

القدرة التنبؤية لتسكين الذات بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة

م. د. سيف عدنان حسن

saif_adnn_hasan@uomustansiriyah.edu.iq

كلية التربية/ الجامعة المستنصرية

الملخص

استهدف البحث: تعرّف تسكين الذات، والذكاء الانفعالي، وتعرف الفروق في تسكين الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث)، والفروق في الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، ومدى اسهام تسكين الذات في التنبؤ بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة. **منهجية البحث:** المنهج الوصفي- الارتباطي. **عينة البحث:** عددها (٤٠٠) طالب وطالبة، **أدوات البحث:** تم بناء مقياسين لمتغيري البحث بالاستناد على النظريتان اللتان تم اعتمادهما في البحث الحالي، وتم إجراء الصدق والثبات للمقياسين، اذ بلغ معامل الثبات لمقياس تسكين الذات بطريقة الفا لكرونباخ (٠,٩٠٤) اما للذكاء الانفعالي فقد بلغ (٠,٧٩٢)، **نتائج البحث:** (لدى طلبة الجامعة تسكين ذات منخفض دال احصائياً، وذكاء انفعالي دال احصائياً، ولا توجد فروق في تسكين الذات تبعاً لمتغير الجنس، ولا توجد فروق في الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، ويسهم تسكين الذات أسهاماً طردياً في التنبؤ بالذكاء الانفعالي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لدى طلبة الجامعة). وتم مناقشة نتائج البحث على وفق النظريتان التي تم اعتمادها في البحث الحالي وخلص البحث الى توصيات ومقترحات. **الكلمات المفتاحية:** تسكين الذات، الذكاء الانفعالي، طلبة الجامعة.

Predictive Ability of Self-comforting in Emotional Intelligence

University Students

Saif Adnan Hasan

College of Education/Mustansiriyah University

Abstract

The **research aimed** to: identify Self-comforting and emotional intelligence; identify differences in self-regulation based on gender (male-female); identify differences in emotional intelligence based on

gender; and determine the extent to which Self-comforting predicts emotional intelligence among university students. **The research methodology** employed a descriptive-correlational approach. **Research Sample:** 400 male and female students. **Research Instruments:** Two scales were developed for the research variables based on the two theories adopted in this study. Validity and reliability were established for both scales. The reliability coefficient for the Self-comforting scale, using Cronbach's alpha, was .904, while for emotional intelligence it was .792. **Research Results:** University students exhibited statistically significant low levels of Self-comforting and emotional intelligence. No differences were found in self-regulation based on gender, nor were there differences in emotional intelligence based on gender. Self-comforting contributed positively to predicting emotional intelligence at a significance level of .05 among university students. The research results were discussed in light of the two theories adopted in this study, and the research concluded with recommendations and suggestions.

Keywords: Self-comforting, Emotional intelligence, University students.

مشكلة البحث

يواجه طلبة الجامعة ضغوطاً أكاديمية واجتماعية وشخصية متنوعة، والتي قد تؤثر في صحتهم النفسية. وتؤدي استراتيجيات التكيف، بما في ذلك تسكين الذات، دوراً حاسماً في إدارة التوتر والحفاظ على الصحة النفسية. ويمثل تسكين الذات سلوكيات- إجراءات تكيفية يستعملها الأفراد لتسكين نواتهم انفعالياً استجابةً للتوتر، ويرتبط انخفاض هذه السلوكيات طردياً بانخفاض المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي والأداء الأكاديمي، وتردي الصحة النفسية والاسهام في تقاوم الضغط والقلق والاكنتاب والإرهاق (Patel et al., 2025, p. 1). اذ اشارت دراسة Obohweму (2025d) على ان تسكين الذات يرتبط عكسياً بالإرهاق الانفعالي لدى طلبة الجامعة (Obohweму, 2025, 200425). و اشارت دراسة Justin, Porter & Kazeem (2025) اكدت على ان كلما انخفض تسكين الذات انخفضت المرونة النفسية لدى البالغين وأشار الى ان دور تسكين الذات غير مستكشف بشكل كافٍ (Justin et al., 2025, p. 1). اما دراسة Eric, Mason & Lawson (2025) اكدت على ان انخفاض تسكين

الذات ارتبط طردياً بضعف إدارة أعراض الاكتئاب لدى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٠ عاماً. (Eric et al., 2025, p. 1).. اما دراسة (Dallas, Andrewson (2025) و Kotler & اكدت على ان الذكور يعانون من انخفاض في تسكين الذات مقارنة بالإناث (Dallas et al., 2025, p. 1). وفي السنوات الأخيرة ظهرت مخاوف تتعلق بطلبة الجامعة وتتراوح هذه المخاوف بين التوتر والقلق والاكتئاب والإرهاق الانفعالي، مما يؤكد على ان انخفاض "استراتيجيات التكيف الفعّالة والمستدامة وتقنيات تنظيم المشاعر الداخلية كسلوكيات تسكين الذات" مسارات تؤدي الى ضعف المرونة النفسية لديهم وينعكس ذلك سلباً على صحتهم النفسية في البيئات الأكاديمية الصعبة (Mason & Eric, 2026, p. 1). اذ أشارت نتائج دراسة (Wood, Abdul, & Adeluwa (2025) الى ان تسكين الذات لم يحظَ باهتمام تجريبي كافٍ. وأكدت الدراسة على ان انخفاض تسكين الذات يرتبط طردياً بانخفاض التنظيم التكيفي للتوتر لدى الشباب (Wood et al., 2025, p. 1). ان سلوكيات تسكين الذات استراتيجيات تكيفية يستعملها الأفراد لتنظيم انفعالاتهم، وانخفاضها يمثل مؤشراً على انخفاض الكفاءة الانفعالية، اذ تُعد تعبيراً سلوكياً عن تنظيم الانفعالات الذي يمثل بعداً أساسياً في الذكاء الانفعالي (Nguyen et al., 2025, p. 1). ويتمثل الذكاء الانفعالي بالقدرة على إدراك وتنظيم الانفعالات والمشاعر وفهمها واستعمالها بفعالية لدى الفرد وفي علاقاته مع الآخرين (Sari et al., 2026, p. 3). فالأفراد المنخفضين بالذكاء الانفعالي يواجهون صعوبة في ادارة التوتر وضعف في علاقتهم الصحية، وفشل في اتخاذ القرار مما يؤدي إلى انخفاض في الرفاهية والرضا عن الحياة (Zhang et al., 2026, p. 101991). اذ اشارت دراسة (Ko & Fong (2026) الى ان انخفاض الذكاء الانفعالي ارتبط طردياً بتدهور العلاقات الشخصية وضعف النمو الروحي وجودة نوم رديئة لدى طلبة الجامعة (Ko & Fong, 2026, p. 9). وتناولت دراسة (Ruiz-Ortega & Berrios-Martos (2025) تأثير الذكاء الانفعالي على الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعات، أظهرت النتائج انه كلما أنخفض الذكاء الانفعالي انخفض الأداء الأكاديمي من خلال انخفاض المشاركة الاجتماعية وزيادة الإرهاق لدى طلبة الجامعة (Ruiz-Ortega & Berrios-Martos, 2025, p. 101). وأشارت نتائج دراسة (Deng, Chen, Li, Tan, Li, Zhong, ... & Ye (2023) الى ان انخفاض الذكاء الانفعالي ارتبط طردياً بانخفاض القدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة وان الإناث اكثر ذكاء انفعالي من الذكور (Deng et al., 2023, p. 1). اما نتائج دراسة (Zhang, Ren, Xu & Zhang (2024) توصلت الى ان هناك علاقة طردية بين انخفاض الذكاء الانفعالي بضعف اليات التكيف مع التوتر (أي اللجوء الى سلوكيات تكيف تجنبي بدلا من استعمال أساليب تكيف تركز على المشكلة) لدى طلبة الجامعة وكان الذكور اكثر ذكاء

انفعالي من الاناث (Zhang et al., 2024, p. 810). ومن ثم، عندما يختبر طلبة الجامعة ضغوطاً ويسكنون ذواتهم الذي يتجسد بإجراءات تعمل على إدارة ذواتهم انفعالياً قد ينبئ ذلك بزيادة في قدرتهم على فهم وإدارة انفعالاتهم ومشاعرهم واستعمالها لدى انفسهم ولدى الاخرين ومن ثم التكيف إيجابياً مع ما يواجهون من ضغوط وتوتر في الحياة. ويمكن ان تتجلى مشكلة البحث الحالي بالسؤال الآتي:-

هل يسهم تسكين الذات في التنبؤ بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة؟

اهمية البحث

ان دراسة تسكين الذات ذو أهمية في السياقات الأكاديمية، ويسهم في فهم أعمق لكيفية تعامل الأفراد مع الشدائد، وتنظيم انفعالاتهم، وتعزيز رفايتهم، كما أن أهميته في السياقات التعليمية والسريية والمهنية والمجتمعية تؤكد أهميته العملية (Obohwemu, 2025b, p. 8). إذ تُعدّ القدرة على إدارة التوتر وتنظيم المشاعر أساسيةً للصحة النفسية، ولا سيما في البيئات الصعبة أو شديدة الضغط. وقد برز تسكين الذات، الذي يتضمن أفعالاً يستعملها الأفراد لتسكين ذواتهم أثناء الضيق، كُبعدٍ بالغ الأهمية (Obohwemu, 2025a, p. 88). وتعدّ آليات التكيف ضرورية لإدارة الإجهاد الذي يؤدي إلى نتائج سلبية على الصحة النفسية والبدنية، وقد حُدّد تسكين الذات كإحدى الاستراتيجيات الرئيسية للتخفيف من الضغط الناجم عن الإجهاد. وانها تُسهم بشكل كبير بالمرونة النفسية والفسولوجية، مما يوفر أداة مهمة في إدارة الإجهاد المرتبط بالصحة البدنية (Patrick, 2025b, p. 1). وتشير نتائج دراسة Patrick (2025a) إلى أن تسكين الذات يؤدي دورًا حاسمًا في تعزيز الرضا عن الحياة، والحد من الشعور بالوحدة، وتعزيز المرونة النفسية (Patrick, 2025a, p. 1). إن تعليم طلبة الجامعة كيفية تسكين ذواتهم يُمكنهم من إدارة الضغوط الأكاديمية بفعالية أكبر. وقد أثبتت البرامج التي تُدمج التعلم الاجتماعي والانفعالي نجاحًا في تعزيز قدرة الطلاب على تنظيم مشاعرهم ومواجهة التحديات مما يُعزز دور تسكين الذات في النجاح التعليمي. ومع تزايد انتشار تحديات الصحة النفسية عالميًا، يُصبح تمكين الأفراد من الانخراط في استراتيجيات مواجهة ذاتية أمرًا بالغ الأهمية (Joseph, 2025, p. 4). ويمكن أن يؤدي تسكين الذات دورًا هامًا في إدارة الاضطرابات الانفعالية ويمكن أن يعزز المرونة الانفعالية (Patrick, 2025c, p. 1). وأكدت دراسة Andrewson, Eric & Kay (2025) على ان تسكين الذات برز كشكلٍ مُحتملٍ للتكيف من أشكال التنظيم الانفعالي المُوجّه ذاتيًا. لدى الشباب وكشفت النتائج أن ارتفاع تسكين الذات يرتبط طردياً بانخفاض مستويات كلٍ من القلق والاكتئاب، مما يُشير إن تسكين الذات قد يشكّل حاجزًا نفسيًا وقائيًا (Andrewson et al., 2025, p. 1). أما دراسة Prince, (2025) John & Temitope أكدت على ان تسكين الذات اكتسب اهتماما متزايداً لا سيما لدى

