

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة -  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - قسم العلوم الاجتماعية -  
شعبة علم النفس



عنوان المذكرة:

منظور الزمن و علاقته بجودة الحياة لدى أساتذة الطور الإبتدائي

دراسة ميدانية بولاية بسكرة

مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

د. محمد بلوم

إعداد الطالبة:

سامية سنوسي

السنة الجامعية: 2019 / 2020

# شكر و عرفان

أحمد الله حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا كما يليق بجلال وجهه و عظيم سلطانه الذي أعانني و وفقني على إتمام هذا العمل، و أصلي و أسلم على من لا نبي بعده معلم هذه الأمة و مرشدنا.

و أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ البروفيسور "محمد بلوم" لقبوله الإشراف على هذه المذكرة بكل سرور و على متابعتة المستمرة و توجيهاته النيرة.

كما أتقدم بالشكر إلى الأساتذة الكرام الذين لم يدخلوا عليّ بالمعلومات و أخص بالذكر منهم الأستاذ جار الله سليمان، الأستاذة فاطمة باها، الأستاذة أمال بوعبيدة، و الأستاذة ريجاني الزهرة.

و لا يفوتني أن أشكر أيضًا كل من ساعدني في الوصول إلى عينة الدراسة و إخراج هذا العمل.

## مستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على منظور الزمن و علاقته بجودة الحياة لدى أساتذة الطور الابتدائي بولاية بسكرة و لتحقيق هدف الدراسة تمّ استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي، و تطبيق أداتي الدراسة و هما: قائمة زمباردو لمنظور الزمن و مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (الصورة المصغرة)، و تكوّنت العينة من (81) أستاذ و أستاذة من أساتذة الطور الابتدائي بولاية بسكرة، و قد استخدمت الدراسة الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين كل من الماضي الإيجابي، الحاضر الممتع، المستقبل و جودة الحياة و علاقة سلبية بين كل من الماضي السلبي، الحاضر الحتمي و جودة الحياة لدى العينة.

**الكلمات المفتاحية:** منظور الزمن، جودة الحياة، أساتذة الطور الابتدائي.

### **Abstract :**

The study aimed to identify the perspective of time and its relation to the quality of life of the primary school teachers in The State of Biskra and to achieve the goal of the study was used descriptive method correlation and application of the two study tools: Zambardo list of the perspective of time (WHO QOL – BREF) and the measure of the quality of life of the World Health Organization (mini-version) and the sample consisted of (81) professors of elementary phase in the state of Biskra, and the study used the statistical package of social sciences spss and indicated the existence of the study positive between the two Positive, interesting present, future, quality of life and a negative relationship between both the negative past, the inevitable present and the quality of life of the sample.

## فهرس المحتويات:

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان
	مستخلص الدراسة باللغة العربية
	مستخلص الدراسة باللغة الإنجليزية
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	قائمة الملاحق
1	مقدمة
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
5	1- إشكالية الدراسة
7	2- تساؤلات الدراسة
7	3- الدراسات السابقة و مناقشتها
13	4- تحديد مفاهيم الدراسة و ضبط المتغيرات إجرائياً
14	5- أهداف الدراسة
14	6- أهمية الدراسة
	الفصل الثاني: منظور الزمن
16	تمهيد
16	1- مفهوم الزمن في الفلسفة و العلوم
23	2- أنواع الزمن
24	3- خصائص الزمن

25	4- تعريف منظور الزمن
26	5- النظريات المفسرة لمنظور الزمن
31	6- تطور مفهوم منظور الزمن لدى الإنسان.
33	7- نموذج زباردو و بوين لمنظور الزمن
35	8- أبعاد منظور الزمن.
38	9- وسائل قياس منظور الزمن
38	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: جودة الحياة
40	تمهيد
40	1- تعريف جودة الحياة
44	2- صعوبات صياغة تعريف محدد لجودة الحياة
46	3- مفهوم جودة الحياة حسب الإتجاهات المختلفة
49	4- النظريات المفسرة لجودة الحياة
61	5- أبعاد جودة الحياة
62	6- مقومات جودة الحياة
63	7- مجالات جودة الحياة
65	8- مؤشرات جودة الحياة
66	9- قياس جودة الحياة
72	خلاصة الفصل
	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
74	تمهيد

