

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة ماستر

علوم إنسانية واجتماعية
علم النفس
علم النفس العيادي

إعداد الطالب:
صبرين هروشة

الشخصية الزمنية وعلاقتها بالصحة النفسية في المجتمع الجزائري -دراسة ميدانية-

مشرفا ومقررا

جامعة محمد خيضر بسكرة

أ.مح أ

لحسن العقون

السنة الجامعية : 2020 - 2021

﴿ وَأَيُّ لَهْمٍ اللَّيْلُ نَسَلَخَ مِنْهُ النَّهَارَ فَإِذَا هُمُ

مُظْلِمُونَ (37) وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا

ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ (38) وَالْقَمَرَ

تَدْرِيحًا مَنَازِلَ حَتَّىٰ تَمُوتَ عَنَ كَأْسِ الْعِزِّ جُونَ الْقَدِيمِ

(39) لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ

وَاللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فِئِكَ



يَسْبِقُونَ (40)

سورة يس

شكر و عرفان

نبدأ بحمد الله أقصى مبلغ الحمد والشكر لله من قبل ومن بعد
والصلاة على خير الأنام محمد صلى الله عليه وسلم

أما بعد أتوجه بالشكر الخاص إلى أستاذي الفاضل **لحسن العقون**
الذي ظل يستقبلني بكل صدر رحب يرشدني ويوجهني حتى نهاية
هذا البحث.

فله مني جزيل الشكر والامتنان

اعترافاً بمجهوداته العظيمة

كما أشكر كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث

من قريب أو بعيد وأخص بالذكر أفراد عينة الدراسة فرداً فرداً.

ملخص الدراسة:

هدفت دراستنا الحالية لمعرفة علاقة الشخصية الزمنية بالصحة النفسية في المجتمع الجزائري، تمثلت عينة الدراسة في 536 فردا من المجتمع الجزائري موزعة عبر مختلف الولايات. واتبعت الباحثة خلال الدراسة المنهج الوصفي وطبقت كل من مقياس الشخصية الزمنية (TPI) لكل من (Francis-smuthe & Robertson1999) ومقياس الشدة النفسية (K10) لكل من (رونالد كيسلر ودافيد موزاك) (1994). وفي ضوء كل هذا خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- تتوزع عينة الدراسة بنسب أكبر في المستوى أقل من متوسط الدرجات، وذلك في كل أبعاد الشخصية الزمنية (الوعي بالوقت في العطل، احترام المواعيد، التخطيط واستخدام الوقت في العمل، التزامن، عدم الصبر)

-تتوزع عينة الدراسة بنسبة أكبر في المستوى المتوسط للصحة النفسية.

-توجد علاقة عكسية ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.01 بين كل من (الوعي بالوقت في العطل واحترام المواعيد) والشدة النفسية .

-توجد علاقة طردية ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.01 بين عدم الصبر والشدة النفسية.

-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين كل من (التخطيط واستخدام الوقت في العمل والتزامن) والشدة النفسية.

Abstract:

Our current study aimed to find out the relationship of temporal personality to mental health in Algerian society. The study sample consisted of 536 individuals from Algerian society distributed across the various states. During the study, the researcher followed the descriptive method and applied both the temporal personality scale (TPI) for each of (Francis-smuthe & Robertson1999) and the psychological distress scale (K10) for each of (Ronald Kessler and David Mosak) (1994). In light of all this, the study concluded the following results:

- The study sample is distributed in greater proportions at the level below the average score, in all dimensions of the temporal personality (leisure time awareness, respect of deadlines, planning and use of time at work, polychronicity, impatience)
- The study sample is distributed in a greater proportion in the average level of mental health.
- There is an inverse relationship of statistical significance at the level of 0.01 between (leisure time awareness and respect of deadlines) and psychological distress.
- There is a direct statistically significant relationship at the level of 0.01 between impatience and psychological distress.
- There is no statistically significant correlation between (planning and use of time at work and polychronicity) and psychological distress.

فهرس المحتويات:

| الصفحة | العنوان |
|--|--|
| | شكر وعران |
| | ملخص الدراسة باللغة العربية |
| | ملخص الدراسة باللغة الاجنبية |
| | فهرس المحتويات |
| | فهرس الجداول |
| أب | مقدمة |
| الفصل الأول: الاطار العام للدراسة | |
| 17-15 | 1. إشكالية |
| 17 | 2. أهداف الدراسة |
| 18-17 | 3. أهمية الدراسة |
| 18 | 4. التعاريف الاجرائية لمصطلحات الدراسة |
| 20-18 | 5. الدراسات السابقة |
| 21 | 6. التعقيب على الدراسات السابقة |
| الاطار النظري | |
| الفصل الثاني: مدخل لمتغيرات الدراسة | |
| 23 | تمهيد |
| أولاً: الصحة النفسية | |
| 26-23 | 1. تعريف الصحة النفسية |
| 30-26 | 2. الاتجاهات المفسرة للصحة النفسية |
| 32-30 | 3. نسبية الصحة النفسية |
| 33-32 | 4. مناهج الصحة النفسية |
| 34-33 | 5. مستويات الصحة النفسية |
| 36-34 | 6. معايير الصحة النفسية |
| 37-36 | 7. مظاهر الصحة النفسية |

| | |
|--------------------------------------|---|
| 38-37 | 8.العوامل المؤثرة على الصحة النفسية |
| 40-38 | 9.الصحة النفسية لدى المجتمع الجزائري |
| ثانيا: الشخصية الزمنية | |
| 43-40 | 1.تعريف الشخصية الزمنية |
| 46-44 | 2.مراحل تكوين وإدراك مفهوم الزمن |
| 47-46 | 3.أبعاد الشخصية الزمنية |
| 54-47 | 4.الزمن في ضوء المقاربات النظرية |
| 56-54 | 5.الشخصية الزمنية ومنظور الزمن |
| 59-56 | 6.البعد الزمني في اضطرابات الصحة النفسية |
| 62-59 | 7.الزمن والثقافة |
| 63 | خلاصة |
| الاطار التطبيقي | |
| الفصل الثالث: الجانب المنهجي | |
| 66 | تمهيد |
| 66 | 1.منهج الدراسة |
| 67-66 | 2.الدراسة الاستطلاعية |
| 67 | 3.الدراسة الأساسية |
| 67 | 3.1.حدود الدراسة |
| 69-67 | 3.2.عينة الدراسة |
| 77-70 | 4.أدوات الدراسة |
| 77 | 5.الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة |
| 77 | خلاصة |
| الفصل الرابع: الجانب التطبيقي | |
| عرض نتائج الدراسة (تحليلها وتفسيرها) | |
| 81-79 | التساؤل الأول |
| 82 | التساؤل الثاني |

| | |
|-------|----------------|
| 84-83 | التساؤل الثالث |
| 85 | الخاتمة |
| 90-86 | قائمة المراجع |
| | الملاحق |

فهرس الجداول:

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|---|--------|
| 01 | يوضح مظاهر تكوين وإدراك مفهوم الزمن حسب نظرية بياجيه | 44-45 |
| 02 | يوضح الخصائص الديمغرافي للعينة الاستطلاعية | 67 |
| 03 | يوضح الخصائص الديمغرافية لعينة الدراسة | 68-69 |
| 04 | يوضح توزع العبارات على أبعاد الشخصية الزمنية | 70 |
| 05 | معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء الوعي بالوقت في العطل وكل بند | 72 |
| 06 | معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء احترام المواعيد وكل بند | 73 |
| 07 | معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء التخطيط واستخدام الوقت في العمل وكل بند | 73 |
| 08 | معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء التزامن وكل بند | 74 |
| 09 | معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء عدم الصبر وكل بند | 74 |
| 10 | نتائج معاملات الارتباط للتجزئة النصفية | 75 |
| 11 | معاملات الارتباط للأبعاد والدرجة الكلية بين التطبيق الأول والثاني | 76 |
| 12 | يوضح مستويات الشدة النفسية بدلالة درجة خطر الاضطراب | 77 |
| 13 | يوضح متوسطات درجات أبعاد الشخصية الزمنية | 79 |
| 14 | يوضح توزع العينة حسب المتوسطات في درجات أبعاد الشخصية الزمنية | 79 |
| 15 | يوضح توزع العينة حسب مستويات الشدة النفسية | 82 |
| 16 | يوضح نتائج معامل بيرسون للعلاقة بين الشدة النفسية وأبعاد الشخصية الزمنية | 83 |

مقدمة

مقدمة

الشخصية في نتائجها هي تفاعل لعديد من الأبعاد والعوامل والمتغيرات التي ترتبط بأحد المفاهيم المؤثرة في بناءها ونموها مما تشكل لنا بناء متكامل، فهي تشير إلى عملية ديناميكية تساهم في تكيف الفرد وتوافقه مع ذاته من جهة ومع بيئته من جهة أخرى، ونخص بالذكر هنا مفهوم الزمن، ذلك المفهوم الذي لم يقتصر على مجال واحد بل اتصل بأغلب العلوم (من الفلسفة إلى الفيزياء) ولم يقصى علم النفس من هذا الاتصال فقد احتوى على عديد من المتغيرات التي تؤكد ذلك كمنظور الزمن، كذلك ارتباطه بالشخصية أسفر عنه ظهور واحد من المفاهيم المعاصرة في علم النفس الحديث "الشخصية الزمنية" والتي تعتبر من أبرز السمات التي تعكس علاقة الفرد بالزمن.

وقد أدت المشاكل الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية، الأزمت، الضغوط، الكوارث، الحروب وعديد من التغيرات الاجتماعية والثقافية التي عاشها العالم عبر أزمنة مختلفة إلى تعقيد أمور الحياة وزيادة في متطلباتها مما انعكس على معتقدات الأفراد وسلوكهم واتجاهاتهم، والفرد في جميع حالاته لابد له أن يعيش داخل حدود مجتمعه الذي يؤثر فيه ويتأثر به.

والمجتمع الجزائري واحد من هذه المجتمعات التي طالها التغيير والتعقيد في كل مناحي الحياة بما فيها علاقة الفرد بالزمن وبالتالي شخصيته الزمنية هذا ما يؤثر بطبيعة الحال على صحته النفسية وحالته الذهنية.

وعلى أساس هذا جاءت دراستنا لتقصي طبيعة العلاقة بين الشخصية الزمنية والصحة النفسية لدى المجتمع الجزائري، ومعرفة كيف تتوزع عينة الدراسة من خلالهما وذلك تبعا لخطة تضمنت جانبين نظري وتطبيقي واشتملت أربع فصول موضحة كآتي:

مقدمة

الفصل الأول تم عرض الاشكالية وختمت بالتساؤلات ثم تطرقنا لأهمية الدراسة وأهدافها والدراسات السابقة العربية منها والأجنبية والتي تناولت الشخصية الزمنية أو الصحة النفسية، كما وضحنا خلاله التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني كان عبارة عن مدخل لمتغيرات الدراسة (الشخصية الزمنية، الصحة النفسية) بهدف تسليط الضوء على مجموعة من التعاريف المختلفة وكذا النظريات وغيرها من المعلومات الأساسية حول كلا المتغيرين.

الفصل الثالث تناولنا خلاله الاجراءات المنهجية انطلاقا من المنهج الذي استعمل في الدراسة (المنهج الوصفي)، العينة الاستطلاعية، عينة الدراسة، الأدوات، وصولا للأساليب الاحصائية المستعملة حيث أجريت التحليلات باستعمال برنامج الحزم الاحصائية 20 spss.

الفصل الرابع خصص آخر فصل لعرض النتائج وتحليلها وتفسيرها في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة وذلك للإجابة عن كل التساؤلات.

وانتهت دراستنا بخاتمة لحقتها قائمة مخصص للمراجع المعتمد عليها وفي الأخير الملاحق.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1. إشكالية:

أحصت منظمة الصحة العالمية عام 2020 حسب موقعها الرسمي ما يقارب مليار شخص يعاني من الاضطرابات النفسية، كما يعاني واحد من كل خمس من الأطفال والمراهقين من أحد الاضطرابات النفسية. (52: /04-05-2021/18 /<https://www.who.int>)

رغم أننا نمتلك في الوقت الراهن شروطا مادية أفضل نسبيا من تلك التي كانت متوفرة للأجيال السابقة. نعزي هذه الاختلالات في الصحة النفسية لطبيعة الحياة الانسانية وما طالتها من تقدم في مختلف مجالات الحياة، وغزو التكنولوجيا والعولمة لكل جوانبها.

فيقول بولاد في ذات السياق أن العلماء في هذه السنين العشر الأخيرة اكتشفوا أكثر مما تم اكتشافه منذ ظهور الإنسان على الأرض، ففي الزمن الحاضر نوع من التسريع في التطور أو زيادة في سرعة محرك التقدم، ويزداد السباق مع الزمن ازديادا هندسيا... ويبدو أن سرعة التقدم تتبع الإيقاع نفسه. بولاد (2007: 26)

فتسارعت بذلك وتيرة العيش وزادت حاجتنا للوقت وأصبح مقياسا لتعاملتنا كما أصبحت سرعة الانجاز من علامات الجودة في عديد من الخدمات مما طبع عصرنا بمسمى عصر السرعة، إلا أنه عانى عديدا من المشاكل الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية، الأزمات، الضغوط، الحروب وعديد من التغيرات الاجتماعية والثقافية أثرت على المجتمع وبالتالي الفرد بداخله.

فاختلف معها ادراكنا للزمن وتعاملنا وتكيفنا معه وارتبط بمدى ادراكنا وتفاعلنا مع التغيير وبالتالي تأقلمنا وتوافقنا النفسي مع هذا التغيير في حين أن غياب هذا التأقلم والتوافق يهدد صحتنا النفسية ويعرضنا لعدد من الاضطرابات.

وهذا ما أكدته E.K.MOUSSONG (1989) حيث ترى أن قدرة الأفراد على التكيف مع التغيرات الحاسمة للحياة الاجتماعية تكون أفضل لدى أولئك الذين يملكون أفقا مفتحا وأكثر مرونة بالنسبة للوقت مما يشجع المظاهر الايجابية للصحة النفسية. موسون (1989: 12) فهو بالدرجة الأولى بناء اجتماعي ثقافي يساعدنا في فهم العالم وتنظيمه والتفاعل معه. هذا وفق BRBARA ADAMS حيث يقول "إن الزمن مبدأ تنظيمي، يقوم بتوجيه التفاعلات وتنسيقها وتوجيهها بين الأفراد والمجموعات". الفتلاوي (2010: 50)

وفي ذات السياق أشار مالك بن نبي إلى أهمية الزمن فحسبه بتحديد فكرة الزمن يتحدد معنى التأثير والانتاج، وهو معنى الحياة الحاضرة الذي ينقصنا، هذا المعنى الذي لم نكسبه بعد، هو مفهوم الزمن الداخل في تكوين الفكرة والنشاط، في تكوين المعاني... كما اعتبره من أبرز المكونات في معادلته عن الحضارة "نتاج حضاري = انسان + تراب + وقت". بن نبي (2013: 49، 146) حيث أعطاه مكانة خاصة في دورة

حياة الحضارة (نموها، تطورها، استمراريتها وزوالها) وإن أي تغيير يطال أي جزء في هذه المعادلة لابد أن يطال الزمن كذلك.

ومن خلال تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA للصحة النفسية بأنها حالة ذهنية تتميز بالرفاه العاطفية، والتكيف السلوكي الجيد، والتحرر النسبي من القلق وأعراض الإعاقة، والقدرة على إقامة علاقات بناءة والتعامل مع متطلبات وضغوط الحياة العادية. (VandenBos (2015 p :639). يمكننا اعتبارها ميزة من ميزات الفرد مهما اختلف نمط حياته وعمله ودوره في المجتمع. وتبقى مرهونة ومتأثرة بالتغيرات التي تحدث في المجتمع.

والمجتمع الجزائري ليس بمنأى عن هذه التعقيدات والتغيرات التي طالت ركائزه (الأسرة، المدرسة...) وصلت حد التغيير في التراث الشعبي حيث نلاحظ ذلك حتى في الأمثال الشعبية المتداولة وتغييرها من قولنا "الشغل لمليح يببى" أو "كي يزيد نسموه بوزيد" والتي دعت إلى عدم الاسراع في الأعمال والتأني فيها، إلى قولنا "لي عينو في حاجتو بيكرلها" والذي يحمل دلالة الابكار في العمل والتسابق مع الزمن.

ووفقا لما أورده لو بون إن الزمن يشكل بالنسبة للمشاكل الاجتماعية كما بالنسبة للمشاكل البيولوجية أحد العوامل الأكثر تأثيرا ونشاطا، فهو يمثل المولد الحقيقي والمدمر الكبير، ويكفي لكي نحول ظاهرة ما أو نغيرها أن ندخل عامل الزمن والقرون لوبون(1991: 102-103)

ليس هذا فحسب فإضافة إلى ذلك خصوصية المجتمع الجزائري التي يميزها التقاطب والازدواجية في عديد من المفاهيم (قديم/ حديث) نتيجة لهذه التغيرات هذا ما أدى إلى خلق آثار أخرى على المستوى الفردي انعكست على (الشخصية، الهوية، السلوكيات، المعتقدات، الاتجاهات، المهارات...) ومن بين هذه المهارات الشخصية الزمنية والتي تعكس المهارات المرتبطة بإدارة الوقت.

وفق (FRANCIS-SMYTHE & ROBERTSON 1999) فهي بناء متعدد الأبعاد يعكس الفروق الفردية في السلوكيات والأفكار والعواطف المرتبطة بإدارة الوقت. : Francis-Smythe et al (2015 : 562)

وقد استخدم لأول مرة (Kaufman, Lane and Lindquist) 1991 مصطلح (شخصية الزمن) لكن بمعنى أكثر تعقيدا من مفهوم الشخصية الزمنية. حيث اقترحوا أن يكون لدى الأفراد أنماط من استخدام الزمن والتي تتحد لتشكل شخصيات الزمن الكلي التي تحكم الاستجابات للمواقف المختلفة ذات الصلة بالزمن. كان نهجهم حينئذٍ سلوكيًا بحثًا، أما الشخصية الزمنية متعددة الأبعاد تراعي السلوكيات والإدراك والتأثير.

Francis-Smythe. Robertson (1999 :07)

كما أشار Kaufman et al (1991) أن الهيكل الزمني والغرض من استخدام الزمن مرتبطان بشكل ايجابي بالرفاهية النفسية والصحة والغرض من الحياة والأمل والتفاؤل بشأن الحاضر والمستقبل... السعي لتحقيق الهدف، على الرغم من صعوبة تحديد (إثبات) الاتجاه السببي لهذه العلاقات. Ackerson (20: 2004)

وتأتي دراسة محمد محمود بني يونس (2007) لتأكيد العلاقة أكثر بين الصحة النفسية ومفهوم الزمن حيث تناول فيها العلاقة بين مستويات الصحة النفسية وأبعاد التوجه الزمني لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية وتوصل إلى أن سيادة أي من أبعاد التوجه الزمني تكون مؤشرا دالا على انخفاض مستوى الصحة النفسية، بالمقابل فإن انخفاض مستوى الصحة النفسية يعطي دليلا على عدم الترابط المنطقي للتوجهات الزمنية الثلاثة.

وبالاعتماد على ما سبق ذكره من معطيات ودراسات سابقة، سنحاول من خلال دراستنا الحالية التعرف على مدى تأثير الشخصية الزمنية على الصحة النفسية في المجتمع الجزائري، ومنه نطرح التساؤلات الآتية:

-كيف تتوزع أبعاد الشخصية الزمنية في عينة الدراسة؟

-كيف تتوزع مستويات الصحة النفسية في عينة الدراسة؟

-ما طبيعة العلاقة بين أبعاد الشخصية الزمنية والصحة النفسية في عينة الدراسة؟

2. أهداف الدراسة :

-التعرف على كيفية توزع أبعاد الشخصية الزمنية في عينة الدراسة.

-التعرف على كيفية توزع مستويات الصحة النفسية في عينة الدراسة.

-معرفة ما إذا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الشخصية الزمنية والصحة النفسية في عينة الدراسة.

3. أهمية الدراسة :

1.3. أهمية نظرية:

إثراء التراث النظري خاصة في ما يتعلق بمتغير الشخصية الزمنية فالباحثة تناولت موضوع حديث الطرح في علم النفس مما يتيح آفاق جديدة للبحث وابرار مشكلات عديدة، مما يتطلب مناقشتها وحلها من طرف المختصين المهتمين. كما أن معرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة تساهم في فهم تأثير كل منها بالآخر في

ظل الواقع الثقافي للمجتمع الجزائري، وبالتالي فدراستنا الحالية تتعامل مع الجانب النفسي والثقافي وكذلك المرضي من خلال متغير الصحة النفسية.

2.3. أهمية تطبيقية:

ترجمة وتقنين مقياس الشخصية الزمنية على البيئة الجزائرية، مما يسمح برصد سلوك الفرد وسمات شخصيته اتجاه الزمن، ومحاولة ربطه بالصحة النفسية وبالتالي إعطاء نظرة وقائية أو منطلق لتدخلات علاجية لتقديم خدمات نفسية من طرف المختصين.

4. التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة :

الشخصية الزمنية:

تتمثل في خمس أبعاد حسب مقياس (Francis-Smythe & Robertson) وهي (الوعي بالوقت في العطل، احترام المواعيد، التخطيط واستخدام الوقت في العمل، التزامن، عدم الصبر) وتعطى بالدرجة الكلية من خلال مجموع درجات البنود لكل بعد من الأبعاد الخمسة.

الصحة النفسية:

تتمثل بالدرجة المنخفضة التي يحصل عليها الفرد بعد إجابته على مقياس الشدة النفسية (K10) باعتبارها مؤشر للصحة النفسية، علما أن الدرجة الكلية للمقياس تساوي مجموع الدرجات على جميع بنود المقياس.

5. الدراسات السابقة:

نظرا لحدائثة الموضوع الذي تناولته دراستنا الحالية فالدراسات السابقة قليلا جدا ولا ترتبط مباشرة بالموضوع إلا أن هناك تشارك معه في إحدى المتغيرات، ولهذا لم نكتفي بالدراسات المحلية فقط بل تطرقنا حتى لدراسات أجنبية نعرضها كما يلي:

1.5. الدراسات العربية:

-دراسة (محمد محمود بني يونس 2007)

عنونت الدراسة بـ "علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية" وكان الهدف هو الكشف عن كل من مستويات الصحة النفسية والتوجه الزمني وإيجاد العلاقة بين هذه المتغيرات. اتبع الباحث المنهج الوصفي وتكونت العينة من 118 طالبا وباستعمال كل من مقياس غولبيرغ ووليامز لقياس الصحة النفسية ومقياس الفتلاوي لقياس التوجه الزمني. وجاءت النتائج كما يلي: التوجه

السائد هو التوجه نحو الماضي يليه التوجه نحو المستقبل وأخيرا التوجه نحو الحاضر. كما أن أغلب أفراد العينة كانوا من ذوي المستوى المتوسط للصحة النفسية. كما توصل إلى وجود علاقة عكسية بين الصحة النفسية والتوجه نحو الماضي وعلاقة طردية بين الصحة النفسية والتوجه نحو الحاضر ونحو المستقبل كذلك.

-دراسة (بشير زناتي 2016)

جاءت الدراسة موسومة بعنوان "مستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي". هدفت إلى التعرف على مستويات الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي وفقا للمنهج الوصفي وتكونت العينة من 100 طالب استخدم الباحث مقياس الصحة النفسية (أحمد جاسم العكاشي) وتوصلت الدراسة إلى أن مستويات الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي متوسطة.

-دراسة (هاشمي، أحمد وشهري، توفيق 2018)

كانت الدراسة بعنوان "الصحة النفسية للطالب الجامعي" هدفت إلى الكشف عن الصحة النفسية للطالب الجامعي باتباع المنهج الوصفي الذي طبق على عينة من 219 طالبا وباستعمال مقياس الصحة النفسية (عفراء إبراهيم خليل 2006) وبينت النتائج وجود صحة نفسية معتدلة (متوسطة) عموما لدى معظم الطلبة الجامعيين.

-دراسة (الأسود الزهرة 2019)

جاءت الدراسة تحت عنوان "مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي" هدفت إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي. وفق المنهج الوصفي طبق على عينة من 80 طالبا باستخدام مقياس الصحة النفسية (القرطي والشخص 1992) وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة كان مرتفعا.

2.5. الدراسات الأجنبية:

-دراسة (nicolas bisson 2014)

عنونت الدراسة بـ "التقديرات الزمنية والعوامل الفردية: التطبيق على استخدام الانترنت" هدفت إلى اختبار ما إذا كانت المعرفة الحالية حول الاختلافات بين نماذج تقدير الزمن يمكن تعميمها على مهام مشابهة للأنشطة اليومية، كذلك مقارنة تقديرات الزمن المستقبلي والأثر الرجعي في نفس الفرد وتحديد العلاقات بين الأخير وبعض العوامل الفردية. تكونت العينة من 143 طالبا وموظفا استعمل المنهج الوصفي ومقاييس: المقياس

المختصر لاستبطان الحالة المزاجية (Mayer & Gaschke 1988)، مقياس ادمان الانترنت (Young 1998) مقياس الشخصية الزمنية (Francis-Smythe & Robertson, 1999) وغيرها، وبتطبيق المنهج الوصفي توصلت الدراسة إلى أن الاختلاف في نموذج تقدير الزمن قد لا ينطبق عندما يتعلق الأمر بأنشطة مشابهة للأنشطة اليومية كما أن تقدير الزمن المستقبلي أطول من تقدير الزمن بأثر رجعي في 58% من الأفراد، وأن العلاقات بين العوامل الفردية والتقديرات الزمنية تختلف اعتماداً على ما إذا كان لدى الفرد تقدير زمني أطول أم لا.

-دراسة (Kayaalp, a 2016)

جاء عنوان الدراسة بـ "تأثير الشخصية الزمنية على سلوكيات المواطنة التنظيمية للأفراد". هدفها معرفة الارتباطات بين التزام المتعدد وسلوكيات المواطنة التنظيمية وتأثير ضغط الزمن على هذه العلاقة، استعمل المنهج الوصفي على عينة من 124 طالباً في الدراسات العليا العسكرية، طبق كل من مقياس التزام لبلودورن وآخرون 1999 ومقياس ضغط الزمن لـ ناجر وأولدهام 2006 ومقياس سلوكيات المواطنة التنظيمية لـ سميث ونير 1983. وأكدت النتائج وجود ارتباطات بين التزام وسلوكيات المواطنة التنظيمية أما تأثير ضغط الزمن فلم يكن له أهمية.

-دراسة (Roy Mei-li 2019)

كان عنوان الدراسة "منظور الزمن والشخصية الزمنية لطلاب علم النفس حسب توجههم النظري". هدفت إلى معرفة الروابط بين المواقف الزمنية لطلاب علم النفس وسمات شخصيتهم حسب توجهاتهم النظرية. استعمل الباحث المنهج الوصفي وطبق كل من مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية لكوستا وماكري ومقياس منظور الزمن لزمباردو ومقياس الشخصية الزمنية لفرنسيس وروبرسون على عينة من 142 طالب في علم النفس وتم من خلال الدراسة التوصل إلى مجموعة من الارتباطات بين كل من منظور الزمن، الشخصية الزمنية، التوجه النظري تسمح بإنشاء ملف زمني للطلاب الجامعي في علم النفس بناء على توجهه النظري.

-دراسة (Roy, Mei-li et al 2020)

عنوانها "الشخصية الزمنية لطلاب علم النفس حسب تفضيلهم للتوجه النظري" هدفت للكشف عن الارتباطات بين الشخصية الزمنية لطلاب الجامعة في تخصص علم النفس وسماتهم الشخصية وتفضيلاتهم للتوجهات النظرية. طبقت الدراسة على عينة من 130 طالب في علم النفس اتبع الباحث المنهج الوصفي واستخدم كل

من مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية ومقياس الشخصية الزمنية وأكدت النتائج وجود ارتباطات مهمة بين سمات الشخصية والشخصية الزمنية والتوجه النظري المفضل.

6. التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال تقديم الدراسات السابقة والتي لها ارتباط ولو جزئي بموضوع الدراسة لاحظت الباحثة ما يلي:

-لقد اتفقت الدراسة الحالية من حيث المنهج الوصفي والذي اعتمدت عليه الباحثة، مع كل الدراسات المذكورة سابقا.

-ومن حيث طبيعة العينة والمتمثلة في الطلبة والعاملين في دراستنا فهناك شبه اتفاق مع أغلب الدراسات فهي تناولت الطلاب والتي تمثل النسبة الغالبة في دراستنا ما عدا دراسة (nicolas bisson 2014) التي تناولت الاثنتين معا.

-كذلك في الدراسة الحالية طبقت الباحثة مقياس الشخصية الزمنية لفرنسيس وروبرسون وهو ما اتفق مع دراسة (nicolas bisson 2014) ودراسة (Roy Mei-li 2019) ودراسة (Roy, Mei-li et al 2020) وفي خصوص مقياس الشدة النفسية لكيسلر فهو لم يطبق في أي دراسة مذكورة.

