

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وَالْعَصْرِ (1) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (2) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا
وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (3)

سورة العصر

الإهداء

إلى والدي ووالدتي أطال الله عمريهما

إلى سني بعد الله

إلى

ما وهب الله لي

رفيق دربي ومن سهر لأجلي

إلى

ينابيع عطائي وفلذات كربي

محمد الأمين، صلاح الدين، عبد المعز، عبد الإله وماريا

إلى كل من تمنى لي التوفيق في مسيرتي العلمية

أهدي هذا العمل المتواضع.

شكر وتقدير

الحمد لله أن منّ علي من فضله، أحمدُهُ حمداً وافراً على نعمه التي من بها علي وأحمده على أن يسر لي إتمام هذه الدراسة.

أتقدم بخالص شكري وعظيم امتناني إلى كل أساتذتي الذين كان لهم الفضل بعد الله في أن أنهل من مناهل العلم الصافية في أروقة جامعة قاصدي مرياح بورقلة.

كما أتقدم بالثناء المعطر بوافر التقدير والاحترام لكل الطاقم الإداري بالكلية.

جزيل الشكر والعرفان للأستاذ الفاضل الأستاذ الدكتور /عبد الفتاح أبي مولود، الذي بذل معي جهداً كبيراً في إرشادي وتوجيهي في رحلتي العلمية حتى إتمام هذه الدراسة، و أسعدني أن تكرم بقبول الإشراف علي في هذه المرحلة الهامة من حياتي العلمية.

خالص شكري وامتناني للأستاذ الدكتور سليمان جار الله على ما قدمه لي من ملاحظات وتوجيهات، كان لها الأثر العظيم في ظهور هذه الدراسة بصورتها الحالية.

كما أتقدم بالشكر و التقدير و الاحترام للسادة أعضاء لجنة المناقشة الموقرة، الذين تفضلوا بطيب نفس ورحابة صدر بقبول مناقشة هذه الدراسة.

والشكر موصول لطلاب وطالبات الجذع المشترك بجامعة قاصدي مرياح بورقلة، على تكرمهم في تطبيق أدوات الدراسة.

كل من ساهم في هذا العمل، أسأل الله أن يجزيه عني خير الجزاء فهو ولي ذلك والقادر عليه.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى البحث عن علاقة منظور الزمن بالصحة النفسية ثم الكشف عن كل من بُعد منظور الزمن السائد ومستويات الصحة النفسية، وإيجاد العلاقة بين هذه المتغيرات لدى عينة من طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا بجامعة قاصدي مرياح بورقلة، مع دراسة الفروق بين الطلبة فيما يخص منظور الزمن السائد ومستويات الصحة النفسية في ضوء متغيري الجنس ونظام الإقامة، حيث استخدمت الدراسة قائمة زمباردو لمنظور الزمن (1999) ومقياس غولديبرغ للصحة النفسية، والذات طبقاً على عينة عشوائية منتظمة بلغت 209 طالبا وطالبة، ولمعالجة بيانات فرضيات الدراسة تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية، وكانت النتائج كالآتي:

- بُعد منظور الزمن السائد لدى طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا بجامعة قاصدي مرياح بورقلة، هو الماضي الايجابي.
 - يتمتع طلبة عينة الدراسة بمستويات من الصحة النفسية تراوحت بين المستوى المنخفض والمستوى المتوسط مع توزيع أغلب الطلبة في المستوى المتوسط للصحة النفسية.
 - لا توجد علاقة بين مستويات بُعدي الماضي السلبي والماضي الايجابي بأي من مستويات الصحة النفسية.
 - توجد علاقة بين مستويات أبعاد منظور الزمن: الحاضر الممتع و الحاضر الحتمي و المستقبل مع مستويات الصحة النفسية.
 - لا توجد فروق تُعزى للجنس ونظام الإقامة في التوجه نحو أبعاد: الماضي الايجابي والماضي السلبي والحاضر الممتع والحاضر الحتمي، في حين توجد فروق لصالح الطالبات غير المقيّمات في الحي الجامعي إذا ما قورنت بالذكور غير المقيّمين بالحي الجامعي في الاتجاه نحو بعد المستقبل.
- الكلمات المفتاحية:** منظور الزمن، أبعاد منظور الزمن، الصحة النفسية.

Abstract:

The aim of the present study is to explore the relationship between the time perspectives (TPs) and mental health among a random sample of university students' (N=209). Zimbardo 56 items ZTPI questionnaire and Goldberg Mental Health Scales were applied.

Results show that students exhibit past positive perspective. Our sample shows levels of mental health ranging from low to middle level with the majority of students at the intermediate level.

No correlation between past negative, past positive at any level of mental health while present fatalistic, present hedonistic, future and levels of mental health are correlated.

There are no differences due to sex and the type of residence in the direction of time perspectives (past positive, past negative, and present fatalistic), while there are differences in favor of female non-residents in the university district compared with male non-residents according to future perspective.

Keywords: time perspective, time perspective dimensions, mental health.

قائمة المحتويات

أ	- آيات قرآنية
ب	- شكر وتقدير
ت	- إهداء
ث	- ملخص الدراسة
ح	- قائمة المحتويات
ذ، ر، ز	- قائمة الجداول و الأشكال و الرسوم البيانية والملاحق
02	- مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول	
تقديم الدراسة	
07	1. إشكالية الدراسة
10	2. تساؤلات الدراسة
10	3. فرضيات الدراسة
11	4. أهداف الدراسة
11	5. أهمية الدراسة
11	6. التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة
11	1.6. منظور الزمن
12	2.6. أبعاد منظور الزمن
12	3.6. الصحة النفسية
12	7. حدود الدراسة
الفصل الثاني	
مفهوم منظور الزمن	
15	تمهيد
15	1. تطور مفهوم الزمن
18	2. تعاريف
18	1.2. تعريف الزمن
19	2.2. تعريف منظور الزمن
21	3. الزمن بين الفلسفة والعلوم و الأدب والإسلام
21	1.3. الزمن في نظر الفلاسفة
22	2.3. الزمن في الفيزيولوجيا
23	3.3. الزمن في الأدب

23	4.3. الزمن في الإسلام
25	5.3. علم النفس الزمن
25	4. أنواع الزمن
25	1.4. الزمن الموضوعي
26	2.4. الزمن الشخصي
26	1.2.4. الزمن النفسي
28	2.2.4. الزمن البيولوجي
28	3.4. الزمن الاجتماعي الثقافي
29	5. تطور مفهوم الزمن و منظور الزمن عند الطفل
31	6. أبعاد منظور الزمن
32	1.6. أبعاد الزمن الخمسة
34	2.6. النموذج المعرفي لمنظور الزمن
36	3.6. العوامل المؤثرة في منظور الزمن
36	7. علاقة منظور الزمن بالصحة النفسية
37	8. الدراسات السابقة
39	خلاصة الفصل
الفصل الثالث	
مفهوم الصحة النفسية	
42	تمهيد
42	1. تعريف الصحة النفسية
44	2. مؤشرات الصحة النفسية
44	3. معايير الصحة النفسية
45	4. الصحة النفسية من وجهة نظر مدارس علم النفس
47	5. نسبية الصحة النفسية
47	6. العوامل التي تؤدي إلى اختلال الصحة النفسية
47	1.6. الإحباط
48	2.6. الصراع
48	3.6. القلق
49	4.6. الضغوط النفسية
49	7. مناهج الصحة النفسية
49	1.7. المنهج الإنمائي
49	2.7. المنهج الوقائي
50	3.7. المنهج العلاجي
50	8. الصحة النفسية للطالب
51	9. الدراسات السابقة
53	خلاصة الفصل

الجانب الميداني	
الفصل الرابع	
الإجراءات المنهجية للدراسة	
56	تمهيد
56	1. المنهج المتبع
56	2. مجتمع البحث
56	1.2. المعاينة
57	2.2. حجم العينة وخصائصها
58	3. أدوات جمع البيانات
59	1.3. مقياس المنظور الزمني لزمباردو (1999)
59	1.1.3. وصف مقياس المنظور الزمني لزمباردو (1999)
61	2.1.3. الدراسة الاستطلاعية ووصف عينتها
61	3.1.3. الخصائص السيكمترية لمقياس المنظور الزمني
68	2.3. مقياس الصحة النفسية
68	1.2.3. وصف مقياس الصحة النفسية
69	2.2.3. الخصائص السيكمترية لمقياس الصحة النفسية
75	4. إجراءات تطبيق الدراسة
75	5. المعالجة الإحصائية
76	خلاصة الفصل
الفصل الخامس	
عرض وتحليل نتائج الدراسة	
79	1. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
79	2. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
80	3. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
83	4. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
86	5. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
86	خلاصة الفصل
الفصل السادس	
مناقشة وتفسير نتائج الدراسة	
89	1. مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
90	2. مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
91	3. مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
92	4. مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
93	5. مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
95	خلاصة الدراسة

قائمة الجداول

رقم الجدول	الصفحة
1 -	تطور مفهوم الزمن ومنظور الزمن غير مراحل النمو 29
2 -	الأبعاد الزمنية الخمسة لمنظور الزمن وفق نظرية زمباردو وبويد 32
3 -	وجهة نظر مختلف المدارس النفسية حول مفهوم الصحة النفسية 46
4 -	توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس 56
5 -	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس 57
6 -	توزيع الطلبة حسب الجنس و نظام الإقامة تبعاً للحجم النهائي للعينة 58
7 -	توزيع فقرات قائمة زمباردو لمنظور الزمن على أبعاد القائمة 60
8 -	الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية لبعده الماضي الإيجابي 62
9 -	الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية لبعده الماضي السلبي 62
10 -	الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية لبعده الحاضر الممتع 63
11 -	الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية لبعده الحاضر الحتمي 64
12 -	الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية لبعده المستقبل 65
13 -	الاتساق الداخلي بين الدرجات الكلية للأبعاد و الدرجة الكلية لقائمة منظور الزمن 65
14 -	قيمة معامل الثبات لمقياس منظور الزمن و أبعاده بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ. 66
15 -	قيم معاملات الثبات لمقياس منظور الزمن بتطبيق معادلة سبيرمان- براون 67
16 -	الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد (A1) 69
17 -	الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد (B2) 69
18 -	الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد (C3) 70
19 -	الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد (D4) 70
20 -	الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد (E5) 71
21 -	الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد (F6) 72
22 -	الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد (G7) 72
23 -	الاتساق الداخلي بين الأبعاد و الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية 73
24 -	قيمة معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية و أبعاده بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ 74
25 -	قيمة معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية و أبعاده بتطبيق معادلة سبيرمان براون 74
26 -	أبعاد منظور الزمن عند أفراد عينة البحث وفقاً للمتوسطات الحسابية 79
27 -	التوزيع النسبي لأفراد عينة البحث وفقاً لمستويات الصحة النفسية 80
28 -	مستويات أبعاد منظور الزمن 80
29 -	العلاقة بين مستويات أبعاد منظور الزمن و مستويات الصحة النفسية 81
30 -	توزيع الطلبة على المجموعات حسب الجنس ونظام الإقامة 83
31 -	تحليل التباين في اتجاه المجموعات نحو أبعاد منظور الزمن 84
32 -	المقارنات البعدية في التوجه نحو بُعد المستقبل 85
33 -	ترتيب المتوسطات الحسابية للمجموعات في التوجه نحو بُعد المستقبل 86
34 -	نتائج تحليل التباين في مستوى الصحة النفسية حسب الجنس ونظام الإقامة 86

قائمة الأشكال

الأشكال و الرسومات البيانية		
الرقم	العنوان	الصفحة
1	مخطط منظور الزمن في أبعاده الخمسة حسب زيماردو و بويد (1999)	33
2	نموذج تفسير العمليات المعرفية للأبعاد الخمسة لمنظور الزمن حسب نموذج زيماردو و بويد	35
3	معايير الصحة النفسية	45
4	توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس	57
5	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	58

قائمة الملاحق

الملاحق		
	العنوان	الرقم
102	قائمة زماردو لمنظور الزمن، النسخة العربية	1
104	- مقياس غولديبيرغ للصحة النفسية	2
107	نتائج التحليل ببرنامج SPSS 20....	3

المقدمة



المقدمة

يُعد انتقال الطالب من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية، تحولا كبيرا في حياته، لأن هذه المرحلة تتميز بخصائص وظروف مختلفة تماما عن المراحل السابقة. فالجامعة تضم طلبة من مختلف الفئات، جاؤوا من أوساط متباينة، بأفكار وعادات وتقاليد مختلفة إلى الوسط الجامعي المنفتح على الأفكار و المناهج و الأبحاث، بهامش كبير من الحرية في السلوك. و الطالب مطالب بتحقيق الهدف الذي جاء من أجله و هو النجاح و التفوق(بو صفر، 2011، ص76).

ولن يحقق الطالب ذلك إلا بالعمل المتواصل الذي يتحكم فيه في زمنه، فيرسم فيه هدفا أنيا هو بناء نفسه ثقافيا و فكريا وعلميا ويخطط لأهداف مستقبلية يصبح فيها هو عماد المجتمع و صاحب القرار فيه و المؤثر في خط سيره، وهو الذي يمارس فيه التغيير الاجتماعي. إنه بذلك ينطلق من تكوينه الشخصي الذي جاء به من الماضي ليتوافق به في الحاضر و يحقق نجاحا يبني به مستقبلا. إذا الطالب الناجح هو الذي يستحضر خبرات الماضي ليوظفها في الحاضر وينطلق بها إلى المستقبل. ويعد هذا التوازن في استعمال المنظور الزمني مؤشرا على توافق الطالب وبالتالي تحقيقه للصحة النفسية.

و تعد نظرة الطلبة للزمن و توجههم لبعده معين منه (ماضي، حاضر أو مستقبل) له علاقة كبيرة بدافعيتهم للعمل ونظرتهم للحياة و مقدار تفاؤلهم و توجههم نحو الإنجاز، فلا نتوقع من الطلبة الذين يتجهون نحو بعد الماضي السلبي فقط، أو نحو بعد الحاضر الممتع فقط أن يتقدموا في حياتهم الأكاديمية لأنهم يعيشون في ماض مؤلم، أو يركزون على ملذات الحياة الآتية مما يجعل قابليتهم ضعيفة نحو تطوير أنفسهم وتغيير أفكارهم نحو ما يفرضه العالم من تطور حديث(بدر، 2017، ص2).

وتبعاً لذلك يجب أن يمتلك الطالب منظورا زمنيا متوازنا، وأن لا يعتمد على منظور زمني واحد في أغلب المواقف، لأن لمنظور الزمن أثر كبير على معتقدات الطالب وأفكاره و مشاعره وعلى كيفية سيطرته على ذاته و تحكمه في مجريات حياته اليومية، فمن المحتمل أن يكون لذلك علاقة مباشرة على قدرته في الحفاظ على توازنه النفسي أثناء تقويمه و تفسيره للخبرات و الأحداث المواجهة (Carstensen, et al, 1999, p165).

وقد أشار للعلاقة بين منظور الزمن و الصحة النفسية عالم النفس الأمريكي زيماردو في دراسة أجراها بشأن تأثير إدراك الإنسان للزمن على تنظيم تجاربه الانفعالية مثل المزاج و القلق و المشاعر العدوانية(Zimbardo & Boyd, 2008, P 57).

من هذا المنطلق فإن أهمية دراستنا الحالية تتجلى في كونها تحاول الكشف عن العلاقة التي تربط أبعاد منظور الزمن للطالب (الماضي السلبي - الماضي الإيجابي - الحاضر الممتع - الحاضر الحتمي - المستقبل) بمستويات الصحة النفسية، كما تحاول التعرف على منظور الزمن السائد لدى الطلبة عينة الدراسة مع الكشف عن مستويات الصحة النفسية عندهم و البحث عن الفروق في أبعاد منظور الزمن و مستويات الصحة النفسية والتي تعزى لمتغيري جنس الطالب و نظام إقامته.

ولتجسيد هذه الأهداف اتبعنا خطة بحثية قسمنا خلالها الدراسة إلى جانبين، جانب نظري وآخر ميداني، بحيث تناولنا في الجانب النظري الفصول التالية:

الفصل الأول: ويتضمن تقديم للدراسة يتبلور فيها مدخل أساسي، سنطرح من خلاله إشكالية الدراسة، وما يتفرع عنها من أسئلة و صياغة فرضيات و تحديد لأهداف و أهمية الدراسة وأخيرا يتم التطرق إلى تحديد المصطلحات الإجرائية.

الفصل الثاني: وقد تم ترتيبه منطقيا، بحيث بدأناه بتطور مفهوم الزمن ثم تقديم تعاريف لغوية و اصطلاحية لمفهوم الزمن و منظور الزمن، ثم حاولنا أن نحدد مفهوم الزمن في العلوم و الفنون، فحددنا نظرة الفلاسفة له، ومعناه في الفيزيولوجيا و الأدب و في الدين الإسلامي، كما تطرقنا إلى علم النفس الزمن. ثم عرجنا على أنواعه و قسمناه إلى زمن موضوعي وآخر شخصي و ثالث اجتماعي ثقافي. بعدها تطرقنا إلى تطور مفهوم الزمن و المنظور الزمني عبر مراحل النمو، و أدرجنا فيه منظور الزمن و أبعاده وفق نظرية زيمباردو (Zimbardo)، كما وضعنا فيه النموذج المعرفي لمنظور الزمن و علاقة المنظور الزمني بالصحة النفسية. و العوامل المؤثرة فيه، و اختتمنا الفصل بعرض لأهم الدراسات السابقة التي تناولت بالدراسة المنظور الزمني.

الفصل الثالث: تعرضنا فيه للمتغير الثاني للدراسة و هو الصحة النفسية، حيث بدأنا بتعريفها ثم ذكر مؤشراتها و معاييرها ثم عرجنا على مفهومها من وجهة نظر مدارس علم النفس، بعدها تطرقنا إلى نسبية الصحة النفسية و العوامل التي تؤدي إلى اختلالها، ثم حددنا مناهجها و حصرناها عند الطالب الجامعي و أنهينا الفصل بالدراسات السابقة التي تناولت الصحة النفسية عند الطالب و علاقتها بمختلف المتغيرات.

الفصل الرابع: تناولنا فيه منهجية البحث و خطوات الدراسة الميدانية: المنهج المتبع و الدراسة

الإستطلاعية التي تحققنا من خلالها من صدق و ثبات وسائل القياس المستعملة في الدراسة من أجل تحديد العينة النهائية و مواصفاتها، كما عرضنا فيه الأساليب الإحصائية، و أنهيناها بخلاصة الفصل.

الفصل الخامس: تم فيه عرض مفصل للنتائج المتوصل إليها بطريقة متسلسلة.

الفصل السادس: و تم فيه تفسير و مناقشة النتائج المتوصل إليها.

و أنهينا الدراسة بخلاصة ضمناها جملة من الاقتراحات بالإضافة إلى إدراج المصادر و المراجع التي اعتمدنا عليها في الدراسة و كذا جملة الملاحق المتوفرة من استبيانات الدراسة إلى جداول النتائج الإحصائية.

الفصل الأول

تقديم الدراسة



الفصل الأول: تقديم للدراسة.

1. إشكالية الدراسة
2. تساؤلات الدراسة.
3. الفرضيات.
4. أهداف الدراسة.
5. أهمية الدراسة.
6. التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة.

1. إشكالية الدراسة:

الزمن مفهوم متشعب تشترك فيه الكثير من العلوم الوضعية و الدينية، لكن الفلسفة كانت السبابة لإثارة النقاش حوله منذ القدم، لذلك فقد دار جدل واسع حول ماهيته، و اختلف العلماء و الفلاسفة، وهم على اختلافهم اتفقوا على مفهومين أساسيين للزمن: المفهوم الأول ينظر إليه باعتباره خارج الذات الإنسانية، و هو ما يسمى بالزمن الموضوعي، وقد انقسم أصحاب هذا الاتجاه إلى فريقين، نظر الأول إلى حركة الزمان الدائرية و أطلق عليه الزمن الدائري كما في فلسفة أرسطو و فيثاغورث، أما الثاني فنظر للزمن باعتبار أنه خطي كما نراه عند آن نيكلسون و روبي بورتز، كما ظهر هذا المفهوم في فيزياء نيوتن، أينشتاين و برغسون و جاليليو. أما المفهوم الثاني فنظر للزمن باعتباره داخل الذات الإنسانية، وقد ظهر هذا المفهوم على يد أوغسطين ثم تبلور لدى فلاسفة و علماء القرن التاسع عشر أمثال كانط و فرويد. و الزمان كما تصورته معظم المجتمعات، يتميز بخاصيتين رئيسيتين هما: أنه نسبي، وأنه تجربة تتميز في جوهرها بالتواتر و التكرار (، 2013، ص 1).

ومفهوم الزمن يرمي بظلاله على حركات الإنسان و سكناته و يتداخل في مكونات شخصيته و في عموم حياته، ووجوده في العالم يعني وجوده في الزمن (غنيم، 1977، ص78). فسلوك الإنسان و مواقفه في هذا العالم المتغير لا تعتمد على الحالة التي يوجد فيها فقط، بل يعتمد على كل شيء عاشه في الماضي و على توقعاته المستقبلية. إذا فالإنسان كائن زمني يخلق مفطوراً على الأبعاد الزمنية الثلاثة جميعها (الماضي، الحاضر و المستقبل) و التي ترتبط ببعضها بعلاقات التكامل و الترابط و التتابع، و تؤثر في حياة الفرد وربما يسيطر بعد على بقية الأبعاد، فيؤثر ذلك سلباً أو إيجاباً على شخصيته و توافقه و سلوكاته في مواقف الحياة وهذا ما نصلح عليه بمنظور الزمن (محمد علي، 1985، ص147).

وقد اتفق كل من بول فراس و بياجيه حول ادراك و فهم الزمن فاعتباراً بمنظور الزمن " بناء لمفهوم معرفي، يسيطر فيه التصور و توظيف السجلات الزمنية الثلاثة و بناء عملية التوجه نحو الماضي و المستقبل، و التحكم المعرفي في التخطيط و الانتظار، ثم التسلسل المنطقي للذكريات التي يكتسبها الفرد في مرحلة الطفولة المتأخرة" (جار الله ، 2009، ص55 أ).

إذا فمنظور الزمن متغير نفسي يعود بناؤه إلى النشأة الاجتماعية للأفراد و كيفية تطور أفكارهم حول مفهوم الزمن و دوره المحدد في العمليات المعرفية، التي تدل عليها السلوكات الانفعالية أو القصدية، لذلك يرى فراس (1963) بأن الفرد يستطيع أن "يصيغ تمثيلات للتغيرات غير تلك التي يدركها في الحاضر، و

بواسطتها يستطيع من حاضره أن يعتنق منظورات زمنية للماضي و المستقبل، و التي تشكل أفقه الزمني" (Fraisse, 1963, p151) و يضيف فراس بأن الإنسان يبني الماضي كما يبني المستقبل، فيحافظ على الماضي من خلال الذاكرة و يلج المستقبل مبكرا من خلال التوقع، وهذا انجاز فردي يؤثر به كل ما يحدد الشخصية مثل العمر، البيئة، المزاج و الخبرة، لذلك فكل فرد منظوره الخاص (Fraisse, 1963, p177).

وقد عرفه كل من زباردو و بويد على أنه " سيرورة نفسية مؤسسة تصنف من خلالها التجارب الشخصية و الاجتماعية تصنيفات زمنية أشبه بالإطار المعرفي الذي يقوم بالتفسير و الاحتفاظ و التذكر مما يسمح بإعطاء معنا و نسقا للمعاش، فمنظور الزمن يشمل ثلاثة إيقاعات متتابعة تحوي الماضي و الحاضر و المستقبل، وأن طبيعة التجربة المعاشة و الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الفرد هي التي تمكنه من تبني توجه معين يتفوق على الاتجاهات الأخرى" (محزري، 2017، ص9).

ويتوسيع زباردو لمنظور الزمن صار يتضمن خمسة أبعاد هي: الماضي السلبي، الماضي الإيجابي، الحاضر الممتع، الحاضر الحتمي و المستقبل. وافترض أن لكل بعد من هذه الأبعاد خصائص نفسية معينة، كما يعكس النظرة الزمنية الكلية للفرد بما يفضله و يتوجه نحوه، أي أن لكل فرد نظرة زمنية خاصة ينظر من خلالها إلى تاريخه الخاص و ينطلق ويعمل به من خلاله، لذا فإن الأفراد الذين يركزون على بعد واحد أكثر من غيره من المرجح أن يؤثر ذلك على حالتهم الانفعالية وقدرتهم على الصبر و صنع القرار (Zimbardo & Boyd, 1999,p1271).

وقد ربط جار الله سليمان (2009) - نقلا عن زباردو و بويد- بين أبعاد منظور الزمن و سمات الشخصية، فالأشخاص الذين لديهم سمة النظرة السلبية للماضي، يتميزون بالحاجة نحو تنشيط العواطف و المشاعر السلبية المرتبطة بالماضي، وهذا ما يولد الحصر أمام المواقف الحاضرة. أما الأشخاص الذين لديهم سمة التوجه نحو الماضي الإيجابي ينشطون الخبرات و المشاعر الإيجابية المتعلقة بالماضي، ما يؤدي إلى ظهور الرضا و الانشراح أمام المواقف الحاضرة. و بالنسبة للأشخاص الذين يتسمون بالتوجه نحو المستقبل فإنهم يتوجهون لتحقيق الأهداف المستقبلية التي لها دوافع في الماضي، ويتميزون بترتيب و توقيت الأهداف. أما الأشخاص الذين يتجهون للحاضر الممتع يتسمون بالبحث عن أحاسيس ممتعة تطغى على حاضرم مع إمكانية تعرضهم للخطر وتحمل العواقب. وعن الأشخاص الذين يتجهون للحاضر الحتمي، فإنهم يتسمون بمعالجة المواقف الحالية بنوع من الانقياد و الاستسلام (جار الله ، 2009، ص18 ب).

وفي هذا السياق فإن منظور الزمن بكافة أبعاده، يمكن أن يكون عنصرا مئثرا في حياة الشخص الاجتماعية و المهنية و التعليمية، فالأفراد الذين يستغلون خبراتهم الماضية بشكل فاعل و ينطلقون من الحاضر نحو المستقبل، نجدهم منظمين و مخططين لحياتهم بصورة جيدة ومفعمين بالطاقة و الحيوية نحو تحقيق أهدافهم في المستقبل(بدر، 2017، ص5).

ويؤكد أحمد محمد نوري (2003) بأن منظور الزمن بالمفهوم الذي تم طرحه، يحدد معالم هوية الطالب و شخصيته، لذلك من المهم التعرف على منظور الزمن لطلبة الجامعات(محمد نوري، 2003، ص219). الذين من الأفضل أن يتمتعوا بمرونة أكثر في منظوراتهم الزمنية، مما يشجع الجوانب الإيجابية في شخصياتهم مثل الإبداع و التطور و القدرة على التحكم(موسون، 1989، ص12)

كما أن جين كولينكوود توافق هذه النظرة بتبنيها لما توصل إليه زمباردو الذي أكد أن توجه الطلبة نحو بعد المستقبل يساعدهم في الحصول على تقديرات دراسية مرتفعة(كولينكوود، د.ت، ص 1). ومن المفاهيم التي ارتبطت بمنظور الزمن مفهوم الصحة النفسية بمختلف مكوناتها، وهذا ما نجده في دراسات زمباردو و بويد (انطلاقا من 1983) و كذا دراسة بني يونس (2007) بالإضافة إلى دراسة الفتلاوي (2010) و دراسة طارق بدر (2017)، وقد أكد هذا الطرح أرجيرس (Argyris) الذي ربط نُضج الشخصية بقدرتها على التقدم من التركيز على الحاضر فقط إلى التطلع نحو الماضي والمستقبل، لأن الإنسان السليم هو الذي تتكون عنده نظرة متكاملة وموحدة للحياة (ماضيها، حاضرها ومستقبلها) (عبد الخالق، 1993، ص37).

من خلال الإطلاع على التراث الأدبي المتعلق بمفهوم الصحة النفسية تبين أن لها تعريفات متعددة، تتضمن الشروط اللازم توافرها حتى يتوافق الفرد مع نفسه والآخرين ومع البيئة بصفة عامة، توافقا يحقق السعادة له وللآخرين، وفي هذا الصدد عرفها الخواجة (2010) بأنها "حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافق نفسيا مع نفسه ومع بيئته، بحيث يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال إمكاناته لمواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة، سوية وسلوكه عادي، كما يتمتع بحسن الخُلق" (الخواجة، 2010، ص12).

وعلى العموم نجد اتجاهين رئيسيين عند محاولة تحديد مفهوم الصحة النفسية هما: الاتجاه الطبي الذي يعتمد معيار الخلو من الأمراض للحكم على الصحة النفسية، والاتجاه النفسي الذي يشترط وجود بعض المظاهر والشروط الايجابية للصحة النفسية مثل قدرة الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة والشعور بالرضى والسعادة مع التمتع بالصحة الجسمية (الطواب، 2008، ص34-35).

ويحدد عبد الخالق (1993) بعضاً من سمات الأشخاص ذوو الدرجة العالية من الصحة النفسية منها: الكفاءة، الخلق القويم، الاتزان الانفعالي، تكامل الشخصية، القدرة على مواجهة الأزمات (عبد الخالق، 1993، ص57).

أما محمد قاسم عبد الله (2008)، فحاول أن يُعطي تعريفاً جامعاً للصحة النفسية فوصفها بأنها "حالة عقلية، انفعالية سلوكية، ايجابية دائمة نسبياً، تبدو على مستوى التكيف النفسي والاجتماعي والبيولوجي حين تفاعل الفرد مع محيطه الداخلي ومحيطه الخارجي، وحين تقوم وظائفه النفسية بمهامها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية" (عبد الله، 2008، ص22)، وقد اتفق تعريفه مع تعريف منظمة الصحة العالمية التي ترى بأن الصحة النفسية حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية تتمثل في صحة العقل وسلامة الحواس وسواء السلوك (الطيب، 2009، ص18).

وبما أن الصحة النفسية للطالب تدفعه للتعلم والنجاح، بل إلى التفوق فقد أكد فقيه العيد (2007) على ضرورة الاهتمام بتوافق الطالب شخصياً واجتماعياً وبيئياً، من خلال تعزيز عادات سلوكية سليمة واتجاهات موجبة نحو الجامعة والعمل والمجتمع بمفهومه العام (فقيه، 2007، ص273).

ولمعالجة إشكالية الدراسة الحالية تم طرح التساؤلات التالية:

2. تساؤلات الدراسة:

- ✓ ما منظور الزمن السائد عند عينة من طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا ؟
- ✓ ما مستوى الصحة النفسية عند عينة الدراسة من طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا ؟
- ✓ هل توجد علاقة بين كل من مستويات أبعاد منظور الزمن و مستويات الصحة النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا ؟
- ✓ هل توجد فروق في منظور الزمن تعزى لجنس الطالب ونظام إقامته ؟
- ✓ هل توجد فروق في مستويات الصحة النفسية تعزى لجنس الطالب ونظام إقامته ؟

3. صياغة الفرضيات:

وبناء عليه صيغت الفرضيات التالية:

- ✓ نتوقع أن يكون منظور الزمن السائد لدى طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا هو المستقبل.
- ✓ يتمتع طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا بمستوى عال من الصحة النفسية.
- ✓ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات أبعاد منظور الزمن بأبعاده الخمسة و مستويات الصحة النفسية لأفراد العينة.

- ✓ يختلف منظور الزمن باختلاف جنس الطالب و نظام إقامته.
- ✓ تختلف مستويات الصحة النفسية باختلاف جنس الطالب و نظام إقامته.

4. أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أبعاد منظور الزمن و مستويات الصحة النفسية، ثم الكشف عن العلاقة بين مستويات هذه المتغيرات عند عينة من طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، كما سعت إلى تقدير الفروق في منظور الزمن ومستويات الصحة النفسية تبعاً لمتغيري جنس الطالب ونظام إقامته.

5. أهمية الدراسة:

للدراسة أهميتان:

- **أهمية علمية:** تسعى للبحث عن منظور الزمن لدى الطلبة ومستويات الصحة النفسية عندهم كونهم معنيون بالمرافقة البيداغوجية التي تساهم في تعزيز الصحة النفسية لديهم، وتساعدهم على تجاوز مشكلاتهم التي قد تُعيق مسارهم التعليمي وتزيد من احتمالية الرسوب في الدراسة، كما أنها تساعد في الكشف المبكر عن الحالات التي قد تعاني من بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق، الاكتئاب و الإدمان انطلاقاً من منظورهم الزمني.

- **الأهمية العملية:** استغلال النتائج المتوصل إليها في الإرشاد الوقائي والعلاج النفسي بمتابعة الحالات قصد تحقيق الصحة النفسية للطلاب في بداية مساره الجامعي من خلال عملية المرافقة للتخفيف من ظاهرة الرسوب التي يُعاني منها طلبة هذا التخصص.

6. التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على ثلاثة مفاهيم أساسية، هي منظور الزمن، أبعاد منظور الزمن و الصحة النفسية.

1.6. منظور الزمن:

هو مدى هيمنة الأبعاد الزمنية الثلاث لقائمة زماردو بفروعها (الماضي الإيجابي، الماضي السلبي، الحاضر الممتع، الحاضر الحتمي و المستقبل) على سلوك الطالب في الجذع المشترك علوم تكنولوجيا، وهي تعكس طريقته في معايشة هذه الأزمنة من منظوره نحوها، عبر السلوكات التي

يتصرف بها في المواقف الحياتية المختلفة، ويتم الكشف عنها من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب بعد استجابته على فقرات قائمة زمباردو لمنظور الزمن (1999) المستخدمة في الدراسة الحالية.

2.6. أبعاد منظور الزمن:

هي مجموعة من الأبعاد الزمنية المكونة لمنظور الزمن، حيث يميل الطلبة إلى التوجه نحو بعد واحد بدرجة أكبر من غيره، مما يؤثر على أحكامهم وقراراتهم و انفعالاتهم.و تتمثل هذه الأبعاد في: الماضي الإيجابي، الماضي السلبي، الحاضر الممتع، الحاضر الحتمي، المستقبل.

3.6. الصحة النفسية:

هي حالة من الرفاهية التي قد يتمتع بها طالب السنة أولى جذع مشترك علوم تكنولوجيا على مستوى كافة أبعادها، ويتم قياسها من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على فقرات مقياس الصحة النفسية لغولدبيرغ المعتمد في الدراسة الحالية.