الشباب. وتم اختبار تسكين الذات عبر الثقافات لدى طلبة الجامعة (جنوب شرق آسيا، والشرق الأوسط، وأوروبا الغربية) وأشارت نتائج الدراسة الى ان تسكين الذات مفهوم عالمي عبر الثقافات (Prince et al., 2025, p. 1). ويمكن ان يعد الذكاء الانفعالي كأحد النتائج الممكنة لتسكين الذات من خلال التنظيم الانفعالي الذي يعد محور تسكين الذات في اثناء تعرض الافراد للضغوط أو التوتر (Nguyen et al., 2025, p. 1). اذ اصبح الذكاء الانفعالي موضوعاً ذا أهمية متزايدة في البيئات الاكاديمية. فعلى مدى العقود الماضية، ازدادت هذه البيئات تعقيداً، مما يتطلب الاهتمام بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة وهذا التركيز على النتائج الأكاديمية والانفعالية يجعل الذكاء الانفعالي مهارة أساسية تدعم الطلبة (Mugabekazi et al., 2026, p. 2) وعلى مدى العقود الثلاثة الماضية، حظي الذكاء الانفعالي باهتمام كبير في البحث العلمي. وحتى الآن، أسفر البحث عن مصطلح "الذكاء الانفعالي" في قواعد بيانات (WoS, Clarivate Analytics) عن تحديد ١٥٤٦٣ مقالة تتضمن هذا المصطلح في الملخص أو العنوان أو الفهرسة. ومن الجدير بالذكر الأهمية البالغة التي اكتسبها الذكاء الانفعالي هي في السياقات التعليمية و التنظيمية (Martín-Aguilar et al., 2026, p. 2). وأشارت دراسة (Lone & Mufarreh, 2026) الى ان الذكاء الانفعالي يرتبط عكسيا بسلوك التسويق لدى طلبة الجامعة. فالطلاب الذين يحصلون على درجات مرتفعة في الذكاء الانفعالي يكونون أكثر قدرة على تنظيم انفعالهم، وإدارة الضغوط الأكاديمية، والحفاظ على دافعيتهم، ومن ثم التخفيف من الآثار السلبية للتسويق. وهذا يُبرز أهمية ادراج التدريب على المهارات الانفعالية في برامج التعليم (Lone & Mufarreh, 2026, p. 7). ويعد الذكاء الانفعالي عاملاً بالغ الأهمية في نجاح الطلبة، إذ يؤثر على تحصيلهم الدراسي، وسلامتهم النفسية، وكفاءتهم الاجتماعية وله أثر في النتائج المعرفية والسلوكية للطلبة، اذ ان للتنظيم الذاتي دور في إدارة المشاعر، والحد من التوتر، وتحسين فعالية التعلم. يجب إدراج مناهج دراسية تركز على الذكاء الانفعالي بشكل منهجي (Rahul et al., 2026, p. 69). واكدت دراسة (Bhimavarapu, 2026) على أهمية تعليم الطلبة كيفية التعرف على مشاعرهم وإدارتها، من خلال التركيز على الذكاء الانفعالي لتعزيز النجاح الأكاديمي والنمو الشخصي. وأشارت الى الذكاء الانفعالي يُعدّ مؤشراً رئيساً على قدرة الطلبة على النجاح الأكاديمي، وبناء علاقات اجتماعية إيجابية، والحفاظ على صحتهم العامة (Bhimavarapu, 2026, p. 109). وتتناول دراسة (Duong, Le, Nguyen & Hoang, 2026) تأثير الذكاء الانفعالي في التحصيل الدراسي لطلبة الجامعة من خلال الإرهاق الانفعالي. وأشارت النتائج الى ان الذكاء الانفعالي يؤثر إيجاباً في التحصيل الدراسي من خلال توسطه في ادارة الإرهاق الانفعالي عن طريق الحفاظ على الموارد وتعزيز

المرونة، وأكدت الدراسة على أهمية تحسين الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة (Duong et al., 2026, p. 1). ومما تقدم يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي الى الجوانب الآتية:

❖ الجوانب النظرية

- ١- يثري البحث الحالي الادبيات النفسية في المكاتب العربية من خلال توفير نظريات ودراسات حديثة عن متغيرات البحث ودمج بينها في اطار تفسيري متكامل.
- ٢- يبين دور تسكين الذات في دعم الجانب الانفعالي لدى طلبة الجامعة وليس مجرد استراتيجية تعامل للضغوط الانفعالية.

❖ الجوانب التطبيقية

- ١- توفير مقاييس لمتغيرات البحث، وهذا يختصر الجهد والوقت للباحثين عند دراستهم لهذه المتغيرات لدى عينات أخرى.
 - ٢- تشجيع الباحثين على القيام ببرامج ارشادية لتنمية متغيرات البحث للحد من جوانب القصور في الجوانب الانفعالية، وتحسين الصحة النفسية لديهم في المؤسسات التعليمية.
- اهداف البحث:** يهدف البحث الى تعرّف:-

- ١- تسكين الذات لدى طلبة الجامعة.
- ٢- الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
- ٣- الفروق في تسكين الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث) لدى طلبة الجامعة.
- ٤- الفروق في الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث) لدى طلبة الجامعة.
- ٥- مدى اسهام تسكين الذات في التنبؤ بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث

تحدّد مجتمع البحث بطلبة الجامعة المستنصرية للدراستين الصباحية والمسائية (ذكور-اناث) لعام ٢٠٢٥-٢٠٢٦.

تحديد المصطلحات

- التعريف النظري لتسكين الذات **Self-Comforting**، عرفها:
- **Obohwemu (2025)** "ميل الأفراد إلى الانخراط في سلوكيات تسكين ذاتية واستراتيجيات تكيف عند مواجهة التوتر والشدائد" (Obohwemu, 2025a, p. 16).

- تبنى الباحث التعريف النظري (Obohwemu 2025a)

وقد تبنى الباحث تعريف هذا المنظر لأنه تبنى نظريته وتم بناء مقياس بالاستناد الى هذه النظرية.

- أما التعريف الإجرائي لتسكين الذات: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب/ة من خلال استجابته على فقرات مقياس تسكين الذات الذي تم بنائه في البحث الحالي.

٢- التعريف النظري للذكاء الانفعالي Emotional intelligence، عرفه:

- (Salovey & Mayer (1990) " القدرة على مراقبة مشاعر وانفعالات الفرد والآخرين، والتمييز بينها، واستعمال هذه المعلومات لتوجيه تفكيره وأفعاله" (Salovey & Mayer, 1990, p.) (186).

- تبنى الباحث التعريف النظري (Salovey & Mayer (1990) وقد تبنى الباحث تعريف هذان المنظران لأنه تبنى انموذجهم وتم بناء مقياس بالاستناد الى أنموذجهم.

- أما التعريف الإجرائي للذكاء الانفعالي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها لطالب/ة من خلال استجابته على فقرات مقياس الذكاء الانفعالي الذي تم بنائه في البحث الحالي.

اطار نظري

أولاً: نظريات فسرت تسكين الذات

١- نظرية التعلق (Attachment Theory fur Bowlby (1969)

وفقاً لهذه النظرية، فإن جودة التعلق بين الطفل ومقدم الرعاية تؤثر في كيفية تعلمه تنظيم مشاعره وتسكين ذاته. ويعزز التعلق الآمن تنظيمًا انفعالياً سليماً وقدرات على تسكين الذات، بينما قد يؤدي التعلق غير الآمن إلى تسكين ذات غير تكيفية، مثل الاعتماد المفرط على مصادر خارجية للراحة أو آليات تكيف غير صحية (Obohwemu et al., 2024, p.) (67).

٢- النظرية السلوكية المعرفية (Cognitive-Behavioural Theory Beck (1976) fur

تُركز هذه النظرية وهي الأكثر استعمالاً في سياق علم النفس السريري على التفاعل بين الأفكار والانفعالات والسلوكيات. وفي سياق تسكين الذات، تفترض النظرية أن الأفراد يمكنهم تعلم تسكين ذواتهم من خلال تغيير أنماط التفكير والسلوكيات غير التكيفية (Obohwemu et al., 2024,) (pp. 67-68).

٣- النظرية الديناميكية النفسية (Psychodynamic Theory fur Freud (1923)

تهتم هذه النظرية بالعمليات اللاواعية وتأثير تجارب الطفولة المبكرة على السلوك، وتعد تسكين الذات آليات دفاعية يطورها الأفراد لإدارة القلق والصراع الانفعالي. أو محاولات لإعادة تجربة الشعور بالأمان والراحة المرتبط بتجارب الحياة السابقة-الطفولة، على سبيل المثال، قد يمثل مص الإبهام عودةً إلى المرحلة الفمية، مما يوفر شعوراً بالراحة والرضا (Obohwemu et al., 2024, p. 68).

٤- نظرية تسكين الذات (Self-Comforting Behaviors Theory fur Obohwemu

(2025) (النظرية المتبناة في البحث الحالي).

اشارت العديد من الادبيات الى هذه النظرية على سبيل المثال (Atanda, 2025)، (Halstrom, 2025)، (Obohwe mu et al, 2025)، (Oluwarita, 2025).

تشير النظرية إلى أن تسكين الذات آلية حيوية وتكيفية تُعزّز المرونة الانفعالية والصحة النفسية العامة، وتُسلط الضوء على أهمية تسكين الذات وإعادة الصياغة المعرفية كاستراتيجيتين أساسيتين يستعملها الأفراد لإدارة الضائقة الانفعالية بشكل مستقل. وعلى العكس من استراتيجيات التأقلم الخارجية التي تعتمد على العوامل البيئية أو الشخصية، يركّز تسكين الذات على المرونة الداخلية والقدرة على تنظيم الذات انفعالياً (Joseph, 2025, p. 1). وتتمحور هذه النظرية حول مفهوم تسكين الذات، وهي أفعال مقصودة أو اعتيادية تهدف إلى تسكين الذات خلال فترات الضيق الانفعالي. وتتراوح هذه السلوكيات بين استجابات معرفية الى انفعالية وجسدية للتوتر. ويكمن أحد الابتكارات المهمة لنظرية تسكين الذات في تأطيرها للتنظيم الانفعالي الداخلي ليس فقط كعملية رد فعل، ولكن كمجموعة مهارات استباقية ومتعمدة يمكن للأفراد تطويرها. وعلى العكس من التكيف القائم على التجنب، الذي يمكن أن يؤدي إلى نتائج غير تكيفية، تقترض النظرية أن تسكين الذات آلية تكيفية تعزز المرونة والاستقلال الانفعالي وتسهم في الرفاهية النفسية العامة وذلك من خلال توسيع البناء النظري ليشمل الآليات الداخلية للتنظيم الانفعالي، وتقدم النظرية فهماً دقيقاً لكيفية تعامل الأفراد مع التحديات الانفعالية (Joseph, 2025, p. 3). وتشير الى ان هناك عدة وسائل لتسكين الذات إحدى هذه الوسائل الأساسية هي التسكين الجسدي للذات. الذي يشمل أنشطة مثل التنفس العميق، وغالبًا ما تكون هذه الأفعال الجسدية تلقائية، ولكنها تؤدي أدوارًا حاسمة في تهدئة الجهاز العصبي، وتقليل الإثارة الفسيولوجية، وتعزيز مشاعر الأمان والراحة. وتطرح وسيلة اخرى رئيسة معرفية مثل إعادة الصياغة المعرفية، في هذه الوسيلة يعيد الأفراد تفسير حدث مرهق أو مؤلم بطريقة تقلل من تأثيره الانفعالي، أي يفعل الأفراد عمليات معرفية عالية المستوى لتنظيم استجاباتهم الانفعالية. وتُعدّ إعادة الصياغة المعرفية فعّالة بشكل خاص لأنها تُمكن الأفراد من تغيير إدراكهم للشدائد (Obohwe mu, 2025a, pp. 11). واخيراً تشكّل الوسيلة الانفعالية مثل القبول وسيلة أخرى لتسكين الذات، فبدلاً من مقاومة المشاعر السلبية أو كبتها، يسمح الأفراد الذين يمارسون تسكين الذات لأنفسهم بتجربة هذه المشاعر دون إصدار أحكام. ويُقلّل هذا القبول من ردود الفعل الانفعالية الثانوية، مثل الشعور بالخجل أو القلق من الانزعاج، ويُعزز تجربة معالجة انفعالية أكثر صحة، وتميز النظرية بين تسكين الذات التكيفي والسلوكيات غير التكيفية كالهروب من الواقع أو كبت المشاعر. ففي الاستراتيجيات غير التكيفية غالبًا ما تؤدي إلى تأخير المعالجة الانفعالية أو تفاقم التوتر، اما في تسكين الذات التكيفي يُركّز الافراد على الاعتراف الانفعالي والتنظيم البناء (Joseph, 2025, p. 3). وتُوضّح هذه الوسائل مجتمعةً أن تسكين الذات عمليةً تتكون من عدة مجالات. وتتجسد بوسائل جسدية ومعرفية

