



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

النضج العاطفي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة
- دراسة ميدانية بكلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية بجامعة عين تموشنت -

تحت إشراف:

من إعداد وتقديم الطالبتين:

عطار سعيدة

- محمدي منال

- مغربي مليكة

تاريخ المناقشة:

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
- بن قو فتيحة	أستاذ محاضر - أ -	رئيسا
- بن عيسى عبد الحكيم	أستاذ محاضر - أ -	مناقشا
- عطار سعيدة	بروفيسور	مشرفا

السنة الجامعية: 2025-2026

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la
Recherche Scientifique

Université Aïn Temouchent - Belhadj Bouchaïb -

Faculté des lettres, langues et sciences sociales



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عين تموشنت - بلعاج بوشعيب

كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

الترخيص بإيداع مذكرة الماستر

اسم الأستاذ(ة) المشرف(ة):..... عطار سعيدة

مذكرة التخرج في الماستر الموسومة : النضج العاطفي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطلبة

الجامعيين - دراسة ميدانية بجامعة عين تموشنت-

من انجاز الطالب (بين):

1 محمدي منال

2 مغربي مليكة

ميدان: العلوم الاجتماعية

شعبة: علم النفس.

تخصص: عيادي

أشهد أن الطالب(بين) قد قام(ا) برفع كل التحفظات المطلوبة من طرف لجنة المناقشة.

وبإمكانه(ها) إيداع النسخة الالكترونية المصححة على مستوى المستودع الرقمي لجامعة عين تموشنت.

عين تموشنت في: 2026/06/25

امضاء رئيس اللجنة

الاسم واللقب: د. بن قو فتحة

Ben

امضاء المشرف

الاسم واللقب

أ. عطار سعيدة

Attar



سني ناشيرة رئيس القسم
رئيس قسم
العلوم الاجتماعية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث علمي

(القرار رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها)

أنا الممضي أسفله،

الطالب (ة): محمد بن مال

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 411.43.53354

الصادرة في: بني صاف بتاريخ: 20.25.2018

دائرة: بني صاف ولاية عين تموشنت

والمسجل بكلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية قسم: العلوم الاجتماعية

شعبة: علم المنطق تخصص: علم دج

والمكلف بإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي، الموسومة بعنوان:

النضج العائلي وعلاقته بالصحة النفسية
لدى السيدات الجامعات في عين تموشنت
الجامعة عين تموشنت

أصرح بشرفي أن ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقية المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في
إنجاز مذكرة الماستر المذكورة أعلاه.

عين تموشنت في: 26/06/2020

امضاء المعني



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

تصريح شرقي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث علمي

(القرار رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها)

أنا الممضي أسفله،

الطالب (ة): ...مغربي... ملحة...

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: ...41432395...

الصادرة في ...بني... صلاف... بتاريخ: ...15... 2020...

دائرة: ...بني... صلاف... ولاية ...عين... صوف...

والمسجل بكلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية قسم: العلوم الاجتماعية

شعبة: ...علم... الجنس... تخصص: ...علم... الجنس... العيادي...

والمكلف بإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي، الموسومة بعنوان:

المؤلف: العارف... عن: ...الجنس... إلى: كلية الجامعة
حراسة مكتبة بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة عين
تمستت

أصرح بشرفي أن ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقية المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في
انجاز مذكرة الماستر المذكورة أعلاه.

عين تموشنت في: ...29/06/2026...

امضاء المعني

شكر و عرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، نحمده ونشكره على توفيقه لنا في إنجاز هذا العمل المتواضع.

نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير والامتنان إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذه المذكرة، ونسأل الله أن يجازيهم عنا خير الجزاء.

كما نتوجه بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذة المشرفة الأستاذة عطار سعيدة، التي لم تبخل علينا بنصائحها القيمة وتوجيهاتها السديدة، وكانت خير سندٍ لنا طوال فترة إنجاز هذا العمل. فلها منا كل الاحترام والتقدير، ونسأل الله أن يوفقها ويجزيها عنا كل خير.

ولا يفوتنا أن نشكر أساتذتنا الكرام الذين رافقونا طوال مشوارنا الدراسي. وفي الأخير، نسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به كل من يطلع عليه.

الإهداء

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل، وأتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى كل من ساهم في
إنجاز هذه المذكرة من قريب و بعيد .

إلى أبي الغالي...

ذلك الرجل الذي علّمني أن التعب طريق النجاح، وكان سندي وقوتي في كل مراحل حياتي،
حفظك الله وأدامك تاجًا فوق رأسي.

إلى أمي الحبيبة...

يا من سهرت الليالي من أجلي، وغمرتني بحنانك ودعواتك الصادقة،
مهما كتبت فلن أوفيك حقك، فأنت سر نجاحي ونور دربي.

إلى إخوتي الأعزاء...

رفقاء أيامي وسندي بعد الله، الذين شاركوني لحظات التعب والفرح،
شكرًا لوجودكم الدائم بجانبني إلى صديقتي الغالية وشريكتي في إنجاز هذه المذكرة،
أهديك ثمرة هذا العمل المتواضع تقديرًا لجهودك وصبرك وتعاونك الدائم.
لقد كان طريق الإنجاز أجمل بوجودك إلى جانبي، نتقاسم التعب والأمل والنجاح.
شكرًا لك على كل لحظة دعم وتشجيع على مشوارنا الدراسي الذي دام 5 سنوات. أتمنى لك
دوام التوفيق والنجاح في حياتك العلمية والعملية .

منال

الإهداء

﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

ومن قالها... نالها.... وانا لها ان ابت رغما عنها اتيت بها

الحمد لله حمدا كثيرا مباركا فيه حمدا يليق بعظيم فضله و كمال عطائه، وبفضله تُدرك
الغايات، أحمده سبحانه أن وفقني لإتمام هذا العمل بعد جهدٍ وصبرٍ وتعب، وإيمانٍ راسخ
بأن الطموح طريقه المثابرة.

في هذه اللحظة التي كنت ارسمها في خيالي طويلا ارفع قبعتي فخرا لما وصلت إليه بعد
سنوات من الجهد و الدراسة... إلى نفسي التي آمنت بقدرتها رغم كل الصعوبات،
ورفعت شعار "أنا لها" حتى وصلت... أهديك هذا النجاح، فأنتِ ثمرة هذا التعب.

إلى والدي العزيز... الذي دعمني بلا حدود و أعطاني بلا مقابل أنت النور الذي أُنار
طريقي، والسند الذي لا يميل، لك مني كل الحب والامتنان، بفضلك وصلت
إلى من جعل الله الجنة تحت قدميها.. أُمي التي سهلت لي الشدائد بدعائها أنت السر في
نجاحي.

إلى إخوتي... أنتم دفء الحياة وقوتها، شكراً لوجودكم الدائم إلى جانبي ودعمكم
إلى زميلتي و صديقتي الغالية... رفيقة الطريق والتعب، شكراً لتعاونك، ولكل لحظة اجتهدنا
فيها معاً حتى أتممنا هذا العمل.

إلى من كان سنداً خفياً في رحلتي و داعماً دون ان يشعر شكراً لوجودك دائماً .

ملیكة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى التعرف على مستوى كل من النضج العاطفي والصحة النفسية لديهم، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي ، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها (227) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة. وتم استخدام مقياس النضج العاطفي ومقياس الصحة النفسية كأداتين لجمع البيانات، كما تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، وذلك بالاعتماد على معامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين، واختبار تحليل التباين الأحادي.(ANOVA)

وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .
- تمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من النضج العاطفي .
- تمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من الصحة النفسية .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النضج العاطفي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من النضج العاطفي والصحة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي .

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها، أوصت الدراسة بضرورة تعزيز خدمات الإرشاد النفسي داخل الوسط الجامعي، والاهتمام بتنمية الجوانب الانفعالية والنفسية لدى الطلبة من خلال البرامج التوعوية والتكوينية التي تساعدهم على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: النضج العاطفي ، الصحة النفسية ، طلبة الجامعة.

Abstract :

The present study aimed to investigate the relationship between emotional maturity and mental health among university students. It also sought to identify the level of emotional maturity and mental health, as well as examine differences according to gender and academic level variables.

To achieve the objectives of the study, the descriptive correlational comparative method was adopted. The study sample consisted of 227 university students. Data were collected using the Emotional Maturity Scale and the Mental Health Scale. Statistical analysis was conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), relying on Pearson correlation coefficient, Independent Samples t-test, and One-Way ANOVA.

The study yielded several findings, the most important of which are:

- There is no statistically significant correlation between emotional maturity and mental health among university students.
- University students demonstrated a high level of emotional maturity.
- University students demonstrated a high level of mental health.
- There are statistically significant differences in emotional maturity according to gender in favor of females.
- There are no statistically significant differences in mental health according to gender.
- There are statistically significant differences in both emotional maturity and mental health according to academic level.

In light of these findings, the study recommended strengthening psychological counseling services within universities and paying greater attention to developing students' emotional and psychological aspects through awareness and training programs that promote psychological and social adjustment.

Keywords: Emotional Maturity, Mental Health, University Students.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر و عرفان
ب	الإهداء (1)
ج	الاهداء (2)
د	ملخص الدراسة
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
01	المقدمة
الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة	
04	1. إشكالية الدراسة
06	2. فرضيات الدراسة
06	3. أهمية الدراسة
07	4. التعاريف الإجرائية و الاصطلاحية للدراسة
08	6. حدود الدراسة
08	7. صعوبات الدراسة
الفصل الثاني: النضج العاطفي و الصحة النفسية	
11	الدراسات السابقة
15	التعقيب على الدراسات السابقة
17	تمهيد
17	أولاً: النضج العاطفي
17	1. النضج العاطفي كفاعل في السلوك البشري
18	2. خصائص الشخصية الناضجة عاطفياً
19	ثانياً: الصحة النفسية
19	1. النظريات المفسرة للصحة النفسية
21	2. خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

23	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة	
25	تمهيد
26	1. المنهج المتبع
26	2. مجتمع البحث
26	3. العينة و مواصفاتها
27	4. وصف أدوات القياس في البحث
27	1.4 مقياس النضج العاطفي
32	2.4 مقياس الصحة النفسية
43	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
45	تمهيد
45	1. عرض نتائج الدراسة
45	1.1 عرض نتائج الفرضية الأولى
45	2.1 عرض نتائج الفرضية الثانية
46	3.1 عرض نتائج الفرضية الثالثة
46	4.1 عرض نتائج الفرضية الرابعة
47	5.1 عرض نتائج الفرضية الخامسة
48	6.1 عرض نتائج الفرضية السادسة
49	7.1 عرض نتائج الفرضية السابعة
50	2. مناقشة نتائج الدراسة
50	1.2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
52	2.2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
53	3.2 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
54	4.2 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
55	5.2 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة

57	6.2 مناقشة نتائج الفرضية السادسة
58	7.2 مناقشة نتائج الفرضية السابعة
59	خلاصة عامة
62	الاقتراحات و التوصيات

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	26
02	خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير مستوى الدراسة	27
03	درجة القطع	28
04	الفقرات الأصلية و الفقرات المعدلة لمقياس النضج العاطفي	29
05	ثبات كرونباخ ألفا (ن=54)	30
06	صدق البناء الداخلي معامل ارتباط الفقرة مع البعد الذي تنتمي اليه	30
07	فقرات مقياس الصحة النفسية	32
08	مستويات مقياس الصحة النفسية	33
09	صدق الاتساق الداخلي لأداة النضج العاطفي	35
10	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب الصدق التمييزي	37
11	قيمة ألفا كرونباخ لأداة النضج العاطفي	37
12	ثبات التجزئة التصفية لأداة النضج العاطفي	38
13	صدق الاتساق الداخلي لأداة الصحة النفسية	38
14	نتائج اختبار لعينتين مستقلتين لحساب الصدق التمييزي	41
15	قيمة ألفا كرونباخ لأداة الصحة النفسية	42
16	ثبات التجزئة النصفية لأداة الصحة النفسية	42
17	نتائج معامل الارتباطين للنضج العاطفي و الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة	45
18	مستوى النضج العاطفي لدى طلبة الجامعة	46
19	مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة	46
20	نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق للنضج العاطفي تبعا لمتغير الجنس	47
21	نتائج اختبار (ف) لحساب دلالة الفروق في النضج العاطفي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي	48
22	نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق للصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس	48
23	نتائج اختبار (ف) لحساب دلالة الفروق في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي	49

فهرس الملحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
71	مقياس النضج العاطفي	01
74	مقياس الصحة النفسية	02
78	تعديل مقياس النضج العاطفي	03
79	الأساتذة المحكمين لمقياس النضج العاطفي	04
80	ورقة ترخيص إجراء التربص	05

المقدمة

المقدمة:

يُعد التعليم العالي مرحلة مفصلية في المسار التكويني للفرد، إذ لا يقتصر دوره على تنمية المعارف الأكاديمية فحسب، بل يمتد ليشمل بناء الشخصية وصقل القدرات النفسية والاجتماعية للطلبة. فمرحلة الجامعة تمثل انتقالاً من الاعتماد إلى الاستقلال النسبي، حيث يواجه الطالب تحديات متعددة تتمثل في متطلبات الدراسة، وضغوط النجاح، واتخاذ القرارات المصيرية المرتبطة بالمستقبل المهني والاجتماعي. كما تتزامن هذه المرحلة مع تحولات نفسية وانفعالية عميقة، تجعل الطالب أكثر عرضة للتوتر والقلق والصراعات الداخلية.

وفي هذا السياق، تبرز أهمية العوامل النفسية التي تساعد الطالب الجامعي على التكيف الإيجابي مع محيطه الأكاديمي والاجتماعي، ويُعد النضج العاطفي من أبرز هذه العوامل لما له من دور أساسي في تحقيق التوازن النفسي والمحافظة على الصحة النفسية؛ حيث تلعب العواطف دوراً جوهرياً في تنظيم حياة الأفراد النفسية والاجتماعية، إذ لا يمكن تصور وجود لحظة إنسانية تخلو من المشاعر والانفعالات. فالعاطفة ترافق الفرد في مختلف مواقفه اليومية، وتؤثر بشكل مباشر في تفكيره وسلوكه، وفي طريقة تفاعله مع ذاته ومع الآخرين.

وقد أكد البعض أن دراسة العقل الإنساني وفهم آليات تكيفه لا يمكن أن تتم دون الأخذ بعين الاعتبار البعد العاطفي، باعتباره عنصراً أساسياً في تفسير السلوك الإنساني. كما يرى عدد من الباحثين أن العواطف ترتبط بحاجات آنية وطويلة المدى، مثل القلق، الخوف، الفرح، والألم، وتُعد مؤشرات نفسية دالة على رضا الفرد أو عدمه عن أوضاعه الحياتية. كما تختلف العواطف من حيث شدتها ومدتها، وقدرتها على التأثير في السلوك، حيث قد تكون استجابات انفعالية مؤقتة، أو حالات انفعالية ممتدة تؤثر في نمط التفاعل الاجتماعي للفرد وسلوكه داخل الجماعة.

كما أن التكيف النفسي يتمثل في مجموعة من ردود الفعل الانفعالية والسلوكية التي يظهرها الفرد استجابةً للمواقف المختلفة، سواء كانت داخلية ناتجة عن صراعات نفسية، أو خارجية مرتبطة بالبيئة الاجتماعية والأكاديمية. إن العواطف تنمو وتظهر في سياق التفاعلات الاجتماعية، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، مما يجعلها عاملاً محدداً في فهم السلوك الإنساني.