-أما في ما يخص الهدف فقد اختلفت دراستنا مع الدراسات السابقة في الهدف الأساسي المتمثل في العلاقة بين الشخصية الزمنية والصحة النفسية وهذه تعتبر نقطة القوى في دراستنا ونلتمس من خلالها الاضافة التي ستتركها في الساحة العلمية.

وفي الأخير نستطيع القول أن هذه الدراسات خدمت الموضوع من حيث دورها المهم في تعزيز الدراسة الحالية واكساب الباحثة سعة اطلاع على المرجعيات الأدبية وتدعيم المعطيات التي تم تناولها في الدراسة وقد استفادت الباحثة منها في تحديد المنهج، وصياغة الاشكالية، وضبط الاطار النظري، وحسن انتقاء الأداة والسير على منهجية علمية صحيحة.

ومن خلال ما تم عرضه وفي حدود إطلاع الباحثة نستطيع القول بأنه لا توجد أي دراسة من الدراسات السابقة تناولت متغيرات الدراسة الحالية بصورة كاملة بنفس طريقة المعالجة.

الإطار النظري

الفصل الثاني:

مدخل لمتغيرات الدراسة

تمهيد

تحظى القيمة النظرية لمتغيرات الدراسة (الصحة النفسية/ الشخصية الزمنية) بأهمية كبيرة والتي تكمن في فهمها من جهة والاستعانة بها في تحليل وتفسير الوقائع النفسية قيد الدراسة من جهة أخرى. ومن هذا المنطلق سنتطرق في هذا الفصل لجملة من النقاط المتعلقة بكل من المتغيرين كمحاولة للتوضيح من خلال عديد من التفسيرات النظرية نبتدئها أولاً بالصحة النفسية والتي تعتبر من المفاهيم القاعدية في علم النفس ثم الشخصية الزمنية والتي تعتبر من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي تعطي تصور آخر لإحدى سمات شخصية الفرد. والهدف من هذا الفصل توضيحهما أكثر والتعمق فيهما والالمام الجيد بجوانب الدراسة.

أولاً: الصحة النفسية

1. تعريف الصحة النفسية:

1.1. لغة:

1.1.1. تعريف الصحة:

(مادة: ص ح ح) مصدر: صَحَّ

الحالة الطبيعية في الجسم، خلو الجسم من المرض، سلامة الأشياء وخلوها مما يفسدها. نور الدين (2009: 779)

2.1.1. تعريف النفس:

نَفْسُ (مادة: ن ف س)

1- النفس - جمع: أنفس ونفوس: الروح

2- خرجت نفس الرجل، أو جاد الرجل بنفسه: مات

3- النفس: ذات الشيء وعينه، تقول: جاء القائد نفسه، أو بنفسه

4- النفس: القصد والمراد، في قولك: في نفسي أن أقرأ هذا الكتاب، وأن أقوم بهذا العمل، وأن أحرر الإنسان العربي من الفاقة والجهل.

5- النفس: الخُلُقُ والجَدُّ، في قولك: العربي الحقيقي ذو نَفْسٍ، أو ذو نفس أبية. نور الدين (2009): (1065)

2.1. إصطلاحا:

اختلف علماء النفس في تعريف مصطلح الصحة النفسية حالها حال الكثير من المصطلحات النفسية التي تتبع تخصص العالم، خلفيته النظرية ومذهبه الفكري، هذا ما جعل الاتفاق على تعريف واحد جامع أمر شبه مستحيل، ورغم اختلاف كل هذه التعريفات إلا أنها ما تزال تصب في اتجاهين الأول سلبي يركز على غياب ونقص بعض الخصائص النفسية والثاني إيجابي يركز على وجود قدرات ومهارات معينة لدى الأفراد. وفي ما يلي إشارة لأهمها:

أول من استهل مصطلح الصحة النفسية العالم أدولف ماير، وقد استخدم هذا المصطلح ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السوية وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية. الدايري (2010: 25)

هادفيلد (1950) عرفها بأنها الأداء التام والمنتسق للشخصية، فالصحة النفسية هي حصيلة عطاءات الشخصية. المطيري (2005: 22) اشار هذا التعريف إلى خاصية التكامل في شخصية الفرد ليحقق الصحة النفسية. وتردد هذا المعنى بصورة أخرى في تعريف علاء الدين كفاقي (1990) فحسبه هي حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به إلى أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبله المجتمع، وبحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية. أبو أسعد (2015: 33)

بلاتز (1957) الصحة النفسية هي وظيفة تسعى إلى تقبل مسؤولية القرارات التي يتخذها الفرد. كما يرى أن الذي يتحمل عواقب سلوكه هو الذي ينعم بتمام الصحة النفسية. المطيري (2005: 24) اعتبر هذا التعريف الصحة النفسية أنها وظيفة تساعد الفرد في تقبل وتحمل نتائج أي تصرف يقوم به.

بوهيم (1955) الصحة النفسية حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدي إليه من إشباع لحاجات الفرد. إسماعيل (2001: 27-28) من خلال هذا التعريف نرى أن تعريفات الصحة النفسية لم تقتصر على المرض النفسي وشخصية الفرد بل تجاوزت ذلك وصولاً إلى تكيفه وسط محيطه الاجتماعي.

مصطفى فهمي (1987) هي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي. أبو أسعد (2015: 33) حيث نلاحظ أن هذا التعريف يختلف عن سابقه فهو يتجه نحو السلب باعتباره أن الصحة النفسية ما هي إلا خو من الأمراض النفسية.

-تعرفها الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA: الصحة النفسية حالة ذهنية تتميز بالرفاه العاطفية، والتكيف السلوكي الجيد، والتحرر النسبي من القلق وأعراض الإعاقة، والقدرة على إقامة علاقات بناءة والتعامل مع متطلبات وضغوط الحياة العادية. (VandenBos 2015 p :639)

تعرف الباحثة الصحة النفسية على أنها الوضعية التي يعيشها الفرد المتمتع بالتوازن والتكامل بين وظائف شخصيته، والاستغلال الامثل لنقاط قوتها من جهة، والتوافق مع مجتمعه من جهة أخرى. مما يعكس تحرره النسبي من كافة أعراض الاضطراب.

2. الاتجاهات المفسرة للصحة النفسية:

خلال هذا العنصر سنتناول أبرز الاتجاهات والنظريات النفسية التي ناقشت مصطلح الصحة النفسية، حيث أعطت كل منها منظور مختلف عن الأخرى:

1.2. النظرية التحليلية (فرويد سيغموند):

يعتقد فرويد أن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية والشخصية المتوافقة مرهونة بقوة الأنا، أن الأنا وظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافيقها مع البيئة وحل الصراع بين الفرد والواقع أو بين الحاجات المتعارض، العمل على احداث التوازن بين الهو التي تتطلب الاشباع والانا الأعلى التي تعارض الإشباع إلا في ظل الإطار الاجتماعي، فإذا فشلت الأنا في هذه الوظائف بخاصة في إحداث التوازن بين الهو والأنا والأنا الأعلى فإن الفرد يكون معرضا لسوء التوافق. التميمي (2013: 85)

يرى فرويد أن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد القادر على ضبط غرائزه ودوافعه البدائية، وعندما لا يسمح للقيم المثالية بعزله عن الواقع، وهو عند إشباع دوافعه وتحقيق مستوى معين من تطلعاته المثالية فانه لا يبالغ في الاشباع، أنها لا بد أن يكون إشباعا متزنا وان تكون وسائل الاشباع عن الآليات الدفاعية اللاشعورية، وتكون وسائل واقعية وهو على وعي تام بأدائها وإبعاد هذا الأداء. التميمي (2013: 85-86)

2.2. نظرية علم النفس الفردي (ألفرد أدلر):

انطلاقا من الاستنتاج الذي توصل إليه أدلر أن المجتمع أو المحيط يشكل بنية أساسية للمخلوق الانساني لا يمكن إلغاؤها أو ابطالها فقد حدد علم النفس الفردي مصطلح "الشعور الجماعي" معيارا للصحة النفسية. وتوجد ثلاث مجالات حياتية تعبر الصحة النفسية عن نفسها من خلالها. وهذه المجالات كالآتي: الشرطان الأول والثاني يمثلان معيار فرويد للصحة النفسية المتمثل في ان الانسان السليم هو القادر على

الحب والعمل حيث تلعب القدرة على الانجاز في كلي الاتجاهين. وبيدكرنا في الشرط الثالث بالمسلمة القائلة: إن الانسان عبارة عن مخلوق اجتماعي بالدرجة الأولى. أبو أسعد (2015: 36-37)

أكد أدلر على العوامل الاجتماعية لما لها دور في حياة الفرد وأن سعادة الإنسان ونجاحه مرتبطان باهتمامه الاجتماعي وهذا يعني بالسعادة الاجتماعية وليست السعادة الفردية، ويعتقد بأن غياب الشعور بالانتماء إلى المجتمع عند الفرد يقوده إلى المرض النفسي، وأن هدف العلاج الفردي عنده هو الاهتمام الاجتماعي، وإن احساس الفرد بالغبرة في مجتمعه هو سبب المرض النفسي ويؤكد على أهمية العلاقات الاجتماعية بين الناس في الحب والعمل والانتاج وتحمل المسؤولية. التميمي (2013: 87)

3.2. النظرية النفسية الاجتماعية:

ركزت كارين هورني على الخصائص المتعلمة للسلوك المضطرب المكتسب من الأسرة والثقافة الاجتماعية للفرد، وأكدت على العلاقات الأسرية داخل الأسرة في سنوات الطفولة وتشير إلى أن السلوك الإنساني يتعد أكثر فأكثر في سن النضج نتيجة لعلاقات الفرد مع الآخرين وركزت على الحاضر أكثر من الماضي ولقد أكدت هورني بأن السلوك الإنساني قابل للتغير وأنه يحاول أن يحقق لنفسه الأمن والرضا كما أولت اهتماماً لأثر البيئة في السلوك وركزت على العلاقات الشخصية وطرق التنشئة الأسرية السوية التي تشجع على الحب والاحترام وإن تبتعد الأسرة على استخدام السيطرة والتساهل لأنها تعيق النمو السليم. التميمي (2013: 87-88)

أما أريكسون فقد حدد مطالب الأنا التي إذا ما تحققت عبر عملية التنشئة الاجتماعية، فإنها توفر الصحة النفسية للفرد وهذه المطالب هي: الثقة في العالم الخارجي، الثقة بالنفس، الاستقلالية، المبادأة والقدرة على الانجاز، والاحساس بالآنية وتقدير الذات، والقدرة على الانتاج -إنجاب الأطفال عند المرأة والأعمال والمهن عند الرجل- وتكامل الأنا-. المطيري (2005: 62-63)

وأكد فروم أيضاً على أهمية دور العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية وأوضح أن الانسان خير، وأن المجتمع غير التسلطي يعمل على بناء شخصية متجهة قادرة على الحب وعلى توظيف امكانياتها، وتحقيق الحق والعدل. الخواجة (2010: 13)

4.2. النظرية السلوكية:

يرى بافلوف أن اضطراب الصحة النفسية ينشأ بسبب أخطاء في تاريخ التعلم الشرطي للفرد، حيث يرى أن نمو الشخصية وتطويرها يعتمد على عمليات التمرين والتعود في الصغر، والسلوك غير السوي ما هو إلا

تعبير عن خطأ مزمن في عمليات الارتباط بين المثير والاستجابة، ونتيجة لخطأ في عملية التدريب في الغر مما يعطي الدماغ حالة مزمنة من الاضطراب الوظيفي في العمل. التميمي (2013: 89)

ويرى سكينر أن المهارات الاجتماعية والأنماط السلوكية المختلفة تنمو وتتطور بفعل عمليات التعزيز الذي يحدث أثناء عمليات التنشئة الاجتماعية، وعندما لا تنمو تلك المهارات والأنماط بسبب التعزيز غير الملائم، فإن الفرد يستجيب إلى المواقف الاجتماعية بطريقة غير سليمة. التميمي (2013: 89-90)

5.2. النظرية الجشطولية:

يعتبر كل من كهلر، كوفكا، فرتهيمر من أبرز رواد النظرية الجشطولية الأوائل من مطلع القرن العشرين. ويرى هؤلاء العلماء أن تعلم السلوك يحدث نتيجة للإدراك الكلي للموقف، وليس نتيجة لإدراك أجزاء لمواقف منفصلة. وتقوم هذه النظرية على الأفكار التالية: الكل أو الجشطولت، قانون الإدراك، الاستبصار. فالمعرفة الناتجة عن عملية الاستبصار يتوقع منها أن تساعد الفرد على التوافق مع ما يعرفه. وكذلك بالنسبة للإنسان فإنه لا يعرف نفسه أو ذاته إلا عن طريق الاستبصار لتنظيم الذي يضبط حركاته وسلوكياتها، وبالتالي يكون قادراً على التوافق الداخلي مع ذاته. والتوافق الخارجي مع البيئة الطبيعية أو الاجتماعية والروحية، وبالتالي التمتع بالصحة النفسية. المطيري (2005: 64)

6.2. النظرية المعرفية:

ويرى مؤسسها جون بياجي أن الصحة النفسية هي القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تساعد الفرد على المحافظة على الأمل وعدم اليأس، باستخدام مهارات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ومواجهة الأزمات وحل المشكلات. قرابرية (2015: 60)

يرى بيك أن الفرد يستجيب للخبرات بشكل محرف غير واقعي فإذا كانت استجابتنا وفقاً لتعريفات لا للواقع الحقيقي إذن الانفعال سيأتي تبعاً للوهم والتحريف وليس تبعاً للحقيقة. ويرى بيك أن سبب الاكتئاب هو أسلوب الفرد في التفكير، فالفرد المكتئب هو شخص متشائم يعاني من تحيز إدراكي نحو الأبعاد السلبية في الخبرات، وأن التفكير الاكتئابي هو نتاج الخلل في البيئة المعرفية وهذا الخلل يعبر عن ذاته في التعامل مع الأحداث المختلفة مثل الفشل، فقدان عزيز... الخ التميمي (2013: 91-92)

ويؤكد كيلي على الطريقة أو الكيفية التي يستجيب بها الفرد إلى المواقف والأحداث. يرى كيلي أن الإنسان عالم بالفطرة حيث يقوم بملاحظة الأحداث وصياغة الفروض حول ما يلاحظه محاولة منه للوصول إلى التوافق وتحقيق الصحة النفسية، وهو قادر على التنبؤ والسيطرة على الأحداث في حياته وقادرون على العمل بأسلوب عقلائي. يرى كيلي بأن الأفراد يكونون معارف عديدة خلال التعامل مع المواقف والأحداث

والأشخاص ونزید من معارفنا وخبراتنا من خلال التفاعل مع أفراد وأحداث جديدة، كما أن المعارف الحالية تحتاج إلى التعديل والتحسين لان الأحداث والأشخاص يتغيرون مع الزمن، لذلك يجب أن تتوفر معارف بديلة دائماً وان الفرد يشعر بالتوتر حينما يكون نظامه لا يفسر كافة البيانات المتوفرة. **التمييمي (2013: 92)**

7.2. النظرية الانسانية:

يرى ماسلو إن الشخص الذي يتمتع بصحته النفسية هو الفرد الذي يحظى بإشباع حاجاته الأساسية ومحقق لذاته، وان الشخص حاجاته الأساسية ومحقق لذاته، وان الشخص المحقق لذاته وفق رأي ماسلو هو الفرد الذي أنجز مستوى عال من التوافق ويستطيع أن يصدر أحكاما جديدة، ويمتلك القدرة على النمو الشخصي، ومثل هؤلاء الأفراد يحصلون على المصدر الرئيسي للرضا من خلال نموهم وتطورهم، كما أنهم لا يعانون من التهديد والقلق والصراعات والتوتر. **التمييمي (2013: 90)**

ويؤكد روجرز أن الفرد إذ تلقى تقديرا ايجابيا مستمرا وغير مشروط من شخصية سليمة وتشعر بصحة نفسية، فإذا أحس الطفل بالحب دائما من الآخرين، حتى وإذا لم يكن بعض سلوكه مقبولا به، فإن الطفل سيتلقى اعتبار غير مشروط للذات. وهذه الظروف ستؤدي إلى نمو شخصية سليمة، لأنه إذ لم تنشأ شروط للتقدير فإن التقييم الذاتي للإنسان وحاجته إلى الاعتزاز والاحترام والتقدير الايجابي من الآخرين تتفق كلها مع بعضها البعض أي تكون متنسقة، ويعتقد روجرز أن السلوك الذي يجلب نتائج ايجابية للفرد لن يكون مشبعا من الناحية الشخصية فحسب بل سينال التقدير الايجابي أيضا من المجتمع. **التمييمي (2013: 90-91)**

8.2. نظرية المجال (كيرت ليفين):

يعتمد تحقيق الصحة النفسية عند الفرد على أداء الوظائف التي يفرضها عليه المجال الحيوي عنده، والمتمثلة في تلقي المثيرات والاستجابات الناجحة لها. أما الإنسان المريض فهو الذي يعاني اضطرابا ما في الوظيفة الناتجة عن خلل ما، إما في الجدران الفاصلة أو في إحدى مكونات المجال الحيوي، فالفرد غير القادر على أداء الاستجابة الناجمة عن المثيرات المنبعثة من العالم الخارجي لا يمكنه أن يتوافق مع ذلك العالم، وبالتالي لا يمكنه التمتع بالهدوء النفسي. **المطيري (2005: 65-66)**

9.2. النظرية الوجودية (فرانكل):

إن فهم وجهة النظر الوجودية عن الصحة النفسية يتطلب معرفة موقفها من القلق، فالقلق بالنسبة للمنظور الوجودي ليس شعورا غير مسر أو غير مرغوب فيه فهو العلامة الأولى للتليقظ الفكري وهو بالتالي

بمثابة مثير أو حافز للنمو الشخصي والصحة النفسية لا تعرف من خلال غياب القلق وإنما باعتماد هذه المعاني للتفاعل معه. ويضع الفلاسفة الوجوديون خمسة معايير للصحة النفسية لدى الفرد، وهي: قادر على خلق حالة من الاتزان بين وجوده والعالم، السعي وراء الأهداف التي يختارها الفرد، قدرة الفرد على تحمل مسؤولية حياته، تكامل الشخصية، إدراك الذات من خلال الإدارة. أبو أسعد (2015: 42-43)

10.2. النظرية البيولوجية:

لقد تمكن العلماء إلى الآن من اكتشاف ما يقرب 5000 جينة مسؤولة عن العديد من الأمراض عند الإنسان. وكان للاضطرابات النفسية والعصبية نصيب كبير من الاهتمام في مجال علم المورثات... حيث يقول الدكتور روبرت بلومن أن هناك مورثة لكل سمة إنسانية أو سلوك تقريبا، بما فيها الشخصية، الذكاء، الفصام، العظمة، واضطرابات السلوك إلا أن التأثير الجيني على هذه السمات يظل جزئيا، حيث يكون مسؤولا عن نصف متغيرات السمة، مما يعني أن المحيط مسؤول عن النصف الباقي... لا يعادل الحماس للمورثات سوى الحماس للموصلات أو الناقلات العصبية. فهي را هنا سيدة المسرح في العلاج الطبي العقلي الكيميائي. وكل يوم يتم اكتشاف جديد في هذا المجال تصنع له العقاقير الملائمة. حتى تكاد الممارسة الطبية العقلية أن تتحول إلى مسألة ضبط وموازنة هذه الموصلات العصبية وعملها. ولقد أدى ذلك إلى طمس متزايد للتفسيرات النفسية وإلى الانحصر المتصاعد للممارسات العلاجية النفسية حيث تحول الأمر في العديد من الحالات إلى مسألة ضبط وموازنة كيمياء الدماغ. وكما تقن الباحثون في علم المورثات بإيجاد جينة لكل مرض أو اضطراب كذلك يجري الحال را هنا في الطب العقلي من محاولة اكتشاف اختلال عمل موصل عصبي ما لكل مرض نفسي أو عقلي. ويتمثل الخلل عموما في زيادة إفراز هذا الموصل، أو تدينه عن المعدل المطلوب مما يحمل معه خللا في التوصيل العصبي ما بين الخلايا المرسله والخلايا المستقبلة والذي ينعكس اضطرابا في وظائف الدماغ ذات الصلة... كما أن هناك فئتين من الاختلالات الدماغية الشراعية في علاقاتها ببعض اضطرابات الصحة النفسية. تتمثل الأولى في الإصابات الصريحة القابلة للتشخيص والتحديد الموضعي بمختلف تقنيات النشاط الدماغية. أما الثانية فهي أكثر غموضا وأقل تحديدا، وأكثر مجالا لتفاوت الآراء، ويتخذ منحى اضطرابات الدماغ البسيطة أو الخفية... حيث أن هذه الاصابات الدماغية على اختلاف درجات شدتها ومواقعها تؤدي إلى تغيرات كبيرة في مختلف الوظائف النفسية ذات الصلة بالصحة النفسية. حجازي (2004: 89، 93، 97، 99، 100)

3. نسبية الصحة النفسية:

تتوضح نسبية الصحة النفسية انطلاقا من خمس محكات نذكرها في ما يلي:

1.3. من فرد إلى آخر:

حيث يختلف الأفراد في درجة صحتهم النفسية، كما يختلفون من حيث الطول والوزن والذكاء والقلق. فالصحة النفسية نسبية غير مطلقة، ولا تخضع لقانون (الكل أو لا شيء). فكمالها التام غير موجود، وانتفاؤها الكلي غير موجود إلا قليلا جدا. فلا يوجد شخص كامل في صحته النفسية، كما هو الحال في الصحة الجسمية. وأيضا لا يكاد يكون هناك شخص تنتفي لديه علامات الصحة النفسية ومظاهرها. فمن الممكن أن نجد بعض الجوانب السوية (الإيجابية) لدى أشد الناس اضطرابا. **خوج (2010: 64-65)**

2.3. لدى الفرد الواحد من وقت إلى آخر:

لا يوجد شخص يشعر في كل لحظة من لحظات حياته بالسعادة والسرور. كما أن الفرد الذي يشعر بالتعاسة والحزن طول حياته غير موجود أيضا. فالشخص يمر بمواقف سارة وأخرى غير سارة. وتستخدم الاختبارات والمقاييس النفسية لتحديد درجة الفرد ومركزه على بعد متدرج، لكن يجب أن نذكر أيضا أن الفرد الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية يتميز بأن لديه درجة مرتفعة من الثبات أيضا، في حين أن الدرجة المنخفضة من الصحة النفسية تتميز بالتغيير والذبذب من وقت إلى آخر. **مجدي (2012: 35-36)**

3.3. تبعا لمراحل العمر:

إن مفهوم السلوك السوي الذي يدل على الصحة النفسية هو مفهوم نسبي أيضا مرتبط بمراحل النمو التي يمر بها الفرد. فقد يعد سلوك ما سويا في مرحلة عمرية معينة مثل: (رضاعة الثدي الأم حتى السنة الثانية) ولكنه غير سوي إذا حدث في سن الخامسة. كما أن مص الإصبع سلوك سوي طبيعي في الأشهر الأولى من عمر الطفل ولكنه مشكلة سلوكية إذا حدث بعد السادسة، ومثله أيضا التبول اللاإرادي فهو سلوك سوي في العام الأول، لكنه مشكلة سلوكية بعد الخامسة... وهكذا. **خوج (2010: 65)**

4.3. تبعا لتغير الزمان:

السلوك السوي الذي هو دليل على الصحة النفسية، يعتمد على الزمان أو الحقبة التاريخية الذي حدث فيه هذا السلوك. فقد كان اللص لا يعاقب في أسبارة بل كل سلوكه هذا دليل ذكاء وفطنة. وفي العصر الاسلامي (وخاصة العباسي) سوغ بعضهم سرقة الكتب لأن الشخص إنما يسرق شيئا شريفا، فالحكم على السلوك الدال على الصحة النفسية يختلف إذن عبر العصور والأزمان. **مجدي (2012: 36)**

5.3. تبعا لتغير المجتمعات:

لأن السلوك الذي يدل على الصحة النفسية يختلف باختلاف عادات وتقاليد المجتمعات. فهناك قبائل تربي أفرادها على سلوك الاعتداء والعنف ودحر الآخرين، والكسب في حين أن هناك قبائل تربي أفرادها على كظم الانفعال وإظهار التسامح. خوج (2010: 66)

4. مناهج الصحة النفسية:

توجد ثلاث مناهج أساسية لتحقيق مظاهر الصحة النفسية وهي:

1.4. المنهج الإنشائي:

وهو طريقة بنائية تستخدم مع الأسوياء وصولاً بهم إلى أقصى درجة ممكنة من الصحة النفسية بما يتضمنه هذا المنهج من السعادة والكفاءة والرضا عن الذات والآخرين بالنسبة للمهنة والأسرة، وذلك بالنسبة إلى الأفراد والمجتمع ككل. ويتحقق هذا الهدف عن طريق مرحلتين: الدراسة العلمية الدقيقة لإمكانيات الأفراد وجوانب تفوقهم، العمل على تنمية هذه الإمكانيات ورعايتها واستثمار جوانب الشخصية وتدعيمها. كما يحاول هذا المنهج تحقيق التنمية المناسبة للفرد وتوفير الظروف الملائمة للرفق بالصحة النفسية، وتنمية الأفراد وتوظيف إبداعاتهم فيما عليهم ومجتمعهم بالخير والسعادة والرفاهية. خوج (2010: 44)

2.4. المنهج الوقائي:

يتضمن بذل الجهود الممكنة في الاضطراب أو المرض، والسيطرة عليهما، حيث أن من أهداف العاملين في مجال الصحة النفسية هو العمل على تقليل معدلات انتشار الاضطرابات النفسية عن طريق وقاية الأفراد من التعرض للاضطرابات النفسية بدءاً من مرحلة الطفولة المبكرة عن طريق تدريب الآباء والأمهات على أساليب التنشئة السليمة، خصوصاً في عصرنا الحالي الذي تنتشر فيه الأمراض النفسية بمعدلات عالية. وهناك ثلاث مراحل للوقاية:

-الوقاية الأولية: تهدف إلى وضع ضوابط مسبقة لتجنب حدوث الاضطرابات النفسية، ويستخدم في سبيل ذلك عدة وسائل من مثل التشجيع، وحرية التجريب، وحرية التعبير عن المشاعر، والمساندة الانفعالية خلال مراحل المشقة والتعب، والعلاقات الحوارية الفعالة، وغيرها من الأساليب الإيجابية.

-الوقاية الثانوية: في هذه المرحلة يكون المرض النفسي في بدايته، لذلك يجب الاهتمام في هذه المرحلة بالكشف المبكر، حيث تهدف هذه المرحلة إلى وقف الاضطراب النفسي في مرحلة مبكرة مما يسهل علاج المرض أو الاضطراب.

