوي (٠,٥٨) وذلك بنسبة (٥٨٪) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) ١٤,٠١ وهي قيمة دالة عند مستوي (٠,٠١) وبالتالي يمكن التنبؤ بالذكاء الانفعالي بمعلومية الدرجة على متغير التدفق النفسي .

تفسير ومناقشة النتائج :-

يمكن تفسير ومناقشة النتائج السابقة في ضوء المفاهيم النظرية ونتائج الدراسات التي أجريت فيرجع عدم وجود فروق دالة إحصائية لأفراد المجموعة الضابطة ؛ حيث أنهالم تتعرض للبرنامج ولم تتلق أي أنشطة؛ فلم يحدث لها تغير ملحوظ ذو دلالة وهذا التغير الضعيف غير الدال يرجع إلى المحاولة الإنسانية التي قامت بهاالباحثة من خلال التواصل معهن بالسؤال الدائم والتحية والحوار الدائم والسؤال عن مشكلاتهن والتواصل الفعال إلا أنه لم يطبق البرنامج الممنهج .

وفيما يتعلق بالفرض الثاني يتضح أن البرنامج الإرشادي الإنتقائي المستخدم في الدراسة الحالية كان له تأثير فعال في إحداث تغير ملحوظ في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في اتجاه

القياس البعدي ويرجع ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي ساعد على تحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ،وذلك من خلال توفير الفرصة للتعبير عن مشاعرهن وانفعالاتهن(تنفيس انفعالي) كما امتد البرنامج إلى تعديل بعض الأفكار الخاطئة وتعديل في عملية الإدراك، كما ساعد على زيادة التفاعل الاجتماعي وإكسابهن سلوكيات جديدة (اتجاه سلوكي) مما أدى إلى رفع الروح المعنوية (اتجاه وجداني) ،أيضا التشجيع على الحوار والمناقشة والمشاركة في كثير من المواقف الاجتماعية التي منحت الشعور بالرضا وساعدت على اكتساب الثقة بالنفس والقدرة على التواصل والعطاء

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيمات بدور الرعاية

فضلا عن التوعية من خلال المحاضرات والقيام بأنشطة متنوعة؛ فأوجدت نظاماً في منطقة الوعي Ordering consciousness والذي يعتبره Mihaly سببا رئيسيا للتدفق "Flow" فعندما يستثمر الإنسان تركيزه الكامل للوصول إلى هدفه ويعايش هذه الأهداف يبلغ درجة عالية من المتعة والسعادة .

أيضا من خلال البرنامج الذي ساهم في زيادة التفاعل الاجتماعي وتحسن في الحالة النفسية للمسنات كان له أثر و بشكل واضح في استقبال رسائل الآخرين بطريقة صحيحة والتعامل معها بطريقة إيجابية كما أن العمل على إيجاد مشاعر التعاطف أدى إلى زيادة الذكاء الانفعالي ، ؛ بالإضافة إلى أن المشروعات الجماعية التي تضمنها البرنامج (معرفية/ وجدانية/ حركية) والتي تُرجمت في شكل سلوكيات، كان لها أثر كبير في رفع الروح المعنوية وزيادة التركيز والانتباه مما كان له الأثر في زيادة الذكاء الانفعالي كما أشار جولمان 1995 Golman أن الذكاء الانفعالي يتضمن التفاعل الاجتماعي، والدافعية، والتعاطف .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة جولتان حجازي وعاطف أبو غالي؛ حيث أشارا إلى ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي، حيث أنه سبب الكثير من المشكلات لدى المسنين؛ فالكثير من المسنات يدركن الظروف الصحية المختلفة المرتبطة بالمرحلة العمرية إلا أن الحالة النفسية قد تؤدي إلى مزيد من التدهور في الحالة الصحية والفكرية . كما تتفق نتيجة هذا البرنامج مع كل من دراسة فيوليت فؤاد، سميرة شند، جورجيت فام ٢٠١٣ والتي توصلت إلى خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية مما يؤكد تأثير البرامج الإرشادية على المسنين.