وانفعالية، وتعمل جميعها على مساعدة الأفراد على استعادة توازنهم وتعزيز مرونتهم الانفعالية في مواجهة التوتر، وتوفر هذه المجالات إطاراً شاملاً لفهم السلوكيات المتنوعة التي يستعملها الأشخاص لإدارة التوتر والحفاظ على الصحة الانفعالية:-

- ١- الاجهاد المدرك: تجربة الفرد الذاتية مع الضغوط.
- ٢- التأثير الإيجابي: تشجيع الذات والتفاؤل خلال المواقف العصيبة.
- ٣- الشفقة بالذات: معاملة النفس بلطف وتفهم في لحظات الضيق.
- ٤- التأثير السلبي: إدارة المشاعر كالغضب والحزن والقلق.
- ٥- استراتيجيات التعامل: تقنيات تكيفية تُستعمل للتعامل مع الضغوطات.
- ٦- التعلم من الفشل: اكتساب رؤى ثاقبة ومرونة في مواجهة النكسات.
- ٧- إعادة الصياغة المعرفية: إعادة تفسير المواقف لرؤيتها بطريقة أقل إيلاماً.
- ٨- اليقظة والقبول: الحفاظ على الوعي باللحظة الحاضرة وقبول التجارب.
- ٩- تعديل الأهداف: مرونة في تحديد الأهداف الشخصية ومراجعتها.
- ١٠- الطقوس الشخصية: الانخراط في روتينيات أو أنشطة مريحة.
- ١١- التصور والتخطيط للمستقبل: تخيل النتائج الإيجابية والتخطيط للمستقبل.
- ١٢- التأمل والتدوين: معالجة الأفكار والانفعالات من خلال التأمل أو الكتابة.
- ١٣- الرفاهية العامة: الشعور العام بالصحة والرضا -11 Obohwemu, 2025a, pp. (12).

ثانياً: نظريات فسرت الذكاء الانفعالي: هناك ثلاثة نماذج للذكاء الانفعالي، لاسيما أنها شكّلت الدافع لتطور مفهوم الذكاء الانفعالي. وهي أولاً: نموذج جولمان (١٩٩٥)، ثانياً: نموذج بار- أون (١٩٩٧)، ثالثاً: نموذج ماير وسالوفي (١٩٩٠) الذي يعد الأنموذج الذي يمثل الذكاء الانفعالي بشكل أفضل (Petrides, 2010, p. 136).

١- أنموذج جولمان (1995) Goleman's Model

يحدد الذكاء الانفعالي بأربعة مكونات وهي:-

- أ- الوعي الذاتي: يشمل (الوعي الذاتي الانفعالي، التقييم الذاتي الدقيق، الثقة بالنفس) القدرة على قراءة وفهم مشاعر الفرد، بالإضافة إلى إدراك تأثيرها على الآخرين.
- ب- إدارة الذات او التنظيم الذاتي يشمل (ضبط الذات الانفعالي، الشفافية، القدرة على التكيف، الإنجاز، المبادرة، التفاؤل) القدرة على إدارة أفعال الفرد وأفكاره ومشاعره بطرائق مرنة للحصول على النتائج المرجوة.

ت- **الوعي الاجتماعي**: يشمل (التعاطف، الوعي التنظيمي، المساعدة) القدرة على ملاحظة مشاعر الآخرين بدقة وقراءة المواقف بشكل مناسب. ويتعلق الأمر باستشعار ما يفكر فيه الآخرون ويشعرون به لتكون قادرًا على أخذ وجهة نظرهم باستعمال قدرتك على التعاطف.

ث- **إدارة العلاقات**: تشمل (القيادة الملهمة، التأثير، تطوير الآخرين، التشجيع على التغيير، إدارة الصراعات، بناء الروابط، العمل الجماعي والتعاون) القدرة على استيعاب مشاعر المرء ومشاعر الآخرين والسياق لإدارة التفاعلات الاجتماعية بنجاح. يجمع هذا البعد الأبعاد الثلاثة الأخرى معًا ويخلق المنتج النهائي - إدارة العلاقات. وغالبًا إذا تم اكتشاف الأبعاد الثلاثة الأخرى، فسوف يتدفق هذا بشكل أكثر طبيعيًا. ويمكن أن يُعرف هذا باسم "الود مع الغرض" أو الحصول على الاستجابات المرغوبة عند العمل مع الآخرين. ويمكن أن يعتمد هذا كثيرًا على الموقف وهذا هو السبب في أن هذا البعد يحتوي في الواقع على سبع كفاءات تدرج تحته والتي جميعا لها صلة بالعلاقات. ويمكن استعمال إدارة العلاقات للتأثير على من حولنا لاتخاذ قرار جيد. ويمكننا أن نشعر بردود أفعال الآخرين على الموقف ونضبط استجابتنا لتحريك التفاعل في اتجاه إيجابي. ومن الأهمية بمكان أن تكون هذه محاولة حقيقية لمساعدة الجميع على الوصول إلى أفضل نتيجة ممكنة وليس أن تصبح عملاً من أعمال التلاعب من أجل المصلحة الذاتية. (Ott, 2017, pp. 2-4)

٢- أنموذج بار-اون (Bar-On's (1997) Model

يُصوّر الأنموذج الذكاء الانفعالي على انه مجموعة متعددة العوامل من الكفاءات والمهارات والعوامل المترابطة الانفعالية والاجتماعية، التي تؤثر في قدرة الفرد على إدراك الانفعالات وفهمها وإدارتها، والتواصل مع الآخرين، والتكيف مع التغيير، وحل المشكلات الشخصية والاجتماعية، والتعامل بكفاءة مع المتطلبات والتحديات والضغوط اليومية (Bar-On, 2006, p. 20). وحدد الانموذج خصائص الشخصية التي يُفترض أنها تُحدد النجاح في الحياة على انها أبعاد رئيسة للذكاء الانفعالي (Neubauer & Freudenthaler, 2006, p. 41).

أ- **الوعي الذاتي الداخلي والتعبير عن الذات** ويشمل (تقدير الذات: إدراك الذات وفهمها وقبولها بدقة، والوعي الذاتي الانفعالي: إدراك مشاعر المرء وفهمها، والحزم: التعبير عن مشاعره ونفسه بفعالية وبشكل بناء، والاستقلالية: الاعتماد على الذات والتحرر من التبعية الانفعالية للآخرين، وتحقيق الذات: السعي لتحقيق الأهداف الشخصية واستثمار إمكانات المرء).

ب- **الوعي الاجتماعي والعلاقات الشخصية** ويشمل (التعاطف: إدراك مشاعر الآخرين وفهمها، والمسؤولية الاجتماعية: التماهي مع المجموعة الاجتماعية والتعاون معها، والعلاقات الشخصية: بناء علاقات مُرضية للطرفين والتواصل الجيد مع الآخرين).

ت-إدارة الضغوط "إدارة الانفعالات وتنظيمها" ويشمل (تحمل التوتر: إدارة الانفعالات بفعالية وبشكل بناء، والتحكم في الاندفاع: التحكم في الانفعالات بفعالية وبشكل بناء).

ث-القدرة على التكيف وإدارة التغيير ويشمل (اختبار الواقع: التحقق بموضوعية من صحة المشاعر والأفكار من خلال مقارنتها بالواقع الخارجي، والمرونة: التكيف مع المواقف الجديدة وتكييف المشاعر والأفكار معها، وحل المشكلات: حل المشكلات الشخصية والاجتماعية بفعالية).

ج- المزاج العام والدافع الذاتي ويشمل (التفاؤل: أن تكون إيجابياً وتتنظر إلى الجانب المشرق من الحياة، والسعادة: أن تشعر بالرضا عن نفسك وعن الآخرين وعن الحياة بشكل عام) (Bar-On, 2006, p. 21).

٣-انموذج الذكاء الانفعالي (Mayer and Salovey's (1997) Model (الانموذج

المتبنى في البحث الحالي)

تمت الإشارة الى هذا الانموذج في العديد من ادبيات علم النفس على سبيل المثال (Satiadarma & Waruwu, 2025)، (Zhi et al., 2024)، (Coronado-)، (Maldonado & Benítez-Márquez, 2023)، (Gómez-Leal et al., 2022)، (O'Connor et al., 2019)، ويشير الانموذج الى ان الذكاء الانفعالي يتجسد بالقدرة الأساسية في الوصول إلى حياة المرء الانفعالية الخاصة - نطاق عواطفه أو انفعالاته: أي القدرة على التمييز الفوري بين هذه المشاعر، وفي النهاية، تصنيفها، ودمجها في رموز، والاستفادة منها كوسيلة لفهم سلوكه وتوجيهه. ولا يشمل الذكاء الانفعالي الشعور العام بالذات وتقييم الآخرين فقط، بل يركز على إدراك الفرد لحالته وحالة الآخرين الانفعالية واستعمالها لحل المشكلات وتنظيم السلوك (Salovey & Mayer, 1990, p. 189).

مكونات الانموذج

تُفَعَّل هذه المكونات الذكاء الانفعالي التي تتمثل بمجموعة من العمليات العقلية المترابطة مفاهيمياً والتي تتضمن معلومات انفعالية. وهذه العمليات العقلية تشمل: (١) التقييم والتعبير عن الانفعالات في الذات والآخرين، (٢) تنظيم الانفعالات في الذات والآخرين، (٣) استعمال الانفعالات بطريقة تكيفية. وعلى الرغم من أن هذه العمليات مشتركة بين الجميع، إلا أن الانموذج يؤكد على الفروق الفردية في أساليب وقدرات المعالجة. وتُعد هذه الفروق مهمة لسببين. أولاً، هناك تقليدٌ راسخٌ بين الأطباء السريريين منذ قرن يؤكد على أن الأفراد يختلفون في قدرتهم على فهم الانفعالات والتعبير عنها. ثانياً، قد تكون هذه الفروق متجذرة في المهارات الأساسية التي يُمكن تعلمها، ومن ثم تُسهم في الصحة النفسية للأفراد (Salovey & Mayer, 1990, p. 191).