-الوقاية في المرحلة الثالثة: في هذه المرحلة يكون المرض العقلي قد أصاب المريض بحالة من العجز، فيقوم القائمون على العلاج بمحاولات لخفض هذا العجز، وإنقاص المشكلات المترتبة عليه مع العمل على منع الانتكاسة. المطيري (2005: 48-49)

3.4. المنهج العلاجي:

يهدف علم الصحة النفسية إلى الدراسة العلمية للتوافق والصحة النفسية، كما يهتم بدراسة حالات سوء التوافق، واختلال الصحة النفسية بمختلف أنواعها وتصنيفاتها، ومن هنا كان أحد أهدافه: العمل على علاج حالات سوء التوافق وعدم السواء، للعودة بها إلى حالة التوافق والسواء، ولذا فإنه يتعامل مع من اضطرت صحته النفسية فعلا، ويكون ذلك عن طريق المنهج العلاجي بأساليبه ومدارسه المختلفة، ويتطلب ذلك إتاحة الخدمة العلاجية المناسبة، وتقديمها لكافة أنواع المرضى في هذا المجال، عن طريق المعالجين والمرشدين النفسيين. المشاقبة (2018: 34)

5. مستويات الصحة النفسية:

يمكن تقسيم الصحة النفسية لدى الأفراد حسب ثلاث مستويات كما يلي:

1.5. المستوى الدفاعي :

ففيه يمارس الإنسان مظهر الحياة دون جوهرها، ويستمر يدافع عن نفسه وبقائه وقيمه الاجتماعية الثابتة أكثر مما يسعى إلى معرفة طبيعتها وإطلاق قدراته لتغييرها وهذا المستوى يتصف به أغلب الناس وخاصة في المجتمعات البدائية والتقليدية والمختلفة، ويتم التوازن بالدفاع والهجوم معا وهذا المستوى مستوى مشروع من الصحة، يتمتع به الأغلبية، لذلك لا ينبغي أن ينتقص توازن الفرد عند هذا المستوى من حقه في الحياة الآمنة مادامت قدراته وإمكانياته مجتمعة لم تسمح له بغير هذا المستوى، ولعل هذا هو ما أشار إليه "لامبو Lambo" في مناقشته للصحة النفسية في المجتمعات النامية قائلا "أن مفهوم التقبل والتلاؤم الاجتماعي هو أكبر علامة لتقويم الصحة النفسية في المجتمعات التقليدية" ثم أن الإنسان في تطوره يحتاج إلى الكم الذي منه يخرج الكيف. أشرف (2005: 46-47)

2.5. المستوى المعرفي :

وهنا يعرف الإنسان أكثر، فيدرك كثيرا من دوافعه وغرائزه كما يدرك القيم الاجتماعية من حوله، ويتقبل هذا وذاك فيحصل بذلك على التوازن، وبهذه الرؤية الواضحة قد لا يحتاج إلى كثير من الحيل الدفاعية إذا اعتبرنا أن المعرفة في بعض صورها دفاع ضد البصيرة الأعمق، وهو يصل إلى درجة من الراحة والتلاؤم لا تثير قدراته الخالقة للعمل الجديد والتغيير فيكون هدفه أساسا في هذه المرحلة هو الراحة

واللذة والهدوء وربما القراءة أو المناقشة العقلية، ويصل الفرد إلى هذا المستوى من التوازن بالمعرفة وربما بالاستبصار الذاتي عن طريق معلم أو كتاب أو صديق أو محلل أو طبيب، والتوازن عند هذا المستوى لا يخلو من وسائل دفاعية أو ممارسة بعض النشاطات الخلاقة ولكن ليس نشاط بالضرورة للتغيير، رغم أصالته، وهذا المستوى ربما يصف من يطلق عليهم المنقون، وعلى الرغم من أنه يعتبر أرقى من سابقه وأقرب الصفات الإنسانية إلا أن من الصعب اعتبار أو تصور أن غاية تطور الإنسان أن يكون فاهما مرتاحا وأن كأن هذا هدفا عظيما في حد ذاته حتى يعزى بأن يكون غاية أمل الفرد فعلا، إلا أنه لا يحمل إرادة التطور والتغيير ولكنه يخدم اتساع دائرة المعرفة الإنسانية التي تخدم بدورها ولو بطريقة غير مباشرة شحذ البصيرة الإنسانية ومن ثم الانطلاق إلى المرحلة التالية ويمكن وصف الإنسان في هذا المستوى من الصحة بأنه إنسان يتمتع بالراحة، يعرف كيف يرضى نفسه ويساير من حوله، ويقبل الموجود ويتمتع بالممكن، ويمارس عمله وبعض هواياته ولكن هذا المستوى مثل سابقه لا يعد كافيا لحفظ التوازن. **أشرف (2005):**

(48-47)

3.5. المستوى الإنساني :

هذا المستوى وأن وصف الإنسان كما ينبغي أن يكون إلا أنه لا ينطبق إلا على ندرة من الناس في المرحلة الحالية لتطور الإنسان. وهذا المستوى هو غاية تطور الإنسان "كنوع" والإنسان "كفرد" لأنه إذا امتد معنى التكيف إلى اهتمام الإنسان بوجوده زمانيا كمرحلة من النوع البشري تصل الماضي بالمستقبل ومكانها كفرد من البشر في كل مكان وأصبحت راحته وصحته لا تتحقق إلا بأن يساهم طويلا في التطور وعرضيا في مشاركة الناس آلامهم ومحاولة حلها بالتغيير والعمل الخلاق، ولم يخل كل ذلك بحياته اليومية ، ولم ينتقص من قدرته على كسب عيشه مثلا أو تكوين أسرة ورعايتها، فإنه يكون قد حقق إنسان يتهم توازنه على أرقى مستوى معروف للصحة النفسية، والحياة. **أشرف (2005: 48)**

6. معايير تحديد الصحة النفسية:

للحكم على وجود الصحة النفسية من عدمه يعتمد العلماء والمختصون في علم النفس لمجموعة من المعايير نذكر منها:

1.6. المعيار الشخصي (الذاتي):

ويقوم هذا المعيار على التقرير الذاتي للفرد، فإذا كان الشخص راضيا عن حياته إلى حد ما ولا توجد لديه خبرات تعكر صفو حياته، فإننا نعرفه اتوماتيكيا بأنه شخص سوي طبقا لهذا المعيار. ومن ناحية فإن

الأفراد الذين يعانون احباطا أو خوفا فإن مشاعرهم وأفكارهم أو أفعالهم تعتبر شاذة أو تحتاج إلى معاملة خاصة لأن هناك اضطرابا في شخصيتهم. **الداهري (2010: 38)**

2.6.المعيار الوظيفي:

يقصد بالمعيار الوظيفي عموما الحالة المتفقة مع الفرد فيما يتعلق بأهدافه وقدرته. يمكن للعمل في أيام العطل أن يكون محرما أو ممنوعا وفقا للمعيار المثالي، ومحاولة وضع تكرار إحصائي سوف تقود إلى نتيجة مشابهة، أي أن عدد قليل من الناس هم الذين يعملون في أيام العطل. ولكن عندما نتأمل هذا من وجهة نظر معيار وظيفي، فإنه يمكن النظر للعمل بالنسبة لشخص ما على أنه أمر اعتيادي من الناحية الوظيفية. بكلمات أخرى عندما تتم معرفة الهدف الكامن خلف هذا السلوك نستطيع تقييمه على أنه سوي أو مضطرب. **رضوان (2002: 97-98)**

3.6.المعيار الاجتماعي:

يتخذ من مسابقة المعايير الاجتماعية أساسا للحكم على السلوك بالسوية واللاسوية. ويقصد بالمعيار الاجتماعي مجموعة ما من سلوك شخص ما، وترتبط هذه التوقعات بالعادات والقيم والمعايير السائدة في المجتمع ويتوجه المجتمع الديني والسياسي والأخلاقي والاقتصادي. **أبو أسعد (2015: 56)**. فهو يرى أن السوي هو المتوافق مع المجتمع بوجه عام أي من استطاع أن يجاري قيم المجتمع ومعاييره وقوانينه ونظمه. **ربيع (2006: 66)**

4.6.معيار المواءمة:

هذا المحك كبديل عن المعايير الاجتماعية في التمييز بين السلوك العادي وغير العادي ويرى أن المسابقة الاجتماعية أمر ضروري لاستمرار الجماعة وأن هذا المحك يتعدى حد الاهتمام بالتوافق الاجتماعي للفرد والاهتمام بالظروف الاجتماعية التي تسير للفرد حرية الحركة وتحقيق إمكاناته وتهيئ لحدوث التوافق وأنه من أكمل المحكات وأدقها إلا أنه يواجه صعوبة بالغة في التطبيق العملي. **التميمي (2013: 34)**

5.6.المعيار الباثولوجي (الطبي):

ويشير هذا المعيار إلى أن الصحة النفسية هي الخلو من المرض النفسي أو العقلي، وقد ارتبط مجال الصحة النفسية بالطب منذ عصور بعيدة، حيث اعتمد الأطباء على تشخيص الاضطرابات النفسية أو العقلية بناء على ظهور أو اختفاء أعراض معينة، واعتبار الشخص الخالي من الأعراض السلبية متمتعا بالصحة النفسية. وتشير وجهة النظر الطبية إلى أن اضطراب الصحة النفسية يعتبر من الحالات المرضية، ويبدو على شكل علل واضطرابات طارئة أو مزمنة أو مؤقتة، يمكن للطبيب التعرف عليها بوسائل الفحص

والتشخيص الطبي، كما يمكن علاجها بوسائل العلاج المناسبة بالمستشفيات والعيادات المتخصصة.
المشاقبة (2018: 52-53)

6.6. المعيار الإحصائي:

يقوم هذا النوع من المعايير على مدى تكرار أو توزع سلوك ما في مجتمع من المجتمعات أو عينة منه ويتم هذا التوزيع أو التكرار في توزع جرس غاوس، وتطلق على المجال المتوسط في هذا التوزيع تسمية المدى الطبيعي أو المدى المتوسط أو السوي، حيث يساوي المجال المتوسط هنا المستوى الحسابي والانحراف المعياري. في حين تعتبر المجالات المتطرفة الموجودة في كلا الجانبين شاذة أو غير سوية. ومن خلال المدخل حساب المعايير الإحصائية يتم تحديد القيمة التي تعتبر عندها السلوك قد تجاوز المعيار. فالشخص الذي يمتلك في سمة من السمات أو يتصرف في موقف من المواقف بشكل أقل أو أكثر من المجال المتوسط في جمهور مماثل، يعد سلوكه منحرفا عن المعيار أو ملفتا للنظر، أو غريبا... الخ أبو أسعد (2015: 53)

7.6. المعيار المثالي:

وهذا المعيار يرى أن السوي هو المثالي أو ما يقرب منه ففوة الإبصار السوية ليست قوة الإبصار المتوسطة بل الكاملة. وعلى أساس هذا المعيار فإن الأسوياء من الناس فئة قليلة إن لم تكن نادرة بل ينطبق على هذا المعيار ما يقصده أتباع مدرسة التحليل النفسي حيث يقولون "لا توجد شخصية سوية". ربيع (2006: 65)

8.6. المعيار التفاعلي:

إن الاعتماد على معيار واحد من المعايير السابقة المذكورة قد يكون له مبرراته في الحياة العملية اليومية ولكن عندما يتعلق الأمر بإطلاق الأحكام التشخيصية في علم النفس المرضي والممارسة العيادية أو الصحة النفسية لا يكفي الركون إلى معيار واحد من هذه المعايير... ومن المؤكد أن المعايير المختلفة ليست منعزلة عن بعضها وإنما ترتبط بطريقة تفاعلية. رضوان (2002: 99)

7. مظاهر الصحة النفسية:

تبدى الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية جملة من المظاهر نستطيع من خلالها التمييز بينها وبين الشخصية المرضية وهي:

-الإيجابية.

-التفاؤل.

-تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته.

-اتخاذ أهداف واقعية.

-القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.

-احترام الفرد لثقافة المجتمع مع تحقيق قدر من الاستقلال عن هذا المجتمع.

-إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته.

-القدرة على ضبط الذات.

-نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه.

-القدرة على تحمل المسؤولية.

-ارتفاع مستوى الاحتمال النفسي.

-النضج الانفعالي.

-ثبات اتجاهات الفرد.

-اتساع أفق الحياة النفسية.

-الصحة الجسمية. أشرف (2005: 59-64)

8.العوامل المؤثرة في الصحة النفسية:

في سبيل تمتع الفرد بصحة نفسية تدخل عديد من العوامل على الخط وتؤثر فيها، ومن بين هذه العوامل:

-حرية الإرادة.

-الاحساس بالطمأنينة الانفعالية.

-الاحساس بالأمن الاقتصادي.

-الاستقلال الذاتي.

-الانفتاح على الخبرة.

-الاحساس بالمسؤولية.

-الكفاءة الاجتماعية.

-إرادة العطاء.

-الاستبصار بالذات. إسماعيل (2001: 98، 107، 111، 115، 121، 128، 133، 138، 144)

-التكيف.

-الشخصية.

-التثنية الاجتماعية. خوج (2010: 45، 47، 48)

9. الصحة النفسية لدى المجتمع الجزائري:

يعتبر تمتع الفرد داخل مجتمعه بصحة نفسية وعقلية من المعايير الدالة على أن هذا المجتمع سوي، وسعى لتكوين فرد يقبل المسؤولية ويعطي المجتمع مثلما يأخذ منه أو أكثر وذلك من خلال تحقيق مطالب نموه، ضبط سلوكه، العمل على تقبله...

فمن الضروري أن نضع في حسابنا أهمية الصحة النفسية في المجتمع بمؤسساته المختلفة الطبية والاجتماعية والدينية... وهذا يحتم تطبيق اتجاهات الصحة النفسية في المجتمع، لتجنب أفراد وجماعته كل ما يؤدي إلى الاضطراب النفسي حتى يتحقق الانتاج والتقدم والتطور والسعادة. زهران (2005: 21)

إن من أهم أهداف الصحة النفسية بناء الشخصية المتكاملة وإعداد الإنسان الصحيح نفسيا في أي قطاع من قطاعات المجتمع وأيما كان دوره الاجتماعي... ولكي يحقق هذا يجب اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد وتقبل الواقع، وتكوين اتجاهات وقيم اجتماعية سليمة، والمشاركة الاجتماعية الخلاقة والمسؤولة، وتوسيع دائرة الميول والاهتمامات، وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي السوي، وتحقيق النمو الديني والأخلاقي القويم. زهران (2005: 21)

والصحة النفسية للمجتمع نفسه في غاية الأهمية، حيث أن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين أجهزته ونظمه ومؤسساته وهيئاته مجتمع مريض. والمجتمع الذي يسوده الهدم والاحباط والصراع والتعصب والأحوال الاقتصادية السيئة والمستوى المعيشي المتدهور ونظام القيم المدمر والضلال والجناح والكوارث الاجتماعية مجتمع مريض. زهران (2005: 21-22)

ويمكننا التطرق لأهم مظاهر تدهور الصحة النفسية في المجتمع والتي نلاحظها من خلال الظواهر السلوكية والنفسية مثل: انتشار حالات التفكك والطلاق والعنف بأنواعه اللفظي والنفسي والجسدي والسلوك العدواني، زيادة حالات المخاوف، زيادة حالات القلق والاكتئاب حيث أحصت منظمة الصحة العالمية سنة 2007 أن واحد من خمس في العالم يعانون ضغط نفسي عال، زيادة نسبة الانتحار حتى في المجتمعات الإسلامية، ارتفاع حالات الادمان بمختلف أنواعه وبين كل الفئات العمرية، الإفراط في استخدام آليات الدفاع النفسي كالمقاومة بالكلام العدائي، الاحتقار، التسلط... **قرائرية (2015: 75-76)**

وبتسليطنا الضوء على واقع الصحة النفسية في الجزائر فقد أكدت عديد من الدراسات الوبائية في الطب العقلي والنفسي إلى أن نسبة انتشار الاضطرابات النفسية والعقلية في المجتمع الجزائري في تزايد مستمر. ففي دراسة للمعهد الوطني للصحة العمومية سنة 1990 أشارت إلى أن 1.5% من إجمالي الفحوصات المسجلة على مستوى مختلف مراكز الفحص الطبي على مستوى الوطن تمثل نسبة الفحوصات العقلية موزعة بين الاكتئاب العصبي بنسبة 48% تليها الاضطرابات العقلية المزمنة بنسبة 29.8% ثم اضطراب السلوك بنسبة 11% والادمان بنسبة 1.2%. أما في سنة 2002 فقد قدر عدد المصابين بالأمراض العقلية والنفسية بـ 155000 شخص يمثلون ما نسبته 0.5% من المجتمع الكلي و62000 مصاب بالصرع. وفي 2005 ومن خلال البحث المقدم من طرف الدكتور "بوعلام شرشالي" مسؤول البرنامج الوطني للصحة العقلية في قسم الصحة بالوزارة في إطار الإحصائيات الوطنية حول الصحة العائلية، أقر بأن نسبة انتشار الأمراض العقلية في الجزائر قدر بـ 0.5% من السكان مع ظهور 26370 حالة جديدة في 2005 تمثل الذهانات فيها ما نسبته 51.24% والصرع 38.21% والاكتئاب 6.76% والعصابات 2.83% والعتة العقلي 0.38%. وفي دراسة سويسرية على الصحة العقلية في العالم نشرت 2007 أشارت إلى أن أكثر من مليوني جزائري يحتاج إلى التكفل بصحتهم العقلية. كما أشار مجموعة من الباحثين الأمريكيين إلى أن نسبة انتشار الأمراض العقلية والاضطرابات النفسية في الجزائر يتراوح ما بين 10% إلى 12%. وهذا ما تؤكدته دراسات الدكتور محمد شكالي رئيس مصلحة الأمراض العقلية في مستشفى البلدية الجامعي حيث أشار في حوار مع جريدة لترتيبين العدد الصادر ليوم 16 فيفري 2005 بأن نسبة الجزائريين الذين يحتاجون إلى رعاية نفسية بلغت 10% حسب الدراسات العالمية. **العقون (2015/2014: 180-181)**

وقد كشف البروفيسور عبد الرحمن بلعيد رئيس مصلحة الأمراض العقلية لمستشفى الشراكة لجريدة "الحوار" للعدد الصادر يوم 7 أبريل 2018 أن ما بين 20% إلى 30% من الجزائريين مصابون بأمراض عقلية، منها الانهيارات العصبية.

ونرجع هذا التزايد الذي تعيشه الجزائر في نسبة الاضطرابات النفسية والامراض العقلية، أولا إلى توالي فترات عصبية على المجتمع كالاستعمار والعشرية السوداء، ثانيا إلى نقص وسائل التكفل وامكانية الاستيعاب

لهذه الفئة، إضافة إلى أن هذه الأمراض مازالت تعتبر من الطابوهات في مجتمعنا وبمثابة وصم للمريض وعائلته وذلك نظرا لنقص الوعي الاجتماعي والنفسي، ودون اغفال ظروف العيش الحالية وتأثير العولمة والتسارع في التطور والتغيير الذي أثر على كل محطات الحياة الشخصية والاجتماعية مما أدى إلى زيادة نسبة الاصابة واتسعت دائرة انتشارها.

ثانيا: الشخصية الزمنية

1. تعريف الشخصية الزمنية:

1.1. تعريف الشخصية:

1.1.1. لغة:

-انحدرت الكلمة الفرنسية personnalité من الكلمة اللاتينية persona ومعناها قناع يستعمل على خشبة المسرح. سيمون (1993: 05)

-أما في المعجم الوسيط فالشخصية (مادة: ش خ ص)

1-الشخصية: هي الصفات والخصائص التي تميز الانسان من غيره.

2-الشخصية: الشخص المعروف أو المشهور. عصام (2009: 749)

2.1.1. اصطلاحا:

إن الشخصية من أكثر المفاهيم في علم النفس التي تزخر بعدد هائل من التعاريف نظرا إلى حجم التعقيد في هذا المصطلح ولذلك تباينت وتعددت الآراء التي تتناوله وسنعرض في ما يلي بعض التعاريف لهذا المصطلح:

-هي مجموعة مستقرة نسبيا من الخصائص المؤثرة والعاطفية والديناميكية وبصفة عامة هي طريقة تفاعل الشخص مع المواقف التي يجد نفسه فيها. (Agathon et autres 2016 : 835)

-هي الشكل الخارجي الفريد الذي تتخذه طوال تاريخ فرد ما مجموع الأنظمة المسؤولة عن سلوكه. فييو (2015: 12)

-فكسليار: هي بنية نشيطة موحدة وكاملة تحقق وحدة نسبية وتواصلًا مع الزمن لمجموع الأجهزة التي تأخذ في الاعتبار خصوصيات كل فرد، طريقته في الشعور والتفكير والفعل ورد الفعل في المواقف المحسوسة. سيمون (1993: 06)

-أيزنك: الشخصية هي مجموع الأنماط السلوكية الحالية أو الطاقة الكامنة في الجسم التي تتحدد عن طريق الوراثة والمحيط (1947)؛ وحسب التعريف الثاني فالشخصية هي التنظيم المحكم والمستمر للطباع، المزاج، الذكاء، وهيئة الشخص، الذي يحدد تكيفه مع الوسط (1953). وينفريد (1995: 16)

-واطسون 1930: يعرفها بأنها مجموعة الأنشطة التي يمكن اكتشافها عن طريق الملاحظة الفعلية للسلوك لفترة كافية بقدر الإمكان لكي تعطي معلومات موثوق بها. غباري وأبو شعيرة (2015: 17)

ومنه نستطيع تعريف الشخصية على أنها النظام الدينامي المستقر نسبيًا في الفرد والذي يحدد سلوكه وطريقة تفكيره وشعوره بغية التكيف مع محيطه، وتتكون الشخصية أساسًا من الجوانب النفسية إضافة إلى القيم الثقافية والمعايير الأخلاقية وصولًا إلى الذكاء والموهبة والدوافع والعقد النفسية وغيرها.

2.1. تعريف الزمن:

1.2.1. لغة:

زمن (مادة: ز م ن)

1-الزمن: الزمان

2-الزمن: المدة من الوقت طويلة كانت أو قصيرة. عصام (2009: 692)

لفظ الزمن أو time يستخدم عادة للدلالة على لحظات التغير. وهذا ما يشير إليه معنى اللفظ في اللغة العربية والانجليزية، أما اللغة الفرنسية فإن كلمة temps تستخدم بمعنى حسي أكثر حيث تعني الطقس أو الحالات المتتابعة للجو. والكلمة اللاتينية tempus والتي منها استمدت كلمة temps وكلمة time فتعني أيضا هذا المعنى المزدوج. أما الأصل السنسكريتي للكلمة فإنه يعني يضيء أو يحرق وقد يشير هذا الاستعمال إلى الطبيعة الأساسية لخبرتنا بإيقاعات الليل والنهار. غنيم (1977: 370)

2.2.1. اصطلاحا:

أما من الجانب الاصطلاحي قد تعددت تعاريف الزمن بتعدد فروع العلم، فمصطلح الزمن أخذ كثيرا من الاهتمام في البحث والمعالجة، لمعرفة طبيعته وماهيته. وسنتطرق في ما يلي إلى أهم هذه الفروع وتعريفها للزمن:

-الزمن الفلسفي: (أفلاطون، أرسطو، هايدغر، ابن رشد، ابن سينا، كانط) أكدوا في بحوثهم على فكرة الطبيعة المنفصلة للزمن وعلاقته بالوعي البشري، وعرفوه على أنه غلاف كوني محيط به كل شيء، دون أن يحيط به شيء، لا يدرك أوله من آخره. **قندسي (2015: 210)**

-الزمن اللغوي: صيغ تدل على وقوع أحداث في مجالات زمنية مختلفة من حيث كونها صيغا ذوات دلالات زمنية.

-الزمن الطبيعي أو الفلكي: فهو ما أقره الإنسان في مجتمعه من وحدات زمنية اختبارية اصطلاحية، اصطنعها العلم من أجل تنظيم خبرة الانسان، التي قسمها إلى وحدات السنين والشهور والأسابيع والأيام والساعات والدقائق والثواني.

-الزمن الفسيولوجي: لا نعرف له وجودا حقيقيا، بل نعرف آثاره التي تدل عليه، فهو يظهر فيما يعترينا من تغيرات في أجسامنا ووظائف أعضائنا.

-الزمن في الفيزياء الحديثة فيقسمه نيوتن إلى زمنين، مطلق وتقريبي، الزمان المطلق فهو الزمان الحقيقي الرياضي (المدة)، أما الزمن التقريبي فهو الزمن المعياري ظاهريا (ساعات، أيام، شهور، وأعوام). **الفتلاوي (2010: 16-17)**

فيقول العالم الفيزيائي ماخ (1883/1942) أن الزمن فكرة مجردة نصل إليه عن طريق تغييرات الأشياء. يوافقته جيمس (1890) قائلا "إن الوعي بالتغيير... هو الشرط الذي يعتمد عليه إدراكنا لتدفق الزمن" **Richard (2014 : 24)**

-من هنا نصل إلى وجه آخر للزمن وهو محور دراستنا الحالية وموضوعها الأساسي وهو الزمن النفسي، والذي بدأ تعريفه بمحاولات غير تخصصية منها أنه انبثاق من داخل الذات، ومن أعماق أحاسيسنا ومشاعرنا، أو هو الزمن الذي يمكن في الخبرة الإنسانية، ويخضع لحركة الزمن في مجرى الأحداث، أو هو سرعة اطراد الحالات الشعورية، أو بعبارة أخرى هو النظام الإيقاعي الذي يعطي شكلا ذاتيا خاصا لتتالي هذه الحالات الشعورية. **الفتلاوي (2010: 17)** جاءت بعدها تعريفات أكثر تخصصا نذكر منها:

يرى جون بياجيه أن الزمن هو حدس تجريبي يتحدد بالتوظيف الواعي للمفاهيم الزمني، ومنها مفهوم البداية، النهاية، التتابع، الموازاة والمساواة أثناء التجريب **ريابي (2012/2013: 09)**

ويأتي تعريف قاموس علم النفس (دريفير، 1952) ليؤكد على فكرة بياجيه حيث يُعرّف الزمن بأنه "جانب توجيهي أساسي للتجربة، يستند إلى الخبرة المباشرة المرتبطة بالمبول (المدة ترتبط بالإحساس)، وإلى تجربة

التغيير من حدث حسي أو فكرة أو تدريب من طريقة تفكير إلى أخرى، ونميز في التجربة في البداية والوسط والنهاية ، وكذلك في الماضي والحاضر والمستقبل." (02 : 1989) **LEVIN and ZAKAY**

كما قال عالم النفس مارلو بونتي "إن الزمن يولد من علاقتي بالأشياء، أي إن الزمن يولد عندما تكون هنالك علاقة للأشياء بالفاعل الذي يعيش التجربة، ولا تقتصر التجربة على علاقة الأشياء ببعضها فحسب".
الفتلاوي (2010: 27)

وتعرف الباحثة الزمن على أنه الجانب الذي يتحكم في علاقتنا مع الأشياء ويعطيها بعد آخر ويكون حلقة الوصل بين مشاعرنا والأحداث التي نعيشها يكون كل هذا ضمن نظام محكوم من خلال مجموعة من المفاهيم كالتتابع والاستمرارية والمدة والبداية والنهاية...

3.1. تعريف الشخصية الزمنية:

-يعرف فرانسيس-سميث وروبرتسون(1999)الشخصية الزمنية بأنها بناء متعدد الأبعاد يعكس الفروق الفردية في السلوكيات والأفكار والعواطف المرتبطة بإدارة الوقت. (562 : 2015) **Francis-Smythe et al**
وكتوضيح لمفهوم إدارة الوقت فهو يعني حسب فرانسيس-سميث: تحديد الأهداف وترتيبها حسب الأولوية، وتخطيط المهام وجدولتها، ومراقبة التقدم مقابل كل من الجدول الزمني وإكمال المهمة. -**Francis**
Smythe (2006 :02)

-وحسب أنكونا وزملاؤه (2001) الشخصية الزمنية هي الطريقة المميزة التي يدرك بها الفاعل الزمن أو يفسره أو يستخدمه أو يخصصه أو يتفاعل معه بطريقة أخرى. ويوضحون أن "الفاعلين" يتكونون من أفراد وجماعات ومنظمات وحتى المجتمع. (153 : 2017) **António**

-ويختصرها نيكولاس بيسون (2014) في قوله بأنها بناء يمثل المواقف التي يملكها الشخص اتجاه الزمن.
Nicolas (2014 :25)

-وفي تعريف آخر الشخصية الزمنية تمثل الطريقة التي يفهم بها الشخص أو الفريق ويتصرف فيما يتعلق بسلسلة زمنية متصلة، وتحتوي على متغيرات مثل منظور الزمن. (153 : 2017) **António**

ونستطيع تعريف الشخصية الزمنية على أنها مجموعة من السمات التي تمثل أسلوب الفرد في التعامل مع الزمن وإدارته (أدراكا، إحساسا وتصرفا) وهي تختلف من فرد إلى آخر.

2. مراحل تكوين وإدراك مفهوم الزمن:

الشخصية الزمنية عبارة عن سمة تميز الانسان وترتبط أساسا بمفهوم الزمن بمختلف جوانبه (الحسية، العقلية، الإدراكية) وحالها حال باقي سمات الشخصية تنمو وتتطور.