74	1- منهج الدراسة
74	2- عينة الدراسة
75	3- أدوات الدراسة
80	4- الأساليب الإحصائية
81	5- حدود الدراسة
81	6- صعوبات الدراسة
81	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض و مناقشة النتائج	
83	تمهيد
83	1- عرض و مناقشة النتائج
87	2 - مناقشة عامة
87	خلاصة الفصل
89	الخاتمة
92	قائمة المراجع
الملاحق	

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
30	أهمية كل منظور زمني في التأثير على شخصية الإنسان و رؤيته لنفسه و العالم حسب بعض علماء النفس	01
37	الأبعاد الزمنية الخمسة وفق نظرية زيمباردو	02
51	مجالات جودة الحياة و مؤشراتنا حسب نظرية شالوك	03
63	المكونات الفرعية لمجالات جودة الحياة	04
68	مجالات و أوجه طريقة الحياة لأداة منظمة الصحة العالمية	05
70	مقياس جودة الحياة	06
75	توزيع عينة الدراسة على مناطق ولاية بسكرة	07
76	توزيع فقرات قائمة زيمباردو للمنظور الزمني على أبعاد القائمة	08
78	الإتساق الداخلي لقائمة المنظور الزمني	09
79	معامل ثبات مقياس جودة الحياة عن طريق التجزئة النصفية	10
79	معامل ثبات مقياس جودة الحياة عن طريق معامل ألفا كرونباخ	11
80	الصدق التمييزي لمقياس جودة الحياة	12
83	معامل الارتباط بين بعد الماضي السلبي و جودة الحياة لدى أفراد العينة	13
84	معامل الارتباط بين بعد الماضي الإيجابي و جودة الحياة لدى أفراد العينة	14
84	معامل الارتباط بين بعد الحاضر الحتمي و جودة الحياة لدى أفراد العينة	15
85	معامل الارتباط بين بعد الحاضر الممتع و جودة الحياة لدى أفراد العينة	16
86	معامل الارتباط بين بعد المستقبل و جودة الحياة لدى أفراد العينة	17

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مخطط منظور الزمن في أبعاده الخمسة حسب زمباردو و بويد (1999)	34
02	نموذج تفسير العمليات المعرفية للأبعاد الخمسة لمنظور الزمن حسب نموذج زمباردو و بويد	35
03	مفهوم جودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية OMS	43
04	الإدراك العام و المرجعي لجودة الحياة	44
05	مؤشرات جودة الحياة	65
06	البناء النظري المنظم لمفهوم جودة الحياة و مسبباتها	66
07	مخطط جودة الحياة المدركة وفق مفهوم بصمة البيئة	50
08	نموذج أوليسون للإدراك الذاتي لنوعية الحياة	54
09	نموذج جودة الحياة النفسية لرايف و كيز (1995)	56
10	متصل جودة الحياة	59
11	أبعاد النموذج التكاملي لجودة الحياة	59
12	تصور أبو سريع و آخرون لمحددات جودة الحياة 2006	60
13	مجالات مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية	68

قائمة الملاحق:

الرقم	العنوان
01	قائمة زمباردو لمنظور الزمن
02	مقياس جودة الحياة " الصورة المختصرة "

# مقدمة

## مقدمة:

يعتبر موضوع الزمن من أهم المواضيع التي عالجها الفلاسفة منذ القدم، حيث بحثوا في مفهومه و حقيقة وجوده إن كان مجرداً أم يرتبط بوعي الإنسان؟ و هل هو تجربة موضوعية أم ذاتية؟ و لقد نوقش مفهومه في سياقات أخرى كالعلوم الطبيعية و الفيزياء و علم النفس حتى اعترف به ضمن هذا الأخير كحاسة و أصبح جزءاً من علم النفس البشري.