١-التقييم والتعبير عن الانفعالات في الذات والآخرين

أ-في الذات: تبدأ العمليات الكامنة وراء الذكاء الانفعالي عند دخول المعلومات المحملة بالانفعالات إلى النظام الإدراكي. ويسمح الذكاء الانفعالي بتقييم المشاعر والتعبير عنها بدقة، وهذه التقييمات الانفعالية، بدورها، تحدد جزئياً أشكال التعبير المختلفة عن المشاعر. اما بشكل لفظي او غير لفظي (Salovey & Mayer, 1990, p. 192).

ب-في الاخرين: من المهم أن يكون الافراد قادرين على الإدراك غير اللفظي للانفعالات ليس فقط في أنفسهم، ولكن أيضاً في من حولهم. وتضمن هذه القدرات الإدراكية التعاون بين الأفراد، فضلا عن التعاطف لإقامة علاقات شخصية دافئة (Salovey & Mayer, 1990, p. 196).

٢-تنظيم الانفعالات في الذات والآخرين

أ-في الذات: هناك مجموعة متنوعة من التجارب التي يمر بها الفرد حول مزاجه؛ ويمكن تصور هذه التجارب كنتيجة لنظام تنظيمي يراقب ويقيم ويعمل أحياناً على تغيير المزاج، وعلى الرغم من أن العديد من جوانب تنظيم الحالة المزاجية تحدث تلقائياً (على سبيل المثال، ليس من الضروري اتخاذ قرار واعي بالحزن في وجود مأساة) لكن ممكن أيضاً للفرد ان ينظم مزاجه مثلا يختار أصدقائه بعناية تجنباً للتأثيرات السلبية الناجمة عن سوء الاختيار، وبهذه الطريقة، سيكون بمثابة أساس يمكن بناء القواعد عليه، والتي من شأنها أن توجه السلوك لإحداث المزاج (Salovey & Mayer, 1990, p. 198).

ب-في الاخرين: القدرة على تنظيم وتعديل ردود الفعل الانفعالية للآخرين. على سبيل المثال، يستطيع الخطيب الذكي انفعالياً إثارة ردود فعل قوية لدى الجمهور. وبالمثل، يفهم المرشح للوظيفة "الذكي انفعالياً" اسهام سلوكيات مثل دقة المواعيد والملبس في خلق انطباع إيجابي (Salovey & Mayer, 1990, p. 200).

٣-استعمال الانفعالات بطريقة تكيفية

يختلف الأفراد أيضاً في قدرتهم على توظيف انفعالاتهم لحل المشكلات. ويؤثر المزاج والانفعال، بشكل خفي ولكن منهجي في بعض المكونات والاستراتيجيات المستعملة لحل المشكلات وكالاتي:-

أ- قد تُسهّل التقلبات الانفعالية في وضع خطط مستقبلية متعددة.

ب-قد تُغيّر الانفعالات الإيجابية تنظيم الذاكرة بحيث تُدمج المادة المعرفية بشكل أفضل وتُرى الأفكار المتنوعة على أنها أكثر ترابطاً

ت- تُوفّر الانفعالات مُقاطعات للأنظمة المُعقدة، فتُخرجها من مستوى مُعين من المعالجة وتُركّزها على احتياجات أكثر إلحاحاً. على سبيل المثال، قد تُركّز حالات مزاجية كالقلق والاكنتاب الانتباه على الذات.

ث- يُمكن استعمال المزاج والانفعالات لتحفيز الأداء في المهام الفكرية المُعقدة ودعمها فالأشخاص ذوو الذكاء الانفعالي أكثر مرونة في استعمالهم لمشاعرهم بفضل مرونة التخطيط، والتفكير الإبداعي، والقدرة على توجيه الانتباه (أو إعادة توجيهه)، والميل إلى تحفيز أنفسهم والآخرين (Salovey & Mayer, 1990, p. 200).

أولاً: منهجية البحث

تم اعتماد (المنهج الوصفي_الارتباطي) لملائمته اهداف البحث الحالي.

ثانياً: مجتمع البحث

تحدّد مجتمع البحث بطلبة الجامعة المستنصرية للدراسة الصباحية والمسائية لعام ٢٠٢٥-٢٠٢٦.

ثالثاً: عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات الاختيار المتساوي في متغير الجنس (ذكور واناث) من مجتمع البحث وقد بلغت عينة البحث (٤٠٠) طالب وطالبة بواقع (٢٠٠) ذكر و(٢٠٠) انثى.

رابعاً: أدوات البحث

الأداة الاولى: مقياس تسكين الذات

نظراً لعدم توافر أداة لقياس تسكين الذات في البيئة العراقية، (على حد علم الباحث) لذلك تم بناء مقياس لتسكين الذات بالاستناد إلى نظرية (Obohwemu (2025a) لتسكين الذات التي تم اعتمادها في البحث الحالي، وأيضاً بالإفادة من صياغة فقرات مقياس (Obohwemu (2025a) لتسكين الذات الذي استند في بنائه الى هذه النظرية. وتم بناء المقياس في البحث الحالي على وفق الخطوات الآتية:

١- تحديد متغير تسكين الذات

تم تبني التعريف النظري نظرية (Obohwemu (2025a) لتسكين الذات لأنه تم تبني نظريته.

٢- تحديد مجالات وصياغة فقرات المقياس

يتبين من نظرية ومقياس تسكين الذات بأن تسكين الذات يتضمن ثلاث عشر مجالاً، لذلك تمت تغطية هذه المجالات بالاعتماد على المجالات ذاتها التي تم تحديدها في مقياس (Obohwemu (2025a) وهي كالاتي: (١-الاجهاد المدرك، ٢-التأثير الإيجابي، ٣-الشفقة بالذات، ٤-التأثير السلبي، ٥-استراتيجيات التعامل، ٦-التعلم من الفشل، ٧-إعادة الصياغة المعرفية، ٨-اليقظة والقبول، ٩-تعديل الأهداف، ١٠-الطقوس الشخصية، ١١-التصور والتخطيط للمستقبل، ١٢-التأمل والتدوين، ١٣-الرفاهية العامة). وبعدها قام الباحث بصياغة (٣٩) فقرة بالاستناد إلى نظرية تسكين الذات، وبالإفادة من صياغة فقرات مقياس (Obohwemu (2025a) إذ تم صياغة الفقرات بما يتناسب مع افراد العينة على وفق طريقة ليكرت في

أعداد المقاييس. وتم صياغة جميع الفقرات مع الظاهرة كما في مقياس (2025a) .Obohwemu.

٣- نوع البدائل وطريقة تصحيح المقياس

حُدثت بدائل خماسية للمقياس مع أوزانها وكالاتي: (تنطبق علي جداً=٥، تنطبق علي=٤، تنطبق علي أحياناً=٣، لا تنطبق علي=٢، لا تنطبق علي جداً=١). كون جميع الفقرات مع الظاهرة.

٤- عرض مقياس تسكين الذات على الاساتذة المحكمين (صلاحية الفقرات)

تم عرض الفقرات على (٧) محكمين من الاساتذة المتخصصين في علم النفس، لبيان آرائهم بمدى صلاحية الفقرات والبدائل وأوزانها، إذ يتم القبول بحسب قيم مربع كاي المستخرجة، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) قيم مربع كاي لحساب نسب الموافقة للأساتذة المحكمين على فقرات وبدائل المقياس

رقم الفقرة	عدد الفقرات	المحكمين		قيمة مربع كاي المحسوبة	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
		الموافقون	الرافضون		
جميع الفقرات	39	6	0	6	دالة إحصائياً
البدائل وأوزانها					
عددها	عدد الفقرات	المحكمين		قيمة مربع كاي المحسوبة	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
		الموافقون	الرافضون		
خماسية	6	6	0	6	دالة إحصائياً

عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (١) وقيمة مربع كاي جدولية (٣,٨٤)، تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس وبدائله وأوزانها، وتم اجراء بعض التعديلات وفق ملاحظات المحكمين.

٥- إعداد التعليمات والتجربة الاستطلاعية للمقياس

تمت صياغة تعليمات المقياس بوضوح ودقة وبساطة، وتم تطبيق المقياس، على عينة بلغ عددها (١٦) طالب وطالبة، وتبين أن فقرات وتعليمات وبدائل المقياس واضحة، ومدى الوقت الذي يستغرق في الإجابة على المقياس يتراوح (من ١٣ إلى ١٥) دقيقة.

٦- التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

وقد تم استعمال طريقتين لتحليل الفقرات إحصائياً:

أ- طريقة المجموعتين الطرفيتين

ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس تم القيام بالخطوات الآتية:

تم تصحيح الاستثمارات البالغ عددها (٤٠٠) استثماراً واستخراج الدرجة الكلية لكل استثمار، وفرز نسبة (٢٧%) (المجموعة العليا) بلغ عددها (١٠٨) استثماراً وكانت حدود الدرجات تتراوح (٩١-١٣٧) درجة، وفرز نسبة (٢٧%) (المجموعة الدنيا) بلغ عددها (١٠٨) استثماراً وكانت حدود الدرجات تتراوح (٤٥-٧٤) درجة، تم استعمال الاختبار التائي - (t test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط درجات المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس، وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال المقارنة بقيمة جدولية، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) القوة التمييزية لفقرات للمقياس

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	دلالة الفروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	1.5926	.71089	1.1667	.37442	5.509	دالة إحصائياً
2	2.8611	1.05422	2.1296	.94812	5.361	دالة إحصائياً
3	1.9167	.78687	1.2037	.42710	8.276	دالة إحصائياً
4	2.3148	.94373	1.4259	.68637	7.916	دالة إحصائياً
5	2.2315	.96292	1.4074	.73671	7.064	دالة إحصائياً
6	2.5463	1.06239	2.1852	1.09500	2.460	دالة إحصائياً
7	2.1296	.97724	1.2778	.56093	7.857	دالة إحصائياً
8	2.3519	.88934	1.3796	.57547	9.538	دالة إحصائياً
9	1.6852	.76913	1.1019	.33320	7.232	دالة إحصائياً
10	2.1019	.91651	1.3148	.60602	7.444	دالة إحصائياً
11	3.2315	1.07309	2.1852	.90840	7.734	دالة إحصائياً
12	2.1574	.95860	1.6019	.80813	4.605	دالة إحصائياً
13	1.8796	.79387	1.1852	.43553	7.970	دالة إحصائياً
14	1.9907	.71689	1.2500	.43503	9.180	دالة إحصائياً
15	2.1111	.78934	1.3333	.51155	8.593	دالة إحصائياً
16	3.1019	1.06727	2.4537	.86282	4.235	دالة إحصائياً
17	2.3241	1.17914	1.9907	.78052	2.582	دالة إحصائياً
18	2.3704	1.02761	1.7222	.70821	6.391	دالة إحصائياً
19	2.0833	.83302	1.3704	.53986	7.464	دالة إحصائياً
20	2.0648	.80039	1.3981	.69632	6.531	دالة إحصائياً
21	1.7963	.79436	1.1204	.35435	8.076	دالة إحصائياً
22	3.9722	.80255	4.2963	.92987	-2.742	غير دالة