ومن أبرز نظريات الشخصية التي تتناول تكون وتطور مفهوم الزمن في شخصية الفرد هي النظرية النمائية التطورية المعرفية لجون بياجيه والتي سنتطرق لها في ما يلي:

الجدول (01): يوضح مظاهر تكوين وإدراك مفهوم الزمن حسب نظرية بياجيه

| المرحلة | السن | مظاهر التطور |
|--------------------|---|---|
| المرحلة الحس حركية | من 0 إلى 4 أشهر (التسلسل الزمني العملي) | -الزمن بالنسبة للرضيع في بداية حياته هو أغلب الظن زمن عملي، فهو يملك القدرة على القيام بعمليتين تتصلان بترتيب الأحداث وتسلسل زمني. حيث يعرف أولا كيف ينسق حركاته في الزمن، وكيف ينجز أفعالا قبل غيرها وفي ترتيب منتظم. غير أن هذا لا يعد سببا للاعتقاد أن الطفل ذاته قد ادرك التتابع الزمني من حيث هو كذلك، أي ظهور الوعي أو الشعور بالتتابع. فليس لدى الطفل ادراك ل (بعد، قبل، الآن، بعد ذلك) فتسلسل المدركات لا يعني بالضرورة ادراك المتسلسلات. |
| | من 4 إلى 8 أشهر (التسلسل الزمني الذاتي) | -الطفل يكون قادرا على ادراك تتابع الأحداث عندما يكون هو نفسه قد أحدث هذا التتابع، أو عندما يكون القبل والبعد قد ارتبط بأفعاله الذاتية، أما اذا كانت الظواهر المدركة تلي الواحدة الأخرى مستقلة عن ذاته، فإنه لا يدرك ترتيب الحدوث وتتابعه. |
| | من 8 إلى 12 شهرا (بدايات موضوعية الزمن) | -أنماط السلوك المتعددة المميزة لهذه المرحلة توضح كيف ان الزمن الذي كان كامن من قبل في الفعل الذاتي وحده، يبدأ يطبق على الأحداث الخارجية عن الذات. ومن ثم يبدأ يكون متسلسلة موضوعية. لكن هذه الموضوعية تكون محدودة نسبيا. فالطفل لم ينجح بعد في تحرير نفسه من أسبقية النشاط الذاتي. الطفل يبدأ في اعداد تسلسل زمني موضوعي، وهذا التسلسل الزمني الموضوعي يتضمن ازاحتين متتابعتين. لكن عند أول عائق علمي أصبح التسلسل ذاتيا. |

| | | |
|---|--|--------------------------------|
| <p>-يتجاوز الزمن بتحديد حدود المدة الكامنة في النشاط الذاتي ليطبق على الأشياء ذاتها وبذلك يكون الحلقة المتصلة والمنظمة التي تربط أحداث العالم الخارجي احداها بالأخرى. ويتذكر الطفل الازاحات المتتابعة للشيء ويضعها في ترتيبها الصحيح.</p> | <p>من 12 إلى 18 شهرا</p> | |
| <p>-يعتقد بياجيه أن الطفل في نهاية هذه المرحلة يبدأ في فهم الزمن كوسط عام شأنه شأن المسافة والمكان ويمكن أن يحدد موضع الذات والأشياء الأخرى بالنسبة لبعضها البعض. وتطور ادراك الزمن لم يكتمل بعد في هذه المرحلة الحسية الحركية إلا أنه قد وصل على الأقل إلى المرحلة التي يمكن للطفل أن يحدد الديمومة أو المدة الخاصة بالذات وعلاقتها بالنسبة للأشياء الخارجية وبذلك يصبح السبيل ممهدا ومهيئا لترتيب تسلسلي ومتتابع للأحداث زمانيا، وذلك بالرجوع إلى عوامل ومؤشرات خارجية.</p> | <p>من 18 شهر إلى 2 سنة (التسلسل التصوري)</p> | |
| <p>-أهم ما يميز هذه المرحلة ظهور الوظيفة الرمزية، فالطفل يصبح قادر على تعيين الأشياء والوضعيات من خلال أنظمة رمزية وليس من خلال الفعل المباشر، وتشهد هذه المرحلة تكون الصورة التي تنشأ عن التقليد وعن استدخال المنظومات الحسية الحركية مما يؤدي إلى التمثيل، فيفضل الصورة الذهنية التي تمثل دعم رمزي مصور للفكر يتمكن الطفل من إعادة تكوين الماضي، توقع نتائج التحولات والعمليات التي تتم على الواقع وحتى سيرورة الحدث في حد ذاته.</p> | <p>من 2 إلى 6 سنوات</p> | <p>مرحلة ما قبل العمليات</p> |
| <p>-يبدأ الطفل في التمييز بين المكان والزمان، ويصل إلى حدس مترابط لسيرورة التدفق ولترتيبه الزمني، كما يصل إلى الزمن العملي ويصبح قادر على استعمال الساعة وترتيب الأحداث وفق تتابعها الزمني (التنقل في محور الزمن).</p> | <p>من 6 إلى 11 سنة</p> | <p>مرحلة العمليات الملموسة</p> |
| <p>-تكوين التداخلات المنطقية بين التتابع والمدة وكذلك السرعة، المسافة المقطوعة والمدة. ويمكن للطفل أن يقارن بين المدتين لأنه كون زمن متصل ومتجانس. يطور مفهوم الزمن الموضوعي ويفرق بينه وبين الزمن المعاش. ويمكنه كذلك قياس الزمن وتكميمه.</p> | <p>من 11-12 فما فوق</p> | <p>مرحلة العمليات القطعية</p> |

غنيم (1977) وريابي (2012/2013) بتصريف

إضافة إلى نظرية بياجيه توجد عديد من النظريات التي تناولت تطور مفهوم الزمن من بينها: نموذج فيكوتسكي (تناول فيه مفهومي التصورات التلقائية والتصورات اليومية وعلاقتها باكتساب مفهوم الزمن)، نموذج نيلسون (اقترح تطور مرحلي على الشكل الآتي: مرحلة الأطر الزمنية، مرحلة الخانات للملأ، مرحلة فئات فوق منظمة)، نموذج فريدمان (وضع نظامين لمعالج التمثيلات ذات العلاقة بالزمن: نظام القائمة اللفظية، نظام الصور)، نموذج جامي (قام بإضافة قطب بنيوي يحتوي ثلاث معالجات لنظام القائمة اللفظية).

3. أبعاد الشخصية الزمنية:

وضع كل من فرانسيس-سميث وروبرتسون خمس أبعاد للشخصية الزمنية موضحة كآتي:

1- الوعي بالوقت في العطل: يشير إلى ميل الفرد إلى الاهتمام بكيفية تخطيط أنشطته في العطل ورغبته في معرفة الوقت خلالها واتباع جدول زمني محدد.

2- الالتزام بالمواعيد النهائية: يشير إلى قدرة الفرد على الحصول على مستوى من الكفاءة يسمح له بالوفاء بالمواعيد النهائية المرتبطة بأنشطته والقدرة على تقدير مدة المهام بشكل صحيح.

3- التخطيط واستخدام الوقت في العمل: يتعلق بتفضيل الفرد للاستفادة الجيدة من وقته في العمل والتخطيط له.

4- التزامن: يشير إلى قدرة الفرد على إنجاز أكثر من شيء في وقت واحد. يحب هؤلاء الأفراد التناوب من نشاط إلى آخر، سواء من حيث الدقائق أو الساعات أو الأيام أو الأشهر. على سبيل المثال، يكونون مرتاحين لقراءة كتاب ومشاهدة التلفزيون في وقت واحد، أو العمل في عدة مشاريع في نفس الوقت. على العكس من ذلك، يركز الأفراد الأقل عرضة للالتزام على نشاط واحد في كل مرة ويفضلون إكماله قبل الانتقال إلى التالي.

5- نفاذ الصبر: يميز الأفراد الذين يميلون إلى إكمال المهمة المطروحة بسرعة. يصفون أنفسهم بأنهم غير صبورين وغالبًا ما يحاولون التحكم في وتيرة تفاعلهم مع الآخرين. على العكس من ذلك، فإن الأفراد الذين يصفون أنفسهم بأنهم صبورون ليس لديهم هذه العادة. (Roy (2019 :13-14)

تم بعد ذلك وفي إطار تقنين المقياس على البيئة الفرنسية إضافة ثلاثة أبعاد أخرى وهي:

1- المعتقدات الاجتماعية الزمنية: الميل إلى تقدير الالتزام بالمواعيد المحددة والوفاء بها.

2- القرب من النتائج: تفضيل العمل على المهام التي يمكن رؤية نتائجها في المستقبل القريب.

3- التخطيط واستخدام الوقت في المنزل: الميل لاتباع جدول زمني لأداء المهام عندما تكون في المنزل، ولكن ليس في عطلة. (Roy et al (2020 :09)

4. الزمن في ضوء المقاربات النظرية:

لم توضع بعد نظريات خاصة بالشخصية الزمنية على وجه الخصوص لكن هناك نظريات تناولت بعض المتغيرات والمفاهيم التي ترتبط بها كمنظور الزمن، ادراك الزمن، ادارة الوقت. وفي ما يلي سنحاول استعراض نظريات الشخصية التي تناولت التوجهات الزمنية، وادراك مفهوم الزمن ونظريات ادارة الوقت:

1.4. التوجه الزماني ونظريات الشخصية:

1.1.4. نظريات تؤكد أهمية الماضي:

1.1.1.4. التحليل النفسي (فرويد):

إن فرويد يؤكد في نظريته على الدور الحاسم لسنوات الطفولة المبكرة والمتأخرة في إرساء الخصائص الأساسية لبناء الشخصية، أي أن الشخصية عنده تسير وفق مبدأ (العلية)، وتعيش أسيرة الماضي أي إن العوامل الوراثية والغريزية تؤدي دورها الكبير في حركة الشخصية ونموها، أي إن الزمن المهم في الشخصية وفقاً لفرويد ليس الحاضر أو المستقبل بل الماضي. فإن معظم خيارات الإنسان محكومة على نحو كبير بصراعات الماضي وملونة بألوانه، ذلك أن فرويد ظن أن الشخصية تتكون بالخبرات المبكرة التي ربما يسودها إشباع أو حرمان. حتى إن فرويد عندما يتناول مصطلح الحدس (الإحساس بالمستقبل) يفترض أنه إسقاط لا غير، إسقاط عدم الوعي في المستقبل، وليس إدراكاً للمستقبل أو نتيجة امتداد في أفق الفرد الزمني أو وعياً بالمستقبل، وأخيراً يمكن تأكيد حقيقة أن الإنسان عند فرويد كائن غير عقلائي، رهين ماضيه بلا فكاك وحصيلة ذلك الماضي، أي هو حصيلة عقله غير الواعي. الفتلاوي (2010: 61-62)

2.1.4. نظريات تؤكد أهمية الحاضر:

1.2.1.4. النظرية السلوكية (سكنر):

إن معظم أصحاب النظريات، الذين يؤكدون بقوة السياق البيئي للفرد، يميلون في الواقع إلى تأكيد الحاضر أكثر من الماضي، وهم أكثر اهتماماً بما هو موجود في الخارج مما هو كائن داخل الفرد. وإذا ما تناولنا طروح سكنر وفرضياته التي تجد أن ما يحتم السلوك هو متغيرات البيئة في اللحظة الحاضرة، أي إن الناس يتشكل سلوكهم بفعل طبيعة البيئة (الحاضرة) التي سيعيشون فيها، فقد وصف سكنر عملية النمو بأنها ليست التغيرات الداخلية، ولكنها الاختلافات البيئية التي تغير السلوك خلال فترة الحياة، وإن سلوك الفرد

محكوم في أي وقت بالكثير من الأحوال المستقبلية في جوهرها، وعلى ذلك يجب ألا يتوقع الناس إدراك الكثير من الاتساق السلوكي من موقف إلى آخر. الفتلاوي (2010: 63)

2.2.1.4. نظرية السمات (جوردن ألبرت):

يرى الحاضر هو الأهم للشخصية، وأن الكائنات البشرية ليست سجيناً صراعات الطفولة وخبراتها، فالحاضر هو الذي يوجه أكثر نشاطات الماضي أي إن الدوافع تعمل هنا والآن، وليس هنالك دافعية منبثقة من الماضي. ويتجلى موقف ألبرت في مصطلحاته التي اعتمدها، مثل المعاصرة الذي يشير إلى أن الماضي ليس مهماً، إلا إذا تضمن قيمة وتأثيراً للحاضر، فضلاً على مصطلح الاستقلال الوظيفي الذي يشير إلى أنه على قدر ما تكون دوافع الفرد مستقلة، أي غير مرتبطة بدوافع الطفولة فإن هذا يعد دليلاً على نضجه، لذلك يرى ألبرت أن الحقائق التاريخية عن ماضي الشخص وإن كانت تساعدنا في الكشف عن النسق الكلي لحياة الشخص، إلا أنها لا تفسر بطريقة ملائمة سلوك هذا الشخص في الوقت الحاضر، أي إن الدوافع السابقة لا تفسر شيئاً إلا إذا كانت أيضاً دوافع حاضرة. ويقول ألبرت: إنه، كلما تقدم المرء في النضج، زاد انقسام عرا الاتصال بالماضي. الفتلاوي (2010: 63-64)

3.2.1.4. نظرية المجال (ليفين):

يرى ليفين أنه مع أن السلوك الراهن لا يمكن أن يتأثر بالماضي أو الحاضر، وذلك وفق مبدأ التزامن، فإن توجهات الشخص ومشاعره وأفكاره عن الماضي والحاضر قد يكون لها تأثير ملموس في سلوكه، فقد تكون آمال المستقبل أكثر أهمية عند الشخص من مصاعب الحاضر، قد تخفف توقعات الأمور المقبلة ثقل أعباء الحاضر، كذلك قد يلقي الماضي ظلالاً قاتمة على الحاضر. ولذلك فإنه يجب تمثل الحاضر كونه محتويًا على الماضي النفسي وعلى المستقبل النفسي، وقد يكون هذا الزمن طويلاً أو قصيراً، وقد يكون واضح المعالم أو مهتز المعالم، كما يمكن أن يكون بناؤه بسيطاً أو معقداً، وأن تكون حدوده ضعيفة أو تكون صلبة. الفتلاوي (2010: 65)

4.2.1.4. نظرية الذات (روجرز):

كان اهتمام روجرز النهائي بكل من النظرية والعلاج هو في التغيير والنمو في الشخصية الحاضرة، وليس بعدم الشعور وتجارب الماضي التي قد تكون قادت إلى الوضع الحاضر للشخصية. فالفرد عند روجرز يناضل ويجاهد من أجل دعم ذاته وإغنائها وتحقيقها، وفي هذا المجال فإنه، أي الفرد، ينسحب إلى كل هذه الخبرات والشعور والسلوكيات التي ترسم مستقبله، ويقومها بإيجابية، وفي المقابل، فإن الفرد يتجنب، ويقوم بسلبية، الخبرات التي تعارض الطريق أمام نموه وتطوره ويقللها ويسدها. الفتلاوي (2010: 65)

4.2.1.4. النظرية الانسانية (فرتز بيرلز):

ركز بيرلز على ضرورة أن يعيش الإنسان في الحاضر، وألا يستنزف نفسه على هيئة حشرات على ما فات، ولا يتقل نفسه بالتفكير في المستقبل، فمع أنه علينا أن نخطط للمستقبل، ولكننا يجب ألا نستخدم هذا التخطيط بديلاً من المستقبل، كذلك فإننا وحدنا المسؤولون عن توجيه أنفسنا، ويجب أن نغمس أنفسنا على نحو كامل في لحظتنا الحاضرة، ونستفيد من خبرات هذه اللحظات. الفتلاوي (2010: 65)

3.1.4. نظريات تؤكد أهمية المستقبل:

1.3.1.4. النظرية الفردية (أدلر):

يرى أدلر أن الإنسان تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبرات ماضيه، وأن أهداف الحياة هي السبب الذاتي للأحداث السيكولوجية، أي إن نظريته تسير وفق مبدأ (الغائية)، ويصر علم النفس الفردي عند أدلر إصراراً مطلقاً على استحالة الاستغناء عن الغائية لفهم جميع الظواهر النفسية، فالأسباب والقوى والغرائز والحوافز وما إليها لا يمكن أن تستخدم مبادئ للتفسير، وإنما الهدف النهائي هو وحده الذي يستطيع تفسير سلوك الإنسان. أي إن أهداف الإنسان المثالية (الوهمية) هي التي تحدد مفردات السلوك الحاضر أو الآتي، "فالإنسان ليس شريراً بطبيعته، ومهما تكن أخطاؤه فهي أخطاء تعزى إلى فهم خاطئ للحياة، ويجب ألا يضطهد بسببها، فهو يملك القدرة على التغيير، الماضي ولى إلى غير رجعة، وهو حر في أن يعيش بسعادة." الفتلاوي (2010: 66)

2.3.1.4. النظرية الوجودية (فكتور فرانكل):

أما فرانكل فيرى أن توجه الإنسان إلى المعنى وإلى أهداف مستقبلية تستحثه على تحقيقها، يجعله يتحمل أشد الخبرات وأصعب أنواع المعاناة. وعموماً تطرح النظرية الوجودية فكرة أن الشخص الأصيل هو الذي يقبل حاضره وماضيه، ويكون توجهه الأساسي نحو المستقبل بكل ما يرتبط به من مجهول أو عدم يقين، ما يقوده إلى خبرة القلق الذي يتقبله كونه ضرورة ملازمة للحياة المؤثرة، وتمكنه من الشجاعة لهذا القبول. أما الشخص غير الأصيل فهو الذي يخشى المستقبل المجهول، وينكمش في خوفه، وينظر إلى نفسه وفق ماضيه أو حاضره مع المشاعر الناتجة من الذنب والأسف. الفتلاوي (2010: 66-67)

3.3.1.4. نظرية النمو النفسي اجتماعي (اريكسون):

ايركسون (1903) فينحو منحى أدلر في تأكيده على المستقبل من خلال المراحل التي ذكرها وما تحتويه كل مرحلة من جهد بحيث يطلق عليها أزمة لكنها بالرغم من ذلك فهي تمتلك الإمكانية الأكيدة

للنتيجة الموجبة لأن بإمكان الإنسان حلها بطريقة تجعله متكيفا وإذا أخفق في مرحلة من المراحل وترك مع استجابة خلفية غير مكتفية فلا يزال لديه أمل في المراحل اللاحقة وان الإخفاق في مرحلة يمكن أن يصحح عن طريق النجاح في مرحلة لاحقة وبهذا يؤكد ايركسون بأن هناك أمل للمستقبل في كل مراحل النمو. عبد الأحد (2006: 139)

4.3.1.4. نظرية البنى الشخصية (جورج كيلى):

أما جورج كيلى (1905) فيؤكد على أن الإنسان يجب أن لا يطوق وينحصر بشكل تام بالظروف وأنا لا يكون سيرة حياته الماضية فالإنسان لا تتحكم به البنى التي خلق بها فهو حر لأن يراجع أو يستعيض عن بناءه بناء على الحقائق التي يراها وخبرته فيها فعلى أساس الأحداث المتشابهة التي يمر بها الإنسان يكون بمقدوره أن يقوم بتنبؤات أو يضع توقعات عن الأسلوب الذي يواجهه (يخبر) فيه الحدث في المستقبل وهذه التوقعات مرتكزة على التصور الذي يرى فيه أن أحداث المستقبل ليست نسخا من أحداث الماضي فهي يمكن أن تكون عادات جزئية للأحداث الماضية. عبد الأحد (2006: 139)

4.1.4. النظريات التي تؤكد أهمية أكثر من زمن في الشخصية:

1.4.1.4. النظرية التحليلية (يونغ):

على حين يرى يونغ أن شخصية الإنسان يمكن أن تفهم بوساطة نهجين، الأول ما يذهب إليه ويتجه نحوه، والثاني ما يمكن تفسير حاضر الانسان خلاله وفق الماضي، فالعلية عنده تقابل الغائية. ويرى أن عالم النفس عليه أن ينظر بوجه إلى ماضي الإنسان، وينظر بوجه آخر إلى مستقبل الانسان، وعندما تجتمع هاتان النظرتان، فإنهما تعطيان صورة كاملة للإنسان. إننا نتكون ونتشكل بوساطة مستقبلنا، مثلما نتكون بوساطة ماضيها، فالفرد لا يتأثر بما حدث له في الماضي كطفل فقط، ولكن بما يطمح إلى أن يعمل في المستقبل أيضا. فقد رأى يونغ أن شخصية الفرد الحالية يحددها كل ما يأمل الفرد أن يكونه وما كان عليه. الفتلاوي (2010: 67)

2.4.1.4. نظرية الحاجات (هنري موراي):

ويجد موراي أن الشخصية لا تفهم إلا من خلال مجال زمني تطوري، إذ يرى أن الماضي ذو أهمية كبيرة، والحاضر مهم جدا في مستقبل الشخصية، ذلك أن الشخصية دائمة التغير، فهي عالم غير ثابت ويصعب تحديده أي أنه يركز على أهمية ماضي الانسان والمحتوى الحاضر الذي يجري فيه السلوك. الفتلاوي (2010:67)

2.4. إدراك الزمن ونظريات الشخصية:

1.2.4. نظرية النمو المعرفي (بياجيه):

قدم بياجيه الوقت (الزمن) كمفهوم من المفاهيم التي درسها من خلال نظريته واعتبر ذلك المفهوم مجردا لا يستطيع الفرد اكتسابه أو يعرف دلالاته إلا في مرحلة التفكير الشكلي وهي آخر مرحلة يصل إليها في تلك النظرية ويفشل الطفل في التعرف على الزمان لأنه غير قادر على التمييز بين الزمان الفيزيائي (أي الزمان الذي يمكن استخدامه معيار لقياس الأحداث) والزمن البيولوجي (هو كيفية قيام الكائنات الحية بإقامة التكامل الزمني بين النشاطات داخل وخارج أجسامنا من نوم وأكل ولعب وتعلم...) ولهذا فإنه يفسر جانبا من الصعوبة التي يجدها الطفل في تعلم الزمان. الجمال (2016: 39)

2.2.4. نظرية عداد الحيوية أو الساعة الداخلية :

ميكون 1972 يرى أن هذا الميكانيزم المفترض يشتق من حالة استثارة معينة لدى الفرد عندما تكون مرتفعة المستوى يسرع معدل الساعة، والعكس صحيح، وقد استخدم مصطلح الاستثارة العام لدى الفرد، وإن كانت نزعة في الأدب النفسي للمساواة بين المصطلحين ويبدأ الأمر بتأثير الظروف الخارجية للمثير (شدته، حجمه...) على حالة الاستثارة النوعية مما يغير معدل الساعة الداخلية، ويحصى ميكانيزم العد موجات الحيوية التي ولدتها الساعة أثناء فترة زمنية ذات طول معين ويكون هذا العدد صغيرا إذا كان معدل الساعة منخفض "مؤديا" إلى مرور الوقت بسرعة كما يدركه الفرد بخبراته الذاتية أما إذا كان معدل الاستثارة مرتفعا، يرتفع عدد موجات الحيوية والنشاط لنفس الفترة الزمنية، ويبدو الوقت الواقعي الفيزيقي وكأنما يمر ببطء، وهكذا يختلف معدل الساعة الداخلية للفرد "مؤديا" إلى تباين أحكامه المتعاقبة. الجمال (2016: 39)

3.2.4. نظرية تجهيز المعلومات :

وفيها يستبدل كل مولد موجات وميكانيزم العد بعملية إصدار الحكم التي تعتمد تقديراتها حول الفترة الزمنية ومدتها عدد وطبيعة الأحداث التي تتم أثناءها، ويذكر ميكون 1972 أن هناك دليلا مقبولا على أن التقدير الصحيح بمرور الزمن يعتمد على المعلومات بدلا من مفهوم الساعة الداخلية ويقترح أن بقاء الحدث أو ديمومته يتضمن جانبيين أحدهما باعتباره بنية فيزيقية ويبدو الآخر وكأنه صفة مميزة لأنماط المعلومات في العالم الواقعي والتي نسميها أشياء وأحداث هذا وتتكون الاشياء والاحداث في العالم الواقعي "نماذج داخلية" أو "تمثيلات" يمكن اعتبارها بنى معرفية تشمل معلومات الفرد الصريحة والضمنية عن العالم الحقيقي، ولا تعتبر هذه التمثيلات تكرر جامد للواقع، بل هي تجريدات للمواقف المحسومة وتلعب الذاكرة دورا هاما في إدراك الأحداث الزمنية التالية من حيث الاستمرارية، الفترة الزمنية، والتعاقب ومن ثم فإن إدراك

الفترات الزمنية الطويلة يعتمد على تحويل قطع المعلومات القصيرة إلى الذاكرة طويلة المدى مع الاستفادة لأقصى حد من معينات الذاكرة، أما الفترات الزمنية قصيرة المدى ويتم الحكم على الفترات الزمنية القصيرة جدا في ضوء الذاكرة "الصورة العقلية الايقونية". **الجمال (2016: 40)**

3.4. نظريات إدارة الوقت:

1.3.4. نموذج بريتون وجيلين 1989:

يرى بريتون وجيلين 1989 أن مكونات تنظيم الوقت هي: اختيار الأهداف و الأهداف الفرعية- تحديد أولية لهذه الأهداف، وضع المهام في قائمة "عمل المهام". جدول المهام (وضعها في برنامج محدد المواعيد) ثم محاولة تنفيذ تلك المهام. هذا ويرتبط تنظيم الوقت بالأفعال المنظمة وهي (الأفعال التي تؤدي لإزالة التعارض بين الواقع وما هو مطلوبة في موقف المهمة) وتدرج في الفئات التالية:

1-التحكم الداخلي : وهو نشاط موجه نحو العوامل المثيرة للعبء داخل الفرد، ومنها التدريب العملي بتحسين تكتيك العمل، تحويل انتباهه عن المشتتات.

2-التحكم الخارجي : وهنا يعمل الفرد على إبطال مصدر العبء الخارجي، وقد يتم ذلك مثلا بتطبيق الطرق الفعالة لإنجاز العمل المطلوب عندما يكون حجمه كبيرا، أو إخماد الضجة المرتفعة في بيئة العمل.

3-التحكم في المواجهة وضبطها: وفيه يتخذ الفرد قرارا حول حل المشكلات موضع الحل وظروفه. وقد تتكامل الألعاب المنظمة معا كما قد تتزامن مع المواقف المثيرة للعبء (ضغط الوقت) أو الحديث عقبه. تقدر لحجم المهام المطلوبة لاستراتيجياته في العمل، حالته ومشتتات الانتباه الموجود لديه. **الجمال (2016: 40)**

2.3.4. نموذج ماكان:

قدم ماكان (1994) نموذجا لإدارة الوقت يشتمل على متغيرات سابقة ووسيطه ونتائج فيما يتعلق بسلوكيات إدارة الوقت. حيث ذكر أن إدارة الوقت يحتاج إلى ثلاثة أنواع من سلوكيات إدارة الوقت:

1-تحديد الأهداف والأولويات

2-آليات إدارة الوقت.

3-تفضيل التنظيم.