7. حدود الدراسة:

1.7. الحدود البشرية:

1.1.7. العينة الاستطلاعية: شملت ثلاثين طالبا وطالبة سنة أولى جذع مشترك، علوم وتكنولوجيا.

2.1.7. العينة الأساسية: تمثلت في (209) طالبا وطالبة سنة أولى جذع مشترك، علوم و تكنولوجيا.

2.7. الحدود الزمنية:

طبقت الدراسة في الفترة الممتدة من 18 إلى غاية 22 مارس 2018.

3.7. الحدود المكانية:

أجريت الدراسة بكلية العلوم والتكنولوجيا بجامعة قاصدي مرياح ورقلة.

الفصل الثاني

منظور الزمن



الفصل الثاني: منظور الزمن

تمهيد

1. تطور مفهوم الزمن
 2. تعاريف
 - 1.2. تعريف الزمن
 - 2.2. تعريف منظور الزمن
 3. الزمن بين الفلسفة والعلوم و الأدب والإسلام
 - 1.3. الزمن في نظر الفلاسفة
 - 2.3. الزمن في الفيزيولوجيا
 - 3.3. الزمن في الأدب
 - 4.3. الزمن في الإسلام
 - 5.3. علم النفس الزمن
 4. أنواع الزمن
 - 1.4. الزمن الموضوعي
 - 2.4. الزمن الشخصي
 - 1.2.4. الزمن النفسي
 - 2.2.4. الزمن البيولوجي
 5. تطور مفهوم الزمن ومنظور الزمن عند الطفل
 6. أبعاد منظور الزمن
 - 1.6. أبعاد الزمن الخمسة
 - 2.6. النموذج المعرفي لمنظور الزمن
 - 3.6. العوامل المؤثرة في منظور الزمن
 7. علاقة منظور الزمن بالصحة النفسية
 8. الدراسات السابقة
- خلاصة الفصل

تمهيد:

إن مفهوم الزمن من أعقد التكوينات المعرفية المجردة، التي يتساءل عن ماهيتها كل الباحثين والناس عموماً، فقد كان ومازال الزمن محور العديد من الدراسات الفلسفية، كما انتقل الاهتمام بدراسته إلى مجال العلوم النفسية والاجتماعية وأصبح من بين اهتمامات أغلب المدارس النفسية لأنه يشغل مكانة أساسية في العلاقات بين الأفراد والمجتمعات وحتى عند الفرد نفسه (جار الله، 2009، ص 54 أ).

فهو يغلف مختلف الظواهر الطبيعية والبيولوجية منها والنفسية، فتعاقب المظاهر والأحداث في الوجود وفي الكائنات الحية، ولدت لدى الإنسان مفهوم الزمن، و كل حالة كائنة، لها ما يسبقها "ماضي" وما هي عليه "حاضر" وما ستكون عليه "مستقبل"، و تدرك هذه الحالات بواسطة العقل (جار الله سليمان، 2009، ص 13 ب).

1. تطور مفهوم الزمن:

الزمان والإنسان صنوان لا وجود لأحدهما من دون الآخر منذ فجر التاريخ، فلا يمكن تصور الوجود بمنأى عن الزمان، ولا تخلو مرحلة من مراحل الفكر الإنساني إلا وقد قاربت مفهوم الزمان بصورة أو بأخرى، ولم يستطع الفكر الفلسفي الإفلات من هذا المفهوم إلى يومنا هذا، فقد ظهرت المشكلات الكبرى المتعلقة بالزمان عبر تاريخ الفكر الفلسفي، وتعددت الإشكاليات: هل الزمان مقدار للحركة أو مقياس لوجود الأشياء؟ هل هو نسبي أم مطلق؟ موضوعي أم ذاتي؟ متغير أم ثابت؟ أزلي أم أبدي؟ متناه أم غير متناه؟ مشخص أم مجرد؟ منفصل أم متصل؟

وقد بدأ الجدل حول ماهية الزمن منذ العصور القديمة، ففي الفترة السابقة لسقراط، دار جدل واسع بين الفلاسفة حول الصيرورة أو التغيير في مقابل الكينونة أو الثبات، وقد أكد هرقليطس (500 ق.م) أن الحقيقة تكمن في التغيير وأن الثبات مظهر فقط، لأن كل شيء يبدو ساكناً إنما يتضمن حركة مستمرة، فإذا توقفت هذه الحركة فإن الكون يصبح لا شيء (غنيم، 1977، ص 19)، فالزمن في نظره ليس تصوراً مجرداً بل يكمن في التغيير (سعيد عبد الفتاح، 2007، ص 38). غير أن بارمنديس (450 ق.م) وزينون (460 ق.م) قد ذهبا إلى أن الدوام و الثبات هما الحقيقة، حتى وإن أخبرتنا حواسنا بأن الأشياء تتحرك وتتغير فإنها بذلك تخدعنا. أما أفلاطون (428 ق.م) فقد رأى بوجود عالمين: عالم المثل وهو خارج الزمن، وعالم الأشياء المحسوسة وهو عالم يوجد في مكان ويخضع للتغيرات المميزة للزمن، إذا فالعالم عنده يقسم إلى زمني وغير زمني، والزمن في نظر أفلاطون هو الصورة المتحركة للأزلية والتي تكشف عن نفسها في عالم تحكمه دورات من التغيير المستمر.

أما أرسطو (384 ق.م) فقد ربط الزمن بالحركة وعرفه من حيث هو مقدارها فيما يتعلق بـ (قبل وبعد) فالزمن عنده ذو طبيعة غريبة، ووجوده غامض يقترب من اللاوجود، فما فيه من ماضٍ ومستقبل غير موجود، ويمكن أن نفهم الزمن بما يسمى (الآن) وهو الحد الذي يحد الزمان لأنه يفصل الماضي عن المستقبل، أو هو نهاية فترة ماضية، وبداية فترة آتية، وقد انتبه أرسطو إلى فكرة الزمن الذاتي بطرحه للسؤال: "هل يكون للزمن وجود بغير وجود النفس الإنسانية؟" (سعيد عبد الفتاح، 2007، ص43).

وحسب أرسطو، الزمن ذو طابع إنساني يُعد به الحركات والتغيرات، سواء على المستوى الخارجي (الظواهر الطبيعية) أو التغير الداخلي (حالاتنا النفسية الشعورية).

أما فكرة الزمن في العصر الحديث، فقد أخذت عند جون لوك (1632-1704) صورة مختلفة تماماً لأنه رأى بان الزمن من الأفكار المعقدة التي نحصل عليها عند ما نتأمل ظهور أفكار عديدة (الواحدة تلو الأخرى) في عقولنا، محدثة بذلك فكرة التتابع، أو عندما نتأمل المسافة التي تفصل بين أجزاء هذا التتابع محدثة فكرة المدة الزمنية، فجون لوك يرى بأن الزمن تغير كمي للأحداث، وقد وضع دور الخبرة البسيطة بالتتابع والمدة الزمنية في بناء أفكار معقدة عن قياس الزمن، وعن الماضي والمستقبل والأزلية، فبالإضافة إلى الظواهر المعطاة تجريبياً عن التتابع والمدة، يتطلب القدرة على التجريد وربط الأفكار البسيطة بطريقة ينتج عنها أفكار معقدة، لأنه لا يوجد شيء في عقولنا يجبرنا على رؤية العالم بطريقة زمنية (غنيم، 1977، ص72).

وقد سلك **كانط** عكس ذلك المسلك عندما جعل الزمن نوع من الإحساس وهو فكرة مسبقة عن التجربة، لأنه صورة من الحدس (غنيم، 1977، ص72). إذا فالزمن عند كانط سابق عن كل الظواهر منطقياً وهو بذلك مهد السبيل لعلماء النفس من المحدثين، بجعله الزمن نوع من الإحساس، ما جعلهم مهتمين أكثر بفكرة "إدراك الزمن"، فتحوّلت بذلك المشكلة من مجال نظرية المعرفة إلى مجال علم النفس، وطُرحت بذلك مواضيع كثيرة لدراسة الزمن من خلالها مثل "الذاكرة" وقوانين الترابط " في محاولة لفهم الزمن الذاتي ما جعل معالجة الزمن سيكولوجية أكثر منها ميتافيزيقية، وقد حاول علماء النفس في بداية القرن 19 تفسير مفهوم الزمن بتحليل حالات الشعور (غنيم، 1977، ص73).

وفي منتصف القرن التاسع عشر ظهر اتجاه جديد في معالجة مفهوم الزمن هو "الدراسة الإمبريقية للدقة التي ندرك بها الزمن، وبذلك دخلت سيكولوجية الزمن إلى معامل علم النفس وطبق عليها الأساليب الحديثة التي وضعها فخر بمقارنة الزمن المحسوس مع الزمن الحقيقي، وانصب اهتمام التجريبيين الأول على دراسة بعض المشكلات، مثل الكشف عن أثر ما يقع في الفترات الزمنية من أحداث على إدراكنا

لطول تلك الفترات، وقد ظهر الاتجاه الجديد في دراسة سيكولوجية الزمن على يد هنري بيرون في مقال ألقاه أمام المؤتمر الدولي لعلم النفس سنة 1932 وبيار جانبية في سلسلة محاضرات ألقاها من 1927 إلى 1928 في جامعة باريس عن تطور الذاكرة و فكرة الزمن.

وقد خلصت دراسات بيرون إلى ضرورة تحليل السلوك البشري في علاقتة بالزمن لفهم كيفية استجابة الإنسان إلى المواقف التي يتعرض لها بصفة يعيش في الزمن، و يوافق في ذلك العالم بول فريس الذي اهتم بدراسة الطرق المختلفة التي يحاول بها الإنسان أن يتلاءم والظروف الزمنية الخاصة بوجوده، وقد أطلق على محاولته اسم "السلوك المنظم زمنياً" فحسبه جميع الظروف الزمنية تصدر من كوننا نعيش في خلفية طبيعية وفنية واجتماعية، تتغير مع مرور الزمن، فالإنسان لا يمر بهذه التغيرات فقط، بل يخلقها كذلك، لأن نشاطه الذاتي هو سلسلة من التغيرات التي تتميز بالتتابع والاستمرار ما يضمن الفترات الزمنية التي تفصل بين الحالات والخطوات المتتابعة (غنيم، 1977، ص75-76).

وبالتزامن مع سيطرة السلوكيين على علم النفس ظهر بارغسون الذي نقد أصحاب النزعة السيكو فيزيائية مثل فيخنر الذي تصور إمكانية خضوع الظواهر النفسية للقياس (سعيد، 2007، ص66)، فحسبه أن تطبيق القياس على الظواهر السيكلوجية هو خلط بين الزمان والمكان لأن الوقائع النفسية كيف محض والأشياء الموجودة في المكان هي مجرد كم، وقد أطلق بارغسون اسم الديمومة على الزمن الواقعي المعاش الذي يتميز بأنه يدوم ويحافظ على الأحداث التي يمر بها، أي أنه ذاكرة، فكل لحظة يعيشها الإنسان هي ثمرة اللحظات السابقة التي عاشها والحاضر عنده تجمع للماضي وانبثاق منه والديمومة عنده لا تقبل التنبؤ فهي تعاقب واتصال وكيف صرف وهي ميزة حياتنا النفسية، وعالمنا الداخلي الشخصي ولا علاقة له بالعالم الخارجي الذي يمثل المكان، فالزمن عند بارغسون إبداع وتجدد وأصالة حيث يقول: "الزمن إبداع، وإلا فهو ليس شيئاً على الإطلاق" (سعيد، 2007، ص65)، وبذلك فقد التزم بخط الزمان النفسي الميتافيزيقي، البعيد تماماً عن معطيات التجربة الحسية الموضوعية، وهو بذلك يعتبر تواصل الجوهر المفكر لتواصل للجوهر الزماني، فالزمن حي والحياة زمنية، وللزمن لزوجة تجعل الماضي جوهرًا للحاضر لأن النفس حسبه، لا تنفصل عن الزمان. وتوقف الزمان هو توقف للحياة وتجمده معناه الموت (غاستون باشلار، 2010، ص14). وقد كان بارغسون شديد المعارضة للفيزيائي اينشتاين الذي لا يعترف بفكرة الزمن الفلسفي ويُقر بوجود زمن فيزيائي وآخر نفسي، وقد التزم أينشتاين بخط الزمان الفيزيائي المادي المكاني، الذي لا ينفصل تماماً عن الظواهر الطبيعية، حيث دحض فكرة الزمن الواحد المطلق، وظهرت على يده التعددية الزمنية مع ظهور النسبية التي ترى بوجود عدة أزمان

تتوافق وتحفظ أنظمة حدوث موضوعية، ولكنها مع ذلك لا تحتفظ بأزمنة مطلقة (غاستون باشلار، 2010، ص109). وما جعل الزمن نسبي عند اينشتاين هو أن سرعة الضوء ثابتة، وبالتالي فالزمن عند المرجع المتحرك مختلف عنه عند المرجع الثابت لأن الزمن عند المرجع المتحرك متباطئ.

وارتباط الزمن بمتغيرات أخرى مثل السرعة والحركة أكده أيضا جان بياجيه في دراسته حول النمو عند الطفل، فقد ربط نمو الزمن عنده بنموه العقلي، فالطفل مثلا يقيم الزمن في ضوء النشاط الذي يقوم به والجهد المبذول فالنشاط الكثير يقابله وقت أكثر والطفل في نشاطه ينزع لإخضاع الزمن إلى المكان والسرعة والجهد. كما يرى بياجيه بأن مفاهيم مثل السرعة والحركة، هي في الواقع تكوينات افتراضية لا توجد في البداية عند الطفل بل يتطلب وصوله إليها عمليات بنائية تدريجية، مثلها مثل باقي المفاهيم التي يتم بناؤها خطوة خطوة (غنيم، 1977، ص76).

أما الزمن وفق المدرسة الكوانتية فهو تيار مطلق يمتد من الأزل إلى الأبد، وتجدر الإشارة إلى أن الميكانيكا الكوانتية لا تعدم المفارقات الزمنية، فالزمن احتمالي حسبها، وبالتالي فهي تضعنا فيما يخص الزمن على مساس مع الفلسفة خاصة الفلسفة البوذية التي لها نفس النظرة للزمن (عبد المتعال، 2016، ص22).

2. تعريفات:

1.1. تعريف الزمن:

رغم أن الزمن مفهوم عام يصعب تحديده والتعرف على ماهيته إلا أننا سنحاول مقارنته من خلال بعض التعريفات اللغوية و الاصطلاحية.

لغة:

حسب معجم لسان العرب فإن الزمن والزمان، اسم لقليل الوقت و كثيره، جمعه أ زمن وأزمنة وأزمان، والزمان يقع على جميع الدهر وبعضه (ابن منظور، 1988، ص199).

ولم يبتعد معجم اللغة العربية المعاصر عن تعريف ابن منظور للزمن حيث عرف الزمان على أنه:

– وقت قصير أو طويل.

– مدة الدنيا كلها، ويُقال له الدهر.

– هو عصر، أي فترة من الوقت تتميز بحدوث ظواهر أو أحداث معينة.

– هو فصل، وأزمنة السنة هي: الخريف، الشتاء، الربيع و الصيف (مختار عمر، 2008، ص998).

نرى من خلال التعريفات اللغوية السابقة بأنه قد تم استعمال كلمات تدل على الكم مثل (قليل، كثير، جميع. قصير، طويل) وقد أشار إلى ذلك ابن رشد، حيث أكد بأن الزمن ما هو إلا أحد أصناف الكم، وبما أن لكل كم أجزاء فأجزاء الزمن إما ماضي أو مستقبل أو حاضر (الآنية) ولا يمكن تصور الزمان دون تصور الحركة. ففكرة الزمن عند ابن رشد أرسطية محضة (علا، 2015، ص4 - 5).

وبما أن مفهوم الزمن مرتبط بدلالاته الفلسفية فإن كتب التاريخ والتفسير وقواميس اللغة، تأخذ مسارا فلسفيا مقصودا بحيث يصعب بالتالي إدراك المعنى الأصلي للزمن بعيدا عن المذاهب الفلسفية.

اصطلاحا:

ويعرف الزمن اصطلاحا في قاموس علم النفس على أنه "الزمن الذي يعاينه كل إنسان شعوريا، ويختلف تقديره من شخص إلى آخر حسب حالته النفسية" وهذا الزمن ليس معزولاً عن العلاقات الخارجية فهو تعبير عن مدى استجابة الفرد لها وتأثره بها"، أما التعريفات الحديثة في قاموس أكسفورد مثلا، فإن الزمن هو "التقدم المستمر وغير المحدد للوجود وللأحداث في الماضي والحاضر والمستقبل كمنظومة واحدة" (جار الله، 2013، ص72).

2.2. تعريف منظور الزمن:

لغة:

المنظور لغة هو رؤية الموضوع من زاوية معينة، أو هو وجهة نظر للحالة المنظورة من أجل تحديد سلسلة الأفعال التي تلائم استقراءها وصياغة الأهداف الحالية والمستقبلية المراد تحقيقها (جار الله، 2013 ص73).

اصطلاحا:

قبل التطرق إلى مفهوم المنظور الزمني، تجدر الإشارة إلى أن الزمن المقصود هنا هو الزمن المعاش أو الزمن النفسي، أو الزمن الذاتي الذي تحدث عنه فلاسفة كثر وعلماء نفس مثل أوغسطين وبارغسون وكانط وفرويد، وهو الزمن الذي لا ينساب بشكل منتظم، لان إيقاعه يختلف بحسب الظروف، فقد يعطي انطباعا بالركود أو التسارع، بحيث تجتمع عدة عوامل لإحداث تعديل بلا انقطاع في نسيج زماننا النفسي، مثل العمر وحالة عدم الصبر لندنيا ومدى قوة الأحداث الحاصلة ودلالاتها بالنسبة إلينا (برتران تراودك، 2009، ص227). ولقد اسقط الدكتور جار الله في تعريفه الاصطلاحي للمنظور الزمني مفهوم المنظور في الرياضيات والفيزياء فعرف المنظور على أنه "رؤية النفس لذاتها" أي توجيه

البصيرة إلى أعماق النفس لتتعرف بفضلها على نوع ومحتوى الشيء المنظور، وتطبق على النظرة الباطنية للمعلومات المخزنة، و بذلك فالحالة المنظورة تؤثر على سلوك الفرد (جار الله سليمان، 2013، ص88).

إن أول من وظف مفهوم منظور الزمن *la perspective temporelle* هو (آيل 1912، Ail)، وقد استعمل في اللغة الألمانية *Zeitperspective* للدلالة على الأحداث والأهداف التي يتصورها الفرد مستقبلاً، ولكن انقطع المصطلح لمدة طويلة، ثم عاد للظهور انطلاقاً من الستينيات في الدراسات النفسية والاجتماعية والتربوية. وقد وظف في علم النفس من طرف (فرانك، 1939 Frank) و(لوين، lewin 1942) حيث اعتبره هذا الأخير بأنه يشمل الأفكار المعبرة عن رأي وتوجهات الفرد أثناء الموقف والتي تعود إلى السجلات الزمنية الثلاثة التي تحدد سلوكه، حيث رأى بأن "أفق حياة الفرد لا تحدده فقط المواقف الحاضرة بل يحتوي أيضاً على المستقبل والحاضر والماضي" (lewin, 1942, p48) وقد أعطى نيتين (nuttin, 1980) تعريفاً أكثر تحديداً لمنظور الزمن حيث عرفه على أنه: "تشكيل مواقع زمنية للأشياء والأهداف التي لها طابع الزمن، وتشغيل بصورة مجردة الحياة الذهنية للأفراد في إطار وحدة موقفية محددة (محزري، 2017، ص22).

وقد عرفه الفتلاوي (2010) على أنه مدى هيمنة الأبعاد الزمنية الثلاثة (الماضي، الحاضر، المستقبل) على السلوك الإنساني، ووجود الفرد طيلة سنوات حياته داخل هذه الأزمنة، أو أي منها، وتعكس طريقة الإنسان في معاشة هذه الأزمنة أسلوبه في التوجه نحوها الذي يعبر عنه بسلوكه وموافقة الحياتية (الفتلاوي، 2010، ص20).

ويعرفه البدراني (2004) على أنه هيمنة الأبعاد الزمنية: (الماضي والحاضر والمستقبل) و التوجه نحوهم لتحديد سلوك الإنسان في مواقف العمل والتعليم (البدراني، 2004، ص12).

أما سليمان جار الله فيعرفه على أنه "تصور نفسي معرفي يعبر بشكل أساسي على النظام المعرفي لدى الإنسان من حيث التوجه و توظيف معلومات من السجلات الزمنية الثلاثة، الماضي والحاضر والمستقبل، و على وجه الخصوص منظور المستقبل (جار الله، 2013، ص91). إذا فالمنظور الزمني يعبر بشكل أساسي على نظام معرفي لدى الإنسان وفق أطر زمنية.

ولقد اقترح كل من (زيمباردو وبويد (Zimbardo, P.G, Boyd, J.N) في نظريتهما وضع مفهوم الزمن في "منظور" بعد دراسات امتدت على مدى ثلاثين سنة، حيث اعتبروا المنظور الزمني "الطريقة التي تقيم بها مجريات الأحداث المدركة والخبرات داخل أطر الزمن الماضي والحاضر والمستقبل"

(Zimbardo & Boyd, 1999, p21). فعلى سبيل المثال نجد الفرد الذي يتعلق بالماضي لدرجة كبيرة يكون من النوع المحافظ على قيم ومتغيرات الماضي ويميل إلى حب الروتين والابتعاد عن الأشياء المتمدنة ويكره تغيير قيمة أو توجه له علاقة بماضيه وخبراته وأي شيء يمكن أن يغير من وضعه الحالي، في حين نجد أن الأفراد من أصحاب التوجه المستقبلي، يركزون على أهدافهم المستقبلية وينطلقون نحو الإنجاز (Zimbardo, et.al, 1997, p1008).

3. الزمن بين الفلسفة والعلوم والأدب والإسلام:

1.3. الزمن في نظر الفلاسفة:

نظر الفلاسفة إلى الزمن وفق نظريتين إحداهما واقعية و أخرى مثالية، فالرأي الواقعي يرى بأن المدركات الحسية تنبثق من وجود الأشياء أو الموضوعات (كالجبال و البحار و النجوم ...) فهي توجد خارج عقولنا و سوف تبقى حتى إذا كف إحساسنا نحن بوجودها و هذا الرأي ينطبق تماما على فكرة الزمن.

فالزمن له وجود واقعي مثل الأجسام المادية الخارجية فهي قد وجدت قبل وجود العقل في العالم و ستبقى في العالم حتى بعد أن يفنى العقل أو تذهب جميع العقول. إذن فالرأي الواقعي يرى أن المعرفة الحقيقية تأتي عن طريق الخبرة الحسية، بما فيها الزمن (توفيق، 1982، ص 79) فالزمن كمدرک حسي يختص بتدفق الوقت أو التتابع الزمني بالنسبة للشخص المستقبل فهو يرتبط بوعيه، و يختفي الإحساس بالتتابع متى توقف وعي هذا الشخص، و الزمن بذلك له بعد واحد لأن الحوادث التي يحس بوقوعها شخص مستقبلي إنما تقع على خط مستقيم، له سياق زمني، تتوالى فيه الأحداث واحدة وراء الأخرى (على شكل خط مستقيم إذا فالزمن خطي).

أما الفلاسفة العقلين (المثاليين) و على رأسهم ديكارت، فيرون أن المعرفة الناتجة عن طريق الخبرة الحسية، هي معرفة ظنية و المعرفة الحقة تنتج من التأمل الفكري الخالص. فالزمن حسب المثاليين ينتمي إلى الحقائق النابعة من الشعور أو الوعي و هو واقعي بهذا المعنى، أما الزمان الفيزيقي فهو من العمليات العقلية الناتجة من الزمان العقلي.

2.3. الزمن في الفيزيولوجيا:

تُعني العلوم الفيزيولوجية و علوم الأعصاب بالزمن من حيث تقديرنا له، حيث اعتبرت هذه العلوم إدراك الزمن حاسة مختلفة عن بقية الحواس لأنها غير محسوسة بطريقة مباشرة بل تعالج بالمخ، فهي

غير مرتبطة بأي نظام استشعاري في جسدنا، إلا أن المخ يتحكم بها من خلال دارة منظمة تتوقع على قشرة الدماغ و المخيخ و العقد الأساسية، و الإحساس بالزمن يبدأ من نقل الإحساس، ثم الانتباه الذين يتم على مستواهما تأسيس مفهوم الزمن النفسي معرفيا بما لهما من دور في اكتسابه و بناءه و من ذلك يمكن ربط الزمن بالانتباه في عملية تأسيس نوع المنظور الزمني لدى الفرد (جار الله، 2013، ص 99).

وبما أن مفهوم الزمن يرتبط بالجانب البيولوجي والتكويني للإنسان خاصة الجهاز العصبي، كونه يُشرف ويُنظم كل عمليات الجسم التي لها علاقة بالحاجات الأساسية لحفظ الذات الخاضعة للزمن، فقد رأى محمد قاسم عبد الله (2000) بأنه إذا كان إدراك الزمن الموضوعي هو إدراك للتغيرات المتتالية التي يعيشها الإنسان و التحولات الدورية التي يخضع لها هو و محيطه(عبد الله، 2000، ص78)، فإن العلماء يرون بأنه من اختراع النصف الأيسر للمخ. فقد أشارت الدراسات إلى أن نصف الكرة المخية الأيسر له إحساس قوي بالزمن، إلا أن النصف الكروي الأيمن له ذات الأهمية فهو يشرف على البرمجة الزمنية للإنسان، فحينما نخبر أنفسنا بوجوب الاستيقاظ على الساعة الخامسة مثلا، نفتح أعيننا على ذات الساعة صباحا. غير أن إصابة نصفي الكرويين للمخ له تأثير مباشر على إدراكنا للزمن، فالمرضى بنصف الكرة المخية الأيمن يعانون من معايشة " توقف الزمن " حيث يدرك المريض و كأن الزمن توقف، وأن الأنا و المحيط الموضوعي قد تغيرا كلياً، كما يشعرون بـ " تباطؤ الزمن " و " الجريان المعكوس للزمن " وكذلك " الجريان المتسارع للزمن " كما أن هؤلاء الأشخاص ينتقلون أكثر إلى الماضي مع ضعف و زوال للحاضر و المستقبل.

أما الإصابة في نصف الكرة المخية اليسرى تؤدي إلى الإدراك الضعيف للمكان و الزمان بسبب " تغييم الوعي " أو شبه الوعي، فهم ينتقلون باتجاه المستقبل مع ميل إلى زوال الماضي (عبد الله، 2000، ص80).

3.3 . الزمن في الأدب:

للزمن أثر كبير في الفنون الأدبية أجمعها، لأنه زمن إنساني فهو زمن التجارب و الانفعالات و الحالات الشعورية التي تلازم المبدع، إنه ليس بزمن موضوعي أو واقعي، بل هو زمن ذاتي و نسبي يختلف من مبدع إلى آخر لأنه مصبوغ بالحياة الداخلية له و كذا بخبراته (إميل توفيق، 1982، ص 132) و هكذا يُصبح الزمان الموضوعي (الدورة الفلكية و حركة الكواكب و تحولات الطبيعة و تغيرات المكان) بنية لغوية. فالزمن تشكل بحضور اللغة المستمر و لذلك فإن بنية الكلمات هي الدعامة الوحيدة

لفكرة الزمن في الأدب. و قد ذهب معظم النقاد و الدارسين بأن الزمن الأدبي عموماً - والزمن الروائي خاصة - هو زمن نفسي ذاتي لأن تفاعل الأحداث يجعل الزمن أقرب إلى الإنسان، فيتحول إلى وجود نفسي، أما على المستوى الإبداعي فالزمن يعتبر مكوناً للنص السردي انطلاقاً من جريانه النفسي بداخل الروائي و القارئ على حد سواء فالزمن في الرواية له حركة غريبة، فهو يجري جيئةً و ذهاباً و قد يتوقف و قد يضيق و يتسع، فالرواية تبدأ من مرجعية زمنية واقعية و تنتهي إلى مرجعية وهمية سعياً منها للبحث على بنية جمالية (الأطرش، 2006، بدون صفحة).

4.3. الزمن في الإسلام :

في دراسة أجراها سعيدي (2010) استخلص بأن الإسلام ركز على الظواهر الزمنية الاجتماعية المتعلقة بحياة المسلم، كالصلاة و الصيام و الحج و الدليل على ذلك قوله تعالى في سورة النساء الآية 103: ﴿ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴾ و قوله تعالى في سورة البقرة الآية: 185 ﴿ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ﴾ كذلك قوله تعالى في الآية 197 من سورة البقرة ﴿ الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ ﴾. و ما قسم الله تعالى بأوقات معينة إلا دليل على قدسيته، فقد أقسم بالليل و الفجر و الضحى و العصر، كما فضل الله سبحانه و تعالى زمناً على زمن في قوله تعالى في سورة القدر الآية الثالثة ﴿ لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ ﴾ (سعيد، 2010، ص 27).

وفي استقراء لمفهوم الزمن في القرآن و السنة النبوية الشريفة، استنتج مصطفى محمود أن الزمن في الإسلام هو من خلق الله، يعيشه الخلق و يحكمه التغيير المستمر، فتختلف أوقاته من شدة و رخاء و حرب و سلم و صحة و مرض. وأن الله تعالى هو الذي يتحكم به و يصرفه، كما دل عليه قوله تعالى في سورة النور الآية 44 ﴿ يُقَلِّبُ اللَّهُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَعِبْرَةً لِّأُولِي الْأَبْصَارِ ﴾. كما يبين الإسلام بأن الله تعالى هو الوحيد الذي لا يتغير لأنه لا يجري عليه طارئ الزمان، فهو خالقة و هو يفنيه و هو سبحانه و تعالى خارج الزمن لذلك فإن كل شيء حدث في علمه و انتهى، فالمستقبل بالنسبة له ماضٍ و الدليل على ذلك استعماله لصيغة الماضي لأحداث هي في المستقبل في قوله تعالى عن يوم القيامة في سورة ق الآية 20 ﴿ وَنُفِخَ فِي الصُّورِ ذَلِكَ يَوْمُ الْوَعِيدِ ﴾، و قوله تعالى في سورة الحاقة، الآية 20 ﴿ وَانشَقَّتِ السَّمَاءُ فَهِيَ يَوْمَئِذٍ وَاهِيَةٌ ﴾ وقوله تعالى ﴿ وَجَاءَ رَبُّكَ وَالْمَلَكُ صَفًّا صَفًّا ﴾، إذا فليس لله سبحانه وتعالى ماضٍ و لا حاضر و لا مستقبل (محمود، د. ت، ص 22). وقد توافقت آراؤه في

هذا الطرح مع الإمام الغزالي حيث قال " ومعنى تقدم الله على العالم و الزمان أنه سبحانه و تعالى كان ولا عالم معه، ثم كان ومعه العالم " (الغزالي، 1955، ص97).

ومعنى ذلك أن الله تعالى خارج الزمن لأن هذا الأخير مخلوق من مخلوقاته، وهو لا يسري عليه. وحاول محمود مصطفى أن يسقط فهمه للنظرية النسبية لأينشتاين على مفهوم الزمن في القرآن ورأى بأن هناك الكثير من الآيات التي تحدثت عن نسبية الزمن الموضوعي، فمخلوقات الله جميعا خاضعة للزمن و لكن بنقاوت، فالملائكة مثلا تعرج في يوم قوامه بالتقويم الأرضي 50000 ألف سنة و ملك التدبير يومه بألف سنة من تقويم الإنسان. و لما يُبعث الإنسان يخرج من تقويم إلى تقويم آخر، فيظن أنه لبث في القبر ساعة، قال تعالى في سورة الأحقاف الآية 35 ﴿ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ ﴾. واستنتج أنه لكل نظام حركي تقويم زمني مختلف، فالناس على الأرض لهم تقويم مختلف عن تقويم الملائكة التي تعرج(محمود، د.ت، ص26-27).

كما حاول أن يستقرأ القرآن من جهة أخرى ليستدل على الزمن النفسي المرتبط بالوعي الإنساني، فاستنتج أن الإنسان بحكم تنوع خبراته يعيش أنواعا مختلفة من الأزمنة، فزمن الشهوات يورث الحسرة لذلك فهو زمن طويل يمر لحظة بلحظة لأن الإنسان فيه يجري وراء اللذة الهاربة، أما زمن العقل و التأمل يشعر الناس بالسكينة، و تمر الأيام على الإنسان فيه و كأنها لحظات، وبالنسبة للخاشعين و المتصوفين فيعيشون زمن الروح و ينفصلون عن كل ماله علاقة بهموم الدنيا فالحياة عندهم خشوع مع الله، و من اختبر لحظة من هذا الزمن يقول بأنها بعمر و هي لا تتأتى إلا لأصحاب الخشوع.

كما ورد تحديد النظام التقويمي الاجتماعي في القرآن، فقد قدر بدقة عدد الشهور منذ خلق السماوات و الأرض و الدليل على ذلك قوله تعالى في سورة التوبة الآية 36 ﴿ إِنَّ عِدَّةَ الشُّهُورِ عِنْدَ اللَّهِ اثْنَا عَشَرَ شَهْرًا فِي كِتَابِ اللَّهِ يَوْمَ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ مِنْهَا أَرْبَعَةٌ حُرْمٌ ﴾ (سعيد، 2010، ص27).

5.3. علم نفس الزمن:

يعرف أيضا بعلم نفس الإيقاعات، ويهتم بدراسة مختلف نشاطات الأفراد من حيث تواترها الزمني و ارتباط إيقاعاتها، و يتضمن الجوانب الحسية و الوجدانية و الذاكرية و الإدراكية والتواصلية، الأدائية، و الإنتاجية و إلى غير ذلك، و علاقتها بنظام البنية النفسية الشخصية-الإيقاعية للفرد. كل أنشطة الفرد البيولوجية والنفسية المعرفية تعمل وفق انتظام زمني دائري توزيعي، يتغير أداؤها في مستويات حيوية ومعرفية مختلفة. مثلا، حالات التعب والمواقف الضاغطة تجعل اللياقة النفسية متدنية و بدرجات مردودية

فكرية و حركية متباينة، ويظهر ذلك من خلال مستوى التواتر الإيقاعي وسيرورة أداء النشاط خلال اليوم، الأسبوع، الشهر، الفصل، السنة.