وانطلاقًا مما سبق، يتضح أن النضج العاطفي يشكّل أحد الأسس المهمة في حياة الفرد النفسية، إذ يساعده على فهم مشاعره وضبطها والتعامل معها بطريقة متوازنة. فكلما كان الفرد أكثر نضجًا عاطفيًا، زادت قدرته على التكيف مع الضغوط والمواقف الحياتية المختلفة، وهو ما ينعكس إيجابًا على توازنه النفسي واستقراره الداخلي.

وتُعد الصحة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس، لما لها من تأثير مباشر على سلوك الفرد وتوافقه مع ذاته ومع محيطه الاجتماعي. وتزداد أهمية الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة باعتبارهم يمرون بمرحلة مليئة بالتحديات الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، مما يجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية في حال غياب التوازن الانفعالي.

وعليه، فإن دراسة النضج العاطفي وعلاقته بالصحة النفسية تكتسي أهمية خاصة، لما تسهم به في فهم واقع الطلبة النفسي والكشف عن العوامل التي تعزز توافقهم النفسي والاجتماعي. ونظرًا لأهمية هذا الموضوع حاولنا دراسته بشكل دقيق.

وقد تضمنت هذه الدراسة أربعة فصول، حيث تناول الفصل الأول الإطار العام للدراسة الذي تم فيه طرح الإشكالية، صياغة الفرضيات، الدراسات السابقة للموضوع دون أن ننسى أهمية وأهداف الدراسة. أما بالنسبة إلى الفصل الثاني والذي تناولنا فيه الجانب النظري فقد تضمن الإطار النظرية التي فسرت كل من النضج العاطفي والصحة النفسية.

وفيما يخص الفصل الثالث، فقد تناول الجانب التطبيقي تطرقنا فيه إلى جميع الإجراءات المنهجية للدراسة منذ تحديد مجتمع البحث وعينته وإلى الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من فرضيات البحث الحالي.

وتلاه الفصل الرابع الذي عرضنا فيه نتائج البحث وقمنا بتحليلها ومناقشتها؛ ثم في الأخير وضعنا بعض الاقتراحات والتوصيات لهذا البحث في حدود علم الطالبتين.

الفصل الأول:مدخل إلى الدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. التعاريف الاصطلاحية و الإجرائية للدراسة
5. حدود الدراسة
6. صعوبات الدراسة
7. عرض الدراسات السابقة
- 8.التعقيب على الدراسات السابقة

إشكالية الدراسة:

شهدت السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً في الاهتمام بقضايا الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، باعتبار هذه المرحلة انتقالاً نمائياً حاسماً تتقاطع فيه متطلبات الاستقلال الذاتي، وبناء الهوية، وتحقيق الإنجاز الأكاديمي، مع ضغوط نفسية واجتماعية وانفعالية متزايدة.

ولم يعد النجاح الدراسي مؤشراً كافياً على التوافق، بل أصبح التكيف الجامعي يُنظر إليه كعملية ديناميكية تتطلب مستوى متقدماً من النضج العاطفي، بما يشمل من قدرة على فهم الانفعالات وتنظيمها والتعبير عنها بشكل متوازن . وقد أكدت العديد من الدراسات العربية أهمية هذا المتغير في تحقيق التوافق النفسي؛ حيث توصلت دراسة ملحم (2012) إلى وجود علاقة إيجابية بين النضج الانفعالي والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، في حين أظهرت دراسة معاوية (2012) أن مستوى النضج العاطفي لدى الطلبة الجامعيين مرتفع نسبياً، مما يعكس أهمية هذا المتغير في الحياة الجامعية.

كما أبرزت دراسة خليفي (2024) وجود علاقة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى الطلبة، وهو ما يشير إلى حساسية هذه الفئة لمختلف العوامل الانفعالية والبيئية المؤثرة في توازنهم النفسي . وفي المقابل، تناولت الدراسات الأجنبية هذا الموضوع من زوايا تحليلية متعددة، مما أتاح فهماً أعمق لبنية النضج العاطفي وآلياته.

فعلى المستوى النمائي العصبي، بينت دراسة Poncet (2019) أن إدراك التعابير الانفعالية يتشكل في مراحل مبكرة من خلال التكامل الحسي، مما يدل على أن الأسس الأولى للنضج العاطفي تُبنى تدريجياً عبر التفاعل بين الإدراك الحسي والسياق الوجداني. أما على المستوى المعرفي التنظيمي، فقد أوضحت دراسة Fombouchet (2022) أن تنظيم الانفعال يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالوظائف التنفيذية، وأن هذا التنظيم يتطور بشكل تدريجي ويختلف باختلاف المواقف والسياقات، مما يعكس الطابع الدينامي للنضج العاطفي .

ومن منظور دينامي عميق، أكدت دراسة Tuduri (2014) أن القدرة على التعبير الرمزي عن الخبرات النفسية المبكرة وإدارة الصراعات الداخلية تمثل عنصراً أساسياً في تحقيق التوازن النفسي، حيث يساهم التفكير الانعكاسي في تعزيز التكامل الهوياتي والمرونة الانفعالية. وفي السياق الجامعي، أظهرت دراسة Kumar و Parashar (2024) أهمية النضج الانفعالي في دعم التكيف الاجتماعي والاستقرار النفسي لدى الطلبة، من خلال أبعاده المختلفة كالتكيف الاجتماعي والاستقلالية.

بينما كشفت دراسة Laskar و (2024) Debnath عن تعقيد العلاقة بين النضج الانفعالي وبعض مؤشرات التكيف، حيث توصلت إلى وجود علاقة سلبية مع التحصيل الأكاديمي وعدم وجود علاقة دالة مع التوافق الاجتماعي، مما يدل على أن تأثير النضج العاطفي ليس خطيًا بل يتأثر بعوامل متعددة. وعليه، يتضح أن النضج العاطفي يُعد بناءً نفسيًا متعدد الأبعاد يتقاطع فيه البعد النمائي، والمعرفي، والدينامي، ويؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في الصحة النفسية والتكيف لدى الأفراد. غير أن هذا الغنى النظري لا يقابله نفس العمق في الدراسات الميدانية، خاصة في البيئة العربية والجزائرية، حيث تركز معظم البحوث على الطابع الوصفي أو الارتباطي دون استكشاف الآليات النفسية العميقة التي تفسر العلاقة بين النضج العاطفي والصحة النفسية.

ومن هذا المنطلق، تسعى الدراسة الحالية إلى تجاوز هذا النقص من خلال محاولة فحص العلاقة بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الجزائرية، في إطار يأخذ بعين الاعتبار الأبعاد المختلفة لهذا المفهوم وسياقه الثقافي والاجتماعي.

وبناءً على ما سبق، تتحدد إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي :

- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ؟

وينبثق عن هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية :

- ما مستوى النضج العاطفي لدى طلبة الجامعة؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات النضج العاطفي تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات النضج العاطفي تعزى لمتغير السنة الدراسية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الصحة النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية؟

2. فرضيات الدراسة:

- للإجابة على هذه الأسئلة صيغت الفرضيات التالية:
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- يتمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط إلى مرتفع من النضج العاطفي.
- يتمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط إلى مرتفع من الصحة النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النضج العاطفي تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النضج العاطفي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

3. أهمية الدراسة:

يُعدّ النضج العاطفي من المتغيرات النفسية الأساسية التي تسهم في تحقيق التوازن الانفعالي والقدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، كما ترتبط الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بمدى قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات المختلفة. ونظراً لما يمرّ به طلبة الجامعة من تحولات نفسية وأكاديمية واجتماعية، تبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين النضج العاطفي والصحة النفسية لديهم، والكشف عن أبعاد هذه العلاقة وأهميتها، و انطلاقاً من ذلك تتجلى أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- تسهم في إثراء الأدبيات النفسية المتعلقة بالنضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

- تساعد في فهم الدور الوقائي للنضج العاطفي في مواجهة الضغوط النفسية والانفعالية.
- تمكن من تقدير مستوى الصحة النفسية والنضج العاطفي لدى الطلبة الجامعيين.
- توفر بيانات علمية يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج إرشادية ونفسية تهدف إلى تحسين الصحة النفسية.
- تساهم في تطوير أساليب دعم الطلبة لمواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية في الجامعة

4. التعاريف الاصطلاحية والاجرائية لمتغيرات الدراسة:

تحديد مصطلح النضج العاطفي:

التعريف الاصطلاحي:

النضج العاطفي حسب الباحث معاوية خليل الهلوسة (2012): يشير النضج العاطفي إلى القدرة على فهم وإدارة والتعبير عن المشاعر بشكل فعال، مما يعزز النمو الشخصي والعلاقات الصحية، ويشمل سمات مثل الوعي الذاتي، التعاطف، الصمود، وتحمل المسؤولية (Sanwal, Thakor and all 2023,p .82)

التعريف الإجرائي:

النضج العاطفي: يقصد بالنضج العاطفي اجرائيا في هذه الدراسة الدرجة ما تعبر عنه الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس النضج العاطفي المستخدم في الدراسة، والتي تعكس قدرته على فهم انفعالاته وضبطها، والتعبير عنها بصورة متوازنة، والتكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة داخل الوسط الجامعي.

تحديد مصطلح الصحة النفسية:

التعريف الاصطلاحي:

الصحة النفسية: الصحة النفسية هي حالة الرفاهية النفسية العامة والقدرة على التعامل مع التحديات الحياتية والتكيف معها بشكل صحي وإيجابي. وتشمل الصحة النفسية العديد من العناصر المختلفة، بما في ذلك

الشعور بالرضا والسعادة والتفاؤل والثقة بالنفس والقدرة على إدارة الضغوط والتوتر. ويمكن أن تؤثر العوامل المختلفة على الصحة النفسية، بما في ذلك العوامل الجينية والبيئية والثقافية والاجتماعية والنفسية. ويمكن أن تتضمن هذه العوامل الإجهاد والضغط والتعرض للتمييز والاضطرابات العاطفية والمشاكل العائلية والمشاكل المالية والصحية والاضطرابات النفسية (علوطي، نقبيل، 2024، ص. 122)

التعريف الإجرائي:

الصحة النفسية اجرائيا يعبر عنها في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس الصحة النفسية للباحثة عطار سعيدة (2016).

6. حدود الدراسة :

الحدود الزمانية: الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من الأحد 19 أبريل إلى الخميس 23 أبريل 2026 .

الحدود المكانية: جامعة بلحاج بوشعيب -عين تموشنت- (كلية العلوم الاجتماعية)

الحدود البشرية: تم إجراء هذه الدراسة على عينة حالات 227 طالب جامعي منهم ذكور و إناث .

7. صعوبات الدراسة:

أثناء إنجاز هذه الدراسة واجهت الطالبتان مجموعة من الصعوبات نلخصها فيما يلي:

- صعوبة الحصول على بعض المراجع والدراسات الأجنبية المرتبطة بمتغيري النضج العاطفي والصحة النفسية، خاصة الدراسات الحديثة التي تتناول فئة طلبة الجامعة .
- ضيق الوقت المخصص لإنجاز الدراسة، نتيجة تزامن العمل البحثي مع الالتزامات الدراسية والأكاديمية الأخرى .
- صعوبة تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة، بسبب تفاوت تفاعل الطلبة مع الاستبيانات وعدم تعاون بعضهم أثناء عملية التطبيق .

- وجود بعض الصعوبات المتعلقة بتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيًا باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، خاصة في اختيار الاختبارات الإحصائية المناسبة وتفسير النتائج
- عرض الدراسات السابقة:
- أولاً: الدراسات العربية:
- الدراسة الأولى:
- ملحم، سامي محمد (2012) في دراسته بعنوان: النضج الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة بحيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين النضج الانفعالي والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج أن الطلبة ذوي النضج الانفعالي المرتفع يتمتعون بمستويات أعلى من التوافق النفسي، مما ينعكس إيجابًا على صحتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية.
- الدراسة الثانية:
- معاوية ،خازر خليل الهلسه (2012) في دراسته بعنوان: مستوى النضج العاطفي لدى طلبة جامعة مؤتة- السنة الأولى مستوى البكالوريوس و هدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى النضج العاطفي لدى طلبة جامعة مؤتة وتكونت العينة من (494) طالبا وطالبة و أظهرت النتائج أن مستوى النضج العاطفي لدى الطلبة مرتفع. (معاوية،2012، ص10)
- الدراسة الثالثة :
- دراسة خليفي نادية (2024) بعنوان: الصحة النفسية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بحيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر ،و لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الصحة النفسية و مقياس الضغوط النفسية على عينة 200 طالب و طالبة حيث سحبة العينة بطريقة عشوائية من كلية العلوم الانسانية ،و أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا .(خليفي،2024)
- ثانيا: الدراسات الأجنبية:
- الدراسة الأولى:

• **دراسة (2014) Tuduri** بعنوان : EPSA : Espace Projectif du Soi Archaïque : « l'univers, miroir de soi »، أنجزت بجامعة ليون 2 - فرنسا ضمن تخصص علم النفس، تحت إشراف René Roussillon، وهدفت إلى تطوير جهاز إسقاطي يُعرف بـ EPSA لاستكشاف الذات البدائية لدى البالغين. شملت الدراسة عينات متنوعة من البالغين الطبيعيين، والشباب البالغين النفسيين أو الذين يعانون من اضطرابات الحد، وأشخاص بالغين مصابين بالشلل، وذلك لتأسيس قاعدة معرفية قوية قبل تطبيق الجهاز في الإعدادات العلاجية. يعتمد EPSA على صور فضائية ومجرية مأخوذة من CNRS وNASA، لتكون وسيلة إسقاطية تساعد المشاركين على التعبير عن مشاعرهم وتجاربهم الداخلية غير المعلنة، مما يسمح باستكشاف الصراعات النفسية القديمة، وتجسيد التجارب النفسية الناشئة، والقدرات الانفعالية لدى الأفراد. أظهرت النتائج أن EPSA يمكن من دراسة قدرات التفكير الانعكاسي، إدارة الصراع العاطفي، التعبير عن المشاعر، وتطوير الرمزية الثلاثية الأبعاد لدى المشاركين، كما يسمح بملاحظة الاضطرابات المرتبطة بالمراحل المبكرة من التطور النفسي، بما في ذلك التوافق العاطفي، التفاعلات المبكرة، واضطرابات الهوية النرجسية أو اضطرابات الحد. ويبرز EPSA كأداة استكشافية وعلاجية تساعد على تطوير الذات، التعبير الرمزي، وإعادة صياغة التجارب الداخلية، ويشكل في الوقت نفسه مرآة للذات وأداة للتحويل النفسي . ارتباط الدراسة بموضوع النضج العاطفي والتكيف الاجتماعي: تقدم هذه الدراسة دعماً مهماً لفهم النضج العاطفي، حيث يُظهر EPSA كيف يمكن للتجارب والانفعالات المبكرة والقدرة على التعبير عنها رمزياً أن تؤثر على قدرة الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي في مرحلة البلوغ. إذ أن استكشاف الذات البدائية، إدارة الصراع العاطفي، والتفكير الانعكاسي المرتبط بالمشاعر، كلها عناصر أساسية للنضج العاطفي، والذي بدوره يرتبط بتحصيل الفرد الأكاديمي، تكيفه الاجتماعي، وقدرته على التعامل مع الضغوط النفسية اليومية، وهو ما يتوافق مع الدراسات السابقة حول تأثير النضج العاطفي على التكيف الاجتماعي والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب والبالغين.