لقد افترضت أن هذه السلوكيات ستؤدي إلى إدراك السيطرة على الوقت ، أو الشعور بالسيطرة على الوقت. علاوة على ذلك ، تم افتراض التحكم في الوقت للتوسط بين سلوكيات إدارة الوقت والتوتر الجسدي الناجم عن الوظيفة والرضا الوظيفي والأداء الوظيفي. تلى ذلك العديد من الدراسات مثل دراسة: (Adams and Jex 1999) (Jex and Elacqua 1999) (Davis2000) (Claessens et al 2004) كل هذه الدراسات قدمت دعماً جزئياً للنموذج الذي طرحه ماكان (1994) حيث افترض السيطرة المدركة للوقت للتوسط الكامل بين سلوكيات إدارة الوقت والنتائج المتعلقة بالوظيفة والشخص . -264: 2007) Brigitte (265)

لم تقتصر دراسة إدارة الوقت على الأفراد وتحكمهم وتخطيطهم لأوقاتهم كالنظرية السابقة، بل كذلك اهتمت نظريات علم النفس (نظريات الادارة) بهذا المفهوم ونقلته إلى داخل المنظمة والعمل وقد برزت بشكل واضح في أوائل القرن العشرين أهمية الوقت في نظريات الادارة وهذا ما سنوضحه في ما يلي:

3.3.4. نظرية الإدارة العلمية:

اهتمت نظرية الإدارة العلمية التي عني بها فريدريك ونسلوتير بدراسة الحركة والزمن . وقد قام بدراسة للزمن في عام 1881 في شركة ميدفيل للفولاذ وتكونت دراسة الزمن عنده من جزأين للعمل: عمل تحليلي وآخر إنشائي. وقد استخدم تيلر جزءاً من دراسة الحركة، كجزء فني مطلوب لدراسة الوقت وتتطلب هذه الدراسة دراسة للوقت الكامل للعمل الذي يؤدي، مع تحديد أوقات للعطل والأعياد، وأوقات للراحة، والأوقات الضائعة أيضاً. إذ إن الانسان لا يمكن أن يكون مطلقاً، فأى عمل يقوم به لا بد وأن ينتج عنه وقت ضائع، كما أنه يحتاج إلى قليل من الراحة لضمان استمراره فيه. ولكن هناك فترات محددة يمكن اعتبار فترات زمنية معيارية، إذا زادت عن الحد الطبيعي اعتبرت هدراً في الوقت. الصرن (2000: 41-43)

4.3.4. نظرية العلاقات الانسانية:

ركزت نظرية العلاقات الإنسانية التي اهتم بها التون مايو على بناء المنظمة من وجهة النظر الاجتماعية والإنسانية، كعلاقات الأفراد مع بعضهم البعض، وعلاقاتهم مع رؤسائهم، ومع غيرهم من داخل وخارج المنظمة. وقد تجلّى الاهتمام بإدارة الوقت في هذه النظرية من خلال ضرورة إعطاء العامل فترة للراحة، وأخرى للعمل، مما يعكس إيجابياً على روحه المعنوية، وبالتالي على إنتاجيته، وذلك من خلال إشعار العمال بمسؤوليتهم وأهمية الدور الذي يؤديه في تحقيق أهداف المنظمة، مهما قل شأن ذلك العمل، وإقناعهم أن مصلحتهم مرتبطة بتحقيق أهداف المنظمة، وأنهم هم الجزء الأساسي فيها. وبذلك يمكن توفير الكثير من الوقت واستغلاله في أنشطة أخرى منتجة. إذا تظهر أهمية الوقت في هذه النظرية في الجوانب الاجتماعية والإنسانية، بمعنى: إذا أعطى الفرد أوقاتاً للراحة والعطل الأسبوعية، فسوف يشعر أنه كائن

اجتماعي إنساني له أهميته ومكانته في المنطقة. وهذا الأمر ينعكس على نفسيته وارتفاع إنتاجيته. وقد قام مايو بإجراء مجموعة من التجارب والدراسات في شركة ويسترن الكترينك بمصانع هاوثرن بأمريكا. دامت هذه التجارب مدة خمس سنوات من عام 1927 وحتى عام 1932 وأكدت أن الإنتاجية تعتمد إلى حد بعيد على عمل العاملين كفريق متعاون مخلص بشكل طبيعي، وعديد من الأمور الأخرى كلها لها تأثير مباشر على هدر وإضاعة الوقت أو توفيره والاستفادة منه. الصرن (2000: 43-44)

5.3.4. النظرية الحديثة للمنظمة:

1.5.3.4. نظرية اتخاذ القرارات:

من أشهر رواد هذه النظرية هربرت ساسمونغ فقد استفادت هذه النظرية من النظريات السابقة وأضافت إليها طورت مفاهيمها. واحتلت فيها إدارة الوقت مكانا بارزا، واستعانت بالوقت في حل المشكلات الأساسية التخطيط والإنتاج. حيث اعتمدت على الأحداث الماضية وصنفتها بما يتلاءم مع اتخاذ القرارات. وهذه الأحداث الماضية ربما تكون مكررة أو مفاجئة أو متقلبة أو غير مستقرة. وبالتالي فالقرار يتأثر في مثل هذه الحالة بتلك الأحداث الماضية، وبذلك يمكن القول: إن الوقت يؤثر على نوعية القرار المتخذ و من حدوثه أيضا. الصرن (2000: 46)

2.5.3.4. النظرية الرياضية:

اعتمدت هذه النظرية على الرياضيات في حل مشكلاتها وإرادة وقتها. حيث افترضت أن المنظمة كائن حي يولد ثم يموت. وفي كل المراحل الزمنية هناك مرحلة هي مرحلة الإنتاج الأقصى. وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها هذه النظرية، اعتبار المنظمة نظاما يقوم على التفاعل مع البيئة والمنافسين و الدولة والمنظمات الأخرى والزبائن وغير ذلك. وبذلك اهتمت هذه النظرية بالوقت، وظهرت أهمية في الطريقة العلمية وحساب التفاصيل و نظرية الاحتمالات و نظرية المباريات وطريقة مونت كارلو وغير ذلك. وبالتالي فإن كل مرحلة من المراحل تشكل فترة زمنية تمر بها المنظمة خلال مراحل تطورها. الصرن (2000: 47)

5. الشخصية الزمنية ومنظور الزمن:

يعرف منظور الزمن على أنه عملية نفسية معرفية تعبر عن نوع التوجه نحو السجلات الزمنية، الماضي والحاضر والمستقبل وتوظيف محتوياتها من المعلومات لاتخاذ قرار ما والقيام بسلوك حسب متطلبات الموقف. جار الله (2014: 74)

وقد اعتبر أحد المتغيرات التي تحتويها الشخصية الزمنية. كما اعتبره بصفة عامة كل من زامباردوا وبويد من مكونات الشخصية، تحدده مميزات الموقف ويحدد بدوره التمايز بين الأفراد في توجيه سلوكياتهم وهو مستقر نسبياً. جار الله (2014: 95)

واعتماداً على مقال فرانسيس-سميث وآخرون (2015)، وفي إطار دراسة العلاقة بين الشخصية الزمنية ومنظور الزمن توصلوا إلى: ينظر إلى (Francis-Smythe et al (2015 : 572

-التوجه نحو الماضي:

يتم بواسطة (التذكر) الذاكرة تبقى صلة الفرد بالماضي، ولا تتقطع بمجرد انتهائه، بل نظل قائمة، ولكن عندما يكون واضحاً عدم استطاعة الفرد مواجهة الحاضر فإنه قد يلجأ إلى حالات يجد فيها تحقيق رغباته وغاياته يحدث بجهد أقل، وهذا تحديداً نوع من الهروب يتيح الماضي للفرد، حيث يمكنه العيش بالخيال، في أحلام اليقظة كما في الأحلام العادية، أي إنه يتخلص من ضغط الحاضر، ليشبع رغباته خلال الخيال. وهناك من الأشخاص من لا يمكنه تثبيت نفسه جيداً في الحاضر، لا لأنه يتحاشى الحاضر بل لأن هيمنة الماضي قوية جداً. ومن سمات الأشخاص المتوجهين نحو الماضي: إيثارهم العزلة على الاختلاط بالناس، غياب الطموحات أو على الأقل محدوديتها، كما أنه مخلوق مجبول على العادة، متمسك بالذكريات الماضية، ثابت وتقليدي في عواطفه وأفكاره. الفتلاوي (2010: 56-57)

وهو ينقسم إلى قسمين (إيجابي وسلبي) حيث أن:

-الماضي السلبي يرتبط طردياً مع بعد نفاذ الصبر، وعكسياً مع كل من بعد (احترام المواعيد، المعتقدات الاجتماعية الزمنية، التزامن، قرب النتائج، التخطيط واستخدام الوقت في المنزل)، ولا يرتبط مع بعد الوعي بالوقت في العطل وبعد التخطيط واستخدام الوقت في العمل.

-الماضي الإيجابي يرتبط طردياً مع بعد احترام المواعيد والتخطيط واستخدام الوقت في العمل، ويرتبط عكسياً مع نفاذ الصبر، ولا يرتبط مع بقية الأبعاد.

-التوجه نحو الحاضر:

من يسلك وهو تحت تأثير زمن الحاضر وسيطرته، ربما تكون محاولة للهروب من الماضي أو خوف من المستقبل. أو أن الحاضر له رنينه الخاص، أي إن الحاضر قد تأصل في البنى النفسية الشخصية. من سمات الذي يتحكم فيه حاضره تواق للتغيير ولا يستقر على حال. الفتلاوي (2010: 57-58)

وهو ينقسم إلى قسمين (حتمي وممتع) حيث أن:

-الحاضر الحتمي يرتبط طرديا مع بعد نفاذ الصبر، فيما يرتبط عكسيا مع باقي الأبعاد.

-الحاضر الممتع يرتبط طرديا مع بعد نفاذ الصبر والتزامن، فيما يرتبط عكسيا مع باقي الأبعاد ما عدا بعد التخطيط واستخدام الوقت في العمل فهو لا يرتبط معه.

-التوجه نحو المستقبل:

هنالك من الناس من يجعل توجهه الأساس نحو ما سيأتي (المستقبل)، فقد يكون رغبة في التغيير نتيجة عدم الرضا عن الحاضر، أو نتيجة الشعور بأن المستقبل يحمل في طياته شيئا مختلفا عن الماضي. وبهذا نبلور سيطرة المستقبل على سلوك الأفراد في نمطين: نمط خوف من المستقبل، نمط هروب نحو المستقبل. الفتلاوي (2010: 58-59)

-حيث يرتبط طرديا مع كل الأبعاد ما عدا التزامن وقرب النتائج فهو لا يرتبط بهما.

6. البعد الزمني في اضطرابات الصحة النفسية:

وضع كليست تصنيف بناء على تنوع المراكز العصبية التي تتأثر بالاضطراب المرضي، والمتعلقة بالزمن، وقد بين الفرق بين ما يأتي:

1-تسجيل الزمن الذي هو أساس التوجه الزمني، ويعتمد المراكز النووية والخاملة لما تحت السرير البصري (الهايپوثلاموس).

2-تقييم طول الزمن الذي يمكن ربطه بنشاط المراكز الدهليزية.

3-إدراك التراكيب الزمنية المرتبطة بالمراكز القشرية. الفتلاوي (2010: 54)

1.6. السلوكيات الاجتماعية المنحرفة :

إن تجنب الخطر وما يخفيه المستقبل يتضح من خلال عدم التوجه نحو بعد المستقبل واللجوء إلى اعتماد سلوكيات يجد فيها متعة الابتعاد عن تلك الأفكار التي تذكر بحالة الصدمة وبعواقبها وخاصة منها القيام بسلوكيات منحرفة. ففي حالات الانحراف الجنسي مثلا فإن المريض يخطط وينفذ برغبة جامحة مستعملا الآخرين كموضوع. حيث يهيمن التوجه وفق منظوره الزمني إلى بعد الحاضر الممتع التوجه الأكثر توظيفا، لأن مخططاته هي أهداف واستجابة لرغباته الآتية. جار الله (2014: 106)

2.6. الإدمان :

تميز شخصية المدمن انها مستعدة للإدمان وغير ناضجة ونرجسية أو سلوكية ومرضية جنسيا ومتقلبة انفعاليا وانطوائية وقلقة واكتئابية. كلها تدل على سيطرة التوجه نحو الحاضر واستجابة لرغبة جامحة ولمواقف ممتعة حسب تقدير المدمن. من جانب آخر المدمنين لا يعيرون اهتماما كبيرا لمخططاتهم المستقبلية وسعيهن لتحقيقها. اضافة إلى عدم الالتزام بالقيم الدينية والاخلاقية. جار الله (2014: 106)

3.6. القلق :

الخبرات الماضية والأهداف المستقبلية يحددهما التوجه نحو كل من بعد الماضي وبعد المستقبل، لكن حالة الاحساس بأمر مستعجل مع الرغبة في التخلص منه يمنع توظيف هذه التوجهات بصورة متزنة، وبالتالي عدم القدرة على التقويم السليم والتكيف بعد التعرض لأحداث صادمة أو اخفاقات متكررة. حيث الحاضر يتمثل من خلاله العجز عن القيام بما تتطلبه ضروريات الحياة اليومية، فإن ذلك يدل على التكيف غير الموافق. ادماج وتداخل أبعاد منظور الزمن بشكل غير متناغم يدل على القلق الدائم الذي يظهر من خلال سلوكيات غير موفقة أو مضادة للمجتمع. جار الله (2014: 107)

4.6. الإكتئاب:

أوضحت دراسات حول دور مفهوم الزمن في الاكتئاب أنه يمثل أيضا اضطراب فهم وإدراك الزمن، التي تخص قدرة التسبيق. مما يعني أن التوجه نحو بعد المستقبل مثبط ويبقى نشاط محتويات بعد الماضي السلبي مهيمنًا. وأشارت دراسات مينكونيسكي 1967 حول الزمن المعاش إلى وجود جمود لمنظور الزمن "ركود خطير لمنظور الزمن" لدى المريض بالكآبة. فهو يعيش ماضي مؤلم لا يتجاوزه. أما الحاضر نفسه فهو تحت أقبال الماضي وأنه بالنسبة للزمن هو حالة سكون محصورا في فحص نفس الأفكار المتعبة المكررة والتي تقلل من قيمة الشخصية. جار الله (2014: 107)

5.6. السوداوية :

يبدوا واضحا مدى انهيار منظور الزمن في حالات السوداوية وأن الزمن الباطني يتوقف، والماضي يجذبه نحوه إلى الخلف. إن التوجه نحو الماضي الأليم لدى السوداوي لو يمضي ولم يتجاوزه. وأشار مينكوسكي 1967 أن زمن السوداوي متوقف وأنه غير انسيابي، تعرض للتثبيط فالحزن العميق يعمل على توقيف مجمل العمليات النفسية، نتيجة اصراره على عودته في كل مرة وتكراره فيأخذ موقعا مستقرا في نفسية الفرد. جار الله (2014: 108)

6.6. الهوس :

يتصف المريض الهوسي، بتسارع يخص النشاط النفسي والعصبي (إيقاعات سريعة، نشاط فكري وحركي مفرط). وفي الدراسات حول حالات الهوس التي قام بها ليدوينغ بيسفنجار 1931-1933 فقد أشار إلى أن ذلك يعود إلى فلتان الأفكار التي يتميز بها الهوسي وإلى سرعة سير التفكير وجزارته والفرحة الزائدة من دون مبرر. ويفسر ذلك بعدم اعتماد وجهة محددة نحو السجلات الزمنية والقفز من فكرة لأخرى وانزلاقات متتالية مما يعطي سيولة فكرية لدى الهوسي لكن مع تطاير للأفكار والغياب الكلي لتناسقها. وهي تعكس حالة تقطع وتفكك تناغم التوجهات نحو السجلات الزمنية المختلفة. جار الله (2014: 108-109) وتحدث منيكونيسكي عن حالات الهوس الانهياي فيرى أن لهؤلاء المرضى أيضا نظرتهم الخاصة للوقت. فهم يركزون على المستقبل الذي يمحورون هوسهم حوله. موسون (1990: 62)

7.6. الفصام :

يلاحظ مينكوفيسكي أن الفصامي يعاني من تفكك مفهوم الوقت لديه. هذا التفكك الذي يصاحب التفكك النفسي المميز للفصام. وفي محاولة منه لإعادة اللحمة إلى ذاته وإلى مفهوم الوقت ينكص الفصامي إلى الماضي (الذي يمثل الوقت المعاش أفضل تمثيل) ويركز تفكيره عليه. في حين يحاول وفي الوقت عينه أن يتخطى ظاهرة التفكك التي يعاني منها في الحاضر. وعليه فإن المستقبل يبقى مجرد علامة استفهام بالنسبة للفصامي. موسون (1990: 62) وقد تطرق "زولا" إلى هذه الفروقات المختلفة غير المتوافقة وتباين تزامناتها التي تعبر عن انكسارات متدرجة في مفهوم الزمن نفسه من حيث ادراكه وتوظيفه المتكرر المرتبط بخطابه الهذيانى وتفكيره غير الواقعي. جار الله (2014: 109)

8.6. البارانويا :

حسب ميكونيسكي ينظر مريض البارانويا إلى ماضيه فيرى فيه علائم الظلم ولكن أيضا علائم العظمة والتفوق. وهو ينظر إلى الحاضر فيجد زما متجمدا أما المستقبل فهو بالنسبة للعظامي بمثابة تعويض لمشاعره المرضية بالظلم والعظمة. ولذلك فإنه ينظر للمستقبل بطموح غير واقعي ويضع فيه آمالا غير منطقية وغير قابلة للتحقيق. موسون (1990: 62)

9.6. الحالات الانهيارية :

تسببها باضطراب مفهوم الزمن يختلف باختلاف نوع الانهيار وباختلاف الحالة. وفي هذا المجال يحدد مينكوفسكي عددا من الحالات. فيتكلم عن الحالات الانهيارية العضوية الملازمة للشيوخوخة وعن الهذيان المصاحب للكآبة وعن الانهيار الناجم عن الأوهام المرضية وعن الانهيار الثنائي... الخ وهو يرى في

الخلاصة أن المنهاريين يركزون على الماضي القريب ويلجؤون تحديداً إلى الفترة السابقة مباشرة للصدمة المتسببة بانهيائهم. موسون (1990: 62)

10.6. نقص القدرات الزمنية :

المعانون من نقص في قدراتهم الزمنية فإن مينكوفسكي يرى أن تفكيرهم في الوقت إنما يتمحور حول الحاضر مع قصور واضح في إمكانيات ربطه بالتجارب الماضية أو بالاحتمالات المستقبلية التي يمكنها أن تنجم عن هذا الحاضر. موسون (1990: 63)

7. الزمن والثقافة:

لقد سبق لنا وتناولنا تعريف الزمن وتطرقنا لمراحل تكوينه وإدراكه والنظريات التي تتعلق به. لذلك سنستهل هذا العنصر أولاً بتعريف الثقافة فقد عرفها مالك بن نبي على أنها مجموعة من الصفات الخلقية والقيم الاجتماعية، التي تؤثر في الفرد منذ ولادته وتصبح لاشعورياً العلاقة التي تربط سلوكه بأسلوب الحياة في الوسط الذي ولد فيه. بن نبي³ (2013: 74) كما عرفها كذلك بأنها تلك الكتلة نفسها بما تتضمنه من عادات متجانسة، وعقوبات متقاربة وتقاليد متكاملة، وأذواق متناسبة وعواطف متشابهة. بن نبي³ (2013: 77)

ولقد شغلت العلاقة بين الزمن والثقافة بال عديد من العلماء للبحث في مدى تأثير كل منهما في الآخر وفي إطار دراساتهم برز مصطلح الزمن الثقافي أو الزمن الاجتماعي - الثقافي أو الزمن السوسيوثقافي فقد تعددت أسماءه ومعناه واحد.

فوجد في نهاية القرن الرابع عشر عالم الاجتماع التونسي ابن خلدون (1377) قد فسر في مقدمته، أن الزمن هو تعاقب اللحظات المضبطة، التي لا تأخذ خاصية تطويرية ولكن العكس "تجمع" للمدة، للدورات والفترات، حيث نجد كل مفهوم ينتج بقوة ثم يختفي ويزول. جبار (2016: 101)

ويعتبر دوركايم Durkheim أول من تحدث عن الزمن بصيغة المفرد، كفئة اجتماعية متجذرة في الطقوس السحرية والدينية، والمنظمة للحياة الجماعية انطلاقاً من الدورات الطبيعية ذات المعان المقدسة. جبار (2016: 102) فقد ناقش القدرة الماكرة للزمن الاجتماعي، عندما تناول كيف يجد الزمن الاجتماعي الفرد، ويلزمه إذا ما أراد إدراكاً فردياً للزمن بأن ينظر إلى العوامل الاجتماعية الثقافية التي تقوم بخلقه وبلورته، وأن خاصة المصطلحات الزمنية تعتمد دائماً الطريقة التي أثر بها التطور التكنولوجي في العلاقة بين الأفراد وبيئاتهم الطبيعية وقدراتهم المنتجة لتلبية حاجاتهم. الفتلاوي (2010: 51)

ومن المنظور الاجتماعي يشير Norbert Elias (1996) إلى أن الزمن من البداية، يخدم الإنسان من نوى التوجيه في العالم الاجتماعي كوسيلة لتنظيم وجوده، فزمن الساعات يحل تدريجياً زمن الظواهر الطبيعية (من الشروق، غروب الشمس أو القمر والمد والجزر ومختلف الايقاعات...) فالزمن هو عملية موحدة اجتماعياً للعمليات عن طريق مقارنتها بأسلوب غير مباشر. فوفقاً له الزمن هو من صنع الإنسان، من أجل تنسيق تفاعلاته، فالمؤسسة الاجتماعية تتطوي على القيود الخارجية اللازمة، بما في ذلك الاستيعاب التدريجي الذي يسمح للطفل بتطوير نظام متعدد التخصصات الذي يشجع على الاندماج الاجتماعي، بحيث يؤكد العلاقة والصلة الوثيقة بين استيعاب للزمنية والقاعدة الاجتماعية. جبار (2016: 104)

فالزمن بناء اجتماعي ثقافي، يجلب النظام لنا، وينظم حياتنا، ووفق برباره آدمز Brbara Adams "إن الزمن مبدأ تنظيمي، يقوم بتوجيه التفاعلات وتنسيقها وتوجيهها بين الأفراد والمجموعات" ويقوم بتفسير الأشياء الطبيعية المتاحة في عالمنا وصنعها، حيث يساعدنا الزمن على فهم العالم من حولنا وتنظيمه واستخدامه. الفتلاوي (2010: 50)

كما يرى الزمن الاجتماعي الثقافي على أنه طريقة أخرى لاكتساب المفاهيم المتعلقة بالزمنية وتتمثل في ما يطلق عليه مفهوم الأحداث المصطنعة الثقافية. وتطرح كاترين نلسون (1996) نوعين رئيسيين:

1- الاستعارات: وهي عبارة عن تجسيد الزمن غير المرئي بشيء مرئي: خط مستقيم ومسهم الرأس...

2- التقنيات: (ساعات اليد، الساعات الجدارية...) نعيش من الآن فصاعداً في مجتمع منظم بدقة على نحو زمني... ومتعلق بكمية استثنائية من الساعات والروزنات. وبمعنى واقعي وملموس أكثر باتت أيامنا مكتمة. تروادك (2009: 229-230)

وقد وضع Mercure D أن الزمن الاجتماعي يستهدف العناصر الآتية:

- استخدامات الزمن الكرونولوجي، تترتب عن ميزانيات الزمن.

- أساليب الوعي بالزمن الفيزيائي المادي من خلال أشكال التعبير الرمزي، الخطاب الذي يعبر عن مفاهيم الزمن.

- الممارسات الزمنية المتعلقة بميدان معين، قصير أو طويل الأجل، من الممارسات الدينية أو الجماعية، والممارسات الاقتصادية أو العلائقية، متباينة أو المتبلورة في "الثقافات الزمنية" أو من خلال "الايقاعات الجماعية".

-الآفاق الزمنية تنطوي على علاقات مستقبلية موجهة نحو الاستبصار في المستقبل والتنبؤ بها، والمرتبطة برؤيا مختلفة بما في ذلك الوضع الاجتماعي والمرجعية الثقافية للأشخاص المعنيين. جبار (2016: 105-106)

بناء على ذلك نستنتج التعدد الحاصل في المفاهيم الثقافية الزمنية بين مختلف المجتمعات لأن هذا النوع من الزمن ليس له قانون يؤمه أو مقياس يقيسه فهو يتغير بتغير المجتمع والثقافة. ومع ذلك فهناك آراء تقلص هذا الاختلاف نوعا ما.

اعتبر كل من رابي باغات وكارن ساوث مصطفى (2002) أن المجتمعات الفردانية التي تفضل "الذات الخاصة" تثمن غالبا الزمن الخاضع لساعات التوقيت بالمقارنة مع المجتمعات الجماعية التي تؤثر "الذات الجماعية" والزمن المرتكز على الأحداث. وهنا نقف أيضا أمام مجموعة متنوعة من المفاهيم وفقا للثقافات. تروادك (2009: 232)

وتعتبر الثقافة الجزائرية واحدة من هذه النماذج الاجتماعية الثقافية المرتبطة بالزمن وذات وتيرة وإيقاع خاص بها، وذلك نتيجة تعاقب عديد من الحضارات والثقافات عليها (الفينيقية، الاغريقية، العربية الاسلامية، التركية، الاسبانية، الفرنسية).

وعلى الرغم من أن اليامين بن تومي وضع أننا في الجزائر نملك إنسانا بيولوجيا ولا نملك كائنا زمنيا، الكائن الطبيعي مرتبط بتجذيراته، بنظام الاستهلاك، لا يضيف شيئا للطبيعة، بل متأثر بالطبيعة، منفعل بها، متحرك بحركاتها، متابع لمراحلها المختلفة، ينسجم مع وحداتها، إنسان لازمني، منقطع الزمن، ماضوي قديم نتيجة التقديس لظهر الطبيعة الأول، أنه إنسان نبي، لم ينطبخ بعد، كان مغلق على مجاله، لا يتأثر بغيره، يدفع أشباحه نحو صياغة نظريته للحياة. يلهث دائما نحو صفاء ونقاء السريرة، متهور المزاج، لذلك فهو إلى حد بعيد وحدودي لا متعدد، لا يقبل التعدد، يعيش تجربة الزمن الأول، كائن نوستالجي يعيش دائما على المعطيات الطبيعية البسيطة، لا يقبل التعقيد. إن هذا التشخيص يحيلنا على فرد مفرغ دلاليا من الزمن. بن تومي (2017: 51-52)

إلا أننا في دراسة عبد المجيد مزيان وهو مختص في علم الاجتماع والمعنونة بـ: "تصور التجريبية للزمن بين شعوب المغرب العربي" وعلى العكس مما جاء به اليامين بن تومي فقد افترض مزيان مايلي:

أن التصورات الشعبية للزمن تتوفر من قبل عدة مصادر، بدء من العاطفية إلى العقلانية، والممارسات القديمة الزراعية حتى التكنولوجيا الحديثة، وهي ثلاثة مجالات رئيسية حيث تصيغ الإدراك التجريبي للشعب المغربي للزمن في:

1- الإدراك الديني للزمن: وفي هذا التصور، نميز أساسا بين ثلاث أزمنة؛ زمن أو وقت الحياة اليومية يبرز في خلال وقت الصلاة كمرجعية يومية... زمن التقويم حيث التقويم الديني هو التقويم القمري وهو يخدم كمرجع في الحسابات والتوقعات السنوية بحيث نلاحظ أن هذا التقويم نفسه يقوم على الملاحظة المباشرة للقمر... الزمن الأبدى للأخرة أو الخالد فالزمن المدرك الخطي والزمن الخالد في هذا المجتمع كحياة أخرى بعد هذه الحياة الدنيوية فالكائن الموجود يعيش حياة أخرى والتي ليست سوى تعاقب منطقي للحياة الدنيا... وعلاوة على ذلك في هذا العالم الأفعال الجيدة أو السيئة هي فانية وتخزن في ذاكرة الزمن بحيث تسجل في الكتاب الذي سيوضع أما الله عز وجل يوم الحساب والعقاب وفي وقت مبكر لاحظ مزيان (2004) أن المسلمون يمثلون "المكنة الزمنية الفضائية بالنسبة للوصايا الإلهية" لذلك يجب أن يصاحب أي إشارة إلى المستقبل أو المستقبل القريب أو البعيد الصيغة "إن شاء الله" أو "بإذن الله" وهذا يعتبر الموقف الأكثر انتشارا وتواجدا في المجتمع الجزائري. جبار (2016: 135-136)

2- الحياة التجريبية والعملية للزمن الذي يهيمن على الحياة اليومية الزراعية: استنادا إلى مالك شبال (2002) حساب الزمن في الدول الإسلامية هو أساس السنة القمرية كمنظم للأفعال فالسنة البدائية المسلمة لا تعرف سوى ثلاثة مواسم: شتاء (المطر) الربيع (الحرارة) الصيف (الجفاف) كما نجد أن التصورات التجريبية للزمن يتم خلطها بعلم المناخ والحياة الزراعية عندما يتم رسم الجدول الزمني وفقا للمواسم والمناخ من الأيام الحارة والأيام الباردة... والشهور... فكل شهر له معانيه الزراعية المرتبطة به وكافة الأنشطة الاجتماعية التي قد تتصل به... ونفس الأمر بالنسبة لفصول السنة، التي تميز مرور المواسم كزمن ذو معنى أرضي-مناخي بالإشارة إلى الفترة التي ينجز فيها بعض النشاطات... فالموسم هو الزمن المناسب للعمل الإنساني في الطبيعة. جبار (2016: 137-138)

3- التمثيل الاجتماعي-التاريخي الذي يسيطر من خلال الزمن العاطفي العميق: الموروث الشعبي والذاكرة الجماعية مليئة بالعروض والاحتفال للزمن المعاش، من تراكم اللحظات ذات الشحنات العاطفية الاجتماعية، بحيث وزن المدة يظهر متلاشيا من الناحية الكرونولوجية أمام "الزمن الذي يتدفق"، أو بعبارة أخرى يأخذ مفهوم الزمن (الوقت، الآن، الحال أو الحاضر) زمن لانهايا في تشكيل علاقة الترابط والتكامل مع الأحداث المعاشة، حيث نجد الفيلسوف الإسلامي الكندي (796-873) يسميه (الزمن المتراكم)... ومن بين الأمثال الأكثر شعبية التي تستخدم في هذا المجتمع "كل عطلة فيها خيرة" والتي تفسر أهمية التجربة الوجدانية العاطفية للزمن من الناحية العقلية الكرونولوجية... ويقول مثل آخر "الوقت هو السيد الذي لا سيد له" وهنا إشارة إلى مكانة ودور الزمن كمخصي عاطفيا بلغة التحليل النفسي الفرويدي... فهذه العبارات من اللغة أو من الأمثال في اللسان الجزائري تعبر عن مسؤولية الزمن في سياق الحياة اليومية وتاريخها حيث يعتبر الزمن كمعلم من جهة وشكل من أشكال سوء حظ الآخرين حيث يترك الناس مصيرهم له. جبار (2016: 139-140)

خلاصة

مرورا بتناول الجانب النظري للصحة النفسية والشخصية الزمنية عبر مختلف المحطات انطلاقا من التعاريف اللغوية والاصطلاحية وصولا إلى تجسيدهما في المجتمع عامة والجزائري خاصة. ما سمح لنا ببلورة فكرة جوهرية عن مدى تأثير وتأثر هذين المفهومين داخل أي مجتمع، فقد جاءت دراستنا الحالية لمحاولة الربط وتقصي العلاقة بين هذين المتغيرين وهذا ما سنعمل على تحقيقه في الفصلين القادمين من خلال الجانب التطبيقي.

الإطار التطبيقي

الفصل الثالث:

الجانب المنهجي

تمهيد

سنتناول في هذا الفصل شرحا مفصلا لإجراءات الدراسة الميدانية التي اتبعتها الباحثة بغرض تحقيق الأهداف المسطرة سابقا، حيث يتضمن تحديد المنهج والعينة، صدق وثبات الأدوات،... وأخيرا الأساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات والنتائج.

1. منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يتماشى مع موضوعنا اعتبارا أنه المنهج الأكثر قدرة وفعالية في وصف الظواهر وتقديرها كميًا.

وقد عرفه صلاح الدين شروخ بقوله: "المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي، للوصول إلى أغراض محددة لوضع اجتماعية معينة، وهو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة". شروخ (2003: 147)

2. الدراسة الاستطلاعية:

يستعملها الباحثون في مستهل دراساتهم ذلك لأنها تعد بمثابة الأرضية القاعدية التي ترسي بالنسبة لهم أسس البحث وتوجه الدراسة نحو المسار الذي يوصلهم إلى نتائج صحيحة وموثوق بها. لرينونة (2015: 63) فهي تعتبر بمثابة ملاحظة أولية للميدان واعتمدنا عليها لدراسة الخصائص السيكومترية لمقياس الشخصية الزمنية من أجل التأكد من صدقه وثباته.