الإيقاع هو مفهوم يدل على سيرورة تواتر العمليات والأحداث بكيفية انتظامية، متوازنة ومتناغمة في خط الزمن. ويكون إما بيولوجيا يتحكم بإيقاع الوظائف الحيوية للإنسان ونشاط الأجهزة الفيزيولوجية والعصبية ووظائفها وتوازناتها الأساسية. أو إيقاعا بيئيا يعبر عن سيرورة انسياب الزمن وفق نظام وانتظام محدد: سريع، متوسط، بطئ و يحدث ضمن وحدة أو بنية زمنية معينة(جار الله سليمان، 2013، ص79).

ولا أدل على أهمية الإيقاع من قول غاستون باشلار" لقد توثقت لدينا القناعة أن علم النفس مجال و مكان لتحليل إيقاعي، بنفس الطريقة التي يحكى فيها عن تحليل نفساني، بحيث يمكن شفاء النفس المعذبة التي تشكو من الزمن، من السأم بواسطة حياة موزونة إيقاعيا و بانتباه إيقاعي و راحة إيقاعية "(غاستون باشلار، 2010، ص10-11). حيث وضح بأن الحياة الموزونة إيقاعيا تحفظ التوازن النفسي للفرد، حتى ذهب بأنه يمكن استعمال علاج إيقاعي للتوافق مع الزمن.

4. أنواع الزمن:

بعد الإطلاع على التراث الأدبي العلمي حول موضوع الزمن، فإنه يمكن تصنيفه إلى ثلاثة أنواع هي:

1.4. الزمن الموضوعي:

أو الزمن الطبيعي أو الزمن الفيزيائي أو الفلكي وهو زمن كائن بذاته، ناتج عن حركة الكواكب، ويقاس بوسائل قياس الزمن المعروفة، مثل الساعات وله وحدات متفق عليها فهو زمن يشترك فيه كل الناس (عبد الأوحى، 2006، ص131).

وقد اعتبر الزمان مقياسا للحركة حتى العصر الوسيط وكان يُنظر إليه على أنه بعد كلي تقاس عليه الخصائص الفيزيائية الأخرى كالحركة، ثم انفصل الزمان عن مفهومه الفيزيائي ويقول في ذلك إسحاق باور"سواء جرت الأشياء أو ثبتت في مكانها، سواء نمنا أو استيقظنا، فإن الزمن ينساب بإيقاعه المطرد"، فالزمن هو كلي وموضوعي، مجرد، ومحور واحد في شبكة الطبيعة (عبد الله، 2000، ص73).

يقول نيوتن "الزمان المطلق الحقيقي الرياضي، يتدفق من تلقاء نفسه ومن طبيعته الخاصة، تدفقا متساويا دون علاقة بأي شيء خارجي" وقد سمح هذا المفهوم للزمان بإجراء الحسابات الرياضية للسرعة والمدة. ولكن نسبية أينشتاين أثبت بأن الأزمنة ليست مطلقة، ولاهي مستقلة عن نظام المراجع (تراودك،

2009، ص225). ويُعتبر الزمن الطبيعي متغير حسابي حيث توازي كل مدة قيمة معينة للوقت، وهو بذلك يشبه خطأ متواصلًا تمامًا. فالزمن الموضوعي زمن خارج الذات.

2.4 الزمن الشخصي(الذاتي):

يُقسم إلى زمن نفسي وآخر بيولوجي:

1.2.4.1. الزمن النفسي:

يرى جواد بشارة(2000) بأن هذا الزمن ظهر في أول عهده على يد الفيلسوف أوغسطين الذي نظر للزمان نظرة مختلفة تمامًا عن المعاصرين له، فقد نظر إليه من خلال إدراك الذات الإنسانية له، واعتمد على علاقته بالملكات العقلية والنفسية للإنسان، فقسم الزمان إلى ثلاث تبعًا للذاكرة والانتباه والتوقع. وقد طابق هذا التقسيم ما أسماه برغسون في العصر الحديث بالديمومة الحقة أو زمن الديمومة، ويُقصد به الزمن المُعاش الذي تتداخل فيه الأزمنة في لحظة واحدة، فالانتباه الذي يستدعي للوعي والنفس معطيات الحاضر الزاهن يستجمع في الوقت نفسه الماضي عبر الذاكرة ويفرز توقعاته عن المستقبل. وقد ربط أوغسطين بين تلك الوظائف العقلية (الذاكرة، الانتباه والتوقع) والأثر النفسي حول مدى إدراك الإنسان للزمن، فقد قال: "ليس الماضي طويلًا، وإنما الطويل هو ذاكرة الماضي، وليس المستقبل طويلًا وإنما الطويل هو توقع المستقبل" وهو المعنى الذي تناوله النفسانيون فيما بعد. وتجدر الإشارة إلى أن الزمن النفسي يطول ويقصر حسب الحالة النفسية وشعور المرء ومكان تواجده، فتارة تبدو اللحظات تجرى ببطء شديد وتارة أخرى تبدو وكأنها تجرى بسرعة كبيرة حسب علاقتنا بالطبيعة والمحيط والظروف السيكلوجية لكل واحد منا. وهذا هو الزمن الواقعي وهو نسبي وبسيط، حيث الماضي مليء بالذكريات والمستقبل مليء بالانتظارات والتمنيات ولنشاطنا الدماغي علاقة بذلك (بشارة، 2000، ص60).

لكن ما هي صلة اللاشعور بالزمن؟

تُشير الكثير من الدلائل في الأحلام و الخبرات الصوفية إلى أن اللاشعور لا يحكمه النظام الزمني، الذي يضبط العقل الواعي، فحسب فرويد ، ليس هناك ما هو قبل أو ما هو بعد في اللاشعور، و يأتي الدليل على ذلك فيما يختبره بعض علماء الرياضيات الذين يختبرون لحظات تومض فيها بصائرهم بلا انتظار و لا توقع، فبعد عمليات شعورية من الفكر المجهد بدون حل للمشكلة تحل الومضة و قد تضمنت الحل الكلي الشامل بطريقة غير مرتبطة بالعمليات الفكرية السابقة الواعية، فالحل يحدث في لحظة فورية متجاوزة لأي فترة زمنية من فترات الترتيب المنطقي و تعد هذه الخبرة هي العامل المرجح

للفكر الإبداعي و هذا دليل على أن طبيعة اللاشعور هي أن لازمن لها أو هي طبيعة لا زمنية (توفيق، 1982، ص132).

مما سبق نستنتج بأن الزمن النفسي هو زمن ذاتي يخضع لحركة اللاشعور ومعطيات الحالة النفسية ولا يمكن قياسه بمقاييس الزمن الموضوعي فهو يخضع في تحليله للحالات الشعورية، فهو زمن مطاطي يخضع في تمدده وتقلصه للانفعالات والحالات النفسية والشعورية، فكل إنسان يحمل في أعماقه عدادا داخليا يقيس الوقت على هواه بصورة مناقضة ومختلفة عن عدادات الأشخاص الآخرين وهكذا لا يوجد زمن نفسي واحد متجانس، بل توجد أزمنة متعددة بقدر ما هناك بشر (القصراوي، 2004، ص150).

ولقد اهتم علماء نفس الشخصية بالكيفية التي يعي بها الناس الزمن و منظورهم له، وكيف أنهم يتأثرون بخيرات الماضي أو أنهم متحررون منها حتى يتجهوا عبر منطلقاتهم المعرفية و الانفعالية نحو المستقبل. و هكذا نجد أن علماء النفس قد اختلفوا بمنطلقاتهم النظرية و تباينت أهمية كل منظور زمني عن الآخر في تأثيره على شخصية الإنسان ورؤيته لنفسه و للعالم. فلقد وضح محمود (2003) بأن فرويد يرى بأن خبرة الفرد الشعورية و اللاشعورية محكومة بتجاربه الماضية (السنوات الخمسة الأولى من الحياة)، فما يكتسبه الفرد و يتفاعل معه من خبرات طفولية تعد المحك الرئيس التي توجه شخصيته في الحاضر و المستقبل (محمود، 2003، ص 222)، أما يونغ فيركز على المستقبل لأن شخصية الإنسان تتضمن التوجه نحوه، و أن تحقيق الذات مربوط بهذا التوجه (بني يونس، 2007، ص18)، ويوافقه أدلر في أهمية هذا البعد لأن وعي الفرد تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبرات الماضي، و أهداف الحياة هي السبب الذاتي للأحداث السيكولوجية (عبد الأحد، 2006، ص 139). ويؤكد فروم على أهمية للأبعاد الثلاثة من الزمن في التأثير على خبرة الفرد الشعورية رغم ميله لبعد الماضي، إذ يرى أن الزمن الماضي في الحياة مهم جدا و لكن أبعاد (الحاضر و المستقبل) يمكن أن تكون مؤثرة أيضا (محمود، 2003، ص222)، أما موراي فقد ركز على أهمية الماضي و الحاضر معا إذ يرى بأن ماضي الفرد مهم في تحديد وعيه و سلوكه و لكن في الوقت نفسه محتوى الحاضر مهم أيضا فهو الذي تتفاعل فيه خبرات الفرد الشعورية مع متطلبات البيئة الخارجية (بني يونس، 2007، ص 187)، ويتجه ألبورت إلى تمييز الحاضر والمستقبل معا، فخيراتها الواعية يوجهها الحاضر و منها نتوجه في نظرتنا نحو المستقبل، فالحالة الحاضرة للفرد هي ليست ما حدث له عندما كان طفلا بل ما يريده الفرد و يكافح من أجل تحقيقه و هو المفتاح لفهم سلوك الفرد في الحاضر (شلتز، 1983، ص 230)، وراح روجرز إلى

التأكيد على أهمية المستقبل، فالفرد موجه نحوه أي نحو النمو و البحث عن تحديات جديدة و خبرات مثيرة تسهم في تحقيق ذاته (شلتز، 1983. ص 279).

2.2.4. الزمن البيولوجي:

تؤدي الكائنات الحية وفي مقدمتها الإنسان وظائف بيولوجية وفق نظام زمني أو دوريات زمنية. و من مظاهر إيقاعية الزمن بالنسبة للإنسان جملة من الظواهر البيولوجية و السلوكية منها:

- ✓ حلول النوم وفق وقت معين و تنظيم مواعيد الأكل و العمل و الراحة .
- ✓ نبض القلب الذي يُعتبر ظاهرة دورية، مستمدة من ضربات القلب المنتظمة و كذا وتيرة التنفس.
- ✓ عدد كريات الدم تصل إلى أدها في الساعات الأولى من الصباح ثم ترتفع إلى أقصاها في النهار.

✓ الدورة الشهرية و التناسق في إفراز الهرمونات فبعضها يرتفع تركيزه و الآخر ينخفض.

وقد أكد العلماء بأن الاستجابة الزمنية لها أساسين هما: التأثيرات الداخلية (الوراثية) والتأثر بالتغيرات الخارجية، حيث تتوافق التأثيرات الداخلية و الخارجية معا(توفيق، 1982، ص108). وقد أطلق بعض العلماء على الزمن البيولوجي، اسم الزمن الباطن أو الساعة البيولوجية (عبد المحسن، 1977، ص 9).

3.4. الزمن الاجتماعي الثقافي:

و يوصف بأنه زمن مكتسب، فليس هناك من أساس فطري لوجود الأنظمة الاجتماعية . الثقافية المرتبطة بالزمان عند الإنسان و الأطفال ينسقون هذه الأنظمة الزمنية الاجتماعية الثقافية مع معارفهم الزمنية الخاصة التي اكتسبوها من التجربة. ومفهوم الزمن يختلف باختلاف الثقافات، فالفلسفة البوذية مثلا تنظر إلى الزمان على أنه لا وجود له في ذاته فهو مفهوم ابتكره البشر للتمكن من فهم الظواهر الطبيعية ولكن البشر جعلوا له وجودا عن طريق الساعات، أما الصينيون فيعتبرون الزمان مجموعة عصور و عهود و لكل منها قوامه و صفاته الخاصة مع عدم إمكانية اتصال إحداها بالأخرى. وقد نادى الصين بتعددية نوعية تنظر إلى الحياة كما لو أنها تعاقب فصول مختلفة. و نظرا لهذه المفاهيم الثقافية المختلفة الخاصة بالزمان فالصينيون يركزون على عيش الحاضر، و الغربيون ينظرون إلى الحاضر كوسيلة للنظر إلى المستقبل و ترقية و هو بذلك مصدر للهم و الهواجس (تراودك، 2009، ص240).

و تجدر الإشارة إلى أن مجموعة الأفراد يتشاركون المفهوم نفسه حول الزمن، ويوظفون الاستعارة التي تمثل الزمن المبتكر من قبل مجموعة أفراد، فمفهوم الزمن عندهم يرتكز على الأحداث الثقافية

المصطنعة، لذلك فهذا النوع من الزمن يتغير مفهومه بحسب الجماعات، لاسيما الاجتماعية والثقافية منها، كما أن اتجاهه نسبي متوقف على اتجاه تدوين اللغات (تراودك، 2009، ص248).
وما يميز الزمن الاجتماعي هو عدم الاستمرارية لأنه ينقطع بتواريخ محددة و تنشأ جميع نظم التقويم للزمن بمقتضيات الاحتياجات الاجتماعية (عبد المتعال، 2016، ص25).

5. تطور مفهوم الزمن ومنظور الزمن عند الطفل:

لقد أعطى علم النفس البنائي أهمية كبيرة في معالجة الكيفية التي يُبنى بها مفهوم الزمن عند الطفل، انطلاقاً من الأعمال الأولى التي قدمها بياجيه في نظريته حول تطور الذكاء عند الطفل.
ويرى غنيم (1977) أن فكرة دراسة تطور الزمن عند الطفل لم تحض بالاهتمام قبل بياجيه لأن أغلب العلماء كانت دراستهم للنمو وصفية، لم يركزوا فيها على المفاهيم التي تدور بذهن الطفل. فمفاهيم المدة و العمق مثلا هي مفاهيم أساسية و لكن يقوم الطفل بينها تدريجيا (غنيم، 1977، ص 13).
وبما أن تطور مفهوم الزمن يندرج عند الطفل ضمن نموه العقلي لذلك فهو يمر بنفس المراحل الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (01): يوضح تطور مفهوم الزمن ومنظور الزمن عبر مراحل النمو

المراحل	المرحلة النمائية	تطور الذكاء	تطور مفهوم الزمن
مرحلة الذكاء الحسي الحركي	المرحلة الأولى: من الميلاد إلى غاية شهر	تظهر مخططات المرحلة الأولية التي تُعد خطوة صغيرة ولكنها هامة في هذا التكوين (باتريشيا وآخرون، 2005، ص44).	لا وجود في هذه المرحلة لسلوك عقلي حقيقي فما يميزها هو الأفعال المنعكسة التي ستصبح الحجر الأساس للذكاء الحسي الحركي. الزمن هنا هو زمن عملي، فالطفل يكشف عن قدرة على القيام بعمليتين تتصلان بترتيب الأحداث في تسلسل زمني، فهو يعرف أولا كيف ينسق حركاته في الزمن أو كيف ينجز أفعالا قبل غيرها.
	المرحلة الثانية: من شهر إلى 4 شهور	نمو سريع وعريض للمخططات وذلك لحدوث ما يسمى ردود الفعل الدائرية. (باتريشيا وآخرون، 2005، ص45).	يعرف انطلاقاً من المرحلة الثانية إدراكاته في الزمن أو حتى كيف ستخدم أحد الإدراكات كعلامة على الأخرى لكن لا يعني ذلك أن الطفل أدرك التتابع الزمني من حيث الوعي و الشعور به لأنه لا يستطيع إدراك (بعد) أو (قبل) (سليم، 2002، ص 76).
	المرحلة الثالثة: من 4 إلى 8 شهور	يدفع الأطفال بأنفسهم لتوسيع عالمهم، بالانتقال من ردود الفعل الأساسية التي تتركز حول جسمه إلى الأفعال الثانوية المتجهة نحو العالم الخارجي. (باتريشيا وآخرون، 2005، ص46-47).	يكون الطفل في هذه المرحلة قادراً على إدراك تتابع الأحداث عند ما يكون هو نفسه من أحدث هذا التتابع، أو عند ما يكون القبل و البعد قد ارتبط بأفعاله الذاتية، أما إذا كانت الأحداث المدركة مستقلة عن ذاته فإنه لا يدرك الترتيب. إذن فالبناء الموضوعي للزمن في المرحلة الثالثة مستحيل (غنيم، 1977، ص 17).

<p>في هذه المرحلة تكون البداية موضوعية، حيث يتم التحول من التسلسل الزمني الذاتي إلى التسلسل الزمني الموضوعي و مفهوم قبل و يعد يطبق من الآن فصاعدا، و ذلك بربط الطفل بين شيئين أحدهما السبب و الآخر هو النتيجة، و يعتبر تكوين مفهوم ثبات الشيء علامة على الترتيب الزماني في هذه المرحلة، لأن الطفل سيبدأ استعمال الذاكرة و بالتالي إعداد تسلسل موضوعي و من ثمة ترتيب الأحداث في الزمان (غنيم، 1977، ص 19).</p>	<p>ظهور عمليات التخطيط و الإرادة بحيث تتحد السلوكيات الوسيطة مع المخططات لتصل إلى السلوكيات المطلوبة. (باتريشيا وآخرون، 2005، ص48).</p>	<p>المرحلة الرابعة: من 8 إلى 12 شهرا</p>	
<p>في هذه المرحلة يتجاوز الزمن حدود المدة الكامنة في النشاط الذاتي ليطبق على الأشياء ذاتها، و بذلك ينتقل الطفل من التسلسل الزمني الذاتي إلى التسلسل الزمني الموضوعي (سليم، 2002، ص 187).</p>	<p>ظهور ريدو الفعل من الدرجة الثالثة فيظهر سلوك الوسيلة - الهدف من خلال المحاولة والخطأ في سبيل نمو وسائل جديدة. (باتريشيا وآخرون، 2005، ص49).</p>	<p>المرحلة الخامسة: من 12 إلى 18 شهرا</p>	
<p>و تتزامن مع ظهور اللغة. في نهاية هذه المرحلة يبدأ الطفل في فهم الزمن كوسط عام يحدد فيه موضع الذات و الأشياء الأخرى بالنسبة لبعضها البعض. في هذه المرحلة لم يكتمل تطور إدراك الزمن إلا أن الطفل وصل إلى مرحلة تمكنه من تحديد الديمومة (الفترة الزمنية) أو المدة الخاصة بالذات و علاقتها بالنسبة للأشياء الخارجية، ما يمهد لترتيب تسلسلي للأحداث زمانيا بالرجوع إلى مؤشرات خارجية.</p>	<p>في هذه المرحلة تُستبدل الاكتشافات العقلية الداخلية بالاكتشافات المادية الخارجية لأن الأطفال يستطيعون استخدام الرموز العقلية لتمثيل الأشياء والأحداث.</p>	<p>المرحلة السادسة: من 18 إلى 24 شهرا</p>	
<p>يكتسب الطفل في هذه المرحلة مفهوما بدائيا عن الزمان و المكان و العدد و المنطق، و ينمو مفهوم السرعة و الحركة تدريجيا يتم التحكم في مفهوم الزمن، فيدرك الطفل أولا إدراكا تصوريا للترتيب الزمني للتتابع و الفترات الزمانية بين النقط الزمانية المتتابعة، كما يكسب تدريجيا مفهوم التلازم الزمني و ترابط الفترات الزمانية و قياس الزمن من خلال تكوين وحدة زمانية و تنتهي هذه المرحلة بإدراك الزمن المعاش بما في ذلك مفهوم العمر و الزمن الداخلي (الذاتي) (غنيم، 1977، ص 86).</p>	<p>و تتميز هذه المرحلة بالتمركز نحو الذات، جمود الفكر، التفكير المنطقي الجزئي، المعرفة الاجتماعية المحدودة (باتريشيا وآخرون، 2005، ص49).</p>	<p>من عامين إلى سبع سنوات</p>	<p>مرحلة ما قبل العمليات</p>

وكما يرتبط تطور مفهوم الزمن بتطور الذكاء فإنه يرتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الوعي، و هناك ثلاثة مظاهر رئيسية لتقدير الإنسان الواعي للزمان هي:

الوعي بزمان اليوم: يأتي جزئيا من خلال التعلم (كالأشخاص الذين يشعرون بحاجة دائمة إلى معرفة الوقت (المحاميين و رجال الأعمال) و هم أكثر دقة في تقديرهم للوقت خلال اليوم أكثر من الأشخاص الذين لا يهتمون بالوقت.

إدراك فترات زمنية (المدة أو ديمومة الزمان): وهو القدرة على تقدير طول حادثه ما في حدود ثواني الساعة المعيارية، تنمو في سن السادسة و السابعة، و تستقر في الثامنة. و عموما فإن الأطفال

يبالغون في طول الفترة الزمنية، و لكن تقدير المدة الزمنية يتطور عند البالغين تطورا جيدا وقد يصيبها الاضطراب.

امتداد الوعي خلال الزمان في الماضي و المستقبل عن طريق الذاكرة و التوقع: ففي سن الثانية قد يكون للطفل ذكريات تمتد إلى شهر واحد في الماضي و لكن لا يبدأ في توقع أكثر من يوم واحد أمامه، لكن ما إن يمتد اهتمامه بالماضي إلى حوادث فيما وراء مولده في سن الثامنة حتى يبدأ في رؤية نماذج الزمان و يستخدمها في توقع المستقبل ففي الرابعة يتعرف على الفصول، و في الخامسة يكون أكثر تحديدا و يفكر في حدود أيام معينة مثل يوم ميلاده و الأعياد، و مع التقدم بالسن تمتد ذاكرتنا أكثر من ذلك و نصبح أكثر خبرة باستخدامها، و في حين يكون المستقبل هو البعد السائد عند للشباب فإن الماضي هو الشغل الشاغل للشيوخ.

وتتشكل الأحداث زمنيا من خلال علاقاتها القبلية أو البعدية ببعضها البعض كما نفكر بالأحداث من حيث معناها للمستقبل و توقعنا بها من حيث ارتباطها بالحاضر (عبد الله، 2000، ص74).

6. أبعاد منظور الزمن:

تتمثل أبعاد الزمن في ثلاثية الماضي، الحاضر والمستقبل وهي سجلات أساسية اعتمدها الكثير من الباحثين قبل مجيء زباردو الذي أضاف أبعادا فرعية بعد مراجعته للدراسات السابقة حول أبعاد الزمن، وخرج لنا بمنظور زمني واسع يتضمن أكثر من ثلاثة أبعاد زمنية متنوعة، ويرجع ذلك إلى ما قام به زباردو عام 1983 من مقابلات و استفتاءات نفسية حول اعتقادات الناس و خبراتهم الشخصية و تفضيلاتهم الزمنية التي يميلون إلى التوجه نحوها، وذلك على عينة بلغت أكثر من 12000 مستجيب، إذ وجد زباردو أن هناك اختلافات كبيرة على الأبعاد الزمنية بين ماض و حاضر و مستقبل، و بعد إجراء عمليات التحليل العاملي خرج زباردو بخمسة أبعاد زمنية تحكم نظرة الفرد نحو الزمن اثنان منها يتعلقان بالماضي و اثنان يرتبطان بالحاضر و الأخير يتوجه نحو المستقبل (بدر، 2017، ص12).

1.6. أبعاد الزمن الخمسة:

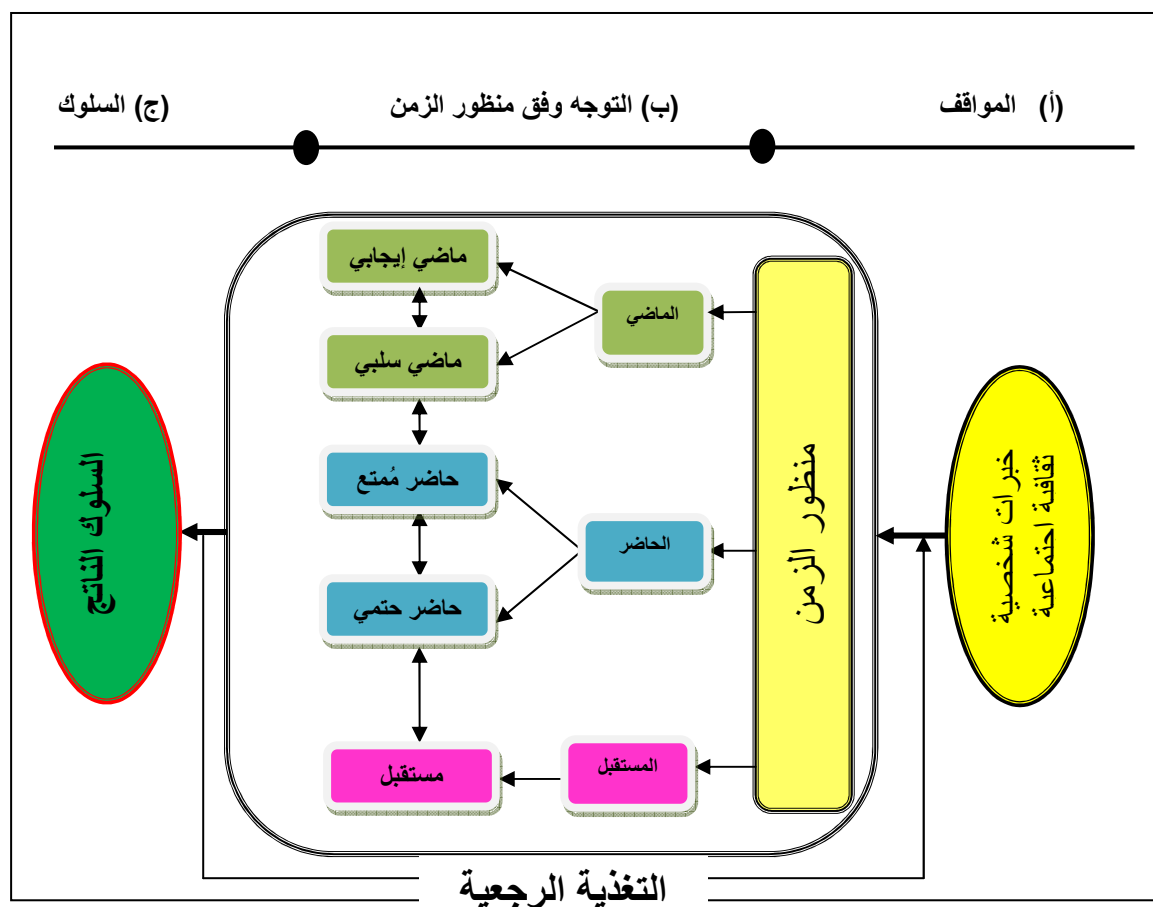
يرى زباردو أن كل بعد زمني له مميزات تختلف بعضها عن البعض الآخر وتخلق لدى الفرد حالة انفعالية وسلوكية مختلفة، و أشار إلى أن هذه الأنواع ليست ثابتة لدى الأفراد بشكل مطلق بل ثابتة نسبيا، لأن الأفراد لديهم القدرة على تغيير وجهة نظرهم وفق منظورهم للزمن (بدر، 2017، ص13)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(02): يوضح الأبعاد الزمنية الخمسة لمنظور الزمن وفق نظرية زمباردو وبويد

الأبعاد الزمنية الخمسة وفق نظرية زمباردو	
البعد	التوجه و الخصائص
الماضي السلبى	التركيز على الخبرات الشخصية السلبية التي لا تزال لديها القدرة على إزعاج الفرد و تعكير مزاجه، وهذا يمكن أن يؤدي إلى مشاعر المرارة و الأسف لدى الفرد، لذا يستعمل الأفراد هنا أساليب توافقية غير جيدة مع البيئة و يظهرون علاقة سلبية مع متغيرات الإيثار و التعاون مع الآخرين.
الماضي الإيجابى	يمتلك الأفراد في هذا البعد نظرة حنين Nostalgic إلى الماضي و يعتمدون على الخبرات الشعورية الايجابية الماضية عند التفاعل مع الحاضر، وهم يحبون البقاء على اتصال وثيق جدا بعائلاتهم و يميلون نحو إقامة علاقات الصداقة و الطيبة و الإيثار و التعاون مع الآخرين و يستعملون استراتيجيات ايجابية عند مواجهة المواقف الضاغطة حتى يبقوا أفرادا متفائلين و لديهم كفاية على حلها بصورة ايجابية.
الحاضر المتع	يهيمن على هذا البعد البحث عن المتعة و مشاعر السرور، فهو نمط ينغمس بالملذات و التمتع بالأشياء التي تجلب اللذة الآنية، و الابتعاد عن الأعمال التي تتطلب الكثير من الجهد و العمل و التخطيط أو الخبرات غير السارة، لذا هذا النوع لا يفكر كثيرا بالمستقبل و يقبل بأي عمل أو وظيفة طالما أنها تحقق له الربح و المكسب السريع، لذا يتصف هذا النمط بالاندفاع و سرعة الإثارة و تفضيل المكاسب القصيرة الأمد على الانتظار من أجل الحصول على مكاسب كبيرة في المستقبل.
الحاضر الحتمي	يشعر هذا النمط بأنه واقع تحت تأثير متطلبات و قيود الحاضر و ليس لديه قدرة على تغيير حياته و التحكم بها، فيؤمن الأفراد في هذا البعد أن مصيرهم يقع تحت يد الحاضر الآني و الذي يتمثل بالسلطات العليا أو القوى الأيديولوجية و السياسية و الاجتماعية و الطبقة في بيئتهم لذا غالبا ما يشعر هذا النمط بمشاعر العجز و القلق و التوتر، و يكون عرضة للكثير من السلوكيات الخطرة كالإدمان و الانحراف و الانتحار.
التركيز على المستقبل	يتميز الإنسان المتوجه نحو هذا البعد بكونه طموح جدا، و يركز على الأهداف و المشاريع التي يأمل تحقيقها بدرجة كبيرة، لذا يميل نحو الحيوية و النشاط و الجدية في العمل و يفضل أن يستثمر جهوده و طاقاته في تحقيق أهدافه حتى لو كانت على حساب علاقاته الاجتماعية و وأوقات الترفيه الخاصة به، ومن خصائص هذا النمط أنه يستعمل كافة بدائل المواجهة من أجل تحقيق غايته فبغض النظر عن إستراتيجية التعاون في العمل فقد يستعمل في بعض الأحيان العداوة مع زملاءه من أجل الوصول لطموحاته.

(محزري، 2017، ص37)

ويمكن تجسيد الفكرة الأساسية التي وضعها زيمباردو وبويد (1999) حول منظور الزمن في النموذج التخطيطي في الشكل رقم (01).



الشكل رقم (01): مخطط منظور الزمن في أبعاده الخمسة حسب زيمباردو و بويد (1999)

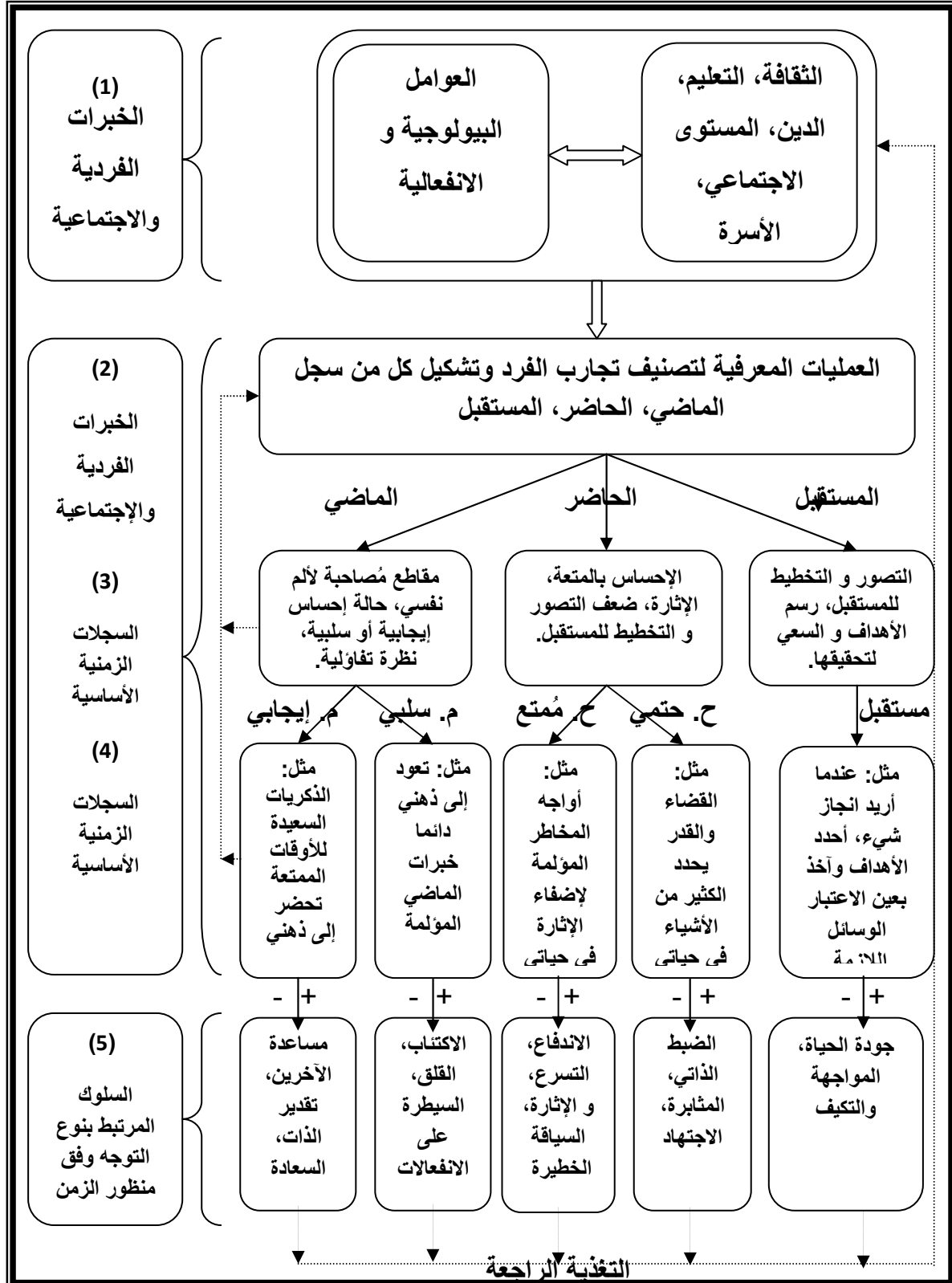
2.6. النموذج المعرفي لمنظور الزمن:

اقترح جار الله سليمان بناء النموذج المعرفي لمنظور الزمن في خمس خطوات أساسية وهي:

الخطوة الأولى: و تتمثل في الخبرات الشخصية و الاجتماعية في حياة الفرد، فبناءات الزمن النفسية يحددها تداخل كل من الجانب البيولوجي (الجنس والسن والمرض...)، والوضع العاطفي (الاستقرار والضغوطات...) و أنواع المثيرات والتحفيزات المختلفة من البحث عن المتعة و الإثارة و السعي لتحقيق الأهداف. و ترتبط مع العديد من العوامل منها المكانة الاجتماعية و المستوى التعليمي و الثقافي و المعتقد الديني، و دور الأسرة. لذلك فلمنظور الزمن الفردي و الاجتماعي ميزة نفسية في حياة الناس و يسمح لهم بتنسيق و ترتيب المعلومات و المعارف من أجل تحديد معالم البنيات العقلية أو إدخال تعديلات على تلك التركيبات بحيث تتناسب أكثر مع الخبرات السابقة و الأهداف المستقبلية.

