

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة

د. هالة عبداللطيف محمد

مدرس بقسم الصحة النفسية

بكلية التربية = جامعة قناة

السويس - الإسماعيلية

مقدمة:

يعرف علم النفس الإيجابي بأنه العلم الذي يدرس الإنفعالات الإيجابية، نقاط القوة في الشخصية، والطريقة التي يمكن بها أن تساعد المؤسسات علي تيسير حدوث السمات الإيجابية مثل السعادة، التفاؤل، والإنفعالات الإيجابية (Seligman, 2000). وبشكل عام فإن علم النفس الإيجابي يركز علي دراسة الأمور التي تجري بشكل جيد في الحياة، والطرق التي يمكن بها أن نزيد من جودة الحياة. كما يهدف علم النفس الإيجابي أيضا إلي فهم السمات الإيجابية عند البشر والتي تم اهمالها طويلا في خضم التركيز علي الأمراض النفسية. ويعد مفهوم جودة الحياة من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي 2000

(Seligman & Csikszentmihalyi,

وتعد جودة الحياة مفهوما معقدا إلا أنه يشير بشكل عام إلي الخبرات النموذجية أو قمة الأداء (Ryan & Deci,2001,p.142)، وربما يمكن فهم مصطلح جودة الحياة من خلال التساؤل ما الذي يشكل "الحياة الجيدة"؟.

خلال السنوات الأخيرة، بدأت البحوث تهتم بإكتشاف كيف يؤثر فهم الإنسان للمنظور الزمني للوقت بجودة الحياة لديه، وتعد المنظورات الزمنية مكونات معرفية في اللاوعي لها تأثير متزايد علي الأفكار والسلوكيات التي يقوم بها الفرد (Bonniwell & Zimbardo, 2004). وتمدنا المنظورات الزمنية للوقت بالإطار الأساسي الذي يتيح للفرد بتقسيم الأحداث إلي مراحل زمنية متباينة أو مناطق زمنية من الماضي، الحاضر، والمستقبل، كما تمكن من اختيار ومتابعة الأهداف علي المدى القصير والطويل (Zimbardo & Boyd, 1999). وقد انقسمت الأبحاث حول أي المناطق الزمنية (الماضي، الحاضر، المستقبل) يؤدي إلي

===== علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي =====

جودة الحياة بشكل أفضل. إلا أن عددا متزايدا من الدراسات تؤكد علي أن مزيج من الأبعاد الثلاثة ضروري لجودة الحياة

(Boniwell, Osin, Linley, & Ivanchenko, 2010; Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy, & Henry, 2008)

والأمل هو أحد أوجه جودة الحياة الذي تم اكتشافه في سياق منظور الوقت، ولقد تم تعريف الأمل بطرق عديدة أحدها أن الأمل هو العملية المعرفية التي من خلالها يقوم الأفراد بتحديد أهدافهم والعمل في سبيل تحقيق هذه الأهداف (Snyder, 1995). وهو مصدر متعدد الأبعاد يسهم في تعامل المرء بشكل تكيفي خلال الأوقات الصعبة (Herth, 1991)، وتميزت قوة الحياة بالإعتقاد السائد بأن المستقبل الإيجابي هو أمر محتمل (Dufault & Martacchio, 1985) فإنه وبغض النظر عن التعريف المستخدم للأمل فقد بات من الواضح أن الأمل كخبرة إنسانية يرتبط ارتباطا وثيقا بجودة الحياة. كذلك تشتمل معظم تعريفات الأمل علي مكون زمني، وغالبا ما نشير إلي المستقبل عند الحديث عن الأمل، ويمكن ملاحظة السمة المستقبلية للأمل من خلال تكملة العبارة "أمل أن....." من الواضح أن تكملة العبارة السابقة توجه نحو تجربة مستقبلية. ويفترض زمباردو وبويد (Zimbardo and Boyd (1999) أن بعض المنظورات الزمنية للوقت تتضمن المزيد من الأمل أكثر من غيرها.

وتقوم الدراسة الحالية علي اكتشاف العلاقة بين المنظور الزمني للوقت، وكلا من جودة الحياة، والأمل. وذلك من أجل التحقق من نتائج الدراسات السابقة حول المنظور الزمني المتوازن للوقت (Boniwell, et al., 2010)، وقد فحصت هذه الدراسة جودة الحياة علي عينة من الطلاب، وقياس الرضا عن الحياة في ثلاث نطاقات زمنية (الماضي، الحاضر، المستقبل)، تحقيق الذات، التأثير الإيجابي والسلبى، والأمل، فقد تم تصميم هذه الدراسة لإكتشاف جودة الحياة عبر المنظورات الزمنية الثلاثة ولاكتشاف ما إذا كانت المنظور الزمني المتوازن للوقت كان مرتبطا بمستويات مرتفعة من جودة الحياة، كما استخدمت الدراسة مقياسا متعدد الأبعاد للأمل لاستكشاف كيف يرتبط الأمل وأبعاده المختلفة بالمنظورات الخمسة المختلفة للوقت.

ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- ١) هل هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين المنظور الزمني المستقبلي ومقياس الأمل وأبعاده لدى الأفراد؟
- ٢) هل هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين المنظور الزمني الماضي الايجابي وبين الأمل وأبعاده لدى الأفراد؟
- ٣) هل هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين المنظور الزمني الحاضر الممتع وبين الأمل وأبعاده لدى الأفراد؟
- ٤) هل هناك علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائيا بين المنظور الزمني الحاضر الحتمي وبين الأمل وأبعاده لدى الأفراد؟
- ٥) هل هناك علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائيا بين المنظور الزمني الحاضر الحتمي وبين الأمل وأبعاده لدى الأفراد؟
- ٦) هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الأفراد ذوي المنظور الزمني المتوازن والأفراد ذوي المنظور الزمني غير المتوازن علي مقياس جودة الحياة ؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الي دراسة العلاقة بين المنظور الزمني وبعض سمات علم النفس الإيجابي لدي عينة من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

للدراسة الحالية أهمية نظرية وأهمية تطبيقية، فالأهمية النظرية تكمن في متغيرات الدراسة وهي علاقة منظور الزمن بجودة الحياة وكذلك الأمل، والأهمية التطبيقية للدراسة تكمن في استخدام قائمة منظور الزمن لزمباردو ، والتي لم يتم استخدامها - في حدود علم الباحثة- في البيئة المصرية من قبل، كما تم استخدام مقياس الأمل التكاملي لقياس الأمل من منظور تكاملي، وهو أيضا من المقاييس الحديثة التي لم تستخدم في البيئة المصرية من قبل.

مصطلحات الدراسة:

المنظور الزمني **Time Perspective** : مجمل نظرة الفرد للحظة محددة حول مستقبله وعن ماضيه النفسي (لوين، ١٩٤٢ Lewin)، ومفهوم المنظور الزمني يشمل عموما الأفكار

===== علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي =====

المعبرة عن رأي الفرد وتوجهاته والمواقف التي تعود إلي السجلات الزمنية الثلاثة التي تحدد سلوكه. وانطلاقاً من تعريف لوين ١٩٤٢ وضع زمباردو نظريته حول قياس منظور الزمن. والتعريف الإجرائي له هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي قائمة زمباردو لمنظور الزمن.

جودة الحياة Well-being

شعور الفرد بالرضا والسعادة وبالقدرة على اشباع الحاجات في ابعاد الحياة الذاتية والموضوعية والتي تشمل (النمو الشخصي ، والسعادة البدنية والمادية ، والاندماج الاجتماعي ، والحقوق البشرية) (الكرخي ، ٢٠١١ ، ص ٢٤).
أما التعريف الإجرائي فهو الدرجة التي يحصل عليه أفراد عينة البحث علي مقياسي جودة الحياة الذاتية (مقياس الرضا عن الحياة)، وجودة الحياة الموضوعية (مقياس تحقيق الذات).

الأمل Hope

بناء متعدد الأبعاد (تطور وتأثر بأبعاد مختلفة) ويمكن أن يتنوع ما بين المشاعر العامة للأمل إلي أهداف وآمال أكثر تخصيصاً (Dufault and Martocchio, 1985).
هو عملية متعددة الأبعاد تشتمل علي أبعاد كثيرة منها بعد الوقت، الأهداف، العلاقات الاجتماعية، الخصائص الشخصية، وعوامل الضبط (Schrank, Woppmann, Sibitz, Lauber , 2010)

ويعرف الأمل اجرائياً في هذه الدراسة بأنه الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس الأمل التكاملي (Schrank, Woppmann, Sibitz, Lauber, 2010)

الإطار النظري والدراسات السابقة

سيتم استعراض البحوث حول الوقت، المنظور الزمني للوقت، وعلاقته بسمات علم النفس الإيجابي.

الوقت: Time

الوقت هو الرفيق الذي نادراً ما نعترف به خلال رحلة حياتنا، ومن الأقوال المأثورة عن الوقت "الوقت يشفي الجروح"، "الوقت = الحياة"، "ضيع وقتك وضيع حياتك أو تحكم بوقتك وسيطر علي حياتك". ويعم الوقت جميع جوانب حياة الإنسان، ومع ذلك فتعريفنا للوقت ، وطريقة رؤيتنا للوقت، وخبرة كل منا عن الوقت، تختلف تماماً من فرد لآخر، لذلك فمن

الصعب جدا أن نفهم الوقت بدون تحديد سياق ثقافي معين، حيث تری كل ثقافة الوقت بشكل مختلف (Levine, 1997). بعض الثقافات تری الوقت كعملية دورية مرتبطة بالمواسم (مثل الحضارات القديمة)، وبعضها تراه كتقدم خطي (مثل الثقافة الغربية).

الوقت كبناء نفسي: Time as a psychological construct

لقد نوقش مفهوم الوقت كثيرا في سياق علم الفلسفة، وعلم النفس والعلوم الطبيعية. وقد أسست النظرية النسبية لأينشتاين الطبيعة الذاتية لظاهرة الوقت (McGrath & Kelly, 1986). إن طبيعة سيكولوجية الوقت لا تزال موضوع للمناقشة داخل مجال علم النفس، وأحد أهم الأسئلة التي لم يتم حلها تتعلق بما إذا كان أفضل فهم للوقت يكمن في كونه تجربة موضوعية أم ذاتية (McGrath & 1986). وانطلاقا من فيزياء نيوتن، الإعتقاد بأن الوقت هو تجربة موضوعية يفترض بأن هناك هدفا، وأن الوقت الحقيقي أو الفعلي موجود ويمكن قياسه. والوقت بهذا المعنى، يعد كبيرا بلا حدود كما أنه يتضمن كل الأحداث، إلا أنه يكمن تقسيمه، وهو خطي، مجرد، ومطلق. وبهذه الطريقة يمكن فهم الوقت علي انه هدف بطريقتين مختلفتين ((Boniwell, 2009) أولا، أنه موضوعي لأن جميع البشر قد كونوا اتفاقا عاما علي تمثيل الوقت بمفهوم نظري للوقت معتمدا علي فكرة "الساعة" ويرى من هذا المنظور علي أنه طريقة عالمية يمكننا جميعا بها أن ندرك ونستخدم الوقت. وهذه الرؤية للوقت هي المهيمنة علي الحضارة الغربية حيث يمكن جدولة الوقت، قياسه، وأيضا إدارته ((Harvey & Pentland, 1999; Robinson, 1999)

وعلي العكس من ذلك، يمكن أن ينظر إلي الوقت كظاهرة ذاتية داخل التجربة النفسية للفرد (McGrath & Kelly, 1986). ومن هذا المنظور يتم تصور الوقت باعتباره ظاهرة ذاتية داخلية نفسية أو ما يسمى "الوقت الذي نعيشه" (Gorman & Wessman, 1977, p.227

يحدث "الوقت الذي نعيشه" أو "الوقت النفسي" في سياق نظام التقويم الذي نستخدمه إلا أننا نتفاعل معه بطرق مختلفة (Boniwell, 2009)، فحدث معين ربما يشعر الفرد بأنه حدث بالأمس، أو منذ عهود بعيدة، حيث يتأثر الوقت النفسي بعدة عوامل منها سرعة وتيرة الحياة، المرحلة العمرية، القيم الثقافية، القيم الفردية، الأفكار، المشاعر، والنشاط الذي ينشغل به المرء في الوقت الحاضر (Levine, 1997). ويتميز الوقت الذاتي بأن بعض الأوقات

===== علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي =====

تمر فيه بسرعة شديدة (تناول الغذاء مع الأصدقاء المقربين) بينما تبدو بعض الأوقات كأنها لن تمر أبداً (الانتظار في عيادة الطبيب)، كذلك فالوقت النفسي أو الذاتي له القدرة علي التدفق إلي الأمام أو الخلف (Zimbardo & Boyd, 2008)، من خلال تذكرنا للأحداث في الماضي ومن خلال تصورنا للأحداث في المستقبل فإننا ننقل عبر الوقت بطريقة غير خطية.

ويعد المنظور الزمني للوقت أحد الإتجاهات البحثية في مجال الوقت النفسي أو الذاتي والتي لفتت أنظار الباحثين خلال الـ ١٥ عاما الأخيرة، علي الرغم من أن مفهوم المنظور الزمني ليس مصطلحا جديدا، إذ أن مؤسس علم النفس الأمريكي وليام جيمس (Zimbardo & Boyd, 1999) ركز علي أن موضوع الوقت يعد محوريا في البحوث النفسية كما كرس فصلا كاملا عن "إدراك الوقت" في كتابه "مباديء علم النفس". كذلك فإن الباحث الإجتماعي كيرت ليفين (1٩٤٢) Kurt Lewin أشار إلي أن المنظور الزمني يعني مجمل آراء الفرد حول ماضيه ومستقبله والتي توجد في أي لحظة (Zimbardo & Boyd, 2008). كاتب "سيكولوجية الوقت" والذي يعد أبا للدراسة النفسية للوقت (بول فريز Paul Fraisse) قد عرف مفهوم المنظور الزمني كما يلي: إن أفعالنا في أي لحظة لا تعتمد فقط علي الموقف الذي نجد أنفسنا فيه في تلك اللحظة ولكن أيضا علي كل شيء مررنا به بالفعل وأيضا علي كل توقعاتنا نحو المستقبل، وأن كل تصرف نقوم به يعتمد علي هذا وهو ما يتم دائما بشكل ضمنى (Zimbardo & Boyd, 2008). ويعزي التركيز الحالي علي أبحاث المنظور الزمني إلي أبحاث زيمباردو وبويد Zimbardo & Boyd اللذان صمما أحد المقاييس السيكومترية متعددة الأبعاد لقياس المنظور الزمني وهي قائمة زيمباردو لمنظور الوقت (Zimbardo Time Perspective Inventory; 1999). ويصف زيمباردو وبويد المنظور الزمني بأنه "عملية لاشعورية" تسمح للأفراد بتقسيم الأحداث إلي مراحل زمنية متباينة أو مناطق زمنية من الماضي والحاضر والمستقبل مما يؤدي إلي حدوث نوع من الترتيب، والتماسك، كما يعطي معني لهذه الأحداث لدي الفرد، وبكلمات أخرى، من خلال تقسيم الأحداث إلي ماضي وحاضر ومستقبل يتمكن الأفراد من تطوير خبراتهم وتجاربهم الحياتية. ويشير زيمباردو وبويد (Zimbardo and Boyd 1999) إلي أن المنظورات الزمنية تستخدم في ترميز، وتخزين، واستدعاء الأحداث، إن كيفية تذكر الحدث تختلف تبعا

للمنظور الزمني للفرد، علي سبيل المثال، الشخص الذي ذهب لحضور حفلة موسيقية خارجية إلا أن الطقس لم يكن مناسباً وتساقطت الأمطار، فإنه بعد عودته يكون متذمراً بسبب الطقس الرديء ويصف الحفل بأنه كان فظيماً، ولكن بمرور الوقت، فإنه يفكر في الحفل وفي الفرقة الموسيقية وفي مدي استمتاعه بها ثم يصف الحفل بأنها كانت رائعة. خلال عملية تذكر الحدث فالمنظور الزمني ربما يؤثر علي ويغير طريقة تذكرنا للحدث. وبشكل مشابه، فالمنظور الزمني أيضاً يلعب دوراً في تشكيل التوقعات، الأهداف، والإحتمالات المتعلقة بالأحداث المستقبلية، بالنسبة للمثال السابق، فإن الفرد الذي تعرض للطقس الرديء أثناء الحفلة الخارجية ستتكون عنده خبرة سلبية نحو هذا النوع من الحفلات الخارجية خوفاً من قضاء اليوم تحت الأمطار والبلل.