و قد أعطي الشعور بالزمن مجالاً متزايداً من اهتمام المسعى العلمي خصوصاً مع ما يشهده مجتمعنا من تغيرات سريعة في كافة المجالات فهو يدخل في كل مجالات الحياة، و يتأثر بعوامل عدّة منها سرعة وتيرة الحياة، المرحلة العمرية، القيم الثقافية، و غيرها.

و يعدّ المنظور الزمني إتجاهاً بحثياً في مجال الوقت النفسي أو الذاتي، الذي لفت أنظار الباحثين خلال الـ 15 عامًا الأخيرة، رغم أنّه ليس بالمفهوم الجديد، و يعزى ذلك إلى أبحاث زمباردو و بويد اللذين بينوا لنا أهميته البالغة في حياة الفرد كونه ضمناً يعتمد عليه في أي تصرف و قد صمما مقياساً متعدد الأبعاد لقياسه.

كما تعتبر جودة الحياة واحدة من أهم القضايا التي تواجه العالم اليوم فهي الموضوع المركزي لتطوير الدول على جميع الأصعدة، فقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً في مجال علم النفس بدراسة مفهوم جودة الحياة و المتغيرات المرتبطة به سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، رغم أن الإهتمام بها كان منذ زمن الفلاسفة اليونان و قد تعددت استخدامات هذا المفهوم على نطاق واسع في مجالات عدّة منها الإنتاج، الطب، التعليم و غيرها و أجريت العديد من الدراسات و البحوث لمعرفة العوامل المؤثرة عليها و صممت العديد من الراجح لتحسين مستوياتها.

و تقوم الدراسة الحالية على اكتشاف العلاقة بين منظور الزمن و جودة الحياة، للتحقق من نتائج الدراسات السابقة، و قد فحصت هذه الدراسة منظور الزمن و جودة الحياة لدى عينة من أساتذة الطور الابتدائي بولاية بسكرة باستخدام قائمة زمباردو لمنظور الزمن و مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (الصيغة المصغرة).

و قد اعتمدت الباحثة في إخراج هذا العمل على خمسة فصول موضحة كالتالي:

الفصل الأول مُعنون بـ: الإطار العام للدراسة.

الفصل الثاني يخص منظور الزمن.

الفصل الثالث: يتعلق بجودة الحياة، و هذين الفصلين يشكلان الجانب النظري للدراسة.

الفصل الرابع: يتعلق بالإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

الفصل الخامس يختص بعرض و مناقشة النتائج، و هذين الفصلين الأخيرين يتناولان عرض و مناقشة النتائج، و يشكلان الجانب الميداني للدراسة.

و تختتم الدراسة كباقي الدراسات بخاتمة تمثل موقفاً عاماً للباحثة حول موضوع العلاقة بين منظور الزمن و جودة الحياة مع تقديم مجموعة من الإقتراحات في ضوء النتائج المتحصل عليها.

# الإطار العام للدراسة

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- تساؤلات الدراسة.
- 3- الدراسات السابقة و مناقشتها
- 4- تحديد مفاهيم الدراسة و ضبط المتغيرات إجرائياً
- 5- أهداف الدراسة
- 6- أهمية الدراسة

## 1- إشكالية الدراسة:

يعدّ المعلم الأداة الحقيقية للتقدّم و التطوّر في شتى المجالات فهو المسؤول عن بناء الجيل و وعيه و شحذ همته و غرس القيم و المبادئ السليمة لديه، فبقدر الإهتمام به و إشباع حاجاته سواء المادية أو النفسية، و استغلال طاقاته و إمكانياته و توفير مختلف الجوانب الإيجابية لراحته يكون التطور و التقدّم لهذه الأمة أو تلك، لذا نجد أنّ الدول تهتم بالأبحاث العلمية و تتفق في ذلك أموالاً طائلة من أجل الرقي بهذا العنصر.