الخطوة الثانية: لمنظور الزمن وظيفة معرفية تعمل على ترميز و تخزين، و تذكر الأحداث و الخبرات،

وكذلك في بناء التوقعات والأهداف و، والسيناريوهات الخيالية و تقوم بتنظيم تجارب الفرد و تصنيفها ضمن أطر زمنية في كل من الماضي والحاضر. و المستقبل، مما يسمح للأفراد بالتفكير في الماضي و الحاضر و المستقبل. والشكل الموالي يشرح ذلك بالتفصيل:



الشكل رقم (02): نموذج تفسير العمليات المعرفية للأبعاد الخمسة لمنظور الزمن حسب نموذج زمباردو وبويد 1999

الخطوة الثالثة: تتمثل في عملية تصنيف السجلات الزمنية بشكل منفصل. حيث يتم توزيع المعارف بواسطة العملية المعرفية الأساسية التمييزية و و تصنيفها ضمن الإطار الزمني الخاص بها. الوظيفة المعرفية لمنظور الزمن هي تأشير العلاقات بين المعاني المشتركة و ربطها بالإطار الزمني لمحتوى دلالتها البارز.

الخطوة الرابعة، وحدات أنماط السلوك المرتبطة بمنظور الزمن التي يعتمدها و يبيدها الفرد لها دور واضح جدا في نوعية القرار الذي يتم اتخاذه و تجسد حالة استخدام محتويات معرفية سلوكية من الأطر الزمنية الخمسة. لأنها تمثل تفعيل استجابة مميزة هي الأكثر تفعيلا.

الخطوة الخامسة، يتم تحديد السلوكيات المتصلة بنوع التوجه وفق منظور الزمن التي تعكس الكثير من جوانب السلوك البشري والتأثير القوي لمنظور الزمن كوظيفة معرفية لدى الفرد و توجيه ميولهم إلى كل من الأبعاد الخمسة(جار الله ، 2013، ص101-102).

3.6. العوامل المؤثرة في منظور الزمن:

بما أن منظور الزمن تكوين معرفي، نفسي، فإنه يتأثر بعدة عوامل أهمها ما يلي:

✓ العمر و الوضعية الاجتماعية و مكانتنا في الحياة. فالإنسان يميل إلى الاهتمام بالمستقبل كلما انتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد.

✓ مرحلة المراهقة يسيطر فيها الإحساس بالحركة السريعة من الحاضر للمستقبل.

✓ يحتل الماضي مكانه مهمة من حياة الفرد كلما تقدم في العمر.

- يميل منظور الزمن إلى التقلص و الانكماش في حالة الركود الاقتصادي أو المعاناة من البطالة حيث تسيطر حالة عدم التوقع و انعدام الأمل على البطل الراشد أكثر من سيطرتها على المتقدمين بالسن (عبد الله، 2000، ص72).

7. علاقة منظور الزمن بالصحة النفسية:

إن الدور الرئيسي لمنظور الزمن هو الحفاظ على التناغم والترتيب المتسق للأفكار وبالتالي إظهار السلوك المناسب للموقف. فالمعاني والدلالات المختلفة للسلوك الذي يصدر عن الأفراد تتجلى من خلال توظيف المعلومات السابقة في القيام بسلوكات آنية أو من أجل استجابة لموقف آني أو لتحقيق أهداف مستقبلية. لذلك فالوعي بأهمية هذه القدرة المعرفية تسمح للفرد بالتوجه إلى أي من الأبعاد الزمنية النفسية التي تساعد على أن يحافظ على اتزانه النفسي، كون الانتقال من أحدهما إلى الآخر ممكن جدا و

يضيف على الفرد الشعور بالطمأنينة. و أن التحكم في عملية التوجه نحو كل منهما يكسب الفرد لياقة نفسية معتبرة.

إن عملية التوجه وفق منظور الزمن تساعد الفرد على الاعتماد على أي من الأبعاد الزمنية التي سيوظفها لمواجهة الموقف الذي أمامه بصورة تسمح له بالتكيف معه. بناء الزمن النفسي الذي يعبر عنه بمنظور الزمن يجسد حالة من الراحة النفسية المتكيفة مع الواقع البيئي.

كما أن منظور الزمن يمكن اعتماده لتحقيق النظرة التفاضلية من خلال التوجه وفق بعد المستقبل الإيجابي بينما التوجه نحو بعد المستقبل السلبي يولد حالة من التشاؤم التي ترتبط باعتقادات خاطئة ما يؤدي إلى سيطرة القلق عموماً و قلق الموت خصوصاً، هذه التوجهات السلبية تؤدي إلى انخفاض مستوى أداء وإبداع الفرد، وتعيقه عن تطوير قدرة المواجهة والتكيف مع المخاطر، كما يؤدي إلى ضعف في فاعلية الذات والإحساس بعدم التركيز (جارالله، 2013، ص114-115).

8. الدراسات السابقة:

❖ **دراسة (محمد أحمد النابلسي):** والتي كانت حول الزمن، فقد تناولته من جانب الرؤية الإسقاطية التي يعبر بها الفرد عن مفهومه للزمن و الوقت عموماً.

❖ **أعمال (كوتل توماس Cottle Thomas J, 1976):** والتي كانت حول أبعاد الزمن الثلاثة الماضي و الحاضر و المستقبل، و هو ما تجلى في و قياسه لأبعاد الزمن بأداتي اختبار الدوائر الزمنية و اختبار الخطوط الزمنية.

❖ **أعمال زمباردو:** حيث تركزت حول منظور الزمن منذ 1983 إلى غاية اليوم، و التي أوضح من خلالها الفروقات الفردية في منظور الزمن وعلاقتها بالمتغيرات المختلفة الشخصية، الديموغرافية و الاجتماعية و في الاضطرابات النفسية. وخلص إلى نتائج مفادها أن منظور الزمن له دور في التنبؤ بالسلوكيات المنحرفة و الخطيرة على الفرد وعلى المجتمع.

❖ **دراسة (أبستولديس، نيكولاس، Apostolodis T. et Fieulaine N. 2004)** لتقنين قائمة منظور الزمن للغة الفرنسية (ن=419)، بينت مدى إمكانية تمييز القائمة بين أبعاد منظور الزمن الخمسة. وبلغ مؤشر ملائمة العينة للتحليل العاملي 0.77. و في دراسة (تاسينو و آخرون، 2006. Taciano. et al) لتقنين قائمة زمباردو لمنظور الزمن للبيئة البرازيلية أجراها على عينة (ن= 247) من طلبة الجامعات البرازيلية. تبين أنه في حالات الإدمان على الكحول، هناك ارتباط ايجابي بالتوجه نحو بعد الحاضر الممتع والمستقبل و أنه لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في التوجه نحو أبعاد

منظور الزمن ماعدا في بعد الماضي السلبي (-0.16)، عند مستوى (>0.05)، بينما لا توجد فروق حسب السن في كل من الأبعاد الخمسة لقائمة زمباردو لمنظور الزمن.

❖ **دراسة (محمد بني يونس، 2007):** تركزت حول علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني في عينة من 118 فردا (82 ذكور و 36 إناث). استخدم مقياس غولبيرغ و وليامز لقياس الصحة النفسية و مقياس الفتلاوي لقياس التوجه الزمني. وتوصل إلى وجود ارتباط بين مستويات الصحة النفسية و إبعاد التوجه الزمني. حيث أن التوجه نحو الماضي هو السائد ($F=26.05$) و ذا دلالة إحصائية عند مستوى أقل من 0.05 مقارنة بالحاضر و المستقبل. كما أظهرت الدراسة أنه كلما ارتفع مستوى الصحة النفسية ارتفع التوجه الزمني نحو المستقبل و نحو الحاضر بينما ينخفض التوجه نحو الماضي و بلغت قيم معامل الارتباط ما يلي:

✓ بين مستويات التوجه نحو الماضي و مستويات الصحة النفسية (-0.42).

✓ بين مستويات التوجه نحو الحاضر و مستويات الصحة النفسية (0.35).

✓ بين مستويات التوجه نحو المستقبل و مستويات الصحة النفسية (0.48).

❖ **دراسة جار الله سليمان (2013):** التي هدفت إلى التعرف على دور أبعاد منظور الزمن

كعامل في إرسان المعلومات لحدوث الجلد في مواجهة الأحداث الصادمة لدى عينة من المتعرضين لأحداث صدمية لدى البالغين في المجتمع الجزائري.

اعتمد الباحث على أربعة عينات استطلاعية و عينة أساسية ($n=86$) و استخدمت ثلاثة أدوات بعد ترجمتها للغة العربية (قائمة منظور الزمن المصغرة، سلم الجلد كونور ديفيدسون، سلم إجهاد الصدمة المنقح). أوضحت الدراسة أن أدوات الدراسة الثلاثة تتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة. و توصلت الدراسة إلى: وجود علاقة قوية بين متغيرات الدراسة، و عدم وجود فروق تعزى للجنس و المستوى الثقافي، بينما هناك فروق تعزى لمتغير السن. و أظهرت النتائج وجود أثر ايجابي دال إحصائيا لكل من أبعاد منظور الزمن الإيجابية و اثر سلبي للأبعاد السلبية على الجلد، و عكس هذا الأثر على إجهاد الصدمة. وجود اثر لأبعاد منظور الزمن على الجلد و على إجهاد الصدمة و أثر ايجابي لارتفاع الجلد على انخفاضه. كشف نموذج تحليل التباين المزوج عن وجود تأثير التفاعل بين أبعاد منظور الزمن و الجلد على إجهاد الصدمة. نتائج الدراسة سمحت بالكشف عن دور أبعاد منظور الزمن الإيجابية التي تسمح بالتوجه نحو المشاعر و الأهداف الإيجابية كمصادر للجلد و التحكم في الانفعالات السلبية بعد

التعرض لحدث صدمي. مما يسهل عملية مواجهة الأحداث الصادمة و التخلص من آثار الصدمة النفسية.

❖ **دراسة مليكة محرز (2017):** و التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين كل من المنظور الزمني و الإجرائية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة وهران، وكذا التعرف على مدى انتشار الإرجائية في الوسط الجامعي وخاصة لدى طلبة الدراسات لما بعد التدرج، مع تحديد اتجاهات الطلبة نحو أبعاد الزمن (الماضي و الحاضر و المستقبل)، و تحديدا الذي يعاني من الإرجائية. وقد استعملت الباحثة بالإضافة إلى المنهج الإحصائي، المنهج العيادي، مستخدمة في ذلك دراسة الحالة و الاختبارات النفسية (اختبار لاي للإرجائية العامة و اختبار شيو و شوا للإرجائية الفاعلة، و قائمة زمباردو لمنظور الزمن). وقد تكونت العينة من 185 طالبا (74 ذكرا و 111 أنثى) من جامعة وهران، وقد توصلت النتائج إلى مايلي:

✓ وجود علاقة موجبة بين الإرجائية الفاعلة و المنظور الزمني، في حين توجد علاقة سالبة بين الإرجائية العامة و المنظور الزمني.

في ضوء الدراسات السابقة وبالرغم من تعدد المتغيرات المدروسة في تفاعلها وعلاقتها مع منظور الزمن، إلا أننا لم نجد إلا دراسة سابقة واحدة تطرقت للعلاقة بين منظور الزمن والصحة النفسية هي دراسة بني يونس (2007)، وهذا على الرغم من استعماله لمقياس غير مفصل لمنظور الزمن. لذلك جاءت الدراسة الحالية لتحاول الكشف عن العلاقة بين الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن ومستويات الصحة النفسية من أجل تدعيم الدراسات بالجزائر حول هذا المفهوم الذي لازال قليل التداول.

خلاصة الفصل

تطرقنا في هذا الفصل إلى تطور مفهوم الزمن كما عرفناه لغة واصطلاحا و ركزنا على تعريف منظور الزمن، كما حاولنا حصر مفهوم الزمن بين الفلسفة ومختلف العلوم ثم حددنا أنواعه ورصدنا تطور مفهوم الزمن و منظور الزمن عند الطفل و أبرزنا الأبعاد الخمسة له حسب نظرية زمباردو وانهينا الفصل بالعلاقة بين منظور الزمن والصحة النفسية مع استعراض لبعض الدراسات السابقة التي تناولته، واستخلصنا بأنه رغم أن منظور الزمن من المفاهيم الحديثة نسبيا إلا أنه يساهم وبطريقة فعالة يوما بعد يوم في فهم السلوك البشري في المواقف المختلفة، إذا فمنظور الزمن المتوازن يحقق الصحة النفسية التي هي موضوع الفصل الموالي.

الفصل الثالث الصحة النفسية



الفصل الثالث: الصحة النفسية

تمهيد

1. تعريف الصحة النفسية
 2. مؤشرات الصحة النفسية
 3. معايير الصحة النفسية
 4. الصحة النفسية من وجهة نظر مدارس علم النفس
 5. نسبية الصحة النفسية
 6. العوامل التي تؤدي إلى اختلال الصحة النفسية
 - 1.6 الإحباط
 - 2.6 الصراع
 - 3.6 الفلق
 - 4.6 الضغوط النفسية
 7. مناهج الصحة النفسية
 - 1.7 المنهج الإنمائي
 - 2.7 المنهج الوقائي
 - 3.7 المنهج العلاجي
 8. الصحة النفسية للطالب
 9. الدراسات السابقة
- خلاصة الفصل

تمهيد:

يهتم علم الصحة النفسية ببناء الشخصية المتكاملة، وبناء الإنسان الصحيح نفسياً في جميع مؤسسات المجتمع، ليُقبل على تحمل المسؤولية الاجتماعية، ويستغل طاقاته إلى أقصى حد ممكن ولكي يتحقق هذا يجب تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي وتقبل الواقع وتكوين قيم واتجاهات إيجابية وسنتناول في هذا الفصل تعريفات الصحة النفسية، مؤشراتنا، معاييرها ومفهومها من وجهة نظر مدارس علم النفس، كما سنتطرق لنسبيتها والعوامل التي تؤدي إلى اختلالها، ثم مناهجها وأخيراً الصحة النفسية للطالب.

1. تعريف الصحة النفسية:

تختلف تعريفات الصحة النفسية باختلاف العلماء و المدارس النفسية، لكن معظمها تتضمن الشروط اللازمة لتكيف الفرد مع نفسه و الآخرين، و مع البيئة التي يعيش فيها، وفيما يلي عرض لبعض تعريفات الصحة النفسية:

ترى منظمة الصحة العالمية أن الصحة عموماً هي " حالة من الراحة الجسمية و النفسية و الاجتماعية و ليست الخلو من المرض " (مدثر، 2002، ص 14).

كما تعرف الصحة النفسية بأنها " حالة عقلية انفعالية مركبة دائمة نسبياً، من الشعور بالرضا، الطمأنينة، الأمان، سلامة العقل و الإقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط و القوة و العافية، وبالتحقق في هذه الحالة نجد درجة مرتفعة من التوافق النفسي و الاجتماعي مع علاقات اجتماعية طيبة" (الخالدي، 2002، ص 31).

وتعرف موسوعة الطب النفسي الصحة النفسية بأنها " حالة من التكيف و التوافق و الانتصار على الظروف و المواقف، يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه و بيئته و العالم من حوله، و يشعر فيها بأنه راض عن نفسه و متصلح مع الواقع و يسيطر فيها على انفعالاته، و يتصرف بروية و حكمة " (عبد المنعم الحنفي، 1999، ص 9).

و الصحة النفسية هي " حالة عقلية انفعالية ايجابية، مستقرة نسبياً، تعبر عن تكامل طاقات الفرد و وظائفه المختلفة و توازن القوى الداخلية و الخارجية الموجهة لسلوكه، في مجتمع ما و وقت ما و مرحلة نمو معينة و تمتعه بالعافية النفسية و الفاعلية الاجتماعية " (عبد المطلب أمين، 1998، ص 28).

و تعرف أيضاً على أنها : " التكامل بين الوظائف النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الايجابي بالسعادة و الكفاية " (الخطيب، 2001، ص 14).

و يعرفها ج. سارتر (j.surter) بأنها : " قدرة الجهاز النفسي على العمل بطريقة متناغمة، مقبولة، و فعالة ، مع القدرة على مواجهة الوضعيات الصعبة و تحقيق التوازن ."

أما ج بوستال (j.Postel) فيرى أن " الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية و هو الشخص الذي يعيش بانسجام مع محيطه، و بالتالي تربطه علاقة طيبة بأسرته و مجتمعه، و يتمتع بتوازن عقلي كاف، و بالتالي يكون شخصا قادرا على حل صراعاته الداخلية و الخارجية و مقاومة الاحباطات التي يواجهها في حياته مع الآخرين " (Postel, 1998, P404).

أما ماسلو (Maslow) فيرى أن " الصحة تتوافق مع تحقيق الشخص لذاته، مما يسمح له بفهم أفضل للذات و الواقع، و التعبير التلقائي للانفعالات و تحقق أهداف حياته " و عليه نخلص إلى أن الصحة النفسية هي مدى قدرة الفرد على العيش بسلام مع نفسه و مع محيطه و مدى قدرته على حل صراعاته ، و تجاوز الإحباطات و العقبات التي يواجهها في حياته مع نفسه أو مع الآخرين، بالإضافة إلى قدرته على تحقيق ذاته، و تحقيق أهداف حياته .

وهناك تعاريف ركزت على الجوانب الخلقية كمحدد رئيسي للصحة النفسية السليمة ومنها نجد تعريف بارون الذي يقول : " أن الذين يتمتعون بالصحة النفسية السليمة هم من يعملون ما يرونه صوابا، و الصواب في نظرهم هو أنه لا ينبغي على الفرد أن يكذب أو يغش، أو يسرق، أو يغتاب، أو يقتل، و بصفة عامة الصواب هو ألا نفعل ما يهدد سير الحياة و نموها " (Barron, 1968, p145). و في هذا الصدد يعترف شوبن بأهمية الجانب الخلقى في الحفاظ على توازن الشخصية عندما يصرح قائلاً: "ويبدو أننا لا نستطيع أن نقدم تحديدا سليما لمعنى الصحة النفسية السليمة بمعزل عن الخلق" (Shoben, 1965, p15).

ويؤكد على أهمية الجانب الخلقى في الصحة النفسية، المنظور الإسلامي لها حيث يُعرفها بأنها: " قدرة الفرد على تجريد نفسه من الهوى، و إخلاص العبودية لله تعالى، بالمحبة و الطاعة و الدعاء و الخوف و الرجاء و التوكل مع القدرة على تهذيب النفس و النمو بها من خلال أداء التكاليف التي شرعها الله، كذلك القدرة على التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها، فيسلك فيها السلوك المفيد و البناء بالنسبة له و لمجتمعه و بما يساعده على مواجهة الأزمات و الصعوبات التي تواجهه بطريقة ايجابية دون خوف أو قلق، و تقبل ذاته و واقع حياته و التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه " (سعد، 2004، ص84).

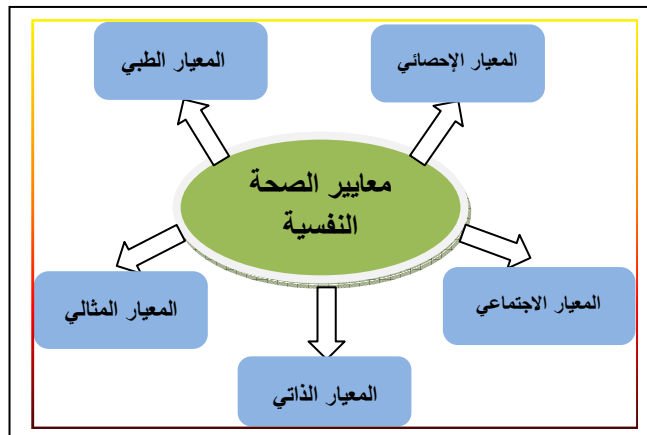
2. مؤشرات الصحة النفسية:

هناك عدة مظاهر تعد من مؤشرات الصحة النفسية عند الفرد، يذكر هاشم (2004) أهمها:

- المرونة، الواقعية، القدرة على حل المشكلات و مواجهة الضغوط و القدرة على السيطرة و الضبط(هاشم، 2004، ص155)
- ويضيف جاسم محمد (2004) مؤشرات أخرى بشيء من التفصيل نذكر منها:
- إشباع الحاجات النفسية: كالحاجة للأمن و الحب و القبول من طرف الآخرين، التقدير الذاتي، الحرية، الانتماء.
- الشعور بالسعادة، التفاؤل و الاستماع بالحياة.
- النظرة الواقعية للحياة: فالأشخاص الأسوياء يتقبلون أن الحياة في الغالب شاقة، و أنهم قادرين على مواجهة مشاكلها و التغلب عليها.
- الإيجابية: و التي تظهر في القدرة على الكفاح في الحياة، و عدم العجز أمام الفشل الذي قد يواجهه.
- تحمل المسؤولية، و الإرادة التي تظهر في القدرة على اتخاذ القرارات.
- مستوى الطموح الذي يكون في مستوى قدرات الفرد أو أكثر بقليل.
- تحقيق الذات، النضج أو الثبات الانفعالي.
- اتساع الأفق: القدرة على تحليل الأمور و فرز الإيجابيات من السلبيات و المرونة و اللانتمطية.
- فهم الذات و تقبلها، تقبل الآخرين و محبتهم، القدرة على تحقيق مطالب الجماعة(جاسم محمد، 2004، ص20).

3. معايير الصحة النفسية:

برزت اتجاهات مختلفة لوضع معايير لتحديد السواء واللا سواء في الصحة النفسية نتيجة تعدد النظريات النفسية، و الشكل الموالي يبين هذه المعايير:



الشكل رقم (03): يوضح معايير الصحة النفسية

نلاحظ من الشكل أعلاه بأن للصحة النفسية خمسة معايير يُحدد من خلالها السلوك السوي واللاسوي وأول هذه المعايير هو المعيار الذاتي، حيث يرى الزبيدي (2007) بأن هذا المعيار يتخذ فيه الفرد من ذاته إطارا مرجعيا يرجع إليه في الحكم على السلوك السوي أو غير السوي. وثانيها هو المعيار الاجتماعي الذي يرى محمد قاسم عبد الله (2008) بأن قوانين المجتمع ونظمه وعاداته وقيمه هي التي تحد بين السواء و اللاسواء فمن توافق سلوكه معها فهو شخص سوي، و الشاذ من خالف سلوكه هذه القيم والنظم في مجتمعه (محمد قاسم عبد الله، 2008، ص68). وثالث المعايير هو المعيار المثالي الذي يتميز بالقيمية حيث أنه يطلق أحكاما خلقية على السلوك، أما المعيار الرابع فهو المعيار الإحصائي الذي يحصل فيه توزيع السوي واللاسوي من خلال الانحراف عن المتوسط، وأخيرا المعيار الطبي الذي يحدد بعض المنظرين في الطب النفسي أن اللاسواء يعود إلى صراعات نفسية لا شعورية و أن السواء هو الخلو من الاضطرابات (الزبيدي، 2007، ص 12).

نستخلص مما سبق بأن لكل معيار من المعايير الخمسة جانب من القصور لذلك فالاعتماد على معايير مزدوجة سيكون أفضل في تحديد السواء و الشذوذ، مثل المعيار النفسي الموضوعي (الإكلينيكي الإحصائي) الذي يعتمد على المعيار الإحصائي ويُضيف إليه عملية تحليل السلوك و تشخيصه وموازنته للتعرف على طبيعته.

4. الصحة النفسية من وجهة نظر مدارس علم النفس:

يُعد موضوع الصحة النفسية من أكثر المواضيع التي دار حولها الجدل ولم يتم الاستقرار فيها على تعريف جامع مانع، نظرا لاختلاف وجهات نظر المدارس حول مفهومها، والجدول الموالي يبين ذلك:

الجدول رقم (03) يوضح وجهة نظر مختلف المدارس النفسية حول مفهوم الصحة النفسية

المدارس	وجهة نظرها حول مفهوم الصحة النفسية
المدرسة التحليلية	يعتبر فرويد أن الصحة النفسية الكاملة مجرد خرافة، فالتوازن بين أركان الشخصية و التفاعل الدينامي بينها(الهو، الأنا و الأنا الأعلى) بما يحقق الإرضاء لمختلف النزعات، ويؤدي إلى حالة الوفاق الداخلي هو الذي يمثل الشخصية السوية، و قد لخص فرويد الصحة النفسية من منظور وظيفي في ثلاثة أبعاد هي تباعا: - الإنجاز(الابتكار): وهو توظيف الطاقات و الإمكانيات في ممارسة حياتية بناءة. - الإنجاب: ويستند إلى القدرة على الحب و الارتباط الزوجي و العاطفي، و الوصول إلى النضج النفسي الضروري للقيام بأدوار الزوجية و الوالدية. الترويح: أي الاستمتاع بمباهج الحياة و تجديد الطاقات الحيوية(حجازي، 2004، ص41).
المدرسة السلوكية	الصحة النفسية عند السلوكيين نتاج لعملية التعلم و التنشئة، و تكمن في اكتساب الفرد

<p>عادات مناسبة و فعالة ، تساعده في التعامل مع الآخرين، وفي مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها، و ينتج الاضطراب الانفعالي الاجتماعي عن الفشل في تعلم و اكتساب السلوك المناسب، أو اكتساب أساليب سلوكية غير مناسبة، أو مواجهة الفرد لمواقف صراعية نفسية تستلزم اتخاذ قرارات يشعر أنه عاجز عنها(الفكي، 2009، ص23)</p>	
<p>تتمثل الصحة النفسية في المذهب الإنساني في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً، ومن المؤشرات الدالة على ذلك، مدى ما يمارسه الفرد من حرية، و مدى إدراكه لهذه الحرية، و تحمله لمسؤولياتها، ومقدرته على التعاطف مع الآخرين و حبهم، والتزامه بالقيم العليا، كالحق و الخير و الجمال، و الإحساس بالطمأنينة و الانتماء، وتقبل الذات و تحقيق إمكانيات الفرد و أهدافه. ويرى كارل روجرز بأن الصحة النفسية ليست قائمة بذاتها، بل هي مشروطة بنوع التجربة الإنسانية مع الآخرين. أما ماسلو فيرى بأن الإنسان المعافى هو الذي يحقق ذاته إلى أقصى إمكانياته، وهو الإنسان الفاعل بكامل وظائفه و طاقاته(حجازي، 2004، ص47).</p>	<p>المدرسة الإنسانية</p>
<p>وتحصر الصحة النفسية في القدرة على العيش هنا و الآن بشكل حقيقي، فالمرض النفسي يظهر في تزوير الواقع الذاتي و الوجودي، و الهروب في الماضي و المستقبل، أي الهروب من متعة و قلق العيش الكثيف للتجربة الوجودية في الحاضر، فالمرضى يجتر الماضي بشكل دفاعي أو يهرب من غنى اللحظة في أحلام المستقبل الوهمية.</p>	<p>المدرسة الجشطالتيّة</p>
<p>يرى كل من بيك و أليس في المرض النفسي سيطرة ردود الفعل الانفعالية السلبية على الشخص و سلوكه و التي تعود إلى نظام من الافتراضات المعرفية الخاطئة حسب أليس، و إلى نظام الأفكار الآلية المرتكز على نواة من نظام المعتقدات العميقة حول العالم و الذات تبعاً لبيك، أما الشخص المعافى هو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعي في النظرة إلى الذات و الآخرين و الدنيا(حجازي، 2004، ص42-43).</p>	<p>المدرسة المعرفية</p>

5. نسبية الصحة النفسية :

إن الصحة النفسية حالة دائمة نسبياً بمعنى أنها ليست حالة ثابتة، إما أن تتحقق أو لا تتحقق، إنها حالة ديناميكية متحركة، و نسبية تتغير من فرد لآخر، فالناس يختلف بعضهم عن بعض في كل من: الطول و الوزن، ضغط الدم و توتر العضلات، الذكاء، القلق و غير ذلك، و هم أيضاً يختلفون في امتلاكهم للصحة النفسية، لأنها نسبية غير مطلقة، كما أن كمالها التام أمر غير موجود، و لا يكاد يوجد شخص تجتمع لديه جميع علامات الصحة النفسية، فمن الممكن أن نلاحظ بعض الجوانب السوية لدى أشد الناس اضطراباً، كما أنه من غير المتوقع غالباً أن تضطرب جميع الوظائف النفسية لدى الفرد دفعة واحدة. كما تنطبق نسبية الصحة النفسية على الفرد نفسه، فلا يوجد شخص يشعر في كل لحظة من لحظات حياته بالسعادة و السرور، كما أن الفرد الذي يشعر بالتعاسة و الحزن طول حياته غير موجود أيضاً، وتجدد الإشارة أن الشخص الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية، تكون هذه الأخيرة ثابتة

نسبياً عبر الزمن، في حين أن الدرجة المنخفضة من الصحة النفسية تتميز بالتغير و التذبذب من وقت لآخر (صبرا، 2001، ص 108).

كما يتأثر تحديد الصحة النفسية بمراحل النمو التي يمر بها الإنسان و يتصل ذلك بما يسمى بالمعايير العامة للنمو، فقد يعد سلوكاً ما سوياً في مرحلة عمرية معينة، كرضاعة الطفل لثدي أمه حتى سن الثانية، على حين يعتبر هذا السلوك غير سوي إذا حدث في سن الخامسة، و مص الأصابع سلوك سوي في الشهور الأولى من عمر الطفل و لكنه يعد مشكلة سلوكية إن حدث في سن السابعة مثلاً، لذلك فإن الصحة النفسية من هذا المنظور أمر نسبي و تختلف حسب مراحل النمو.

كما أن السلوك الذي يدل على الصحة النفسية يختلف باختلاف عادات و تقاليد المجتمعات، و الحقب الزمنية، إذن فالحكم على الصحة النفسية يختلف تبعاً لعوامل الزمان و المكان و المجتمعات و مراحل النمو عند الإنسان و يجب أخذ كل هذه المتغيرات بعين الاعتبار عند انطلاقنا للحكم على الصحة النفسية و لذلك نقول أنها نسبية (بطرس، 2008، ص 210).

6- العوامل التي تؤدي إلى اختلال الصحة النفسية:

تتضافر مجموعة من الأسباب التي تؤدي إلى اختلال الصحة النفسية أهمها:

1.6. الإحباط :

الإحباط هو حالة يشعر فيها الفرد بعدم إشباع دوافعه بسبب عوائق قائمة أو محتملة ذاتية أو خارجية، بحيث يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية للفرد، و ذلك نتيجة شعوره بحالة من عدم الإشباع لحاجة من حاجاته أو حل مشكلة من مشكلاته، و استمرارية هذا الشعور تؤثر على الأداء الفعلي و تؤدي إلى نشوء مشكلات و صراعات داخل الفرد (العناني، 2003، ص 55).

فالإحباط يؤدي إلى الشعور بالضيق و التوتر و الغضب و القلق و هو من أهم العوامل التي تؤثر على توافق الفرد و صحته النفسية، ومسببات الإحباط إما أن تكون عوامل بيئية (خارجية) أو عوامل شخصية (داخلية).

2.6. الصراع:

هو حالة نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا في وقت واحد لتساويهما في القوة، و مصادر الصراع إما داخلية ذاتية ترجع لدوافع الفرد التي يريد إشباعها، و إما خارجية مادية أو اجتماعية أو جسمية تعوق إرضاء الفرد لدوافعه. و الصراع أنواع هي: صراع إقدام إقدام، و صراع إحجام إحجام، صراع إقدام إحجام.

3.6. القلق:

و هو " حالة من التوتر الانفعالي تشير إلى وجود مظهر خارجي أو داخلي يهدد الذات "(العبيدي، 2003، ص.39) . وهو شعور عام غامض غير سار مصحوب بالخوف و التوتر و التحفيز و بعض الإحساسات الجسمية مجهولة المصدر، كزيادة ضغط الدم و توتر العضلات و خفقان القلب و زيادة إفراز العرق، ويحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يتهدهده، ينتظر وقوعه أو يخشي من وقوعه و هو ينطوي على توتر انفعالي و تصحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة ينقسم القلق إلى أنواع هي: .القلق الواقعي، القلق الخلفي أو الذاتي و القلق العصابي الذي يؤدي إلى أنواع من الأعراض هي:

- الأعراض النفسية:

و منها التوتر والعصبية و شرود الذهن و ضعف المقدرة على التركيز و النسيان و الصعوبة في تنظيم المعلومات، و فقدان الشهية للطعام و صعوبات النوم و الأرق و الكوابيس المزعجة، و تجنب المواقف الاجتماعية و الميل للعزلة و عدم الشعور بالأمن.

- الأعراض الجسمية:

و منها أعراض مرتبطة بجهاز القلب الدوري و أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي و أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي و أعراض مرتبطة بالجهاز العضلي الحركي، و الجهاز البولي التناسلي و أعراض جلدية.

- الأعراض النفسجسمية :

و تتمثل فيما يطلق عليه بالأمراض السيكوسوماتية أي تلك الأمراض العضوية التي يسببها القلق أو يلعب دورا هاما في نشأتها أو في زيادة أعراضها كالذبحة الصدرية و الربو الشعبي و جلطة الشرايين التاجية، و روماتيزم المفاصل و البول السكري، و قرحة المعدة و الإثني عشر، و القولون العصبي، و الصداع النصفي، و فقدان الشهية العصبي.

4.6. الضغوط النفسية:

هي " حالة من التوتر النفسي الشديد و الانعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد و تخلق عنده من اختلال التوازن و اضطراب في السلوك " (عبد الله، 2003، ص.115) .والضغوط تحدث عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدرته أو تتفوق على ما لديه من استعدادات و هو ما يجعل الفرد يشعر بالإحباط و يتعرض لمجموعة من الأضرار.