وأكد زمباردو وبويد (Zimbardo and Boyd 1999) وكذلك بونيويل (Boniwell 2005) علي أن المنظور الزمني يلعب دوراً هاماً في اتخاذ الفرد لقراراته وكذلك في سلوكياته، كما اقترحوا أن اتجاه الفرد للتركيز علي أحد الأطر الزمنية (علي سبيل المثال، التركيز علي الماضي، الحاضر، أو المستقبل) سوف يؤثر في عملية اتخاذه لقراراته وعلي سلوكياته اللاحقة. علي سبيل المثال، الأفراد ذوي التوجه نحو الإطار الزمني الماضي سوف يعتمد اتخاذهم لقراراتهم علي خبراتهم السابقة، وتحليل المواقف الماضية وما آلت إليه تلك المواقف. وبالنسبة لهؤلاء الأفراد فإن المواقف الجديدة تجعل سلوكياتهم تميل للحذر الزائد أو القلق، لأن الفرد ليس لديه خبرة سابقة تمكنه من اتخاذ قراره. أكثر من ذلك فهؤلاء الأفراد مقيدون في اتخاذ القرارات بل ويتجنبون المواقف الجديدة أصلاً. أما بالنسبة للأفراد ذوي التوجه المستقبلي، لإغن صناعة القرار بالنسبة لهم تعتمد علي تحقيق حالة مستقبلية مرغوبة، مثل هؤلاء الأفراد قد يتخلوا عن المتعة اليوم لإدخالها للمستقبل، وهم أيضاً يميلوا إلي التقيد في اتخاذ قراراتهم ليس خوفاً من المواقف غير المعروفة بل خوفاً من أن تؤثر مثل تلك القرارات علي أهدافهم التي وضعوها للمستقبل. أما الأفراد الذين تكون وجهتهم الزمنية موجهة نحو الحاضر فإن اتخاذ القرار لديهم يعتمد علي تحليل الموقف لتحديد المزايا والعيوب، ويركزون علي اللحظة الحالية، وعلي العوامل الوظيفية، والحالة الحالية التي يشعرون بها، فهم يميلوا لاتخاذ قراراتهم بناءً علي الشعور بأن قرارهم صواب في اللحظة الحالية، وهم يعطون القليل من الاهتمام للعواقب المستقبلية. والتركيز المفرط علي إطار زمني واحد يمكن أن يصبح

===== علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي =====

سمة من سمات الفرد والتي تحدد كيف سيستجيب عبر مروره بمجموعة متنوعة من الظروف.

ويقترح زمباردو وبويد (Zimbardo and Boyd, 1999) أن المنظور الزمني للفرد يتأثر بثقافته، تعليمه، الديانة، الطبقة الاجتماعية، والوضع الأسري. وتتفاعل هذه العوامل معا بحيث تؤدي إلي تكون إطار زمني واحد يستخدم أكثر من غيره ويسيطر علي سلوكيات الفرد فيصبح هو الاطار الزمني المسيطر والمميز لهذا الفرد، علي سبيل المثال، المرأة التي تربت في أسرة ذات مستوي معيشي متدني، حتي أنها لم تكن متأكدة هل ستحصل علي وجبة الطعام التالية أم لا؟ من المرجح أن هذه المرأة سوف تكون اتجاها نحو المنظور الزمني الحاضر لطبيعة الحياة غير المستقرة التي نشأت فيها، إذن اعتمادا علي الأفراد، والمواقف التي يمرون بها، فإن اسهام العوامل الأخرى مثل (الثقافة، التعليم، وغيرها) ربما تتنوع في درجة تأثيرها. حيث لا يوجد عامل واحد منفرد يسهم في تطور منظور زمني محدد لدي الفرد.

وفقا لزمباردو وبويد (Zimbardo and Boyd, 1999) هناك ٥ منظورات زمنية مختلفة هي: (١) الماضي السلبي، (٢) الماضي الإيجابي، (٣) الحاضر الممتع، (٤) الحاضر الحتمي، (٥) المستقبل.

يتميز المنظور الزمني الماضي السلبي بالنظرة التشاؤمية السلبية للماضي، كما يغلب عليه طابع الأسى علي الأضرار والآلام التي حدثت في الماضي (Zimbardo & Boyd, 2008). والأشخاص الذين يسيطر عليهم هذا المنظور الزمني يميلون لأن يكونوا أكثر عنفا، اكتئابا، وقلقا، وتقدير منخفض للذات، وانخفاض في التحكم في الانفعالات. كما ينخرطوا في الكثير من الأكاذيب، والسرقات، ولديهم علاقات اجتماعية أقل، كما أن اندماجهم مع أفراد الأسرة (الآباء) تكون أقل. كما وجد درجات عالية من الصراعات داخل شبكة علاقاتهم الاجتماعية (Holman & Zimbardo, 2009)

أما المنظور الزمني الماضي الإيجابي فإنه يعكس اتجاهات ومشاعر إيجابية نحو الماضي (Zimbardo & Boyd, 2008). حيث يري الماضي علي انه "الأيام الجميلة" مع الكثير من الذكريات حول الأحداث، الأماكن، والناس. والأفراد الذين يرتفع عندهم المنظور الزمني الماضي-الإيجابي أقل اكتئابا، أقل قلقا، ولديهم تقدير مرتفع للذات. كما أنهم مبدعون، ولديهم

ضمير. كما وجد هولمان وزمباردو (Holman and Zimbardo, 2009) أن لديهم ارتباطا وثيقا مع أسرهم، ويميلون لتكوين علاقات اجتماعية كثيرة.

أما ذوي التوجه الزمني الحاضر-المتع فإنهم يتميزون بحس المخاطرة، والسعي وراء تحقيق المتعة (Zimbardo & Boyd, 2008). إنهم يسعون نحو تحقيق المتعة في الوقت الحاضر مع اعطاء القليل من الإهتمام بالعواقب في المستقبل، وهم يحصلون علي درجات مرتفعة في الإكتئاب والعدوان، كما أنهم أقل ثباتا انفعاليا. كما أنهم أقل تحكما في النفس، وينخرطون في سلوكيات تتسم بالحدائثة وتغلب عليها المقامرة، إلا أنهم أكثر طاقة، وابداع، وترتفع مستويات السعادة لديهم، كما أنهم يميلوا لتكوين علاقات اجتماعية كبيرة تتسم بالصدقات الحقيقية الدائمة (Holman & Zimbardo, 2009).

أصحاب التوجه الزمني الحاضر-الحتمي يجسدون اتجاهات يائسة نحو المستقبل والحياة بشكل عام، وهذا التوجه يتسم بالإتجاه نحو التساؤل "لما المحاولة؟" والتركيز علي الحظ، الفرصة اللذان يلعبان دورا كبيرا فيما سيحدث في المستقبل، وهؤلاء الأفراد يرتفع عندهم العدوان، والإكتئاب، والقلق، وينخفض مستوي تقدير الذات، وتنخفض مستويات التحكم في الذات، وينخرطون في قول الأكاذيب والسرقة أكثر من غيرهم ، وذلك وفقا لزمباردو وبويد (Zimbardo and Boyd, 2008).

أما أصحاب التوجه الزمني نحو المستقبل، فإنهم يعكسون توجهها عاما نحو المستقبل والذي يرتبط بالسلوكيات الموجهة نحو تحقيق الأهداف (Zimbardo & Boyd, 2008)، وهم قادرين علي تأجيل المتعة، ويقودهم الرغبة في تحقيق الأهداف في المستقبل، مثل هؤلاء الأفراد يكونوا أقل اكتئابا، وأقل عنفا، وأقل قلقا مقارنة بغيرهم من أصحاب المنظورات الزمنية السابقة. كما أنهم أكثر ابداعا، وانفتاحا، وطاقة، ويتمتعون بمستويات مرتفعة من تقدير الذات، ويميلون للدراسة بشكل أكبر، ويكون شركاء حياتهم أكثر دعما لهم (Holman & Zimbardo, 2009).

ويري زمباردو وبويد (Zimbardo and Boyd, 1999) أنه من بين المنظورات الزمنية الخمسة السابقة يوجد منظورا متوازنا للوقت، ويفترض الباحثان أن الأفراد ذوي المنظور الزمني المتوازن يحصلون علي مرتفعة في مقاييس المنظور الزمني الماضي-الإيجابي، والحاضر-المتع، والمستقبلي، بينما يحصلون علي درجات منخفضة في منظور الماضي-

===== علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي =====

السلبى، والحاضر-الحتمي، وأن هؤلاء الأفراد تكون لديهم المرونة لتغيير الأطر الزمنية بين الماضي والحاضر والمستقبل وفقاً لمتطلبات الموقف، والتقييمات الشخصية والاجتماعية. ويتمتع أصحاب هذا المنظور الزمني المتوازن بالمنظور الزمني النموذجي أو المثالي (Boniwell & Zimbardo,

2004; Boyd & Zimbardo, 2005) فارتفاع درجة المنظور الزمني الحاضر-المتع تعني أن الفرد يستطيع الإستمتاع بالحياة، والشعور بالسعادة أثناء أداء الأنشطة اليومية، والدرجة العالية علي مقياس المنظور الزمني المستقبلي تعني أن الفرد يعد نفسه للمستقبل من خلال اعداد الأهداف، والوسائل التي يمكنه بها تحقيق تلك الأهداف، أما الدرجة المرتفعة في المنظور الزمني الماضي الإيجابي فتعني إحساس الفرد بأن له جذور وطيدة وأنه وثيق الصلة بعائلته وتقاليده، كما أنه علي وعي بالإنجازات الرائعة التي حققها في الماضي، ولديه القدرة علي التغلب علس الشدائد التي تواجهه. ويؤكد بونويل وزمباردو (Boniwell and Zimbardo (2004) علي أن الفرد القادر علي تحقيق جودة الحياة هو الفرد الذي لديه منظور زمني متوازن، والذي يمكن تعريفه علي أنه المرونة في التنقل بين المنظورات الزمنية الماضية والحالية والمستقبلية وفقاً لمتطلبات الموقف وحاجات الفرد وقيمه.

جودة الحياة Well-being

إن جودة الحياة لا تعني غياب الأمراض النفسية، وهي ليست بناءاً أو مفهوماً مفرداً، ولكن يمكن فهمها بشكل أوسع من خلال الكيفية التي يحقق بها الأفراد الإزدهار والإنتعاش في حياتهم. وكما يشير سلاف مشري (٢٠١٤) فإنه نادراً ما يحظى مفهوم ما بالتبني الواسع على مستوى الاستخدام العلمي أو الاستخدام العملي العام في حياتنا اليومية وبهذه السرعة مثلما حدث لمفهوم جودة الحياة.

ويلاحظ أنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين حول تعريف موحد لمفهوم جودة الحياة، إلا أنه يمكن القول بأنه مفهوم واسع يمثل إشباع الحاجات جزءاً مهماً فيه بما يحقق التوافق النفسي للفرد، وهو المعنى الذي تتبناه منظمة اليونسكو (عبد المعطي، ٢٠٠٥). ويمكن تقسيم الدراسات حول جودة الحياة إلي فئتين أساسيتين هما جودة الحياة الذاتية، وجودة الحياة الموضوعية (Ryan & Deci, 2001).

جودة الحياة الذاتية Hedonic Well-being

من خلال الأبحاث التي أجريت حول جودة الحياة، فإن مدخل جودة الحياة الذاتية والتي تعرف بجودة الحياة لتحقيق المتعة، يفهم من خلال تحقيق السعادة والسرور والمتعة، وهو لا يقتصر فقط على النواحي الجسدية فقط بل يشتمل أيضا على النواحي العقلية (Ryan & Deci, 2001). وترجع جذور هذا الإتجاه في تفسير جودة الحياة إلي فلاسفة الحياة ، ويسمي بالاتجاه الذاتي subjective في تفسير مفهوم جودة الحياة، ويعرفوا مذهب المتعة على انه مذهب احادى النزعة في البحث عن السعادة يتحقق عن طريق السعى وراء اكبر، واكثر انواع واشكال المتعة المتاحة و التي لها عائد مباشر وكبيرعلى الانسان، على سبيل المثال الفيلوس الاغريقي أبيقور Epicurus مؤسس الفلسفة الابيقورية Epicureanism كانت مدرسته ترسخ فكرة أن اللذة هي غاية الحياة، واللذة يمكن الوصول إليها عن طريق الحواس سواء بالاكل والشرب أو متع الحياة الأخرى، لكنه أعتقد أن اللذات الحسية تؤدي لقمة المتعة. في نفس الوقت أبيقور أعتقد أن اللذة العقلية تسمو على اللذة الجسدية، لأنها لذة دائمة وليست مؤقتة.

ويتكون الإتجاه الذاتي في تفسير جودة الحياة (Subjective well-being (SWB) من ثلاث مكونات هي: الرضا عن الحياة، وجود التفسير الإيجابي، وغياب التفسير السلبي (Biswas-Diener, Diener & Tamir, 2004) ، وأضاف دينير، واوشي، ولوكاس (Diener, Oishi and Lucas (2009) أنه يمكن فهم جودة الحياة الذاتية من خلال تقييم الفرد المعرفي لحياته بأنها جيدة، مما يعني أن جودة الحياة الذاتية لا تعني فقط تكرار الخبرات الإنفعالية الإيجابية (مثل السعادة والإطمئنان وغيرها)، أو نقص الخبرات الإنفعالية السلبية(الخوف، والغضب وغيرها) ولكنها أيضا تتضمن التقييم المعرفي للفرد نفسه بأنه يحيا حياة طيبة، وأكثر الطرق شيوعا لقياس جودة الحياة الذاتية هي مقاييس التقارير الذاتية التي تتضمن السعادة، والرضا عن الحياة، والتأثيرات الإيجابية والسلبية (Diener, 2009).