و نجد العديد من الأبحاث التي خصّت هذه الفئة بالدراسة من جوانب عدّة، منها الدراسات التي تناولت الزمن الدراسي الذي يتمثل في الأطر الزمنية لتوزيع الأيام و الساعات و ساعات العمل الدراسي و الذي يجب أن تُراعى في تنظيمه النتائج التي توصلت إليها البحوث العلمية خاصة في ميدان الكرونوبولوجيا. من جهة أخرى نجد المنظور الزمني الذي لا يقل أهمية عن سابقه و الذي يعتبره كل من جار الله و شرفي مهمًا في تنظيم الفرد للأحداث و الخبرات التي يدركها في السجلات الزمنية (الماضي، الحاضر و المستقبل) ضمن أبعاد متعددة، تعبر عن حالته النفسية و السلوكية و الإنفعالية و العلائقية و ترتبط بالترتيب المعرفي لدى الفرد، و هذا ما يعكس زيادة اهتمام البحوث بدراسته في السنوات الأخيرة.

و على مر السنين و مع توسع البحث في هذا المجال و التحقيق فيه في مجالات مختلفة من علم النفس، بدأ الباحثون في الإعراف بالآثار المعرفية و العاطفية و التحفيزية المرتبطة بكيفية إدراك الناس للزمن و كيفية ارتباطهم به مثل كيفية تعاملهم مع الحزن، و اتخاذ القرار و التحكم في الانفعالات، و كذلك إدارة الوقت و التفاوض في مجال الأعمال.

كما تعتبر جودة الحياة من بين المواضيع التي لاقت إهتمامًا كبيرًا في الآونة الأخيرة على جميع الأصعدة و قد أشار أبو يونس (2013) أنّ جودة الحياة بالنسبة للمعلم تعبر عن مدى شعوره بالرضا و السعادة و قدرته على اتخاذ القرارات و حل المشكلات مع ارتفاع مستويات الدافعية لديه أثناء أداء عمله.

و مع التسليم بأنّ لمنظور الزمن تأثيرًا كبيرًا على معتقداتنا و أفكارنا و مشاعرنا فهو عنصر مهم في حياة الشخص سواءً الإجماعية منها، التعليمية و المهنية، فمن المحتمل أن يكون لذلك علاقة مباشرة برضا الفرد عن حياته و شعوره بالراحة و السعادة و حسن الحال و بالتالي علاقة بينه و بين جودة الحياة.

و قد تزايدت في العقد الأخير الأبحاث التي تناولت الموضوعين بالدراسة، و التي حاولت كشف العلاقة التي تربطهما و أشارت نتائجها إلى أنّ التوجه الزمني نحو (الماضي، الحاضر، أو المستقبل) يؤدي إلى مستويات مختلفة لجودة الحياة، لذا فقد اختلفت في تحديد أي منظور زمني يحقق جودة الحياة، مع ذلك لا تزال الأبحاث في هذا المجال محدودة.

كما يرى (Mohammadi & all (2017) أنّه استناداً إلى تعريف جودة الحياة، الذي قدمته منظمة الصحة العالمية حيث اعتبرته مفهوماً يعتمد على تصورات الفرد و على تقييماته و باعتبار أنّ المنظور الزمني، عملية معرفية أساسية لتفسير و إدراك العوالم المادية و الإجتماعية، و تشكيل التوقعات، و تحديد الأهداف، و اتخاذ الخيارات، و الإجراءات؛ فإنّه من المحتمل أن يتنبأ منظور الزمن بجودة الحياة.

حيث نجد أنّ هناك دراسات بحثت في العلاقة بين منظور الزمن و جودة الحياة منها دراسة (Mohammadi & all (2017) و دراسة (Laguette & all (2013) و غيرها من الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية بين أبعاد منظور الزمن و جودة الحياة، لكنّها انقسمت حول الأبعاد التي تؤدي إلى جودة الحياة بشكل أفضل، إلّا أنّ عدداً متزايداً من الدراسات تؤكد على أنّ مزيج من الأبعاد الثلاثة ضروري لجودة الحياة.