دالة إحصائياً	8.209	.89516	2.2407	.89516	3.2407	23
دالة إحصائياً	12.857	.70821	1.7222	.91878	3.1574	24
دالة إحصائياً	13.938	.78334	1.6759	.89240	3.2685	25
دالة إحصائياً	12.111	.47461	1.2870	.89051	2.4630	26
دالة إحصائياً	14.927	.55152	1.4352	1.08643	3.1852	27
دالة إحصائياً	10.841	.55340	1.4537	.98201	2.6296	28
دالة إحصائياً	18.283	.61198	1.4074	.92033	3.3519	29
دالة إحصائياً	7.437	.58004	1.3333	.93447	2.1204	30
دالة إحصائياً	7.153	.79719	1.6667	1.13333	2.6204	31
دالة إحصائياً	10.951	.69985	1.5741	1.14790	2.9907	32
دالة إحصائياً	13.791	.72410	1.7130	.76529	3.1111	33
دالة إحصائياً	10.587	.69489	1.6111	.91031	2.7778	34
دالة إحصائياً	13.601	.77891	1.8611	.89782	3.4167	35
دالة إحصائياً	11.869	.61838	1.5278	.99022	2.8611	36
دالة إحصائياً	11.150	.97724	2.1296	.93853	3.5833	37
دالة إحصائياً	10.421	1.07212	1.9907	.98952	3.4537	38
دالة إحصائياً	13.454	.67818	1.7315	.93061	3.2222	39

جميع الفقرات دالة إحصائياً ماعدا الفقرة (٢٢) عند درجة حرية (٢١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وقيمة جدولية (١,٩٦).

ب- طريقة الاتساق الداخلي

تم استعمال البيانات ذاتها التي اعتمدت في استخراج القوة التمييزية في طريقة المجموعتين الطرفيتين البالغة (٤٠٠) استمارة ماعدا بيانات الفقرة (٢٢) لعدم دلالاتها في طريقة المجموعتين الطرفيتين. وتم استعمال الأساليب الآتية لحساب الاتساق الداخلي:-

(١) أسلوب علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس تسكين الذات

بعدها تم تصحيح الاستمارات البالغة (٤٠٠) استمارة، تم حساب درجة كلية لكل استمارة ثم تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	.268*	١٤	.438*	٢٧	.702*
٢	.313*	١٥	.438*	٢٨	.591*
٣	.419*	١٦	.223*	٢٩	.720*
٤	.389*	١٧	.171*	٣٠	.419*

.394*	٣١	.372*	١٨	.439*	٥
.566*	٣٢	.454*	١٩	.192*	٦
.643*	٣٣	.409*	٢٠	.443*	٧
.538*	٣٤	.464*	٢١	.499*	٨
.641*	٣٥	.491*	٢٣	.429*	٩
.585*	٣٦			.377*	١٠
.589*	٣٧	.620*	٢٤	.440*	١١
.530*	٣٨	.669*	٢٥	.246*	١٢
.655*	٣٩	.606*	٢٦	.476*	١٣

(٢) أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه للمقياس

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمجال الذي

تنتمي إليه بعدما تم حساب الدرجات الكلية لمجالات المقياس، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) قيم معاملات ارتباط علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه للمقياس

الفقرة	1	الفقرة	2	الفقرة	3
١	.639*	٢	.694*	٣	.790*
١٤	.746*	١٥	.717*	١٦	.768*
٢٧	.696*	٢٨	.719*	٢٩	.709*
الفقرة	4	الفقرة	5	الفقرة	6
٤	.707*	٥	.674*	٦	.737*
١٧	.717*	١٨	.786*	١٩	.606*
٣٠	.552*	٣١	.828*	٣٢	.551*
الفقرة	7	الفقرة	8	الفقرة	9
٧	.804*	٨	.894*	٩	.805*
٢٠	.818*	٢١	.906*	٣٥	.916*
		٣٤	.896*		
الفقرة	10	الفقرة	11	الفقرة	12
١٠	.794*	١١	.779*	١٢	.755*
٢٣	.856*	٢٤	.847*	٢٥	.807*
٣٦	.555*	٣٧	.777*	٣٨	.803*
الفقرة	13				
١٣	.840*				
٢٦	.846*				
٣٩	.881*				

(٣) اسلوب علاقة درجة كل مجال من مجالات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، والعلاقة بين درجات مجالات المقياس

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ومعاملات ارتباط (بيرسون) بين المجالات أيضاً، كما موضح في جدول (٥).

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وقيم معاملات

الارتباط بين درجات مجالات المقياس

تسكين	1م	2م	3م	4م	5م	6م	7م	8م	9م	10م	11م	12م	13م
تسكين	1												
1م	.473*	1											
1م	.465*	.374*	1										
1م	.604*	.459*	.45*	1									
1م	.543*	.372*	.380*	.568*	1								
1م	.589*	.313*	.415*	.432*	.473*	1							
1م	.381*	.243*	.264*	.276*	.257*	.273*	1						
1م	.554*	.408*	.405*	.524*	.495*	.317*	.135*	1					
1م	.619*	.127*	.189*	.112*	.198*	.106*	.133*	.135*	1				
1م	.756*	.123*	.227*	.180*	.306*	.196*	.155*	.658*	.658*	1			

											6*	*		
م1			1	.75	.49	.25	.18	.36	.26	.31	.2	.2	.791	
				0*	8*	8*	2*	9*	9*	6*	2	08	*	
											8*	*		
م1		1	.62	.66	.54	.11	.12	.22	.12	.15	.1	.1	.662	
			1*	1*	6*	1*	3*	3*	5*	5*	4	54	*	
											8*	*		
م1	1	.59	.65	.64	.51	.22	.19	.30	.27	.30	.1	.2	.749	
		6*	3*	3*	1*	0*	0*	2*	3*	0*	3	32	*	
											8*	*		
م1	1	.60	.65	.64	.67	.54	.11	.17	.18	.09	.18	.1	.1	.688
		4*	4*	7*	4*	9*	8*	8*	6*	9*	2*	6	05	*
											9*	*		

يتبين من خلال جدول (٥) و(٦) و(٧) أن معاملات الارتباط لجميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٩٨) والقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨).

٧- مؤشرات الصدق للمقياس

تم التحقق من بعض مؤشرات صدق المقياس كما يأتي:

أ- الصدق الظاهري

قد تم التحقق من هذا النوع من الصدق عن طريق الإجراءات (عرضه على مجموعة من الاساتذة المحكمين المتخصصين في علم النفس) الذي تم ذكره سابقاً (صلاحية الفقرات).

ب- صدق البناء

تم هذا المؤشر من خلال اجراءات سابقة وهي (تحليل فقرات المقياس إحصائياً).

٨- مؤشر الثبات للمقياس

ولاستخراج الثبات تم استعمال:

- طريقة معامل (الفا لكرونباخ Cronbach's Alpha) للاتساق الداخلي

بعد تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٤٠٠) طالب وطالبة تبين أن معامل الفا لكرونباخ للمقياس بلغ (٠.904) وهو معامل ثبات عالٍ.

يؤكد (Nunnally & Bernstein, 1994) إلى إن معاملات الفا لكرونباخ التي تكون أعلى أو مساوية (٠,٨٠) بأنها معاملات ثبات عالية (Nunnally & Bernstein, 1994, p. 252).

ومقبول مقارنةً بمعاملات الفا لكرونباخ في دراسات سابقة عن تسكين الذات التي استعملت

أيضاً مقاييس تقرير ذاتي بدائلها على طريقة ليكرت وهي:

• دراسة (Obowemu, 2025a, p. 91) (٠.70) (Obowemu, 2025a).

- دراسة (Patel, Thompson & Santos (2025) (87). Patel et al., 2025, p.) (7).

٩- الأداة بصورتها النهائية

يتكون مقياس تسكين الذات من (٣٨) فقرة جميعها مع الظاهرة، وتوزع فقرات المقياس على ثلاث عشر مجالاً ويتكون كل مجال من ثلاث فقرات وكالاتي: ١-الاجهاد المدرك (٢٦،١٤،١)، ٢-التأثير الإيجابي(٢٧،١٥،٢)، ٣-الشفقة بالذات(٢٨،١٦،٣)، ٤-التأثير السلبي(٢٩،١٧،٤)، ٥-استراتيجيات التعامل(٣٠،١٨،٥)، ٦-التعلم من الفشل(٣١،١٩،٦)، ٧-إعادة الصياغة المعرفية(٣٢،٢٠،٧)، ٨-اليقظة والقبول(٣٣،٢١،٨)، ٩-تعديل الأهداف(٣٤،٩)، ١٠-الطقوس الشخصية(٣٥،٢٢،١٠)، ١١-التصور والتخطيط للمستقبل(٣٦،٢٣،١١)، ١٢-التأمل والتدوين(٣٧،٢٤،١٢)، ١٣-الرفاهية العامة(٣٨،٢٥،١٣). وبدائله خماسية كما ذكر سابقاً، وبمتوسط فرضي للمقياس (١١٤).

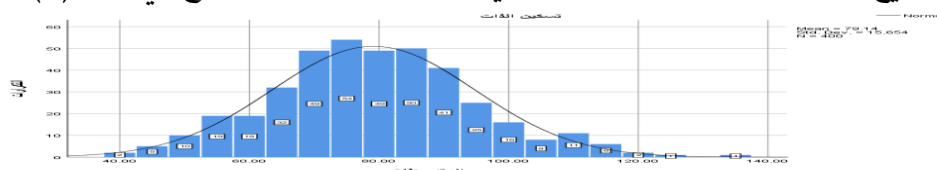
١٠- المؤشرات الإحصائية لمقياس تسكين الذات

تم استخراج المؤشرات الإحصائية للمقياس عن طريق الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) المؤشرات الإحصائية للمقياس

ت	المؤشرات الإحصائية	القيم
١	عدد أفراد العينة	400
٢	المتوسط الحسابي	79.1400
٣	الوسيط	79.0000
٤	المتنوع	80.00
٥	الانحراف المعياري	15.65369
٦	التباين	245.038
٧	الالتواء	.238
٨	التفرطح	.241
٩	المدى	93.00
١٠	أقل درجة	40.00
	أعلى درجة	133.00

ان توزيع العينة يبين بأنه يقترب من التوزيعات الاعتمالية كما موضح في شكل(١).



شكل(١) رسم يبين توزع افراد عينة البحث على المقياس، اقترابه من التوزيعات الاعتمالية

الأداة الثانية: مقياس الذكاء الانفعالي

تم بناء مقياس للذكاء الانفعالي بالاستناد إلى نظرية Salovey & Mayer (1990) للذكاء الانفعالي التي تم اعتمادها في البحث الحالي، وأيضاً بالإفادة من صياغة فقرات مقياس Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden, & Dornheim (1998) للذكاء الانفعالي الذي استند في بنائه إلى هذه النظرية. وتم بناء المقياس في البحث الحالي على وفق الخطوات الآتية:

١- تحديد متغير الذكاء الانفعالي

تم تبني التعريف النظري (Salovey & Mayer (1990) للذكاء الانفعالي لأنه تم تبني نظريتهما.