جودة الحياة الموضوعية Eudaimonic Well-being

وهذا المدخل لتفسير جودة الحياة يعتمد علي تحقيق الصلاح كأساس لتحقيق جودة الحياة، ويتحقق الصلاح حينما تكون أنشطة حياة الناس أكثر انسجاما ونطابقا مع القيم (Ryan & Deci, 2001). وجذور هذا المذهب ترجع إلي الفيلسوف اليوناني أرسطوطاليس

==== علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي =====

Aristotle حيث كان أول من قدم مصطلح فلسفي لهذا المعنى وهو الصلاح .. Eudaimonia مثال على ذلك يتبنى الفرد قيمة صالحة ويسعى وراءها لذاتها كقيمة جوهرية نهائية بغض النظر عن مشاعره واحاسيسه .. وهي الفضيلة Virtue ، المدرسة الفلسفية اليونانية الوراقية Stoicism اللى ظهرت فى القرن الرابع قبل الميلاد قدمت الفضيلة كقيمة نهائية جوهرية لذاتها. بالنسبة للرواقين من الجائز ان الانسان يكون فى قمة السعادة حتى وهو يعاني طالما ان السبب هو الفضيلة والنتيجة هى الثبات على المبادئ. ويطلق علي جودة الحياة لتحقيق القيمة جودة الحياة النفسية Psychological well-being (PWB) والتي تعني التركيز علي الإمكانيات البشرية وانخراط الفرد في تحديات الحياة لتحقيق قيمه التي يؤمن بها (Keyes, Shmotkin, Ryff,2002) وبما أنه ليس كل شيء يفضي إلي جودة الحياة يولد إحساسا بالسعادة، فالطالب الذي يذاكر دروسه ليس بالضرورة أنه يشعر بالسعادة إلا أنه يجد المعنى الحقيقي عندما يحتفل بنجاحه في نهاية العام. وعليه فإن جودة الحياة لتحقيق القيمة يمكن فهمها كشكل من أشكال تحقيق الذات، وعيش الحياة الحقيقية (Ryan & Deci, 2001).

جودة الحياة ومنظور الوقت Well-being and Time Perspective

في العقد الماضي، تزايد عدد الدراسات التي تدرس المنظور الزمني، وجودة الحياة، وأشارت النتائج إلي أن التوجه الزمني نحو (الماضي، الحاضر، أو المستقبل) يؤدي إلي إختلاف مستويات جودة الحياة، إلا أن الدراسات اختلفت في تحديد أي منظور زمني يحقق جودة الحياة. ويشير فورتيناتو وفيوري (2011) Fortunato and Furey إلي أن الدرجات المرتفعة في المنظور الزمني المستقبلي يرتبط إيجابيا مع التفاؤل والمرونة، وسلبيا مع القلق والإكتئاب، ومثله المنظور الزمني الحالي فقد ارتبط إيجابيا مع التفاؤل والمرونة وسلبا مع الإكتئاب والقلق، بينما ارتبط المنظور الزمني الماضي ارتبط إيجابيا مع التفاؤل والمرونة وسلبيا مع القلق والإكتئاب.

وفي سياق الدراسات المرتبطة بالصحة العامة، ارتبط المنظور الزمني المستقبلي بالإقلاع عن التدخين لدي الراشدين كما في دراسة آدامز (2009) Adams. بينما الأشخاص ذوي المنظور الزمني الموجه نحو الحاضر، فقد ارتبط بالإنخراط في التدخين،

والقيادة المتهورة، عند مقارنتهم بالأشخاص ذوي المنظور الزمني المستقبلي & Zimbardo (Keough, Boyd, 1999);

(Zimbardo, Keough, & Boyd, 1997). ومع ذلك لا تزال الأبحاث قليلة والتي تحاول فهم واكتشاف العلاقة بين جودة الحياة والمنظورات الزمنية الخمسة المختلفة، وبخاصة العلاقة بين جودة الحياة والمنظور الزمني المتوازن للوقت.

وقد أجري دراك وزملاؤه (Drake and colleagues (2008) دراسة لإستكشاف المنظورات الزمنية الخمسة للوقت وبين جودة الحياة، واستخدموا مقياسين من مقاييس جودة الحياة الذاتية، وكانت عينة الدراسة علي طلاب الجامعة، ووجد الباحثون أن المنظور الزمني الماضي-الإيجابي، وكذلك الحاضر-الممتع، كانا مرتبطين إيجابيا مع جودة الحياة الذاتية، بينما ارتبط الماضي-السلبى سلبا مع السعادة، ولم تكن هناك علاقات دالة بين المنظورات الزمنية الأخرى وهي المنظور الزمني المستقبلي، والحاضر-الحتمي وبين مقاييس جودة الحياة.

وبعد تقديم بونيويل وزمباردو (Zimbardo and Boniwell (2004) لفكرتهما عن المنظور الزمني المتوازن (Balanced time Perspective (BTP) (الفرد الذي لديه منظور زمني متوازن هو الذي يحصل علي درجات مرتفعة في المنظور الزمني المستقبلي، والحاضر الممتع، والماضي الإيجابي، بينما تتخفص درجاته في المنظور الزمني الماضي-السلبى، والحاضر-الحتمي)، قدم بونيويل وزملاؤه (2010) دراسة عن المنظور الزمني المتوازن مع ربطها بمقاييس جودة الحياة الذاتية والنفسية، وكانت العينة علي الطلاب البريطانيين والروس، وتعد الدراسة جيدة في كونها تعد أول دراسة لتقييم مفهوم المنظور الزمني المتوازن عبر ثقافتين مختلفتين، وأشارت النتائج إلي أنه في داخل العينة البريطانية تميزت بوجود 4 منظورات زمنية هي: (1) الحاضر-الممتع، (2) المستقبلي، (3) المتوازن، (4) السلبى. ولم توجد فروق دالة بين مجموعة المنظور الزمني الحاضر-الممتع و مجموعة المنظور الزمني المتوازن في مقاييس جودة الحياة، إلا أن كلا المجموعتين كانتا أعلي دلالة من مجموعتي المستقبل و الماضي السلبى. أما بالنسبة للعينة الروسية، فقد أسفرت عن وجود 5 مجموعات بخمس منظورات زمنية مختلفة هي: (1) المنظور الزمني المتوازن، (2) المستقبلي، (3) الحاضر-الممتع، (4) الماضي السلبى، (5) المخاطرة. وحصلت مجموعة

===== علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي =====

المطور الزمني المتوازن علي أعلى الدرجات في مقاييس جودة الحياة (الرضا عن الحياة، السعادة الذاتية، التفاؤل، وفعالية الذات) وذلك مقارنة بالمجموعات الأخرى. ودرس جاو Gao (2011) المنظور الزمني المتوازن علي عينة من الطلاب التايوان، وحصل أفراد المجموعة الذين لديهم منظور زمني متوازن علي درجات مرتفعة في الرضا عن الحياة مقارنة بغيرهم ممن ليس لديهم منظور زمني متوازن.

الأمل Hope

الأمل كلمة لها القدرة علي رفع الروح المعنوية للإنسان، وقد عرف الباحثون الأمل بطرق مختلفة، فبعضهم اقترح تعريفه من خلال بعد أحادي حيث ركز أصحاب هذا الإتجاه علي تعريف الأمل إما بكونه انفعال (Lazarus, 1999)، أو معرفة (Breznitz, 1985). إلا أن البعض الآخر وجد أن هذا التعريف الأحادي للأمل يعد ضيقاً، فقاموا بتعريفه من خلال البعدين الإنفعالي والمعرفي (Lopez, Snyder & Teramoto-Pedrotti, 2003). في حين يرى فريق ثالث من الباحثين أن الأمل متعدد الأبعاد ولا يمكن تعريفه في ضوء بعدين فقط (Scioli, Ricci, Nyugen & Scioli, 2011; Farren, Herth & Popovich, 1995)

من أكثر النظريات شيوعاً عن الأمل هي نظرية سنايدر (Carl R. Snyder, 1995) واقترح فيها أن الأمل عملية معرفية، يقوم فيها الفرد بتحديد أهدافه والعمل علي تحقيقها، كما أشارت النظرية إلي الدور الذي يلعبه الإنفعال كمكون في الأمل (Lopez, Snyder & Teramoto-Pedrotti, 2003). وتقتري نظرية سنايدر أن الأمل يعرف بأنه أولاً: التفكير الموجه نحو الهدف والذي يعني ان الفرد يمكنه أن يجد وسائل مختلفة لتحقيق أهدافه المرجوة (الطرق)، وثانياً: بوجود الدافعية الضرورية للتقدم نحو تلك الأهداف (القدرة)، وتعتمد النظرية علي أن الأهداف هي المحركة للسلوك الإنساني (Rand & Cheavens, 2008). وتكون الأهداف قصيرة المدى أو طويلة المدى، وبمجرد تحديد الأهداف، تتولد الطرق أو الوسائل لتحقيق هذه الأهداف. وفي داخل النموذج فإن الإنفعالات الإيجابية تتبع من التحرك نحو الهدف، أما الإنفعالات السلبية فتنتج عن الجمود ووجود العقبات. وبهذا فنموذج سنايدر يمكن فهمه علي أنه عملية معرفية تتأثر بالإنفعالات (Snyder, 1995, 2000). إلا أن العديد من الباحثين يرون أن الأمل أكثر تعقيداً من كونه يفسر فقط

بهذين البعدين ويقترحون نموذجا متعدد الأبعاد لتعريفه (Riele, 2010; Scioli, et al., 2011).

يقترح ديفولت ومارتوكهيو (Dufault and Martocchio, 1985) نموذجا للأمل يشتمل علي ٦ أبعاد تندرج تحت مجالين، ومجالى الأمل وفقا لتصوير الباحثين هما المجال العام والمجال الخاص، فالمجال العام واسع، ويقترح أن الأشياء الجيدة من الممكن أن تحدث وأنها سوف تحدث، وهو يساعد في إعطاء معنى للحياة. أما المجال الخاص فهو يتضمن نتائج محددة وجيدة للفرد نفسه. والأبعاد الستة للأمل هي: البعد الإنفعالي للأمل والذي يتضمن المشاعر والأحاسيس التي ترتبط بالأمل، بعد الإنتساب، والذي يعني انتساب الشخص إلي أشياء خارجه، وهذا يشتمل علاقات الشخص مع الآخرين، الإحساس بالانتماء، أو ارتباطه بالقوي العليا، والبعد المعرفي الذي يتميز بالكيفية التي يفكر بها الفرد، ويتمني، ويتساءل ويفسر ويتذكر. أما البعد السلوكي فيعني كيف يختار الطرق التي يحقق بها آماله، والأفعال التي يقوم بها لتحقيق تلك الأهداف فهي تميز، ويأتي البعد الخامس وهو البعد الزمني للأمل، ويعني كيف يدرك الشخص الوقت (المنظور الزمني للوقت) فيما يتعلق بالأمل، والبعد السادس والأخير وهو البعد السياقي للأمل الذي يتضمن مواقف الحياة التي تحيط وتؤثر في خبرات الفرد حول الأمل.، إذن فالأمل من وجهة نظر ديفولت ومارتوكهيو (1985) هو مكون متعدد الأبعاد ويتنوع من ناحية كونه مشاعر عامة بالأمل إلي آمال وأهداف خاصة.

يتضح من خلال العرض السابق أنه لا يوجد اتفاق علي تعريف واحد للأمل بين الباحثين، وتتبنى الدراسة الحالية تعريف الأمل من خلال كونه عملية متعددة الأبعاد التي تتضمن أبعاد الوقت، الأهداف، العلاقات، السمات الشخصية، والضبط.

الأمل وجودة الحياة Hope and Well-being

العلاقة بين الأمل وجودة الحياة نوقشت خلال العديد من الدراسات، ففي دراسة إدوارد وبيرجيمان (Edwards, and Bergeman, 2006) وجد الباحثان أن الأشخاص ذوي سمة الأمل المرتفعة لديهم انخفاضاً في ردود الأفعال نحو الضغوط، وأكثر فعالية انفعالية، واقترحت النتائج سمة الأمل تمد بفوائد وقائية من خلال الإحتفاظ بالمشاعر السلبية

==== علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي ====

منخفضة. وفي دراسة فيك وكويل وفيرا (٢٠١٠) Vacek, Coyle, and Vera وجدوا أن الأمل كان منبئاً دالاً بالتأثير الإيجابي ولكنه ليس منبئاً بالرضا عن الحياة. أما دراسة جالافير ولوبيز (٢٠٠٩) Gallagher and Lopez والتي حاولت استكشاف كيف يرتبط الأمل والتفاؤل بجودة الحياة الذاتية والنفسية، أشارت النتائج إلي أن الأمل منبئاً بكلا نمطي جودة الحياة ، كما أن لكلا من الأمل والتفاؤل قيمة تنبؤية بمقاييس جودة الحياة، وارتبط المل أكثر بمقياس جودة الحياة النفسية.

الأمل والوقت Hope and Time

الأمل له بعد زمني أو مكون زمني، وفي معظم الدراسات فإن الأمل يرتبط بالمستقبل، والتوقعات الموجهة نحو هدف معين (Dufault & Martocchio, 1985; Snyder, 2000). واقترح ديوفولت ومارتوشيو (Dufault and Martocchio (1985) أن الأمل موجه نحو المستقبل الجيد، إلا أن الماضي والحاضر متضمنين أيضا في الأمل. ويرى فيرن، هيرث، وبيوفيتش (Farren, Herth and Popovich (1995) أن الوقت يلعب دورا في العملية العقلانية المرتبطة بالأمل إذ أن الأمل يتم تعلمه من خلال ماضي المرء وحاضره ومستقبله. في حين يتصور سيولي وزملاؤه (Scioli and colleagues (2011) أن الأمل انفعال موجه نحو المستقبل. ويتضح من خلا ماسبق أن الأمل والوقت وثيقا الصلة ببعضهما البعض.

لقد أمدنا سنايدر ورائد وريتسشيل (Snyder, Rand and Ritschel (٢٠٠٦) بالأبعاد الزمنية الثلاثة للوقت، ويذكر الباحثون أن الأفكار المتعلقة بالأمل تبدأ بتصور صورة عن حالة مستقبلية، وتسمى هذه الصورة بالأهداف، ثم تبدأ عمليات التفكير اللاحقة وكذلك الإنفعالات والسلوكيات في التوجه نحو تحقيق هذه الأهداف، بعد ذلك تتطور السبل أو الطرق التي يمكن بها تحقيق هذه الأهداف. وعلي الرغم من أن الأمل هو عملية موجهة نحو المستقبل إلا أن الماضي يلعب دورا هاما ومؤثرا في الأمل، ويقترح الباحثون تفسيراً لذلك فالأمل كسمة يبدأ في سنوات الطفولة حيث يتعلم الطفل العملية التسلسلية المرتبطة بالسبب والنتيجة، كذلك يلعب الماضي دورا هاما حيث يعلم الأفراد كيفية التعامل مع العقبات التي تعترض الأهداف، كما أن الأهداف المستقبلية وذكري التجارب الماضية تتفاعل في اللحظة الراهنة، كما أنها تتأثر بالإنفعالات المرتبطة بالأهداف السابقة. إن الأفراد الذين

حققوا أهدافا ناجحة في الماضي، تتكون لديهم انفعالات إيجابية في توجهاتهم نحو الأهداف المستقبلية، بينما الأفراد الذين فشلوا في تحقيق أهدافهم في الماضي يتغلب عليهم الإحساس بالهزيمة.