و لهذا جاء موضوع دراستنا حول منظور الزمن و علاقته بجودة الحياة لدى أساتذة الطور الابتدائي، و تمّ اختيار الأساتذة بولاية بسكرة كمجتمع لدراسته.

و بلورت فكرة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي:

هل توجد علاقة بين منظور الزمن و جودة الحياة لدى أساتذة الطور الابتدائي؟

**2- تساؤلات الدراسة:**

اعتمدت الدراسة على سؤال رئيس و هو:

هل توجد علاقة إرتباطية بين منظور الزمن و جودة الحياة لدى أساتذة الطور الإبتدائي بولاية بسكرة؟

**3- الدراسات السابقة و مناقشتها:**

تعدّ الدراسات السابقة من أهمّ ركائز البحث كونها تساعد الباحث في المراحل المختلفة لبحثه. هناك دراسات تطرقت لموضوع الدراسة الحالية و تناولته من زوايا مختلفة و قد تنوعت هذه الدراسات بين العربية و الأجنبية و سوف تستعرض الباحثة جملة منها، بالإشارة إلى أبرز ملامحها، مع تقديم تعليق عليها يتضمن أوجه الإتفاق و الإختلاف بالإضافة إلى جوانب الإستفادة منها في الدراسة الحالية.

**أولاً: الدراسات العربية**

- دراسة محمد (2015) بعنوان: «علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة».

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين المنظور الزمني و بعض سمات علم النفس الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة.

اتبعت الباحثة لذلك المنهج الوصفي، و تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً من طلاب كلية التربية (بينهم 171 من الإناث و 29 من الذكور) و تراوحت أعمارهم بين (18-22 عاماً).

و قد استخدمت الباحثة الأدوات التالية: الإستبيان الديمغرافي، قائمة زمباردو للمنظور الزمني، مقياس جودة الحياة الذاتية، مقياس جودة الحياة الموضوعية، مقياس الأمل التكاملي.

و كانت من بين النتائج التي تخص منظور الزمن و جودة الحياة كالتالي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المنظور الزمني المتوازن و جودة الحياة لدى أفراد العينة.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المنظور الزمني غير المتوازن و جودة الحياة لدى أفراد العينة.

## التعليق على الدراسة:

تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة محمد (2015) في دراستهما للمنظور الزمني و جودة الحياة غير أنّ الدراسة الحالية كانت أكثر تفصيلاً حيث بحثت في العلاقة بين كل بعد من أبعاد الزمن و جودة الحياة، أمّا دراسة محمد فتناولت العلاقة بين نوعين من منظور الزمن (المتوازن و غير المتوازن) و جودة الحياة.

كما تشابهت الدراستان من حيث استخدامهما للمنهج الوصفي، و اختلفتا من حيث منهج و عينة الدراسة، فقد أجريت الدراسة الحالية على عينة قدرت ب (81) أستاذ من أساتذة الطور الإبتدائي، في حين قدرت في دراسة محمد ب (200) طالباً من طلاب كلية التربية. كما تشابهت من حيث استخدامهما لقائمة زمباردو لمنظور الزمن، في حين اختلفتا في باقي الأدوات، حيث استخدمت الدراسة الحالية مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية، في حين استخدمت محمد الإستبيان الديمغرافي، مقياس جودة الحياة الذاتية، مقياس جودة الحياة الموضوعية، مقياس الأمل التكاملي.

وبالنسبة لنتائج الدراستان فقد اتفقتا عمومًا على وجود علاقة ارتباطية بين منظور الزمن و جودة الحياة.

## ثانيًا: الدراسات الأجنبية

1- دراسة كل من (Mohammadi and all (2017 بعنوان: (الدور الوسيط لمنظور الزمن في العلاقة بين التوجّه الديني و نوعية الحياة).