• **الدراسة الثانية:**

• **دراسة (2019) Poncet** بعنوان : Discrimination des expressions faciales et environnement olfactif – Corrélats cérébraux en électroencéphalographie chez l'adulte et le très jeune enfant (EEG)، أنجزت بجامعة بورغونيه - فرنسا ضمن تخصص علم النفس، وهدفت إلى فحص آليات إدراك تعابير الوجه الانفعالية وتطورها المبكر،

مع دراسة تأثير السياق الشمي الوجداني على هذا الإدراك لدى البالغين والرضع. اعتمدت الدراسة منهجاً تجريبياً باستخدام تقنية العرض البصري الدوري السريع (FPVS) مقترنة بتخطيط الدماغ الكهربائي (EEG)، وشملت العينة بالغيين في دراستين أوليين، إضافة إلى رضع بعمر 3.5 أشهر و 7 أشهر في دراستين لاحقتين. أظهرت النتائج أن البالغين يميزون تلقائياً بين التعبيرات الوجهية الأساسية عبر استجابات دماغية نوعية، كما تبين أن الروائح الوجدانية تؤثر في معالجة بعض التعبيرات إذ انخفضت استجابة الاشمزاز في وجود روائح ممتعة أو غير ممتعة، وتأثرت الاستجابة للتعبير المحايد بشكل واضح حسب طبيعة الرائحة، بينما بقيت استجابة الفرح مستقرة نسبياً. أما لدى الرضع، فقد أمكن رصد تمييز دماغي للتعبيرات منذ عمر 3.5 أشهر، مع تطور ملحوظ في معالجة تعبير الفرح عند عمر 7 أشهر، كما أشارت النتائج إلى أن الرائحة الممتعة تعزز إدراك الفرح في هذا العمر. وخلصت الدراسة إلى أن التكامل الحسي بين النظامين البصري والشمي يسهم مبكراً في اكتساب المعنى الانفعالي للتعبيرات الوجهية، مما يبرز دور المعالجة متعددة الحواس في التطور السوسيو-انفعالي المبكر.

• الدراسة الثالثة:

• دراسة (Fombouchet (2022 بعنوان: Évolution de la régulation émotionnelle à l'adolescence et liens avec les fonctions exécutives

الانفعال خلال مرحلة المراهقة والكشف عن علاقته بالوظائف التنفيذية، في ظل ما تعانيه الأدبيات السابقة من تركيز محدود على بعض الاستراتيجيات دون مراعاة الكفاءات والسياق الانفعالي. أنجزت الدراسة بجامعة بوردو - فرنسا، ضمن تخصص علم النفس، واعتمدت تصميمًا بحثيًا متعدد المراحل تضمن ثلاث دراسات متكاملة شملت مراهقين في مراحل عمرية مختلفة من بداية المراهقة إلى نهايتها. تمثلت المرحلة الأولى في بناء أداة لقياس تنظيم الانفعال تراعي التمييز بين الاستراتيجيات (الأفعال التنظيمية) والكفاءات (فعالية التنظيم)، بينما هدفت المرحلتان الثانية والثالثة إلى دراسة تطور العلاقة بين تمثيلات المراهقين لتنظيمهم الانفعالي وكفاءتهم التنفيذية، ومقارنة الأداء الفعلي بالتمثيلات الذاتية لكل منهما. وأظهرت النتائج وجود تباين داخل-فرد في تنظيم الانفعال تبعاً للمواقف الانفعالية، كما بينت أن الوظائف التنفيذية تُعد متبناً مهماً بتنظيم الانفعال، وأن طبيعة العلاقة بينهما تختلف حسب المرحلة العمرية والسياق؛ فبعض العلاقات تبقى مستقرة طوال المراهقة، في حين يظهر بعضها في بدايتها أو نهايتها فقط. كما أكدت الدراسة أهمية تنمية مرونة تنظيم

الانفعال في الوسط المدرسي، وأوصت بتصميم برامج تدخل لدعم المراهقين الذين يعانون من صعوبات في هذا المجال.

• الدراسة الرابعة:

• دراسة Kumar و parashar (2024) بعنوان: “A Study on Emotional Maturity of College Students” هدفت إلى التعرف على مستوى النضج الانفعالي لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق فيه تبعاً لمتغيري الجنس ونوع المؤسسة التعليمية (حكومية/خاصة). اعتمد الباحثان المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (142) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، بواقع (71) ذكراً و(71) أنثى، من كليات حكومية وخاصة في ديمابور، ناغالاند. ولجمع البيانات، استُخدم مقياس النضج الانفعالي (EMS) الذي أعده Singh و Bhargava (2012)، والذي يقيس أبعاد الاستقرار الانفعالي، والاستقلالية، والتكيف الاجتماعي، وتكامل الشخصية. وتم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) لدلالة الفروق. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النضج الانفعالي تعزى إلى متغيري الجنس ونوع المؤسسة، كما أكدت الدراسة أهمية النضج الانفعالي في مساعدة الطلبة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، وأوصت بضرورة إعداد برامج تنموية لتعزيزه وإجراء مزيد من البحوث للكشف عن عوامل أخرى مؤثرة فيه.

• الدراسة الخامسة:

• دراسة Laskar & Debnath (2024) بعنوان: “Effect of Emotional Maturity on Academic Achievement and Social Adjustment Among College Students” هدفت إلى الكشف عن أثر النضج الانفعالي في كل من التحصيل الأكاديمي والتوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. نُشرت الدراسة في المجلة الدولية لبحوث التنمية (International Journal of Development Research)، واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي. تكونت عينة الدراسة من (140) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس (B.A) و (B.Sc) من كليات منطقة South 24 Parganas بولاية البنغال الغربية - الهند، تراوحت أعمارهم بين 20 و 24 سنة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية. استخدم الباحثان مقياس النضج الانفعالي (Emotional Maturity Scale) من إعداد Singh & Bhargava (2010)، إضافة إلى مقاييس لقياس التوافق الاجتماعي، وتم تحليل البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). أظهرت النتائج وجود علاقة

سلبية ودالة إحصائيًا بين النضج الانفعالي والتحصيل الأكاديمي، في حين لم تظهر علاقة دالة بين النضج الانفعالي والتوافق الاجتماعي لدى الطلبة. وتشير هذه النتائج إلى أن مستوى النضج الانفعالي قد يرتبط بأنماط مختلفة من التكيف الأكاديمي، مما يستدعي مزيدًا من الدراسات لفهم طبيعة هذه العلاقة بشكل أعمق.

• التعقيب على الدراسات السابقة:

- من خلال استعراض الدراسات الأجنبية الحديثة التي تناولت موضوع النضج العاطفي وتنظيم الانفعال من زوايا دينامية، عصبية، نمائية ووصفية، يتضح وجود اهتمام متنامٍ بفهم الأسس النفسية والمعرفية للنضج العاطفي ودوره في التكيف النفسي والاجتماعي عبر المراحل العمرية المختلفة.
- فقد أبرزت دراسة (Tuduri 2014) أهمية الخبرات الانفعالية المبكرة والقدرة على التعبير الرمزي والتفكير الانعكاسي في تشكيل البنية الانفعالية للفرد، مؤكدة أن استكشاف الصراعات النفسية القديمة يسهم في تعزيز التوافق العاطفي لدى الراشدين. كما بينت دراسة (Poncet 2019) أن إدراك المعنى الانفعالي يبدأ مبكرًا من خلال التكامل الحسي بين الأنظمة الإدراكية، مما يدل على أن النضج العاطفي هو نتاج مسار تطوري تراكمي يتأسس منذ الطفولة المبكرة .
- وفي السياق النمائي، أوضحت دراسة (Fombouchet 2022) أن تنظيم الانفعال خلال المراهقة يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالوظائف التنفيذية، وأن مرونة التنظيم الانفعالي تختلف باختلاف السياق والمرحلة العمرية، مما يعزز الفرضية القائلة بأن النضج العاطفي يتداخل مع الكفاءات المعرفية العليا. أما دراسة Kumar و (Parashar 2024) فقد ركزت على قياس مستوى النضج الانفعالي لدى طلبة الجامعة، مؤكدة أهمية أبعاده المتمثلة في الاستقرار الانفعالي، والاستقلالية، والتكيف الاجتماعي في تشكيل الصحة النفسية والتوافق الأكاديمي. وتتفق هذه الدراسات، على اختلاف منطلقاتها النظرية، في التأكيد على أن النضج العاطفي بناء متعدد الأبعاد يسهم في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي، ويعد مؤشرًا مهمًا للصحة النفسية والرفاهية لدى الشباب والراشدين. غير أن معظم هذه الدراسات ركزت إما على الجوانب العيادية العميقة، أو الأسس العصبية والتطورية المبكرة، أو المرحلة النمائية للمراهقة، في حين ظل تناول العلاقة المباشرة بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة محدودًا، خاصة في السياقات الثقافية غير الغربية. كما يُلاحظ أن أغلب البحوث أُنجزت في بيئات أوروبية أو آسيوية، مما يطرح إشكالية تعميم النتائج على الطلبة

في المجتمع الجزائري الذي يتميز بخصوصيات ثقافية واجتماعية قد تؤثر في أنماط التعبير الانفعالي ومستوى التكيف النفسي.

- إضافة إلى ذلك، ركزت بعض الدراسات على متغيرات قريبة من النضج العاطفي، مثل تنظيم الانفعال أو الوظائف التنفيذية، دون الربط المباشر بين النضج العاطفي كمفهوم بنائي شامل ومستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. وعليه، تأتي الدراسة الحالية لسد هذا النقص، من خلال محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الجزائرية، بما يسهم في إثراء الأدبيات النفسية المحلية، وتوفير معطيات علمية يمكن الاعتماد عليها في تصميم برامج إرشادية وتدخلات نفسية تستهدف تعزيز النضج العاطفي ودعم الصحة النفسية في الوسط الجامعي.

الفصل الثاني: النضج العاطفي و الصحة النفسية

تمهيد:

أولاً: النضج العاطفي

1. النضج العاطفي كفاعل في السلوك البشري

4. خصائص الشخصية الناضجة عاطفياً

ثانياً: الصحة النفسية

1. النظريات المفسرة للصحة النفسية

2. خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

ثانياً: عرض الدراسات السابقة

التعقيب على الدراسات السابقة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يمثل النضج العاطفي والصحة النفسية ركيزتين أساسيتين لفهم الشخصية الإنسانية وسلوك الفرد في مختلف مجالات حياته. فهما ليسا مجرد حالة لغياب المرض النفسي أو العصبي، بل يشملان القدرة على التكيف مع الذات ومع البيئة المحيطة، وضبط الانفعالات، واتخاذ قرارات عقلانية، وبناء علاقات اجتماعية متوازنة، وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي.

ويأتي هذا الفصل ليقدم دراسة شاملة لمفهوم النضج العاطفي و كذا الصحة النفسية، وأهميتها للفرد والمجتمع، والمعايير التي تحدد مستوى الصحة النفسية.

أولاً: النضج العاطفي

1. النضج العاطفي كفاعل في السلوك البشري :

يُعَدّ النضج العاطفي من القوى الفاعلة في السلوك البشري، حيث يتيح للفرد القدرة على التعرف على مشاعره، تنظيمها، والتعبير عنها بطريقة بناءة تسهم في توجيه أفعاله واستجاباته في المواقف المختلفة. فالعواطف نفسها، كما أوضح الباحثون، هي مشاعر آنية هادفة تحفّز الجسم على القيام بعمل معين، وتساعد الفرد على التكيف مع الفرص والتحديات التي تواجهه خلال أحداث الحياة الهامة، بينما تبين الدراسات أن إدارة هذه المشاعر والتحكم فيها يعكس مستوى النضج العاطفي للفرد. (معاوية، 2012، ص.19)

النضج العاطفي يجعل السلوك البشري أكثر استقراراً وفاعلية، إذ يربط بين المشاعر والقرارات العملية، ويتيح للفرد التكيف مع الضغوط اليومية بمرونة. فالشخص العاطفي الناضج يمكنه استخدام العواطف كأدوات هادفة لتحفيز ذاته على مواجهة المواقف الصعبة، كما يمكنه إرسال إشارات اجتماعية واضحة للآخرين تساعد على تحسين التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات صحية (معاوية، 2012، ص.19).

و من تفسيرات النظريات النفسية للعواطف تعزز من فهم دور النضج العاطفي في السلوك البشري. فعلى سبيل المثال، تشير نظرية جيمس-لانج إلى أن السلوك يمكن أن يسبق نشوء العاطفة، مما يوضح كيف أن التحكم في ردود الفعل البدنية والانفعالية يسهم في تشكيل السلوك (معاوية، 2012، ص. 21). وفي المقابل، توضح نظرية كانون-بارد أن العاطفة والاستجابة الفسيولوجية تظهران في الوقت نفسه، مما يبين

أهمية التوازن بين الاستجابة الانفعالية والفعل السلوكي لدى الأفراد العاطفيين الناضجين . علاوة على ذلك، يوضح علماء السلوك البشري أن العواطف تؤدي وظائف متعددة في حياة الإنسان، بما في ذلك مواجهة التحديات وحماية النفس، بالإضافة إلى الوظائف الاجتماعية مثل نقل المشاعر للآخرين، التأثير في تفاعل الآخرين، وتشجيع وبناء العلاقات. هذا المنطلق، يمكن اعتبار النضج العاطفي عاملاً نشطاً في توجيه السلوك البشري، حيث يحدد كيفية تعامل الفرد مع نفسه والآخرين، ويسهم في تطوير استجابات متوازنة، واتخاذ قرارات واعية، وإدارة العلاقات الاجتماعية بفعالية. (معاوية، 2012، ص. 21)

2. خصائص الشخصية الناضجة عاطفياً:

يتحدد مستوى النضج العاطفي لدى الفرد بمجموعة من العوامل المتداخلة، أبرزها العوامل الوراثية والعوامل الاجتماعية. إذ تُعد سلامة الجهازين العصبي والغدي-الهرموني من أهم المحددات الوراثية التي تسهم في تنظيم الانفعالات وضبط الاستجابات العاطفية. أما العوامل الاجتماعية، فيأتي في مقدمتها أسلوب التنشئة الوالدية، لما له من دور محوري في تشكيل شخصية الفرد وتوجيه أنماط تفاعله الانفعالي مع ذاته ومع الآخرين. وعليه، فإن وصف شخص ما بأنه ناضج عاطفياً يعني تمتعه بمقومات وراثية وبيئية (اجتماعية) تُمكنه من التصرف بأسلوب يتسم بالاتزان والنضج الانفعالي .