1. مناهج الصحة النفسية:

1.7. المنهج الإنمائي:

وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة و الكفاية والتوافق النفسي لدا الأسوياء و العاديين خلال مرحلة نموهم، حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى من الصحة النفسية، و يتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات و القدرات، و توجيهها التوجيه السليم، ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا و عقليا و اجتماعيا و انفعاليا، بما يضمن اتاحة الفرص للنمو السليم السوي، تحقيقا للنضج و التوافق و الصحة النفسية(الفكي، 2009، ص22).

2.7. المنهج الوقائي:

و يتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات و الاضطرابات و الأمراض النفسية، و يهتم بالأسوياء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم أسباب الاضطراب النفسي، بتعريفهم بها، و إزالتها في وقتها و يرفع نموهم النفسي السوي، و يحقق ظروف الصحة النفسية. وللمنهج الوقائي ثلاث مستويات، تبدأ بمحاولة منع المرض، ثم محاولة تشخيصه، في مراحله الأولى، ثم محاولة تقليل أثر إعاقته للمريض(مناح و بن حفيظ، 2015، ص172).

3.7. المنهج العلاجي:

و يتضمن علاج المشكلات و الاضطرابات النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق و الصحة النفسية، و يهتم بأسباب المرض النفسي و أعراضه و تشخيصه و علاجه و توفير المعالجين و العيادات و المستشفيات النفسية(الفكي، 2009، ص22).

8- الصحة النفسية للطالب:

بما أن الطالب الجامعي ينتمي إلى مرحلة الشباب، و هي مرحلة انتقالية بين الطفولة و الرجولة، فإنه يتميز بخصائص نفسية و انفعالية خاصة تطبع المرحلة، إذ قد يعيش أنواعا من المعاناة و الإحباطات و الضغوط النفسية و الإجتماعية، نظرا لما قد يتعرض له من مشكلات في الأسرة و الحرم الجامعي، أو المجتمع، وهي أيضا مرحلة النضج الجنسي و الاختيار المهني، لذلك فهي مرحلة حساسة، يحتاج فيها الطالب للإرشاد الذي يجب أن تتركز خدماته على الجوانب التالية:

- رعاية النمو، و تقديم العناية و الرعاية النفسية للطلبة.

- رعاية النمو الأكاديمي للطلبة و مساعدتهم في رسم خططهم التربوية ورعاية نموهم المهني.
- تقديم المعلومات المناسبة عن المهن المستقبلية و مجالات التدريب المختلفة(الصاوى و آخرون، 1999، ص52).

و لن يكون الطلاب و الطالبات قادرين على مواجهة الصعوبات و التحديات المعاصرة ما لم يكونوا في صحة نفسية جيدة، قادرين على مواجهة الإحباطات و القلق الدائم و التقلبات المزاجية، و على ضبط انفعالاتهم، و ألا يكونوا مندفعين يستثارون بسرعة. فتلك العوامل التي تؤدي إلى الإضطرابات النفسية، فهي إن لم تمنع التقدم فهي بالتأكيد تعطله، فالصحة النفسية من أهم العوامل المساعدة لتقدم التحصيل العلمي للطلاب و الطالبات هو الاستقرار النفسي والعقلي و الجسدي ليكنوا فاعلين في المجتمع قادرين على الإنتاج إن تحقيق النمو النفسي السليم و الصحة النفسية للطالب يقع على عاتق القائمين على المؤسسة التعليمية، لذلك يجب أن تكون العلاقة بين الأستاذ و الطالب قائمة على أساس من الديمقراطية و تبادل الآراء، و أيضا من خلال الاهتمام بالإرشاد النفسي داخل الجامعة من قبل أخصائيين نفسيين مؤهلين، وتقديم الرعاية النفسية لكل طالب بمساعدته في حل مشكلاته .

وكي نتمكن من توفير الصحة النفسية للطالب فإنه ينبغي أن نتعرف على الظروف و العوامل المختلفة التي تساعده على أن يتوافق دراسيا و يحيا حياة متزنة سوية، تقيه الاضطراب النفسي و تساعده على التمتع بالصحة النفسية و التي تنعكس بصورة ايجابية وبشكل عام على أداءه و انجازه الأكاديمي. و لكي تؤدي المدرسة عموما و الجامعة خصوصا دورها بنجاح في تحقيق الصحة النفسية للطلاب يجب أن تعمل على :

- مساعدة الطالب على معرفة الأنشطة الطلابية المتاحة.
- التعرف على ميول الطلاب الدراسية.
- تزويد الطلاب بالخدمات الإرشادية الفردية و الجماعية.
- تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية للطلاب.
- مساعدة الطالب على اختيار نوع التخصص الدراسي.
- تزويد الطالب بمعلومات كافية عن نظام الدراسة.
- توضيح نظام توزيع الدرجات.

ومن المهم جدا إرساء و تفعيل المرافقة البيداغوجية لأنها تكفل للطالب الرعاية النفسية و الاجتماعية والمهنية، كما أن ممارسة الإرشاد العلاجي داخل المؤسسة الجامعية يؤدي بالطالب إلى اكتشاف وفهم

وتحليل ذاته ومشكلاته الشخصية والانفعالية و السلوكية التي تؤدي إلى سوء توافقه النفسي والعمل على حل مشكلاته بما يحقق أفضل مستوى للتوافق النفسي والصحة النفسية.

9. الدراسات السابقة:

✓ **دراسة بني يونس (2007):** هدفت دراسة بني يونس (2007) إلى الكشف عن العلاقة بين مستويات الصحة النفسية و أبعاد التوجه الزمني لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية و تكونت العينة من (118) طالبا و طالبة و استخدمت الدراسة مقياسي غولبيرغ و وليامز لقياس الصحة النفسية، و مقياس الفتلاوي لقياس التوجه الزمني، و تم التوصل لنتائج منها:
يوجد مستوى متوسط من الصحة النفسية لدي طلبة الجامعة الأردنية .

✓ **دراسة العيد (2007):** هدفت دراسة العيد (2007) إلى التعرف على أهمية الصحة النفسية لدى طلبة جامعة تلمسان، و طبقت الدراسة على عينة من (640) طالبا و طالبة و تم التوصل للنتائج التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث فيما يخص درجاتهم على أبعاد الصحة النفسية .

✓ **دراسة محميد و صالح (2007) :** هدفت الدراسة إلى تشخيص العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للفرد في الجامعة المستنصرية، و اشتملت عينة الدراسة على (310) مبحوث يشملون أساتذة و طلبة و موظفين بالجامعة، و تم التوصل للنتائج التالية:
نسبة كبيرة من أفراد العينة لديهم انخفاض في مستوى الصحة النفسية .

✓ **دراسة أحمد (2004):** هدفت الدراسة إلى التعرف على الصحة النفسية و علاقتها بالذكاء الاجتماعي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة عمر المختار، و تكونت العينة من 100 طالب و طالبة و توصلت النتائج إلى:

- توجد فروق دالة إحصائية على مقياس الصحة النفسية وفق متغير المرحلة الدراسية.

✓ **دراسة غالي (2014):** هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة وهران وفقا لمتغيري (الجنس و الإقامة الجامعية) و قد بلغ تعداد العينة (213) طالبا و طالبة و توصلت النتائج إلى أن:

- معظم الطلبة المبحوثين يتجاوز مستوى الصحة النفسية لديهم المستوى و منهم من يفوق ذلك و هذا يؤكد اعتدال الصحة النفسية لدي طلبة الجامعة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس و لصالح الإناث .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا للإقامة الجامعية و لصالح الطلبة ذوي الإقامة الداخلية .

✓ **دراسة قمر (2016):** هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية و الذكاء الوجداني في علاقتهما بجملة المتغيرات التالية (التخصص، المستوى الدراسي، النوع الأكاديمي)، و طبقت الدراسة على عينة (100) طالب و طالبة ، و توصلت للنتائج التالية :

- وجود درجة مرتفعة من الصحة النفسية بين الطلبة .

- غياب الفروق في الصحة النفسية لدى الطلبة باختلاف متغيرات (الجنس و التخصص) .

و انطلاقا مما سبق من عرض لأدبيات الموضوع نلاحظ أن أغلبية الدراسات السابقة التي تم عرضها اهتمت بمستويات الصحة النفسية في علاقتها بمتغيرات أخرى، كما هو الأمر بالنسبة لدراسة بني يونس (2007) الذي درس تأثير التوجه الزمني على الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، كما أن معظم الدراسات استخدمت عينات مختلطة سواء من موظفين و طلبة جامعيين أو من طلبة من مختلف التخصصات أما دراستنا فقد اختيرت عينتها من طلبة بنفس المستوى الجامعي و من نفس التخصص، و على خلاف الدراسات السابقة فإن دراستنا تسعى لترصد العلاقة بين أبعاد منظور الزمن و مستويات الصحة النفسية مع الكشف عن منظور الزمن السائد لدى الطلبة عينة الدراسة و مستويات الصحة النفسية لديهم، مع رصد الفروق بين الطلبة في متغيرات الدراسة تبعا لمتغير الجنس و نظام الإقامة .

خلاصة الفصل:

ما يُمكن استخلاصه من هذا الفصل الذي تناولنا فيه مفاهيم الصحة النفسية ومعاييرها ومؤشراتها وكذا مفهومها من وجهة نظر مُختلف المدارس في علم النفس انتهاء بالصحة النفسية للطالب أن الصحة النفسية شرط ضروري للطالب الجامعي لكي يتوافق مع ذاته ومع الوسط الجامعي من حوله. ورغم أن الصحة النفسية حالة للشخصية و منظور الزمن سمة للشخصية، لكن هذين المفهومين يشتركان في كونهما يظهران بصفة جلية في سلوك الطالب. ومن هنا سنتطرق في الجانب التطبيقي للعلاقة الموجودة بين مستوياتها.



الفصل الرابع
الإجراءات المنهجية
للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. المنهج المتبع
2. مجتمع البحث
 - 1.2. المعاينة
 - 2.2. حجم العينة وخصائصها
 3. أدوات جمع البيانات
 - 1.3. مقياس المنظور الزمني لزمباردو (1999)
 - 1.1.3. وصف مقياس المنظور الزمني لزمباردو (1999)
 - 2.1.3. الخصائص السيكمترية لمقياس المنظور الزمني
 - 2.3. مقياس الصحة النفسية
 - 1.2.3. وصف مقياس الصحة النفسية
 - 2.2.3. الخصائص السيكمترية لمقياس الصحة النفسية
 4. إجراءات تطبيق الدراسة
 5. المعالجة الإحصائية

خلاصة الفصل

1. الإجراءات المنهجية للدراسة:

تمهيد

لقد تم تناول الإجراءات المنهجية لدراسة العلاقة بين المنظور الزمني و الصحة النفسية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم تكنولوجية في الدراسة الإحصائية بنوعيتها الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية وفق المنهج الوصفي.

1. المنهج المتبع:

تفرض علينا طبيعة الموضوع نوع المنهج المتبع و بما أن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة و استخداما في الدراسات و البحوث النفسية لذلك فإننا اعتمدناه في هذه الدراسة، لأنه يصف الظاهرة كما و كيفاً، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة و يوضح خصائصها أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار الظاهرة و حجمها و درجتها (جابر و كاظم، 1994، ص135)، فالمنهج الوصفي يصف و يفسر ما هو كائن، كما يهتم بالظروف و العلاقات القائمة و القيم و الاتجاهات (عويس، 1999، ص102)، و استخدامنا لهذا المنهج يحقق غايتنا وهي التعرف على منظور الزمن السائد، وكذا مستويات الصحة النفسية، مع قياس و تحديد العلاقة بين مستويات أبعاد منظور الزمن و مستويات الصحة النفسية لدى طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجية، كما يمكننا من الكشف عن الفروق في المتغيرات باختلاف الجنس ونظام الإقامة للطلاب الجامعي.

2. مجتمع البحث:

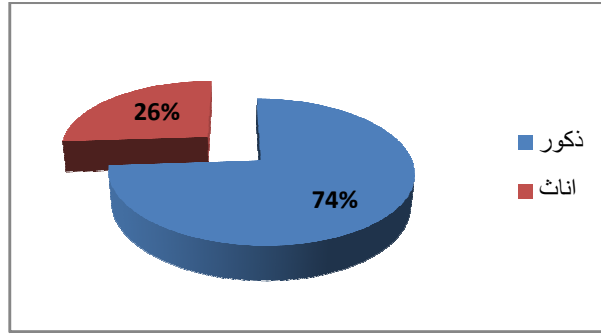
1.2. المعاينة:

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة السنة أولى جذع مشترك علوم تكنولوجية المسجلين للموسم الجامعي 2018/2017، و قد بلغ عدد الأفراد في مجتمع البحث 1229 طالبا و طالبة حيث بلغ عدد الطالبات 320 طالبة و 909 طالبا والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد مجتمع البحث الأصلي:

جدول رقم (04): يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
26%	320	إناث
74%	909	ذكور
100%	1229	المجموع

يتبين من الجدول رقم(04) بأن العدد الإجمالي لأفراد مجتمع الدراسة قد بلغ (1229) طالبا و طالبة، وذلك حسب إحصائيات التسجيلات الجامعية للموسم الجامعي 2018/2017 المصرح بها، حيث بلغ عدد الطلبة 909 طالبا وعدد الطالبات 320 طالبة، أي 26 في المائة إناث و 74 في المائة ذكور والمخطط الآتي يوضح ذلك:



الشكل (04): يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس

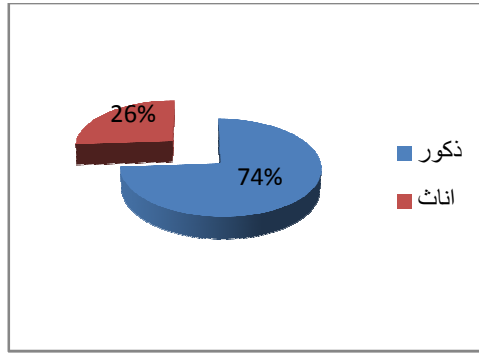
2.2. حجم العينة وخصائصها:

تعتبر العينة مجموعة فرعية من المجتمع الأصلي، بحيث تقدم نفس خصائصه و تمنحنا تقديرات غير مشوهة لخصائص هذه المجموعة، و تمثل عينة البحث الحالي 20% من مجتمع البحث الأصلي، وفي تقديرنا هي نسبة مقبولة مراعاة بحجم المجتمع الأصلي الذي يقدر بـ (ن=1229) طالبا. حيث بلغت ما مقداره 246 طالبا و طالبة منها 26 % طالبات (و هي نفسها نسبة الطالبات في المجتمع الأصلي)، وقد تم اختيار عينة عشوائية منتظمة والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (05): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
إناث	64	26%
ذكور	182	74%
المجموع	246	100%

يبدو من خلال الجدول رقم(05) بأن العدد الإجمالي لأفراد عينة الدراسة بلغ(246) طالبا و طالبة حيث أن عدد الذكور يفوق عدد الإناث، فنسبة الذكور بلغت 74 في المائة، أما نسبة الإناث 26 في المائة، والمخطط الآتي يوضح ذلك:



الشكل (05): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

غير أنه بعد توزيع 250 استمارة، لم يتم إلا الاعتماد على 209 استمارة، بعدما تم الاستغناء عن 41 استمارة منها غير صالحة، و الجدول التالي يوضح التوزيع الجديد لأفراد العينة المعتمدة في الدراسة الحالية، مُوزعة حسب متغير الجنس ونظام الإقامة.

جدول رقم (06): يوضح توزيع الطلبة حسب الجنس و نظام الإقامة تبعا للحجم النهائي للعينة

المجموع	النسبة المئوية %		المجموع	التكرارات		نظام الإقامة
	إناث	ذكور		إناث	ذكور	
36.85	4.31	32.54	77	09	68	مقيم
63.15	17.70	45.45	132	37	95	غير مقيم
%100	22.01	77.99	209	46	163	المجموع
	%100			209		

نلاحظ من الجدول رقم(06) بأن أفراد العينة النهائية توزعوا على مجموعات حسب الجنس و نظام الإقامة، وأن عدد الذكور يفوق عدد الإناث، حيث بلغت نسبة الذكور 77.99 في المائة في حين بلغت النسبة المئوية للإناث 22.01 في المائة. كما يبدو بوضوح بأن عدد الطلبة غير المقيمين بالحي الجامعي أكبر من عدد الطلبة المقيمين بالحي الجامعي حيث بلغت نسبة غير المقيمين بالحي الجامعي 63.15 في المائة مقابل 36.85 في المائة للمقيمين بالحي الجامعي.

3. أدوات جمع البيانات:

استخدمت الدراسة الحالية في جمع البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة أداتين وهما:

- قائمة زمباردو لمنظور الزمن المكيفة على المجتمع الجزائري من قبل جار الله سليمان.
- مقياس الصحة النفسية لغولد بيرغ المقنن على البيئة اليمينية من قبل علي وادي.

1.3. مقياس منظور الزمن:

1.1.3. وصف مقياس منظور الزمن لمباردو:

قائمة زمباردو لمنظور الزمن (ZIMBARDO TIME PERSPECTIVE INVENTORY) ظهرت على يد الباحثين الأمريكيين فيليب زمباردو و بويد سنة 1999 (Zimbardo & Boyd) بعد دراسة دامت 20 سنة، اعتمدت على تحديد السجلات الزمنية الثلاثة لمنظور الزمن ألا وهي الماضي الحاضر والمستقبل و تم إعداد الصورة النهائية لهذا السلم متعدد الأبعاد ليسمح بقياس منظور الزمن و علاقته بالسجلات الزمنية الثلاثة و درجة التوجه نحو أبعادها، بحيث أنه يأخذ بعين الاعتبار الجوانب التحضيرية، الانفعالية المعرفية، والاجتماعية.

أبعاد الاختبار:

يتكون الاختبار من 56 فقرة موزعة على خمسة أبعاد:

1 - **بعد الماضي الإيجابي:** ويحتوي هذا البعد على تسعة بنود تفصح لنا عن المشاعر الإيجابية التي عاشها الفرد و التي تُؤثر تأثيراً إيجابياً على ما يعيشه الفرد من الرضى عن الوضع.

2 - **بعد الماضي السلبي:** و يحتوي هذا البعد على عشرة بنود و توضح لنا مدى تركيز الفرد على التجارب السلبية المرتبطة بالماضي، وما يجذب التوجه نحو هذا البعد، الشعور بحاجة إلى التعبير عنها بمعلومات من محتويات سجل الماضي في جانبه السلبي، و بالتالي تأثيره على الحالة النفسية المولدة لحالة التوتر والقلق.

3- **بعد المستقبل:** يحتوي هذا البعد على 13 بنود ويحدد هذا البعد قدرة الإنسان على التوجه نحو المستقبل من أجل الوصول إلى أهدافه، و هي توضح لنا قدرة الإنسان على القيام بالأشياء من أجل تحقيق أهداف مسطرة للمستقبل.

4- **بعد الحاضر الممتع:** يتكون هذا البعد من 15 فقرة و يعبر على المتعة التامة و المتولدة من الأحاسيس و المشاعر المؤثرة التي تقيد الفرد في اللحظة الحاضرة و بالتالي تدور و تتمحور أفعاله وأحاسيسه حول ما هو أني و فوري.

5- **بعد الحاضر الحتمي:** يحتوي هذا البعد على تسعة بنود، و كما تدل عليه التسمية هنا نجد الفرد يخضع لحتمية الأمور و يستسلم لها و هذا ما يحدد سلوكياته و عواطفه: (و ما يجذب التوجه نحو هذا البعد هو التعصب بخلفية عقائدية دون البحث عن التبريرات لما يحصل) (سليمان جار الله 2009).

كما أشار زمباردو في دراساته 1999 و 2005 بأن بعض الأفراد يعتمدون على سجل واحد في أغلب المواقف، بينما يجب على الفرد أن ينجذب نحو أكثر من سجل زمني و هذا لغرض التكيف مع المواقف و الحاجات الضرورية للحفاظ على اتزان منظور الزمن لديه.

جدول (07) : توزيع فقرات قائمة زمباردو لمنظور الزمن على أبعاد القائمة

الفقرات	عدد البنود	البعد
49-29-25-20-15-11-7-2	9	الماضي الإيجابي
54-50-36-34-33-27-22-16-5-4	10	الماضي السلبي
55-46-44-42-32-31-28-26-23-19-17-12-8-1	15	الحاضر الممتع
53-52-47-39-38-37-35-4-3	9	الحاضر الحتمي
56-51-45-40-30-24-21-18-13-10-9-13-6	13	المستقبل

تعليمية الاختبار:

أخي الطالب أختي الطالبة السلام عليكم و رحمة الله و بعد:

نرجوا منكم التكرم بقراءة كل عبارة مما يلي و الإجابة عنها بعناية، و تقرير إلى أي مدى تعبر عن مشاعركم و أنها صحيحة بالنسبة لكم، حيث يمكنكم تقدير هذا ب: " لا أوافق تماما " إلى غاية " أوافق تماما ". اختاروا إحدى الخانات لتحديد تقدير مدى انطباقها عليكم و ذلك بوضع علامة (X) في إحدى الخانات المقابلة للعبارة. كل ما تقدمونه من معلومات سيستخدم لأغراض البحث العلمي، مع العلم أنه لا توجد عبارة صحيحة و أخرى خاطئة.

تصحيح الاختبار:

تتدرج الإجابة على قائمة زمباردو للمنظور الزمني على 5 درجات تكون على النحو التالي:

1 " لا أوافق تماما " = 1 نقطة

2 " لا أوافق " = 2 نقاط

3 " أحيانا " = 3 نقاط

4 " أوافق " = 4 نقاط

5 " أوافق تماما " = 5 نقاط

إذا فأصغر قيمة هي الواحد و أكبرها الخمسة.

و تجدر الإشارة أن المقياس يحتوي على 5 فقرات معكوسة و هي الفقرة 9-24-25-41-56 و

بالتالي عند هذه الفقرات يجب أن نعكس التقييم.

كما تتم عملية تصحيح الاختبار بجمع النقاط المحصل عليها لكل بند على حدى ثم نقسم المجموع على عدد فقرات البعد و النقطة المتحصل عليها تشير إلى درجة توجه الفرد نحو البعد.

2.1.3. الدراسة الاستطلاعية ووصف عينتها:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية "أساساً جوهرياً لبناء البحث كله" (عويس، 1999، ص106) فهي مرحلة أساسية و مهمة في الدراسات و البحوث و يستحسن قبل البدء في إجراءات البحث و بصفة خاصة في البحوث الميدانية، القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث و الصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه مثلاً، أو إجراء مقابلة شخصية أو نحو ذلك، للتعرف على الأفراد الذين ستنطبق عليهم هذه الأدوات أو تتم معهم المقابلة أو يتم جمع البيانات عنهم (منسي، 1989، ص60).

تكونت العينة في الدراسة الاستطلاعية من ثلاثين طالبا و طالبة، (15 طالبا و 15 طالبة) من طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجية، و قد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية يوم 15 مارس 2018. حيث تم توزيع الاستبيانات الخاصة بالدراسة على الفوج الدراسي رقم 3 الذي كان يدرس في تلك الفترة.

3.1.3. الخصائص السيكومترية لمقياس منظور الزمن:

اعتمدت الدراسة في اختبار صدق الأداة على ما يلي:

أولاً: حساب صدق الاتساق الداخلي:

إن طريقة الاتساق الداخلي تحدد علاقة الفقرة بالمجموع الكلي من خلال استخراج القوة التمييزية للفقرات مما يشير إلى تجانس فقرات المقياس في قياسه للظاهرة السلوكية و هذا يعني أن كل فقرة تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله (Allen, 19, p124)، إذ يتم الإبقاء على الفقرات التي يكون معامل ارتباط درجتها بالدرجة الكلية دال معنوياً و الجداول التالية توضح ذلك:

جدول رقم (08): يوضح الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية لبعد الماضي الإيجابي

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط
20	الذكريات السعيدة للأوقات الممتعة تحضر إلى ذهني بسهولة.	**0.53
25	الماضي فيه الكثير من الذكريات غير السارة، وأفضل أن لا أفكر فيها.	**0.52
2	الصور والروائح والأصوات المألوفة في طفولتي تُذكرني في أغلب الأحيان	**0.52
11	عموماً، هناك الكثير من الذكريات الجيدة أتذكرها أكثر من السيئة.	*0.45

41	أجد نفسي غير مُهتم بكلام أفراد عائلتي، عندما يتحدثون عن الأحداث الماضية	*0.42
15	أحب كثيراً القصص المشوقة، التي تروي حالة الأمم والشعوب في الأزمنة	*0.41
49	أُحِبُّ العادات والتقاليد العائلية التي تتكرر بانتظام.	0.27
29	لدي إحساس بالحنين إلى طفولتي.	0.27
7	يسرني أن أفكر بشأن الماضي.	0.18

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

يتضح من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(08) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين فقرات بعد الماضي الإيجابي و الدرجة الكلية له، قد تراوحت بين(0.18 و 0.53) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين فقرات البعد و الدرجة الكلية له، وذلك بالنسبة لستة فقرات، فيما عدا ثلاثة فقرات لم يتحقق لها ذلك وهي:

- أُحِبُّ العادات والتقاليد العائلية التي تتكرر بانتظام.
- لدي إحساس بالحنين إلى طفولتي.
- يسرني أن أفكر بشأن الماضي.

وبالتالي تم حذفها لعدم اتساقها بالبعد.

جدول رقم (09): يوضح الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية لبعد الماضي السلبي

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط
34	من الصعب علي نسيان مشاهد غير سارة من رحلة شبابي.	**0.70
4	غالبا ما أفكر في أشياء كان يجب علي أن أعملها بشكل مُختلف في حياتي.	**0.60
50	أفكر في الأمور السيئة التي تعرضت لها في الماضي.	**0.55
33	نادرا ما تجري الأحداث حسب ما كنت أتوقعه	**0.50
22	تعرضت لقدر من الإساءة و النبذ في الماضي.	**0.50
16	تعود إلى ذهني دائما، خبرات الماضي المؤلمة.	**0.50
36	أغلب المواقف الحالية الممتعة، أقرنها بالخبرات الماضية المماثلة لها.	*0.42
54	أفكر في الأشياء الجميلة التي حُرمت منها في حياتي.	*0.40
27	ارتكبت أخطاء في الماضي، التي أتمنى أن يكون باستطاعتي اصلاحها.	*0.40
5	تتأثر قراراتي بمن حولي من الناس على وجه الخصوص.	-0.16

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

يتبين من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(09) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين فقرات بعد الماضي السلبي و الدرجة الكلية له، قد تراوحت بين (-0.16 و 0.7) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين فقرات البعد و الدرجة الكلية له، وذلك بالنسبة لتسعة فقرات، فيما عدا فقرة واحدة لم يتحقق لها ذلك وهي:

- تتأثر قراراتي بمن حولي من الناس على وجه الخصوص.
وعليه فقد تم إلغائها لعدم اتساقها بالبعد.

جدول رقم (10): يوضح الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية لبعد الحاضر الممتع

الأرقام	الفقرات	معامل
42	أواجه المخاطر لإضفاء الإثارة في حياتي.	**1
32	من المهم بالنسبة لي الاستمتاع برحلة الحياة بدل التركيز فقط على غاياتها.	**0.63
46	أجد نفسي دوماً مشدوداً إلى اللحظة المثيرة.	**0.62
31	المخاطرة تمنع تسرب الملل إلى حياتي.	**0.58
48	أفضل الأصدقاء الذين يتفاعلون عفويًا، بدل المتكلمين.	**0.52
19	أفضل أن أعيش يومي كما لو أنه آخر يوم في حياتي.	*0.46
1	أعتقد أنه عندما يجد الفرد نفسه مع أصدقائه وأهله في مناسبة فرح فهذا من أهم مُتَع	*0.43
26	من المهم أن تكون حياتي فيها إثارة.	*0.40
8	أقوم بأعمالي بشكل اندفاعي.	*0.37
23	أأخذ القرارات ارتجالياً، حسب ما يُدعم الموقف.	0.35
28	أعتقد بأن التمتع بالعمل الذي أقوم به، أكثر أهمية من انجازه في الوقت المحدد له.	0.34
44	في أغلب الأحيان أتبع ما يمليه عليّ قلبي أكثر مما يمليه عليّ عقلي.	0.34
17	أحاول أن أعيش حياتي على أحسن وجه، يوماً بعد يوم.	0.33
12	في أغلب الأحيان، عندما أكون منشغلاً بالأعمال المفضلة عندي، أفقد الإحساس	0.32
55	أحبّ أن تكون علاقتي مع المقربين حميمة وشغوفة.	0.21

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

- نلاحظ من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(10) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين فقرات بعد الحاضر الممتع و الدرجة الكلية له، قد تراوحت بين (0.21 و 1) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين فقرات البعد و الدرجة الكلية له، وذلك بالنسبة لتسعة فقرات، فيما عدا ستة فقرات لم يتحقق لها ذلك وهي:
- أحبّ أن تكون علاقتي مع المقربين حميمة وشغوفة.
 - في أغلب الأحيان أتبع ما يمليه عليّ قلبي أكثر مما يمليه عليّ عقلي.
 - أعتقد بأن التمتع بالعمل الذي أقوم به، أكثر أهمية من انجازه في الوقت المحدد له.
 - أأخذ القرارات ارتجالياً، حسب ما يدعم الموقف.
 - أأحاول أن أعيش حياتي على أحسن وجه، يوماً بعد يوم.
 - في أغلب الأحيان، عندما أكون منشغلاً بالأعمال المفضلة عندي، أفقد الإحساس بمرور الوقت.
- لهذا تم إلغائها لعدم اتساقها بالبعد.

جدول رقم (11): يوضح الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية لبعده الحاضر الحتمي

الرقم	الفقرات	معامل
39	الانشغال بالمستقبل ليس له أي معنى، لأنه في جميع الأحوال لا يُمكنني أن أُغير أي	**0.70
37	لا أستطيع التخطيط للمستقبل، لأن الأشياء تتغير كثيراً.	**0.60
47	الحياة في الوقت الحاضر معقدة كثيراً، وأنا أفضل حياة الماضي البسيطة.	**0.58
35	أفقد الرغبة في عمل ما، يتطلب تفكير وجهد ومتابعة نتائجه.	**0.53
52	أفضل أن أنفق ما أحصل عليه للتمتع به اليوم، بدل توفيره لتأمين يوم الغد.	**0.50
14	ليس مهما كل ما أفعله لأن ما سيحدث سيكون.	*0.39
3	القضاء والقدر يُحدد الكثير من الأشياء في حياتي.	*0.37
53	أحياناً حسن الحظ يمنحنا ما هو أفضل، مما نحصل عليه بالعمل الشاق.	0.35
38	مسار حياتي تتحكم فيه قوى، التي لا أستطيع التأثير عليها.	0.32

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

يتضح من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(11) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين فقرات بعده الحاضر الحتمي و الدرجة الكلية له، قد تراوحت بين (0.7 و 0.32) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين فقرات البعد و الدرجة الكلية له، وذلك بالنسبة لسبعة فقرات، فيما عدا فقرتين لم يتحقق لها ذلك وهي:

- أحياناً حسن الحظ يمنحنا ما هو أفضل، مما نحصل عليه بالعمل الشاق.
- مسار حياتي تتحكم فيه قوى، التي لا أستطيع التأثير عليها.
- وعليه تم حذفها لعدم اتساقها بالبعد.

جدول رقم (12) يوضح الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية لبعده المستقبل

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط
21	أنفذ التزاماتي إزاء أصدقائي أو نحو المؤسسات في الوقت المناسب.	**0.60
51	أستمر في العمل ، إن كان ذلك سيساعدني على التفوق	**0.56
45	أستطيع مقاومة الإغراءات عندما أعرف بأن هناك عمل يجب إنجازه.	**0.53
18	يُزعجني التأخر عن المواعيد.	*0.49
30	قبل اتخاذ القرار، أقرن بين المساوي و المحاسن.	*0.47
6	أعتقد بأنه لا بد على الشخص أن يُخطط مُسبقاً ليومه كل صباح.	*0.45
9	إذا لم تُتجز الأعمال في الوقت المناسب فلا أهتم بأمرها.	*0.44
43	أقوم بإعداد قوائم للأشياء التي سأقوم بها.	*0.39
40	أنجز مشاريعي في الوقت المحدد بالتقدم خطوة بعد خطوة.	*0.39
13	قبل قضاء أوقات مسلية، أفكر أيضاً في العمل الذي يجب القيام به فيما بعد.	0.33
10	عندما أريد إنجاز شيء، أحدد الأهداف و أخذ بعين الاعتبار الوسائل اللازمة.	0.28
24	أقبل يومي كيفما هو ، ولا أحاول التخطيط لما هو متوقع أن أقوم به.	0.13
56	يوجد دائماً من الوقت، لكي أكمل وأتدارك عملي.	-0.13

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

نلاحظ من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(12) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين فقرات بعد المستقبل و الدرجة الكلية له، قد تراوحت بين (0.13- و 0.60) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين فقرات البعد و الدرجة الكلية له، وذلك بالنسبة لتسعة فقرات، فيما عدا أربع فقرات لم يتحقق لها ذلك وهي:

- أقبل يومي كيفما هو، ولا أحاول التخطيط لما هو متوقع أن أقوم به.
 - قبل قضاء أوقات مسلية، أفكر أيضا في العمل الضروري الذي يجب القيام به فيما بعد.
 - عندما أريد انجاز شيء، أحدد الأهداف و آخذ بعين الاعتبار الوسائل اللازمة لتحقيقها.
 - يوجد دائما من الوقت لكي أكمل و أتدارك عملي.
- وعليه فقد تم حذف هذه الأبعاد لعدم اتساقها بالبعد.

جدول رقم (13): يوضح الاتساق الداخلي بين الدرجات الكلية للأبعاد و الدرجة الكلية لقائمة منظور الزمن (زمباردو)

معامل الارتباط بيرسون	الأبعاد
**0.74	الحاضر الممتع
**0.66	الماضي السلبي
**0.47	الحاضر الحتمي
*0.42	الماضي الإيجابي
*0.40	المستقبل

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

يتبين من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(13) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين أبعاد مقياس منظور الزمن و الدرجة الكلية للمقياس ككل ، قد تراوحت بين (0.40 و 0.74) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس و الدرجة الكلية له ما يطمئنا على صدق النتائج المتحصل عليها عند تطبيقه في الدراسة الأساسية.