هدفت الدراسة إلى تحديد الدور الذي يتوسط فيه المنظور الزمني العلاقة بين التوجه الديني و نوعية الحياة باستخدام المنهج الوصفي.

العينة: 412 طالب من 10 كليات من جامعة آزاد الإسلامية Islamic Azad University، فرع كراج Karaj.

تمّ استخدام مقياس التوجّه الديني Allport، قائمة زمباردو للمنظور الزمني، مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (الصيغة المختصرة) و تمّ تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS و AMOS.

أظهرت النتائج:

- أنّ النطاقات الفرعية للتوجّه الديني لها ارتباط كبير غير مباشر مع نوعية الحياة و منظور الزمن يتوسط هذه العلاقة.

- التوجّه الديني الجوهري، بشكل إيجابي، والتوجّه الديني الخارجي، بشكل سلبي، يتنبأ بجودة الحياة.

- أن الماضي الإيجابي و الحاضر الممتع و المستقبل تنتبأ بجودة الحياة بشكل إيجابي، أما الماضي السلبي و الحاضر الحتمي فكل منهما ينتبأ سلباً بجودة الحياة.

- علاوة على ذلك، فإنّ التوجّه الديني الجوهري له روابط إيجابية مع المستقبل و الماضي السلبي و الحاضر الحتمي، أما التوجّه الديني الخارجي فله علاقات إيجابية مع الماضي السلبي و الحاضر الممتع و الحاضر الحتمي و ارتباط سلبي مع المستقبل.

### \*التعليق على الدراسة:

تشابهت الدراستان من حيث المنهج و اختلفتا من حيث المجتمع و العينة فالدراسة الحالية كانت على عينة مكونة من 81 أستاذ في الطور الابتدائي في حين كانت دراسة Mohammadi & all على عينة مكونة من 412 طالب جامعي، كما تشابهت الدراستان في استخدامهما لقائمة زمباردو لمنظور الزمن و مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية و زادت دراسة Mohammadi & all على ذلك باستخدامها لمقياس التوجه الديني.

بالنسبة لنتائج الدراستين فقد اتفقت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الماضي الإيجابي، الحاضر الممتع، المستقبل و جودة الحياة، كما اتفقتا على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من الماضي السلبي، الحاضر الحتمي و جودة الحياة.

2- دراسة (Holman & all (2016 بعنوان: « الشدائد، والوقت، والرفاه: تحليل طولي من منظور الزمن في مرحلة البلوغ ».

هدفها البحث عن كيفية ارتباط منظور الوقت (TP) والشدائد بالرفاهية عبر مرحلة البلوغ.

تمت متابعة عينة وطنية تتراوح أعمارها بين 18 و 91 عامًا (العدد = 722 ، M = 49.4 عامًا) لمدة 3 سنوات بعد هجمات 11 سبتمبر 2001 الإرهابية. أكمل المستجيبون تقييمات العرض التلفزيوني المتعلق بـ 11/9 بعد 9-21 يومًا من الهجمات، و التفكك الزمني شهرين بعد 11 سبتمبر، و منظور الزمن، و الضغط المستمر، و الرفاهية في 12 و 24 و 36 شهرًا بعد 11/9. قدمت النتائج دعمًا لثبات قياس TP عبر الزمن و عبر السن.

و كانت أهم النتائج كالتالي:

- أبعاد منظور الزمن ترتبط بأبعاد الرفاهية عبر العمر.

- علاقة إيجابية بين الماضي الإيجابي و الرفاه.

- علاقة إيجابية بين الحاضر الممتع و الرفاه.

- علاقة إيجابية بين المستقبل و الرفاه.
- علاقة سلبية بين الماضي السلبي و الرفاه.
- علاقة سلبية بين الحاضر الحتمي و الرفاه.
- لا توجد فروق بين فئات التعليم الأربع (المدرسة الإبتدائية؛ المدرسة المتوسطة؛ المدرسة الثانوية؛ الكلية / الجامعة) للتوجهات الزمنية المختلفة.