ويتسم الفرد الناضج عاطفياً بجملة من الخصائص النفسية والسلوكية التي تعكس قدرته على التكيف الإيجابي وضبط الذات، ومن أبرزها تمتعه بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس وتقدير الذات، وقدرته على تقبل ذاته والآخرين، وإقامة علاقة إيجابية مع البيئة المحيطة به كما يتصف بالاتزان الانفعالي حتى في الظروف غير المريحة، والقدرة على اتخاذ قرارات مستقلة، مع امتلاكه في الوقت ذاته مهارة العمل الجماعي والتعاون عند الحاجة . (معاوية، 2012، ص. 40)

ويُظهر الشخص الناضج عاطفياً قناعة داخلية بصواب رأيه دون السعي إلى التقليل من آراء الآخرين أو إثبات خطئهم، ويتحمل مسؤولية قراراته وسلوكياته، ويتقبل النقد بصدق رغب باعتباره فرصة للنمو والتعلم كما يتجنب تتبع أخطاء الآخرين، ولا تتجرح مشاعره بسهولة، ويعبر عن مشاعر إيجابية تجاه نجاحات غيره، مما يدل على مستوى عالٍ من النضج والانفتاح العاطفي .

إضافة إلى ذلك، يتسم الناضج عاطفياً بعدم التسرع في إصدار الأحكام أو القفز إلى النتائج دون تحليل منطقي للمواقف، ويحرص على أن يكون سلوكه منسجماً مع المبادئ والقيم التي يؤمن بها، ويتحلى بالاستقامة في تصرفاته كما لا يتردد في طلب المساعدة عند الحاجة، ويمتلك القدرة على الوصول إلى مصادر الدعم المناسبة، ويتقبل الفشل أو الهزيمة بروح رياضية، مع إدراكه لأهمية ضبط الدوافع وعدم الإصرار على إشباع المطالب بشكل فوري (معاوية، 2012، ص.40)

ثانياً: النظريات المفسرة للصحة النفسية:

من خلال تحليل بنود مقياس الصحة النفسية المعتمد في الدراسة الحالية، يتضح أنه يستند إلى تصور إيجابي للصحة النفسية، لا يقتصر على غياب الاضطراب، بل يشمل الفعالية النفسية، والتوافق الاجتماعي، والشعور بالراحة النفسية. وهو ما ينسجم مع الاتجاهات الحديثة في علم النفس الإيجابي التي تنظر إلى الصحة النفسية بوصفها بناءً متعدد الأبعاد يعكس التوازن النفسي والتكيف الفعّال .

أولاً: نموذج الصحة النفسية الإيجابية لـ Ryff:

يعد نموذج كارول ريف (Ryff, 1989) من أبرز النماذج التكاملية للصحة النفسية، حيث قدم تصوراً متعدد الأبعاد للرفاه النفسي يتضمن ستة مكونات رئيسية:

تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، إتقان البيئة، الهدف في الحياة، والنمو الشخصي. ويتقاطع هذا النموذج بوضوح مع أبعاد المقياس المعتمد في الدراسة :

الفعالية النفسية ترتبط ببعدي الاستقلالية وإتقان البيئة، حيث تعكس قدرة الفرد على اتخاذ قراراته، وضبط سلوكه، والمثابرة في مواجهة الصعوبات .

التوافق الاجتماعي ينسجم مع بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الذي يشير إلى القدرة على إقامة علاقات دافئة قائمة على الثقة والدعم المتبادل .

الشعور بالراحة النفسية يرتبط ببعد تقبل الذات والرضا عن الحياة، وهو ما يظهر في البنود المتعلقة بالطمأنينة والرضا والسعادة .

وبذلك يمكن القول إن المقياس المعتمد يعكس بصورة غير مباشرة تصور Ryff للصحة النفسية بوصفها حالة من التكامل النفسي والاجتماعي (ryff ,keyes,1995,P.719) .

ثانيًا: نظرية الكفاءة الذاتية لباندورا (Bandura) يشير باندورا (Bandura, 1997) في إطار النظرية الاجتماعية المعرفية إلى أن اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم في أفعاله وتحقيق أهدافه (الكفاءة الذاتية) يمثل عنصرًا أساسيًا في الصحة النفسية. فالأفراد ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة يظهرون مثابرة أكبر، وتحملًا أعلى للإحباط، وقدرة أفضل على تنظيم انفعالاتهم. ويتجلى ذلك في بنود بعد الفعالية النفسية مثل :

الإصرار على تحقيق الأهداف ، إعادة المحاولة عند الفشل، مواصلة العمل رغم الصعوبات مما يدل على أن الصحة النفسية، وفق هذا المنظور، ترتبط بفاعلية الفرد وقدرته على التأثير في مجريات حياته. (Bandura,1997)

ثالثًا: نظرية مركز الضبط لRotter:

قدم روتر (Rotter, 1966) مفهوم مركز الضبط (Locus of Control) ، الذي يميز بين الأفراد ذوي الضبط الداخلي (الذين يعتقدون أن نتائج حياتهم تعتمد على جهودهم) وذوي الضبط الخارجي (الذين يعزونها للحظ أو الظروف). (وتعكس بنود مثل: "لدي اقتناع أن الإنسان يصنع مصيره بيده" "النجاح في الحياة يتعلق بالخط" (عكسي) هذا البعد بوضوح، حيث يرتبط الضبط الداخلي بمستويات أعلى من التكيف النفسي والشعور بالتحكم، وهو ما يشكل عنصرًا مهمًا في الفعالية النفسية. (rotter,j,1966,P.1)

رابعًا: نظرية الدعم الاجتماعي والانتماء:

تشير الأدبيات النفسية إلى أن جودة العلاقات الاجتماعية تُعد من أهم محددات الصحة النفسية فالدعم الاجتماعي يسهم في تخفيف أثر الضغوط النفسية، ويعزز الشعور بالأمان والانتماء. كما أن ماسلو (Maslow, 1943) أكد أن الحاجة إلى الانتماء والحب تمثل مرحلة أساسية في هرم الحاجات الإنسانية، وأن إشباعها ضروري لتحقيق التوازن النفسي. ويتجسد هذا في بعد التوافق الاجتماعي من خلال البنود المتعلقة بالثقة بالآخرين، الشعور بالمحبة، إقامة علاقات دافئة، وتجنب العزلة الاجتماعية (Chohen,wills,P.310).

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

يشير حامد عبد السلام زهران إلى أن الشخصية السليمة نفسيًا تتسم بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن الشخصية المضطربة، وهي خصائص متداخلة تعكس درجة التوازن والتكامل النفسي والاجتماعي لدى الفرد، ويمكن عرضها بصياغة تحليلية كما يلي:

تُعدّ القدرة على التوافق من أهم مؤشرات الصحة النفسية، إذ تشمل التوافق الشخصي المتمثل في الرضا عن الذات، إضافة إلى التوافق الاجتماعي الذي يظهر في العلاقات الزوجية والأسرية، وفي البيئة المدرسية والمهنية، بما يسمح للفرد بأداء أدواره المختلفة بصورة منسجمة.

كما تتمثل الصحة النفسية في الشعور بالراحة والسعادة الداخلية، حيث يحيا الفرد حالة من الطمأنينة النفسية نابعة من تصالحه مع ماضيه، ورضاه عن حاضره، وتفاؤله بمستقبله، مع قدرته على إشباع حاجاته النفسية الأساسية، وتمتعه بالأمن النفسي والثقة بالنفس، ونمو مفهوم إيجابي للذات قائم على احترامها وتقبلها وتقديرها تقديرًا واقعيًا.

وتظهر الشخصية السليمة نفسيًا كذلك في السعادة في التفاعل مع الآخرين، من خلال حبهم واحترامهم وتقبلهم، وبناء علاقات اجتماعية قائمة على الثقة المتبادلة والتسامح، والقدرة على الاندماج الاجتماعي، وتكوين صداقات مستقرة، والانتماء للجماعة، وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، والتعاون وخدمة الآخرين، بما يحقق الاستقرار الأسري والاجتماعي.

ومن الخصائص الأساسية أيضًا تحقيق الذات وحسن استثمار القدرات، حيث يتمكن الفرد من فهم ذاته فهمًا واقعيًا، وتقييم إمكاناته وطاقاته بموضوعية، وتقبل جوانب القصور والفروق الفردية بين الناس، مع توظيف قدراته إلى أقصى حد ممكن، ووضع أهداف ومستويات طموح قابلة للتحقيق، وتبني فلسفة حياة واضحة، والشعور بالكفاءة والنجاح والرضا عن العمل والإنتاج.

كما تتجلى الصحة النفسية في القدرة على مواجهة متطلبات الحياة وضغوطها، من خلال تبني نظرة واقعية ومتوازنة للحياة، بعيدًا عن الإفراط أو التفريط، بما يساعد الفرد على التعامل مع المواقف المختلفة بمرونة وحكمة.

ويُقصد ب التكامل النفسي الأداء المتناسق لوظائف الشخصية كافة، جسميًا وعقليًا وانفعاليًا واجتماعيًا، مع التمتع بالصحة العامة ومظاهر النمو السوي، بما يحقق الانسجام الداخلي والاستقرار النفسي.

وتظهر الصحة النفسية كذلك في السلوك السوي المعتدل، وهو السلوك المألوف المقبول اجتماعيًا، المصحوب بالقدرة على ضبط النفس والتحكم في الذات، والسعي المستمر لتحسين مستوى التوافق النفسي.

كما ترتبط الصحة النفسية ب حسن الخلق، الذي يتمثل في الالتزام بالقيم الأخلاقية، واحترام الآخرين، ولين القول، وحب الخير، والصدق، والصبر، والحياء، والعفة، والشفقة، وبرّ الوالدين، بما يعكس نضجًا نفسيًا واجتماعيًا.

وتكتمل هذه الخصائص ب العيش في سلام داخلي وخارجي، حيث يتمتع الفرد بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية، ويشعر بالأمن النفسي والسلم الداخلي، ويقبل على الحياة بإيجابية، ويخطط لمستقبله بثقة وأمل (مسيلي و سخري، 2019، ص.17).

ومن جانبه، يرى محمد قاسم عبد الله أن الشخص السليم نفسيًا يتصف بعدد من السمات الجوهرية، من أبرزها التوافق والانسجام بين وظائفه النفسية المختلفة، بحيث تعمل العمليات المعرفية والانفعالية والسلوكية في تكامل دون إفراط أو تفريط. ويشمل ذلك التوازن بين الذات الواقعية والذات المثالية، وبين القدرات والإمكانات من جهة، ومستوى الطموح من جهة أخرى، إضافة إلى التناسب بين الحاجات والرغبات والاتجاهات. ويؤدي أي خلل في هذا التوازن إلى اضطراب في الصحة النفسية.

كما يؤكد على قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والضغوط الحياتية التي تميز العصر الحديث، إذ يتمكن الشخص السليم نفسيًا من التعامل مع المشكلات بواقعية وفاعلية بدل الهروب أو الإنكار.

ويضيف إلى ذلك الإحساس بالسعادة والرضا والحيوية، حيث يستمتع الفرد بعلاقاته الاجتماعية، ويتقبل ذاته ويرضى عنها، وهو شعور لا يتحقق إلا في ظل التوافق النفسي والقدرة على مواجهة صعوبات الحياة بصورة إيجابية (مسيليو سخري، 2019، ص.18)

خلاصة الفصل:

وانتهى هذا الفصل إلى أن الصحة النفسية تمثل حالة إيجابية نسبية وديناميكية، تقوم على التوافق النفسي والاجتماعي، وتحقيق التوازن بين متطلبات الفرد وقدراته من جهة، ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها من جهة أخرى. كما تبين أن النضج العاطفي يُعدّ أحد الركائز الأساسية للصحة النفسية، إذ ينعكس في قدرة الفرد على ضبط انفعالاته، وفهم ذاته، وبناء علاقات اجتماعية سليمة، ومواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها بمرونة وواقعية.

وقد أظهرت التعريفات والمعايير والنظريات المختلفة أن مفهوم الصحة النفسية يختلف باختلاف المنطلقات النظرية، إلا أنها تتفق في جوهرها على اعتبارها عملية تكامل وتفاعل مستمر بين الجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية. كما أبرزت خصائص الشخصية السليمة نفسيًا أهمية تحقيق الذات، وحسن استثمار القدرات، والشعور بالرضا والسعادة، والعيش في سلام داخلي وخارجي.

وعليه، يمكن القول إن النضج العاطفي والصحة النفسية يشكلان معًا أساسًا جوهريًا لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وبناء شخصية قادرة على التكيف الإيجابي مع متغيرات الحياة، والمساهمة الفعالة في تنمية المجتمع وتحقيق استقراره.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

1. المنهج المتبع

2. مجتمع البحث

3. العينة و مواصفاتها

4. وصف أدوات القياس في البحث

1.4 مقياس النضج العاطفي

2. مقياس الصحة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد انتهائنا من الجانب النظري وعرض كل ما يتعلق بأدبيات الموضوع سنتطرق إلى الجانب التطبيقي الذي يتمثل في الإجراءات المنهجية للدراسة، ويشمل كل الخطوات التي تم إتباعها إجراء هاذ البحث حيث تعتبر الدراسة التطبيقية أو الميدانية من أهم الوسائل التي تسمح لنا بجمع كافة المعلومات والبيانات عن الظاهرة التي نريد دراستها.

والدراسة التطبيقية لا تأخذ طابعا علميا إلا إذا تم الاستناد على منهج مناسب يتماشى مع موضوع البحث المراد دراسته. وكل باحث مهما كان بحثه ومجاله الدراسي وهدفه من البحث فهو مقيد بإتباع منهجية مناسبة تساعده على تنظيم معطياته وأدواته العلمية.

إنّ اختبار فرضيتنا علينا القيام بدراسة تطبيقية للحصول على إجابة لتساؤلاتنا التي تم بناءها، وتقوم هذه الأخيرة على مجموعة من الدراسات والنظريات ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وهذه الإجابة لن تكون إلا إذا انتهجنا طريقة معينة تدعو إلى التماس مجموعة من الأدوات والتقنيات المعروفة في مجال علم النفس.

1. المنهج المتبع:

تم إتباع المنهج الوصفي الارتباطي للتحقق من فرضيات الدراسة الحالية، حيث يعتمد المنهج الوصفي على وصف نوعي وكمي لمتغيرات البحث. كما يعد النهج الوصفي الذي يتمثل في تحديد ظاهرة معينة و اكتشاف كل من العلاقات و الفروق بين تلك الظواهر لدى أفراد العينة، يعتمد عليه الباحث قصد جمع الحقائق عن موضوع بحثه وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية ومن ثم الوصول إلى تقييم عن البحث، ويعتمد الباحث في ذلك على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلة، الملاحظة، الاستبيان.(صباح،2012ص91)

2. مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية ، سنة ثانية علم النفس، السنة الثالثة علم النفس العيادي لجامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت - كلية العلوم الاجتماعية للعام الدراسي 2025-2026.

3. العينة و مواصفاتها:

تم الاعتماد على أسلوب المعاينة العشوائية العرضية حيث بلغ عدد أفراد العينة (227) طالبًا وطالبة، تم توزيعهم على الشكل التالي:

الجدول(01) يمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	72	31.71%
أنثى	155	68.28%
المجموع	227	100%

الجدول(02) يمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي:

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
السنة الأولى	75	33%
السنة الثانية	67	29.5%
السنة الثالثة	85	37.4%
المجموع	227	100%

4. وصف أدوات القياس في البحث :

بغرض التحقق من فرضيات البحث الحالي، تم تبني واستخدام أداتين للقياس تعتبرهما الطالبتين مناسبتين لموضوع البحث وعينته؛ وذلك بعد الاطمئنان الى خصائصها السيكومترية ، والتي نعرض تفاصيلها كمايلي:

1.4 مقياس النضج العاطفي :

تم في هذه الدراسة استخدام مقياس النضج العاطفي لقياس مستوى النضج العاطفي، وهو مقياس قام الباحث"معاوية خازر خليل الهلسه "ببنائه سنة (2012) بالاعتماد على مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت هذا المفهوم من حيث أبعاده ومؤشرات وجوده، إضافة إلى الاستفادة من الأدبيات المتعلقة بأساليب بناء وتقنين المقاييس النفسية، مثل (جلال، 1995).