ثانيا - حساب ثبات مقياس المنظور الزمني لزمباردو:

- مؤشرات الثبات:

يعد الثبات من الخصائص المهمة التي يجب تحقيقها في الاختبارات و المقاييس النفسية و يعرف إحصائيا بنسبة التباين الحقيقي إلى التباين الكلي، أو مربع معامل الارتباط بين العلامات الحقيقية و العلامات الظاهرية (عودة، 2005، ص429) كما أنه يعني الدقة و الاتساق في أداء الأفراد و الاستقرار في النتائج عبر الزمن.

و يمكن قياس الثبات من خلال الاتساق الداخلي الذي يتحقق إذا كانت فقرات المقياس تقيس المفهوم نفسه و قد قمنا باستخراج ثبات مقياس المنظور الزمني بطريقتين:

أ - طريقة الاتساق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ):

يشير معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة إلى الارتباط الداخلي بين فقرات المقياس (فيرجسون، 1991، ص 530) إذ يعتمد هذا الأسلوب على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى و لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة، تم استعمال معادلة ألفا كرونباخ إذ بلغ معامل الثبات (0.73) مما يعد مؤشرا جيدا للاتساق الداخلي لمقياس المنظور الزمني كما يوضح الجدول التالي:

جدول رقم (14): يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس منظور الزمن و أبعاده بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ.

مقياس المنظور الزمني	معامل الثبات ألفا كرونباخ
الحاضر الممتع	0.74
الحاضر الحتمي	0.72
المستقبل	0.72
الماضي السلبي	0.72
الماضي الإيجابي	0.71
المقياس ككل	0.73

يظهر من خلال الجدول رقم (14) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ والخاص بحساب ثبات البعد المتعلق بالماضي الإيجابي قد بلغ ($r = 0.71$)، كما وصلت قيمة ثبات البعد الخاص بالماضي السلبي والبعد الخاص بالحاضر الحتمي و البعد الخاص بالمستقبل ($r = 0.72$)، في حين حقق بعد الحاضر الممتع معامل ثبات قدر ب ($r = 0.74$)، أما الأداة ككل وصلت قيمة معامل ثباتها المحسوب (0.73)، وهي كلها قيم تطمئن على ثبات نتائج الأداة إذا ما أعيد استخدامها في الدراسة الأساسية.

ب - طريقة الاتساق الداخلي (التجزئة النصفية) عن طريق معادلة سبيرمان براون:

تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات الأداة على تجزئتها إلى جزئين متكافئين ثم حساب معامل الارتباط بينهما و تعديله باستخدام معادلة سبيرمان براون والنتائج المحسوبة موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (15): يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس منظور الزمن بتطبيق معادلة سبيرمان - براون

معامل الثبات سبيرمان - براون		مقياس المنظور الزمني و أبعاده
بعد التعديل	قبل التعديل	
0.92	0.86	الماضي الإيجابي
0.90	0.81	الحاضر الحتمي
0.90	0.82	الماضي السلبي
0.89	0.79	المستقبل
0.87	0.77	الحاضر الممتع
0.85	0.74	المقياس ككل

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن نتائج حساب معاملات الثبات بتطبيق التجزئة النصفية تراوحت بين (0.87 و 0.92) في الأبعاد الخمسة المكونة للأداة، وهي كلها قيم لمعاملات ثبات، دالة على وجود علاقة ما بين الجزئين المتكافئين بعد التصحيح بالنسبة لكل بعد بينما وصلت قيمة معامل الثبات الإجمالي للأداة (ر = 0.85) بعد تصحيحها باستخدام معادلة سبيرمان - براون، ومنه يمكن الاطمئنان مرة ثانية على ثبات نتائج الأداة إذا ما استخدمت في الدراسة الأساسية.

في هذا السياق يرى « أحمد عبد الخالق (1996) بأنه وبوجه عام يُعد معامل الثبات الذي يساوي أو يزيد عن (0.70) مقبولاً في المقاييس الشخصية ». (بدر الأنصاري، 2001: ص 366)

يظهر من خلال النتائج المحصل عليها في حساب معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرومباخ و التجزئة النصفية أنها تطمئن على استقرار درجات مقياس منظور الزمن ومنه تنبئ على صدقه نظرياً.

2.3. مقياس الصحة النفسية:

1.2.3. وصف مقياس الصحة النفسية:

أعد هذا المقياس " كولدبيرغ " وقننه على البيئة اليمنية علي وادي سنة 1999 م ضمن دراسته الموسومة بـ " أثر الإفراط في تناول القات في الصحة النفسية لطلبة الجمهورية اليمنية " والمقياس في صيغته الأصلية يتكون من 60 فقرة، التي تُؤشر سبعة أبعاد: (أعراض الجهاز العصبي المركزي والصحة العامة، أعراض سيكوسوماتية، أعراض النوم واليقظة، أعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي، أعراض السلوك الملاحظ المتعلقة بالآخرين، أعراض المشاعر الذاتية، أعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية)، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (60-240) وتُفسر كما يلي:

من 60 إلى 120 (مستوى منخفض)، من 121 إلى 180 (مستوى متوسط) و من 181 إلى 240 (مستوى عال)، وهذا المقياس يتناسب ويتلاءم وخصائص البيئة الجزائرية كبيئة عربية وقد تم اعتماده نظرا لعدم وجود اختلاف كبير بين البيئتين اليمينية والجزائرية كبيئتين عربيتين ماعدا بعض التعديلات الطفيفة فيما تعلق بإضافة بدائل الإجابة في إطار أمام الفقرات.

تعليمية الاختبار:

أخي الطالب، أختي الطالبة، نرجوا منكم قراءة عبارات المقياس و الإجابة عنها بعناية و دقة و موضوعية، وذلك بوضع علامة (X) في المكان المناسب. مع العلم أن ما تقدمونه من معلومات يستخدم لأغراض البحث العلمي، و أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة. إجاباتكم على فقرات المقياس تتعلق بما تعانون منه في الفترة القريبة الماضية و ليس ما كنتم تعانون منه سابقا.

تصحيح الاختبار:

تتدرج الإجابة على مقياس الصحة النفسية على أربع درجات تكون على النحو التالي:

1 " أفضل من المعتاد " في الفقرات ذات الاتجاه الإيجابي و " كلا مطلقا " في الفقرات ذات الاتجاه السلبي = 4 نقاط

2 " كالمعتاد " في الفقرات ذات الاتجاه الإيجابي و " ليس أكثر من المعتاد " في الفقرات ذات الاتجاه السلبي = 3 نقاط

3 " أقل من المعتاد " في الفقرات ذات الاتجاه الإيجابي و " أكثر من المعتاد " في الفقرات ذات الاتجاه السلبي = نقطتين

3 " أقل بكثير من المعتاد " في الفقرات ذات الاتجاه الإيجابي و " أكثر بكثير من المعتاد " في الفقرات ذات الاتجاه السلبي = نقطة.

إذا الدرجة الدنيا هي الواحد و الدرجة العليا هي الأربعة.

2.2.3. الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية:

استخدمت الدراسة لحساب معاملات الصدق والثبات الطرائق الآتية:

أولاً: حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية:

تم اختبار مدى صدق الاتساق الداخلي للأبعاد الخمسة المكونة للمقياس، وذلك لغرض الكشف

عن الفقرات التي ترتبط بدرجة كبيرة بالدرجة الكلية للبعد والنتائج موضحة في الجداول الآتية:

جدول رقم (16): يوضح الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد (A1)

رقم	بنود البعد الأول المتعلقة بأعراض الجهاز العصبي و الصحة العامة (A1)	معامل الارتباط
38	تشعر برهبة عندما تعمل كل شيء	**0,76
8	تخشى الإصابة بانهايار في مكان عام	**0,70
1	تشعر بارتياح تام وصحة جيدة	**0,62
28	تفقد الرغبة في غداء نشاطاتك اليومية	**0,56
15	تشعر بالتعب إلى درجة أنك لا تستطيع تناول طعامك	*0,41

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

يتضح من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(16) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين فقرات بعد (أعراض الجهاز العصبي و الصحة العامة) و الدرجة الكلية له، قد تراوحت بين (0.41 و 0.76) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين فقرات البعد و الدرجة الكلية له، وذلك بالنسبة لكل فقرات هذا البعد.

جدول رقم (17): يوضح الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد (B2)

رقم	بنود البعد الثاني المتعلقة بالأعراض السيكوسوماتية (B2)	م. الارتباط
2	تشعر بحاجة إلى مقويات	**0,71
16	تفقد كثير من ساعات نومك بسبب الهم	**0,68
9	تصاب بنوبات الحرارة و البرودة	**0,56
10	تتعرق بغزارة	0,12

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

يتضح من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(17) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين فقرات بعد (بالأعراض السيكوسوماتية) و الدرجة الكلية له، قد تراوحت بين (0.12 و 0.71) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين فقرات البعد و الدرجة الكلية له، وذلك بالنسبة لكل فقرات هذا البعد. ما عدا الفقرة العاشرة وهي:

- تتعرق بغزارة.

لذلك فقد تم حذفها نظرا لعدم اتساقها بالبعد.

جدول رقم (18): يوضح الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد (C3)

رقم البند	بنود البعد الثالث المتعلقة بأعراض النوم و اليقظة (C3)	معامل الارتباط
51	أخذت تفكر بأنك شخص تافه	**0,76
17	تشعر بأرق في الليل	**0,67
39	منفعل وسريع الغضب	**0,65
43	تشعر أن الحياة عبارة عن صراع دائم	**0,64
3	تشعر بتوعك أو إرهاق	**0,57

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

نلاحظ من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(18) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين فقرات بعد (أعراض النوم و اليقظة) و الدرجة الكلية له، قد تراوحت بين (0.57 و 0.76) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين فقرات البعد و الدرجة الكلية له، وذلك بالنسبة لكل فقرات هذا البعد.

جدول رقم (19): يوضح الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد (D4)

معامل الارتباط	بنود البعد الرابع المتعلقة بأعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي (D4)	رقم البند
**0,65	تشعر بأنك مريض	4
**0,57	تتمكن من فعل ما يفعله غيرك في نفس ظروفك	23
**0,57	تعاني صعوبة في البدء في النوم	18
**0,50	تشعر بان الحياة ميؤوس منها	52
*0,49	تتمكن من جعل نفسك مندمجا أو منشغلا بعمل ما	21
*0,45	كل الأشياء تتراكم على رأسك	48
*0,43	قادر على مواجهة مشكلاتك	47
*0,42	قادر على اتخاذ القرارات بشأن الأمور التي تواجهك	36
*0,37	لا تتمكن من النوم ثانية بعد استيقاظك الاعتيادي	11
0,33	تخرج من البيت في الوقت المعتاد	22
0,30	تفقد الاهتمام بمظهرك الشخصي	29

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

يتضح من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(19) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين فقرات بعد (أعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي) و الدرجة الكلية له، قد تراوحت بين (0.30 و 0.65) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين فقرات البعد و الدرجة الكلية له، وذلك بالنسبة لكل فقرات هذا البعد.

جدول رقم (20): يوضح الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد (E5)

معامل الارتباط	بنود البعد الخامس المتعلقة بأعراض السلوك الاجتماعي (E5)	رقم البند
**0.48	راضي عن الأسلوب الذي تنجز به مهماتك	25
**0.48	تخاف من أن تُخبر الناس بشيء في حالة ارتكابك لحماقة ما	34
**0.47	لا تستطيع التغلب على مصاعبك	42
*0.40	نهضت من نومك غير مرتاح	12
*0.37	تبذل جهدا عند انتقاء ملابسك كالسابق	30
*0.37	تشعر بصداخ	5
*0.36	تجد صعوبة في العودة للنوم عند استيقاظك لسبب ما	19
0.33	تشعر بالعلاقة الحميمة و المودة نحو المقربين	31
0.31	تشعر بأن الناس يُراقبونك	40
0.22	تؤدي أعمالك على نحو جيد بشكل عام	24
0.21	تمضي وقتا طويلا وممتعا في التحدث مع الآخرين	33
0.17	تؤدي دورا مفيد في أي شيء	35

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

يتضح من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(20) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين فقرات بعد (بأعراض السلوك الاجتماعي) و الدرجة الكلية له، قد تراوحت بين (0.17 و 0.48) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين فقرات البعد و الدرجة الكلية له، وذلك بالنسبة لكل فقرات هذا البعد. ما عدا خمسة فقرات هي:

- تشعر بأن الناس يُراقبونك.
- تُؤدي دورا مفيد في أي شيء.
- تمضي وقتا طويلا وممتعا في التحدث مع الآخرين.
- تشعر بالعلاقة الحميمة و المودة نحو المقربين.
- تؤدي أعمالك على نحو جيد بشكل عام.

جدول رقم (21): يوضح الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد(F6)

رقم البند	بنود البعد السادس المتعلقة بأعراض المشاعر الذاتية: (التوتر، عدم الكفاية،..) (F6)	معامل الارتباط
58	تتمنى الموت و الهروب من الحياة تماما	**0,69
54	تشعر بالسعادة الكافية بصورة عامة	**0,68
56	تشعر بأن الحياة لا تستحق العيش	**0,66
60	لا تستطيع في بعض الأحيان عمل أي شيء لأن أعصابك متعبة جدا	**0,61
26	تأخذ وقتا أطول مما تعودت لقضاء أعمالك	**0,55
20	تحلم أحلاما بغیضة و مزعجة	**0,53
53	تحس بالأمل حول مستقبلك	**0,51
44	تستمتع بنشاطاتك الاعتيادية يوميا	**0,51
6	تشعر بالشد و الضغط في رأسك	**0,48
41	تشعر بأنك مشدود دائما	*0,37
13	تشعر بأنك في كامل قوتك	*0,36
45	تأخذ الأمور بجدية	0,15

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

يتضح من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(21) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين فقرات بعد (أعراض المشاعر الذاتية) و الدرجة الكلية له، قد تراوحت بين (0.15 و 0.69) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين فقرات البعد و الدرجة الكلية له، وذلك بالنسبة لإحدى عشر فقرة، فيما عدا فقرة واحدة لم يتحقق لها ذلك وهي:

- تأخذ الأمور بجدية.

جدول رقم (22): يوضح الاتساق الداخلي بين البنود و الدرجة الكلية للبعد (G7)

معامل الارتباط	بنود البعد السابع المتعلقة بأعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية (G7)	رقم البند
**0,76	تشعر بالتعاسة والاكتئاب	49
**0,69	تفكر في الإقدام على الانتحار	57
**0,68	أخذت تفقد الثقة في نفسك	50
**0,66	تُصاب بالخوف الشديد والرعب دون سبب وجيه	46
**0,65	غير قادر تماما على البدء بأي عمل	37
**0,65	تفكر باستمرار في التخلص من حياتك	59
**0,58	تنسجم مع الآخرين بسهولة	32
**0,57	تحس بأنك عصبي و متوتر على الدوام	55
0,35	قادر على أن تركز فيما تقوم به من أعمال	7
0,31	تتأخر في البدء بعمل واجباتك المنزلية	27
0,30	تشعر بنشاط ذهني و يقظة تامة	14

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

نلاحظ من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(22) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين فقرات بعدّ (أعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية) و الدرجة الكلية له، قد تراوحت بين (0.30 و 0.76) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين فقرات البعد و الدرجة الكلية له، وذلك بالنسبة لثمانية فقرات، فيما عدا ثلاث فقرات لم يتحقق لها ذلك وهي:

- قادر على أن تركز فيما تقوم به من أعمال.
- تتأخر في البدء بعمل واجباتك المنزلية.
- تشعر بنشاط ذهني و يقظة تامة.

جدول رقم (23): يوضح الاتساق الداخلي بين الأبعاد و الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية:

معامل الارتباط بيرسون	الأبعاد	رقم البعد
**0,93	أعراض المشاعر الذاتية: (التوتر، عدم الكفاية،...) (F6)	06
**0,85	أعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية (G7)	07
**0,83	أعراض النوم و اليقظة (C3)	03
**0,80	أعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي (D4)	04
**0,74	الأعراض السيكوسوماتية (B2)	02
**0,71	أعراض الجهاز العصبي و الصحة العامة (A1)	01
**0,68	أعراض السلوك الاجتماعي (E5)	05

** دالة عند مستوى 0.01، * دالة عند مستوى 0.05

يتضح من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (23) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقات ما بين أبعاد مقياس الصحة النفسية و الدرجة الكلية للمقياس ككل ، قد تراوحت بين

(0.93 و 0.68) و هي قيم دالة على تحقق الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس و الدرجة الكلية له ما يطمئنا على صدق النتائج المتحصل عليها عند تطبيقه في الدراسة الأساسية.

ثانيا - حساب ثبات مقياس الصحة النفسية لغولديبرغ:

تم استخراج ثبات الصحة النفسية بطريقتين هما:

أ - طريقة الاتساق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ):

لقد بلغ معامل الثبات (0,79) وهو مؤشر جيد للاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية كما يُوضح الجدول التالي:

جدول رقم (24): يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية و أبعاده بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ

معامل الثبات ألفا كرونباخ	مقياس الصحة النفسية
0,74	أعراض الجهاز العصبي و الصحة العامة (A1)
0,74	الأعراض السيكوسوماتية (B2)
0,76	أعراض النوم و اليقظة (C3)
0,69	أعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي (D4)
0,63	أعراض السلوك الاجتماعي (E5)
0,73	أعراض المشاعر الذاتية: (التوتر، عدم الكفاية،...)
0,73	أعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب
0,79	المقياس ككل

يتبين من خلال الجدول رقم (24) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ والخاص بحساب ثبات البعد (C3) قد بلغ (0.76 = ر)، كما وصلت قيمة ثبات البعد (A1) والبعد (B2) (0.74 = ر) أما البعدان (G7) و (F6) فقد بلغت قيمة ثباتهما (0.73 = ر)، في حين حقق البعد (D4) معامل ثبات قدر بـ (0.69 = ر)، وأخيرا البعد (E5) الذي بلغت قيمة معامل الثبات لديه (0.63 = ر)، أما الأداة ككل وصلت قيمة معامل ثباتها المحسوب (0.79)، وهي كلها قيم تطمئن على ثبات نتائج الأداة عند استخدامها في الدراسة الأساسية.

ب - طريقة الاتساق الداخلي (التجزئة النصفية) عن طريق معادلة سبيرمان براون:

لقد بلغ معامل الثبات (0,94) بعد التعديل وهو مؤشر جيد للاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية كما يُوضح الجدول التالي:

جدول رقم (25): يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس الصحة النفسية و أبعاده بتطبيق معادلة سبيرمان براون

معامل الثبات سبيرمان -		مقياس الصحة النفسية و أبعاده
بعد التعديل	قبل التعديل	
0.94	0.89	أعراض النوم و اليقظة (C3)
0.91	0,84	أعراض المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق و الاكتئاب بصورة رئيسية(G7)
0,88	0,80	أعراض المشاعر الذاتية:(التوتر، عدم الكفاية،...) (F6)
0.87	0.78	أعراض الجهاز العصبي و الصحة العامة(A1)
0.81	0.68	أعراض السلوك الاجتماعي (E5)
0.80	0.67	أعراض السلوك الملاحظ و السلوك الشخصي (D4)
0.79	0.66	الأعراض السيكوسوماتية (B2)
0.94	0.89	المقياس ككل

نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) أن نتائج حساب معاملات الثبات بتطبيق التجزئة النصفية تراوحت بين (0.79 و 0.94) في الأبعاد السبعة المكونة للأداة، وهي كلها قيم لمعاملات ثبات، دالة على وجود علاقة ما بين الجزئين المتكافئين بعد التصحيح بالنسبة لكل بعد بينما وصلت قيمة معامل الثبات الإجمالي للأداة (ر = 0.94) بعد تصحيحها باستخدام معادلة سبيرمان- براون، ومنه يمكن الاطمئنان مرة أخرى على ثبات نتائج الأداة إذا ما استخدمت في الدراسة الأساسية.

4- إجراءات تطبيق الدراسة:

حدود الدراسة:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال السنة الجامعية 2018/2017، حيث كان تطبيق أداة البحث على شكل استمارة واحدة شملت مقياسي قائمة زمباردو للمنظور الزمني ومقياس غولديبرغ للصحة النفسية، وأجري التطبيق خلال الفترة الممتدة من 18 مارس إلى غاية 22 مارس 2018 بشكل جماعي وأثناء حصص الأعمال الموجهة، بعدما تم ترتيب كل إجراءات التطبيق مع إدارة الكلية بأسبوع مسبقاً، مع الحصول على موافقة الطلبة للمشاركة قبل أن تُوزع عليهم أدوات الدراسة، كما تم الحرص على إتباع مجموعة من التوجيهات والتعليمات للمستجوبين من أجل التحكم في سير تطبيق الدراسة الميدانية، ومن هذه الإجراءات :

- تقديم الباحثة لنفسها والغرض العلمي للدراسة.
- شرح طريقة الإجابة على المقاييس.
- التأكد من فهم الطلبة والطالبات لطريقة الإجابة.
- التأكد من أنهم لم ينسوا فقرة لم يجيبوا عنها قبل تسليم أدوات البحث.
- التأكد من تسجيل جميع البيانات: الخاصة بالجنس و نظام الإقامة للطلاب.
- شكر الطلبة أو الطالبات على مشاركتهم الفعالة في إعداد الدراسة.

استغرقت مدة التطبيق مع كل فوج من (30 إلى 35) دقيقة أما التطبيق الإجمالي دام خمسة أيام.

5. المعالجة الإحصائية:

استخدمت الدراسة في معالجة البيانات إحصائيا الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في حساب:

أ - التكرارات، المتوسط الحسابي والنسب المئوية للفرضيتين الأولى والثانية.

ب - معامل الارتباط بيرسون، χ^2 لحساب الفروق ومعامل التوافق فاي للتحقق من قوة العلاقة في الفرضية الثالثة.

ج - تحليل التباين (ANOVA) للتحقق من الفرضيتين الرابعة والخامسة.

خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال التطرق إلى المنهج الملائم للدراسة، ثم إلى العينة وخصائصها ، بعد ذلك وصف أدوات جمع البيانات و خصائصها السيكومترية من خلال حساب معاملات الصدق والثبات باستخدام طرائق مختلفة، والتي انتهت إلى الاطمئنان عليها أثناء التطبيق في الدراسة الأساسية، ثم تم التعرض إلى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية وإلى الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات والنتائج معروضة في الفصل الآتي.



الفصل الخامس

عرض وتحليل

نتائج الدراسة

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
2. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
3. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
4. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
5. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة

بعدما تم التطرق في الفصل الرابع إلى الإجراءات المنهجية للدراسة، حُصص هذا الفصل لعرض النتائج حسب الفرضيات الواردة في الدراسة.

أولاً: عرض و تحليل النتائج المتعلقة الفرضية الأولى:

- نتوقع أن يكون منظور الزمن السائد لدى طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا هو بُعد المستقبل.

لاختبار صحة الفرضية الأولى تم حساب المتوسطات الحسابية لكل بعد من أبعاد منظور الزمن، و قد تم ترتيبها وفقاً لذلك ترتيباً تنازلياً، و الجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (26) أبعاد منظور الزمن عند أفراد عينة البحث وفقاً للمتوسطات الحسابية

الترتيب	المتوسط الحسابي	أبعاد منظور الزمن
1	3.56	الماضي الإيجابي
2	3.53	الحاضر الممتع
3	3.42	المستقبل
4	3.29	الماضي السلبي
5	3.22	الحاضر الحتمي

يتضح من الجدول رقم (26) أن بُعد منظور الزمن السائد عند أفراد العينة كان بُعد الماضي الإيجابي، إذ بلغ المتوسط الحسابي له (3.56)، يليه بالترتيب الثاني الحاضر الممتع بـ (3.53) ثم يليه المستقبل بمتوسط حسابي بلغ (3.42)، ويأتي بعده الماضي السلبي بـ (3.29)، وأخيراً بُعد الحاضر الحتمي بـ (3.22). وبشكل عام، فإن بعد الماضي الإيجابي هو أبرز مظاهر منظور الزمن عند أفراد عينة البحث، رغم أن الفروق بين متوسطات الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن بسيطة جداً.

ثانياً: عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

- يتمتع طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا بمستوى عالٍ من الصحة النفسية.

بعد تطبيق مقياس الصحة النفسية، تم تصنيف الأفراد حسب درجاتهم على مقياس الصحة النفسية، وعد الأفراد الذين تراوحت درجاتهم على مقياس الصحة النفسية من (60-120) ذوي مستوى منخفض للصحة النفسية، و الأفراد الذين بلغت درجاتهم على مقياس الصحة النفسية من (121-180) ذوي مستوى متوسط من الصحة النفسية، أما الأفراد المتحصلون على درجات تراوحت بين (181-240) فهم ذوي مستوى عالٍ من الصحة النفسية، إذ تم حساب التكرارات و النسب المئوية لتوزيع كل مستوى من مستويات الصحة النفسية عند أفراد عينة البحث، و الجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم(27): التوزيع النسبي لأفراد عينة البحث وفقا لمستويات الصحة النفسية

النسبة المئوية	التكرار	مستوى الصحة النفسية
13,87%	29	منخفض
84,70%	177	متوسط
1,43%	03	عال

يتضح من الجدول بأن أفراد العينة توزعوا على المستويات الثلاثة هي: المستوى المنخفض للصحة النفسية، و المستوى المتوسط للصحة النفسية، و المستوى العالي للصحة النفسية. و قد بلغت النسبة المئوية للأفراد ذوي المستوى المنخفض من الصحة النفسية (13,87 في المائة)، أما بالنسبة للأفراد ذوي المستوى المتوسط للصحة النفسية فقد بلغت النسبة المئوية (84,70 في المائة)، وبالنسبة للنسبة المئوية للأفراد الذين يتمتعون بالمستوى العالي من الصحة النفسية، فقد بلغت (1,43 في المائة).

ثالثا: عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات أبعاد منظور الزمن بأبعاده الخمسة و مستويات الصحة النفسية لأفراد العينة.

قبل حساب العلاقة إحصائيا تم تقسيم كل بعد من الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن إلى ثلاث مستويات: منخفض، متوسط و عال بحيث يعكس المستوى المنخفض اتجاه ضعيف للبعد، ويعكس المستوى المتوسط، اتجاه معتدل للبعد، أما المستوى العالي فيعكس الاتجاه القوي للبعد الذي يعتبر سائدا في هذه الحالة. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (28): يوضح مستويات أبعاد منظور الزمن

المستويات	البعده		
	المنخفض	المتوسط	العالي
الماضي الايجابي	من 6 إلى 12 درجات	من 13 إلى 24 درجة	من 25 إلى 30 درجة
الماضي السلبي	من 9 إلى 18 درجة	من 19 إلى 36 درجة	من 37 إلى 45 درجة
الحاضر الممتع	من 9 إلى 18 درجة	من 19 إلى 36 درجة	من 37 إلى 45 درجة
الحاضر الحتمي	من 7 إلى 14 درجة	من 15 إلى 28 درجة	من 29 إلى 35 درجة
المستقبل	من 9 إلى 18 درجة	من 19 إلى 36 درجة	من 37 إلى 45 درجة

وللتحقق من وجود العلاقة بين متغيري الدراسة تم حساب كا² للبحث عن الفروق وبالتالي عن العلاقة التي تم اختبار قوتها عن طريق معامل التوافق فاي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (29): يوضح العلاقة بين مستويات أبعاد منظور الزمن و مستويات الصحة النفسية

معامل التوافق فاي (0)	كا ²	مستويات الصحة النفسية										مستويات منظور الزمن		
		قيمة	درجة الحرية	الدالة مستوى	قيمه	المجموع		عالي		المتوسط فوق			المتوسط	
						%	ن	%	ن	%	ن		%	ن
غير دال	0.11	غير دال	4	2.86		منخفض	3.45	1	0.56	0	0	2	0.96	
						متوسط	79.31	23	81.92	145	81.82	171		
						عالي	17.24	5	17.52	31	17.22	36		
						المجموع	100	29	100	177	100	209		
غير دال	0.11	غير دال	4	2.94		منخفض	0	0	2.26	4	1.91	4		
						متوسط	93.11	27	88.14	156	88.52	185		
						عالي	6.89	2	9.60	17	9.57	20		
						المجموع	100	29	100	177	100	209		
دال	0.41	دال	4	36.57		منخفض	6.89	2	0	0	0.96	2		
						متوسط	93.11	27	86.44	153	86.12	180		
						عالي	0	0	13.56	24	12.92	27		
						المجموع	100	29	100	177	100	209		
دال	0.67	دال	4	95.79		منخفض	31.03	9	0	0	4.31	9		
						متوسط	68.97	20	92.66	164	88.04	184		
						عالي	0	0	7.34	13	7.65	16		
						المجموع	100	29	100	177	100	209		
دال	0.52	دال	4	58.56		منخفض	17.24	5	0	0	2.39	5		
						متوسط	82.76	24	88.70	157	86.60	181		
						عالي	0	0	11.30	20	11.01	23		
						المجموع	100	29	100	177	100	209		

نلاحظ من الجدول رقم (29) بأن:

- عند حساب العلاقة بين مستويات بعد الماضي الايجابي ومستويات الصحة النفسية، فُدرت قيمة كا² بـ 2.86 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (4) وبالتالي لا توجد فروق بين مستويات بعد الماضي الايجابي ومستويات الصحة النفسية، بالتأكد من العلاقة بين مستويات بعد الماضي الايجابي ومستويات الصحة النفسية تم حساب معامل التوافق فاي والذي فُدر بـ 0.11 وهي

- قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه لا توجد علاقة بين مستويات بعد الماضي الايجابي ومستويات الصحة النفسية، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.
- عند حساب العلاقة بين مستويات بعد الماضي السلبي ومستويات الصحة النفسية، فُدرت قيمة χ^2 بـ 2.94 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (4) وبالتالي لا توجد فروق بين مستويات بعد الماضي السلبي ومستويات الصحة النفسية، بالتأكد من العلاقة بين مستويات بعد الماضي السلبي ومستويات الصحة النفسية تم حساب معامل التوافق فاي والذي قُدر بـ 0.11 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه لا توجد علاقة بين مستويات بعد الماضي السلبي ومستويات الصحة النفسية، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.
- عند حساب العلاقة بين مستويات بُعد الحاضر الممتع ومستويات الصحة النفسية، فُدرت قيمة χ^2 بـ 36.57 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة حرية (4) وبالتالي توجد فروق بين مستويات بُعد الحاضر الممتع ومستويات الصحة النفسية، وللتأكد من العلاقة بين مستويات بُعد الحاضر الممتع ومستويات الصحة النفسية تم حساب معامل التوافق فاي والذي قُدر بـ 0.41 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، ومنه توجد علاقة بين مستويات بُعد الحاضر الممتع ومستويات الصحة النفسية، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة.
- عند حساب العلاقة بين مستويات بُعد الحاضر الحتمي ومستويات الصحة النفسية، فُدرت قيمة χ^2 بـ 95.79 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة حرية (4) وبالتالي توجد فروق بين مستويات بُعد الحاضر الحتمي ومستويات الصحة النفسية، وللتأكد من العلاقة بين مستويات بُعد الحاضر الحتمي ومستويات الصحة النفسية تم حساب معامل التوافق فاي والذي قُدر بـ 0.67 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، ومنه توجد علاقة بين مستويات بُعد الحاضر الحتمي ومستويات الصحة النفسية، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة.
- عند حساب العلاقة بين مستويات بُعد المستقبل ومستويات الصحة النفسية، فُدرت قيمة χ^2 بـ 58.56 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة حرية (4) وبالتالي توجد فروق بين مستويات بُعد المستقبل ومستويات الصحة النفسية، وللتأكد من العلاقة بين مستويات بُعد المستقبل ومستويات الصحة النفسية تم حساب معامل التوافق فاي والذي قُدر بـ 0.52 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، ومنه توجد علاقة بين مستويات بُعد المستقبل ومستويات الصحة النفسية، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة.