### التعليق على الدراسة:

تشابهت الدراستان في البحث عن العلاقة بين منظور الزمن و جودة الحياة (أو الرفاه) باعتبار أنّ بعض الباحثين يرون أنّ جودة الحياة تمثل الرفاه. كما تشابهت الدراستان من حيث اعتمادهما على المنهج الوصفي.

و اختلفت الدراستان من حيث مجتمع و عينة الدراسة فقد تمّت الدراسة الحالية على (81) أستاذ في الطور الإبتدائي أما دراسة **Holman & all** فكانت العينة متنوعة قدرت بـ 722 من البالغين. كما اتفقت الدراستان من حيث نتائجهما التي تخص العلاقة بين منظور الزمن و جودة الحياة (أو الرفاه).  
3- دراسة **Jones (2016)** حول: « جرد الزمن في زيمباردو: كشف العلاقات بين منظور الوقت وإجراءات الرفاهية »

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقات بين المنظورات الزمنية الخمسة (TPs) لمخزون زيمباردو الزمني (ZTPI) و بناء منظور الزمن المتوازن (BTP) على النحو الذي اقترحه زيمباردو و زملاؤه بأربعة مقاييس مرتبطة بالرفاهية: الحياة و السعادة و احترام الذات و التعامل مع الاكتفاء الذاتي.

تكونت عينة الدراسة من 84 طالب من طلبة علم النفس الجامعيين من جامعة ولاية كاليفورنيا تتراوح أعمارهم بين 18 و 43 عامًا و تمّ استخدام مقياس الرضا عن الحياة، مقياس السعادة الذاتية، مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، و مقياس التأقلم مع الكفاءة الذاتية. و تمّ إعادة ترميز درجات المشاركين على ZTPI لإنشاء مجموعتين جديدتين: منظور الوقت المتوازن (BTP) ومنظور الوقت غير المتزن لتحديد ما إذا كان BTP مرتبطاً بتحسين الأداء.

كانت أهم النتائج:

- أنّ الماضي السلبي مرتبط بشكل سلبي مع كل من المتغيرات الأربعة.

- أن بعد الماضي الإيجابي مرتبطة بشكل إيجابي مع كل من تلك المتغيرات المستقلة.
- أن المستقبل مرتبط بشكل كبير باحترام الذات.

### التعليق على الدراسة:

تشابهت الدراستان من حيث بحثهما اعتمادهما على المنهج الوصفي، واختلفتا من حيث مجتمع و عينة الدراسة، حيث تمّت الدراسة الحالية على (81) أستاذ في الطور الابتدائي، في حين تمّت دراسة Jones على 84 طالب من طلبة علم النفس.

كما تشابهت الدراستان من حيث استخدامهما لقائمة زيماردو لمنظور الزمن و اختلفتا في باقي الأدوات حيث استخدمت الدراسة الحالية مقياس جودة الحياة و استخدمت دراسة Jones مقياس الرضا عن مقياس الحياة، مقياس السعادة الذاتية، مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، و مقياس التأقلم مع الكفاءة الذاتية. و بالنسبة للنتائج فكانت متفقة عموماً إذا اعتبرنا أن المتغيرات الأربعة لدراسة Jones مؤشرات لجودة الحياة.

4- دراسة (Laguet & all (2013) حول: « نوعية الحياة و منظور الزمن في مرض التهاب الأمعاء المرضي »

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الروابط بين جودة الحياة QoL و منظور الزمن (TP) و دور منظور الزمن كمحدد لجودة الحياة.

تكونت العينة من 156 مريضاً و استخدمت الدراسة استبياناً يتضمن مقياساً عاماً (SF-12) و قياساً محدداً (استبيان مرض الأمعاء الالتهابي) من QoL ، و مقياس منظور الزمن. وقد كانت أهم النتائج كالتالي:

- وجود علاقة بين منظور الزمن و جودة الحياة.
- وجود علاقة سلبية بين الماضي السلبي و جودة الحياة.
- وجود علاقة إيجابية بين الحاضر الممتع و جودة الحياة.
- عدم وجود أي علاقة بين بعد المستقبل و جودة الحياة.
- وجود علاقة إيجابية بين الحاضر الحتمي و البعد الصحي العام لجودة الحياة.