وقد تألف هذا المقياس من (40) فقرة، وُزعت على أبعاد النضج العاطفي التي تم تحديدها استنادًا إلى التعريف الإجرائي للنضج العاطفي و هي:

1. الإدراك العاطفي ويقاس بالفقرات: (1، 22، 21، 20، 15، 12، 11، 7، 3، 27، 36، 35، 31، 37).

2. الحساسية العاطفية وتقاس بالفقرات: (2، 4، 5، 9، 10، 26، 29)

3. الضبط العاطفي ويقاس بالفقرات: (6، 8، 14، 18، 28، 34، 38)

4. فهم الوظيفة الاجتماعية للعواطف ويقاس بالفقرات: (23، 19، 17، 16، 24، 30، 39)

5. التعبير العاطفي ويقاس بالفقرات: (13، 25، 32، 33، 40)

وتكون الاستجابات على هذا المقياس على تدرج من (5) مستويات حسب مقياس (Likert scale) الخماسي وهي :

بدرجة (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً) وتقابلها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للفقرات الايجابية و (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات السلبية. (معاوية، 2012، ص.49).

وتم تحديد درجة القطع كالتالي:

$$4 = 1-5 \quad 0.8 = 5 \setminus 4$$

الجدول رقم(03): درجة القطع

كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
4.2-5	3.4-< 4.2	2.6 - < 3.4	1.8 - < 2.6	1-< 1.8

لقد قامت الطالبتين من خلال دراسة المقياس (النضج العاطفي) و قبل تطبيقه بتغيير في استجابات المقياس من (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً) الى (أوافق بشدة، أوافق ، أوافق نوعاً ما، غير موافق ، محايد)

وعرض تعديل البدائل على مجموعة من المحكمين (أنظر في الملاحق)؛ وجاءت استجاباتهم كلها موافقة على تعديل البدائل، كما هو موضح في الجدول الموالي:

أوافق بشدة	أوافق	أوافق نوعاً ما	غير موافق	محايد
4.2-5	3.4-< 4.2	2.6 - < 3.4	1.8 - < 2.6	1-< 1.8

صدق مقياس النضج العاطفي :

للتأكد من صدق المقياس قام الباحث (معاوية خازر خليل الهلسة) صاحب المقياس، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجالات علم النفس، علم النفس التربوي، الإرشاد النفسي، القياس والتقويم، والإدارة التربوية في كليتي العلوم التربوية في جامعتي مؤتة والطفيلة والبالغ عددهم (17) محكماً، إضافة إلى مشرفين ومختصين في اللغة العربية وعددهم (3) حيث طُلب إليهم إبداء الرأي في فقرات المقياس من حيث: 1. الصياغة اللغوية ووضوح وسلامة اللغة ؛ 2. وضوح المعنى؛ 3. مدى انتماء الفقرة للسمة المقيسة.

تم استرجاع (16) استبيان من المحكمين، وفي ضوء مقترحات المحكمين، قام بتعديل صياغة بعض الفقرات لغوياً إضافة لتعديل محتوى بعض الفقرات التي تقل درجة اتفاق المحكمين عليها عن 80% والجدول رقم (04) يوضح بعض التعديلات التي تمت على بعض الفقرات. (معاوية، 2012، ص.50)

الجدول رقم(04): الفقرات الأصلية و الفقرات المعدلة

الفقرات الأصلية	الفقرات المعدلة
استمع لاقتراحات الآخرين بانفتاح وقد اعدّل في طريقة تفكيري	استمع لاقتراحات الآخرين بانفتاح
استمع لاقتراحات الآخرين بانفتاح وقد اعدّل في طريقة تفكيري	قد اعدّل في طريقة تفكيري بعد الاستماع للآخرين
استطيع أن أدرك عواطف الآخرين بوضوح من خلال أحاديثهم	أدرك عواطف الآخرين بوضوح من خلال أحاديثهم
استطيع ان أميز عواطف الآخرين من خلال حركة أجسادهم	أميز عواطف الآخرين من خلال حركة أجسادهم

ثبات مقياس النضج العاطفي:

لتقدير ثبات المقياس قام الباحث (خليل الهلسه) صاحب المقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من داخل المجتمع ومن خارج العينة مكونة من (54) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى - مستوى البكالوريوس في شعبتين مختلفتين: واحدة من ضمن الكليات الإنسانية والأخرى من ضمن الكليات العلمية.

كما تم استخدام معامل كرونباخ - الفا (α)، وقد بلغ معامل الثبات للاتساق الداخلي عن طريق معامل كرونباخ - الفا لمقياس النضج العاطفي (0.85). والجدول (05) يبين قيم معامل الثبات لكل بعد من أبعاد النضج العاطفي ومعامل الثبات الكلي:

جدول رقم (05) ثبات كرونباخ الفا (ن = 54)

البعد	معامل الثبات
ادراك العواطف	0.74
الحساسية العاطفية	0.69
فهم الوظيفة الاجتماعية للعواطف	0.78
التعبير العاطفي	0.66
الضبط العاطفي	0.68
الكلي	0.85

ومن الجدول السابق (05) نلاحظ ان معامل ثبات كرونباخ - الفا (α) للبعد الكلي = (0.85)، بينما

تتراوح قيم (α) للأبعاد من (0.66 - 0.78) وهذه القيم مناسبة لمثل هذا النوع من المقاييس.

(Cronbach, 1951)

الجدول رقم(06): صدق البناء الداخلي: معامل ارتباط الفقرة مع البعد الذي تنتمي اليه (ن=54)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
ادراك العواطف			الحساسية العاطفية		التعبير العاطفي
1	*303	2	**531	13	**623
3	**394	4	**763	25	**403
7	**416	5	*330	32	**355
11	**390	9	**720	33	*296
12	**550	10	**520	40	**489
15	*277	26	**562		
20	**571	29	**700		
21	**530				
فهم الوظيفة الاجتماعية للعواطف			الضبط العاطفي		
22	**594	16	**543	6	**551
27	*330	17	*317	8	**523

**536	14	**615	19	**619	31
**357	18	**551	23	**544	35
*425	28	**580	24	*293	36
**582	34	**475	30	**566	37
**624	38	**748	39		

* تعني دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

** تعني دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)

من الجدول (06) نجد انه تحققت للمقياس دلالات مناسبة، حيث تراوحت معاملات الارتباط لبعد إدراك العواطف من (0.293 - 0.619)، ولبعد الحساسية العاطفية من (-0.330 0.763). اما معاملات الارتباط لفهم الوظيفة الاجتماعية للعواطف فتراوحت من (0.317 - 0.748)، بينما تراوحت لبعد التعبير العاطفي من (0.296 - 0.623)، وأخيراً تراوحت معاملات الارتباط لبعد الضبط العاطفي من (0.357 - 0.624). (معاوية، 2012، ص.51)

2.4 مقياس الصحة النفسية :

في هذه الدراسة تم اعتماد مقياس الصحة النفسية الذي قامت بتصميمه الدكتورة "سعيدة عطار" سنة (2016)، والذي يُعد من الأدوات الملائمة للتحقق من إشكالية البحث المطروحة. وقد تم تطبيق هذا المقياس على عينة من الطلبة الجامعيين نظراً مناسبتها لعينة البحث وهوضوعه. ويتكون المقياس من (50) فقرة، تتوزع بين فقرات إيجابية وأخرى سلبية، نعرضها كما يلي: (عطار ، 2016)

الجدول رقم(07): فقرات مقياس الصحة النفسية

الفقرات السلبية	الفقرات الايجابية
18,16,12,10,08,06,04,02	15,14,13,11,09,07,05,03,01
41,38,36,33,32,30,26,21,20	31,29,28,26,25,24,23,22,19,17
47,43	

2.

تطبيق المقياس و طريقة تصحيحه:

يعتمد مقياس الصحة النفسية على بديلين للإجابة هما "نعم" و"لا"، حيث تم تحديد أوزان لكل منهما. ففي الفقرات السلبية، تُحسب إجابة "نعم" بدرجة (01) لأنها تدل على غياب الصحة النفسية، بينما تُحسب إجابة "لا" بدرجة (02) لأنها تشير إلى وجود الصحة النفسية. ويظهر الجدول الموالي مستويات الصحة النفسية:

الجدول رقم (08): مستويات مقياس الصحة النفسية

الدرجة المنخفضة	الدرجة المرتفعة
من 50 الى 75	من 76 الى 100

الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية:

أ. صدق مقياس الصحة النفسية :

يُعدّ صدق الاختبار من المؤشرات الأساسية التي تدل على ثبات نتائجه، كما يُستخدم للحكم على مدى صلاحيته وجودة الوسائل المعتمدة في القياس. ويُقصد بصدق الاختبار كونه أداة قياس فعّالة، وقدرته

على تمثيل الصفات المراد قياسها تمثيلاً دقيقاً، وهو من أهم الخصائص التي ينبغي أن تتوفر فيه. ومن أجل التحقق من صدق المقياس الحالي، تم الاعتماد على أنواع متعددة من الصدق، من بينها: الصدق المحتوى، وصدق البناء، والصدق المرتبط بالمحك. وقد أكدت الباحثة على وجود طريقتين أساسيتين للتحقق من صدق المحتوى للمقياس، وهما: الصدق المحتوى المنطقي وصدق البناء.

• صدق البناء: يُقصد به مدى إمكانية تفسير المقياس على أساس بناء نظري محدد، وهو ما يُعبر عنه بالاتساق الداخلي للمقياس (عطار، 2016، ص 192).

• صدق الاتساق الداخلي: تم في هذا الإطار حذف كل فقرة يقل معامل تمييزها عن 0.30، مما أدى إلى استبعاد 14 فقرة، ليبقى في الصيغة النهائية للمقياس 50 فقرة.

ب. ثبات مقياس الصحة النفسية:

يُعتبر مفهوم الثبات من المفاهيم الجوهرية في عملية القياس، إذ يجب أن يتوفر في الأداة حتى تكون صالحة للاستخدام. كما يُعد شرطاً ضرورياً لتأكيد صدق الاختبار، ويُقصد به درجة الاتساق في النتائج، حيث يُعطي مؤشراً على مدى دقة الاختبار في قياس ما وُضع لقياسه. ولأجل حساب ثبات المقياس

الحالي، قامت الباحثة بحساب معامل ألفا للاتساق الداخلي (ConsistencyInternal For

Coefficient Alpha) الذي يظهر الاتساق في أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، ويترجم هذا العامل متوسط المعاملات الناتجة عن فقرات الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة. وقد بلغ معامل ألفا للاتساق الداخلي قيمة (0.873).

أما بواسطة التجزئة النصفية فقد بلغ معامل الارتباط الدال على صدق المقياس قيمة (0.881).

ثانيا: الخصائص السيكومترية الخاصة بمتغير الصحة النفسية:

1. حساب الصدق:

صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون لدرجات الأفراد للبند مع الدرجة الكلية الجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول(13) يمثل حساب صدق الاتساق الداخلي لأداة الصحة النفسية.

الفقرة	معامل الارتباط بيرسون	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون
1.	0.71**	26	0.04
2.	0.31	27	0.29
3.	0.49*	28	0.56**
4.	0.50**	29	0.46*
5.	0.18	30	0.25
6.	0.51**	31	0.29

-0.14	32	0.56**	7.
0.42*	33	0.44*	8.
0.60**	34	0.34	9.
0.60**	35	0.71**	10.
0.60**	36	0.37*	11.
0.73**	37	0.57**	12.
0.42*	38	0.71**	13.
0.60**	39	0.22	14.
0.50**	40	0.45*	15.
0.05	41	0.50**	16.
0.42*	42	0.45**	17.

0.60**	43	0.39*	18.
0.44**	44	0.50**	19.
0.34	45	0.32	20.
0.30	46	0.32	21.
0.60**	47	0.04	22.
0.57**	48	0.46*	23.
0.42*	49	0.25	24.
0.60**	50	0.25	25.

دال عند مستوى الدلالة 0.05 = *

دال عند مستوى الدلالة 0.01 = **

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن درجة ارتباط فقرات البعد الكلي جاءت بدرجة مقبولة حيث معظم

الفقرات كانت دالة إحصائياً، فقد تراوحت الدرجات في البعد الكلي بين 0.04 الى 0.73**، ومن هنا

يتضح لنا أن الأداة تتميز بصدق مقبول وقابلة للتطبيق.

حساب الصدق التمييزي:

الجدول (14) يوضح نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية لأداة الصحة النفسية:

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدنيا	08	66.75	2.05	-10.44	14	0.00
العليا	08	92.75	1.39			

يتضح من خلال الجدول أن قيمة (ت) تساوي (-10.44) عند درجة الحرية (14) ومستوى الدلالة (0.00) وهذا يدل أن قيمة (ت) دالة إحصائياً وعليه فإن الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق التمييزي

ب- حساب الثبات: ثبات الفا كرونباخ:

الجدول (15) يمثل حساب قيمة الفا كرونباخ لأداة الصحة النفسية.

الأبعاد	الفقرات	الفا كرونباخ
الكلية	50	0.91

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة الثبات وفق معادلة الفا كرونباخ هي درجة عالية من الثبات بحيث دل الثبات الكلي بقيمة (0.91) وهنا نستنتج أن الثبات جاء بقيمة عالية.

حساب ثبات التجزئة النصفية:

الجدول (16) يمثل حساب ثبات التجزئة النصفية لأداة الصحة النفسية.

الفقرات	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان براون	معامل جتمان
50	0.81	0.90	0.89

من خلال الجدول أعلاه تم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين فمعامل الارتباط قبل التصحيح يساوي 0.81 أما تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان براون يساوي 0.90 وكذلك معامل جتمان يساوي 0.89 وهي قيمة جيدة تدل على أن الأداة ثابتة.

أساليب المعالجة الإحصائية:

قصد اختيار الفرضيات التي وضعناها لدراستنا ، قمنا باستخدام الاساليب الإحصائية التالية :

- معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين المتغيرين.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة المستوى العام و الاختلاف و التشابه بين إجابات الطلبة.

• الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS .

خلاصة الفصل :

في هذا الفصل تم عرض الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، حيث تم تحديد المنهج المناسب لطبيعة البحث وأهدافه، مع التعريف بمجتمع البحث والعينة المختارة وخصائصها. وتم كذلك تقديم وصف مفصل لأدوات القياس المستخدمة، والمتمثلة في مقياس النضج العاطفي ومقياس الصحة النفسية، مع بيان خصائصهما السيكومترية من حيث الصدق والثبات.

وقد شكلت هذه الإجراءات إطاراً منهجياً دقيقاً ساعد على جمع بيانات علمية موثوقة، تمهيداً لتحليلها ومناقشة نتائجها في الفصل الموالي.

الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

تمهيد

عرض النتائج:

1. عرض نتائج الفرضية الأولى
2. عرض نتائج الفرضية الثانية
3. عرض نتائج الفرضية الثالثة
4. عرض نتائج الفرضية الرابعة
5. عرض نتائج الفرضية الخامسة
6. عرض نتائج الفرضية السادسة
7. عرض نتائج الفرضية السابعة

مناقشة النتائج:

1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
4. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
5. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
6. مناقشة نتائج الفرضية السادسة
7. مناقشة نتائج الفرضية السابعة

مناقشة عامة

التوصيات

الخاتمة

عرض نتائج الفرضيات:

1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

تتنص الفرضية الأولى على " توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة". ولاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات المتغيرين المتحصل عليها في الأداتين بواسطة نظام الحزم الإحصائية، SPSS وقد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول (17): يوضح نتائج معامل الارتباط بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

العينة	متغيرات الدراسة	معامل الارتباط"	مستوى الدلالة
227	• النضج العاطفي • الصحة النفسية	0.11	0.08

وبعد المعالجة الإحصائية من خلال الجدول رقم (17) يتضح لنا أنه لا يوجد ارتباط بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0,11 عند مستوى الدلالة (0.08) وهي قيمة غير دالة إحصائية ومنه عدم تحقق الفرضية الأولى وبالتالي فإننا نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري وبالتالي "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة".

يمكن القول أن دراسة Fombouchet (2022) بعنوان: Évolution de la régulation

émotionnelle à l'adolescence et liens avec les fonctions exécutives التي هدفت

إلى فهم تطور تنظيم الانفعال خلال مرحلة المراهقة والكشف عن علاقته بالوظائف التنفيذية، في ظل ما تعانيه الأدبيات السابقة من تركيز محدود على بعض الاستراتيجيات دون مراعاة الكفاءات والسياق الانفعالي و التي أظهرت نتائجها وجود تباين داخل-فردى في تنظيم الانفعال تبعاً للمواقف الانفعالية، كما بينت أن الوظائف التنفيذية تُعدّ متنبئاً مهماً بتنظيم الانفعال، وأن طبيعة العلاقة بينهما تختلف حسب المرحلة العمرية والسياق فبعض العلاقات تبقى مستقرة طوال المراهقة، في حين يظهر بعضها في بدايتها أو نهايتها فقط. كما أكدت الدراسة أهمية تنمية مرونة تنظيم الانفعال في الوسط المدرسي، وأوصت بتصميم برامج تدخل لدعم المراهقين الذين يعانون من صعوبات في هذا المجال.

هذا ما اتفقت عليه دراسة خليفي نادية (2024) بعنوان: الصحة النفسية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر ، حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الصحة النفسية و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

فقد توصلت أيضا دراسة ملحم، سامي محمد (2012) بعنوان: النضج الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة بحيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين النضج الانفعالي والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج أن الطلبة ذوي النضج الانفعالي المرتفع يتمتعون بمستويات أعلى من التوافق النفسي، مما ينعكس إيجاباً على صحتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية.

يمكن أن ترجع الطالبتان سبب عدو وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى الطالب إلى توفر عوامل الراحة و الأمان والدعم الاجتماعي تحسنت صحته النفسية و أصبح أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط وتحقيق التوازن العاطفي، وفي المقابل تؤثر الصحة النفسية

الجيدة بشكل مباشر على جودة الحياة ، إذا تمنح الفرد شعورا بالرضا والسعادة والقدرة على الاستمتاع بالحياة لتحقيق أهدافه ، وتظهر هذه العلاقة من خلال عوامل متعددة مثل توفر شبكة دعم اجتماعي و الإحساس بالإنجاز الشخصي ، وممارسة العادات الصحية والنفسية هدفان متلازمان ومتكاملان.

فالتمتع بدرجة من النضج العاطفي لا يعني بالضرورة أن الطالب يعيش حالة نفسية مستقرة بشكل كامل ، لأن الصحة النفسية ترتبط بعدة جوانب أخرى قد تؤثر فيها بصورة أكبر مثل المشكلات اليومية ، الضغوط الأكاديمية ، الظروف العائلية والاجتماعية، وطبيعة البيئة الاجتماعية.

2. عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على: يتمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط إلى مرتفع من النضج العاطفي

للتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا بالمقارنة بين متوسط الحسابي والمتوسط الفرضي (النظري) بدرجاتهم للنضج العاطفي ، باستخدام اختبار (ت للفروق لعينة واحدة) والجدول التالي يمثل ذلك:

الجدول (18) يمثل مستوى النضج العاطفي لدى طلبة الجامعة.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	(ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الكلية	143.87	21.28	120	16.89	226	0.00

فبعد المعالجة الإحصائية من خلال الجدول رقم (18) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد الكلي قدر ب 143.87 بانحراف معياري قدر ب 21.28، وهو اكبر من المتوسط الفرضي الذي بلغت قيمته (120) مما يدل على يتمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من النضج العاطفي .

ارتباط دراسة (2014) Tuduri بعنوان « EPSA : Espace Projectif du Soi Archaïque » :
 « l'univers, miroir de soi », أنجزت بجامعة ليون 2 - فرنسا ضمن تخصص علم النفس بموضوع
 النضج العاطفي والتكيف الاجتماعي: تقدم هذه الدراسة دعماً مهماً لفهم النضج العاطفي، حيث يُظهر
 EPSA كيف يمكن للتجارب والانفعالات المبكرة والقدرة على التعبير عنها رمزياً أن تؤثر على قدرة الفرد
 على التكيف النفسي والاجتماعي في مرحلة البلوغ. إذ أن استكشاف الذات البدائية، إدارة الصراع
 العاطفي، والتفكير الانعكاسي المرتبط بالمشاعر، كلها عناصر أساسية للنضج العاطفي، والذي بدوره
 يرتبط بتحصيل الفرد الأكاديمي، تكيفه الاجتماعي، وقدرته على التعامل مع الضغوط النفسية اليومية،
 وهو ما يتوافق مع الدراسات السابقة حول تأثير النضج العاطفي على التكيف الاجتماعي والتحصيل
 الأكاديمي لدى الطلاب والبالغين.

أما دراسة (2024) Laskar&Debnath بعنوان: "Effect of Emotional Maturity on Academic Achievement and Social Adjustment Among College Students" :
 الكشف عن أثر النضج الانفعالي في كل من التحصيل الأكاديمي والتوافق الاجتماعي لدى طلبة
 الجامعة. والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة سلبية ودالة إحصائياً بين النضج الانفعالي والتحصيل
 الأكاديمي، في حين لم تظهر علاقة دالة بين النضج الانفعالي والتوافق الاجتماعي لدى الطلبة. وتشير
 هذه النتائج إلى أن مستوى النضج الانفعالي قد يرتبط بأنماط مختلفة من التكيف الأكاديمي، مما يستدعي
 مزيداً من الدراسات لفهم طبيعة هذه العلاقة بشكل أعمق.

و هذا ما إتفقت عليه كذلك دراسة معاوية، خازر خليل الهلسه (2012) بعنوان: مستوى النضج العاطفي
 لدى طلبة جامعة مؤتة- السنة الأولى مستوى البكالوريوس و التي هدفت هذه الدراسة للتعرف على

مستوى النضج العاطفي لدى طلبة جامعة مؤتة حيث أظهرت النتائج أن مستوى النضج العاطفي لدى الطلبة مرتفع.

فقد توصلت أيضا دراسة ملحم، سامي محمد (2012) بعنوان: النضج الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة بحيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين النضج الانفعالي والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج أن الطلبة ذوي النضج الانفعالي المرتفع يتمتعون بمستويات أعلى من التوافق النفسي، مما ينعكس إيجاباً على صحتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية.

يمكن تفسير ارتفاع مستوى النضج العاطفي لدى الطلبة بأن المرحلة الجامعية تساعد الفرد على اكتساب خبرات اجتماعية وانفعالية متنوعة ، تجعله أكثر قدرة على فهم مشاعره والتحكم فيها والتعامل مع المواقف المختلفة بنوع من التوازن ، كما أن إحتكاك الطالب بزملائه و أساتذته ومواجهته للمسؤوليات الدراسية والحياتية يساهم في تنمية شخصية الانفعالية وزيادة وعيه بذاته.

3. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على: يتمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط إلى مرتفع من الصحة النفسية.

للتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا بالمقارنة بين متوسط الحسابي والمتوسط الفرضي (النظري) بدرجاتهم للصحة النفسية ، باستخدام اختبار (ت للفروق لعينة واحدة) والجدول التالي يمثل ذلك:

الجدول (19) يمثل مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	(ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الكلية	78.16	10.78	75	4.42	226	0.00

فبعد المعالجة الإحصائية من خلال الجدول رقم (19)، يتضح أن المتوسط الحسابي للبعد الكلي بلغ (78.16) بانحراف معياري قدره (10.78)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي الذي بلغت قيمته (75)، مما يدل على أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية، وعليه فإن الفرضية الثالثة قد تحققت.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة خليفي نادية (2024) التي تناولت الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث أظهرت نتائجها أن الطلبة الذين يمتلكون قدرة أفضل على التكيف ومواجهة الضغوط يتمتعون بمستوى أفضل من الصحة النفسية. كما تتوافق هذه النتيجة مع التصورات الحديثة للصحة النفسية التي ترى أنها لا تعني فقط غياب الاضطرابات النفسية، بل تشمل الشعور بالرضا والتوازن النفسي والقدرة على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نموذج الصحة النفسية الإيجابية لـ Ryff الذي يؤكد أن الصحة النفسية تتجسد في مجموعة من الأبعاد، مثل تقبل الذات، والقدرة على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، وإتقان البيئة، وتحقيق النمو الشخصي. ويبدو أن الطلبة محل الدراسة يتمتعون بدرجة من القدرة على التكيف مع البيئة الجامعية وبناء علاقات اجتماعية إيجابية، وهو ما انعكس في ارتفاع مستوى الصحة النفسية لديهم. كما أن طبيعة الحياة الجامعية بما تتضمنه من تفاعل اجتماعي وخبرات متنوعة قد تسهم في تعزيز الشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعوبات، وهو ما يدعم الشعور بالاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي.

ومن جهة أخرى، يمكن فهم هذه النتيجة في ضوء نظرية الكفاءة الذاتية لباندورا (Bandura, 1997)، التي ترى أن اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم في سلوكه وتحقيق أهدافه يسهم في تعزيز صحته النفسية.

فالتألب الذل ىمألك أقة بأقرأته وىشعر بأقرأته على النأأ والتألب على المشألات ىكون أكأر أقرة على مواأهة الضأوط الدراسة والأأأماعية بأريقة إىأابية، مما ىنعكس على مسأوى صأته النفسية.

أما أفسر نظرية مركز الضأب لـ Rotter هأه النتيجة، أىأ إن الطلبة الذىن ىمألكون مركز ضأب أأألى وىؤمنون بأن نأأأهم ىعأمد على أهودهم الشأصية ىكونون أكأر شعوراً بالتأكم فى أىأأهم وأكأر أقرة على التأكىف النفسى، مقارنة بالأفراد الذىن ىعزون ما ىأأأ لهم إلى أأ أو الظروف الأأرأية. وىبدو أن أأءاً من أفراد العينة ىمألكون هأا الإأساس بالأقرة على التأكم فى مسار أىأأهم، وهو ما سأهم فى أرتأاع مسأوى الصحة النفسية لأىهم.

إضافة إلى ذاك، ىمكن إرأاع هأه النتيجة إلى أور الأعم الأأأماعى، إذ أؤكد نظرية الأعم الأأأماعى والأأأأ أن العلاقات الأأأماعية الإىأابية تسهم فى أأزىز الصحة النفسية والتأفىف من أة الضأوط. أأوفر الأعم الأسرى، وعلاقات الصأاقه، والشعور بالأأأأأ أأأ الوسط الأأأعى، أأها عوامل تسأد الطالب على أأقىق نوع من الأوازن النفسى والشعور بالأمان والأمانىة. وىأق ذاك مع ما أأار إلىه ماسلو (Maslow, 1943) من أن الأأأة إلى أأ والأأأأأ من الأأأات الأساسية التى ىؤأى إشبأها إلى أأقىق الأوازن النفسى والشعور بالأأأه والأسأأأأ.

وىمكن أأول إن أرتأاع مسأوى الصحة النفسية لأى طلبة الأأأعة أأ ىعود إلى مأموعة من العوامل المأأأة، من بىنها الأقرة على التأكىف مع مأأأأأأ أىأه الأأأعية، وأوفر الأعم الأأأماعى، وأمألاك أسأراأىأأأ فعالة لمواأهة الضأوط، إضافة إلى شعور الطلبة بالأأأه والأقرة على أأقىق أأأأهم، وهو ما انعكس بأورة إىأابية على مسأوى الصحة النفسية لأىهم.

4. عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أن "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النضج العاطفي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس ولاختبار صحة هذه الفرضية تم قياسها باختبار (ت) لعينتين مستقلتين بدرجات الخام المتحصل عليها في أداة النضج العاطفي ،لمقارنة الفروق حسب متغير الجنس باستخدام نظام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS حيث افرز التحليل الإحصائي النتائج التالية:

1. الجدول (20): يوضح نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق النضج العاطفي تبعاً لمتغير

الجنس

البعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الكلية	ذكر	72	138.37	21.83	-2.68	225	0.00
	أنثى	155	146.42	20.60			

فبعد المعالجة الإحصائية من خلال الجدول رقم (20) يتضح لنا أن مستوى الدلالة 0.00 وهي قيمة دالة إحصائياً مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النضج العاطفي تبعاً لمتغير الجنس ، وهي لصالح المتوسط الحسابي الأكبر الذي بلغت قيمته 146,42 بانحراف معياري 20,60 وهو لصالح الإناث ، على حساب المتوسط الحسابي الأصغر الذي بلغت قيمته 138.37 بانحراف معياري قدر ب 21.83 وهو لصالح الذكور ،وبالتالي الفرضية القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النضج العاطفي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس تحققت وهي لصالح الطلبة الإناث .

كذلك نجد دراسة Kumar وparashar (2024) بعنوان: "A Study on Emotional Maturity of College Students" والتي هدفت إلى التعرف على مستوى النضج الانفعالي لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق فيه تبعاً لمتغيري الجنس ونوع المؤسسة التعليمية (حكومية/خاصة) ، وأظهرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النضج الانفعالي تعزى إلى متغيري الجنس ونوع المؤسسة، كما أكدت الدراسة أهمية النضج الانفعالي في مساعدة الطلبة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، وأوصت بضرورة إعداد برامج تنمية لتعزيزه وإجراء مزيد من البحوث للكشف عن عوامل أخرى مؤثرة فيه.

قد ترجع الفروق في النضج العاطفي لصالح الإناث إلى أن الطلبة الإناث قد تكون لديهم غالباً ما تكون أكثر قدرة على فهم مشاعرهم والتعامل معها بطريقة هادئة ، كما أنها تميل إلى العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين بشكل كبير ، كذلك طبيعة التربية والتنشئة الاجتماعية تجعل الإناث أكثر تعوداً على التحكم في الانفعالات والتعبير عنها بصورة متوازنة وهذا ما يجعل ارتفاع مستوى النضج العاطفي لديهم مقارنة بالذكور.