رابعاً: عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

- يختلف منظور الزمن السائد عند الطلبة عينة الدراسة باختلاف جنس ونظام الإقامة. تم اللجوء إلى تحليل التباين (ANOVA)، لحساب الفروق في التوجه نحو أبعاد المنظور الزمني بين المجموعات التي يتوزع فيها أفراد العينة حسب الجنس ونظام الإقامة وفق الجدول التالي:

جدول رقم(30): يبين توزيع الطلبة على المجموعات حسب الجنس ونظام الإقامة

النسبة المئوية	العدد	المجموعات
45.45 %	95	الطلبة غير المقيمين بالحي الجامعي (MN)
32.54 %	68	الطلبة المقيمين بالحي الجامعي (MR)
17.70 %	37	الطالبات غير المقيمت بالحي الجامعي (FN)
4.31 %	09	الطالبات المقيمت بالحي الجامعي (FR)
100 %	209	المجموع

وقد تم حساب تحليل التباين في اتجاه المجموعات نحو أبعاد منظور الزمن والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم (31): يوضح تحليل التباين في اتجاه المجموعات نحو أبعاد منظور الزمن

مستوى الدلالة	ف	متوسط المربع	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	منظور الزمن
غير دال	0.355	0.118	3	0.355	بين المجموعات	
		0.333	205	68.325	داخل المجموعات	
		0.451	208	68.680	المجموع	
غير دال	1.345	0.496	3	1.488	بين المجموعات	
		0.369	205	75.582	داخل المجموعات	
		0.865	208	77.070	المجموع	
غير دال	0.477	0.207	3	0.622	بين المجموعات	
		0.435	205	89.085	داخل المجموعات	
		0.642	208	89.706	المجموع	
غير دال	1.058	0.383	3	1.148	بين المجموعات	
		0.362	205	74.154	داخل المجموعات	
		0.745	208	75.302	المجموع	
دال عند 0.05	3.065	0.927	3	2.781	بين المجموعات	
		0.302	205	62.009	داخل المجموعات	
		1.229	208	64.790	المجموع	

قمنا أولاً بحساب تحليل التباين في اتجاه المجموعات نحو بعد الماضي الايجابي ثم الماضي السلبي، بعدها نحو الحاضر الممتع يليه الحاضر الحتمي وأخيراً نحو المستقبل، وعليه:

- نلاحظ من الجدول أعلاه بأن قيمة ف بلغت 0.355 و هي غير دالة عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (3-205) وعليه لا توجد فروق في التوجه نحو بعد الماضي الايجابي تُعزى لمتغيري الجنس ونظام الإقامة. إذن نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

- يتبين من الجدول أعلاه بأن قيمة ف بلغت 1.345 و هي غير دالة عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (3-205) وعليه لا توجد فروق في التوجه نحو بعد الماضي السلبي تُعزى لمتغيري الجنس ونظام الإقامة، إذن نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

- يتضح من الجدول أعلاه بأن قيمة ف بلغت 0.477 و هي غير دالة عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (3-205) وعليه لا توجد فروق في التوجه نحو بعد الحاضر الممتع تُعزى لمتغيري الجنس ونظام الإقامة، إذن نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

- يتبين من الجدول أعلاه بأن قيمة ف بلغت 1.058 و هي غير دالة عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (3-205) وعليه لا توجد فروق في التوجه نحو بعد الحاضر الحتمي تُعزى لمتغيري الجنس ونظام الإقامة، إذن نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

يُلاحظ من الجدول أعلاه بأن قيمة ف بلغت 3.065 و هي قيمة دالة عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (3-205) وعليه توجد فروق دالة إحصائياً في التوجه نحو بعد المستقبل تُعزى لمتغير الجنس، إذن نرفض الفرضية الصفرية و نقبل الفرضية البديلة. وعليه تم اللجوء إلى المقارنات البعدية كما يوضح في الجدول أدناه:

جدول رقم(32): يوضح المقارنات البعدية في التوجه نحو بُعد المستقبل

المقارنات البعدية في التوجه نحو بُعد المستقبل				المجموعات
الطلبة غير المقيمين بالحي الجامعي (MN)	الطلبة المقيمين بالحي الجامعي (MR)	الطالبات غير المقيّمات بالحي الجامعي (FN)	الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي (FR)	
0.08	0.07	0.22	/	الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي (FR)
0.30	0.14	/	/	الطالبات غير المقيّمات بالحي الجامعي (FN)
0.16	/	/	/	الطلبة المقيمين بالحي الجامعي (MR)
/	/	/	/	الطلبة غير المقيمين بالحي الجامعي (MN)

نلاحظ من الجدول رقم (32) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي و الطالبات غير المقيّمات بالحي الجامعي في التوجه نحو بُعد المستقبل كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي و الطلبة المقيّمين بالحي الجامعي، وأيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي و الطلبة غير المقيّمين بالحي الجامعي، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الطالبات غير المقيّمات بالحي الجامعي و الطلبة المقيّمين بالحي الجامعي، في حين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات غير المقيّمات بالحي الجامعي و الطلبة غير المقيّمين بالحي الجامعي والتي تُعزى فقط لمتغير الجنس لأن للمجموعتين نفس نظام الإقامة، حيث كانت الفروق لصالح الإناث غير المقيّمات اللواتي هن الأكثر توجهها نحو المستقبل لأنهن يمتلكن أكبر متوسط حسابي و الذي قُدر بـ 3.61، والجدول التالي يُبين ذلك:

جدول رقم(33): يُوضح ترتيب المتوسطات الحسابية للمجموعات في التوجه نحو بُعد المستقبل

الترتيب	المجموعات	المتوسط الحسابي
01	الطالبات غير المقيّمات بالحي الجامعي (FN)	3.61
02	الطلبة المقيّمين بالحي الجامعي (MR)	3.41
03	الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي (FR)	3.39
04	الطلبة غير المقيّمين بالحي الجامعي (MN)	3.30

خامسا: عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

✓ تختلف مستويات الصحة النفسية باختلاف جنس الطالب و نظام إقامته.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب تحليل التباين (ANOVA)، أين كانت النتائج كالتالي:


جدول رقم(34) يُوضح نتائج تحليل التباين في مستوى الصحة النفسية حسب الجنس ونظام الإقامة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربع	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	705.375	3	235.125	0.594	غير دالة
داخل المجموعات	81112.137	205	395.669		
المجموع	81817.512	208	630.794		

نلاحظ من الجدول رقم(34) بأن قيمة ف بلغت (0.59) وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (3-205)، وعليه لا توجد فروق في مستوى الصحة النفسية تُعزى لمتغيري الجنس ونظام الإقامة، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

خلاصة الفصل

قمنا في هذا الفصل بعرض النتائج و تحليلها تمهيدا لمناقشتها و تفسيرها في الفصل الموالي.



الفصل السادس
مناقشة وتفسير
نتائج الدراسة

الفصل السادس: مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

1. مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
 2. مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
 3. مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
 4. مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
 5. مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
- خلاصة الدراسة

1. مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

✓ نتوقع أن يكون منظور الزمن السائد لدى طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا هو المستقبل.

لقد تبين و من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات أن المتوسطات الحسابية الخاصة بتوزيع الطلبة على أبعاد منظور الزمن، خلال استجاباتهم على قائمة زباردو لمنظور الزمن ترتبت كالتالي:

أولاً: بُعد الماضي الايجابي، إذ بلغ المتوسط الحسابي له (3.56).

ثانياً: بُعد الحاضر الممتع، الذي بلغ المتوسط الحسابي له (3.53).

ثالثاً: بُعد المستقبل، حيث بلغ المتوسط الحسابي له (3.42).

رابعاً: بُعد الماضي السلبي، إذ بلغ المتوسط الحسابي له (3.29).

خامساً: بُعد الحاضر الحتمي، حيث بلغ المتوسط الحسابي له (3.22).

ويعني ذلك أن منظور الزمن السائد هو بعد الماضي الايجابي رغم التقارب الشديد في المتوسطات الحسابية للأبعاد الخمسة، وبالتالي يتميز معظم أفراد العينة بنظرة الحنين إلى الماضي كما أنهم يعتمدون على الخبرات الشعورية الايجابية الماضية عند التفاعل مع الحاضر، وهم يحبون البقاء على اتصال وثيق جداً بعائلاتهم و يميلون نحو إقامة علاقات الصداقة و الطيبة و الإيثار و التعاون مع الآخرين و يستعملون استراتيجيات ايجابية عند مواجهة المواقف الضاغطة حتى يبقوا أفراداً متفائلين و لديهم كفاية على حلها بصورة ايجابية. هذا لا يمنع أن نعتبر بأن المنظور الزمني للطلبة متوازن جداً، نظراً لسيطرة الأبعاد الايجابية عليه وتسجيل الأبعاد السلبية (الماضي السلبي والحاضر الحتمي) متوسطات أقل.

وقد توافقت هذه النتائج مع دراسة بني يونس(2007) حيث كان التوجه الزمني السائد عند الطلبة عينة الدراسة هو التوجه نحو بُعد الماضي، إذ بلغ المتوسط الحسابي له (51.81) يليه بالترتيب الثاني التوجه الزمني نحو المستقبل بمتوسط حسابي بلغ (48.81)، أما التوجه الزمني نحو الحاضر فقد كان أقل أشكال التوجه الزمني شُيوعاً بمتوسط حسابي (43.17)، وهذا يعني حسبهُ أن أفراد عينة الدراسة يتسمون بالشخصية الثانوية التي من سماتها: التمسك بالماضي، تقليديون في عواطفهم وأفكارهم مع غياب الطموحات أو محدوديتها لديهم(بني يونس، 2007، ص26).

كما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة خلود بشير عبد الأحد(2006) التي توصلت إلى أن معظم أفراد العينة من الطلبة كان توجههم نحو المستقبل بنسبة قدرها (48.60%) يليها بُعد الحاضر بنسبة (34.30%) وأخيراً بُعد الماضي بنسبة (17.10%).

وقد اختلفت نسبيا نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة التي قام بها جار الله سليمان (2009) في تكيفه لقائمة زمباردو للمنظور الزمني للغة العربية، حيث توصلت دراسته إلى أن بُعد المستقبل هو البعد الذي يتوجه إليه الطلبة أكثر، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي له (3.85)، يليه الماضي الايجابي بـ (3.67) ثم الحاضر المُمتع (3.65)، ليأتي بعده الحاضر الحتمي بـ (3.07)، وأخيرا الماضي السلبي بـ (2.98). وقد أرجع الاختلاف بين نتائج دراسته والنسخة الأصلية للدراسة لاختلاف الثقافات. كما اختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة الفتلاوي (2010) التي توصلت إلى أن الطلبة لديهم توجه قوي نحو المستقبل وتوجهها زمنيا ضعيفا نحو بُعدي الماضي و الحاضر.

2. مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

✓ يتمتع طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا بمستوى عال من الصحة النفسية.

من خلال ملاحظة الجدول رقم (27)، نجد أن (84.70%) من الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من الصحة النفسية، مقابل ما نسبته (13.87%) من الطلبة الذين يوصفون بأن لديهم مستوى منخفض من الصحة النفسية، في حين نسبة (1.43%) فقط من الطلبة يتمتعون بمستوى عال من الصحة النفسية. وقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة بني يونس (2007) من حيث أن أغلبية الطلبة عينة الدراسة من الجامعة الأردنية يتمتعون بمستوى متوسط من الصحة النفسية، حيث بلغت النسبة المئوية الممثلة لهذه الفئة (58.50%)، مقابل (18.70%) ممن سجلوا مستويات عالية من الصحة النفسية (بني يونس، 2007، ص26).

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة غالي (2014) التي توصلت إلى أن معظم طلبة الجامعة يتمركزون ضمن المستوى المتوسط للصحة النفسية.

لكنها اختلفت مع دراسة زينب بلقندوز (2017) التي توصلت إلى وجود مستوى عال من الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم بنسبة بلغت (65.45%) فيما بلغت نسبة الطلبة الذين يتمتعون بمستوى فوق المتوسط من الصحة النفسية (34.56%). (بلقندوز، 2017، ص249).

واختلفت أيضا مع دراسة محميد وصالح (2008) التي توصلت إلى أن نسبة كبيرة من طلبة الجامعة المستنصرية بالعراق سجلوا انخفاضا في مستوى الصحة النفسية نظرا لعدة عوامل منها: مشاعر الحزن والكآبة، الإحباط المستمر، القلق، ضعف التركيز وفقدان القدرة على حل المشاكل اليومية.

ومنه، نتائج الدراسة الحالية واقعية جدا، ذلك أن الطلبة الجامعيين يتوزعون وفق المعيار الإحصائي للصحة النفسية ويقعون ضمن الفئة المتوسطة من هذا التوزيع. وهذا يعني أن هؤلاء الطلبة قد يُعانون من مشكلات انفعالية وضغوط نفسية، لكنهم قادرين على مواصلة الدراسة وتحقيق التكيف النفسي و الاجتماعي.

3. مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

✓ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات أبعاد منظور الزمن بأبعاده الخمسة و مستويات الصحة النفسية لأفراد العينة.

لقد توصلت الدراسة الحالية ضمن أداتي الدراسة وعينتها إلى النتائج التالية:

✓ لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات بُعدي منظور الزمن (الماضي الايجابي والماضي السلبي) بمستويات الصحة النفسية.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات أبعاد منظور الزمن (الحاضر الممتع، الحاضر الحتمي و المستقبل) ويمكن تفسير النتائج المتوصل إليها إلى أن الماضي السلبي لا يرتبط بالصحة النفسية نظرا لأن الطالب في بداية المرحلة الجامعية قد حقق سلسلة من النجاحات آخرها نجاحه في شهادة البكالوريا وهي أهم الأحداث في حياته وفي محيطه الاجتماعي، وهذا ما يعزز عنده تقدير الذات ونظراته الايجابية نحوها. كما أن مستويات الماضي الايجابي أيضا مع مستويات الصحة النفسية رغم أن معظم الطلبة يعتمدون على خبراتهم الشعورية الماضية الايجابية عند التفاعل مع الحاضر، ويعود ذلك إلى أن هذه الخبرات الشعورية في تأثيرها على الصحة النفسية، قد ترتبط بوسائط أخرى تتوسط العلاقة كالأسلوب الذي الذي يدرك به الطالب حاضره، كونه مازال في مرحلة جامعية توفر له الكثير من الفرص تجعله يتمتع بحاضره ويشعر بأحاسيس ومشاعر تجنبه المعاناة، وتجده يبحث عن المتعة التي تغطي على حاضره مع إمكانية تعرضه للخطر وتحمله للعواقب، وهذا ما يفسر ارتباط مستويات الحاضر الممتع مع مستويات الصحة النفسية. من جهة أخرى نجد الطالب أمام واقع يفرض عليه نفسه فيستجيب بالإنقياد والاستسلام مما يخلق لديه بعضا من الاضطرابات مثل القلق و الاكتئاب، لذلك فقد ارتبط البعد الذي يمثل هذه الصفات وهو الحاضر الحتمي مع مستويات الصحة النفسية. وبارتباط بعد المستقبل مع مستويات الصحة النفسية نجد الطالب طموحا يتجه نحو تحقيق الأهداف المستقبلية التي يتصورها، كما نجده يرتب هذه الأهداف ويقوم بكل ما من شأنه أن يحقق أهدافه المستقبلية.

نستنتج من خلال القيمة المحسوبة لمعامل فاي لتقدير العلاقة بين مستويات منظور الزمن للماضي الايجابي والماضي السلبي بالصحة النفسية عدم وجود علاقة جوهرية بين منظوري الزمن الماضي (الاجابي والسلبي) بمستويات الصحة النفسية وبالتالي فهما لا يُؤثران على مستويات الصحة النفسية للطلبة، وقد جاءت نتيجة هذه الدراسة مُخالفة لما توصلت إليه دراسة بني يونس (2007)، حيث توصل إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الزيادة في مستوى الصحة النفسية والتوجه الزمني نحو الماضي.

بينما تشير قيم معامل التوافق فاي للدراسة الحالية إلى وجود علاقة دالة وحقيقية موجبة بين مستويات منظور الزمن بأبعاده (الحاضر الحتمي، الحاضر الممتع و المستقبل) بمستويات الصحة النفسية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى أحد أبعاد منظور الزمن المذكورة سالفاً زاد معها مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة، وبالتالي فإن الفرضية البحثية العلائقية تحققت جزئياً، وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة بني يونس (2007) التي أقرت بوجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الزيادة في مستوى الصحة النفسية والتوجه الزمني نحو الحاضر والمستقبل.

4. مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

✓ يختلف منظور الزمن باختلاف جنس الطالب و نظام إقامته.

لقد توصلت الدراسة الحالية ضمن الأداة والعينة بأنه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الأبعاد التي تقيسها قائمة زباردو لمنظور الزمن وكل من متغيري الجنس ونظام الإقامة، ماعدا أن الطالبات غير المقيمات أكثر توجهها نحو بُعد المستقبل مقارنة بالطلبة غير المقيمين و فيما يلي تذكير بالنتائج:

- لا توجد فروق دالة إحصائياً في التوجه نحو بعد الماضي الايجابي تُعزى لمتغيري الجنس ونظام الإقامة.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في التوجه نحو بعد الماضي السلبي تُعزى لمتغيري الجنس ونظام الإقامة.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في التوجه نحو بعد الحاضر الممتع تُعزى لمتغيري الجنس ونظام الإقامة.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في التوجه نحو بعد الحاضر الحتمي تُعزى لمتغيري الجنس ونظام الإقامة.
- توجد فروق دالة إحصائياً في التوجه نحو بعد المستقبل تُعزى لمتغيري الجنس ونظام الإقامة.

ويمكن تفسير اتجاه الطالبات أكثر نحو بُعد المستقبل كونهن يرسمن أهدافا بعيدة المدى ليحققن ذاتهن اجتماعيا ويؤمنها اقتصاديا في المستقبل، فتجدهن يتمتعن بروح المنافسة والطموح العالي الذي ينميّه تحفيز الأسرة للبننت أكثر من الولد.

نتوافق هذه النتائج إلى درجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة، التي اعتمدت عينة مشابهة لعينة دراستنا وأنها خلصت إلى وجود ارتباط مع بُعد زمني واحد ويختلف هذا البعد الزمني من دراسة إلى أخرى.

وقد اتفقت الدراسة الحالية، التي ترى بتوجه الطالبات أكثر إلى المستقبل مع دراسة نوري (2003)، التي توصلت إلى أن التوجه الزمني نحو المستقبل واضح أكثر في سلوك الطالبات، ويُعزى ذلك إلى عدة أسباب أهمها أن الطالبات لديهن أهداف وتوقعات ومستويات طموح أعلى من الطلاب وهذا ما يلاحظ جليا في مواقف المنافسة والاهتمامات في الأنشطة التعليمية.

كما أن نتائج هذه الدراسة اتفقت مع دراسة (Zimbardo & Boyd, 1999) التي أشارت إلى أن الإناث أكثر توجهها نحو بُعد المستقبل، واتفقت جزئيا مع دراسة البدراني (2004) التي أظهرت أن الإناث أكثر توجهها نحو بُعدي المستقبل و الحاضر، في حين أن الذكور أكثر توجهها نحو بُعد الماضي.

واتفقت مع دراسة محرزى مليكة (2017)، فيما يخص عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في التوجه لأبعاد الزمن التالية: الماضي الايجابي، الماضي السلبي، الحاضر الممتع، الحاضر الحتمي.

و توافقت دراسة جار الله سليمان (2009) مع نتائج الدراسة الحالية في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول التوجه نحو توظيف محتويات السجلات الزمنية حسب الجنس، واختلفت معها في بُعد المستقبل.

وتجدر الإشارة أنه لا توجد دراسات سابقة - في حدود علم الباحثة- تربط بين منظور الزمن ونظام الإقامة (مقيم بالحي الجامعي، غير مقيم).

5. مناقشة و تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

- تختلف مستويات الصحة النفسية باختلاف جنس الطالب و نظام إقامته.

توصلت الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تُعزى لمتغيري الجنس ونظام الإقامة. ويرجع ذلك لتوفر نفس الظروف بالجامعة دون التفريق في المعاملة بسبب الجندر، وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة قمر (2016) من حيث غياب الفروق في الصحة

النفسية بين الطلبة من ذكور وإناث، لكنها اختلفت مع دراسة بلقندوز (2017)، التي خلّصت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية لصالح الطالبات.

كما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة غالي (2014) التي خلّصت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمُتغيري الجنس ونظام الإقامة وكانت الفروق لصالح المقيمين بالحي الجامعي.

خلاصة الدراسة

سعت الدراسة للبحث عن علاقة منظور الزمن بالصحة النفسية والكشف عن كل من بُعد منظور الزمن السائد ومستويات الصحة النفسية، وإيجاد العلاقة بين هذه المتغيرات عند عينة من طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا بجامعة قاصدي مرباح بورقلة، مع دراسة الفروق بين الطلبة فيما يخص منظور الزمن السائد ومستويات الصحة النفسية في ضوء متغيري الجنس ونظام الإقامة.

وقد أظهرت نتائج المعالجة الإحصائية لبيانات فرضيات الدراسة مايلي:

منظور الزمن السائد لدى الطلبة عينة الدراسة هو بعد الماضي الايجابي رغم التقارب الشديد في المتوسطات الحسابية للأبعاد الخمسة، وبالتالي يتميز معظم أفراد العينة بنظرة الحنين إلى الماضي كما أنهم يعتمدون على الخبرات الشعورية الايجابية الماضية عند التفاعل مع الحاضر، و هذا لا يمنع أن نعتبر بأن منظور الزمن للطلبة متوازن جدا، نظرا لسيطرة الأبعاد الايجابية عليه وتسجيل الأبعاد السلبية (الماضي السلبي والحاضر الحتمي) لمتوسطات أقل.

- أن نسبة (84.70 في المائة) من الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من الصحة النفسية، مقابل ما نسبته (13.87 في المائة) من الطلبة الذين يوصفون بأن لديهم مستوى منخفض من الصحة النفسية، في حين نسبة (1.43 في المائة) فقط من الطلبة يتمتعون بمستوى عال من الصحة النفسية.

✓ لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات بُعدي منظور الزمن (الماضي الايجابي والماضي السلبي) بمستويات الصحة النفسية.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات أبعاد منظور الزمن (الحاضر الممتع، الحاضر الحتمي و المستقبل).

كما توصلت الدراسة الحالية بأنه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الأبعاد التي تقيسها قائمة زمباردو لمنظور الزمن وكل من متغيري الجنس ونظام الإقامة، ماعدا أن الطالبات غير المقيمت أكثر توجهها نحو بُعد المستقبل مقارنة بالطلبة غير المقيمين.

كما انتهت الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تُعزى لمتغيري الجنس ونظام الإقامة.

يتبين من النتيجة المتوصل إليها في الدراسة أن الطلبة و الطالبات المفحوصين لديهم منظور زمني متوازن بحيث سادت عندهم الأبعاد الايجابية (الماضي الايجابي، الحاضر الممتع، المستقبل)، يتقدمها

الماضي الايجابي بأعلى متوسط، وبالمقابل تمتعوا بمستويات متوسطة إلى فوق المتوسطة من الصحة النفسية، وإن كان من الأنسب أن يسود لديهم التوجه نحو بعد المستقبل الذي يرتبط بالنجاحات الأكاديمية. كما يتبين أن المنظور الزمني الايجابي والسلبى للماضي لا يؤثر على صحتهم النفسية رغم أن معظم عينة الدراسة تتجه نحو الماضي الايجابي وقد يكون هذا مؤشرا على أنهم يتسمون بالشخصية الثانوية. وبدل توجه الطالبات أكثر نحو المستقبل على تغير واضح في أساليب التنشئة الاجتماعية حيث أصبحت الأسرة تحرص على إعداد البنات وتقديرها تماما كالولد، وهذا ما يفسر عدم وجود فروق تُعزى لمتغير الجنس في مستويات الصحة النفسية.

في ضوء هذه النتائج المتوصل إليها في الدراسة نوصي بـ:

- إجراء دراسات تربط بين منظور الزمن والتحصيل الأكاديمي على نفس عينة الدراسة لمحاولة تفسير تأثير المنظور الزمني السائد على تحصيل الطالب خاصة أننا نعلم أن نسب النجاح بهاته الكلية لا ترقى إلى المستوى المطلوب.
- تفعيل دور المرشد الأكاديمي بالمؤسسة الجامعية لتناول مشكلات الطلبة الشخصية والانفعالية والسلوكية في أوانها قصد تحقيق التوافق والرفع من مستوى الصحة النفسية، خاصة أن الطلبة يطالبون بذلك.
- تفعيل المرافقة البيداغوجية التي من شأنها أن تدمج الطالب في الحياة الجامعية وتكفل له الرعاية النفسية والاجتماعية والعلمية والمهنية.
- اعتماد مقاييس منظور الزمن في التشخيص مصاحبة للمقاييس المعمول بها كونها تنتبأ ببعض الاضطرابات النفسية.

قائمة المراجع



قائمة المراجع

1. قائمة المراجع باللغة العربية
2. قائمة المراجع باللغة الأجنبية

المراجع باللغة العربية

- 1- ابن منظور، الفضل جمال الدين محمد.(1988). لسان العرب. بيروت: دار الجيل و دار لسان العرب.
- 2- أحمد مختار، عمر.(2008).معجم اللغة العربية المعاصرة.(ط1). القاهرة: دار عالم الكتب.
- 3- أحمد، محمد نوري محمود.(2003). التوجه الزمني لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد1(العدد3)، ص 219.
- 4- الأطرش، رابع.(2006). مفهوم الزمن في الفكر و الأدب. مجلة العلوم الإنسانية لجامعة سطيف، الجزائر. د.ص. (http://www.webreview.dz/IMG/pdf/2-_02.pdf)
- 5- باتريشيا و ميللر.(2005).نظريات النمو(ترجمة محمود عوض وآخرون).(ط1). عمان: دار الفكر.
- 6- باشلار، غاستون.(2011).جدلية الزمن(ترجمة خليل أحمد خليل).(ط4). بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات للنشر و التوزيع.
- 7- بدر، طارق(2017). الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن وعلاقتها بالاتزان الانفعالي. ص 5-
- 8- البدراني، جلال عزيز حميد.(2004). الأمن النفسي و علاقته بالتوجه الزمني لدى طلبة جامعة الموصل..رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية بجامعة الموصل، العراق.
- 9- برتران، تراودك.(2009). علم النفس الثقافي(ترجمة حكمت خوري و جوزف بورزق).(ط1). لبنان: دار الفرابي. (العمل الأصلي نشر في عام 1999).
- 10- بشارة، جواد(21 ماي 2001). الإنسان بين الزمن الأرضي والزمن الكوني. صحيفة إيلاف الإلكترونية.(<http://www.elaph.com/Web/opinion/2016/2/1073050.html>)
- 11- بطرس، حافظ بطرس.(2008). التكيف و الصحة النفسية.(ط1). الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- 12- بلقندوز، زينب.(2017). واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس. مجلة العلوم النفسية والتربوية بجامعة مستغانم. المجلد 4(العدد 1)، ص 249.
- 13- بني يونس، محمود محمد.(2007). علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية. مجلة دراسات العلوم الإنسانية و الاجتماعية، المجلد34(العدد1)، ص18، 26.

- 14- بوصفر، دليلة.(2011). الاستقلال النفسي عن الوالدين و علاقته بالتوافق المدرسي لدى الطالب الجامعي المقيم.رسالة ماجستير.جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
- 15- توفيق ، إميل.(1982). الزمن بين العلم و الفلسفة و الأدب.(ط1). القاهرة: دار الشروق.
- 16- جابر، عبد الحميد.(1984). مناهج البحث في التربية و علم النفس.مصر: دار النهضة العربية
- 17- جار الله، سليمان.(2013). منظور الزمن و علاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصادمة. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية قسم علم النفس و علوم التربية بجامعة سطيف، الجزائر.
- 18- جار الله، سليمان و شرفي، محمد الصغير.(2009). تكييف قائمة زمباردو لمنظور الزمن للغة العربية. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، (العدد23)، ص53، 54.
([http://www. Arabpsynet.com/apn.journal/apnJ23/ apnJ23.HTM](http://www.Arabpsynet.com/apn.journal/apnJ23/apnJ23.HTM))
- 19- جار الله، سليمان و شرفي، محمد الصغير.(ديسمبر 2009). اضطرابات منظور الزمن في الصدمة النفسية. مجلة العلوم الاجتماعية لجامعة فرحات عباس بسطيف، (العدد10)، ص 13-18.
(<http://revues.univ-setif2.dz/index.php?id=963>)
- 20- الخواجة، عبد الفتاح.(2010). مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي.(ط1). عمان: دار البداية.
- 21- الزبيدي، يونس طاهر خليفة .(1998) : جودة القرار و علاقته بالاتزان الانفعالي و موقع لضبط لدى المدراء العامين أطروحة دكتوراه غير منشورة ، مقدمة إلى كلية الآداب الجامعة المستنصرية ، بغداد، العراق.
- 22- سعد، رياض.(2004). علم النفس في القرآن الكريم.دون بلد: مؤسسة اقرأ.
- 23- سليم، مريم .(2002). علم النفس النمو.(ط1). بيروت: دار النهضة العربية.
- 24- شاهين، سمير الحاج.(1980). لحظة الأبدية- دراسات في الزمان.(ط1). بيروت: المؤسسة العربية للدراسات و النشر.
- 25- شلتز، داون.(1983). نظريات الشخصية(ترجمة حمد كربولي و عبد الرحمن القيسي). بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
- 26- الصاوي، وجيه عبد الباقي.(1999). التعليم العالي المعاصر، أهدافه- إدارته- نظمه.(ط1). الكويت: مكتبة الفلاح.

- 27- صبرة، محمد علي.(2001). الصحة النفسية و التوافق.(ط1). سوريا: دار المعرفة الجامعية.
- 28- الطواب، سيد محمود.(2008).الصحة النفسية والإرشاد النفسي. مصر: مركز الإسكندرية للكتاب.
- 29- الطيب، البهاص ومحمد، عبد الظاهر و سيد، أحمد.(2009).الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي.(ط1). مصر: مكتبة دار النهضة المصرية.
- 30- عبد الأوحى، خلود بشير.(2006)التوجه الزمني و علاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة إعداد المعلمين في مدينة الموصل. مجلة دراسات موصلية، (العدد14)، ص131
- 31- عبد الخالق، أحمد.(1993).أصول الصحة النفسية. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- 32- عبد الغفار، عبد السلام.(2001). مقدمة في الصحة النفسية. مصر: دارا النهضة العربية.
- 33- عبد الفتاح، سعدي.(2007). مفهوم الزمان بين برغسون و أينشتاين. رسالة ماجستير منشورة. كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، قسم الفلسفة بجامعة قسنطينة، الجزائر.
- 34- عبد الله، محمد قاسم.(2000). سيكولوجية الزمن.مجلة عالم المعرفة. (العدد445)، ص69-88.
- 35- عبد الله، محمد قاسم.(2008).مدخل إلى الصحة النفسية.(ط4). عمان: دار الفكر.
- 36- عبد المحسن، صالح.(يوليو 1977). مفهوم الزمن عند الطفل. مجلة عالم الفكر. المجلد08 (العدد.02)، ص9-10-11.
- 37- علال، خالد كبير.(2015).تهافت ابن رشد في كتابه تهافت التهافت.(ط1). دبي: دار الورق للنشر و التوزيع.
- 38- علي عويس ، خير الدين.(1999). دليل البحث العلمي. مصر: دار الفكر العربي.
- 39- عودة ، أحمد.(2005). القياس و التقويم في العملية التدريسية.(ط3). الأردن: دار الأمل للنشر و التوزيع.
- 40- الغزالي، محمد.(1955). تهافت الفلاسفة(تحقيق سليمان دنيا).الجزء1(ط4). القاهرة: دار المعارف.
- 41- غنيم، سيد محمد.(يوليو 1977). مفهوم الزمن عند الطفل. مجلة عالم الفكر. المجلد08 (العدد.02)، ص72-90.
- 42- الفتلاوي، علي شاكرا.(2010). سيكولوجية الزمن. العراق: دار صفحات للدراسات و النشر.

- 43- فقيه، العيد. (2007). أهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعي: دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى طلاب جامعة تلمسان. مجلة جامعة دمشق. المجلد 23 (العدد.02)، ص 277-290.
- 44- الفكي، عباس السيد. (2009). الصحة النفسية و الرضا عن العمل لدى الزوجات الأول و الزوجات الثواني في الزواج المتعدد و الزوجة في الزواج الأحادي -دراسة مقارنة- .رسالة دكتوراه منشورة. كلية الآداب جامعة الخرطوم.
- 45- فيرغسون، جورج. (1991). التحليل الإحصائي في التربية و علم النفس. (ترجمة هناء الفكيلى). بغداد: دار الحكمة.
- 46- القريطي، عبد المطلب أمين (1998). في الصحة النفسية. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 47- القصراوي، مها. (2004). الزمن في الرواية العربية. (ط1). بيروت: المؤسسة العربية للدراسات و النشر.
- 48- القوسي، عبد العزيز (1975). أسس الصحة النفسية. القاهرة: دار النهضة.
- 49- كفاي، علاء الدين. (1997). الصحة النفسية. (ط4). القاهرة: دار هجر.
- 50- كولنكوود (د.ت). الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن دراسة في الشخصية (ترجمة علي عبد الرحيم صالح).
- 51- كولينكوود، جين. (د.ت). الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن - دراسة في الشخصية (ترجمة علي عبد الرحيم صالح). ص 1.
- (<http://www.Arabpsynet.com/Documents/DocAlipsycho5DimConceptTime.pdf>).
- 52- محرزي، مليكة. (2017). العلاقة بين المنظور الزمني و الارجائية لدى طلاب الدراسات لما بعد التدرج بجامعة وهران. رسالة دكتوراه منشورة. كلية العلوم الاجتماعية بجامعة وهران.
- 53- محمد، علي و ماهر، عبد القادر. (1985). نظرية المعرفة العلمية. بيروت: دار النهضة العربية.
- 54- محمود، مصطفى. (ب.ت). أسرار القرآن. (ط5). مصر: دار المعارف.
- 55- مركز الدراسات المعرفية. (2016). أبعاد الزمن الاجتماعي. مصر: صلاح عبد المتعال.
- 56- مصطفى، حجازي. (2004). الصحة النفسية. (ط2). المغرب: المركز الثقافي العربي.

- 57- مناع، هاجر و بن حفيظ، شافية. (2015). مستوى الصحة النفسية لدى عينة من القابلات العاملات في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأم و الطفل. مجلة العلوم النفسية و التربوية بجامعة ورقلة. (عدد ديسمبر 2015). ص 172.
- 58- منسي، محمود عبد العليم.(1989). الإحصاء و القياس في التربية و علم النفس.الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 59- موسون، إليزابيث.(2005).نظريات حديثة في الطب النفسي(ترجمة نبيل حسين آغا و آخرون).(ط1). بيروت: دار النهضة العربية.
- 60- هاشم، محمد سامي.(جويلية2004). الذكاء الانفعالي و علاقته بالصحة النفسية. مجلة دراسات عربية في علم النفس. المجلد 03 (العدد.03)، ص155.

2-المراجع باللغة الاجنبية:

- 1- Barron, F. (1968). creativity and personal freedom. New York: van Nostrand Reinhold Co.
- 2- Carstensen, L.L,Isaacowitz,D.M,et Charles, S.T (1999). Taking time seriously :A theory of socioemotional selectivity. American psychologist, , p165.
- 3- Fraisse, paul. (1963) the psychology of time, Eyr. 8C spattiswood, London.
- 4- Jacques,postel,(1998),dictionnaire de psychiatrie et de psychologie chimique, (S.E), larousse : p404-405.
- 5- Lewin, K., 1942. Time perspective and morale. In. Watson,G.(Ed), Civilian Morale. Hough Mifflin, New York.
- 6- Nuttin, Joseph, 1980, Motivation et perspective d'avenir, Belgique, presse universitaires de louvin.
- 7- Shoben, E.(1965). Toward concept of the normal personality, in Zax and Stricker, the study of abnormal behavior. New York: Macmillan Co.
- 8- Zimbardo, P, Richard. S, sith Rosemary. S. Temporel therapy reframing of posttraumatic stress disorder. Presented the Time

Paradox concepts for the first time in Honolulu at an October (2008) Hawaii Psychological Association workshop.

- 9- Zimbardo, P.G., Boyd, J.N.,(1999). Putting time in perspective : A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social psychology* 77 (n°6).P 1271-1280.
- 10-Zimbardo, P.G., Keough. K. A., & Boyd, J.N. (1997).Present Time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and individual-differences*.p 1007-1023.