وفيما يتعلق بالفرض الثالث فإن التحسن الملحوظ في نتائج المجموعة التجريبية يرجع إلى انتظام والتزام المجموعة التجريبية في القيام بالأنشطة والإستراتيجيات المطلوبة والتي تم تقديمها من خلال مواقف واقعية في داخل الدار وخارجها ومن خلال تنوع

عزه خضري عبد الحميد

الأنشطة والإستراتيجيات؛ حيث عمدت الباحثة من خلال البرنامج إلى تعديل بعض الإدراكات الخاطئة لأفراد المجموعة التجريبية والعمل على تصحيحها؛ بالإضافة إلى العمل بروح الفريق حيث وُجد جو من الألفة مما جعل المشاعر الأسرية هي التي تسود، كما أن ممارسة الأنشطة مثل ممارسة التمرينات الرياضية والهوايات المختلفة وتقديم الدعم للأفراد المحتاجين كانت بمثابة **power** القوة التي حركت كثيراً من الطاقات المغمورة؛ بالإضافة إلى زيارة دار الأيتام ، ودار المسنات التي جعلتهن يستشعرن بالآخر وبمشكلاتهن مما كان له أثراً مباشراً في إعادة تقييم إنفعالاتهن مما أثر في مستوى الذكاء الإنفعالي، وأيضاً كان لها أثر كبير على المستوى النفسي؛ حيث ساعد ذلك على إحداث مقارنات داخلية جعلتهن يستشعرن أنهن أفضل من غيرهم مما أوجد درجة مرتفعة من التوازن النفسي والتعاطف مع الآخر كل ذلك ساعد على إعادة ترتيب الأفكار وإصدار أحكام موضوعية مما أوجد المزيد من الذكاء الإنفعالي .

كما يمكن تفسير الفرض الرابع وهو عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي على مقياس التدفق النفسي ومقياس الذكاء الإنفعالي في ضوء استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة وقد يرجع ذلك إلى تنوع الفنيات والإستراتيجيات التي ساعدت في بقاء أثر البرنامج؛ لأن الأنشطة التكاملية تؤدي إلى بقاء الأثر؛ حيث إن البرنامج أدى إلى ما أطلق عليه "أومالي" التجربة الأفضل أو المثالية **optimal experience** وهي تلك الحالة التي تصل بالفرد إلى التوازن كما أن الأنشطة قد أسهمت في إحداث فهم للمشاعر وبلورتها وأيضاً الوعي بها كما ساهمت في العمل على السيطرة قدر المستطاع على إدارة المشاعر السلبية وعدلتها إلى اتجاهات إيجابية كما عززت الأنشطة المعرفية الممارسات الجيدة كل ذلك أسهم في إيجاد درجة عالية من التفاؤل والرضا؛ بالإضافة إلى مايلي :-

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيّمات بدور الرعاية

- الإرشاد الجماعي وسيلة فعالة لخفض الشعور بالعزلة الاجتماعية .
 - استخدام أسلوب المحاضرة ، والعصف الذهني ، والواجب المنزلي تسهم في تغيير بعض المفاهيم الخاطئة وإيجاد مفاهيم إيجابية ، واستثمار المعارف والمعلومات بشكل صحيح وتؤكد على المعلومات والمعارف الإيجابية .
 - المنظم المتقدم استراتيجياً تسهم في تشكيل بناء معرفي تتضح فيه العلاقات والروابط بين المفاهيم والحقائق .
 - استخدام فنية الاسترخاء تسهم في خفض التوتر وتحسن المزاج والحالة الصحية.
 - الاستعانة بفنية النمذجة تؤكد على المفاهيم وتعديل الإدراك .
 - التعزيز يزيد من حماس الشخص ومن إصراره على إكمال المهام.
 - الفكاهة والمرح تزيد من جو الألفة؛ فتزيل جوانب التوتر وتسمح للعقل أن يفكر بصورة أفضل؛ مما لها من أثر في تشييط هرمون الأندروفين Endorphin ، وهو الهرمون المثبط للألام وكذلك هرمون الدوبامين Dopamine وهو الهرمون الذي يساعد في زيادة التركيز، أما هرمون السيروتونين Serotonin وهو المسؤول عن تحسن الحالة المزاجية وخاصة خفض أعراض القلق.
 - التقبل غير المشروط، والعمل التعاوني يزيد من التفاعل الاجتماعي وتعميق العلاقات وتبادل المعارف والخبرات وإيجاد قدر من التعاطف .
- وهو ما يتفق مع دراسة ماير وآخرون Mayer & etal., 2003 اللذين أكدوا على أن الذكاء الانفعالي يسهم في فهم المشاعر وتحديد معانيها وإدارتها واستخدامها في تسهيل إدارة الأفكار، وإدارة المزاج مما يسهم في حل المشكلات، ويؤدي أيضاً إلى تحسين حياة الفرد والشعور بالتفاؤل والرضا، كما أن الوصول لدرجة مرتفعة من التدفق النفسي تعد