وفي نموذج زيماردو ويويد (١٩٩٩) الأفراد الذين لديهم منظور زمني مستقبلي ستكون لديهم مستويات مرتفعة من الأمل، بينما الأفراد الذين يكون توجههم الزمني يتبع الحاضر- الحتمي سوف يكونوا يائسين. إن المنظور الزمني المستقبلي يتسم أصحابه بالتخطيط لتحقيق الأهداف في المستقبل، وهي نفس الرؤية التي تبناها سنايدر (٢٠٠٠) عند تفسيره للعملية المعرفية للأمل.

وفي ضوء العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة، تم تحديد فروض الدراسة الحالية فيما يلي:

- ١) هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين المنظور الزمني المستقبلي ومقياس الأمل وأبعاده لدى الأفراد.
- ٢) هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين المنظور الزمني الماضي الايجابي وبين الأمل وأبعاده لدي الأفراد.
- ٣) هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين المنظور الزمني الحاضر الممتع وبين الأمل وأبعاده لدي الأفراد.
- ٤) هناك علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائيا بين المنظور الزمني الحاضر الحتمي يرتبط وبين الأمل وأبعاده لدي الأفراد.
- ٥) هناك علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائيا بين المنظور الزمني الحاضر الحتمي وبين الأمل وأبعاده لدي الأفراد.
- ٦) هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الأفراد ذوي المنظور الزمني المتوازن والأفراد ذوي المنظور الزمني غير المتوازن علي مقياس جودة الحياة.

الطريقة والإجراءات

أولاً: عينة الدراسة:

من أجل دراسة المنظور الزمني للوقت وعلاقته ببعض سمات علم النفس الإيجابي بين طلاب الجامعة، واستخدم أفراد العينة من الفرق الجامعية المختلفة من الأولي وحتى الرابعة ومن التخصصات المختلفة. وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة ٢٠٠ طالبا من طلاب كلية التربية (منهم ١٧١ من الإناث، ٢٩ من الذكور)، بالفرق الأربعة بالكلية ومن مختلف التخصصات والشعب الدراسية، وتراوحت اعمارهم بين (١٨-٢٢ عاما) بمتوسط ١٩,٥٤ عاما، وانحراف معياري ١,٢. بالعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥.

ثانياً: أدوات الدراسة

١- الإستبيان الديمغرافي

تم جمع المعلومات حول أفراد العينة من حيث العمر، والفرقة الدراسية، والتخصص، والحالة الإجتماعية، وغيرها.

٢- قائمة المنظور الزمني

قائمة المنظور الزمني لزمباردو (Zimbardo Time Perspective Inventory) من اعداد زمباردو وبويد (Zimbardo & Boyd 1999) وقد صممت لقياس اتجاهات وسلوكيات الأفراد وفقا لخبراتهم علي أساس زمني، وتتكون القائمة من ٥ أبعاد زمنية تغطي السجلات الزمنية الثلاثة (الماضي - الحاضر - المستقبل) وهذه الأبعاد هي: المستقبل، الماضي الإيجابي، الماضي السلبي، الحاضر الممتع، والحاضر الحتمي. ويتكون من ٥٦ مفردة يتم تصحيحها بناءا علي مقياس ليكارت الذي يتدرج من ١ إلي ٥. وقد أظهرت نتائج الثبات عن طريق إعادة التطبيق نتائج عالية حيث بلغ الثبات ٠,٧٠ إلي ٠,٨٠ علي الأبعاد الخمسة المختلفة.

وتمت ترجمة القائمة إلي عدة لغات وتكييفها إلي بيئات مختلفة منها تقنين القائمة إلي اللغة الفرنسية (أبستولديس، فيولان 2004 (Apostolodis T. et Fieulaine N.) وإلي اللغة البرازيلية دراسة (تاسيانو) Taciano L 2006 وإلي اللغة الروسية أنا سيركوفنا Anna Sircova 2007، وإلي اللغة الألمانية براندلر ورمسيار Brandler & Rammsayer, 2002) وإلي لغات أخرى عديدة.

د/ هاله عبد اللطيف محمد

كما قام سليمان جار الله، محمد الصغير شرفي(٢٠٠٩) بترجمة المقياس وتكييفه إلى اللغة العربية بتطبيقه علي عينة من طلاب الجامعة بالجزائر.

وقد قامت الباحثة بترجمة بنود الاستبيان من الانجليزية إلى العربية الفصحى، ثم خضعت الترجمة لدورات عديدة من المراجعة من قبل كل من المتخصصين في علم النفس وفي اللغة الانجليزية ممن يتقنون اللغة العربية أيضا. حيث عرضت النسخة العربية علي ثلاثة أساتذة جامعيين متخصصين في اللغة الإنجليزية، وذلك للقيام بترجمة الاستبيان إلى اللغة الإنجليزية دون الإطلاع علي النسخة الأصلية من أجل مقارنة النسختين انجليزي-عربي، عربي- انجليزي، من أجل الحفاظ علي محتوى النسخة الأصلية، والتأكد من دقة وموضوعية البنود.

ثم طبقت الصيغة العربية علي مجموعة صغيرة من طلاب الجامعة (٧٠ طالبا) للتعرف علي مدى ملاءمة العبارات للتأكد من وضوح الصياغة وللتعرف علي أي غموض في العبارات، ونتج عن ذلك تعديلات طفيفة.

ولتطبيق المقياس علي البيئة المصرية تم التحقق من صدق وثبات قائمة زمباردو:

أولاً: صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، بلغ عددهم (١٠) محكمين لتحديد مدى ملاءمة كل عبارة من العبارات للهدف التي وضعت لقياسه، ومعرفة مدى وضوح أسلوب وصياغة كل عبارة، وقد قامت الباحثة بالإبقاء على العبارات التي اتفق عليها ٨٠% من المحكمين من حيث صلاحيتها وملاءمتها لقياس الظاهرة التي وضعت لقياسها.

جدول (١)

نسبة اتفاق المحكمين على عبارات قائمة المنظور الزمني لزمباردو (ن = ٢٠٠)

رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق
١	١٠	%١٠٠	١٩	١٠	%١٠٠	٣٧	١٠	%١٠٠	٥٥	٩	%٩٠
٢	٨	%٨٠	٢٠	١٠	%١٠٠	٣٨	٩	%٩٠	٥٦	٩	%٩٠
٣	١٠	%١٠٠	٢١	٩	%٩٠	٣٩	١٠	%١٠٠			
٤	٨	%٨٠	٢٢	١٠	%١٠٠	٤٠	١٠	%١٠٠			

== مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٢، ج٣، أبريل ٢٠١٥ = (٦٣) ==

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي

			٩٠%	٩	٤١	١٠٠%	١٠	٢٣	٩٠%	٩	٥
			٨٠%	٨	٤٢	٩٠%	٩	٢٤	١٠٠%	١٠	٦
			٩٠%	٩	٤٣	٨٠%	٨	٢٥	١٠٠%	١٠	٧
			٩٠%	٩	٤٤	١٠٠%	١٠	٢٦	٩٠%	٩	٨
			٨٠%	٨	٤٥	٩٠%	٩	٢٧	٨٠%	٨	٩
			٧٠%	٧	٤٦	٩٠%	٩	٢٨	١٠٠%	١٠	١٠
			١٠٠%	١٠	٤٧	٨٠%	٨	٢٩	٧٠%	٧	١١
			١٠٠%	١٠	٤٨	٩٠%	٩	٣٠	١٠٠%	١٠	١٢
			١٠٠%	١٠	٤٩	١٠٠%	١٠	٣١	٩٠%	٩	١٣
			٩٠%	٩	٥٠	٦٠%	٦	٣٢	٩٠%	٩	١٤
			٩٠%	٩	٥١	٩٠%	٩	٣٣	١٠٠%	١٠	١٥
			٩٠%	٩	٥٢	٩٠%	٩	٣٤	١٠٠%	١٠	١٦
			١٠٠%	١٠	٥٣	١٠٠%	١٠	٣٥	٩٠%	٩	١٧
			٩٠%	٩	٥٤	١٠٠%	١٠	٣٦	٩٠%	٩	١٨

يتضح من الجدول السابق أن نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات المقياس تراوحت بين ٨٠% : ١٠٠% على جميع العبارات باستثناء العبارات.

٢- الصدق العاملي Factorial Validity

تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلينج Hotelling باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS والاعتماد على محك كايزر Kaiser Normalization الذي وضعه جوتمان Guttman وفي ضوء هذا المحك يقبل العامل الذي يساوي أو يزيد جذره عن الواحد الصحيح، كذلك يتم قبول العوامل التي تشبع بها ثلاثة بنود على الأقل بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٣,٠) . وقد تم اختيار طريقة المكونات الأساسية باعتبارها من أكثر طرق التحليل العاملي دقة ومميزات، ومن أهمها إمكان استخلاص أقصى تباين لكل عامل، وبذلك تتلخص المصفوفة الارتباطية للمتغيرات في أقل عدد من العوامل.

وقد تم إجراء التحليل العاملي لعدد (٥٦) عبارة يمثلون عبارات المقياس. وقد بلغت عينة التحليل (٢٠٠) فرداً. وأسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس عن وجود (٥) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٥٧,٧١١%) من التباين الكلي. والجدول التالي يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً، وكذلك الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (٢)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	قيم الشبوع
١			٠,٥٤٨			٠,٥٨١
٢	٠,٦٦٧			٠,٣٠٧		٠,٦٧٩
٣					٠,٥٩٥	٠,٦٠٢
٤				٠,٤٨١		٠,٤٩٣
٥	٠,٥٧١		٠,٣٠٢			٠,٥٩٤
٦		٠,٤٨٥				٠,٥٠٢
٧		٠,٣١٦		٠,٦٤٣		٠,٦٥٧
٨	٠,٧٥٣					٠,٧٧٣
٩	٠,٤٠٦					٠,٤٢٥
١٠			٠,٦٦١	٠,٣١٤		٠,٦٧١
١١		٠,٦١٤				٠,٦٢٣
١٢				٠,٥٦٥		٠,٥٧٤
١٣	٠,٦٣٧					٠,٤٢٩
١٤			٠,٥٧٩			٠,٦٠١
١٥		٠,٥٣٧				٠,٥٤٥
١٦				٠,٤٣٧		٠,٤٦٢
١٧	٠,٤٥٠					٠,٤٦٢
١٨	٠,٣٢٨			٠,٦٨٥		٠,٦٩٣
١٩			٠,٣٩٩			٠,٤٢١
٢٠				٠,٥٣٣		٠,٥٣٨
٢١				٠,٦١٨		٠,٦٢٩
٢٢		٠,٣٧٦				٠,٣٩٤
٢٣				٠,٥٠٤		٠,٥١٦
٢٤	٠,٧٧١	٠,٣١٣				٠,٧٧٩
٢٥					٠,٦٢٣	٠,٦٥٧
٢٦			٠,٤٣١			٠,٤٣٩
٢٧				٠,٤١١		٠,٤٣٧
٢٨			٠,٦٤٤			٠,٦٥٩
٢٩		٠,٥٦٨				٠,٥٧٣
٣٠	٠,٥١٣					٠,٥٢٨
٣١	٠,٣٤١		٠,٧٢٢			٠,٧٥٥
٣٢					٠,٣٥٢	٠,٣٤٦
٣٣				٠,٥٧١		٠,٥٨٠

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي

٠,٧٠١					٠,٦٨٥	٣٤
٠,٦٦٢				٠,٦٥١		٣٥
٠,٦٣٤					٠,٦١٢	٣٦
٠,٣٩٧		٠,٣٨٥				٣٧
٠,٤١٧				٠,٤٠٤		٣٨
٠,٥٦٥			٠,٥٥٥			٣٩
٠,٦٦٧				٠,٣٢٣	٠,٦٥٩	٤٠
٠,٥٤١		٠,٥٢٣				٤١
٠,٥٣٩			٠,٥٢٥			٤٢
٠,٥٥٠					٠,٥٤٦	٤٣
٠,٥٢٨				٠,٥١٤		٤٤
٠,٧٣١					٠,٧١٤	٤٥
٠,٦٢٢			٠,٦٢٠			٤٦
٠,٧٠٥	٠,٦٩٣		٠,٣٢٧			٤٧
٠,٥١١		٠,٤٥٩				٤٨
٠,٦٩٢				٠,٦٧٤		٤٩
٠,٤٨٣			٠,٤٧٧			٥٠
٠,٥٤٢					٠,٥٣٣	٥١
٠,٧٢٨		٠,٧١٤	٠,٣٠٥			٥٢
٠,٤٢٥					٠,٤١٩	٥٣
٠,٥٦١	٠,٥٤٨					٥٤
٠,٦٦٣					٠,٦٤٥	٥٥
٠,٥٩٠				٠,٥٨٢		٥٦
-	٤,٥٢٨	٦,٠٤٣	٧,٧٥٩	٨,٢١٧	١١,٥٤٢	الجزر الكامن
-	٦,٨٦١ %	% ٩,١٥٦	% ١١,٧٥٦	% ١٢,٤٥٠	% ١٧,٤٨٨	نسبة التباين
-	٥٧,٧١١ %	% ٥٠,٨٥	% ٤١,٦٩٤	% ٢٩,٩٣٨	% ١٧,٤٨٨	نسبة التباين التراكمية

حذفت جميع التشبعات التي تقل عن ٠,٣.

ويتضح من الجدول السابق أن عدد العبارات (٥٦) عبارة متشعبة على خمسة عوامل تفسر (٥٧,٧١١%) من التباين الكلي. وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدويرا متعامدا:-

د / هاله عبد اللطيف محمد

جدول (٣)

درجات تشبع عبارات العامل الأول مرتبة ترتيبيا تنازليا

رقم العبارة	العبارات	درجة التشبع
٨	أقوم بأعمالي بشكل اندفاعي.	٠,٧٧١
٣١	المخاطرة تمنع تسرب الملل إلي حياتي.	٠,٧٦٢
١٩	أفضل أن أعيش يومي كما لو أنه آخر يوم في حياتي.	٠,٧٥٣
٤٤	في أغلب الأحيان، أتبع ما يمليه علي قلبي أكثر مما يمليه علي عقلي.	٠,٧١٤
١٢	في أغلب الأحيان، عندما أكون منشغلا بالأعمال المفضلة عندي، أفقد الإحساس بمرور الوقت.	٠,٦٨٥
٤٢	أواجه المخاطر لإضفاء الإثارة في حياتي.	٠,٦٦٧
١	أعتقد أن الذهاب إلي حفلة مع أحد الأصدقاء هو أحد أهم الأمور الممتعة في الحياة.	٠,٦٥٩
٢٦	من المهم أن تكون حياتي فيها إثارة.	٠,٦٤٥
٣٢	من المهم بالنسبة لي الإستمتاع برحلة الحياة، بدل التركيز فقط علي غاياتها.	٠,٦٣٧
٤٨	أفضل الأصدقاء العفويين الذين يتصرفون بتلقائية عن الذين يخططون لكل ما يقومون به.	٠,٦١٢
٥٥	أفضل أن تغلب العاطفة علي علاقتي الوثيقة.	٠,٥٨٤
٥٠	أفكر في الأشياء السيئة التي حدثت لي في الماضي.	٠,٤٨٨
١٧	أحاول أن أعيش حياتي قدر الإمكان علي أحسن وجه، يوما بعد يوم.	٠,٤٥٠
٤٦	أجد نفسي دوما مشدودا إلي اللحظة المثيرة.	٠,٤٢٧
٢٣	أأخذ القرارات ارتجاليا، حسب ما يدعم الموقف.	٠,٤١٩
٢٨	أعتقد بأن التمتع بالعمل الذي أقوم به، أكثر أهمية من إنجازه في الوقت المحدد له.	٠,٤٠٦

يتضح من الجدول السابق أن تشبعات عبارات هذا العامل تراوحت بين (٠,٤٠٦) ، (٠,٧٧١) وبلغ جذرها الكامن (١١,٥٤٢)، ويفسر هذا العامل (١٧,٤٨٨%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه العبارات يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم "الحاضر الممتع".