الملاحق



الصورة العربية لقائمة زمباردو لمنظور الزمن

Zimbardo Time Perspective inventory ZTPI, Arabic version

أخي الطالب أختي الطالبة السلام عليكم ورحمة الله و بعد:

نرجوا منكم التكرم بقراءة كل عبارة مما يلي و الإجابة عنها بعناية، و تقرير إلى أي مدى تعبر عن مشاعركم و أنها صحيحة بالنسبة لكم، حيث يمكنكم تقدير هذا ب: " لا أوافق تماما " إلى غاية " أوافق تماما ". اختاروا إحدى الخانات لتحديد تقدير مدى انطباقها عليكم، و ذلك بوضع علامة (X) في إحدى الخانات المقابلة للعبارة. كل ما تقدمونه من معلومات سيستخدم لأغراض البحث العلمي، مع العلم أنه لا توجد عبارة صحيحة و أخرى خاطئة.

الرقم	البيان	لا أوافق تماما	أحيانا أوافق	أوافق تماما
01	أعتقد أنه عندما يجد الفرد نفسه مع أصدقائه وأهله في مناسبة فرح فهذا من أهم متع الحياة.			
02	الصور والروائع والأصوات المألوفة في طفولتي تُذكرني في أغلب الأحيان بذكريات رائعة.			
03	القضاء والقدر يُحدد الكثير من الأشياء في حياتي.			
04	غالبا ما أفكر في أشياء كان يجب علي أن أعملها بشكل مُختلف في حياتي.			
05	تتأثر قراراتي بمن حولي من الناس على وجه الخصوص.			
06	أعتقد بأنه لا بد على الشخص أن يُخطط مسبقا ليومه كل صباح.			
07	يسرنني أن أفكر بشأن ماضي.			
08	أقوم بأعمالي بشكل اندفاعي.			
09	إذا لم تُتجز الأعمال في الوقت المناسب فلا أهتم بأمرها.			
10	عندما أريد إنجاز شيء، أحدد الأهداف و أخذ بعين الاعتبار الوسائل اللازمة لتحقيقها.			
11	عموما، هناك الكثير من الذكريات الجيدة أتذكرها أكثر من السيئة.			
12	في أغلب الأحيان، عندما أكون منشغلا بالأعمال المفضلة عندي، أفقد الإحساس بمرور الوقت.			
13	قبل قضاء أوقات مسلية، أفكر أيضا في العمل الضروري الذي يجب القيام به فيما بعد.			
14	ليس مهما كل ما أفعله لأن ما سيحدث سيكون.			
15	أحب كثيرا القصص المشوقة، التي تروي حالة الأمم والشعوب في الأزمنة القديمة.			
16	تعود إلى ذهني دائما، خبرات الماضي المؤلمة.			
17	أحاول أن أعيش حياتي على أحسن وجه، يوما بعد يوم.			
18	يُزعجني التأخر عن المواعيد.			
19	أفضل أن أعيش يومي كما لو أنه آخر يوم في حياتي.			
20	الذكريات السعيدة للأوقات الممتعة تخضر إلى ذهني بسهولة.			
21	أنفذ التزاماتي إزاء أصدقائي أو نحو المؤسسات في الوقت المناسب.			
22	تعرضت لقدر من الإساءة و التنبذ في الماضي.			
23	أتخذ القرارات ارتجاليا، حسب ما يُدعم الموقف.			
24	أقبل يومي كيفما هو، ولا أحاول التخطيط لما هو متوقع أن أقوم به.			
25	الماضي فيه الكثير من الذكريات غير السارة، وأفضل أن لا أفكر فيها.			
26	من المهم أن تكون حياتي فيها إثارة.			
27	ارتكبت أخطاء في الماضي، التي أتمنى أن يكون باستطاعتي اصلاحها.			
28	أعتقد بأن التمتع بالعمل الذي أقوم به، أكثر أهمية من انجازه في الوقت المحدد له.			
29	لدي إحساس بالحنين إلى طفولتي.			

30	قبل اتخاذ القرار، أوازن بين المساوىء و المحاسن.
31	المخاطرة تمنع تسرب الملل إلى حياتي.
32	من المهم بالنسبة لي الاستمتاع برحلة الحياة.
33	نادرا ما تجري الأحداث حسب ما كنت أتوقَّعه.
34	من الصعب علي نسيان مشاهد غير سارة من رحلة شبابي.
35	أفقد الرغبة في عمل ما، يتطلب تفكير وجهد ومتابعة نتائجه.
36	أغلب المواقف الحالية الممتعة، أوازنها بالخبرات الماضية المماثلة.
37	لا أستطيع التخطيط للمستقبل، لأن الأشياء تتغير كثيرا.
38	مسار حياتي تتحكم فيه قوى، التي لا أستطيع التأثير عليها.
39	الانشغال بالمستقبل ليس له أي معنى، لأنه في جميع الأحوال لا يُمكنني أن أغير أي شيء.
40	أنجز مشاريعي في الوقت المحدد بالتقدم خطوة بعد خطوة.
41	أجد نفسي غير مهتما بكلام أفراد عائلتي، عندما يتحدثون عن الأحداث الماضية.
42	أواجه المخاطر لإضفاء الإثارة في حياتي.
43	أقوم بإعداد قوائم للأشياء التي سأقوم بها.
44	في أغلب الأحيان أتبع ما يمليه علي قلبي أكثر مما يمليه علي عقلي.
45	أستطيع مقاومة الإغراءات عندما أعرف بأن هناك عمل يجب إنجازه.
46	أجد نفسي دوما مشدودا إلى اللحظة المثيرة.
47	الحياة في الوقت الحاضر معقدة كثيرا، وأنا أفضل حياة الماضي البسيطة.
48	أفضل الأصدقاء الذين يتفاعلون عفويا، بدل المتكلمين.
49	أحبُّ العادات والتقاليد العائلية التي تتكرر بانتظام.
50	أفكر في الأمور السيئة التي تعرضت لها في الماضي.
51	استمر في العمل ولو في ظروف صعبة وغير ممتعة، إن كان ذلك سيساعدني على التفوق.
52	أفضل أن أنفق ما أحصل عليه للتمتع به اليوم، بدل توفيره لتأمين يوم الغد.
53	أحيانا حسن الحظ يمنحنا ما هو أفضل، مما نحصل عليه بالعمل الشاق.
54	أفكر في الأشياء الجميلة التي حرمت منها في حياتي.
55	أحبُّ أن تكون علاقاتي مع المقربين حميمة وشغوفة.
56	يوجد دائما من الوقت، لكي أكمل وأتدارك عملي.

مقياس غولد بيرغ للصحة النفسية

أخي الطالب، أختي الطالبة، نرجوا منكم قراءة عبارات المقياس و الإجابة عنها بعناية و دقة و موضوعية، وذلك بوضع علامة (X) في المكان المناسب. مع العلم أن ما تقدمونه من معلومات يستخدم لأغراض البحث العلمي، و أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة.

إجابتكم على فقرات المقياس تتعلق بما تعانون منه في الفترة القريبة الماضية و ليس ما كنتم تعانون منه سابقا.

1- تشعر بارتياح تام وصحة جيدة.

أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد

2- تشعر بحاجة إلى مقويات.

كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد

3- تشعر بتوعك أو إرهاق.

كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد

4- تشعر بأنك مريض.

كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد

5- تشعر بصداع.

كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد

6- تشعر بالشد و الضغط في رأسك.

كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد

7- قادر على أن تركز فيما تقوم به من أعمال.

أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد

8- تخشى الانهيار في مكان عام.

كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد

9- تصاب بنوبات الحرارة و البرودة.

كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد

10- تتعرق بغزارة.

كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد

11- لا تتمكن من النوم ثانية بعد استيقاظك الاعتيادي.

كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد

12- نهضت من نومك غير مرتاح.

كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد

- 13- تشعر بأنك في كامل قوتك.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 14- تشعر بنشاط هني و يقظة تامة.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 15- تشعر بالتعب إلى درجة أنك لا تستطيع تناول طعامك.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 16- تفقد كثير من ساعات نومك بسبب الهم.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 17- تشعر بأرق في الليل.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 18- تعاني صعوبة في البدء في النوم.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 19- تجد صعوبة في العودة للنوم عند استيقاظك لسبب ما.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 20- تحلم أحلاما يقظة و مزعجة.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 21- تتمكن من جعل نفسك مندمجا أو منشغلا بعمل ما.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 22- تخرج من البيت في الوقت المعتاد.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 23- تتمكن من فعل ما يفعله غيرك في نفس ظروفك.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 24- تؤدي أعمالك على نحو حيث بشكل عام.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 25- راضي عن الأسلوب الذي تنجز به مهمتك.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 26- تأخذ وقتا طول مما تعودت لقضاء أعمالك.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 27- تتأخر في البدء بعمل واجباتك المنزلية.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 28- تفقد الرغبة في غداء نشاطاتك اليومية.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد

- 29- تفقد الاهتمام بمظهرك الشخصي.
 كلا مطلقاً ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 30- تبذل جهداً عند انتقاء ملابسك كالسابق.
 كلا مطلقاً ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 31- تشعر بالعلاقة الحميمة و المودة نحو المقربين.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 32- تنسجم مع الآخرين بسهولة.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 33- تمضي وقتاً طويلاً وممتعاً في التحدث مع الآخرين.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 34- تخاف من أن تُخبر الناس بشيء في حالة ارتكابك لحماقة ما.
 كلا مطلقاً ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 35- تؤدي دوراً مفيداً في أي شيء.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 36- قادر على اتخاذ القرارات بشأن الأمور التي تواجهك.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 37- غير قادر تماماً على البدء بأي عمل.
 كلا مطلقاً ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 38- تشعر برهبة عندما تعمل كل شيء.
 كلا مطلقاً ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 39- منفعل وسريع الغضب.
 كلا مطلقاً ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 40- تشعر بأن الناس يُراقبونك.
 كلا مطلقاً ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 41- تشعر بأنك مشدود دائماً.
 كلا مطلقاً ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 42- لا تستطيع التغلب على مصاعبك.
 كلا مطلقاً ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 43- تشعر أن الحياة عبارة عن صراع دائم.
 كلا مطلقاً ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 44- تستمتع بنشاطاتك الاعتيادية يومياً.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 45- تأخذ الأمور بجديّة.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد

- 46- تُصاب بالخوف الشديد والرعب دون سبب وجيه.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 47- قادر على مواجهة مشكلاتك.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 48- كل الأشياء تتراكم على رأسك.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 49- تشعر بالتعاسة والاكتئاب.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 50- أخذت تفقد الثقة في نفسك.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 51- أخذت تفكر بأنك شخص تافه.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 52- تشعر بأن الحياة ميؤوس منها.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 53- تحس بالأمل حول مستقبلك.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 54- تشعر بالسعادة الكافية بصورة عامة.
 أفضل من المعتاد كالمعتاد أقل من المعتاد أقل بكثير من المعتاد
- 55- تحس أنك عصبي وتوتر على الدوام.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 56- تشعر بأن الحياة لا تستحق العيش.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 57- تفكر في الإقدام على الانتحار.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 58- تتمنى الموت والهروب من الحياة تماما.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 59- تفكر باستمرار في التخلص من حياتك.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد
- 60- لا تستطيع في بعض الأحيان عمل أي شيء لأنك أعصابك متعبة جدا.
 كلا مطلقا ليس أكثر من المعتاد أكثر من المعتاد أكثر بكثير من المعتاد

1- منظور الزمن:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,707	7

Reliability Statistics

	Part 1	Value	,331
		N of Items	4 ^a
Cronbach's Alpha	Part 2	Value	,517
		N of Items	3 ^b
	Total N of Items		7
Correlation Between Forms			,855
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,922
	Unequal Length		,923
Guttman Split-Half Coefficient			,838

a. The items are: VAR41, VAR25, VAR20, VAR15.

b. The items are: VAR15, VAR11, VAR2, S1.

Correlations

	VAR 54	VAR5 0	VAR3 6	VAR3 4	VAR3 3	VAR2 7	VAR2 2	VAR 16	VAR5	VAR4	S1	
VAR54	Pearson Correlation	1	,054	,038	,337	,054	,046	,279	,209	-,115	-,127	,396*
	Sig. (2- tailed)		,776	,841	,069	,777	,811	,136	,269	,547	,505	,030
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR50	Pearson Correlation	,054	1	,118	,458*	,415*	-,111	,417*	,200	-,643**	,412*	,545**
	Sig. (2- tailed)	,776		,533	,011	,022	,559	,022	,289	,000	,024	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR36	Pearson Correlation	,038	,118	1	,318	,063	-,064	,399*	,036	-,029	-,080	,417*
	Sig. (2- tailed)	,841	,533		,087	,739	,736	,029	,850	,878	,675	,022
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR34	Pearson Correlation	,337	,458*	,318	1	,065	,274	,467**	,119	-,336	,245	,675**
	Sig. (2- tailed)	,069	,011	,087		,734	,142	,009	,530	,069	,192	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR33	Pearson Correlation	,054	,415*	,063	,065	1	,107	,113	,265	-,272	,537**	,514**
	Sig. (2- tailed)	,777	,022	,739	,734		,574	,553	,157	,145	,002	,004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR27	Pearson Correlation	,046	-,111	-,064	,274	,107	1	,025	,015	,294	,234	,397*
	Sig. (2- tailed)	,811	,559	,736	,142	,574		,895	,937	,115	,214	,030
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR22	Pearson Correlation	,279	,417*	,399*	,467**	,113	,025	1	-,159	-,342	-,014	,540**
	Sig. (2- tailed)	,136	,022	,029	,009	,553	,895		,401	,064	,944	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR16	Pearson Correlation	,209	,200	,036	,119	,265	,015	-,159	1	-,083	,573**	,477**
	Sig. (2- tailed)	,269	,289	,850	,530	,157	,937	,401		,664	,001	,008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

VAR5	Pearson Correlation	-,115	-,643**	-,029	-,336	-,272	,294	-,342	-,083	1	-,139	-,162
	Sig. (2-tailed)	,547	,000	,878	,069	,145	,115	,064	,664		,464	,392
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR4	Pearson Correlation	-,127	,412*	-,080	,245	,537**	,234	-,014	,573*	-,139	1	,592**
	Sig. (2-tailed)	,505	,024	,675	,192	,002	,214	,944	,001	,464		,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
S1	Pearson Correlation	,396*	,545**	,417*	,675**	,514**	,397*	,540**	,477*	-,162	,592**	1
	Sig. (2-tailed)	,030	,002	,022	,000	,004	,030	,002	,008	,392	,001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,718	10

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,548
		N of Items	5 ^a
Cronbach's Alpha	Part 2	Value	,552
		N of Items	5 ^b
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			,821
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,902
	Unequal Length		,902
Guttman Split-Half Coefficient			,735

a. The items are: VAR54, VAR50, VAR36, VAR34, VAR33.

b. The items are: VAR27, VAR22, VAR16, VAR4, S2.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,735	10

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,760
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,532
		N of Items	5 ^b
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			,771
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,871
	Unequal Length		,871
Guttman Split-Half Coefficient			,748

a. The items are: VAR48, VAR46, VAR42, VAR32, VAR31.

b. The items are: VAR26, VAR19, VAR8, VAR1, S3.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,715	8

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,550
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	,489
		N of Items	4 ^b
	Total N of Items		8
Correlation Between Forms			,818
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,900
	Unequal Length		,900
Guttman Split-Half Coefficient			,800

a. The items are: VAR52, VAR47, VAR39, VAR37.

b. The items are: VAR35, VAR14, VAR3, S4.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,719	10

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,571
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,533
		N of Items	5 ^b
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			,799
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,888
	Unequal Length		,888
Guttman Split-Half Coefficient			,757

a. The items are: VAR51, VAR45, VAR43, VAR40, VAR30.

b. The items are: VAR21, VAR18, VAR9, VAR6, S5.

Correlations

		S1	S2	S3	S4	S5	TOTAL
S1	Pearson Correlation	1	-,309	-,088	-,073	,285	,243
	Sig. (2-tailed)		,097	,645	,702	,127	,196
	N	30	30	30	30	30	30
S2	Pearson Correlation	-,309	1	,440 [*]	,499 ^{**}	,010	,662 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,097		,015	,005	,960	,000
	N	30	30	30	30	30	30
S3	Pearson Correlation	-,088	,440 [*]	1	,240	,127	,742 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,645	,015		,202	,504	,000
	N	30	30	30	30	30	30
S4	Pearson Correlation	-,073	,499 ^{**}	,240	1	-,390 [*]	,478 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,702	,005	,202		,033	,008
	N	30	30	30	30	30	30
S5	Pearson Correlation	,285	,010	,127	-,390 [*]	1	,405 [*]
	Sig. (2-tailed)	,127	,960	,504	,033		,026
	N	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	,0423 [*]	,662 ^{**}	,742 ^{**}	,478 ^{**}	,405 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	,196	,000	,000	,008	,026	
	N	30	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

1- الصحة النفسية:

Correlations

	VAR38	VAR28	VAR15	VAR8	VAR1	S1
Pearson Correlation	1	,252	,235	,581**	,249	,763**
VAR38 Sig. (2-tailed)		,179	,212	,001	,184	,000
N	30	30	30	30	30	30
Pearson Correlation	,252	1	-,074	,190	,383*	,566**
VAR28 Sig. (2-tailed)	,179		,697	,315	,037	,001
N	30	30	30	30	30	30
Pearson Correlation	,235	-,074	1	,069	,015	,414*
VAR15 Sig. (2-tailed)	,212	,697		,716	,937	,023
N	30	30	30	30	30	30
Pearson Correlation	,581**	,190	,069	1	,326	,703**
VAR8 Sig. (2-tailed)	,001	,315	,716		,079	,000
N	30	30	30	30	30	30
Pearson Correlation	,249	,383*	,015	,326	1	,628**
VAR1 Sig. (2-tailed)	,184	,037	,937	,079		,000
N	30	30	30	30	30	30
Pearson Correlation	,763**	,566**	,414*	,703**	,628**	1
S1 Sig. (2-tailed)	,000	,001	,023	,000	,000	
N	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,741	6

Reliability Statistics

	Part 1	Value	,328
		N of Items	3 ^a
Cronbach's Alpha	Part 2	Value	,645
		N of Items	3 ^b
		Total N of Items	6
Correlation Between Forms			,781
Spearman-Brown	Equal Length		,877
Coefficient	Unequal Length		,877
Guttman Split-Half Coefficient			,737

a. The items are: VAR38, VAR28, VAR15.

b. The items are: VAR8, VAR1, S1.

Correlations

		VAR16	VAR9	VAR2	VAR10	S2
VAR16	Pearson Correlation	1	,166	,188	-,016	,682**
	Sig. (2-tailed)		,380	,321	,933	,000
	N	30	30	30	30	30
VAR9	Pearson Correlation	,166	1	,221	-,096	,561**
	Sig. (2-tailed)	,380		,241	,613	,001
	N	30	30	30	30	30
VAR2	Pearson Correlation	,188	,221	1	-,121	,718**
	Sig. (2-tailed)	,321	,241		,523	,000
	N	30	30	30	30	30
VAR10	Pearson Correlation	-,016	-,096	-,121	1	,129
	Sig. (2-tailed)	,933	,613	,523		,495
	N	30	30	30	30	30
S2	Pearson Correlation	,682**	,561**	,718**	,129	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,000	,495	
	N	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		VAR51	VAR43	VAR39	VAR17	VAR3	S3
VAR51	Pearson Correlation	1	,282	,261	,593**	,412*	,767**
	Sig. (2-tailed)		,131	,164	,001	,024	,000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR43	Pearson Correlation	,282	1	,291	,215	,331	,640**
	Sig. (2-tailed)	,131		,119	,254	,074	,000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR39	Pearson Correlation	,261	,291	1	,376*	,146	,655**
	Sig. (2-tailed)	,164	,119		,040	,441	,000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR17	Pearson Correlation	,593**	,215	,376*	1	,063	,671**
	Sig. (2-tailed)	,001	,254	,040		,739	,000
	N	30	30	30	30	30	30
VAR3	Pearson Correlation	,412*	,331	,146	,063	1	,571**
	Sig. (2-tailed)	,024	,074	,441	,739		,001
	N	30	30	30	30	30	30
S3	Pearson Correlation	,767**	,640**	,655**	,671**	,571**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,001	
	N	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,763	6

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,534
		N of Items	3 ^a
Cronbach's Alpha	Part 2	Value	,559
		N of Items	3 ^b
	Total N of Items		6
Correlation Between Forms			,898
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,946
	Unequal Length		,946
Guttman Split-Half Coefficient			,844

a. The items are: VAR51, VAR43, VAR39.

b. The items are: VAR17, VAR3, S3.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,706	12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,488
		N of Items	6 ^a
Cronbach's Alpha	Part 2	Value	,579
		N of Items	6 ^b
	Total N of Items		12
Correlation Between Forms			,717
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,835
	Unequal Length		,835
Guttman Split-Half Coefficient			,664

a. The items are: VAR52, VAR48, VAR47, VAR36, VAR29, VAR23.

b. The items are: VAR22, VAR21, VAR18, VAR11, VAR4, S4.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,631	8

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,423
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	,449
		N of Items	4 ^b
	Total N of Items		8
Correlation Between Forms			,682
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,811
	Unequal Length		,811
Guttman Split-Half Coefficient			,655

a. The items are: VAR42, VAR34, VAR30, VAR25.

b. The items are: VAR19, VAR12, VAR5, S5.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,732	12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,761
		N of Items	6 ^a
	Part 2	Value	,516
		N of Items	6 ^b
	Total N of Items		12
Correlation Between Forms			,800
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,889
	Unequal Length		,889
Guttman Split-Half Coefficient			,764

a. The items are: VAR60, VAR58, VAR56, VAR54, VAR53, VAR44.

b. The items are: VAR41, VAR26, VAR20, VAR13, VAR6, S6.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,739	9

Reliability Statistics

	Part 1	Value	,801
		N of Items	5 ^a
Cronbach's Alpha	Part 2	Value	,519
		N of Items	4 ^b
		Total N of Items	9
Correlation Between Forms			,842
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,914
	Unequal Length		,915
Guttman Split-Half Coefficient			,786

a. The items are: VAR59, VAR57, VAR55, VAR50, VAR49.

b. The items are: VAR49, VAR46, VAR37, VAR32, S7.

Correlations

		A1	B2	C3	D4	E5	F6	G7	SOMME
A1	Pearson Correlation	1	,692**	,586**	,537**	,585**	,564**	,396*	,716**
	Sig. (2-tailed)		,000	,001	,002	,001	,001	,030	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
B2	Pearson Correlation	,692**	1	,594**	,714**	,384*	,615**	,469**	,741**
	Sig. (2-tailed)	,000		,001	,000	,036	,000	,009	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
C3	Pearson Correlation	,586**	,594**	1	,520**	,511**	,705**	,758**	,831**
	Sig. (2-tailed)	,001	,001		,003	,004	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
D4	Pearson Correlation	,537**	,714**	,520**	1	,509**	,718**	,555**	,807**
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,003		,004	,000	,001	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
E5	Pearson Correlation	,585**	,384*	,511**	,509**	1	,569**	,411*	,683**
	Sig. (2-tailed)	,001	,036	,004	,004		,001	,024	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
F6	Pearson Correlation	,564**	,615**	,705**	,718**	,569**	1	,859**	,935**
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,000	,000	,001		,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
G7	Pearson Correlation	,396*	,469**	,758**	,555**	,411*	,859**	1	,852**
	Sig. (2-tailed)	,030	,009	,000	,001	,024	,000		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
SOMM	Pearson Correlation	,716**	,741**	,831**	,807**	,683**	,935**	,852**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,789	8

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,823
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	,709
		N of Items	4 ^b
	Total N of Items		8
Correlation Between Forms			,893
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,944
	Unequal Length		,944
Guttman Split-Half Coefficient			,658

a. The items are: A1, B2, C3, D4.

b. The items are: E5, F6, G7, SOMME.

ANOVA

MADHIJABI

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,355	3	,118	,355	,785
Within Groups	68,325	205	,333		
Total	68,680	208			

ANOVA

MADHISILBI

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1,488	3	,496	1,345	,261
Within Groups	75,582	205	,369		
Total	77,070	208			

ANOVA

HADHIRMOUM

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,622	3	,207	,477	,699
Within Groups	89,085	205	,435		
Total	89,706	208			

ANOVA

HADHIRHATMI

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1,148	3	,383	1,058	,368
Within Groups	74,154	205	,362		
Total	75,302	208			

ANOVA

MOUSTAKBIL

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2,781	3	,927	3,065	,029
Within Groups	62,009	205	,302		
Total	64,790	208			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: MOUSTAKBIL

Scheffe

(I) SEXRESID	(J) SEXRESID	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
FR	FN	-,22150	,20441	,759	-,7977	,3547
	MR	-,07997	,19508	,983	-,6299	,4699
	MN	,08465	,19182	,978	-,4560	,6254
FN	FR	,22150	,20441	,759	-,3547	,7977
	MR	,14153	,11235	,663	-,1752	,4582
	MN	,30616*	,10658	,044	,0057	,6066
MR	FR	,07997	,19508	,983	-,4699	,6299
	FN	-,14153	,11235	,663	-,4582	,1752
	MN	,16462	,08736	,317	-,0816	,4109
MN	FR	-,08465	,19182	,978	-,6254	,4560
	FN	-,30616*	,10658	,044	-,6066	-,0057
	MR	-,16462	,08736	,317	-,4109	,0816

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

MOUSTAKBIL

Scheffe

SEXRESID	N	Subset for alpha = 0.05
		1
MN	95	3,3098
FR	9	3,3944
MR	68	3,4744
FN	37	3,6159
Sig.		,288

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 24,484.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used.

Type I error levels are not guaranteed.

Descriptives

MOUSTAKBIL

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
					FR	9		
FN	37	3,6159	,42861	,07046	3,4730	3,7589	2,67	4,67
MR	68	3,4744	,56484	,06850	3,3377	3,6111	1,89	4,78
MN	95	3,3098	,58724	,06025	3,1902	3,4294	1,67	5,00
Total	209	3,4212	,55811	,03861	3,3451	3,4973	1,67	5,00

ANOVA

MOUSTAKBIL

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2,781	3	,927	3,065	,029
Within Groups	62,009	205	,302		
Total	64,790	208			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: MOUSTAKBIL

Scheffe

(I) SEXRESID	(J) SEXRESID	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
FR	FN	-,22150	,20441	,759	-,7977	,3547
	MR	-,07997	,19508	,983	-,6299	,4699
	MN	,08465	,19182	,978	-,4560	,6254
FN	FR	,22150	,20441	,759	-,3547	,7977
	MR	,14153	,11235	,663	-,1752	,4582
	MN	,30616*	,10658	,044	,0057	,6066
MR	FR	,07997	,19508	,983	-,4699	,6299
	FN	-,14153	,11235	,663	-,4582	,1752
	MN	,16462	,08736	,317	-,0816	,4109
MN	FR	-,08465	,19182	,978	-,6254	,4560
	FN	-,30616*	,10658	,044	-,6066	-,0057
	MR	-,16462	,08736	,317	-,4109	,0816

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

MOUSTAKBIL

Scheffe

SEXRESID	N	Subset for alpha = 0.05
		1
MN	95	3,3098
FR	9	3,3944
MR	68	3,4744
FN	37	3,6159
Sig.		,288

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 24,484.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used.

Type I error levels are not guaranteed.

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
NIV_M_IJABI * NIV_S_MONT	209	100,0%	0	0,0%	209	100,0%

NIV_M_IJABI * NIV_S_MONT Crosstabulation

		NIV_S_MONT			Total
		S_MOYENNE	S_PASSABLE	S_HAUT	
BAS	Count	1	1	0	2
	Expected Count	,3	1,7	,0	2,0
NIV_M_IJABI MOYENNE	Count	23	145	3	171
	Expected Count	23,7	144,8	2,5	171,0
HAUT	Count	5	31	0	36
	Expected Count	5,0	30,5	,5	36,0
Total	Count	29	177	3	209
	Expected Count	29,0	177,0	3,0	209,0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,863 ^a	4	,581
Likelihood Ratio	2,688	4	,611
Linear-by-Linear Association	,012	1	,914
N of Valid Cases	209		

a. 6 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,03.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,117	,581
	Cramer's V	,083	,581
N of Valid Cases		209	

- a. Not assuming the null hypothesis.
- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
NIV_M_SILBI *	209	100,0%	0	0,0%	209	100,0%
NIV_S_MONT						

NIV_M_SILBI * NIV_S_MONT Crosstabulation

		NIV_S_MONT			Total
		S MOYENNE	S PASSABLE	S HAUT	
BAS	Count	0	4	0	4
	Expected Count	,6	3,4	,1	4,0
NIV_M_SILBI MOYENNE	Count	27	156	2	185
	Expected Count	25,7	156,7	2,7	185,0
HAUT	Count	2	17	1	20
	Expected Count	2,8	16,9	,3	20,0
Total	Count	29	177	3	209
	Expected Count	29,0	177,0	3,0	209,0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,944 ^a	4	,567
Likelihood Ratio	2,888	4	,577
Linear-by-Linear Association	,311	1	,577
N of Valid Cases	209		

- a. 6 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,06.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,119	,567
	Cramer's V	,084	,567
N of Valid Cases		209	

- a. Not assuming the null hypothesis.
- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
NIV_H_MOUM *	209	92,9%	16	7,1%	225	100,0%
NIV_S_MONT						

NIV_H_MOUM * NIV_S_MONT Crosstabulation

Count

		NIV_S_MONT			Total
		S_MOYENNE	S_PASSABLE	S_HAUT	
NIV_H_MOUM	BAS	2	0	0	2
	MOYENNE	27	153	0	180
	HAUT	0	24	3	27
Total		29	177	3	209

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	36,576 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	27,832	4	,000
Linear-by-Linear Association	18,285	1	,000
N of Valid Cases	209		

- a. 6 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,03.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,418	,000
	Cramer's V	,296	,000
N of Valid Cases		209	

- a. Not assuming the null hypothesis.
- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
NIV_H_HATMI * NIV_S_MONT	209	100,0%	0	0,0%	209	100,0%

NIV_H_HATMI * NIV_S_MONT Crosstabulation

		NIV_S_MONT			Total
		S_MOYENNE	S_PASSABLE	S_HAUT	
BAS	Count	9	0	0	9
	Expected Count	1,2	7,6	,1	9,0
NIV_H_HATMI MOYENNE	Count	20	164	0	184
	Expected Count	25,5	155,8	2,6	184,0
HAUT	Count	0	13	3	16
	Expected Count	2,2	13,6	,2	16,0
Total	Count	29	177	3	209
	Expected Count	29,0	177,0	3,0	209,0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	95,790 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	56,891	4	,000
Linear-by-Linear Association	48,368	1	,000
N of Valid Cases	209		

- a. 5 cells (55,6%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,13.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,677	,000
	Cramer's V	,479	,000
N of Valid Cases		209	

- a. Not assuming the null hypothesis.
- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
NIV_MOUST * NIV_S_MONT	209	100,0%	0	0,0%	209	100,0%

NIV_MOUST * NIV_S_MONT Crosstabulation

		NIV_S_MONT			Total
		S_MOYENNE	S_PASSABLE	S_HAUT	
BAS	Count	5	0	0	5
	Expected Count	,7	4,2	,1	5,0
NIV_MOUST MOYENNE	Count	24	157	0	181
	Expected Count	25,1	153,3	2,6	181,0
HAUT	Count	0	20	3	23
	Expected Count	3,2	19,5	,3	23,0
Total	Count	29	177	3	209
	Expected Count	29,0	177,0	3,0	209,0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	58,568 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	39,384	4	,000
Linear-by-Linear Association	28,662	1	,000
N of Valid Cases	209		

a. 6 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,07.

Symmetric Measures

	Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,529
	Cramer's V	,374
N of Valid Cases	209	

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى البحث عن علاقة منظور الزمن بالصحة النفسية ثم الكشف عن كل من بُعد منظور الزمن السائد ومستويات الصحة النفسية، وإيجاد العلاقة بين هذه المتغيرات لدى عينة من طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا بجامعة قاصدي مرياح بورقلة، مع دراسة الفروق بين الطلبة فيما يخص منظور الزمن السائد ومستويات الصحة النفسية في ضوء متغيري الجنس ونظام الإقامة، حيث استخدمت الدراسة قائمة زمباردو لمنظور الزمن (1999) ومقياس غولديبرغ للصحة النفسية، واللذان طُبقا على عينة عشوائية منتظمة بلغت 209 طالبا وطالبة، ولمعالجة بيانات فرضيات الدراسة تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية، وكانت النتائج كالآتي:

- بُعد منظور الزمن السائد لدى طلبة الجذع المشترك علوم تكنولوجيا بجامعة قاصدي مرياح بورقلة، هو الماضي الايجابي.

- يتمتع طلبة عينة الدراسة بمستويات من الصحة النفسية تراوحت بين المستوى المنخفض والمستوى المتوسط مع توزيع أغلب الطلبة في المستوى المتوسط للصحة النفسية.

- لا توجد علاقة بين مستويات بُعدي الماضي السلبي والماضي الايجابي بأي من مستويات الصحة النفسية.

- توجد علاقة بين مستويات أبعاد منظور الزمن: الحاضر الممتع و الحاضر الحتمي و المستقبل مع مستويات الصحة النفسية.

- لا توجد فروق تُعزى للجنس ونظام الإقامة في التوجه نحو أبعاد: الماضي الايجابي والماضي السلبي والحاضر الممتع والحاضر الحتمي، في حين توجد فروق لصالح الطالبات غير المقيمات في الحي الجامعي إذا ما قورنت بالذكور غير المقيمين بالحي الجامعي في الاتجاه نحو بعد المستقبل.

الكلمات المفتاحية: منظور الزمن، أبعاد منظور الزمن، الصحة النفسية.

Abstract:

The aim of the present study is to explore the relationship between the time perspectives (TPs) and mental health among a random sample of university students' (N=209). Zimbardo 56 items ZTPI questionnaire and Goldberg Mental Health Scales were applied.

Results show that students exhibit past positive perspective. Our sample shows levels of mental health ranging from low to middle level with the majority of students at the intermediate level.

No correlation between past negative, past positive at any level of mental health while present fatalistic, present hedonistic, future and levels of mental health are correlated.

There are no differences due to sex and the type of residence in the direction of time perspectives (past positive, past negative, and present fatalistic), while there are differences in favor of female non-residents in the university district compared with male non-residents according to future perspective.

Keywords: time perspective, time perspective dimensions, mental health.