عزه خضري عبد الحميد

أساساً للذكاء الانفعالي؛ لأنه يمثل أقصى مستويات تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء والتعلم؛ فإذا استطاع شخص الدخول إلى منطقة التدفق النفسي؛ فإن انفعالاته تعزز الأداء؛ لأنها لا تكون مجرد انفعالات وعواطف تنساب في الاتجاه الايجابي فتصبح الانفعالات التي تمثل الطاقة Power والتي تدفع إلى الأمام.

كما يتفق دانيال جولمان ٢٠٠٤ Golman مع معظم الباحثين في كتابه "العقل المحب للتأمل The meditative mind" أن أساس التدفق هو :-

- أ- ذوبان وعي المرء في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو العمل الذي يقوم به .
- ب- تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة أو أداء العمل دون انتظار نتائج.
- ج- نسيان الذات مع وعي وإدراك .
- د- وضوح الهدف .
- هـ- حالة نشوة وابتهاج .

وعلى هذا؛ فإن حالة التدفق النفسي أسهمت في تحسين الوظيفة المعرفية والنفسية للمسنات؛ مما أدى إلى تحسين الذكاء الانفعالي الذي يعتمد على الوعي والإدراك ووضوح الأهداف وهو ما يتفق مع نتائج دراسة لوكيو وآخرين Luque & 2018 .
etal., حيث أشارت النتائج إلى أن الأسلوب المعرفي الذي يعتمد على التفاؤل والرضا عن الحياة يتوسط العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة العامة وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة لى وآخرون Lee & etal., 2019 حيث أشاروا في نتائج دراستهم إلى ن هناك علاقة وثيقة بين الذكاء الانفعالي والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة .

أما عن الفرض الخامس فقد اوضحت نتائج الدراسة أيضاً أنه يمكن التنبؤ بالذكاء الانفعالي من خلال درجات الأفراد على مقياس التدفق النفسي، ويرجع ذلك إلى أن التدفق النفسي يسهم في تحسين نوعية الحياة على مستوى الجانب النفسي، حيث انه يعطي الفرصة لمواجهة المهام والتحديات التي يقابلها الشخص في حياته اليومية، كما أنه يساعد على تركيز الانتباه والوعي بجوانب النشاطات أو المهام التي يقوم بها الفرد،

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات
المقيمات بدور الرعاية

كما أنه يسهم في تحديد الأهداف ويدفع الفرد إلى الإنجاز؛ لأنه لا يمارس النشاط أو المهمة لأنها مفروضة بل لأنه مستمتع بها مما يزيل كل عوامل القلق والإحباط؛ فيشعر الإنسان بصفاء الذهن الذي يكسبه وعباً أفضل وسعادة أعمق وهو ما يتفق مع نيتمهالي 1997 Csikszentmihaly في ان التدفق النفسي Flow هو حالة من التركيز العميق تحدث فيتملك الفرد الشعور بالنشوة والرضا الذين يسهمان في تحسين الجوانب النفسية والمعرفية .

كما يتفق ذلك مع دراسة لوكيو 2018 Luque & etal., في أن الأنشطة الترفيهية ، والرضا عن الحياة يمكن أن يتنبأ بها من خلال الذكاء الانفعالي والعكس صحيح .