٢- تحديد المقياس على أنه احادي البعد وصياغة الفقرات

يتبين من النظرية التي تم تبنيها في البحث الحالي والمقياس الذي استند في بنائه إلى هذه النظرية بأن الذكاء الانفعالي احادي البعد ولا يتضمن مجالات. وبعد ذلك صاغ الباحث (١٢) فقرة بالاستناد إلى نظرية (Salovey & Mayer (1990) وبالإفادة من صياغة فقرات مقياس (Schutte et., al (1998) للذكاء الانفعالي إذ تم صياغة الفقرات على وفق طريقة ليكرت في أعداد المقاييس، وتم صياغة (٦) فقرات ضد الظاهرة وهي (١،٣،٦،٨،١٠،١٢) أما بقية الفقرات تم صياغتها مع الظاهرة وبلغ عددها (٦) فقرات.

٣- نوع البدائل وطريقة تصحيح مقياس

تم وضع البدائل بالطريقة ذاتها التي وضعت بها في مقياس تسكين الذات وتأخذ الاوزان (تنطبق علي جداً=١، تنطبق علي=٢، تنطبق علي احياناً=٣، لا تنطبق علي=٤، لا تنطبق علي جداً=٥) للفقرات ضد الظاهرة وعلى العكس من ذلك للفقرات مع الظاهرة.

٤- عرض مقياس الذكاء الانفعالي على الاساتذة المحكمين (صلاحية الفقرات)

المقياس تم عرضه بالطريقة ذاتها التي تم فيها عرض مقياس تسكين الذات ومعياري القبول ذاته، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) قيم مربع كاي لاستخراج نسبة موافقة الاساتذة المحكمين على فقرات وبدائل مقياس الذكاء الانفعالي

رقم الفقرة	عدد الفقرات	المحكمين		قيمة مربع كاي المحسوبة (٠,٠٥)	مستوى الدلالة
		الموافقون	الرافضون		
جميع الفقرات	12	7	0	7	دالة إحصائياً
البدائل واوزانها					
عددتها	عدد الفقرات	المحكمين		قيمة مربع كاي المحسوبة (٠,٠٥)	مستوى الدلالة
		الموافقون	الرافضون		
خماسية	7	7	0	7	دالة إحصائياً

عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (١) وقيمة مربع كاي جدولية (٣,٨٤)، تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس وبدائله واورانها، وتم اجراء تعديلات وفق ملاحظات المحكمين.

٥- إعداد تعليمات المقياس والتجربة الاستطلاعية المقياس

تمت إعداد التعليمات بالصيغة ذاتها التي صيغت لمقياس تسكين الذات. وتم تطبيق المقياس على العينة ذاتها التي تم تطبيق مقياس تسكين الذات عليها، وتبين أن التعليمات والفقرات والبدايل كانت واضحة، كما تبين إن مدى الوقت الذي يستغرقه المفحوص في الإجابة على المقياس يتراوح من (٤ إلى ٥) دقائق.

٦- التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

اتبع الباحث الإجراءات ذاتها التي استعملت في التحليل الاحصائي لفقرات مقياس تسكين الذات، والعينة ذاتها ايضاً، البالغ عدد أفرادها (٤٠٠) طالب وطالبة.

وقد تم استعمال طريقتين لتحليل الفقرات إحصائياً:

أ- طريقة المجموعتين الطرفيتين

الدرجات الكلية للاستمارات في المجموعة العليا تراوحت (٣٩-٥٦) درجة، أما في المجموعة الدنيا تراوحت (١٤-٣٢) درجة، وتم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال المقارنة بقيمة جدولية وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) القوة التمييزية لفقرات المقياس

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	دلالة الفرق عند مستوى دلالة (٠,٠٥)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	3.6019	1.02255	2.2037	1.14189	9.479	دالة إحصائياً
٢	4.0833	.86603	2.2222	1.05311	14.185	دالة إحصائياً
٣	3.0463	1.09702	1.6204	.74530	11.173	دالة إحصائياً
٤	3.9907	.88069	1.8889	.93061	17.048	دالة إحصائياً
٥	4.0741	.76980	2.1111	1.04419	15.725	دالة إحصائياً
٦	3.8241	.98426	2.1296	.89748	13.220	دالة إحصائياً
٧	3.5278	1.08048	2.0648	.91991	10.714	دالة إحصائياً
٨	3.8796	1.03867	2.9074	1.21929	6.308	دالة إحصائياً
٩	3.5741	1.16172	2.6852	1.07345	5.840	دالة إحصائياً
١٠	3.1852	1.17726	2.1111	.96027	7.347	دالة إحصائياً
١١	3.1944	1.07180	1.9722	.91159	9.027	دالة إحصائياً
١٢	3.4630	.99931	1.9259	.74512	12.814	دالة إحصائياً

جميع فقرات المقياس تبين انها دالة إحصائياً عند درجة الحرية (٢١٤) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) والقيمة الجدولية (١,٩٦).

ب- طريقة الاتساق الداخلي

تم استعمال البيانات التي اعتمدت في حساب القوة التمييزية البالغة (٤٠٠) استمارة، وكما يأتي:

(١) أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ثم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (٩) يوضح ذلك

جدول (٩) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	.496*	٧	.551*
٢	.673*	٨	.411*
٣	.600*	٩	.353*
٤	.652*	١٠	.425*
٥	.672*	١١	.447*
٦	.619*	١٢	.600*

من خلال ملاحظة جدول (١٢) يتبين أن معاملات الارتباط لجميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٩٨) والقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨).

٧- مؤشرات الصدق للمقياس

أ- الصدق الظاهري

تم من خلال (إجراءات عرض المقياس على الاساتذة المتخصصين في علم النفس).

ب- صدق البناء

تم من خلال (الإجراءات السابقة عن طريق تحليل فقرات المقياس إحصائياً).

٨- مؤشر الثبات لمقياس الذكاء الانفعالي

- طريقة معامل (الفا لكرونباخ) للاتساق الداخلي:

بلغ معامل الفا لكرونباخ للمقياس (٠.792) وهو معامل ثبات مقبول.

ويُعد معامل ثبات مقبول عند مقارنته بمعامل الفا لكرونباخ في دراسات سابقة عن الذكاء الانفعالي

استعملت مقاييس تقرير ذاتي أيضاً وبدائلها على طريقة ليكرت وهي:-

● دراسة Shi & Wang (2007) بلغ (.86) (Shi & Wang, 2007, p. 382).

- (Piccerillo, Tescione, Iannaccone & Digennaro (2025) بلغ (85).
(Piccerillo et al., 2025, p. 6).

٩- الأداة بصورتها النهائية

تكون مقياس الذكاء الانفعالي بصورته النهائية من (١٢) فقرة، بدائله خماسية كما مشار اليه سابقاً بمتوسط فرضي للمقياس (٣٦).

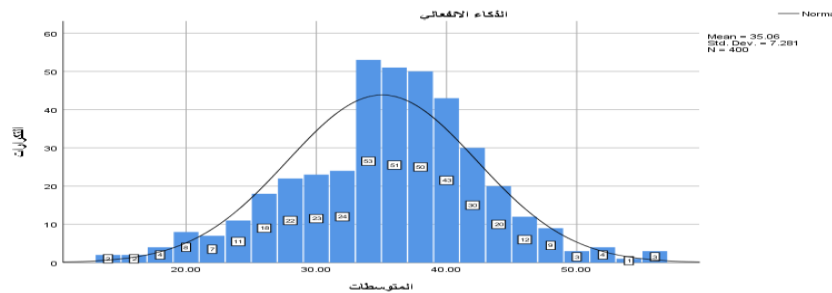
١٠- المؤشرات الإحصائية لمقياس الذكاء الانفعالي

استخرجت مؤشرات إحصائية لمقياس الذكاء الانفعالي باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وجدول (١٠) يوضح ذلك،

جدول (١٠) المؤشرات الإحصائية للمقياس

القيم	المؤشرات الإحصائية	ت
400	عدد أفراد العينة	١
35.0575	المتوسط الحسابي	٢
36.0000	الوسيط	٣
36.00	المنوال	٤
7.28091	الانحراف المعياري	٥
53.012	التباين	٦
-.214	الالتواء	٧
.363	التقرطح	٨
42.00	المدى	٩
14.00	أقل درجة	١٠
56.00	أعلى درجة	

وتوزيع العينة يبين اقترابه من التوزيعات الاعتدالية كما موضح في شكل (٢)،



شكل (٢) رسم يبين توزيع أفراد عينة البحث على المقياس، اقترابه من التوزيعات الاعتدالية
خامساً: التطبيق النهائي

بعد حساب الخصائص السيكومترية لمقياسي البحث في البحث الحالي، تم تطبيقهما معاً (ملحق ١،
ملحق ٢)، على عينة اختيرت بطريقة طبقية عشوائية تناسبياً تبعاً لمتغير الجنس، بلغ عددها

(٤٠٠) طالب وطالبة المشار إليها في جدول (٢) (الالكترونياً عبر الانترنت)، وبعدها تم تحليل البيانات المتحصلة لحساب النتائج على وفق الأهداف التي تم تحديدها في البحث الحالي.

سادساً: الوسائل الإحصائية

تم النتائج للبحث الحالي بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، الوسائل الإحصائية الملائمة للبحث هي: (أختبار مربع كاي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا لكرونباخ، الالتواء والتفرطح والمتوسط والوسيط والمنوال والمدى والتباين والانحراف المعياري، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، تحليل الانحدار الخطي البسيط).

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الأول: تعرف تسكين الذات لدى طلبة الجامعة

لغرض تحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس تسكين الذات على العينة البالغ عددها (400) طالب وطالبة، وقد بلغ المتوسط الحسابي (79.1400)، وبانحراف معياري (15.65369) وبعد مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي البالغ (114)، تبين أن المتوسط الحسابي أصغر من المتوسط الفرضي للمقياس، ولمعرفة دلالة الفرق بين هذين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، وظهر بأن هناك فرق دال إحصائياً، إذ أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (-44.539) ظهرت أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (399)، أي هناك فرقاً ذو دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابي والفرضي، وهذا يعني أن طلبة الجامعة لديهم تسكين ذات منخفض و جدول (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١) الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس تسكين الذات لدى طلبة الجامعة

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة (.05)
					الجدولية	المحسوبة		
تسكين الذات	400	79.1400	15.65369	114	-	1.96	399	دالة إحصائياً

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Prince, John & Temitope (2025) واتفقت مع دراسة (Eric, Mason & Lawson (2025) ويمكن مناقشة هذه النتيجة وفق للنظرية المتبناة في البحث الحالي بأن طلبة الجامعة يعانون من ضعف في القدرة على تنظيم الذات والمرونة الداخلية الذي يجسد انخفاض تسكين الذات وهذا يعني انهم يستعملون استراتيجيات غير تكيفية كالتجنب والكبت بدلا من استراتيجيات تسكين الذات في أوقات الضيق، إذ ان الضغوط التي يمرون بها في البيئة الاكاديمية وضعف استثمارهم للخدمات الارشادية والدعم من المحتمل انه أدى الى ضعف استراتيجيات تسكين الذات ومن ثم القصور في الجانب الانفعالي كالمرونة الانفعالية.