جدول (٤)

درجات تشبع عبارات العامل الثاني مرتبة ترتيبيا تنازليا

رقم العبارة	العبارات	درجة التشبع
١٦	تعود إلي ذهني دائما، خيرات الماضي المؤلمة.	٠,٧٣٥
٣٤	من الصعب علي نسيان مشاهد غير سارة من مرحلة شبابي.	٠,٦٧٤
٣٣	نادرا ما تجري الأحداث حسب ما كنت أتوقعه.	٠,٦٥١
٢٢	تعرضت لقدرة من الإساءة والنبد في الماضي.	٠,٦١٤
٥٤	أفكر في الأشياء الجيدة التي افتقدتها في حياتي.	٠,٥٨٢
٤	إنني كثيرا ما أفكر في أشياء كان يجب علي أن أعملها بشكل مختلف في حياتي.	٠,٥٣٧

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي

٢٧	قمت بارتكاب أخطاء في الماضي والتي أتمنى أن يكون باستطاعتي اصلاحها.	٠,٥١٤
٣٦	أغلب المواقف الحالية الممتعة، أقرنها بالخبرات الماضية المماثلة لها.	٠,٤٨٥
٥	تتأثر قراراتي كثيرا بالناس والأشياء من حولي.	٠,٤٣٩
٧	يسعدني أن أفكر بشأن ماضي.	٠,٤٠٤
٤٩	أحب التقاليد والطقوس العائلية التي تتكرر بانتظام.	٠,٣٧٦

يتضح من الجدول السابق أن تشبعات عبارات هذا العامل تراوحت بين (٠,٣٧٦ ، ٠,٧٣٥) وبلغ جذرها الكامن (٨,٢١٧)، ويفسر هذا العامل (١٢,٤٥%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه العبارات يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم " الماضي السلبي ".

جدول (٥)

درجات تشبع عبارات العامل الثالث مرتبة ترتيبيا تنازليا

رقم العبارة	العبارات	درجة التشبع
٥١	أستمر في العمل وانجاز المهام الصعبة وغير الممتعة، إذا كانت ستساعدني علي النجاح.	٠,٧٢٢
٥٦	سيكون هناك دائما الوقت لأحرز تقدما في عملي.	٠,٧٠٣
٢٤	أقبل يومي كما هو، بدلا من محاولة التخطيط لما هو متوقع أن أقوم به.	٠,٦٦١
١٨	يزعجني ان أتأخر عن مواعيدي.	٠,٦٤٤
٤٥	أستطيع مقاومة الإغراءات عندما أعرف بأن هناك عمل يجب إنجازه.	٠,٦٢٠
١٣	قبل قضاء أوقات مسلية، أفكر أيضا في العمل الضروري الذي يجب القيام به فيما بعد.	٠,٥٧٩
٤٣	أقوم بإعداد قوائم للأشياء التي سأقوم بها.	٠,٥٥٥
١٠	عندما أريد أن أحقق شيئا، فإنني أحدد أهدافا، وأفكر في الوسائل اللازمة لتحقيقها.	٠,٥٤٨
٩	إذا لم تحدث الأشياء في الوقت المحدد، فلا أهتم بأمرها.	٠,٥٢٥
٣٠	قبل إتخاذ قرار، أقرن بين المساوي والمحسن.	٠,٤٧٧
٦	أعتقد أنه يجب علي المرء أن يخطط مسبقا ليومه كل صباح.	٠,٤٣١

ويتضح من الجدول السابق أن تشبعات عبارات هذا العامل تراوحت بين (٠,٣٩٩ ، ٠,٧٢٢) وبلغ جذرها الكامن (٧,٧٥٩)، ويفسر هذا العامل (١١,٧٥٦%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه العبارات يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم " المستقبل ".

د/ هاله عبد اللطيف محمد

جدول (٦)

درجات تشبع عبارات العامل الرابع مرتبة ترتيبا تنازليا

رقم العبارة	العبارات	درجة التشبع
٤٠	أنجز مشاريعي في الوقت المحدد بالتقدم خطوة بعد خطوة.	٠,٧١٤
١١	عموما، هناك الكثير من الذكريات الجيدة أتذكرها أكثر من السيئة.	٠,٦٨٥
٢١	أفي بالتراماتي نحو أصدقائي وأحو المؤسسات في الوقت المناسب.	٠,٦٦٧
٢٠	الذكريات السعيدة للأوقات الممتعة تحضر بسهولة إلي ذهني.	٠,٦١٨
٢	مشاهد الطفولة المألوفة، والأصوات، والروائح، غالبا ما تعيد إلي الذهن ذكريات رائعة.	٠,٥٧١
١٥	أستمتع بالقصص والحكايات المشوقة عن الأحداث التي وقعت في الماضي.	٠,٥٦٥
٤١	أجد نفسي غير مهتما بكلام أفراد عائلتي، عندما يتحدثون عن الأحداث الماضية.	٠,٥٢٣
٢٩	لدي حنين لطفولتي.	٠,٥٠٤
٢٥	في الماضي هناك العديد من الذكريات غير السارة التي أفضل ألا أفكر فيها.	٠,٤٨١

ينتضح من الجدول السابق أن تشبعات عبارات هذا العامل تراوحت بين (٠,٣٨٥ ، ٠,٧١٤) ، وبلغ جذرها الكامن (٦,٠٤٣) ، ويفسر هذا العامل (٩,١٥٦%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه العبارات يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم " الماضي الايجابي".

جدول (٧)

درجات تشبع عبارات العامل الخامس مرتبة ترتيبا تنازليا

رقم العبارة	العبارات	درجة التشبع
٣٧	لا أستطيع التخطيط للمستقبل لأن الأشياء تتغير كثيرا.	٠,٦٩٣
٥٣	في كثير من الأحيان، يكون الحظ أفضل من العمل الشاق.	٠,٦٣١
١٤	ليس مهما كل ما أفعله، لأن ما سيحدث سيكون.	٠,٦٢٣
٣٥	أفقد الرغبة في عمل ما، يتطلب تفكير وجهد ومتابعة نتائجه.	٠,٥٩٥
٣٨	مسار حياتي تتحكم فيه قوي، التي لا أستطيع التأثير عليها.	٠,٥٤٨
٥٢	إنفاق المال الذي أكسبه لإسعاد نفسي اليوم أفضل من توفيره للغد.	٠,٥٣٣
٤٧	الحياة في الوقت الحاضر معقدة كثيرا، وأنا أفضل حياة الماضي البسيطة.	٠,٤٩٥
٣٩	الإنشغال بالمستقبل ليس له أي معني، لأنه في جميع الأحوال لا يمكنني أن أغير أي شيء.	٠,٤٣٧
٣	القدر حدد الكثير في حياتي.	٠,٤١١

ويتضح من الجدول السابق أن تشبعات عبارات هذا العامل تراوحت بين (٠,٣٥٢ ، ٠,٦٩٣) ، وبلغ جذرها الكامن (٤,٥٢٨) ، ويفسر هذا العامل (٦,٨٦١%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه العبارات يمكن أن نطلق على هذا العامل اسم " الحاضر الحتمي".

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي

ويتضح مما سبق تشبع البنود بقيمة 30, على كل الأبعاد الخمسة وجاء ترتيب العوامل كما يلي : العامل الأول ١٦ عبارة والعامل الثاني ١١ عبارة والعامل الثالث ١١ عبارة والعامل الرابع ٩ عبارات والعامل الخامس ٩ عبارات ويوافق ذلك بدرجة كبيرة النسخة الأصلية للمقياس.

٣- الاتساق الداخلي:

تم إيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٢٠٠)

حاضر ممتع		ماضى سلبى		مستقبل		ماضى ايجابي		حاضر حتمى	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٨	٠,٥٣٨	١٦	٠,٥٠٥	٥١	٠,٣٨٥	٤٠	٠,٣٧٦	٣٧	٠,٣٩٢
٣١	٠,٥٠٧	٣٤	٠,٤٧٣	٥٦	٠,٤٧٨	١١	٠,٤٢٤	٥٣	٠,٥٨١
١٩	٠,٤٨٨	٣٣	٠,٥٤٤	٢٤	٠,٣٩٧	٢١	٠,٤٤٦	١٤	٠,٥٤٣
٤٤	٠,٥٦٣	٢٢	٠,٥٠١	١٨	٠,٣٨٧	٢٠	٠,٤٤٥	٣٥	٠,٤٤٤
١٢	٠,٤٩١	٥٤	٠,٣٨٨	٤٥	٠,٤٦٠	٢	٠,٥٠١	٣٨	٠,٣٨٧
٤٢	٠,٣٩٩	٤	٠,٤٥٢	١٣	٠,٣٩٥	١٥	٠,٥١٩	٥٢	٠,٤١٦
١	٠,٥٦١	٢٧	٠,٤٢٦	٤٣	٠,٥٣٦	٤١	٠,٤٩٢	٤٧	٠,٤٢٥
٢٦	٠,٤١٩	٣٦	٠,٤١٧	١٠	٠,٤٧٤	٢٩	٠,٥٠٦	٣٩	٠,٤٣٨
٣٢	٠,٥٢١	٥	٠,٣٢٦	٩	٠,٥٥٣	٢٥	٠,٤٢٧	٣	٠,٤٦٥
٤٨	٠,٤٦٢	٧	٠,٣٥٣	٣٠	٠,٤٦٩				
٥٥	٠,٥٤٧	٤٩	٠,٤٥٥	٦	٠,٤٨٢				
٥٠	٠,٥٣١								
١٧	٠,٤٦٢								
٤٦	٠,٤٨٤								
٢٣	٠,٤٥٢								
٢٨	٠,٣٩٦								

مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٠,١٨١ مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) = ٠,١٣٨

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٩)

الاتساق الداخلي لأبعاد قائمة المنظور الزمني لزمباردو (ن = ٢٠٠)

الأبعاد	معاملات الارتباط
حاضر ممتع	٠,٥٤٤
ماضى سلبي	٠,٥٠٢
مستقبل	٠,٦٠٣
ماضى ايجابي	٠,٥٨٧
حاضر حتمي	٠,٥٥٨

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثانياً: ثبات قائمة المنظور الزمني لزمباردو:

تم حساب ثبات القائمة باستخدام طريقة ألفا لكرونباخ.

جدول (١٠)

معاملات الثبات لقائمة المنظور الزمني لزمباردو

الأبعاد	ألفا كرونباخ (ن = ٢٠٠)
حاضر ممتع	٠,٨١٧
ماضى سلبي	٠,٨٢٤
مستقبل	٠,٨١١
ماضى ايجابي	٠,٨٠٦
حاضر حتمي	٠,٨٣٢
المقياس ككل	٠,٨٤٥

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات قائمة المنظور الزمني لزمباردو.

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي

٣- مقياس جودة الحياة الذاتية

المقياس الأول لقياس جودة الحياة الذاتية هو الرضا الزمني عن الحياة (Pavot, Diener & Suh, 1998) وقد صمم لقياس رضا الأفراد عن الحياة، وله ثلاثة أبعاد هي الرضا عن الحياة فيما يخص خبرات الماضي، والرضا عن الحياة في الحاضر، والرضا عن الحياة في المستقبل.

ويتكون المقياس من ١٥ بنداً، لكل بعد من الأبعاد ٥ بنود، وللمقياس خصائص سيكومترية عالية، مثل معامل ألفا الذي تراوح بين ٠,٩٢ - ٠,٩٣، وتراوح الثبات بإعادة التطبيق من ٠,٨٢ - ٠,٨٨ (Pavot, et al., 1998).

وقد قامت الباحثة بترجمة بنود المقياس من الانجليزية إلى العربية الفصحى، ثم خضعت الترجمة لدورات عديدة من المراجعة من قبل كل من المتخصصين في علم النفس وفي اللغة الانجليزية ممن يتقنون اللغة العربية أيضاً. حيث عرضت النسخة العربية علي ثلاثة أساتذة جامعيين متخصصين في اللغة الإنجليزية، وذلك للقيام بترجمة الاستبيان إلي اللغة الإنجليزية دون الإطلاع علي النسخة الأصلية من أجل مقارنة النسختين انجليزي-عربي ، عربي-انجليزي، من أجل الحفاظ علي محتوى النسخة الأصلية، والتأكد من دقة وموضوعية البنود. ثم طبقت الصيغة العربية علي مجموعة صغيرة من طلاب الجامعة (٧٠ طالبا) للتعرف علي مدى ملاءمة العبارات للتأكد من وضوح الصياغة وللتعرف علي أي غموض في العبارات، ونتج عن ذلك تعديلات طفيفة.

ولتطبيق المقياس علي البيئة المصرية تم التحقق من صدق وثبات مقياس جودة الحياة الذاتية.

صدق وثبات مقياس جودة الحياة الذاتية

أولاً: صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس علي مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، بلغ عددهم (١٠) محكمين لتحديد مدى ملاءمة كل عبارة من العبارات للهدف التي وضعت لقياسه، ومعرفة مدى وضوح أسلوب وصياغة كل عبارة، وقد قامت

الباحثة بالإبقاء على العبارات التي اتفق عليها ٨٠% من المحكمين من حيث صلاحيتها وملاءمتها لقياس الظاهرة التي وضعت لقياسها.

٢- الصدق العاملي التوكيدي:

تم استخدام مدخل تحليل المفردات Item analysis وذلك لاستبعاد المفردات التي تقلل ثبات الاختبار، وقد بلغ الثبات الكلي للمقياس "٠,٧٥٧"، وفي ضوء ذلك تم استبعاد المفردات (٤، ١١)، وبالتالي بلغ إجمالي معامل الثبات القيمة "٠,٧٩٦". تم الاستناد إلى طرق اشتقاق دلالات الصدق للمقياس في صورته الأصلية، وللتوصل إلى دلالات الصدق لمقياس الفكاهة، استخدم التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis في حساب دلالات الصدق للمقياس؛ حيث تم استخدام تحليل الانحدار في حساب التشبعات (Loadings) للمقياس من خلال معادلة الانحدار لمؤشر القوة Strength Index على الأبعاد الفرعية الثلاثة المكونة لمقياس لمقياس جودة الحياة الذاتية، والجدول (١) يمثل تشبعات الأبعاد الفرعية لكل بعد على مؤشر القوة وما يقابلها في صورته الأصلية للمقاييس في صورتها المعربة .