توصيات الدراسة:

- ١- ضرورة مساعدة المسنين (ذكوراً/ إناثاً) على التعبير عن مشاعرهم وخاصة التي تتعلق بالشعور بالقلق والتوتر وإنحسار الدور.
- ٢- مساعدتهم في التخلص من الأفكار السلبية.
- ٣- تحقيق الكفاءة الاجتماعية من خلال الأنشطة المختلفة.
- ٤- شغل أوقات الفراغ بأشياء ذات قيمة. وذلك من خلال دور الاعلام ببث برامج هادفه لمساعدتهم .
- ٥- محاولة دمج المسنين في الحياة الاجتماعية وحثهم على المشاركة وإقامة صداقات جديدة. والعمل على استثمار طاقتهم .
- ٦- دعم الجمعيات الحكومية وغير الحكومية ومدّها بوسائل ترويح وتأهيل طبي واجتماعي للمسنين.

- ١- برنامج إثرائي لتنمية قيمة الذات وخفض الشعور بافتقار الدور.
- ٢- فاعلية أنشطة تكاملية لتغيير السلوكيات اللاتوافقية لدى المسنين المقيمين بدور الرعاية.
- ٣- دراسة الفروق بين الذكور والإناث من المسنين في إدارة الذات .
- ٤- فاعلية أنشطة تكاملية لتنمية التنظيم الانفعالي لدى المسنين في دور الرعاية.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

١. أبو دنيا، نادية، عبده عواض (٢٠٠٢). فاعلية برنامج لتعديل اتجاهات المسنين نحو الشيخوخة، مجلة علم النفس، مجلد ١٦، ع ٦٢.
٢. الزهواني، على و رشدي، سري محمد (٢٠١٠). الرضا المهني والذكاء الانفعالي لدى معلمي التربية الخاصة، دراسات تربوية ونفسية (مجلة كلية التربية) جامعة الزقازيق، ٦٦، الجزء الثاني ٢٧٣-٣١٦.
٣. السعيد، أبو حلاوة محمد (٢٠١٣). حالة التدفق - المفهوم والأبعاد والقياس - الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية، العدد ٢٩.
٤. الشاعري، سالمة عبد الله حمد (٢٠١٢). دور الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المسنين، مجل فكر وإبداع جزء ٦٧.
٥. الوجيز، المعجم (٢٠٠٢). مجمع اللغة العربية القاهرة: الهيئة المصرية العامة لشئون المطابع المصرية.
٦. باظة، أمال عبد السميع (٢٠٠٩). مقياس التدفق النفسي، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.
٧. حجازي، جولتان و أبو غالي، عاطف (٢٠٠٩). مشكلة المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة - جامعة الأقصى - فلسطين.
٨. جولمان (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، مطابع الوطن.
٩. حسين، مروة عثمان (٢٠١٦). الصحة النفسية للمسنين بدور الإيواء بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة الرباط.
١٠. رقبان، نعمة مصطفى (٢٠٠٠). فاعلية الرعاية المؤسسية لكبار السن وأثرها على توافقهم، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
١١. سليجمان، مارتن (٢٠٠٢). السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الإشباع الدائم، الرياضي، مكتبة جرير، السعودية.
١٢. صديق، محمد السيد (٢٠٠٩). التدفق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، المجلد (١٩)، العدد (٢)، ص ٣١٣، ٣٥٧.
١٣. عبد الهادي، محمد حسين (٢٠٠٥). مدخل إلى نظريات الذكاء المتعدد، العين، دار الكتاب الجامعي.
١٤. فؤاد، فيوليت، و شند، سميرة، وفام، جورجيت (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من المسنين، مجلة الإرشاد النفسي العدد ٣٥ ج ١، ٢٠١٣، ٤١٩ - ٥٣٢.