الهدف الثاني: تعرّف الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة

لغرض تحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي على العينة البالغ عددها (400) طالب وطالبة، وقد بلغ المتوسط الحسابي (35.0575)، وبانحراف معياري (7.28091) وبعد مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي البالغ (36)، تبين أن المتوسط الحسابي أصغر من المتوسط الفرضي للمقياس، ولمعرفة دلالة الفرق بين هذين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، ظهر أن هناك فرق دال إحصائياً، إذ أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (-) 2.589 ظهرت أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (399)، اي هناك فرقاً ذو دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابي والفرضي، وهذا يعني أن طلبة الجامعة لديهم ذكاء انفعالي منخفض وجدول (١٢) يوضح ذلك:

جدول (١٢) الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة (0.05)
					المحسوبة	الجدولية		
الذكاء الانفعالي	400	35.0575	7.28091	36	-2.589	1.96	399	دالة إحصائياً

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (2026) Lone & Mufarreh واتفقت مع دراسة Ko & Fong (2026) ويمكن مناقشة هذه النتيجة وفق للنظرية المتبناة في البحث الحالي بأن طلبة الجامعة يعانون من ضعف الذكاء الانفعالي أي ضعف قدراتهم الانفعالية التي تتجسد في صعوبة تقييم مشاعرهم وتنظيمها واستعمالها لدى انفسهم ولدى الاخرين بصورة تكيفية. ومن المحتمل ان يكون السبب هو تركيز البيئة الاكاديمية على التحصيل الدراسي أي الجانب المعرفي دون الاهتمام بالمهارات الانفعالية. وضعف تدريبهم على كيفية تنمية الجوانب الانفعالية ومن ثم يؤدي ذلك الى انخفاض قدرتهم على تنظيم وضبط انفعالاتهم في الحياة بشكل عام وفي البيئة التعليمية بشكل خاص.

الهدف الثالث: تعرّف الفروق في تسكين الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بعد تطبيق المقياس على عينة البحث واطهرت النتائج بأن القيمة التائية المحسوبة اقل من القيمة التائية الجدولية وهذا يدل على انه لا توجد فروق تبعاً لمتغير الجنس وجدول (١٣) يوضح ذلك

جدول (١٣) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق تبعاً للجنس في تسكين الذات لدى طلبة الجامعة

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة (.05)
				المحسوبة	الجدولية		
ذكور	200	79.0500	16.24181	-1.15	1.96	398	غير دالة
إناث	200	79.2300	15.08292				

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Dallas, Andrewson & Kotler (2025) ويمكن مناقشة هذه النتيجة وفق للنظرية المتبناة في البحث الحالي بأن تسكين الذات يعد مهارة تتجسد في التنظيم الانفعالي وتكتسب في الحياة من خلال التجارب والضغوط التي يختبرها لبة الجامعة وليس خاصة لها علاقة بالجنس. إذ ان استراتيجيات تسكين الذات تتطور في سياقات مشتركة لدى الذكور والاناث وبما أنهم يتعرضون لضغوط نفسية واجتماعية وأكاديمية واجتماعية متشابهة الى حد كبير في الوسط الجامعي فإن فرصة تطور مهارات تسكين الذات تكون لدى الجنسين متساوية. إذ ان تسكين الذات يتطور بالتعلم والممارسة أكثر من تأثيره بالفروق بين الجنسين.

الهدف الرابع: تعرّف الفروق في الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بعد تطبيق المقياس على عينة البحث واطهرت النتائج بأن القيمة التائية المحسوبة اقل من القيمة التائية الجدولية وهذا يدل على انه لا توجد فروق تبعاً لمتغير الجنس وجدول (١٤) يوضح ذلك

جدول (١٤) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق تبعاً للجنس في الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة (.05)
				المحسوبة	الجدولية		
ذكور	200	35.1000	7.33820	.117	1.96	398	غير دالة
إناث	200	35.0150	7.24134				

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Deng, Chen, Li, Tan, Li, Zhong, ... & Ye (2023) ويمكن مناقشة هذه النتيجة وفق للنظرية المتبناة في البحث الحالي بأن الذكاء الانفعالي يعد قدرة عقلية تكتسب من خلال التعلم والتطور، ولا علاقة للجنس لها سواء ذكر او انثى فالفرق محتمل ان تعود إلى طريقة المعالجة الانفعالية والتجارب الحياتية أكثر من ما تعود لجانب الجنس، وبما أن الوسط الجامعي يوفر خبرات اجتماعية وتعليمية للذكور والاناث بشكل متشابه، فإن هذه القدرة وتطورها في جانب التقييم والتنظيم واستعمال الانفعالات اصيح متقارب، ومن ثم فإن الذكاء الانفعالي هو نتيجة خبرات انفعالية ومعرفية واجتماعية مشتركة.

الهدف الخامس: تعرف مدى اسهام تسكين الذات في التنبؤ بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

يتبين ان معامل الارتباط بين تسكين الذات والذكاء الانفعالي (0.176). دال احصائياً عند درجة حرية (398)، ومستوى دلالة (0.05) وقيمة حرجة (0.098)، ويشير هذا المعامل، إلى قدرة المتغير المستقل تسكين الذات في التنبؤ بالمتغير التابع (الذكاء الانفعالي)، ولمعرفة مدى اسهام تسكين الذات في التنبؤ بالذكاء الانفعالي تم استعمال تحليل الانحدار البسيط الطريقة الاعتيادية من نوع Enter على البيانات النهائية المستخرجة، إذ استخرجت قيمة معامل التحديد R^2 (Coefficient of Determination) عن طريق تحليل تباين الانحدار وكان مقدارها (0.0309)، وهي تدل على جودة نموذج تحليل الانحدار في التنبؤ، وتدل كذلك على أن المتغيرات المستقلة المشار اليها في أعلاه مجتمعة تفسر ما مقداره (0.030%) من التباين الكلي لدرجات الذكاء الانفعالي، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة البالغة (12.674) دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) لأنها اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.86) عند درجتي حرية (398،1)، وكما يوضح الجدول (١٥).

جدول (١٥) تحليل تباين الانحدار البسيط لقيمة معامل التحديد للمتغير المستقل (تسكين الذات) في درجات

المتغير التابع (الذكاء الانفعالي) لدى طلبة الجامعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
الانحدار Regression	652.762	1	652.762	12.674	دالة إحصائياً
المتبقي Residual	20498.916	398	51.505		
الكلي Total	21151.677	399			

ولمعرفة اسهام تسكين الذات بالذكاء الانفعالي تم استخراج كل من (معاملات الانحدار B والخطأ المعياري لها، ومعاملات الانحدار المعياري Beta والقيم التائية) للمتغيرات المستقلة في درجات المتغير التابع، وكما يوضح الجدول (١٦).

جدول (١٦) معاملات الانحدار للمتغير المستقل (تسكين الذات) في درجات المتغير التابع (الذكاء الانفعالي)

لدى طلبة الجامعة

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري Beta	القيمة التائية T	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
المقدار الثابت	28.591	1.852		15.442	دالة احصائياً
تسكين الذات	.082	.023	.176	3.560	دالة احصائياً

ان تسكين الذات قد اسهم في التنبؤ بالذكاء الانفعالي، إذ كانت قيمة معامل الانحدار المعياري (Beta) المقابلة له مقدارها (0.176)، والقيمة التائية المحسوبة له مقدارها (3.560) وهي دالة احصائياً عند مستوى (0,05)، وتشير هذه النتيجة إلى ان نقصان تسكين الذات لدى طلبة الجامعة بمقدار وحدة قياس واحدة يؤدي إلى نقصان في الذكاء الانفعالي بمقدار (0.176) وحدة قياس.

تبين النتيجة بأن ضعف تسكين الذات يسهم طردياً بضعف الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة، ويمكن مناقشة هذه النتيجة وفقاً للنظريتين المتبناة في البحث الحالي بأن التنظيم الانفعالي والكفاءة الانفعالية شرط رئيس لامتلاك الطلبة للذكاء الانفعالي. اذ ان انخفاض تسكين الذات أي ضعف التنظيم الانفعالي يؤدي لضعف تقييم الانفعالات وفهمها وتنظيمها وضبطها واستعمالها وينعكس سلباً على تطور قدراتهم الانفعالية بشكل اوسع. ومن ثم يبرز تسكين الذات كقاعدة بنائية للذكاء الانفعالي لا سيما في البيئات التعليمية كالبيئة الجامعية التي تتصف بتعدد الضغوط الاكاديمية والاجتماعية والانفعالية..

التوصيات: بناءً على النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يوصي الباحث:-

١- دمج تسكين الذات والتنظيم الانفعالي ضمن برامج إرشادية وخدمات نفسية الجامعية في البيئة الجامعية

٢- القيام بورش للطلبة وتدريبهم على كيفية تنمية الذكاء الانفعالي من خلال التركيز على تنظيم الانفعال والوعي الانفعالي

٣- تركيز الهيئة التدريسية على الجانب الانفعالي في عملية التعليم للطلبة وتوعيتهم بدور هذا الجانب في تكيفهم النفسي والاكاديمي.

المقترحات: استدعى البحث الحالي ان يقترح الباحث اجراء دراسة:-

١- تجريبية "اثر برنامج إرشادي قائم على نظرية تسكين الذات في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة".

٢- تسكين الذات كمنبئ بالتنظيم الانفعالي او الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة او لدى مجتمعات اخرى كالموظفين أو المراهقين.

٣- مقارنة في تسكين الذات والذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير العمر والتخصص.

References

1. Andrewson, S., Eric, T., & Kay, P. (2025). Attitudes Toward Self-Comforting and Their Association with Anxiety and Depression: SCAS as a Predictive Tool. [Researchgate.net/publication/394344176](https://www.researchgate.net/publication/394344176).

2. Atanda, G., Obasanmi, T., & Smith, W. (2025). Self-Comforting Behaviours During Hospitalization: Patient Attitudes and Outcomes.
3. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. **Psicothema**, 13-25.
4. Bhimavarapu, U. (2026). Cultivating Emotional Intelligence in Students: A Path to Personal and Academic Achievement. In C. F. Calhoun (ed.). **Teacher Strategies for Addressing Social-Emotional Needs of P-12 Students** (pp. 109-132). IGI Global Scientific Publishing.
5. Coronado-Maldonado, I., & Benítez-Márquez, M. D. (2023). Emotional intelligence, leadership, and work teams: A hybrid literature review. **Heliyon**, 9(10), 1-19.
6. Dallas, B., Andrewson, S., & Kotler, A. (2025). Gender and Age Differences in Self-Comforting Behaviours: A Validation Study of the SCCS. **Researchgate.net/publication/395014179**.
7. Deng, X., Chen, S., Li, X., Tan, C., Li, W., Zhong, C., ... & Ye, M. (2023). Gender differences in empathy, emotional intelligence and problem-solving ability among nursing students: A cross-sectional study. **Nurse Education Today**, 120, 105649.
8. Duong, N. T. H., Le, H. N., Nguyen, A. T. N., & Hoang, H. M. (2026). Effects of emotional labor and emotional intelligence on university students' academic achievement: The mediating role of emotional exhaustion. **HO CHI MINH CITY OPEN UNIVERSITY JOURNAL OF SCIENCE-ECONOMICS AND BUSINESS ADMINISTRATION**, 16.(4), 1-20.
9. Eric, T., Mason, J., & Lawson, R. (2025). The Impact of Self-Comforting Behaviours on Depression Management in Young Adults.
10. Gómez-Leal, R., Holzer, A. A., Bradley, C., Fernández-Berrocal, P., & Patti, J. (2022). The relationship between emotional intelligence

and leadership in school leaders: A systematic review. **Cambridge Journal of Education**, 52(1), 1–21.