5. عرض نتائج الفرضية الخامسة:

تشير الفرضية الخامسة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي" ولاختبار صحة هذه الفرضية تم قياسها باختبار (ANOVA) بدرجات الخام المتحصل عليها في أداة النضج العاطفي، لمقارنة الفروق حسب متغير المستوى الدراسي، باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS حيث افترض التحليل الإحصائي على النتائج التالية:

الجدول (21) يوضح نتائج اختبار (ف) لحساب دلالة الفروق في النضج العاطفي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	(ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعة	4469.975	2	2234.987	5.11	0.00
داخل المجموعة	97933.321	224	437.202		
المجموع	102403.295	226			

فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ، ومن خلال الجدول رقم (21)، تبين أن قيمة مستوى الدلالة الإحصائية بلغت (0.00)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النضج العاطفي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، وبالتالي تحقق الفرضية الخامسة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن اختلاف المستوى الدراسي يؤدي إلى اختلاف الخبرات النفسية والاجتماعية التي يمر بها الطالب خلال مساره الجامعي، حيث إن كل مرحلة جامعية تتضمن متطلبات وتحديات مختلفة تسهم في تشكيل أساليب التفكير والانفعال والتفاعل الاجتماعي. فالطالب الجامعي مع مرور السنوات يكتسب خبرات جديدة تساعد على فهم ذاته وضبط انفعالاته والتكيف مع المواقف المختلفة.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية الكفاءة الذاتية لـ (Bandura 1997)، التي ترى أن شعور الفرد بقدرته على التحكم في سلوكه ومواجهة المواقف المختلفة يزداد من خلال الخبرات والتجارب المتراكمة، وهو ما ينعكس على نمو النضج العاطفي لدى الطلبة. فكلما ازدادت قدرة الطالب على مواجهة

المشكلات والتكيف مع الحياة الجامعية، أصبح أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته وإدارة مشاعره بصورة متوازنة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Kumar و(Parashar (2024، التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النضج الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية، وأكدت أهمية النضج الانفعالي في تحقيق التكيف الأكاديمي والاجتماعي. كما تتفق مع ما أشارت إليه دراسة Fombouchet (2022) التي أوضحت أن تنظيم الانفعال يتطور تبعًا للمرحلة العمرية والخبرات النمائية، وأن مرونة التنظيم الانفعالي تختلف باختلاف السياقات التي يعيشها الفرد. كذلك يمكن ربط هذه النتيجة بما جاء في دراسة(Tuduri (2014 ، التي أكدت أن النضج العاطفي يرتبط بالقدرة على إدارة الصراعات النفسية والتعبير عن المشاعر بصورة متوازنة، وهي مهارات تتطور تدريجيًا مع تراكم الخبرات الاجتماعية والانفعالية.

وترى الطالبتان أن المرحلة الجامعية تمثل فترة مهمة في بناء شخصية الطالب، حيث يمر بتجارب متعددة تتعلق بالعلاقات الاجتماعية والمسؤوليات الدراسية والضغوط النفسية، مما يسهم في تطوير نضجه العاطفي بدرجات متفاوتة تبعًا لاختلاف المستوى الدراسي.

6. عرض نتائج الفرضية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على أن "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعًا لمتغير الجنس" واختبار صحة هذه الفرضية تم قياسها باختبار (ت) لعينتين مستقلتين بدرجات الخامة المتحصل عليها في أداة الصحة النفسية ،لمقارنة الفروق حسب متغير الجنس باستخدام نظام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS حيث أفرز التحليل الإحصائي النتائج التالية:

1. الجدول (22): يوضح نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق الصحة النفسية تبعا لمتغير

الجنس

البعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الكلية	ذكر	72	97.80	12.13	1.57	225	0.11
	أنثى	155	77.40	10.04			

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الصحة النفسية تعد من المفاهيم الشاملة التي تتأثر بعدة عوامل نفسية واجتماعية وأسرية وأكاديمية، وهي عوامل قد تكون متقاربة بين الذكور والإناث داخل البيئة الجامعية. كما أن الطلبة من الجنسين يعيشون ظروفًا دراسية متشابهة ويتعرضون لضغوط أكاديمية واجتماعية متقاربة، الأمر الذي يجعل مستوى الصحة النفسية لديهم متقاربًا نسبيًا.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نموذج الصحة النفسية الإيجابية لـ Ryff، الذي ينظر إلى الصحة النفسية باعتبارها حالة من التوازن النفسي والتوافق الاجتماعي وتحقيق الذات، وهي أبعاد لا ترتبط بجنس معين بقدر ارتباطها بقدرة الفرد على التكيف مع ظروف حياته وتحقيق الرضا النفسي والاجتماعي.

وتتسجم هذه النتيجة أيضًا مع نظرية الدعم الاجتماعي والانتماء، التي تؤكد أن جودة العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي الذي يتلقاه الفرد من الأسرة والأصدقاء يسهم في تعزيز الصحة النفسية بغض النظر عن الجنس. وقد أشار Cohen و Wills (1985) إلى أن الدعم الاجتماعي يعمل كعامل وقائي يخفف من تأثير الضغوط النفسية ويساعد الفرد على تحقيق التوازن النفسي. كما يمكن ربط هذه النتيجة بنظرية مركز الضبط لـ Rotter (1966)، حيث إن شعور الفرد بالقدرة على التحكم في حياته والتأثير في ظروفه يسهم في تعزيز صحته النفسية، سواء كان ذكرًا أو أنثى، ما دام يمتلك أساليب تكيف إيجابية وقدرة على مواجهة الضغوط.

وترى الطالبتان أن تطور الأدوار الاجتماعية داخل المجتمع الجامعي، وتقارب الفرص والتحديات بين الذكور والإناث، قد ساهم في تقارب مستوى الصحة النفسية بين الجنسين، خاصة في ظل اشتراكهم في نفس البيئة التعليمية والاجتماعية.

عرض نتائج الفرضية السابعة:

تشير الفرضية السابعة على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي" ولاختبار صحة هذه الفرضية تم قياسها باختبار (ANOVA) بدرجات الخام المتحصل عليها في أداة الصحة النفسية ، لمقارنة الفروق حسب متغير المستوى الدراسي، باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS حيث افرز التحليل الإحصائي النتائج التالية:

الجدول (23) يوضح نتائج اختبار (ف) لحساب دلالة الفروق في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	(ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعة	1952.067	2	976.033	8.99	0.00
داخل المجموعة	24312.902	224	108.540		
المجموع	26264.969	226			

بعد المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ، ومن خلال الجدول رقم (23)، تبين أن مستوى الدلالة الإحصائية بلغ (0.00)، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، وبالتالي تحقق الفرضية السابعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن اختلاف المستوى الدراسي يؤدي إلى اختلاف طبيعة الضغوط النفسية والأكاديمية التي يواجهها الطلبة، حيث تزداد المسؤوليات ومتطلبات النجاح والتخرج كلما تقدم الطالب في مساره الجامعي، الأمر الذي قد ينعكس على حالته النفسية وقدرته على التكيف. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نموذج Ryff للصحة النفسية، الذي يؤكد أن الصحة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على تحقيق التوازن النفسي والتكيف مع البيئة المحيطة وإدارة متطلبات الحياة المختلفة. وبالتالي فإن اختلاف الخبرات الجامعية بين المستويات الدراسية قد يؤدي إلى تفاوت في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة خليفي نادية (2024)، التي أكدت أن الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تتأثر بمستوى الضغوط النفسية التي يعيشها الطالب، حيث إن ارتفاع الضغوط يؤدي إلى انخفاض مستوى الصحة النفسية.

كما يمكن ربط هذه النتيجة بنظرية ماسلو (Maslow, 1943) ، التي ترى أن شعور الفرد بالأمان والاستقرار وتحقيق الانتماء يعد من الحاجات الأساسية لتحقيق التوازن النفسي. فالطلبة في المستويات المختلفة قد يختلفون في درجة الشعور بالأمان الأكاديمي والاستقرار النفسي تبعاً لطبيعة المرحلة الجامعية التي يمرون بها.

كذلك تشير نظرية Bandura إلى أن الكفاءة الذاتية تسهم في تعزيز القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع التحديات، وهو ما قد يفسر اختلاف مستوى الصحة النفسية بين الطلبة تبعاً لاختلاف خبراتهم الدراسية وقدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية.

وترى الطالبتان أن الطالب في بداية المسار الجامعي يعيش غالباً حالة من الحماس والطموح والانفتاح على تجارب جديدة، في حين قد يواجه طلبة المستويات المتقدمة ضغوطاً أكاديمية ومسؤوليات أكبر مرتبطة بالنجاح والتخرج والمستقبل المهني، وهو ما قد يؤثر على مستوى الصحة النفسية لديهم.

مناقشة عامة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، إضافة إلى التعرف على مستوى كل من النضج العاطفي والصحة النفسية لديهم، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي. وقد أظهرت النتائج مجموعة من المعطيات التي يمكن مناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

أظهرت نتائج الفرضية الأولى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النضج العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.11) عند مستوى دلالة (0.08)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً. وتشير هذه النتيجة إلى أن ارتفاع مستوى النضج العاطفي لدى الطلبة لا يرتبط بالضرورة بارتفاع مستوى الصحة النفسية لديهم. ويمكن تفسير ذلك بأن الصحة النفسية تعد مفهوماً متعدد الأبعاد يتأثر بعوامل مختلفة، مثل الظروف الأسرية والاجتماعية والاقتصادية، وطبيعة الضغوط الأكاديمية، وأساليب مواجهة المشكلات، والدعم الاجتماعي، وليس بالنضج العاطفي فقط. كما أن الطلبة

الجامعيين قد يمتلكون قدرة جيدة على التحكم في انفعالاتهم والتعامل مع المواقف المختلفة، إلا أنهم في الوقت نفسه قد يعانون من ضغوط نفسية أو أكاديمية تؤثر على صحتهم النفسية بشكل مستقل.

وفي المقابل، أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من النضج العاطفي، حيث جاء المتوسط الحسابي أعلى من المتوسط الفرضي، مما يدل على امتلاك الطلبة لقدرة جيدة على ضبط الانفعالات وفهم المشاعر والتعامل مع المواقف المختلفة بصورة متزنة. ويمكن إرجاع ذلك إلى طبيعة المرحلة الجامعية التي تساهم في تنمية شخصية الطالب من خلال احتكاكه بمواقف اجتماعية وأكاديمية متنوعة، الأمر الذي يساعده على اكتساب خبرات حياتية وانفعالية تسهم في رفع مستوى نضجه العاطفي. كما أن التفاعل المستمر مع الزملاء والأساتذة وتحمل المسؤوليات الدراسية والحياتية يساهم في تعزيز الوعي بالذات وتنمية القدرة على التكيف.

كما بينت النتائج أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة جاء مرتفعاً، وهو ما يعكس قدرة أغلب الطلبة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية وتحقيق قدر من التوازن النفسي والاجتماعي. وقد يرجع ذلك إلى توفر بعض عوامل الدعم النفسي والاجتماعي، مثل العلاقات الأسرية الجيدة، ووجود شبكة من الأصدقاء، إضافة إلى امتلاك بعض الطلبة لأساليب فعالة في مواجهة الضغوط والتحديات اليومية، مما يساعدهم على المحافظة على استقرارهم النفسي.

وفيما يتعلق بمتغير الجنس، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النضج العاطفي لصالح الإناث، وهو ما قد يفسر بطبيعة التنشئة الاجتماعية التي تجعل الإناث أكثر تعبيراً عن مشاعرهن وأكثر ميلاً لفهم الانفعالات وتنظيمها مقارنة بالذكور، إضافة إلى اهتمامهن بالعلاقات الاجتماعية

والتواصل الوجداني مع الآخرين. كما يمكن أن تكون الإناث أكثر قدرة على ضبط الانفعالات والتعامل مع المواقف المختلفة بمرونة واتزان.

أما بالنسبة للصحة النفسية، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعًا لمتغير الجنس، مما يدل على أن الذكور والإناث يعيشون ظروفًا جامعية متقاربة ويتعرضون لضغوط ومتطلبات متشابهة، الأمر الذي يجعل مستوى الصحة النفسية لديهم متقاربًا إلى حد كبير. كما أن الصحة النفسية ترتبط بمجموعة من العوامل العامة التي تؤثر في الجنسين معًا، مثل الدعم الاجتماعي والظروف الدراسية ونمط الحياة.

وفيما يخص متغير المستوى الدراسي، كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في كل من النضج العاطفي والصحة النفسية تبعًا للمستوى الدراسي. ويمكن تفسير ذلك بأن اختلاف الخبرات والتجارب الجامعية من مستوى دراسي إلى آخر يؤثر على طريقة تعامل الطلبة مع المواقف الحياتية والأكاديمية، كما أن التدرج في السنوات الجامعية يرافقه اختلاف في حجم المسؤوليات والضغوط النفسية والدراسية، مما ينعكس على مستوى النضج العاطفي والصحة النفسية لدى الطلبة.

وعموماً، تؤكد نتائج الدراسة الحالية أهمية الاهتمام بالجوانب النفسية والانفعالية لدى طلبة الجامعة، والعمل على توفير بيئة جامعية داعمة تساعدهم على تحقيق التوازن النفسي والانفعالي، من خلال تعزيز خدمات الإرشاد النفسي، وتنظيم برامج تدريبية لتنمية المهارات الانفعالية وأساليب التكيف الإيجابي مع الضغوط، لما لذلك من دور في تحسين جودة الحياة النفسية والأكاديمية لدى الطلبة.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التي قد تساهم في تعزيز الصحة النفسية وتنمية النضج العاطفي لدى طلبة الجامعة، ومن أهمها:

- ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لطلبة الجامعة من خلال توفير خدمات الإرشاد النفسي والمتابعة النفسية داخل المؤسسات الجامعية.
- تنظيم برامج وورشات تكوينية تهدف إلى تنمية النضج العاطفي لدى الطلبة، وتعزيز قدرتهم على التحكم في الانفعالات والتعامل الإيجابي مع الضغوط والمشكلات.
- العمل على تفعيل الأنشطة الثقافية والاجتماعية والرياضية داخل الجامعة لما لها من دور في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة.
- توعية الطلبة بأهمية الصحة النفسية وأثرها على التوافق النفسي والتحصيل الأكاديمي من خلال الأيام الدراسية والحملات التوعوية.
- تشجيع الطلبة على اكتساب مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، لما لذلك من دور في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي.
- الاهتمام بتهيئة بيئة جامعية داعمة تساعد الطلبة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية والحد من الضغوط النفسية والأكاديمية.
- تعزيز دور الأسرة في الدعم النفسي والانفعالي للطلبة، لما لذلك من أثر إيجابي على استقرارهم النفسي وتوازنهم العاطفي.