1.1. العينة:

شملت العينة على 155 فردا، تكونت من طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة محمد خيضر بسكرة في الفترة الممتدة من فيفري 2021 إلى مارس 2021، حيث تم إلغاء 49 استمارة والاحتفاظ بـ 106 نظرا لعدم توفر الاجابة على كل العبارات خلالها، وتراوحت أعمار أفراد العينة من 20 إلى 54 سنة ويوضح الجدول الخصائص الديمغرافية للعينة الاستطلاعية.

جدول (02): يوضح الخصائص الديمغرافي للعينة الاستطلاعية

| المتغيرات | الفئة | التكرار | النسبة |
|-----------------|---------------|---------|--------|
| الجنس | ذكر | 11 | 10.4 % |
| | أنثى | 95 | 89.6% |
| السن | من 20 إلى 29 | 97 | 91.5% |
| | من 30 إلى 39 | 05 | 04.7% |
| | من 40 فما فوق | 04 | 03.8% |
| المستوى الجامعي | ليسانس | 28 | 26.4% |
| | ماستر | 78 | 73.6% |

يوضح الجدول أعلاه أن نسبة الذكور في العينة تقدر بـ (10.4%) والانات بـ (89.6%)، وهي مقسمة لثلاث فئات عمرية (من 20 إلى 29 بنسبة 91.5%) (من 30 إلى 39 بنسبة 4.7%) (من 40 فما فوق بنسبة 3.8%)، وإلى مستويين جامعيين (ليسانس بنسبة 26.4%) و(ماستر بنسبة 73.6%).

3. الدراسة الأساسية:

3.1. حدود الدراسة :

الحدود المكانية: أجريت الدراسة الحالية بعدد من ولايات الجزائر (تم الوصول إلى أفراد العينة من خلال الاستمارة الالكترونية).

الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة خلال الفترة الممتدة من ديسمبر 2020 إلى ماي 2021.

الحدود البشرية: تتمثل في أفراد عينة الدراسة والتي ستوضح بالتفصيل في العنصر الموالي.

3.2. عينة الدراسة:

بما أن مجتمع الدراسة ضخم وغير مضبوط أساسا ولا يمكن حصره لذلك لجأت الباحثة لاختيار العينة بطريقة عشوائية.

حيث يتم تشكيل هذه العينة على أساس أن يكون احتمال متساو أمام جميع العناصر في مجتمع الدراسة لاختيارها، بمعنى أن فرص اختيار أي عنصر من مجتمع الدراسة متساوية لجميع أفراد المجتمع، وفي نفس الوقت فإن اختيار أي عنصر من عناصر مجتمع الدراسة لا يؤثر على اختيار العناصر الأخرى. **عليان وغنيم (2000: 143)**

وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من 536 فردا من المجتمع الجزائري أجابوا على الاستمارة الإلكترونية والتي تحتوي على المقياسين (مقياس الشخصية الزمنية / مقياس الشدة النفسية) بالإضافة إلى جزء خاص بالبيانات الشخصية مما سهل علينا الحصول على بيانات متكاملة يمكن التعامل معها وإفراغها. وتراوحت أعمار العينة من 17 إلى 55 سنة. ويوضح الجدول الآتي الخصائص الديمغرافية لعينة الدراسة الأساسية التي تم جمعها:

جدول (03): يوضح الخصائص الديمغرافية لعينة الدراسة

| المتغيرات | الفئة | التكرار | النسبة |
|-------------------|---------------|---------|--------|
| الجنس | ذكر | 162 | 30.2% |
| | أنثى | 374 | 69.8% |
| العمر | من 17 إلى 27 | 367 | 68.5% |
| | من 28 إلى 38 | 118 | 22.0% |
| | من 39 فما فوق | 51 | 9.5% |
| المستوى التعليمي | متوسط | 03 | 0.6% |
| | ثانوي | 32 | 6.0% |
| | جامعي | 501 | 93.5% |
| المستوى الاقتصادي | مرتفع | 12 | 2.2% |
| | متوسط | 451 | 84.1% |
| | منخفض | 73 | 13.6% |

| | | | |
|-------|-----|-------------------------|-------------------|
| 16.8% | 90 | متزوج | الحالة الاجتماعية |
| 81.3% | 436 | أعزب | |
| 1.7% | 09 | مطلق | |
| 0.2% | 01 | أرمل | |
| 25.0% | 134 | عامل | العمل |
| 58.0% | 311 | طالب جامعي | |
| 17.0% | 91 | طالب جامعي وعامل معا | |
| 23.3% | 125 | شمال | الولاية |
| 17.4% | 93 | وسط | |
| 59.3% | 318 | جنوب | |

يوضح الجدول أعلاه أن نسبة الذكور في العينة تقدر بـ (30.2%) والاناث بـ (69.8%)، وهي مقسمة لثلاث فئات عمرية (من 17 إلى 27 بنسبة 68.5%) (من 28 إلى 38 بنسبة 22%) (من 39 فما فوق بنسبة 9.5%)، وإلى ثلاث مستويات تعليمية (متوسط 0.6%) (ثانوي 6%) (جامعي 93.5%) كذلك ثلاث مستويات اقتصادية (مرتفع 2.2%) (متوسط 84.1%) (منخفض 13.6%) أما الحالة الاجتماعية فقد توزعت كالاتي (متزوج 16.8%) (أعزب 81.3%) (مطلق 1.7%) (أرمل 0.2%) وفي ما يخص العمل فقد كانت العينة مقسمة لـ (عامل 25.0%) (طالب جامعي 58.0%) (طالب جامعي وعامل معا 17.0%) أما الولايات التي شملتها دراستنا فهي (بسكرة، الجزائر، باتنة، سطيف، قسنطينة، ورقلة، بشار، البليدة، ميله، أولاد جلال، تبسة، الشلف، الأغواط، جيجل، المسيلة، بومرداس، سكيكدة، أدرار، أم البواقي، البويرة، الجلفة، المدية، الوادي، تيزي وزو، عنابة، قالمة، وهران، غرداية، بجاية، تلمسان، سيدي بلعباس، خنشلة، تيبازة، تيارت، مستغانم، معسكر، البيض، برج بوعريريج، عين تموشنت، غليزان، تمنراست، تيسمسيلت، سوق أهراس، عين الدفلى، النعامة، تقرت)

4. أدوات الدراسة:

في كل دراسة علمية لابد أن يلجأ الباحث إلى استعمال بعض الأدوات والوسائل التي تعينه في الحصول على المعطيات والبيانات الخاصة بدراسته وقد اعتمدنا على ما يلي:

1.4. مقياس الشخصية الزمنية: (TPI) (الملحق 02)

قام بإعداده كل من (Francis-smuthe & Robertson1999) لقياس أبعاد الشخصية الزمنية وهو استبيان يتم ادارته ذاتيا. أعد في نسخته الأولى بالانجليزية واحتوى على 43 بندا و5 أبعاد تم قياس معامل α كرونباخ وكان كالاتي : الوعي بالوقت في العطل ($\alpha = 0.71$)، الالتزام بالمواعيد ($\alpha = 0.71$)، التخطيط واستخدام الوقت في العمل ($\alpha = 0.70$)، التزامن ($\alpha = 0.63$)، عدم الصبر ($\alpha = 0.65$). ثم تم تقنينه على البيئة الفرنسية بجامعة لافال فأصبح يحتوي على 37 بندا و8 أبعاد حيث أضيفت: المعتقدات الاجتماعية الزمنية، قرب النتائج، التخطيط واستخدام الوقت في المنزل. تراوحت قيمة α بين 0.53 و0.77 أما الارتباطات بين الاختبار وإعادة الاختبار تراوحت بين 0.66 و0.82.

تتم الاجابة على بنود المقياس بأسلوب تقريرى وفق سلم ليكرت الخماسي (غير موافق بشدة، غير موافق، محايد، موافق، موافق بشدة) وكلما ارتفعت درجة أحد الأبعاد زادت سلوكيات الفرد وتصوراته وعواطفه التي تعكس البعد المقاس. ولقد اعتمدنا في هذه الدراسة على النسخة الأولى (الانجليزية) والتي توفرت لدينا باللغة الفرنسية وجاءت أبعادها كالاتي:

جدول (04): يوضح توزع العبارات على أبعاد الشخصية الزمنية

| رقم العبارات | | الأبعاد |
|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| العبارات السلبية | العبارات الايجابية | |
| 1، 6، 9، 14، 19، 24، 29، 42 | 30 | الوعي بالوقت في العطل |
| 25، 34، 36 | 2، 10، 15، 20، 33، 35، 41 | احترام المواعيد |
| / | 3، 11، 16، 21، 26، 31، 32، 37، 38 | التخطيط واستخدام الوقت في العمل |
| 4، 7، 12، 17، 22، 39 | 27، 40 | التزامن |
| 8 | 5، 13، 18، 23، 28 | عدم الصبر |

-تصحح العبارات الايجابية: (غير موافق بشدة 1) - (غير موافق 2) - (محايد 3) - (موافق 4) - (موافق بشدة 5)

-تصحح العبارات السلبية: (غير موافق بشدة 5) - (غير موافق 4) - (محايد 3) - (موافق 2) - (موافق بشدة 1)

1.1.4. خطوات ترجمة المقياس:

قمنا بترجمة المقياس إلى اللغة العربية وتقنينه على البيئة الجزائرية باتباع الخطوات التالية:

-ترجمة المقياس من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية من طرف الباحثة بمساعدة الأستاذ المشرف د. لحسن العقون.

-تطبيق المقياس على عينة من 49 طالب (تم إلغاء 6 نظرا لعدم توفر الاجابات على كل العبارات) من سنة ثانية ماستر علم النفس العيادي للتأكد من مدى وضوح العبارات، حيث تم تعديل بعض العبارات. (الملحق 04)

-عرض المقياس على أخصائيين في علم النفس وعلم الاجتماع واللغة العربية ممن تتوافر فيهم شروط اتقان اللغة الفرنسية للتأكد من مدى توافق الترجمة وملائمة العبارات للخاصية التي تقيسها، وقد تم ادخال تعديلات بسيطة متعلقة بالصياغة في بعض العبارات حسب اقتراحاتهم وذلك بما يتناسب والدلالات اللغوية ذات الطبيعة الثقافية لمجتمعنا وتم تصحيح الأخطاء الاملائية والمطبعية. (الملحق 05)

-عرض النسخة الأخيرة على أستاذة في اللغة الفرنسية لترجمتها عكسيا من اللغة العربية إلى اللغة الفرنسية ثم مقارنتها مع النسخة الأصلية لتقييم مدى صدق الترجمة. (الملحق 06)

-تطبيق الصورة النهائية باللغة العربية على عينة من 106 طالبا بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية (خصائصهم موضحة سابقا) وذلك لدراسة الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للمقياس. (الملحق 07)

2.1.4. الخصائص السيكومترية:

1.2.1.4. الصدق:

أ. صدق المحكمين: (الملحق 01)

تم عرض المقياس في نسخته المترجمة إلى اللغة العربية والتي قمنا بصياغة عباراتها على أربعة أساتذة جامعيين مختصين في علم النفس (جابر نصر الدين، عقاب عبد الحميد، جعفر صباح، حمودة سليمة)

وذلك بغرض تقييمها وتقديم اقتراحات حول مدى صلاحيتها. وقد أجمعوا على أن كل العبارات تقيس سمات الشخصية الزمنية مع تغيير في صياغة بعض العبارات.

ب. الاتساق الداخلي:

لدراسة الاتساق الداخلي قمنا بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه:

1- الوعي بالوقت في العطل:

الجدول (05): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد الوعي بالوقت في العطل وكل بند.

| معاملات الارتباط | البند |
|------------------|-------|
| 0.291** | 01 |
| 0.329** | 06 |
| 0.440** | 09 |
| 0.586** | 14 |
| 0.619** | 19 |
| 0.439** | 24 |
| 0.397** | 29 |
| 0.243* | 30 |
| 0.509** | 43 |

من خلال الجدول يتضح لنا أن جميع معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للبعد دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 أو 0.05.

2-احترام المواعيد:

الجدول (06): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء احترام المواعيد وكل بند.

| معاملات الارتباط | البند |
|------------------|-------|
| 0.336** | 02 |
| 0.506** | 10 |
| 0.420** | 15 |
| 0.412** | 20 |
| 0.505** | 25 |
| 0.218* | 33 |
| 0.564** | 34 |
| 0.434** | 35 |
| 0.259** | 36 |
| 0.513** | 42 |

من خلال الجدول يتضح لنا أن جميع معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للبعء دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 أو 0.05.

3-التخطيط واستخدام الوقت في العمل:

الجدول (07): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء التخطيط واستخدام الوقت في العمل وكل بند.

| معاملات الارتباط | البند |
|------------------|-------|
| 0.470** | 03 |
| 0.286** | 11 |
| 0.485** | 16 |
| 0.387** | 21 |
| 0.476** | 26 |
| 0.350** | 31 |
| 0.323** | 32 |
| 0.496** | 37 |
| 0.599** | 38 |

من خلال الجدول يتضح لنا أن جميع معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للبعد دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01.

4-التزامن:

الجدول (08): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء التزامن وكل بند.

| معاملات الارتباط | البند |
|------------------|-------|
| 0.328** | 04 |
| 0.483** | 07 |
| 0.299** | 12 |
| 0.393** | 17 |
| 0.661** | 22 |
| 0.280** | 27 |
| 0.411** | 39 |
| 0.425** | 40 |

من خلال الجدول يتضح لنا أن جميع معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للبعد دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01.

5-عدم الصبر:

الجدول (09): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء عدم الصبر وكل بند.

| معاملات الارتباط | البند |
|------------------|-------|
| 0.555** | 05 |
| 0.220* | 08 |
| 0.493** | 13 |
| 0.702** | 18 |
| 0.566** | 23 |
| 0.574** | 28 |
| 0.164 | 41 |

من خلال الجدول يتضح لنا أن جميع معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للبعد دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 أو 0.05، ما عدا البند 41 فهو لا يرتبط إحصائياً مع الدرجة الكلية للمقياس لذلك ارتأينا حذفه.

ج.الصدق التمييزي:

أجريت عملية المقارنة الطرفية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الطرفين للتأكد من القدرة التمييزية لبنود المقياس بين الفئة العليا (27%) الذين لديهم درجات مرتفعة وعددهم (29 طالبا) والفئة الدنيا (27%) والذين لديهم درجات منخفضة وعددهم (29 طالبا). وبلغت قيمة بيرسون (-0.949) عند مستوى الدلالة 0.01 مما يعني أن المقياس يتمتع بصدق تمييزي مقبول.

2.2.1.4.الثبات:

أ.التجزئة النصفية:

تم حساب معامل سبيرمان براون ومعامل التجزئة النصفية جيثمان بين متوسط درجات العبارات الفردية والعبارات الزوجية وذلك بعد حذف العبارة غير المشبعة عند حساب الاتساق الداخلي والجدول يوضح ذلك:

الجدول (10): نتائج معاملات الارتباط للتجزئة النصفية

| المعاملات | قيمة العامل |
|------------------------------|-------------|
| معامل سبيرمان براون | 0.518 |
| معامل التجزئة النصفية جيثمان | 0.517 |

ب.التطبيق وإعادة التطبيق:

تم تطبيق وإعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني أكثر من 15 يوما على عينة من 40 طالب وطالبة في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة بسكرة وبلغت معاملات الارتباط بين كل من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس في التطبيقين الأول والثاني كما يلي:

الجدول (11): معاملات الارتباط للأبعاد والدرجة الكلية بين التطبيق الأول والثاني

| معامل الارتباط | البعد |
|----------------|---------------------------------|
| 0.702** | الوعي بالوقت في العطل |
| 0.714** | احترام المواعيد |
| 0.532** | التخطيط واستخدام الوقت في العمل |
| 0.527** | التزامن |
| 0.701** | عدم الصبر |

| | |
|---------|---------------|
| 0.753** | الدرجة الكلية |
|---------|---------------|

وهي كلها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل على ارتفاع درجة ثبات المقياس عند أفراد العينة.

2.4. مقياس الشدة النفسية: (K10) (الملحق 03)

قام باعداده كل من (رونالد كيسلر ودافيد موزاك) (1994)، وقام بتعريبه وتقنيته (العقون لحسن ورحال غربي محمد الهادي) (2015/2014). وقد استعمل المقياس بشكل واسع في الدراسات المسحية والممتدة للوقوف على مدى انتشار حالات الضيق والشدة النفسية، وكذا في متابعة مدى فعالية علاج اضطرابات الصحة العقلية. كما يستعمل أيضا في مجال الصحة العمومية، ويروج له بشكل واسع من طرف وحدة البحوث العيادية حول اضطرابي الحصر والاكتئاب (CRUFAD) على أنه مقياس تقرير ذاتي لتحديد حاجة الأفراد إلى العلاج.

وتحتوي الصورة النهائية على 10 بنود، تقيس مستويات الشدة النفسية عموما -مقياس غير نوعي- اعتمادا على درجة انتشار أعراض الحصر والاكتئاب لدى الأفراد خلال فترة الثلاثين يوم السابقة للاختبار. تتم الاجابة على بنود المقياس بأسلوب تقريرى وفق سلم ليكرت "التدرج الخماسي" على النحو التالي: (أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما) تنحصر درجات الاجابة على هذه البنود بين الدرجتين 10-50 بحيث تمثل الدرجة 50 درجة عالية من خطر الإصابة باضطرابي الحصر أو القلق. فكلما ارتفع أو انخفض مجموع الدرجات المتحصل عليها في كل المقياس دل على ارتفاع أو انخفاض درجة خطر الإصابة بالحصر والاكتئاب لدى الفرد.

حددت وحدة البحث العيادية حول اضطرابي الحصر والاكتئاب (CRUFAD) ثلاث مستويات تحدد خطر الاصابة بالحصر والاكتئاب وهي كالآتي:

الجدول (12): يوضح مستويات الشدة النفسية بدلالة درجة خطر الاضطراب

| نتائج (K10) | درجة أعراض اضطرابي الحصر والاكتئاب |
|-------------|------------------------------------|
| 15-10 | درجة خطر ضعيفة أو منعدمة |
| 29-16 | درجة خطر متوسطة |
| 50-30 | درجة خطر عالية |

-أما في ما يخص الخصائص السيكومترية فقد تمتع المقياس بصدق عالي والذي تم حسابه عن طريق: (صدق المحكمين، الصدق التمييزي، الاتساق الداخلي، الصدق التباعدي مع مقياس التفاؤل، الصدق التقاربي مع مقياس التشاؤم ومقياس تايلر للقلق وقائمة أرون بيك للاكتئاب، التحليل العامل الكشفي). وكذلك الثبات فقد تميز المقياس بأنه ثابت حيث تم حسابه ب: (معامل ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية، التطبيق وإعادة التطبيق) **العقون (2015/2014: 195-202)**

ومما سبق تأكد لنا صلاحية الأدوات في الدراسة الحالية.

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: باستخدام برنامج spss 20

-التكرارات.

-النسب المئوية.

-المتوسطات.

- معامل سبيرمان براون.

- معامل التجزئة النصفية جيتمان.

-معامل بيرسون.

خلاصة

قمنا في هذا الفصل بتسطير الاستراتيجية المنهجية المتبعة في الدراسة والتي تسمح لنا بمراقبة متغيرات الدراسة وتحليلها، وبهذا سنقوم في الفصل الآتي بعرض وتفسير النتائج المتحصل عليها.

الفصل الرابع:

الجانب التطبيقي

عرض نتائج الدراسة (تحليلها وتفسيرها):

التساؤل الأول: كيف تتوزع أبعاد الشخصية الزمنية في عينة الدراسة؟

الجدول (13): يوضح متوسطات درجات أبعاد الشخصية الزمنية

| البعد | الوعي بالوقت في العطل | احترام المواعيد | التخطيط واستخدام الوقت في العمل | التزامن | عدم الصبر |
|---------|-----------------------|-----------------|---------------------------------|---------|-----------|
| المتوسط | 24.41 | 35.71 | 32.35 | 21.31 | 21.87 |

الجدول (14): يوضح توزيع العينة حسب المتوسطات في درجات أبعاد الشخصية الزمنية

| أقل من المتوسط | | أعلى من المتوسط | | البعد |
|----------------|---------|-----------------|---------|---------------------------------|
| النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | |
| 52.6% | 282 | 47.4% | 254 | الوعي بالوقت في العطل |
| 55% | 295 | 45% | 241 | احترام المواعيد |
| 53.7% | 288 | 46.3% | 248 | التخطيط واستخدام الوقت في العمل |
| 52.1% | 279 | 47.9% | 257 | التزامن |
| 58.8% | 315 | 41.2% | 221 | عدم الصبر |

يتوضح من خلال الجداول أعلاه فيه ما يخص متوسطات درجات أبعاد الشخصية الزمنية أنها جاءت كالاتي: 24.41 للوعي بالوقت في العطل، احترام المواعيد جاء متوسطه 35.71، أما التخطيط واستخدام الوقت في العمل 32.35 والتزامن 21.31 وأخيرا عدم الصبر جاء 21.87.

وقد توزعت العينة حسب هذه المتوسطات كما يلي :

الوعي بالوقت في العطل:

عدد الأفراد الذين كانت درجاتهم أقل من المتوسط (282) بنسبة 52.6% وهو أكثر من عدد الأفراد الذين كانت درجاتهم أعلى من المتوسط (254) بنسبة 47.4% مما يوضح لنا أن أغلب العينة ليس لديهم وعي

بالزمن الحاضر ولا يميلون إلى الاهتمام بكيفية تخطيط وقتهم وأنشطتهم في العطل أو وضع جدول زمني محدد. وذلك نظرا لضعف السياق البيئي الذي أكد عليه (سكنر) حيث أن متغيرات البيئة في اللحظة الحاضرة هي التي تحكم السلوك كما أكد على هذا التوجه كل من (جوردن ألبرت، ليفن، روجرز، فرتز بيرلز) والذي يتوضح في المجتمع الجزائري من خلال أنهم يرون العطلة فسحة للراحة والحصول على الاسترخاء، لا تربطهم فيها التزامات عمل أو دراسة فتغيب معها الضغوط المرتبطة بمسابقة الزمن وإدراكه وتقديره للحاق بهذه الالتزامات والواجبات وبالتالي يختزل جزء لا بأس به من السياق البيئي المعتاد للفرد فيضعف الوعي بالزمن الحاضر (العطل).

احترام المواعيد:

عدد الأفراد الذين درجاتهم أقل من المتوسط (295) بنسبة 55% وهو أقل من عدد الذين درجاتهم أعلى من المتوسط (241) بنسبة 45% وبالتالي فإن أغلب أفراد العينة ليس لديهم القدرة على الوفاء بالمواعيد وتقدر مدة المهام. ونعزي ذلك حسب بريتون وجيلين إلى غياب المهارة في اختبار الأهداف وتحديد أولوياتها أو تنفيذ المهام وهي كلها مرتبطة بالأفعال المنظمة. وحسب ماكان فإن سلوكيات إدارة الوقت تحدد من خلال (تحديد الأهداف والأولويات، آليات إدارة الوقت، تفصيل التنظيم) وغياب القدرة على الوفاء بالمواعيد هو غياب لإحدى هذه السلوكيات وحسب تصنيف كل من رابي باغات وكارن ساوث مصطفى فإننا ندرج المجتمع الجزائري ضمن المجتمعات الجماعية التي تفضل الذات الجماعية والزمن المركز على الأحداث لا الزمن الخاص لساعات التوقيت ونتيجة لغياب هذا الزمن تصعب معه عملية الالتزام بالمواعيد والحصول على هذه المهارة. وما يعزز موقفنا رأي اليامين بن تومي في الفرد الجزائري الذي يعتبره كائنا لا زمنيا، منقطع الزمن، مفرغ دلاليا من الزمن. وبالتالي فالفرد الجزائري لا يولي أهمية إلى المواعيد أو لفترات محددة يعيش يومه اعتمادا على الأحداث الحاصلة في ظل غياب التوقيت والساعات.

التخطيط واستخدام الوقت في العمل :

عدد الأفراد الذين درجاتهم أقل من المتوسط (288) بنسبة 53.7% أكثر من الذين درجاتهم أعلى من المتوسط (248) بنسبة 46.3% وبالتالي فإن أغلب أفراد العينة لا يفضلون الاستفادة الجيدة من وقت عملهم أو التخطيط له حسب نظريات الإدارة فإن الإنسان لا يمكن أن يكون مطلقا ولا بد أن ينتج على كل عمل وقت ضائع واهتمت بالجانب الاجتماعي والإنساني وركزت على أوقات الراحة وعلى قيمة العمل وأهدافه

بالنسبة لكل عامل .كما تتم النتائج هذا البعد على غياب الوعي بالمستقبل والذي أكد عليه كل من أدلر وفكتور فرانكل واريكسون وأشار فكتور فرانكل إلى أن الذي يخشى المستقبل هو شخص غير أصيل يخشى المجهول ينكمش في خوفه وعدم تقبل خبرة القلق الناجمة عن ذلك.

التزامن :

عدد الأفراد الذين درجاتهم أقل من المتوسط (279) بنسبة 52.1% وهو أكثر من الذين درجاتهم أعلى من المتوسط (257) بنسبة 47.9% وبالتالي فإن أغلب أفراد العينة لا يملكون القدرة على إنجاز أكثر من شيء في وقت واحد بل يقومون بالتناوب بين نشاط ونشاط آخر ويفضلون الانتهاء من النشاط الأول الانتقال إلى الثاني .وناهيك عن أن الفرد الجزائري كائن لازمني (إلى حد بعيد حدودي لا متعدد ولا يقبل التعدد ولا التعقيد)، فهو كذلك اعتمد منذ الأزل على تنظيم أفعاله اعتمادا على المواسم والحياة اليومية الزراعية، فكل شهر له معانيه الزراعية وكافة الأنشطة المرتبطة به والتي لا تشهد تغيرات كبيرة ولا تستدعي عديدا من الأفعال وبالتالي الفرد الجزائري لم تنمو لديه هذه المهارة بعد في ظل عصر السرعة فهو مازال بحاجة إلى تطويرها.

عدم الصبر :

عدد الأفراد الذين درجاتهم أقل من المتوسط (315) بنسبة 58.8% وهو أكثر من الذين درجاتهم أعلى من المتوسط (221) بنسبة 41.2% وبالتالي فإن أغلب أفراد العينة لا يلجؤون إلى السرعة في إنجاز ويصفون بأنهم أناس صبورين .والمجتمع الجزائري اكتسب هذه العادة من دينه الإسلام الذي يحثه على سمة الصبر لما فيها من فضائل دنيوية وأخروية، فالزمن العاطفي العميق والموروث بتناقل الأجيال يمجّد هذه السمة بل حتى صاغ أمثالا شعبية تدعو لالتماس الحكمة في تأخر الأشياء والصبر «كل عطلة فيها خير» «الشغل لمليح يبطن» ومن هذا المنطلق يعتبر الزمن كتجربة وجدانية عاطفية وكمعلم أساسي لسمة الصبر.

التساؤل الثاني: كيف تتوزع مستويات الصحة النفسية في عينة الدراسة؟

الجدول (15): يوضح توزع العينة حسب مستويات الشدة النفسية

| المستوى | درجة خطر ضعيفة أو منعدمة | درجة خطر متوسطة | درجة خطر عالية |
|---------|-----------------------------|-----------------|----------------|
| التكرار | 59 | 288 | 189 |
| النسبة | 11% | 53.7% | 35.3% |

من الجدول أعلاه نلاحظ أن أغلب أفراد العينة يتميزون بمستوى متوسط من خطر وبالتالي مستوى متوسط من الصحة النفسية بنسبة 53.7%، ويتكرر أقل في درجة الخطر العالية وبالتالي صحة نفسية منخفضة بنسبة 35.3%، ويتكرر صغير في درجة الخطر الضعيفة أي صحة نفسية مرتفعة بنسبة 11%.

وباعتبار أن أغلب عينتنا من الطلبة الجامعيين أو الطلبة العاملين (402) فهي تتوافق مع دراسة كل من (محمود محمد بني يونس 2007) (بشير زناتي 2016) (هاشمي أحمد وشهري توفيق 2018) فقد توصلت دراساتهم إلى وجود صحة نفسية متوسطة لدى أفراد العينة. واختلفت مع دراسة (الأسود الزهرة 2019) حيث كانت نتائج دراستها توضح وجود مستوى صحة نفسي مرتفع.

وتعود الدرجة المتوسطة للصحة النفسية لدى أغلب أفراد العينة إلى تحقيقهم لتوازنهم النفسي في ظل واقعهم وتأقلمهم وتكيفهم مع كل الصعوبات، هذا ما يعكس أن المجتمع الجزائري مجتمع متماسك ومتكامل يتميز بنقص في مستويات الصراع والتعصب، ووجود نظام قيم أخلاقية واجتماعية ومستوى معيشي متوسط، إضافة إلى بداية تشكل الوعي الاجتماعي بالصحة النفسية عن طريق الدولة والجمعيات الخاصة من خلال محاولة توعية الأسر بسبل تنشئة فرد ذو صحة نفسية سليمة وتوفير الظروف الملائمة للأفراد في كل مكان للرفي بصحتهم النفسية والتشجيع على حرية الانسان في التعبير وتقديم المساندة الانفعالية والاجتماعية، وتوفير كل سبل المرافقة النفسية منذ الطفولة وبداية التمدرس على مستوى مصالح الصحة المدرسية وصولاً إلى الجامعة على مستوى مراكز المساعدة النفسية التي تعمل الدولة على انشاءها. كذلك العلاج النفسي على مستوى مصالح الصحة الجوارية والمستشفيات، والعيادات الخاصة.