11. Halstrom, N., Thorne, K., & Marwood, S. (2025). Emotional Burnout and the Use of Self-Soothing Behaviours in Healthcare Workers. **Researchgate.net/publication/391635447**.

12. Joseph, W. (2025). The Theory of Self-Comforting and Coping: Understanding Adaptive Mechanisms for Emotional Regulation and Stress Management. **Researchgate.net/publication/391238093**.

13. Justin, D., Porter, P., & Kazeem, A. (2025). Exploring the Relationship Between Self-Comforting Behaviours and Psychological Resilience Using the SCCS. **Researchgate.net/directory/publications**.

14. Ko, J. H. K., & Fong, D. Y. T. (2026). Investigating Associated Factors of Emotional Intelligence (EI) and Its Relationship with Health-Promoting Lifestyles among Prelicensure Nursing Students. **Researchgate.net/publication/400352871**

15. Lone, A., & Mufarreh, M. R. (2026). Personality traits and procrastination among medical students: the mediating role of trait emotional intelligence. **Frontiers in Psychology**, 17, 1725503.

16. Martín-Aguilar, V., Fernández-Berrocal, P., & Megías-Robles, A. (2026). Searching for the neural correlates of emotional intelligence: a systematic review. **PeerJ**, 14, e20539.

17. Mason, J., & Eric, T. (2026). Self-Comforting Behaviours as Predictors of Mental Well-Being in College Students. **Researchgate.net/publication/392797252**

18. Mugabekazi, J. C., Mukanziza, J., Nizeyimana, P., & Manirahari, P. (2026). Emotional intelligence in educational leadership: a systematic review of impacts and challenges. **Cogent Education**, 13(1), 2615486.

19. Neubauer, A. C., & Freudenthaler, H. H. (2006). **Modelle Emotionaler Intelligenz**. na

20. Nguyen, S. M., Fischer, D. J., & Bello, A. R. (2025). Linking Self-Comforting Behaviours to Emotional Intelligence: A Study Using the SCCS. **Researchgate.net/directory/publications**.
21. Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). **Psychometric Theory**, (3rd ed.). USA: Congress.
22. Obohjemu, K. (2025a). Theory and psychometric development of the Self-Comforting and Coping Scale (SCCS): A novel measure of self-comforting behaviors. **Global Journal of Humanities and Social Sciences**, 4(3), 6-22.
23. Obohjemu, K. O. (2025b). Scoring System and Interpretation Guidelines for the Self-Comforting and Coping Scale (SCCS). **International Journal of Social Sciences and Humanity Development**, 2(04), 01-17.
24. Obohjemu, K. O. (2025c). Scoring System and Interpretation Guidelines for The Self-Comforting Attitude Scale (SCAS). **Frontiers in Social Thoughts and Humanity**, 2(09), 10-19.
25. Obohjemu, K. O. (2025d). Theory and psychometric development of a survey to measure attitudes towards self-comforting behaviours: The self-comforting attitude scale (SCAS). **Mental Health & Prevention**, 38, 200425.
26. Obohjemu, K. O., Onuorah, A. R., Bo, A. H. S. B., Bewaji, O. A., Abayomi, G., Omoregie, J., ... & Amanze, R. U. (2024). Self-Comforting Behaviours across Theoretical Frameworks: A 50-Year Systematic Review of Patterns, Mechanisms, and Socio-Cultural Influences. **The American Journal of Social Science and Education Innovations**, 6(12), 51-177.
27. Obohjemu, K. O., Tayo, O. R., Olusunmola, O., Chauhan, R., Sharma, S., Motupalli, D., ... & Amanze, R. U. (2025). The Self-Comforting and Coping Scale (SCCS): Validity and Reliability of a Measure of Self-Comforting Behaviours. **European International**

Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 5(05), 87-107.

28. O'Connor, P. J., Hill, A., Kaya, M., & Martin, B. (2019). The measurement of emotional intelligence: A critical review of the literature and recommendations for researchers and practitioners. **Frontiers in Psychology**, 10, 429307.

29. Oluwarita, O., Clement, L., & Jacobs, E. (2025). Narrative Analysis of Self-Comforting Behaviors in Post-Pandemic Professional Settings.

30. Ott, C. (2017). **What is Emotional Intelligence**. URL.

31. Patel, E. R., Thompson, J. K., & Santos, M. L. (2025). Reliability and Factor Structure of the SCCS Among University Students. **Researchgate.net/directory/publications**.

32. Patrick, B. (2025a). Self-Comforting Behaviors in the Elderly Population. **Researchgate.net/publication/390441397**

33. Patrick, B. (2025b). Coping with Grief: The Role of Self-Comforting Behaviors. **Researchgate.net/publication/390441398**

34. Patrick, B. (2025c). The Role of Self-Comforting Behaviors in Managing Physical Health-Related Stress. **Researchgate.net/publication/390440664**

35. Petrides, K. V. (2010). Trait emotional intelligence theory. **Industrial and Organizational Psychology**, 3(2), 136-139.

36. Piccerillo, L., Tescione, A., Iannaccone, A., & Digennaro, S. (2025). Alpha generation's social media use: sociocultural influences and emotional intelligence. **International Journal of Adolescence and Youth**, 30(1), 2454992.

37. Prince, E., John, F., & Temitope, O. (2025). Cross-Cultural Validation of the Self-Comforting Attitude Scale: A Study Among University Students. **Researchgate.net/search**.

38. Rahul, V., Arun, R., & Sathyanarayana, N. (2026). Enhancing Emotional Intelligence for Student Success: Strategies for Self-

- Regulation. In T. Gkatsa & N. Doghonadze (Eds.). **Promoting Positive Behaviors and Emotional/Social Wellbeing in School** (pp. 69–98). IGI Global Scientific Publishing.
39. Ruiz–Ortega, A. M., & Berrios–Martos, M. P. (2025). The role of emotional intelligence and frustration intolerance in the academic performance of university students: A structural equation model. **Journal of Intelligence**, 13(8), 101–118.
40. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, 9(3), 185–211.
41. Sarı, T., Çalışkan, B. B., Pars, H., & Güner, P. (2026). The role of emotional intelligence in the relationship between burnout and perceived quality of care among oncology nurses. **European Journal of Oncology Nursing**, 103105.
42. Satiadarma, M. P., & Waruwu, F. E. (2025). **Mendidik kecerdasan: Pedoman Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Mendidik Anak Cerdas**. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
43. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. **Personality and Individual Differences**, 25(2), 167–177.
44. Shi, J., & Wang, L. (2007). Validation of emotional intelligence scale in Chinese university students. **Personality and Individual Differences**, 43(2), 377–387.
45. Wood, S., Abdul, M., & Adelua, F. (2025). The Role of Self–Comforting Behaviours in Stress Regulation: Insights from the SCCS. **Researchgate.net/directory/publications**.
46. Zhang, N., Ren, X., Xu, Z., & Zhang, K. (2024). Gender differences in the relationship between medical students’ emotional intelligence and stress coping: a cross–sectional study. **BMC Medical Education**, 24(1), 810.

47. Zhang, X., Lin, X., & Wang, Y. (2026). Emotional intelligence profiles and well-being among Chinese university students: The mediating role of basic psychological needs. **Intelligence**, 114, 101991.
48. Zhi, R., Wang, Y., & Wang, Y. (2024). The role of emotional intelligence and self-efficacy in EFL teachers' technology adoption. **The Asia-Pacific Education Researcher**, 33(4), 845-856.

ملحق (١) مقياس تسكين الذات بصورته النهائية

ت	الفقرات	ابداً	نادراً	احياناً	غالباً	دائماً
١	أشعر أن ما أواجه من ضغوط امرأ طبيعياً					
٢	أكفأ نفسي عندما أتجاوز الصعوبات ٢					
٣	اعامل نفسي بلطف في الأوقات العصيبة					
٤	يسهل علي التعامل مع الموقف الذي يثير القلق					
٥	استشار أصحاب الخبرة عندما أواجه الازمات ٥					
٦	اخفائاتي في الماضي حفزتي على الانجاز في الحاضر					
٧	اغبر طريقة تحليلي للحدث السلبي للتقليل من أثاره					
٨	أتقدم نحو الامام رغم الصعوبات ٨					
٩	اغبر اهدافي عندما يصعب علي تحقيقها					
١٠	امارس اهتماماتي عندما اشعر بالضييق					
١١	خططي المستقبلية ناجحة رغم التحديات					
١٢	اتأمل افكاري السلبية للتخلص منها					
١٣	انا بصحة جيدة رغم ما مررت به من نكسات					
١٤	لدي السيطرة على زمام الأمور الصعبة					
١٥	أركز على نقاط قوتي في مواجهة الشدائد					
١٦	اسمح لنفسي بالراحة عندما اشعر بالإرهاق					
١٧	من الضروري الشعور بالحزن عندما يستوجب ذلك					
١٨	اطلب الدعم من اشخاص اتق بهم عندما احتاج ذلك					
١٩	الفشل فرصة للتعلم					
٢٠	استبدل افكاري السلبية بإيجابية عند التوتر					
٢١	اتنفس بعمق اثناء الانفعال					
٢٢	الجيء لأنشطة معينة لتخفيف التوتر					
٢٣	ابحث عن حلول عملية عندما يصعب علي تنفيذ خطتي					

٢٤	اكتب تجاربي السلبية لتفريغ ما رافقها من انفعالات
٢٥	اشعر بالرضا عن الحياة رغم المحن
٢٦	أتفهم مشكلاتي بدلاً من تجنبها
٢٧	أتذكر نجاحاتي عندما اشعر بالاستسلام ٢
٢٨	اشجع نفسي على التعلم بدلاً من انتقادها عندما اخطئ
٢٩	ادبر مشاعر الغضب من دون ان اكتبها ٤
٣٠	احدد عدة حلول واختار انسبها في حل مشكلاتي
٣١	تجاري السلبية جعلتني اعيد ترتيب اولوياتي ٦
٣٢	اركز على الحكمة في المواقف المؤلمة ٧
٣٣	انقبل نفسي رغم اخطائي ٨
٣٤	اتعلم من تجارب الماضي لتحديد اهداف واقعية
٣٥	أقوم بأعمالي الروتينية لتهنئة نفسي
٣٦	التخطيط للمستقبل يشعرنى بالسيطرة على العوائق
٣٧	أرى اخطائي من منظور إيجابي عندما أتأمل بها
٣٨	المواقف الصعبة جعلتني اكثر قوة من السابق

ملحق (٢) مقياس الذكاء الانفعالي بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي جداً	تنطبق علي	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي جداً
١	اعجز عن التمييز بين مشاعري المختلفة				
٢	اعبر عن انفعالاتي بطريقة تناسب الموقف				
٣	اشعر بالحزن عندما واجه مشكلات				
٤	عندما اشعر باليأس افكر بما يجب ان أقوم به				
٥	اعرف كيف أؤثر ايجابياً في مزاج الاخرين				
٦	افشل في اتخاذ قرارات مناسبة بسبب انفعالاتي				
٧	عندما اشعر بالإحباط أصر على النجاح				
٨	انفعالاتي السلبية تعيق تحقيق اهدافي				
٩	تعاطف مع الاخرين عندما يمرون بمحنة				
١٠	يصعب علي ملاحظة التغيرات الانفعالية لدى الاخرين				
١١	اتحكم في انفعالاتي في وقت الغضب				
١٢	أجد صعوبة تهنئة الاخرين في المواقف الضاغطة				