- 1- ALBayati, Y. H. M .,AL-Gburi, A.H.A, & AL-Khaikani, As.j. (2019). "Positive thinking and affirmative behavior and their correlation with the psychological flow of students of the faculty of physical education and sports sciences". *Journal of global pharma technology*, (11), (6),pp 42-49 .
- 2- Bar-on, R. (2006). The Bar-on model of emotinal social intelligence (Esl) *journal of psicothema* ,18,pp 13-25.
- 3- Bartholomaeus, J. D., van Agteren, J.E.M., glassiello, M. p., Jarden, A. o., Kelly, D. (2019). Positive aging: the Impact of a Community well being and Resilience program. *Clinical Gerontologist*,(42), (4), pp 377-386.
- 4- Bjorklund, M., Fridlunds B., Martensoon. (2014). Experiences of psychological flow as described by people diagnosed with and treated for head and neck cancer *Europeon journal of oncology Nursing*,(43), (1o)pp16-71.
- 5- Cabrera, Melaine. (2019). Stories to Laugh, Move and live by: A multi-component treatment program for older persons with chronic pain and depression . *DAI, ISBN 978-1-362-25924-5*,.
- 6- Capps, H. (2011). comparison of the effect of life review and reminiscences group counseling on depression , life satisfaction and self esteem of older person. *DAI, ISBN . 9827192*.
- 7- Camareno, Nicole .(2019). An analysis of music therapy and music education intergenerational programs and their importantce to the psycho social, physical, and cognitive needs of older Adults, *MAI, ISBN, 978/085618229*.
- 8- Christopher,F.,(2010)The effects of group psychotherapy on mental status, social adoption, and depression in elderly person's in long– term care. *DAI, (47), (12)A, 4289*.
- 9- CsiksZentmihaly,M.,(1997).finding flow: the psychology of enagement with every day lif. New yourk, Basic Books.
- 10-Csikszentmihaly,M., (1999). flow: the psychology of optimal experience .New York, *Harper and Row*.
- 11-CsiksZentmihaly, M.,(2003) .good business: leadership, flow and the making of meaning. New York: penguin Books, pamel Afisher, *Texas tech university, December 2002*.

- 12-Daniel Goleman. (2004). Emotional intelligence "working with Emotional intelligence, Bloom Sbrly publishing Plc.
- 13-Delhom,I., Gutierrez, M., Lucas_Molina, B., Melendez, J.C. (2017). Emotional intelligence in order Adults psychometric properties of the TMMS. 24 and relation ship with Psychological well-being and life satis of action. *International Psychogerics*,(29), (8) ,pp1227-1234.
- 14- Elder, L. (1997). critical thinking:the key to emotional intelligenc. *journal of Development Education*, (21), pp40-46.
- 15- Gerald, P. Martin, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *professional counselling*,(1) ,(5),pp 33-60.
- 16- Ghani, JawaidA., Rebert asuprik and Pamela Rooney. (1994). " The experience of flow in computer mediated and in face – to face group". proceedings of the twelfth international conference on information systems, digress, J.I.I Benbasate, G. Desanctis, and C.M. Beath, Eds., New york, December.
- 17- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence .*New york: Bantam Books*.
- 18- Gusi, a prieto, a. forte, a. Ignacio Gomez. (2008). Needs interests and limitations for the promotion of health and exercise by aweb site for sighted and blind elderly people: A qualitative exploratory stud, *Educational gerontology*, 3y,(6),pp 449- 461.
- 19- IZguttinov, Aniyar. (2019). Community readiness assessment for the dissemination of evidence _ based physical activity programs for older adults in astana, kazakhstan.*MAI,ISBN, 13900594, Washington*.
- 20- James,p.,and Martin,A.,(2006).Social anxiety,amotional intelligence and interpersonal adjustment.*Journal of Psychopathology and Behavioral Assessmfnt*.(28),(1),pp57-68.
- 21- Jensen, Nathan. (2019). Evaluation of a cognitive training program and its effect on healthy older adults *MAI, ISBN 978-1-39215016*.
- 22- Kiili, k. (2005). "content creation challenges and flow experience in educational games the IT. Emperor".*Internet and higher education*, (8), (3),P P183-198.