التساؤل الثالث: ما طبيعة العلاقة بين أبعاد الشخصية الزمنية والصحة النفسية في عينة الدراسة؟

الجدول (16): يوضح نتائج معامل بيرسون للعلاقة بين الشدة النفسية وأبعاد الشخصية الزمنية

| عدم الصبر | التزامن | التخطيط واستخدام الوقت في العمل | احترام المواعيد | الوعي بالوقت في العطل | الصحة النفسية |
|-----------|---------|---------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------|
| 0.219** | -0.005 | 0.022 | -0.203** | -0.187** | |

(**) دال عند 0.01

من خلال الجدول يتوضح لنا:

- وجود علاقة عكسية ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.01 بين كل من (الوعي بالوقت في العطل واحترام المواعيد) والشدة النفسية وبالتالي فكلما زاد الوعي بالوقت في العطل واحترام المواعيد زادت معها الصحة النفسية للفرد. نستطيع اعتبار أن كلا البعدين يرتبطان بالعوامل المؤثرة على صحة الفرد النفسية فبينما يرتبط البعد الأول بالاستبصار بالذات يرتبط الثاني بالكفاءة الاجتماعية. وهي تعتبر من أبرز المحركات التي اعتمد عليها العلماء في تعريفهم للصحة النفسية سواء من الجانب النفسي أو الاجتماعي للفرد. فكلما كان الفرد مستتبصرا بذاته وأفعاله ومحيطه كلما وعى أكثر بوقته وزادت صحته النفسية، كذلك من الجانب الآخر كلما زادت كفاءة الفرد الاجتماعية زاد احترامه للمواعيد وبالتالي تزيد صحته النفسية.

-وجود علاقة طردية ذات الدلالة احصائية عند مستوى 0.01 بين عدم الصبر والشدة النفسية وبالتالي فكلما زاد عدم الصبر عند الفرد تناقصت صحته النفسية. فقبل أن يكون الصبر احدى سمات الشخصية الزمنية هو إحدى الفضائل التي أوصى بها الدين الإسلامي الذي يعتبر من رموز السيادة المجتمع الجزائري وبالتالي تقوم عملية التنشئة الاجتماعية -التي تعتبر من العوامل المؤثرة على الصحة النفسية - على امداد الفرد بقيمة وفضيلة الصبر مما جعله يرتبط بالصحة النفسية. فهو يواجه به المصاعب والمشاكل والقلق وضغوط الحياة ويركز على الجوانب الايجابية من خلال الثقة بالله، حيث يتجاوز الفرد عديدة من السلوكيات التي تعرض على اضطراب الصحة النفسية وصولا إلى تلك التي تحقق له التوازن والاستقرار النفسي.

-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين كل من (التخطيط واستخدام الوقت في العمل وبعد التزامن) والشدة النفسية وبالتالي الصحة النفسية فهي أبعاد ليس لها أي تأثير أو تأثير بصحة الفرد النفسية فالتخطيط والتزامن لا تعتبر من بين أولويات المجتمع الجزائري فنظرا لما كانت تعيشه الجزائر من استعمار وعشرية سوداء وما لهما من آثار كبيرة، لم يكن تركيز المجتمع الأول على قيمة العمل نظرا لأن تلك الفترة كانت مخرجاته كلها تتجه إلى المستعمر وغيبت المصلحة الاقتصادية والاجتماعية المجتمع للجزائري منه، بل ذهب إلى محاولة الحفاظ على هذا الاستقلال والأمن وبالتالي لم ينشأ أفراد عينة الدراسة على ارتباط قيمة العمل بصحته النفسية. أما فيما يخص التزامن فنحن مجتمع زمنيا يعتمد على مواسم طويلة وحياة زراعية تحتاج تركيز عالي ودقة في العمل لذلك لا نلجأ إلى التزامن لاعتباره محكا في قياس صحتنا النفسية.

الخاتمة

مجال دراسة سلوك الانسان واسع ومتعدد الجوانب وقد جاءت دراستنا الحالية لتتناول إحدى تلك الجوانب، ففي ختامها نستطيع اعطاء تصور حول الشخصية الزمنية والصحة النفسية للمجتمع الجزائري وقد توصلنا من خلال نتائج الدراسة التي تعنى بالكشف عن العلاقة بين المتغيرين إلى تحقيق أهداف دراستنا التي سطرت في البداية وبذلك تكون الدراسة الحالية الأولى عربيا التي تناولت متغير الشخصية الزمنية من جهة ومن جهة أخرى ربطته بالصحة النفسية وذلك حسب علم الباحثة، وقد خلصت النتائج إلى:

- تتوزع عينة الدراسة بنسب أكبر في المستوى أقل من متوسط الدرجات، وذلك في كل أبعاد الشخصية الزمنية (الوعي بالوقت في العطل، احترام المواعيد، التخطيط واستخدام الوقت في العمل، التزامن، عدم الصبر)

-تتوزع عينة الدراسة بنسبة أكبر في المستوى المتوسط للصحة النفسية.

-توجد علاقة عكسية ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.01 بين كل من (الوعي بالوقت في العطل واحترام المواعيد) والشدة النفسية .

-توجد علاقة طردية ذات الدلالة احصائية عند مستوى 0.01 بين عدم الصبر والشدة النفسية.

-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين كل من (التخطيط واستخدام الوقت في العمل والتزامن) والشدة النفسية.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- 1- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2015). *الصحة النفسية - منظور جديد*-. الأردن. عمان: دار المسيرة.
- 2- إسماعيل، نبيه إبراهيم. (2001). *عوامل الصحة النفسية السليمة*. مصر. القاهرة: إيتراك للنشر والتوزيع.
- 3- الأسود، الزهرة. (2019). *مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي*. مجلة دراسات. العدد 77. جامعة عمار تليجي. الأغواط. الجزائر.
- 4- أشرف، محمد عبد الغني. (2005). *الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق*. مصر. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 5- بين تومي، اليامين. (2017). *أمراض الثقافة*. الجزائر. سطيف: الوطن اليوم.
- 6- بين نبي، مالك^أ. (2013). *شروط النهضة*. (مترجمين مسقاوي، عمر كامل. شاهين، عبد الصبور). الجزائر: دار الوعي.
- 7- بين نبي، مالك^ب. (2013). *مشكلة الثقافة*. (مترجم عبد الصبور، شاهين). الجزائر: دار الوعي.
- 8- بني يونس، محمد محمود. (2007). *علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية*. دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية. العدد 1. المجلد 34. عمادة البحث العلمي. الجامعة الأردنية.
- 9- بولاد، هنري. (2007). *الانسان سر الزمن*. الطبعة الرابعة. لبنان. بيروت: دار المشرق.
- 10- تروادك، برتران. (2009). *علم النفس الثقافي - هل النمو المعرفي متعلق بالثقافة؟*-. (مترجمين: خوري، حكمت. بو رزق، جوزف). لبنان. بيروت: دار الفارابي.
- 11- التميمي، محمود كاظم محمود. (2013). *الصحة النفسية - مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية*-. الأردن. عمان: دار صفاء.
- 12- جار الله، سليمان. (2014). *منظور الزمن وعلاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصادمة*. أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي. غير منشورة. جامعة لمين دباغين. سطيف. الجزائر.

- 13- جبار، شهيدة.(2016).الزمن الذاتي لدى المكتئب الحصري، اسهامات اختبار الرورشاخ والـ TAT مقارنة سيكوديناميكية. أطروحة دكتوراه في علم النفي العيادي وعلم النفس المرضي. غير منشورة. جامعة محمد بن أحمد. وهران. الجزائر.
- 14-الجمال، محمد عاطف.(2016).الاستقلال النفسي ومهارات الحياة. مصر: المكتبة العربية الرقمية أسك زاد.
- 15-حجازي، مصطفى.(2004).الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة. الطبعة الثانية. المغرب. الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.
- 16-الخواجة، عبد الفتاح.(2010).مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. الأردن. عمان: دار البداية.
- 17-خوج، حنان أسعد.(2010).المبادئ العلمية للصحة النفسية -منظور تربوي خاص-. مكتبة الرشد ناشرون.
- 18-الداهري، صالح حسن أحمد.(2010).مبادئ الصحة النفسية. الطبعة الثانية. الأردن. عمان: دار وائل.
- 19-ربيع، محمد شحاته.(2006).أصول الصحة النفسية. الطبعة السادسة. مصر. القاهرة: دار غريب.
- 20-رضوان، سامر جميل.(2002).الصحة النفسية. الأردن. عمان: دار المسيرة.
- 21-ريابي، فاطمة.(2013/2012).اكتساب مفهوم الزمن عند الطفل من 5 إلى 11 سنة دراسة تطويرية من مرحلة ما قبل العمليات إلى مرحلة العمليات الملموسة. أطروحة دكتوراه في علم النفس اللغوي المعرفي. غير منشورة. جامعة الجزائر (02).
- 22-زناتي، بشير.(2016).مستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي. مجلة الحوار الثقافي. جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم. الجزائر.
- 23-زهران، حامد عبد السلام.(2005).الصحة النفسية والعلاج النفسي. الطبعة الرابعة. مصر. القاهرة: عالم الكتب.
- 24-سيمون،كلايه فالادون.(1993).نظريات الشخصية. (مترجم المصري،علي). الطبعة الثانية. لبنان. بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات.
- 25-شروخ، صلاح الدين.(2003).منهجية البحث العلمي. الجزائر. عنابة: دار العلوم.
- 26-الصرن، رعد حسن.(2000).فن وعلم إدارة الوقت. الجزء الأول. سوريا. دمشق: دار الرضا.

- 27- عبد الأحد، خلود بشير. (2006). *التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين في مدينة الموصل*. مجلة دراسات موصلية. المجلد 2006. العدد 14. جامعة الموصل مركز دراسات الموصل. العراق.
- 28- عصام، نور الدين. (2009). *معجم نور الدين الوسيط*. لبنان. بيروت: دار الكتب العلمية.
- 29- العقون، لحسن. (2015/2014). *الثقافة، الهوية واضطرابات الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري*. أطروحة دكتوراه علم النفس العيادي. غير منشورة. جامعة الحاج لخضر. باتنة. الجزائر.
- 30- عليان، رحي مصطفى وغنيم، عثمان محمد. (2000). *مناهج وأساليب البحث العلمي - النظرية والتطبيق*. - الأردن. عمان: دار صفاء.
- 31- غباري، أحمد ثائر وأبو شعيرة، محمد خالد. (2015). *سيكولوجيا الشخصية*. الأردن. عمان: دار الاعصار.
- 32- غنيم، سيد محمد. (1977). *مفهوم الزمن عند الطفل*. مجلة عالم الفكر. المجلد 2. العدد 8. الكويت.
- 33- الفتلاوي، علي شاكور. (2010). *سيكولوجية الزمن*. سورية. دمشق: دار صفحات.
- 34- فييو، جان كلود. (2015). *الشخصية*. (مترجم أبو صعب نبيل). لبنان. بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات.
- 35- قرابرية، حرقاس وسيلة. (2015). *قراءة في عوامل تدهور الصحة النفسية في المجتمع*. حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والانسانية. العدد (13). ديسمبر.
- 36- قندسي، خيرة. (2015). *أبعاد الزمن في الفكر العربي والغربي*. مجلة مقاليد. العدد 8. جامعة قاصدي مرباح. الوادي. الجزائر.
- 37- لرينونة، محمد يزيد. (2015). *اسس علم النفس*. الجزائر: دار جسور.
- 38- لو بون، غوستاف. (1991). *سيكولوجية الجماهير*. (مترجم هاشم صالح). لبنان. بيروت: دار الساقى.
- 39- مجدي، أحمد محمد عبد الله. (2012). *الصحة النفسية ودينامياتها بين الفرد والمجتمع*. مصر. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 40- المشاقبة، محمد أحمد. (2018). *الصحة النفسية للفرد والمجتمع*. الاردن. عمان: دار الرسائل الجامعية.
- 41- المطيري، معصومة سهيل. (2005). *الصحة النفسية - مفهومها - اضطراباتها*. - الكويت: مكتبة الفلاح.

42-موسون، اليزابيت.(1989).*نظريات حديثة في الطب النفسي*. (مترجم نبيل حسين آغا). لبنان. بيروت: دار النهضة.

43-موسون، اليزابيت.(1990).*اختبار الوقت*. مجلة الثقافة النفسية. العدد 1. الجلد 1. مركز الدراسات النفسية والنفسية-الجسدية. لبنان. طرابلس: دار النهضة.

44-نور الدين، عصام.(2009).*معجم نور الدين الوسيط*. الطبعة الثانية. لبنان. بيروت: دار الكتب العلمية.

45-هاشمي، أحمد وشهري، توفيق.(2018).*الصحة النفسية للطلاب الجامعي*. مجلة الفكر المتوسطي. مختبر الأديان والحضارات في حوض البحر المتوسط. العدد 13. جامعة أبو بكر بلقايد. تلمسان. الجزائر.

46-وينفرد، هوير.(1995).*مدخل الى سيكولوجية الشخصية*. (مترجم مصطفى عشوي). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

المراجع الأجنبية:

47-Ackerson, Jane.(2004).*Potential Components of Time Personality :A Literature Review*. Honors Theses. WESTERN MICHIGAN UNIVERSITY.

48-AGATHON,Mélinée et autres.(2016).*la petit LAROUSSE de la psychologie*. France. Paris : LAROUSSE.

49-António, da Cunha Meneses Martins Abrantes.(2017).*Team improvised adaptation Team performance in contexts of uncertainty and time scarcity*. Doctorate in Management with specialization in Human Resources and Organizational Behaviour. Universidade Nova. Lisboa.

50-Brigitte, J.C Claessens. And al.(2007).*A review of the time management*. Personnel Review. Vol 36. NO 2. Emerald Group Publishing Limited.

51-Francis-Smythe J.A. (2006).*Time Management. in Timing the Future: The Case for a Time-Based Prospective Memory*. Eds. J. Glicksohn & M. Myslobodsky. World Scientific Publishing.

52-Francis-Smythe , Jan. et al.(2015).*Validation française de l'échelle de la personnalité temporelle*. L'Année psychologique. 4 Vol 115

53–Francis–Smythe, J. Robertson.T, Ivan.(1999).*Time–Related Individual Differences*. Time & Society. 8.

54–Kayaalp, A.(2016). *The Impact of "Temporal Personality" on Individuals' Organizational Citizenship Behaviors*, Journal of Military and Information Science, vol 4 (02).

55–LEVIN, Iris and ZAKAY, Dan.(1989). *TIME AND HUMAN COGNITION A Life–Span Perspective*. The Netherlands. Amsterdam : ELSEVIER SCIENCE PUBLISHERS.

56–Nicolas, Bisson.(2014).*Estimations temporelles et facteurs individuels : Application à l'utilisation d'Internet*. Thèse Doctorat en psychologie. UNIVERSITE LAVAL. Québec. Canada.

57–RICHARD A. BLOCK.(2014).*COGNITIVE MODELS OF PSYCHOLOGICAL TIME*. New York : Psychology press.

58–Roy, Mei–Li et al.(2020). *Temporal Personality of Psychology Students According to their Preference for a Theoretical Orientation*. BRILL. 5–24. Leiden.

59–Roy, Mei–Li.(2019).*Perspective et personnalité temporelles des étudiants en psychologie selon l'orientation théorique*. Thèse Doctorat en psychologie. UNIVERSITE LAVAL. Québec. Canada.

60–VandenBos, Gary R.(2015).*APA Dictionary of psychology*. Second edition. Washington : published by American psychological association.

مواقع إلكترونية:

61–<https://www.who.int>

الملاحق

الملحق (01)

قائمة المحكمين

| الاسم واللقب | التخصص | الجامعة |
|------------------|--------------------|-----------------|
| عقاقة عبد الحميد | علم النفس | محمد خيضر بسكرة |
| ملاوي الأمين | علوم اللسان عربية | محمد خيضر بسكرة |
| جابر نصر الدين | علم النفس | محمد خيضر بسكرة |
| زمام نور الدين | علم الاجتماع | محمد خيضر بسكرة |
| حمودة سليمة | علم النفس | محمد خيضر بسكرة |
| جعفر صباح | علم النفس | محمد خيضر بسكرة |
| مستيري زينب | علوم اللسان فرنسية | محمد خيضر بسكرة |

جامعة محمد خيضر بسكرة

القطب الجامعي شتمة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية



استمارة بحث

السلام عليكم، في اطار انجاز مذكرة التخرج، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يهدف إلى معرفة طبيعة الشخصية الزمنية لدى المصابين باضطرابات الصحة النفسية في المجتمع الجزائري. فلك جزيل الشكر مسبقا على مساهمتك القيمة وعلى مشاركتك الفعالة في اثراء هذا الموضوع وهذا من خلال إجابتك الواضحة والصريحة على العبارات التي يتضمنها الاستبيان الذي سيكون لخدمة البحث العلمي، ونؤكد لك أن المعلومات ستبقى سرية. اختر الاجابة التي توافق رأيك حيث لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة الاجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك.

ملاحظة: هذا الاستبيان موجه للطلبة الجامعيين والعاملين الجزائريين فقط أرجو أخذ هذه الملاحظة بعين الاعتبار.

شكرا على تعاونكم

الجنس: ذكر أنثى

العمر:

المستوى التعليمي: متوسط

ثانوي

جامعي

المستوى الاقتصادي: مرتفع

متوسط

منخفض

الحالة الاجتماعية: متزوج

أعزب

مطلق

أرمل

العمل: عامل

طالب جامعي

طالب جامعي وعامل معا

الولاية:

الملحق (02)

التعليمة:

يرجى قراءة كل عبارة في الاستبيان التالي بعناية. يتعلق بعضها بسلوكياتك الفعلية ويتعلق البعض الآخر بالسلوكيات التي تفضلها أو تحبها. يشير مصطلح "في العمل" إلى الفترات التي تقوم فيها بعمل مدفوع الأجر أو تقوم بعمل مدرسي أو جامعي. في حين يشير مصطلح "في المنزل" إلى جميع الأوقات التي تكون فيها في المنزل وتشارك في مهام وأنشطة أخرى غير العمل بأجر أو العمل المدرسي أو الجامعي. وأخيراً، تشير كلمة "عطل" إلى فترات العطل بعيداً عن المنزل .

ضع علامة (X) أمام الإجابة التي تمثل رأيك على أفضل وجه في ما يخص العبارات الواردة أدناه، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة. يرجى الاجابة على جميع العبارات في أسرع وقت ممكن.

| العبارة | لا بشدة | أوافق | لا أوافق | محايد | أوافق بشدة |
|---|---------|-------|----------|-------|------------|
| 1. نادراً ما أفكر في كيفية قضاء وقتي في العطل. | | | | | |
| 2. في العمل؛ عادةً ما أكون قادراً على تقدير مدة مهمة أو نشاط ما، بعد 30 دقيقة بالتقريب. | | | | | |
| 3. أحضر عملي إلى المنزل على الأقل مرة واحدة في الأسبوع. | | | | | |
| 4. لا أحب القيام بأنشطة متعددة في نفس الوقت. | | | | | |
| 5. في العمل؛ أشعر غالباً أنني أحت الآخرين على الإسراع. | | | | | |
| 6. في العطل؛ أفضل القيام بالأنشطة عندما أكون مستعداً لها، وليس في أوقات محددة. | | | | | |
| 7. في العمل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني تحقيق نتائجها في نهاية اليوم بدلاً من نهاية الشهر. | | | | | |
| 8. في العطل؛ نادراً ما أشعر أنني أحت الآخرين على الإسراع. | | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | 9.في العطل؛ أفضل عدم التفكير في كيفية قضاء وقتي. |
| | | | | 10.عادة ما أنهى مهامى وأنشطتى قبل الموعد النهائى. |
| | | | | 11.غالبًا ما أقوم بواجباتى المهنية وأعمالى المنزلية فى نفس الوقت. |
| | | | | 12.عندما أكون فى المنزل؛ أفضل القيام بمهمة واحدة فى كل مرة لمدة 10 دقائق. |
| | | | | 13.فى العمل؛ غالبًا ما أميل إلى تكلمة كلام الآخرين. |
| | | | | 14.فى المنزل؛ أقوم بمهامى وأنشطتى عندما يناسبنى ذلك، وليس وفقًا لجدول زمنى محدد. |
| | | | | 15.أفضل عدم الوصول متأخرًا عن موعد ما. |
| | | | | 16.عندما أنتظر قبل موعد ما، أستحضر دائمًا شيئًا يشغلنى. |
| | | | | 17.فى العمل؛ أفضل القيام بالمهام التى يمكننى تحقيق نتائجها بعد عام بدلًا من 5 سنوات. |
| | | | | 18.أنا فى كثير من الأحيان غير صبور. |
| | | | | 19.فى العطل؛ أفقد كل احساس بالوقت. |
| | | | | 20.فى المنزل؛ عادةً ما أكون قادرًا على تقدير مدة المهمة أو النشاط ما، بعد 30 دقيقة بالتقريب. |
| | | | | 21.الوقت مورد ثمين. |
| | | | | 22.فى المنزل؛ أفضل القيام بالمهام التى أستطيع تحقيق نتائجها بعد عام بدلًا من 5 سنوات. |
| | | | | 23.فى المنزل؛ أشعر غالبًا برغبة فى حث الآخرين على الإسراع. |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | 24. في المنزل؛ لا أحب القيام بالأنشطة والأعمال المنزلية بترتيب محدد. |
| | | | | | 25. يعتقد الآخرين أنني بطيء في إنجاز مهامي وأنشطتي. |
| | | | | | 26. في العمل؛ أفضل تخصيص وقت فراغ غير مخطط له خلال اليوم في حالة استغرقت مهامي وقتاً أطول من المتوقع. |
| | | | | | 27. في العمل؛ لا يزعجني القيام بمهام متعددة في نفس الوقت. |
| | | | | | 28. في العمل؛ أفضل أن أضطر إلى تلقي العمل بسرعة. |
| | | | | | 29. في العطل؛ أفضل عادة عدم معرفة كم تكون الساعة. |
| | | | | | 30. غالباً ما أفكر كيف سأقضي وقتي في المنزل. |
| | | | | | 31. عندما أسافر بالحافلة أو القطار؛ أستفيد دائماً من وقت السفر في القراءة أو العمل، مثلاً. |
| | | | | | 32. في العمل؛ أفضل أن أكون حراً في تنظيم وقتي كما أريد. |
| | | | | | 33. في العمل؛ حتى لو استغرقت مهمة ما وقتاً أطول من المتوقع، فإنني أحترم على ما يبدو دائماً المواعيد النهائية. |
| | | | | | 34. أصدقائي يقولون إنني دائماً متأخر. |
| | | | | | 35. ليس من الأدب أن أتأخر. |
| | | | | | 36. تحدد المواعيد النهائية بغرض تجاوزها. |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | 37. في العمل؛ أحب أن أسجل أنشطتي لأن ذلك يساعدني على تنظيمها. |
| | | | | | 38. في العمل؛ أفضل أن أكون قادرًا على التخطيط مسبقًا ليوم واحد على الأقل للمهام التي أحتاج إلى القيام بها (حتى وإن لم أستطيع التنبؤ بالضبط متى سأقوم بها). |
| | | | | | 39. في المنزل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني تحقيق نتائجها في نهاية اليوم وليس في نهاية الشهر. |
| | | | | | 40. عندما أكون في المنزل؛ أحب القيام بالعديد من المهام والأنشطة في نفس الوقت. |
| | | | | | 41. يتشتت انتباهي بسهولة، حتى عندما أقوم بعمل أعرف أنه مهم. |
| | | | | | 42. في المنزل؛ أفضل عدم تحديد مواعيد نهائية لمهامي وأنشطتي. |

الملحق (03)

التعليمة:

الهدف ن الأسئلة التالية هو معرفة شعورك خلال الأيام الثلاثين الماضية، اختر الاجابة التي تصف بالشكل الأفضل ما مدى إحساسك بهذه المشاعر:

| دائما | كثيرا | أحيانا | نادرا | أبدا | خلال الثلاثين الماضية، هل غالبا ما كنت تشعر |
|-------|-------|--------|-------|------|---|
| | | | | | 1-بأنك متعب (ة) دون سبب حقيقي. |
| | | | | | 2-بأنك متوتر (ة). |
| | | | | | 3-بأنك شديد(ة) التوتر لدرجة أنه لم يعد شيء يهدئك. |
| | | | | | 4-بأنك يائس (ة). |
| | | | | | 5-بأنك عصبي (ة) لدرجة أنك عاجز عن الهدوء والسيطرة على |
| | | | | | 6-بأنك كثير (ة) الضجر والاضطراب لدرجة أنك عاجز عن |
| | | | | | 7-بأنك مكتئب (ة). |
| | | | | | 8-بأنك تحتاج (ين) إلى مجهود للقيام بأدنى شيء. |
| | | | | | 9-بأنك شديد (ة) الحزن لدرجة أنه لم يعد شيء يفرحك. |
| | | | | | 10-بأنك بلا قيمة. |

الملحق (04)

جامعة محمد خيضر بسكرة

القطب الجامعي شتمة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية



استمارة بحث

إن هذه الاستمارة التي أمامك تهدف إلى معرفة مدى وضوح ودقة وسهولة فهم العبارات الواردة فيها. فلك جزيل الشكر مسبقا على مساهمتك القيمة وعلى مشاركتك الفعالة في اثراء هذا الموضوع وهذا من خلال إجابتك الواضحة والصريحة على العبارات التي يتضمنها الاستبيان الذي سيكون لخدمة البحث العلمي.

ملاحظة:

- عند الاجابة ضع علامة (X) في الخانة التي توافق رأيك.
- يرجى عدم ترك أي سؤال بدون جواب وكذلك عدم اختيار أكثر من إجابة لسؤال واحد.