مقترحات الدراسة:

- استنادًا إلى ما توصلت إليه الدراسة الحالية، يمكن اقتراح مجموعة من الدراسات المستقبلية، من بينها:
- إجراء دراسات حول النضج العاطفي وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى مثل التوافق النفسي، تقدير الذات، جودة الحياة، والضغط النفسية.
- إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة من الطلبة الجامعيين في تخصصات وجامعات أخرى للمقارنة بين النتائج.
- دراسة أثر البرامج الإرشادية والنفسية في تنمية النضج العاطفي وتحسين الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- إجراء دراسات تتناول الفروق في الصحة النفسية والنضج العاطفي تبعًا لمتغيرات أخرى مثل السن، التخصص الدراسي، والوضع الاجتماعي والاقتصادي.
- الاعتماد على مناهج بحث أخرى كالدراسات التجريبية أو الطولية لفهم أعمق لطبيعة العلاقة بين النضج العاطفي والصحة النفسية.
- توسيع حجم العينة في الدراسات المستقبلية للحصول على نتائج أكثر دقة وقابلية للتعميم.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- القوصي، محمد عبد الفتاح. (1982). الأسس النفسية للسلوك الإنساني. القاهرة: دار الفكر العربي.
- جلال، سعد. (1995). القياس النفسي والمقاييس والاختبارات. مصر، القاهرة: مكتبة المعارف الحديثة.
- خليفة، نادية. (2024). الصحة النفسية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري: تيزي وزى.
- جبالي، صباح (2012). الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- عطار، سعيدة، (2016) الصحة النفسية، النشر الجامعي الجديد.
- معاوية خازر، خليل الهلسه. (2012). مستوى النضج العاطفي لدى طلبة جامعة مؤتة. السنة الأولى مستوى باكالوريوس (رسالة ماجستير في علم النفس التربوي) .
- مسيلي كمال ،سخري أحمد (2018) الصحة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة (دراسة ميدانية) - رسالة ماجستير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة اكلى محند اولحاج البويرة.
- نقيبيل ،عبد المليح وعلوطي، عاشور، (2024)،(الصحة انفسية والمخاطر السيكو إجتماعية في العمل ،مركز اليقظة البيداغوجية،جامعة محمد بوضياف المسيلة.

المراجع الأجنبية:

Bandura ,A.(1997) . control of exercise The :efficacy-Self.Freeman :NEW York

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2)

Fanny poncet ,(2019) .Discrimination des expressions faciales et environnement olfactif – Corrélats cérébraux en électroencéphalographie (EEG) chez l’adulte et le très jeune enfant.université de Bourgogne.

Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation.Newyork ,Ny : Oxford University Press.

Maslow, A.H. (1943) A Theory of Human Motivation. *Psychological Review* .

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Sarita Sanwal, Thakor Saroj, Serene Shekhar and Bavishi Tejasveeta, K. 2023. Study on Emotional Maturity among College Students of Gujarat. *Int.J.Curr.Microbiol.App.Sci.* 12(01): 76–82. doi: <https://doi.org/10.20546/ijcmas.2023.1201.009>

Yoann Fombouchet ,(2022).La régulation émotionnelle au cours de l'adolescence : une diversité de stratégies et de compétences en lien avec les fonctions exécutives. Psychologie. Université de Bordeaux, Français.

المدح حق

الملحق رقم (01): مقياس النضج العاطفي :

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي نضع بين أيديكم هذا المقياس، نرجو منكم الإجابة على فقراته بوضع علامة (+) أمام الإجابة التي تراها مناسبة لك بكل صراحة وقناعة مع العلم أن هذه المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي فقط، مع ضمان السرية التامة وشكرا لتعاونكم

☐ أنثى

☐ ذكر

☐ سنة ثالثة ليسانس

☐ سنة ثانية ليسانس

☐ سنة أولى ليسانس

الرقم	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	أوافق نوعا ما	غير موافق	محايد
01	عندما أتحدث مع الآخرين أسعى لتحويل الحديث عن أعمالي وانجازاتي.					
02	استمع لاقتراحات الآخرين بانفتاح .					
03	قد اعدل في طريقة تفكيري بعد الاستماع للآخرين.					
04	افهم عواطف الآخرين بوضوح من خلال أحاديثهم.					
05	أميز عواطف الآخرين من خلال حركة أجسادهم.					
06	مستعد لتحمل مسؤولية تصرفاتي التي أقوم بها					
07	أعمل بالمبدأ الذي يقول: رأي صواب يحتمل الخطأ و رأي الآخرين خطأ يحتمل الصواب					
08	أقبل الخسارة بروح رياضية					
09	أفرح لنجاحات الآخرين					
10	أتصيد أخطاء الآخرين					
11	أخطط للأمور مسبقا ولا اتركها للحظة الأخيرة.					
12	أحب للآخرين ما أحب لنفسني					
13	تحبطني الأمور التي تفوق قدراتي					
14	عندما أفكر في وضعي،ألقي اللوم على والدي					
15	عندما أتحدث مع الآخرين، أعبر عن مشاعري لا عما يريدون أن يسمعه مني					
16	أدرك محدودية قدراتي وأقبل المساعدة حين احتاجها.					
17	أرغب أن يؤيد الآخرون قراراتي قبل أن أتخذها.					
18	يتأثر مزاجي سريعا بما يجري حولي.					
19	تدوم علاقتي مع الآخرين لفترات قصيرة.					

					أنا أكره نفسي	20
					أرثي لنفسي و أحب لعب دور الضحية.	21
					استقامتي ستجلب المصاعب لحياتي.	22
					أخاف أن يرفضني الآخرين	23
					أشعر بالوحدة	24
					اندفع دون تفكير لنصرة أصدقائي حتى لو عن طريق العنف .	25
					التمس للآخرين عذرا عندما يخطئون في حقى	26
					أستطيع التعامل بثقة مع التغيرات المفاجئة	27
					أدرك أن الآخرين لديهم مشاكل أيضا	28
					أدرك أن الآخرين لديهم وجهات نظر قد تختلف عن رأيي ولا أسعى لجعلهم يفكرون بنفس طريقة تفكيري	29
					لدي القدرة لاتخاذ قرارات مستقلة، وفي نفس الوقت لدي القدرة على العمل مع الآخرين.	30
					أتعلم من أخطائي	31
					أحاول تبرير سلوكي و أدافع عنه	32
					سلوكي هي ردود فعل على سلوك الآخرين	33
					لا أتصرف بشكل تلقائي، بل أتأني وأفكر و أختار السلوك الأفضل	34
					أأخذ قراراتي بنفسى	35
					أطيع السلطات و المسؤولين	36
					أعيش حسب المبادئ التي أؤمن بها	37
					يمكن تأجيل الإشباع الفوري لرغباتي	38
					أحب أن أعطي مثل ما أحب أأخذ	39
					يتوقع الآخرون كيف سأصرف في مواقف معينة	40

الملحق رقم (02): مقياس الصحة النفسية:

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي نضع بين أيديكم هذا المقياس، نرجو منكم الإجابة على فقراته بوضع علامة (+) أمام الإجابة التي تراها مناسبة لك بكل صراحة وقناعة مع العلم أن هذه المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي فقط، مع ضمان السرية التامة وشكرا لتعاونكم

رقم الفقرة	الفقرات	نعم	لا
01	أحاسب نفسي على كل تصرف		
02	يتغيب مزاجي من فرح إلى حزن ومن حزن إلى فرح من دون سبب معقول		
03	أعيد محاولة عندما لا يتحقق ما أريده		
04	يصعب علي التأقلم مع الأوضاع الجديدة		
05	أصر على تحقيق أهدافي رغم كل المشكلات		
06	لست حريصا للتخطيط لمختلف أمور حياتي لاعتقادي أن النجاح في الحياة يتعلق بالحظ		
07	أحس أنني ذ و قيمة بنظر الآخرين		
08	أظن أنني مهما حققت ما أريد أظن أن الحظ ساعفني فقط		
09	تربطني علاقات وثيقة ببعض الأشخاص بحيث أثق فيهم		
10	أفضل ممارسة النشاط الرياضي بمفردي		
11	أشعر بالطمأنينة كلما أفكر في حالي		
12	تحمل الحياة من الأحزان أكثرهم ا تحمل من الأفراح		
13	أسيطر على نفسي في المواقف المؤثرة		
14	عندما لا أحب شخصا أقولها له وانتهى الأمر		

15	أنتهز الفرص للتقدم في حياتي	
16	أكره التغيير لأنه يفقدني السيطرة على حياتي	
17	أحاسب نفسي على ما أنجزته اليوم وما سوف أنجزه في اليوم التالي	
18	أهدافي في الحياة غير الواضحة لحد الآن	
19	أأخذ قراراتي بنفسني	
20	أفتقد إلى الجاذبية الاجتماعية	
21	أجنب ممارسة الأنشطة الاجتماعية	
22	أستمتع بتبادل الزيارات مع أصدقائي	
23	أنا أعيش الحياة التي طالما كنت أحلم بها	
24	لا تستحق الحياة كل هذا العناء	
25	أحلى بالصبر أمام المشكلات التي يستلزم حلها وقتاً	
26	تتغير مشاعري بين الحب والكراهية نحو الآخرين	
27	أنا مستعد للتعلم ما دمت حياً	
28	عندما لا يلائمني شيء أحاول تغييره	
29	يسعدني أن أنجز أي عمل بصورة ممتازة	
30	لا تهمني المراتب الأولى طالما أنني لا أواجه المشاكل	
31	لدي اقتناع أن الإنسان يصنع مصيره بيده	
32	أحتاج إلى من يساعدني في اتخاذ قراراتي	
33	لا أشرك أحداً في شؤني الخاصة	

34	تربطني علاقات طيبة ببعض الأفراد بحيث أشعر معهم كما لو كنت بين أهلي	
35	أشعر بالرضا عن حياتي	
36	السعادة لا وجود لها في هذه الدنيا	
37	لا أتسرع في تغاضب من الآخرين	
38	يهمني ما يضره الآخرون عن تصرفاتي	
39	أتقيد بمجموعة من العادات لا يمكنني تغييرها	
40	يإمكانني أن أواصل عمل اما لفترة طويلة حتى لو واجهتني بعض الصعوبات	
41	أمل بسرعة من المهام المعقدة	
42	أنا راض عن نفسي عموما	
43	طالما لست شخصا مهما فلن أحقق شيئا في الحياة	
44	أتشاور مع أسرتي حول أمور حياتي المختلفة	
45	يشعروني ح ب الآخرين بالفرح	
46	حياتي مملة	
47	أثور غضبا عندما يضايقني أحد ولو بنقد بسيط	
48	يسعدني بذل أقصى جهد ممكن في أداء عملي	
49	أشعر أنني محبوب من طرف الآخرين	
50	لست من هؤلاء الأشخاص عديمي الفائدة	

ملحق رقم (03): تعديل مقياس النضج العاطفي:

الطالبتين :

مغربي مليكة

محمدي منال

التخصص: السنة الثانية ماستر علم النفس العيادي

إلى السادة لأساتذة المحكمين:

في اطار انجاز مذكرة التخرج تحت عنوان: " النضج العاطفي و علاقته بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين "

يشرفنا أن نضع بين أيديكم بدائل لأداة الدراسة المتمثلة في مقياس النضج العاطفي ، و ذلك قصد تحكيمه من طرفكم.

نحيطكم علما أنه تم إجراء التعديل على بدائل الاستجابة الخاصة بالمقياس، لتصبح أكثر وضوحا و ملائمة لعينة الدراسة.

و عليه نرجو منكم التفضل ب: تقييم ملائمة بدائل الإجابة الجديدة .

البدائل سابقا:

كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
-----------	-------	--------	-------	-----------

البدائل بعد التغيير:

أوافق بشدة	أوافق	أوافق نوعا ما	غير موافق	محايد
------------	-------	---------------	-----------	-------

الملحق رقم (04): الأساتذة المحكمين لتعديل مقياس النضج العاطفي

التحكيم يوم: الثلاثاء 2026\5\5

الملاحظات	الأساتذة المحكمين
البدائل الموضوعة من طرف الطالبتين مقبولة	بن عيسى رجال نوال
بعد الاطلاع على محتوى المقياس تبين أن البدائل المقترحة مناسبة جدا	سعدى زينب
أفضل (دائما، أحيانا، لا أدري، قليلا، نادرا)	زاوي أمال
يمكن استخدام المقياس بالبدائل المقترحة	سني أحمد
موافقة على البدائل الموضوعة من طرف الطالبتين	عطار سعيدة



عين تموشنت في:

طلب ترخيص بإجراء دراسة ميدانية

إلى السيد(ة) /

السيد أحمد رئيس القسم العلوم الاجتماعية

نرجو منكم التفضل بقبول استقبالي الطالب:

الاسم واللقب (ة): محمد بنال

تاريخ ومكان الميلاد: 2002/08/11 بني عمار

المسجل في: ماسش عيادي

وذلك من أجل إجراء تربص ميداني داخل مصالحكم. يهدف هذا التربص إلى تدعيم التكوين بتطبيق المعارف النظرية التي تم تدريسها لهم بالمؤسسة الجامعية.

تاريخ فترة التربص: من: 19 أفريل 2026 إلى 23 أفريل 2026

الأستاذ(ة) المشرف(ة): عمار سعيد

خلال هذا التدريب، الطالب ملزم بالامتثال الصارم لقواعد الانضباط المنصوص عليها في القانون الداخلي لمؤسستكم، والالتزام بالإجراءات والتعليمات الوقائية الخاصة بالصحة والأمن.

نعتد على تعاونكم، ونرجو أن تتقبلوا، سيدتي وسيدي، خالص شكرنا وتحياتنا.

ف. زاوي أمال
 رئيس القسم أو المسؤول البيداغوجي
 مسؤول فريق شعبة
 تكوين علوم اجتماعية
 علم، حسن

جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب
 المؤسسة المستقبلية
 قسم العلوم الاجتماعية
 السيد أحمد
 رئيس قسم
 العلوم الاجتماعية

جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب / طريق سدي بلعاس. صرب 284 عين تموشنت - الجزائر
 UNIVERSITY AIN TEMOUCHENT BELHADJ BOUCHAIB
 BP 284 Route de SIDI BELABBES - AIN TEMOUCHENT-46000 - ALGERIE

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministère de L'enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique

Université Ain Témouchent Belhadj Bouchaib

Faculté des lettres et des langues et des
sciences sociales



جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب

كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

عين تموشنت في:

طلب ترخيص بإجراء دراسة ميدانية

إلى السيد(ة) /

سني أحمد رئيس القسم العلوم الاجتماعية

نرجو منكم التفضل بقبول استقبالي الطالب:

الاسم واللقب (ة): مغربي حليكة

تاريخ ومكان الميلاد: 29 جويلية 1986 بني صافا

المسجل في: ماسرر علم النفس الديادي

وذلك من أجل إجراء تربص ميداني داخل مصالحكم. يهدف هذا التربص إلى تدعيم التكوين بتطبيق المعارف النظرية التي تم تدريسها لهم بالمؤسسة الجامعية.

تاريخ فترة التربص: من: 19 أفريل 2026 إلى 23 أفريل 2026

الأستاذ(ة) المشرف(ة): عمار سعيدة

خلال هذا التدريب، الطالب ملزم بالامتثال الصارم لقواعد الانضباط المنصوص عليها في القانون الداخلي لمؤسستكم، والالتزام بالإجراءات والتعليمات الوقائية الخاصة بالصحة والأمن.

نعتد على تعاونكم، ونرجو أن تتقبلوا، سيدتي وسيدي، خالص شكرنا وتحياتنا.



جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب / طريق سدي بلعاص، ص.ب 284 عين تموشنت - الجزائر
UNIVERSITY AIN TEMOUCHENT BELHADJ BOUCHAIB
BP 284 Route de SIDI BELABES - AIN TEMOUCHENT-46000 - ALGERIE