وتم استخدام التدوير المائل لمصفوفة البيانات بطريقة بروماكس Promax على ثلاثة عوامل، وفيما يلي الجذور الكامنة والكم التباين المفسر لمصفوفة البيانات قبل وبعد التدوير:

جدول (١١)

الجذور الكامنة والتباين المفسر لأبعاد جودة الحياة الذاتية قبل وبعد التدوير:

البعد	قبل التدوير			بعد التدوير		
	م	الجذر	التباين المفسر	م	الجذر	التباين المفسر
الرضا عن الحياة في الماضي	١	٣,٩٥	٣٠,٤%	١	٣,٤٧	٢٦,٧%
الرضا عن الحياة في الحاضر	٢	٢,٠٣	٤٦%	٢	١,٥٩	١٢,٢%
الرضا عن الحياة في المستقبل	٣	١,٤١	٥٧%	٣	,93	٧,٢%

===== علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي =====

وقد تم استخدام التدوير المائل ورفع قيمة التشعب في ضوء محك كايزر ماير أولكن KMO إلى "٠,٣" وذلك للوصول إلى النموذج التوكيدي تتشعب فيه كل مفردة على عامل واحد فقط، وفيما يلي تشعب المفردات على العوامل:

جدول (١٢)

قيم تشعبات مفردات مقياس جودة الحياة الذاتية على الأبعاد الثلاثة.

جودة الحياة في الماضي		جودة الحياة في الحاضر		جودة الحياة في المستقبل	
م	التشعب	م	التشعب	م	التشعب
١	.364	٦	.579	١٣	.701
٢	.467	٧	.571	١٤	.613
٣	.523	٨	.624	١٥	.513
٥	.459	٩	.434		
		١٠	.495		
		١٢	.565		

وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي عن تشعب بعض مفردات عوامل المقياس المختلفة على ثلاثة أبعاد ؛ وهذا ما أكدته نتائج التحكيم .

* صدق المفردات

تم حساب صدق مفردات المقاييس الفرعية لمقياس جودة الحياة الذاتية عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وذلك بعد حذف المفردة من الدرجة الكلية لهذا البعد باعتبار أن بقية المفردات محكاً (ميزاناً داخلياً) لهذه المفردة ويسمى هذا بالصدق الداخلي .

بالنسبة لصدق مفردات مقياس جودة الحياة الذاتية وهو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٣)

معاملات صدق مفردات جودة الحياة الذاتية

الرضا عن الحياة في المستقبل		الرضا عن الحياة في الحاضر		الرضا عن الحياة في الماضي	
م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة	م	معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة من درجة البعد
١٣	**٠,٨٥٢	٦	**٠,٥٦٤	١	**٠,٥٣٦
١٤	**٠,٥٦٧	٧	**٠,٥١٢	٢	**٠,٥٦٣
١٥	**٠,٨٤١	٨	**٠,٥٠١	٣	**٠,٦٣٢
		٩	**٠,٦٥٦	٥	**٠,٥٢٤
		١٠	**٠,٧٥٣		
		١٢	**٠,٦٥٥		

** معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول رقم (١٣) ما يلي:

- جميع معاملات الارتباط لمفردات بعد الرضا عن الحياة في الماضي دالة إحصائياً مما يدل على صدقه الداخلي.
 - جميع معاملات الارتباط لمفردات بعد الرضا عن الحياة في الحاضر دالة إحصائياً مما يدل على صدقه الداخلي.
 - جميع معاملات الارتباط لمفردات بعد الرضا عن الحياة في المستقبل دالة إحصائياً مما يدل على صدقه الداخلي.
- ومن ثم فإن مقياس جودة الحياة الذاتية ككل يتميز بالصدق الداخلي. وبالتالي أصبح مقياس جودة الحياة الذاتية مكون من (١٣) مفردة كما في الصورة النهائية.

٢- ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ ، والجدول التالي يوضح ذلك.

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي

جدول (١٤)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس

الأبعاد	ألفا كرونباخ
الرضا عن الحياة في الماضي	٤٤١,
الرضا عن الحياة في الحاضر	٠,٥٣٢
الرضا عن الحياة في المستقبل	٠,٧٤٢

ويتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

(٠,٠١)، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

• الاتساق الداخلي Internal Consistency

تم إيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة

من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

وقامت الباحثة بإيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين

درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، و يتضح ذلك

من الجدول التالي:

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين كل مفردة من مفردات مكونات جودة الحياة الذاتية والدرجة الكلية لهذا المكون

الرضا عن الحياة في الماضي		الرضا عن الحياة في الحاضر		الرضا عن الحياة في المستقبل	
م	معامل ارتباط المفردة بالبعد	م	معامل ارتباط المفردة بالبعد	م	معامل ارتباط المفردة بالبعد
١	**٠,٦٣٢	٦	**٠,٦٣٣	١٣	**٠,٧٦٦
٢	**٠,٦٠١	٧	**٠,٦٠١	١٤	**٠,٦٥٩
٣	**٠,٧٢٦	٨	**٠,٤٣٣	١٥	**٠,٦٣٢
٥	**٠,٦٣٩	٩	**٠,٥٢٢		
		١٠	**٠,٣٦٤		
		١٢	**٠,٤٤٣		

** معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (١٥) ما يلي: أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المقياس الذي تنتمي إليه تكون دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، و هذا يدل على اتساق البناء الداخلي لمقياس جودة الحياة الذاتية وثباته المرتفع. ثم قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس. وفيما يلي عرض لمعاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية

جدول (١٦)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية

الأبعاد	معامل الارتباط
الرضا عن الحياة في الماضي	٠,٥٣٣
الرضا عن الحياة في الحاضر	٠,٤٢٣
الرضا عن الحياة في المستقبل	٠,٥٣٢

يتضح من القيمة الجدولية في الجدول (١٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

٤- مقياس جودة الحياة الموضوعية

تم قياسها بمقياس تحقيق الذات، Lefrançois, Leclerc, Dubé, Hebert & Gaulin (1997). والذي صمم لقياس جودة الحياة الموضوعية، ويتكون من ٢٧ مفردة عن السلوكيات والقيم التي تقيس مدى تحقيق الفرد لذاته، وتعكس المفردات خبرات الفرد الانفعالية، ومدى تقبله للحياة، وتكيفه معها، ويتم تصحيحها بناء على مقياس ليكارت خماسي الأبعاد لتتراوح الدرجة الكلية من ٢٧ الي ١٣٥. ويتميز المقياس بارتفاع الإتساق الداخلي والخارجي (Lefrançois, et al., 1997).

وقد قامت الباحثة بترجمة بنود المقياس من الانجليزية إلى العربية الفصحى، ثم خضعت الترجمة لدورات عديدة من المراجعة من قبل كل من المتخصصين في علم النفس وفي اللغة الانجليزية ممن يتقنون اللغة العربية أيضاً. حيث عرضت النسخة العربية علي ثلاثة أساتذة جامعيين متخصصين في اللغة الإنجليزية، وذلك للقيام بترجمة الاستبيان إلي اللغة الإنجليزية

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي

دون الإطلاع علي النسخة الأصلية من أجل مقارنة النسختين انجليزي-عربي ، عربي-انجليزي، من أجل الحفاظ علي محتوى النسخة الأصلية، والتأكد من دقة وموضوعية البنود. ثم طبقت الصيغة العربية علي مجموعة صغيرة من طلاب الجامعة (٧٠ طالبا) للتعرف علي مدي ملائمة العبارات للتأكد من وضوح الصياغة وللتعرف علي أي غموض في العبارات، ونتج عن ذلك تعديلات طفيفة.

ولتطبيق المقياس علي البيئة المصرية تم التحقق من صدق وثبات مقياس جودة الحياة الموضوعية.

أولاً: حساب الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار عن طريق:

١- حساب ثبات المفردات بمعامل ∞ :

قامت الباحثة بحساب الثبات بمعامل ∞ "ألفا كرونباخ"، فوجدت أن معامل ثبات مفردات المقياس ومعامل الثبات الكلي للمقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، حيث تراوحت درجات ثبات المفردات بين ٠,٧٤١ إلى ٠,٧٧٩، أما درجة ثبات المقياس الكلي ٠,٧٥٧، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. ويتضح ذلك في الجدول (١٧) والذي يمثل معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمفردات مقياس جودة الحياة الموضوعية.

جدول (١٧)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمفردات مقياس جودة الحياة الموضوعية قبل الحذف

رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط
١	.741	١٥	.752
٢	.748	١٦	.742
٣	.742	١٧	.747
٤	.779	١٨	.747
٥	.753	١٩	.743
٦	.761	٢٠	.755
٧	.743	٢١	.755
٨	.745	٢٢	.747
٩	.741	٢٣	.745

د / هاله عبد اللطيف محمد

.751	٢٤	.774	١٠
.746	٢٥	.759	١١
.747	٢٦	.746	١٢
.749	٢٧	.742	١٣
		.751	١٤
جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١			

ألفا = ٠,٧٥٧

جدول (١٨)

مفردات مقياس جودة الحياة الموضوعية التي تم حذفها

رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط
٤	.774	١٠	.779
٦	.759	١١	.761

حيث تم حذف المفردات التي تكون اعلى من قيمة الفا كرونباخ الكلية

جدول (١٩)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمفردات مقياس جودة الحياة الموضوعية بعد الحذف .

رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط
١	.801	١٨	.808
٢	.808	١٩	.802
٣	.802	٢٠	.812
٥	.813	٢١	.810
٧	.803	٢٢	.808
٨	.805	٢٣	.807
٩	.803	٢٤	.812
١٢	.807	٢٥	.805
١٣	.805	٢٦	.805
١٤	.811	٢٧	.811
١٥	.813		
١٦	.803		
١٧	.806		
جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١			

ألفا = ٠,٨١٤

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي

٢- حساب الثبات بطريق "التجزئة النصفية":

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وكانت قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية "جتمان" ٦٣٢ ، وقيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية "سبيرمان" و"براون" -٦٤٠ .

ثالثاً: حساب الصدق:

تم حساب الصدق بعدة طرق وهي:

١- صدق المحكمين:

تم عرض الاستبيان (الاختبار) في صورته الأولى على (١٠) محكماً من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التعليمي التربوي وطرق تدريس للنظر في مدى مناسبة هذا الاختبار للهدف الموضوع من أجله. وبناء عليه فإن هناك عدد كبير من المفردات يحظى بنسبة اتفاق المحكمين (١٠٠٪) وهناك مفردات حظت بنسبة اتفاق (٩٠٪) و مفردات أخرى كانت نسبة اتفاقها (٨٠٪) و هكذا، وتم حذف المفردات التي تقل نسبة اتفاقها عن (٨٠٪).

٢- الصدق التمييزي:

الصدق التمييزي للمفردات أو ما يسمى بصدق المقارنات الطرفية:

حيث تم أخذ الدرجة الكلية لكل مكون فرعي من مكونات مقياس جودة الحياة الموضوعية محكاً للحكم على صدق مفرداته وتم أخذ أعلى وأدنى ٢٥٪ من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى ٢٥٪ من الدرجات العالية، وتمثل مجموعة أدنى ٢٥٪ من من الدرجات المنخفضة، وباستخدام اختبار "ت" في المقارنة بين المتوسطات جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٢٠)

"نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية (الإرباعي الأعلى، والإرباعي الأدنى)

في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية جودة الحياة الموضوعية

الابعاد	مجموع الإرباع الأدنى			مجموع الإرباع الأعلى			قيمة ت ودالاتها
	ن	م	ع	ن	م	ع	
الدرجة الكلية	٦٠	٦٣	٥,٦	٥٣	٨٨,٣	٥,٣	**٢٤,٣٨

** مستوى دلالة 0,01

ويتضح من الجدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الموضوعية ، مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

٥- مقياس الأمل التكاملي

تم قياسه بمقياس الأمل التكاملي Schrank, Woppman, Sibitz, & Lauber, (2010)، وقد تم انشاء هذا المقياس من خلال مزج ثلاثة من المقاييس السابقة التي استخدمت لقياس الأمل وهي مقياس ميللر للأمل (Miller Hope Scale (MHS)، مقياس سنايدر للأمل (Snyder Hope Scale (SHS)، ومقياس هيرث للأمل (Herth Hope Index (HHI). ويتميز المقياس بأنه يغطي الأبعاد المتعددة للأمل، وللمقياس أربعة أبعاد هي: بعد الثقة، بعد اليأس، بعد التوجه المستقبلي الإيجابي، وبعد العلاقات الإجتماعية والقيم الشخصية. ويتكون المقياس من ٢٣ مفردة تم تقييمها بمقياس ليكرت ذي الستة مستويات بحيث تتراوح الدرجة بين ٢٣ إلى ١٣٨ وقد حقق المقياس معامل ثبات ألفا للمقياس ككل وكان مرتفعا حيث بلغ ٠,٩٢، كما تم قياس ألفا كرونباخ لكل بعد فكان مساويا ٠,٨٥ لبعد الثقة، ٠,٨٥ لبعد اليأس ، ٠,٨٠ لبعد التوجه المستقبلي الإيجابي، ٠,٨٥ لبعد العلاقات الإجتماعية (Schrank, Woppman, Sibitz, & Lauber, 2010) وتم قياس الصدق التقاربي والاختلافي لمقياس الأمل التكاملي وذلك من خلال الإرتباطات المتبادلة بين مقياس الأمل التكاملي وبين متغيري الإكتئاب وجودة الحياة، فارتبط ارتباطا سلبيا مع الإكتئاب ($r = -0.677; P < 0.001$). وارتباطا إيجابيا مع جودة الحياة ($r = 0.565; P < 0.001$). (Schrank, Woppman, Sibitz, & Lauber, 2010).

وقد قامت الباحثة بترجمة بنود المقياس من الانجليزية إلى العربية الفصحى، ثم خضعت الترجمة لدورات عديدة من المراجعة من قبل كل من المتخصصين في علم النفس وفي اللغة الانجليزية ممن يتقنون اللغة العربية أيضا. حيث عرضت النسخة العربية علي ثلاثة أساتذة جامعيين متخصصين في اللغة الإنجليزية، وذلك للقيام بترجمة الاستبيان إلي اللغة الإنجليزية دون الإطلاع علي النسخة الأصلية من أجل مقارنة النسختين انجليزي-عربي ، عربي-انجليزي، من أجل الحفاظ علي محتوى النسخة الأصلية، والتأكد من دقة وموضوعية البنود.

==== علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي =====

ثم طبقت الصيغة العربية علي مجموعة صغيرة من طلاب الجامعة (٧٠ طالبا) للتعرف علي مدى ملاءمة العبارات للتأكد من وضوح الصياغة وللتعرف علي أي غموض في العبارات، ونتج عن ذلك تعديلات طفيفة.

ولتطبيق المقياس علي البيئة المصرية تم التحقق من صدق وثبات مقياس الأمل التكاملي.