شكرا على تعاونكم

بيانات شخصية:

أنثى

الجنس: ذكر

العمر:

| غير واضحة | واضحة | العبارات |
|-----------|-------|---|
| | | 1.نادراً ما أفكر في كيفية قضاء وقتي في العطل. |
| | | 2.في العمل؛ عادةً ما أكون قادراً على تقدير مدة مهمة أو نشاط ما، حوالي 30 دقيقة. |
| | | 3.أحضر العمل إلى المنزل مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. |
| | | 4.لا أحب القيام بأنشطة متعددة في نفس الوقت. |
| | | 5.في العمل؛ أشعر غالباً أنني أحت الآخرين على الإسراع. |
| | | 6.في العطل؛ أفضل القيام بالأنشطة عندما أكون مستعداً لها، وليس في أوقات معينة. |
| | | 7.في العمل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني رؤية نتائجها في نهاية اليوم بدلاً من نهاية الشهر. |
| | | 8.في العطل؛ نادراً ما أشعر أنني أحت الآخرين على الإسراع. |
| | | 9.في العطل؛ أفضل عدم التفكير في كيفية قضاء وقتي. |
| | | 10.عادة ما أنتهي من مهامي وأنشطتي قبل الموعد النهائي. |
| | | 11.غالباً ما أقوم بواجباتي المهنية وأعمال المنزل في نفس الوقت. |
| | | 12.عندما أكون في المنزل؛ أفضل القيام بمهمة واحدة في كل مرة خلال فترة 10 دقائق. |
| | | 13.في العمل؛ غالباً ما أميل إلى إنهاء جمل الآخرين. |
| | | 14.في المنزل؛ أقوم بمهامي وأنشطتي عندما يناسبني ذلك، وليس وفقاً لجدول زمني محدد. |
| | | 15.أفضل عدم الوصول متأخراً عن موعد ما. |
| | | 16.عندما أنتظر قبل موعد ما، أحضر دائماً شيئاً يشغلني. |
| | | 17.في العمل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني رؤية نتائجها بعد عام بدلاً من 5 سنوات. |
| | | 18.كثيراً ما أشعر بنفاذ صبري. |
| | | 19.في العطل؛ أفقد معنى الوقت. |
| | | 20.في المنزل؛ عادةً ما أكون قادراً على تقدير مدة المهمة أو النشاط، حوالي 30 دقيقة. |
| | | 21.الوقت مورد ثمين. |

| | | |
|--|--|--|
| | | 22. في المنزل؛ أفضل القيام بالمهام التي أستطيع أن أرى نتائجها بعد عام بدلاً من 5 سنوات. |
| | | 23. في المنزل؛ أشعر غالباً برغبة في حث الآخرين على الإسراع. |
| | | 24. في المنزل؛ لا أحب القيام بالأنشطة والأعمال المنزلية بترتيب محدد. |
| | | 25. يعتقد البعض أنني بطيء (ة) في إنجاز مهامي وأنشطتي. |
| | | 26. في العمل؛ أفضل تخصيص وقت فراغ غير مخطط له خلال اليوم في حالة استغرقت مهامي وقتاً أطول من المتوقع. |
| | | 27. في العمل؛ لا أمانع القيام بمهام متعددة في نفس الوقت. |
| | | 28. في العمل؛ أفضل أن أضطر إلى العمل بسرعة. |
| | | 29. في العطل؛ أفضل عادة عدم معرفة الساعة. |
| | | 30. كثيراً ما أفكر كيف أقضي وقتي في المنزل. |
| | | 31. عندما أسافر بالحافلة أو القطار؛ أستفيد دائماً من وقت السفر عن طريق القراءة أو العمل، على سبيل المثال. |
| | | 32. في العمل؛ أفضل أن أكون حراً في تنظيم وقتي كما يحلو لي. |
| | | 33. في العمل؛ حتى لو استغرقت المهمة وقتاً أطول من المتوقع، يبدو أنني أفي دائماً بالمواعيد النهائية. |
| | | 34. أصدقائي يقولون إنني دائماً متأخر. |
| | | 35. من الواحة أن تتأخر. |
| | | 36. يتم تحديد المواعيد النهائية ليتم تجاوزها. |
| | | 37. في العمل؛ أحب أن أكتب أنشطتي لأن هذا يساعدني على تنظيمها. |
| | | 38. في العمل؛ أفضل أن أكون قادراً على التخطيط ليوم واحد على الأقل مسبقاً للمهام التي أحتاج إلى القيام بها (على الرغم من أنني لا أستطيع التنبؤ بالضبط متى سأقوم بها). |
| | | 39. في المنزل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني رؤية نتائجها في نهاية اليوم وليس في نهاية الشهر. |
| | | 40. عندما أكون في المنزل؛ أحب القيام بالعديد من المهام والأنشطة في نفس الوقت. |
| | | 41. في المنزل؛ نادراً ما أنهى جمل الآخرين. |

| | | |
|--|--|---|
| | | 42. يصرف انتباهي بسهولة، حتى عندما أقوم بمهمة أعرف أنها مهمة. |
| | | 43. في المنزل؛ أفضل عدم تحديد مواعيد نهائية لمهامي وأنشطتي. |

الملحق (05)

جامعة محمد خيضر بسكرة

القطب الجامعي شتمة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية



المشرف: د. لحسن العقون

الطالبة: هروشة صبرين

الموضوع: طلب تحكيم مقياس

أستاذي (تي) الكريم (ة)، في إطار إجراء ترجمة وتقنين مقياس الشخصية الزمنية لـ (Francis-Smythe & Robertson, 1999) في البيئة الجزائرية، نرجو منك مساعدتنا للتأكد من مدى صدق ترجمة المقياس مع سلامة ووضوح الصياغة اللغوية لبنود المقياس من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية. فلکم منا فائق التقدير والاحترام وجزيل الشكر على جهودكم ووقتكم المبذول في خدمة البحث العلمي.

بيانات شخصية:

الاسم واللقب:

الدرجة العلمية:

الاختصاص:

الجامعة:

شكرا على تعاونكم

| الأصل | الرأي حول سلامة الترجمة / او مقترح التعديل | الترجمة الى العربية |
|--|--|---|
| <p><u>Échelle de la personnalité temporelle</u> Francis-Smythe & Robertson, 1999</p> <p>Veillez lire attentivement chaque affirmation du questionnaire suivant. Certaines d'entre elles portent sur vos comportements réels et d'autres, sur les comportements que vous préférez ou aimez. L'expression « au travail » réfère aux périodes lors desquelles vous effectuez un travail rémunéré ou vos travaux scolaires ou universitaires. L'expression « à la maison » désigne toutes les périodes où vous êtes chez vous et où vous vous livrez à des tâches et activités autres qu'un travail rémunéré ou un travail scolaire ou universitaire.</p> <p>Enfin, le mot « vacances » fait référence à des périodes de vacances hors de la maison. Pour chacune des affirmations ci-dessous, cliquez sur la réponse qui correspond le mieux à votre opinion, sachant qu'il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse. Veuillez répondre le plus rapidement possible à toutes les affirmations. Si une affirmation ne s'applique pas à vous, veuillez ne pas y répondre.</p> | | <p><u>مقياس الشخصية الزمنية</u> Francis-Smythe & Robertson, 1999</p> <p>التعليمة: يرجى قراءة كل عبارة في الاستبيان التالي بعناية. بعضها يتعلق بسلوكياتك الفعلية والبعض الآخر يتعلق بالسلوكيات التي تفضلها أو تحبها. يشير مصطلح "في العمل" إلى الفترات التي تقوم فيها بعمل مدفوع الأجر أو تقوم بعمل مدرسي أو جامعي. يشير مصطلح "في المنزل" إلى جميع الأوقات التي تكون فيها في المنزل وتشارك في مهام وأنشطة أخرى غير العمل بأجر أو العمل المدرسي أو الجامعي. أخيراً، تشير كلمة "عطل" إلى فترات العطل بعيداً عن المنزل.</p> <p>لكل من العبارات الواردة أدناه، ضع علامة (X) أمام الإجابة التي تمثل رأيك على أفضل وجه، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة. يرجى الإجابة على جميع العبارات في أسرع وقت ممكن. إذا كان الاستبيان لا ينطبق عليك، يرجى عدم الإجابة عليه.</p> |

| | | | | | |
|-------------------------|---------------|------------------|------------------|----------------------------|-------------|
| أوافق بشدة | أوافق | محايد | لا أوافق | لا أوافق بشدة | العبارة |
| Total Accord | Accord | Impartial | désaccord | Total Désaccord | Item |

| item | سلامة الترجمة / او التعديل | العبارة | رقم |
|---|----------------------------|---|-----|
| Je pense rarement à la manière dont j'occupe mon temps en vacances. | | نادراً ما أفكر في كيفية قضاء وقتي في العطل. | 1 |
| Au travail, je suis généralement capable d'estimer la durée d'une tâche ou activité, à 30 minutes près. | | في العمل؛ عادةً ما أكون قادرًا على تقدير مدة مهمة أو نشاط ما، بعد 30 دقيقة. | 2 |
| Je rapporte du travail à la maison au moins une fois par semaine. | | أحضر العمل إلى المنزل مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. | 3 |
| Je n'aime pas faire plusieurs activités en même temps. | | لا أحب القيام بأنشطة متعددة في نفس الوقت. | 4 |
| Au travail, j'ai souvent l'impression d'inciter les autres à se dépêcher. | | في العمل؛ أشعر غالبًا أنني أحث الآخرين على الإسراع. | 5 |
| En vacances, je préfère faire des activités quand je suis prêt(e), pas à des moments déterminés. | | في العطل؛ أفضل القيام بالأنشطة عندما أكون مستعدًا لها، وليس في أوقات معينة. | 6 |
| Au travail, je préfère effectuer des tâches dont je peux constater les résultats à la fin de la journée plutôt qu'à la fin du mois. | | في العمل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني رؤية نتائجها في نهاية اليوم بدلاً من نهاية الشهر. | 7 |

| | | | |
|---|--|--|----|
| En vacances, j'ai rarement l'impression d'inciter les autres à se dépêcher. | | في العطل؛ نادراً ما أشعر أنني أحث الآخرين على الإسراع. | 8 |
| En vacances, je préfère ne pas penser à la manière dont j'occupe mon temps. | | في العطل؛ أفضل عدم التفكير في كيفية قضاء وقتي. | 9 |
| Je finis généralement mes tâches et activités avant l'échéance. | | عادة ما أنتهي من مهامي وأنشطتي قبل الموعد النهائي. | 10 |
| J'effectue souvent en parallèle des tâches professionnelles et des corvées ménagères. | | غالباً ما أقوم بواجباتي المهنية وأعمال المنزل في نفس الوقت. | 11 |
| Lorsque je suis à la maison, je préfère effectuer une seule tâche à la fois dans une période de 10 minutes. | | عندما أكون في المنزل؛ في كل مرة أفضل القيام بمهمة واحدة خلال فترة 10 دقائق. | 12 |
| Au travail, j'ai souvent tendance à finir les phrases des autres. | | في العمل؛ غالباً ما أميل إلى إنهاء كلام الآخرين. | 13 |
| À la maison, j'accomplis mes tâches et activités quand cela me tente, pas en fonction d'un horaire déterminé. | | في المنزل؛ أقوم بمهامي وأنشطتي عندما يناسبني ذلك، وليس وفقاً لجدول زمني محدد. | 14 |
| Je préfère ne pas arriver en retard à un rendez-vous. | | أفضل عدم الوصول متأخراً عن موعد ما. | 15 |
| Lorsque j'attends avant un rendez-vous, j'apporte toujours de quoi m'occuper. | | عندما أنتظر قبل موعد ما، أحضر دائماً شيئاً يشغلني. | 16 |
| Au travail, je préfère effectuer des tâches dont je peux constater les résultats au bout d'un an plutôt que de 5 ans. | | في العمل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني رؤية نتائجها بعد عام بدلاً من 5 سنوات. | 17 |

| | | | |
|---|--|---|----|
| Je suis très souvent impatient(e) | | كثيرا ما أشعر بنفاذ صبري. | 18 |
| En vacances, je perds toute notion du temps. | | في العطل؛ أفقد الاحساس الوقت. | 19 |
| À la maison, je suis généralement capable d'estimer la durée d'une tâche ou activité, à 30 minutes près. | | في المنزل؛ عادةً ما أكون قادرًا على تقدير مدة المهمة أو النشاط ما، بعد 30 دقيقة. | 20 |
| Le temps est une ressource précieuse. | | الوقت مورد ثمين. | 21 |
| À la maison, je préfère effectuer des tâches dont je peux constater les résultats au bout d'un an plutôt que de 5 ans. | | في المنزل؛ أفضل القيام بالمهام التي أستطيع أن أرى نتائجها بعد عام بدلاً من 5 سنوات. | 22 |
| À la maison, j'ai souvent l'impression d'inciter les autres à se dépêcher. | | في المنزل؛ أشعر غالبًا برغبة في حث الآخرين على الإسراع. | 23 |
| À la maison, je n'aime pas avoir à accomplir des activités dans un ordre précis. | | في المنزل؛ لا أحب القيام بالأنشطة والأعمال المنزلية بترتيب محدد. | 24 |
| Les autres pensent que je suis lent(e) dans l'accomplissement de mes tâches et activités | | يعتقد البعض أنني بطيء (ة) في إنجاز مهامي وأنشطتي. | 25 |
| Au travail, je préfère me réserver des moments disponibles non planifiés dans la journée pour le cas où mes tâches seraient plus longues à effectuer que prévu. | | في العمل؛ أفضل تخصيص وقت فراغ غير مخطط له خلال اليوم في حالة استغرقت مهامي وقتًا أطول من المتوقع. | 26 |
| Au travail, cela ne me dérange pas d'avoir plusieurs tâches en cours en même temps. | | في العمل؛ لا أمانع القيام بمهام متعددة في نفس الوقت. | 27 |

| | | | |
|---|--|---|-----------|
| <p>Au travail, je préfère devoir travailler vite.</p> | | <p>في العمل؛ أفضل أن أضطر إلى العمل بسرعة.</p> | <p>28</p> |
| <p>En vacances, je préfère généralement ne pas savoir quelle heure il est.</p> | | <p>في العطل؛ أفضل عادة عدم معرفة الساعة.</p> | <p>29</p> |
| <p>Je pense souvent à la manière dont j'occupe mon temps à la maison.</p> | | <p>كثيرا ما أفكر كيف أقضي وقتي في المنزل.</p> | <p>30</p> |
| <p>Quand je voyage en autobus ou en train, je rentabilise toujours le temps du trajet en lisant ou en travaillant, par exemple.</p> | | <p>عندما أسافر بالحافلة أو القطار؛ أستفيد دائماً من وقت السفر عن طريق القراءة أو العمل، على سبيل المثال.</p> | <p>31</p> |
| <p>Au travail, je préfère être libre d'organiser mon temps comme je le souhaite.</p> | | <p>في العمل؛ أفضل أن أكون حراً في تنظيم وقتي كما يحلو لي.</p> | <p>32</p> |
| <p>Au travail, même si une tâche prend plus de temps que prévu, je respecte apparemment toujours mes échéances.</p> | | <p>في العمل؛ حتى لو استغرقت المهمة وقتاً أطول من المتوقع، يبدو أنني أفي دائماً بالمواعيد النهائية.</p> | <p>33</p> |
| <p>Mes amis disent que je suis toujours en retard.</p> | | <p>أصدقائي يقولون إنني دائماً متأخر.</p> | <p>34</p> |
| <p>Il est impoli d'être en retard.</p> | | <p>من الوقاحة أن تتأخر.</p> | <p>35</p> |
| <p>Les échéances sont faites pour être dépassées.</p> | | <p>يتم تحديد المواعيد النهائية ليتم تجاوزها.</p> | <p>36</p> |
| <p>Au travail, j'aime noter mes activités car cela m'aide à les organiser.</p> | | <p>في العمل؛ أحب أن أكتب أنشطتي لأن هذا يساعدني على تنظيمها.</p> | <p>37</p> |
| <p>Au travail, je préfère pouvoir prévoir au moins un jour à l'avance les tâches que je dois effectuer (même si je ne peux pas</p> | | <p>في العمل؛ أفضل أن أكون قادراً على التخطيط ليوم واحد على الأقل مسبقاً للمهام التي أحتاج إلى القيام بها (على</p> | <p>38</p> |

| | | | |
|--|--|---|----|
| prévoir exactement quand je les effectuerais) . | | الرغم من أنني لا أستطيع التنبؤ بالضبط متى سأقوم بها). | |
| À la maison, je préfère effectuer des tâches dont je peux constater les résultats à la fin de la journée plutôt qu'à la fin du mois. | | في المنزل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني رؤية نتائجها في نهاية اليوم وليس في نهاية الشهر. | 39 |
| Quand je suis à la maison, j'aime avoir plusieurs tâches et activités à faire en même temps. | | عندما أكون في المنزل؛ أحب القيام بالعديد من المهام والأنشطة في نفس الوقت. | 40 |
| À la maison, je finis rarement les phrases des autres. | | في المنزل؛ نادراً ما أنهى كلام الآخرين. | 41 |
| Je me laisse facilement distraire, même quand j'effectue une tâche que je sais importante. | | يتشتت انتباهي بسهولة، حتى عندما أقوم بمهمة أعرف أنها مهمة. | 42 |
| À la maison, je préfère je ne pas avoir d'échéances pour mes tâches et activités. | | في المنزل؛ أفضل عدم تحديد مواعيد نهائية لمهامي وأنشطتي. | 43 |

الملحق (06)

جامعة محمد خيضر بسكرة

القطب الجامعي شتمة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية



المشرف: د. لحسن العقون

الطالبة: هروشة صبرين

الموضوع: طلب تحكيم مقياس

أستاذي (تي) الكريم (ة)، في إطار إجراء ترجمة وتقنين مقياس الشخصية الزمنية لـ (Francis-Smythe & Robertson, 1999) في البيئة الجزائرية، نرجو منك مساعدتنا في إجراء الترجمة العكسية للمقياس (من اللغة العربية للغة الفرنسية) والتأكد من مدى صدق ترجمة المقياس مع سلامة ووضوح الصياغة اللغوية لبنود المقياس (من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية).

فلكم منا فائق التقدير والاحترام وجزيل الشكر على جهدكم ووقتكم المبذول في خدمة البحث العلمي.

البيانات الشخصية للأستاذ (ة):

الاسم واللقب:.....

الدرجة العلمية:.....

الاختصاص:.....

الجامعة:.....

شكرا على تعاونكم

مقياس الشخصية الزمنية

Francis-Smythe & Robertson, 1999

| الترجمة الفرنسية | اللغة العربية |
|------------------|---|
| | <p>التعليمة: يرجى قراءة كل عبارة في الاستبيان التالي بعناية. يتعلق بعضها بسلوكياتك الفعلية ويتعلق البعض الآخر بالسلوكيات التي تفضلها أو تحبها. يشير مصطلح "في العمل" إلى الفترات التي تقوم فيها بعمل مدفوع الأجر أو تقوم بعمل مدرسي أو جامعي. في حين يشير مصطلح "في المنزل" إلى جميع الأوقات التي تكون فيها في المنزل وتشارك في مهام وأنشطة أخرى غير العمل بأجر أو العمل المدرسي أو الجامعي. وأخيرًا، تشير كلمة "عطل" إلى فترات العطل بعيدًا عن المنزل.</p> <p>ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تمثل رأيك على أفضل وجه في ما يخص العبارات الواردة أدناه، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة. يرجى الإجابة على جميع العبارات في أسرع وقت ممكن.</p> |

| أوافق بشدة | أوافق | محايد | لا أوافق | لا أوافق بشدة | اللغة العربية |
|------------|-------|-------|----------|---------------|------------------|
| | | | | | الترجمة الفرنسية |

| الترجمة للفرنسية | اللغة العربية |
|------------------|---|
| | 1. نادرًا ما أفكر في كيفية قضاء وقتي في العطل. |
| | 2. في العمل؛ عادةً ما أكون قادرًا على تقدير مدة مهمة أو نشاط ما، بعد 30 دقيقة بالتقريب. |
| | 3. أحضر عملي إلى المنزل على الأقل مرة واحدة في الأسبوع. |
| | 4. لا أحب القيام بأنشطة متعددة في نفس الوقت. |

| | |
|--|---|
| | 5. في العمل؛ أشعر غالباً أنني أحت الآخريين على الإسراع. |
| | 6. في العطل؛ أفضل القيام بالأنشطة عندما أكون مستعداً لها، وليس في أوقات محددة. |
| | 7. في العمل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني تحقيق نتائجها في نهاية اليوم بدلاً من نهاية الشهر. |
| | 8. في العطل؛ نادراً ما أشعر أنني أحت الآخريين على الإسراع. |
| | 9. في العطل؛ أفضل عدم التفكير في كيفية قضاء وقتي. |
| | 10. عادة ما أنهي مهامي وأنشطتي قبل الموعد النهائي. |
| | 11. غالباً ما أقوم بواجباتي المهنية وأعمال المنزل في نفس الوقت. |
| | 12. عندما أكون في المنزل؛ أفضل القيام بمهمة واحدة في كل مرة لمدة 10 دقائق. |
| | 13. في العمل؛ غالباً ما أميل إلى تكلمة كلام الآخريين. |
| | 14. في المنزل؛ أقوم بمهامي وأنشطتي عندما يناسبني ذلك، وليس وفقاً لجدول زمني محدد. |
| | 15. أفضل عدم الوصول متأخراً عن موعد ما. |
| | 16. عندما أنتظر قبل موعد ما، أستحضر دائماً شيئاً يشغلني. |
| | 17. في العمل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني تحقيق نتائجها بعد عام بدلاً من 5 سنوات. |
| | 18. أنا في كثير من الأحيان غير صبور. |
| | 19. في العطل؛ أفقد كل احساس بالوقت. |
| | 20. في المنزل؛ عادة ما أكون قادراً على تقدير مدة المهمة أو النشاط ما، بعد 30 دقيقة بالتقريب. |
| | 21. الوقت مورد ثمين. |
| | 22. في المنزل؛ أفضل القيام بالمهام التي أستطيع تحقيق نتائجها بعد عام بدلاً من 5 سنوات. |

| | |
|--|---|
| | 23.في المنزل؛ أشعر غالبًا برغبة في حث الآخرين على الإسراع. |
| | 24.في المنزل؛ لا أحب القيام بالأنشطة والأعمال المنزلية بترتيب محدد. |
| | 25.يعتقد الآخرون أنني بطيء في إنجاز مهامي وأنشطتي. |
| | 26.في العمل؛ أفضل تخصيص وقت فراغ غير مخطط له خلال اليوم في حالة استغرقت مهامي وقتًا أطول من المتوقع. |
| | 27.في العمل؛ لا يزعجني القيام بمهام متعددة في نفس الوقت. |
| | 28.في العمل؛ أفضل أن أضطر إلى تلقي العمل بسرعة. |
| | 29.في العطل؛ أفضل عادة عدم معرفة كم تكون الساعة. |
| | 30.غالبًا ما أفكر كيف سأقضي وقتي في المنزل. |
| | 31.عندما أسافر بالحافلة أو القطار؛ أستفيد دائمًا من وقت السفر في القراءة أو العمل، مثلًا. |
| | 32.في العمل؛ أفضل أن أكون حرًا في تنظيم وقتي كما أرغب. |
| | 33.في العمل؛ حتى لو استغرقت مهمة ما وقتًا أطول من المتوقع، فإنني أحترم على ما يبدو دائمًا المواعيد النهائية. |
| | 34.أصدقائي يقولون إنني دائمًا متأخر. |
| | 35.ليس من الأدب أن أتأخر. |
| | 36.تحدد المواعيد النهائية بغرض تجاوزها. |
| | 37.في العمل؛ أحب أن أسجل أنشطتي لأن ذلك يساعدي على تنظيمها. |
| | 38.في العمل؛ أفضل أن أكون قادرًا على التخطيط مسبقًا ليوم واحد على الأقل للمهام التي أحتاج إلى القيام بها (حتى وإن لم أستطيع التنبؤ بالضبط متى سأقوم بها). |

| | |
|--|--|
| | 39. في المنزل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني تحقيق نتائجها في نهاية اليوم وليس في نهاية الشهر. |
| | 40. عندما أكون في المنزل؛ أحب القيام بالعديد من المهام والأنشطة في نفس الوقت. |
| | 41. في المنزل؛ نادراً ما أكمل كلام الآخرين. |
| | 42. يتشتت انتباهي بسهولة، حتى عندما أقوم بعمل أعرف أنه مهم. |
| | 43. في المنزل؛ أفضل عدم تحديد مواعيد نهائية لمهامي وأنشطتي. |

تقييم الترجمة:

| |
|--|
| |
|--|

الملحق (07)

جامعة محمد خيضر بسكرة

القطب الجامعي شتمة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية



استمارة بحث

إن هذه الاستمارة التي أمامك تهدف إلى تكييف مقياس الشخصية الزمنية لـ (Francis-Smythe & Robertson, 1999) على البيئة الجزائرية. نطلب منكم الاجابة على أسئلة هذا المقياس من أجل إعانتنا على إجراء هذه العملية. فلکم جزيل الشکر مسبقا على مساهمتكم القيمة وعلى مشاركتكم الفعالة في اثناء هذا الموضوع وهذا من خلال إجابتك الواضحة والصريحة على العبارات التي يتضمنها الاستبيان الذي سيكون لخدمة البحث العلمي، ونؤكد لك أن المعلومات ستبقى سرية.

شكرا على تعاونكم

بيانات شخصية:

الرمز: (الاسم واللقب).....

الجنس: ذكر أنثى

العمر:.....

المستوى الجامعي:

.....

التخصص:

.....

التعليمة:

يرجى قراءة كل عبارة في الاستبيان التالي بعناية. يتعلق بعضها بسلوكياتك الفعلية ويتعلق البعض الآخر بالسلوكيات التي تفضلها أو تحبها. يشير مصطلح "في العمل" إلى الفترات التي تقوم فيها بعمل مدفوع الأجر أو تقوم بعمل مدرسي أو جامعي. في حين يشير مصطلح "في المنزل" إلى جميع الأوقات التي تكون فيها في المنزل وتشارك في مهام وأنشطة أخرى غير العمل بأجر أو العمل المدرسي أو الجامعي. وأخيراً، تشير كلمة "عطل" إلى فترات العطل بعيداً عن المنزل .

ضع علامة (X) أمام الإجابة التي تمثل رأيك على أفضل وجه في ما يخص العبارات الواردة أدناه، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة. يرجى الاجابة على جميع العبارات في أسرع وقت ممكن.

| العبارة | لا أوافق بشدة | لا أوافق | محايد | أوافق | أوافق بشدة |
|--|---------------|----------|-------|-------|------------|
| 1.نادراً ما أفكر في كيفية قضاء وقتي في العطل. | | | | | |
| 2.في العمل؛ عادةً ما أكون قادراً على تقدير مدة مهمة أو نشاط ما، بعد 30 دقيقة بالتقريب. | | | | | |
| 3.أحضر عملي إلى المنزل على الأقل مرة واحدة في الأسبوع. | | | | | |
| 4.لا أحب القيام بأنشطة متعددة في نفس الوقت. | | | | | |
| 5.في العمل؛ أشعر غالباً أنني أحث الآخرين على الإسراع. | | | | | |
| 6.في العطل؛ أفضل القيام بالأنشطة عندما أكون مستعداً لها، وليس في أوقات محددة. | | | | | |
| 7.في العمل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني تحقيق نتائجها في نهاية اليوم بدلاً من نهاية الشهر. | | | | | |
| 8.في العطل؛ نادراً ما أشعر أنني أحث الآخرين على الإسراع. | | | | | |
| 9.في العطل؛ أفضل عدم التفكير في كيفية قضاء وقتي. | | | | | |
| 10.عادة ما أنهى مهامي وأنشطتي قبل الموعد النهائي. | | | | | |
| 11.غالباً ما أقوم بواجباتي المهنية وأعمالي المنزلية في نفس الوقت. | | | | | |
| 12.عندما أكون في المنزل؛ أفضل القيام بمهمة واحدة في كل مرة لمدة 10 دقائق. | | | | | |
| 13.في العمل؛ غالباً ما أميل إلى تكلمة كلام الآخرين. | | | | | |
| 14.في المنزل؛ أقوم بمهامي وأنشطتي عندما يناسبني ذلك، وليس وفقاً لجدول زمني محدد. | | | | | |
| 15.أفضل عدم الوصول متأخراً عن موعد ما. | | | | | |
| 16.عندما أنتظر قبل موعد ما، أستحضر دائماً شيئاً يشغلني. | | | | | |
| 17.في العمل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني تحقيق نتائجها بعد عام بدلاً من 5 سنوات. | | | | | |
| 18.أنا في كثير من الأحيان غير صبور. | | | | | |
| 19.في العطل؛ أفقد كل احساس بالوقت. | | | | | |
| 20.في المنزل؛ عادةً ما أكون قادراً على تقدير مدة المهمة أو النشاط ما، بعد 30 دقيقة بالتقريب. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | 21. الوقت مورد ثمين. |
| | | | | | 22. في المنزل؛ أفضل القيام بالمهام التي أستطيع تحقيق نتائجها بعد عام بدلاً من 5 سنوات. |
| | | | | | 23. في المنزل؛ أشعر غالباً برغبة في حث الآخرين على الإسراع. |
| | | | | | 24. في المنزل؛ لا أحب القيام بالأنشطة والأعمال المنزلية بترتيب محدد. |
| | | | | | 25. يعتقد الآخرين أنني بطيء في إنجاز مهامي وأنشطتي. |
| | | | | | 26. في العمل؛ أفضل تخصيص وقت فراغ غير مخطط له خلال اليوم في حالة استغرقت مهامي وقتاً أطول من المتوقع. |
| | | | | | 27. في العمل؛ لا يزعجني القيام بمهام متعددة في نفس الوقت. |
| | | | | | 28. في العمل؛ أفضل أن أضطر إلى تلقي العمل بسرعة. |
| | | | | | 29. في العطل؛ أفضل عادة عدم معرفة كم تكون الساعة. |
| | | | | | 30. غالباً ما أفكر كيف سأقضي وقتي في المنزل. |
| | | | | | 31. عندما أسافر بالحافلة أو القطار؛ أستفيد دائماً من وقت السفر في القراءة أو العمل، مثلاً. |
| | | | | | 32. في العمل؛ أفضل أن أكون حراً في تنظيم وقتي كما أريد. |
| | | | | | 33. في العمل؛ حتى لو استغرقت مهمة ما وقتاً أطول من المتوقع، فإنني أحترم على ما يبدو دائماً المواعيد النهائية. |
| | | | | | 34. أصدقائي يقولون إنني دائماً متأخر. |
| | | | | | 35. ليس من الأدب أن أتأخر. |
| | | | | | 36. تحدد المواعيد النهائية بغرض تجاوزها. |
| | | | | | 37. في العمل؛ أحب أن أسجل أنشطتي لأن ذلك يساعدني على تنظيمها. |
| | | | | | 38. في العمل؛ أفضل أن أكون قادراً على التخطيط مسبقاً ليوم واحد على الأقل للمهام التي أحتاج إلى القيام بها (حتى وإن لم أستطيع التنبؤ بالضبط متى سأقوم بها). |
| | | | | | 39. في المنزل؛ أفضل القيام بالمهام التي يمكنني تحقيق نتائجها في نهاية اليوم وليس في نهاية الشهر. |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | 40. عندما أكون في المنزل؛ أحب القيام بالعديد من المهام والأنشطة في نفس الوقت. |
| | | | | | 41. في المنزل؛ نادرًا ما أكمل كلام الآخرين. |
| | | | | | 42. يتشتت انتباهي بسهولة، حتى عندما أقوم بعمل أعرف أنه مهم. |
| | | | | | 43. في المنزل؛ أفضل عدم تحديد مواعيد نهائية لمهامي وأنشطتي. |