- 23- Li, Chuan ch, chen – linlee, kuo- Chung, Huang, Jin – Hung lin. (2013). How personality traits mediate the relationship between flow experience and job performance?. *the journal of international management studies*,(8), (1), April, 35.
- 24- Lutz and Guiry,.M., (1994). "intense consumption experiences: peaks, performances, and flows", presented at the winter marketing educators' conference, st- Petersburg, Fl, February.
- 25- Luque- Reca, O., Pulido- Martos, M., Lopez- Zafra E., Augusto- landa j.m.E. (2015). Emotional Intelligence and health -related quality of life in institutionalised Spanish older adults International. *Journal of psychology*, (50), (3) ,pp215- 222.
- 26- Luque- Reca, O., Pulido- Martos, M., Augusto-Landa, J.M. (2018).Emotional intelligence in older adults and its relationship with quality of life: A review of the scientific Literature Emotional intelligence: Perceptions, Interpretations and Attitudes, PP. 161-194.
- 27- Luque_Reca,O.,Pulido-Martos, M.,Lopez-Zafra, E., Agosto_Landa, J.M. (2018). The importance of emotional Intelligence and cognitive style in Institutionalized older Adult's Quality of life . *Journal of General Phychology*, (145),(2), PP.120-123.
- 28- Mayer., salovey. P., and Caruso. D. (2000). Models of emotional intelligence. In R. Sternberg (Eds)- Handbook of intelligence. Cambridge. Uk: Cambridge university press,pp 396- 420.
- 29- Mayer J.D, salovey, p .,caruse, D. R, and sitarention, G (2003). Measuring emotional intelligence, with Msceit, (7),(2) .
- 30- Mayer J., salovey, P.,and caruso, D. (2004). emotional intelligence: theory, finding and implications, *psychological inquiry*, (15), (3),PP 197- 215.
- 31- Munoz, Alexis Morie (2019). Is the Sky Really Falling ? A Review of the Last 21 year About the Aging population of Individuals with Behavior problems MI M. Al MAI, ISBN 978 1085 630366.
- 32- Nakata,.Y.(2004).Motivation and Flow experience in foregin Language Learning. *Reports- Evaluative, Istanbul, Turkey* Augus, 4

- 33- Navarro-Bravo, B., Iatorre, J. M. - Jiménez, A., Cabellos Risfernández Berrocal, P. (2019). Ability emotionally - intelligence in young and older adults with and without depressive symptoms, Considering gender and educational level. *peerJ*, (4), (6694).
- 34- Neals, S., Arnel., and Wilson, A. (2009). Emotional Intelligence Coaching London, British Library.
- 35- Rey, las Extremeras Nas Sánchez-Álvarez, W. (2019). Clarifying The links between perceived emotional Intelligence and well - Being in older people; pathways through perceived social support - from family and friend say applied research in quality of life. (14), pp. 221-235.
- 36- Rey, L. Extremera, N. Sanchez_Álvarez, N. (2019). Clarifying the links between perceived emotional Intelligence and well – being in older people: path ways through perceived social support from family and friends. *Applied research in quality of life*, (14), (1), pp 221-235.
- 37- Saad, O., Zysberg, L., Heinik, J., Ben Itzhak, R., and Zisberg, A. (2019). The right kind of smart: emotional intelligence's relationship to cognitive status in community dwelling older adults, *International psychogeriatrics*, (31), (9), pp 1241–1247.
- 38- Schindehutte, M., Morris, M., and Allen, J., (2006). Beyond achievement: entrepreneurship as extreme experience, *small business economics*, (27), pp349-368.
- 39- Schneider, A., N., (2010). An exploratory study of sources of inspiration for inspirational elder, Dissertation.
- 40- Seogin, F., Morth, I., M., Kaufman A. Burgio, L. Chaplin, W., and Kong, G., (2007). Improving quality of life in diverse rural older adults: A randomized trial of psychological treatment" *psychology and aging*. 224 – 657- 605 .
- 41- Zee, K., and Schakel, M., (2002). The Relationship of emotional intelligence with academic intelligence and the big five. *European Journal of personality*, (16), pp103-125.
- 42- Zee, K., and Wabeke, P., (2004). Is Trait Emotional Intelligence simply or more than just a trait ? *European journal of Personality*, (18), pp240-263.