أولاً: صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس علي مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، بلغ عددهم (١٠) محكمين لتحديد مدى ملاءمة كل عبارة من العبارات للهدف التي وضعت لقياسه، ومعرفة مدى وضوح أسلوب وصياغة كل عبارة، وقد قامت الباحثة بالإبقاء على العبارات التي اتفق عليها ٨٠% من المحكمين من حيث صلاحيتها وملاءمتها لقياس الظاهرة التي وضعت لقياسها.

٢- الصدق العاملي التوكيدي:

تم استخدام مدخل تحليل المفردات Item analysis وذلك لاستبعاد المفردات التي تقلل ثبات الاختبار، وقد بلغ الثبات الكلي للمقياس "٠,٧١٠"، وفي ضوء ذلك تم استبعاد المفردات (٦، ١٣)، وبالتالي بلغ إجمالي معامل الثبات القيمة "٠,٧٨٢". تم الاستناد إلى طرق اشتقاق دلالات الصدق للمقياس في صورته الأصلية، وللتوصل إلى دلالات الصدق لمقياس الأمل التكاملي ، استخدم التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis في حساب دلالات الصدق للمقياس؛ حيث تم استخدام تحليل الانحدار في حساب التشبعات (Loadings) للمقياس من خلال معادلة الانحدار لمؤشر القوة Strength Index على الأبعاد الفرعية الأربعة المكونة لمقياس لامل التكاملي ، والجدول (١) يمثل تشبعات الأبعاد الفرعية لكل بعد على مؤشر القوة وما يقابلها في صورته الأصلية للمقاييس في صورتها المعربة .

وتم استخدام التدوير المائل لمصفوفة البيانات بطريقة بروماكس Promax على أربعة عوامل، وفيما يلي الجذور الكامنة والكم التباين المفسر لمصفوفة البيانات قبل وبعد التدوير:

د/ هاله عبد اللطيف محمد

جدول (٢١)

الجذور الكامنة والتباين المفسر لأبعاد الأمل التكاملي قبل وبعد التدوير:

بعد التدوير		قبل التدوير			البعد
التباين المفسر	الجذر الكامن	م	التباين المفسر	الجذر الكامن	
18.4%	٣,٥	١	٢١,٩%	٤,١٧	الثقة
4.4%	,85		٧,٩%	١,٥	اليأس
3.6%	,70		٧,٤%	١,٤١	التوجه المستقبلي الايجابي
3.5%	,67	٢	٦,٧%	١,٢٧	العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية

وقد تم استخدام التدوير المائل ورفع قيمة التشعب في ضوء محك كايزر ماير أولكن KMO إلى "٠,٣" وذلك للوصول إلى النموذج التوكيدي تتشعب فيه كل مفردة على عامل واحد فقط، وفيما يلي تشعب المفردات على العوامل:

جدول (٢٢)

قيم تشعبات مفردات مقياس الأمل التكاملي على الأبعاد الاربعة.

الثقة		اليأس		التوجه المستقبلي		العلاقات الاجتماعية	
م	التشعب	م	التشعب	م	التشعب	م	التشعب
١	٠,٧٤١	٢	٠,٣٦٥	٣	٠,٥٢٣	٤	٠,٤١٠
٥	٠,٨٥٤	١٠	٠,٧٨٤	٨	٠,٦٥٢	١١	٠,٥٣٠
٧	٠,٦٥٢	١٦	٠,٣٣٥	١٧	٠,٧٤١	١٤	٠,٧٤١
٩	٠,٦٣٢	١٩	٠,٤١٥	٢٢	٠,٤٢١	٢٠	٠,٦٣٢
١٢	٠,٥٤١						
١٥	٠,٣٥٦						
١٨	٠,٧٧٤						
٢١	٠,٥٢١						

وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي عن تشعب بعض مفردات عوامل المقياس المختلفة على أربعة أبعاد ؛ وهذا ما أكدته نتائج التحكيم .

* صدق المفردات

تم حساب صدق مفردات المقاييس الفرعية لمقياس الأمل التكاملي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وذلك بعد حذف

== مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٢، ج٣، أبريل ٢٠١٥ = (٨٣) ==

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي

المفردة من الدرجة الكلية لهذا البعد باعتبار أن بقية المفردات محكاً (ميزاناً داخلياً) لهذه المفردة ويسمى هذا بالصدق الداخلي . بالنسبة لصدق مفردات مقياس الامل التكاملي وهو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٣)

معاملات صدق مفردات الامل التكاملي

العلاقات الاجتماعية		التوجه		الياس		الثقة	
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة	م	معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد بعد حذف المفردة من درجة البعد	م
**٠,٦٥٢	٤	**٠,٧٤٥	٣	**٠,٤١٠	٢	**٠,٥٦٣	١
**٠,٥٦٣	١١	**٠,٧٥٢	٨	**٠,٥٣٢	١٠	**٠,٨٥٤	٥
**٠,٧٤٥	١٤	**٠,٦٥٢	١٧	**٠,٥٤٢	١٦	**٠,٥٢٣	٧
**٠,٦٦٢	٢٠	**٠,٥٥٠	٢٢	**٠,٥٧٤	١٩	**٠,٣٣٦	٩
						**٠,٣٣٧	١٢
						**٠,٤٥٢	١٥
						**٠,٥٤٣	١٨
						**٠,٧٤١	٢١

** معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول رقم (٢٣) ما يلي:

- جميع معاملات الارتباط لمفردات بعد الثقة دالة إحصائياً مما يدل على صدقه الداخلي.
- جميع معاملات الارتباط لمفردات بعد اليأس دالة إحصائياً مما يدل على صدقه الداخلي.
- جميع معاملات الارتباط لمفردات بعد التوجه دالة إحصائياً مما يدل على صدقه الداخلي.

- جميع معاملات الارتباط لمفردات بعد العلاقات الاجتماعية دالة إحصائياً مما يدل على صدقه الداخلي.

ومن ثم فإن مقياس الامل التكاملي ككل يتميز بالصدق الداخلي. وبالتالي أصبح مقياس الامل التكاملي مكون من (٢١) مفردة كما في الصورة النهائية.

٢- ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢٤)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس

الأبعاد	ألفا كرونباخ
الثقة	٥٦٣,
اليأس	٠,٧٤١
التوجه الاجتماعي الايجابي	٠,٨٨٥
العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية	٦٣٤,

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

• الاتساق الداخلي Internal Consistency

تم إيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

وقامت الباحثة بإيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، و يتضح ذلك من الجدول التالي:

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي

جدول (٢٥)

معامل الارتباط بين كل مفردة من مفردات مكونات الأمل التكاملية والدرجة الكلية لهذا المكون

الثقة		اليأس		التوجه		العلاقات الاجتماعية	
م	معامل ارتباط المفردة بالبعد من درجة البعد	م	معامل ارتباط المفردة بالبعد	م	معامل ارتباط المفردة بالبعد	م	معامل ارتباط المفردة بالبعد
١	**٠,٥٤٢	٢	**٠,٤١٢	٣	**٠,٥٥٢	٤	**٠,٥٢٣
٥	**٠,٦٥٢	١٠	**٠,٦٥٢	٨	**٠,٥٥٠	١١	**٠,٦٣٢
٧	**٠,٦٣٢	١٦	**٠,٧٤٥	١٧	**٠,٤٥٢	١٤	**٠,٥٢٤
٩	**٠,٧٤١	١٩	**٠,٣٦٢	٢٢	**٠,٤٤٤	٢٠	**٠,٧٤٢
١٢	**٠,٥٦٢						
١٥	**٠,٣٦٥						
١٨	**٠,٧٤١						
٢١	**٠,٥٢٣						

** معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (٢٥) ما يلي: أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المقياس الذي تنتمي إليه تكون دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يدل على اتساق البناء الداخلي لمقياس الأمل التكاملية وثباته المرتفع. ثم قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس. وفيما يلي عرض لمعاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية.

جدول (٢٦)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية

الأبعاد	معامل الارتباط
الثقة	٠,٨٦٣
اليأس	٠,٧٤٢
التوجه المستقبلي الايجابي	٠,٩٣٦
العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية	٠,٧٢١

ويتضح من القيمة الجدولية فى الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01).

نتائج الدراسة:

التحقق من الفرض الأول

(1) ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المنظور الزمني الماضي الإيجابي ومقياس الأمل وأبعاده لدى الأفراد.

ويندرج تحت هذا الفرض مجموعة من الفروض الفرعية

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (27) يوضح ذلك:

جدول (27)

" قيم معاملات الارتباط بين درجات كلاً من المنظور الزمني الماضي الإيجابي والأمل وأبعاده لدى أفراد العينة.

الدرجة الكلية	العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية	التوجه الإيجابي للمستقبل	اليأس	الثقة	أبعاد الأمل
** ,846	** ,747	** ,524	,004	** ,887	المنظور الزمني الماضي الإيجابي

** مستوى دلالة عند مستوى (01,)

يتضح من الجدول (27) ما يلي :

أ . وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0,1 بين المنظور الزمني الماضي الإيجابي وبعد الثقة لدى أفراد العينة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (887, **).

ب . عدم وجود علاقة ارتباطية بين المنظور الزمني الماضي الإيجابي وبعد اليأس لدى أفراد العينة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (004,).

ج . وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0,1 بين المنظور الزمني الماضي الإيجابي وبعد التوجه الإيجابي للمستقبل حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (524, **).

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي

د . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ . بين المنظور الزمني الماضي الإيجابي لدى أفراد العينة وبعد مستوى العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٧٤٧,**) .

و . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ . بين الدرجة الكلية لمقياس الأمل لدى أفراد العينة المنظور الزمني الماضي الإيجابي والدرجة الكلية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٨٤٦,**) .

التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد علاقة ارتباطيه دالة موجبة بين المنظور الزمني المستقبلي ومقياس الأمل وأبعاده لدى الأفراد . وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (٢٨) يوضح ذلك:

جدول(٢٨)

" قيم معاملات الارتباط بين درجات كلاً من المنظور الزمني المستقبلي والأمل وأبعاده لدى أفراد العينة.

الدرجة الكلية	العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية	التوجه الإيجابي للمستقبل	اليأس	الثقة	الأمل
** ,٧٧٦	** ,٥٧٤	** ,٦٥٨	,٠٢١	** ,٧٤٥	المنظور الزمني المستقبلي

** مستوى دلالة عند مستوى (01,)

يتضح من الجدول (٢٨) ما يلي :

أ . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ . بين المنظور الزمني المستقبلي وبعد الثقة لدى أفراد العينة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٧٤٥, **) .

ب . عدم وجود علاقة ارتباطيه بين المنظور الزمني المستقبلي وبعد اليأس لدى أفراد العينة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٢١) .

ج . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ . بين المنظور الزمني المستقبلي وبعد التوجه الإيجابي للمستقبل حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٦٥٨, **) .

د / هاله عبد اللطيف محمد

د . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين المنظور الزمني المستقبلي لدى أفراد العينة وبعد مستوى العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٥٧٤ , **) .

و . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين الدرجة الكلية لمقياس الأمل لدى أفراد العينة المنظور الزمني المستقبلي والدرجة الكلية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٧٧٦ , **) .

التحقق من الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على أنه " توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة احصائيا بين المنظور الزمني الحاضر الممتع ومقياس الأمل وأبعاده لدى الأفراد. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (٢٩) يوضح ذلك:

جدول(٢٩)

" قيم معاملات الارتباط بين درجات كلاً من المنظور الزمني الحاضر الممتع والأمل وأبعاده لدى أفراد العينة.

الدرجة الكلية	العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية	التوجه الإيجابي للمستقبل	اليأس	الثقة	أبعاد الأمل
٠,٦٥٨ **	**٠,٧١٢	٠,٨٧٤ **	٠,٠٢٨	**٠,٩١٠	المنظور الزمني الحاضر الممتع

** مستوى دلالة عند مستوى (01,)

ويتضح من الجدول (٢٩) ما يلي :

أ . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين المنظور الزمني الحاضر الممتع وبعد الثقة لدى أفراد العينة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٩١٠ , **) .
ب . عدم وجود علاقة ارتباطيه بين المنظور الزمني الحاضر الممتع وبعد اليأس لدى أفراد العينة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٢٨ ,) .

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي

ج . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين المنظور الزمني الحاضر الممتع وبعد التوجه الإيجابي للمستقبل حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٧٤, **).

د . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين المنظور الزمني الحاضر الممتع لدى أفراد العينة وبعد مستوى العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧١٢, **).

و . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين الدرجة الكلية لمقياس الأمل لدى أفراد العينة المنظور الزمني الحاضر الممتع والدرجة الكلية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٦٥٨, **).

التحقق من الفرض الرابع

وينص الفرض الرابع علي توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا بين المنظور الزمني الحاضر الحتمي ومقياس الأمل وأبعاده لدى الأفراد.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (٣٠) يوضح ذلك:

جدول(٣٠)

" قيم معاملات الارتباط بين درجات كلاً من المنظور الزمني الحاضر الحتمي والأمل وأبعاده لدى أفراد العينة.

الدرجة الكلية	العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية	التوجه الإيجابي للمستقبل	اليأس	الثقة	مقياس الأمل
- **,٦٥٤	- **,٤٧٢	- **,٦٣٢	,١٤٣	- **,٥٢٤	المنظور الزمني الحاضر الحتمي

** مستوى دلالة عند مستوى (01,)

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

أ . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين المنظور الزمني الحاضر الحتمي وبعد الثقة لدى أفراد العينة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٥٢٤, **).

ب . عدم وجود علاقة ارتباطيه بين المنظور الزمني الحاضر الحتمي وبعد اليأس لدى أفراد العينة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,١٤٣,).

د/ هاله عبد اللطيف محمد

ج . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين المنظور الزمني الحاضر الحتمي وبعد التوجه الإيجابي للمستقبل حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٦٣٢, ** -).

د . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين المنظور الزمني الحاضر الحتمي لدى أفراد العينة وبعد مستوى العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٤٧٢, ** -).

و . وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين الدرجة الكلية لمقياس الأمل لدى أفراد العينة المنظور الزمني الحاضر الحتمي والدرجة الكلية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٦٥٤, ** -).

التحقق من الفرض الخامس

وينص الفرض الخامس علي "توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا بين المنظور الزمني الماضي السلبي ومقياس الأمل وأبعاده لدى الأفراد. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (٣١) يوضح ذلك:

جدول (٣١)

" قيم معاملات الارتباط بين درجات كلاً من المنظور الزمني الماضي السلبي والأمل وأبعاده لدى أفراد العينة.

الدرجة الكلية	العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية	التوجه الإيجابي للمستقبل	اليأس	الثقة	أبعاد الأمل
- **, ٣٦٩	- **, ٣٨٧	- **, ٣٦٣	, ١١٢	- **, ٤٥٢	المنظور الزمني الماضي السلبي

** مستوى دلالة عند مستوى (01,)

ينتضح من الجدول (٣١) ما يلي:

أ . وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين المنظور الزمني الماضي السلبي وبعد الثقة لدى أفراد العينة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٤٥٢, ** -).
ب . عدم وجود علاقة ارتباطيه بين المنظور الزمني الماضي السلبي وبعد اليأس لدى أفراد العينة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,١١٢,).

===== علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي =====

ج . وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين المنظور الزمني الماضي السلبي وبعد التوجه الإيجابي للمستقبل حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٣٦٣, -**).

د . وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين المنظور الزمني الماضي السلبي لدى أفراد العينة وبعد مستوى العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٣٨٧, -**).

و . وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ , بين الدرجة الكلية لمقياس الأمل لدى أفراد العينة المنظور الزمني الماضي السلبي والدرجة الكلية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٣٩٦, -**).

ويتضح تحقق نتائج الفروض الخمسة السابقة ، بما يتفق مع نتائج الدراسات السابقة، حيث اتفقت نتائج الفرض الأول مع دراسة سنايدر وآخرون (٢٠٠٦)، والتي افترضت أن سمة الأمل تتطور لدى الأفراد من خلال الخبرات السابقة وبخاصة من خلال المحاولات السابقة لتحقيق الأهداف. وتشير دراسة سنايدر (٢٠٠١) إلي أن تكون الأمل كسمة لدي الفرد يبدأ منذ مرحلة الطفولة حيث يتعلم الطفل الصغير أن هناك عقبات تقف أمام تحقيق أهدافه كما يشعر بالانفعالات السلبية التي تصاحب وجود تلك العقبات، ان النجاح المبكر الذي يخبره الطفل عند التغلب علي العقبات يعلمه مهارات حل المشكلات، والمقاومة، بينما الصعوبات التي لا يمكنه التغلب عليها فإنها يمكن تؤدي إلي الشعور بالإحباط والهزيمة. وبالتالي فإن التغلب علي العقبات في مرحلة مبكرة من العمر هو أمر أساسي في التفكير الذي يغلب عليه الأمل في مراحل الحياة التالية. إن كل سعي وراء تحقيق هدف ما ، والمشاعر الكامنة وراء تحقيقه وما يصاحبه من نجاحات أو فشل يؤدي الي تكون نمط معين من انماط الامل لدي الفرد، وعلي الرغم من أن الامل سمة ثابتة بطبيعتها الا انها قد تتغير احيانا تبعاً لتغير الظروف (Snyder, et. al., 2006).

وينفق زباردو وبويد (١٩٩٩) مع دراسات سنايدر السابقة، حيث يشيرا الي أن منظور الزمن يتشكل لدي الفرد من خلال تجمع خبراته السابقة، كما ان هذا المنظور الزمني يتطور ويتأثر بالثقافة ، التربية، الدين، السرة، والطبقة الإجتماعية والتي يبدأ عندها الفرد ان يفهم ويتفاعل مع الوقت. كما أن منظور الوقت يمكن تحديده من خلال المواقف حيث يتأثر

بأحداث معينة مثل وقوع الفرد تحت ضغط معين أو كونه في أجازة، إلا أنه مثل الأمل يكون ثابتا لدى الفرد في المواقف المختلفة. وبالتالي يمكن اقتراح أن خبرات الماضي السابقة تشكل كيفية تفاعل الفرد مع الوقت وكذلك ميل الشخص نحو الأمل.

وتدعم نتائج هذه الدراسة فكرة أن رؤية الفرد للماضي (سواء كان ايجابيا أو سلبيا) ترتبط بدرجة الأمل التي يخبرها الفرد في الماضي، فالأفراد الذين يتذكرون الماضي بالسرور يكونوا أكثر أملا، بينما الأفراد الذين يركزون على الآلام في الماضي وخبرات الاحباط يكونوا اقل أملا وهو ما توصلت إليه نتائج سنايدر (2006، 2000)، وهو ما دعمه تحقق الفرض الأول والخامس في الدراسة الحالية حيث يمكن اقتراح أن الأفراد الذين لديهم منظور زمني إيجابي في الماضي، كانوا أكثر نجاحا في التغلب على العقبات في الماضي مما أدى إلي تواجد درجة عالية من سمة الأمل لديهم، كما أن العكس يمكن أن يكون صحيحا لهؤلاء الذين لديهم منظور زمني ماضي سلبي. فهؤلاء الأفراد كانوا في الماضي غير قادرين على التغلب على الصعوبات التي واجهتهم مما أدى إلي تدني الأمل لديهم.

كما اتفقت نتائج الفرض الثاني في هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Snyder, 2000; Scioli, et al., 2011) ، حيث يعتبر التوجه المستقبلي ذو أهمية قصوي في عملية الأمل، وبالتالي يمكن اقتراح أن الأفراد الذين لديهم منظور زمني مستقبلي مرتفع يحققون مستويات مرتفعة من الأمل، فهؤلاء الأفراد يتمتعون برؤية مستقبلية يشعرون فيها بقدرتهم على الوصول لاهدافهم في المستقبل، وبالتالي فالأمل لديهم مرتفع. وتحقق الفرض الثالث أيضا حيث يرتبط المنظور الزمني الحاضر الممتع ارتباطا ايجابيا دالا مع الأمل، حيث يتميز هؤلاء الأفراد باستمتاعهم بالحياة وترتفع لديهم مستويات الأمل نحو المستقبل.

كما تحقق الفرض الرابع أيضا حيث وجدت علاقة سلبية دالة احصائيا بين المنظور الزمني الحاضر الحتمي وبين الأمل، فالأفراد الذين لديهم منظور زمني الحاضر الحتمي يعكسون غيابا في التفكير الموجه نحو المستقبل، لا يبدو انهم يظهرون ارتباطا واضحا نحو المستقبل فالقدر وحده هو القادر على تحديد مصائرهم، وبالنظر إلي الأمل باعتباره يرتبط باستمرار بالنتائج المستقبلية (Snyder, 2000; Dufault & Martocchio, 1985; Scioli, et

علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي

(al., 2011)، وبالتالي يكون من المنطقي أن هؤلاء الأفراد بلا أي توجه نحو المستقبل سيظهرون مستويات متدنية من الأمل.

التحقق من الفرض السادس:

ينص الفرض السادس علي أنه " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد ذوي المنظور الزمني المتوازن والأفراد ذوي المنظور الزمني غير المتوازن علي مقياس جودة الحياة"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أولاً : معامل ارتباط بيرسون بين درجات كلا من المنظور الزمني المتوازن وجودة الحياة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كلا من المنظور الزمني المتوازن وجودة الحياة لدي أفراد العينة.

جودة الحياة	
** , ٦٤٩	المنظور الزمني المتوازن

** مستوى دلالة عند مستوى (01 ,)

يتضح من الجدول (٣٢): وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,١ بين المنظور الزمني المتوازن وجودة الحياة لدى أفراد العينة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (** , ٦٤٩).

ثم استخدم معامل ارتباط بيرسون بين المنظور الزمني غير المتوازن وجودة الحياة لدي الأفراد، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كلا من المنظور الزمني غير المتوازن وجودة الحياة لدي أفراد العينة.

جودة الحياة	
- * , ٣٥٢	المنظور الزمني غير المتوازن

* مستوى دلالة عند مستوى (05 ,)

يتضح من الجدول (٣٣): وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٥ بين المنظور الزمني غير المتوازن وجودة الحياة لدى أفراد العينة حيث بلغت قيمة معامل

الارتباط (٣٥٢، * -) وتتفق نتائج هذه الدراسة مع بونيويل وزمباردو (٢٠٠٣، ٢٠٠٤)، حيث يشير الباحثان الي أن الأفراد الذين لديهم القدرة علي مزج الماضي والحاضر والمستقبل بمرونة تبعا لمقتضيات الموقف هم الأفراد الذين يستمتعون بحياة ذات معني مليئة بالعاطفة والنجاح، وهم الأفراد ذوي المنظور الزمني المتوازن القادرين علي استخدام الزمن بأقصى فائدة ممكنة حسب متطلبات الموقف. فحينما يكونوا مع الاصدقاء والاسرة يستطيعوا الاستمتاع بالحياة والتمتع باللحظة، ويمكنهم الاستمتاع بالأجازات، انهم قادرون علي استخدام خبرات الماضي والتعلم منها، ولديهم جذور من التقاليد يعتزون بها، وفي الوقت ذاته يستطيعون التحضير للمستقبل، والعمل بجد لتحقيق أهدافهم. ان الأفراد الذين لديهم منظور زمني متوازن يعيشون حياة جيدة، وهو ما أوضحه بونيويل وزمباردو.

كما تتفق مع دراسة (Boniwell, et al., 2010)، حيث الأفراد الذين لديهم منظور زمني متوازن يعيشون حياة جيدة ويتمتعون بجودة الحياة حيث أن لديهم درجة عالية من الرضا عن الحياة، مروا بخبرات كثيرة من المشاعر الايجابية (نقص في المشاعر السلبية)، كما انهم يعيشون وفق ذواتهم الحقيقية.

المراجع:

أولاً: مراجع باللغة العربية:

١. الكرخي، خنساء خلف نوري (٢٠١١). جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ديالى.
٢. جار الله، سليمان، شرفي، محمد الصغير (٢٠٠٩). تكييف قائمة زيماردو لمنظور الزمن للغة العربية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، ٢٣ (٧)، ٥٣-٦٤.
٣. عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للأنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر، ١٣-٢٣.
٤. مشري، سلاف (٢٠١٤). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية)، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية-جامعة الوادي، ٨، ٢١٥-٢٣٧.

ثانياً: مراجع باللغة الأجنبية:

5. Apostolidis, T., et Fieulaine, N., & Soule, F. (2006). *Future time perspective as predictor of cannabis use Exploring the role of substance perception among French adolescents*. Addictive Behaviors, 31 (12), 2339-2343.
6. Adams, J. (2009). *The role of time perspective in smoking cessation among older English adults*. Health Psychology, 28, 529-534. doi: 10.1037/90015198
7. Biswas-Diener, R., Diener, R., & Tamir, M. (2004). *The psychology of subjective wellbeing*. Daedalus, 133, 18-25.
8. Boniwell, I. (2005). Beyond time management: How the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 3(2), 61-74.
9. Boniwell, I. (2009). Perspectives on time. In S. J. [Lopez, & C. R. [Snyder (Eds), Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.) (pp. 295-302). New York, NY, US: Oxford University Press; US.
10. Boniwell, I., & Zimbardo, P. (2003). Time to find the right balance. *The Psychologist*, 16(3), 129-131.
11. Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. [Linley, &

- S. [. Joseph (Eds.), Positive psychology in practice (pp. 165-178). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc; US.
12. Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24-40.
13. Brandler, S., & Rammsayer, T. H. (2002). Preliminary data on factor structure and reliability of a German version of the Zimbardo time perspective Inventory. Communication at the 11th European conference on personality, Jena, Germany, July 2002.
14. Breznitz, S. (1986). The effect of hope on coping with stress. In M. H. [. Appley, & R. [. Trumbull (Eds), Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives (pp. 295-306). New York, NY, US: Plenum Press; US.
15. Diener, . (2009). Positive psychology: Past, present, and future. In S. J. [. Lopez, & C. R. [. Snyder (Eds), Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.) (pp. 7-11). New York, NY, US: Oxford University Press; US.
16. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. [. Lopez, & C. R. [. Snyder (Eds), Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.) (pp. 187-194). New York, NY, US: Oxford University Press; US.
17. Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47-61.
18. Dufault, K., & Martocchio, B. C. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20(2), 379-391.
19. Farran, C. J., Herth, K. A., & Popovich, J. M. (1995). Hope and hopelessness: *Critical clinical constructs*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc; US,
20. Fortunato, V. J., & Furey, J. T. (2011). The theory of MindTime: The relationships between future, past, and present thinking and psychological well-being and distress. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 20-24.

===== علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي =====

21. Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548-556.
22. Gao, Y. (2011). Time perspective and life satisfaction among young adults in Taiwan. *Social Behavior and Personality*, 39(6), 729-736.
23. Gorman, B.S., & Wessman, A.E. (1977). Images, values and concepts of time in psychological research. In Gorman, B.S., & Wessman, A.E. (Eds), *The Personal Experience of Time*. New York and London: Plenum Press.
24. Harvey, A. S., & Pentland, W. E. (1999). Time use research. In W. E. [Pentland, A. S. [Harvey, M. P. [Lawton & M. A. [McColl (Eds), *Time use research in the social sciences* (pp. 3-18). Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers;
25. Herth, K. (1991). Development and refinement of an instrument to measure hope. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice: An International Journal*, 5(1), 39-51.
26. Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: The time perspective-social network connection. *Basic and Applied Social Psychology*, 31(2), 136-147.
27. Keough, K. A., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149-164.
28. Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
29. Lefrancois, R., Leclerc, G., Dube, M., Hebert, R., & Gaulin, P. (1997). The development and validation of a self-report measure of self-actualization. *Social Behavior and Personality*, 25(4), 353-365.
30. Levine, R. (1997). *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, Or how Every Culture Keeps Time just a Little Bit Differently*. New York, NY, US: Basic Books; US,
31. Lewin, K. (1942). Time perspective and morale. In; Watson, G. (Ed.), *Civilian Morale*, Houghton Mifflin, New York, pp, 48-70.

32. Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many definitions, many measures. In S. J. [Lopez, & C. R. [Snyder (Eds.), Positive psychological assessment: A handbook of models and measures (pp. 91-106). Washington, DC, US: American Psychological Association; US.
33. McGrath, J. E. (1988). Time and social psychology. In J. E. [McGrath (Ed), The social psychology of time: New perspectives (pp. 255-267). Inc; US: Sage Publications.
34. McGrath, J. E., & Kelly, J. R. (1986). *Time and human interaction: Toward a social psychology of time*. Viii, 183 Pp. New York, NY, US: Guilford Press; US, Netherlands.
35. Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 70(2), 340-354.
36. Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). Hope theory. In S. J. [Lopez, & C. R. [Snyder (Eds), Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.) (pp. 323-333). New York, NY, US: Oxford University Press; US.
37. Robinson, J. P. (1999). The time-diary method: Structure and uses. In W. E. [Pentland, A. S. [Harvey, M. P. [Lawton & M. A. [McColl (Eds), Time use research in the social sciences (pp. 47-89). Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers; Netherlands.
38. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
39. Schrank, B., Woppmann, A., Sibitz, I., & Lauber, C. (2011). Development and validation of an integrative scale to assess hope. *Health Expectations: An International Journal of Public Participation in Health Care & Health Policy*, 14(4), 417-428.
40. Scioli, A., Ricci, M., Nyugen, T., & Scioli, E. R. (2011). Hope: Its nature and measurement. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(2), 78-97.
41. Seligman, M. E. P. (2000). Positive psychology. In J. E. Gillham (Ed.), The science of optimism and hope: Research essays in honor of martin E. P. seligman (pp. 415- 429). West Conshohocken, PA, US: Templeton Foundation Press; US 80
42. Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360.

===== علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي =====

43. Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28.
44. Tacianno.L, Milfont (2006). Testing Zimbardo time Inventory in a Brazilian sample. *International journal of psychology*.
45. Vacek, K. R., Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2010). Stress, self-esteem, hope, optimism, and well-being in urban ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38(2), 99-111.
46. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.
47. Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007-1023.
48. Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York, NY, US: Free Press; US,