### التعليق على الدراسة:

تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة **Laguette & all** من حيث متغيرات الدراسة و اختلفت عنها من حيث مجتمع و عينة الدراسة، حيث تمت الدراسة الحالية على (81) أستاذ من أساتذة الطور الابتدائي في حين كانت دراسة **Laguette & all** على (156) من مرضى إلتهاب الأمعاء (IBD).

كما تشابهت الدراستان من حيث أدوات الدراسة من حيث استخدامهما لمقياس جودة الحياة و قائمة منظور الزمن.

و بالنسبة لنتائج الدراسة، اتفقت الدراستان على وجود علاقة إرتباطية سلبية بين الماضي السلبي و جودة الحياة و على وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين الحاضر الممتع و جودة الحياة. أما بالنسبة لبعدها المستقبل فقد اختلفت الدراستان من حيث علاقته بجودة الحياة حيث خلصت الدراسة الحالية إلى وجود علاقة إرتباطية إيجابية في حين ترى دراسة **Laguette & all** بعدم وجود علاقة بين بعد المستقبل و جودة الحياة.

5- دراسة **Fien Desmyter & Rudi De Raedt (2012)** حول العلاقة بين منظور الزمن و الرفاه الذاتي لكبار السن.

تألفت عينة الدراسة من 149 من كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و 96 سنة تم تطبيق عليهم استبيان لقياس الرفاه الذاتي و قائمة زماردو لمنظور الزمن.

و كانت أهم النتائج كالتالي:

- إرتباط الماضي الايجابي بزيادة الرضا عن الحياة.
- إرتباط الماضي السلبي بدرجة اقل من الرضا عن الحياة و المزيد من الاكتئاب.
- وجود علاقة ايجابية بين الحاضر الحتمي و الاكتئاب.

### التعليق على الدراسة:

تشابهت الدراستان من حيث اعتمادهما على المنهج الوصفي و اختلفتا من حيث مجتمع و عينة الدراسة، حيث مثل أساتذة الطور الابتدائي مجتمع الدراسة الحالية في حين تمثل في كبار السن في دراسة **Desmyter & De Raedt** ، و بالنسبة للعينة فقد اعتمدت الدراسة الحالية على عينة قدرها (81) من أساتذة الطور الابتدائي، بينما قدرت في دراسة **Desmyter & De Raedt** بـ (149) من كبار السن. كما تشابهت الدراستان من حيث استخدامهما لمقياسين تمثل الأول في كلا الدراستين بقائمة زماردو لمنظور

الزمن و اختلافا في المقياس الثاني حيث استخدمت الدراسة الحالية مقياس جودة الحياة أمّا دراسة **Desmyter & De Raedt** فقد استخدمت استبيان لقياس الرفاه الذاتي.

وبالنسبة لنتائج الدراساتين فكانت متفقة عموماً من حيث وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين الماضي الإيجابي و جودة الحياة و بزيادة الرضا عن الحياة، و وجود علاقة سلبية بين الماضي السلبي و جودة الحياة و الرضا عن الحياة.

#### 4- تحديد مفاهيم الدراسة و ضبط المتغيرات إجرائياً:

اعتمدت الدراسة على مجموعة من المفاهيم و المتغيرات و هي:

##### - منظور الزمن:

يعرفه **Zimbardo و بوين 2008** بأنه: مجموعة من الأبعاد الزمنية يميل من خلالها الأفراد على التوجه نحو بعدا واحد بدرجة أكبر من غيره مما يكون لها تأثيرات دينامية مختلفة على احكامهم و قراراتهم و انفعالاتهم الخاصة، و هذه الأبعاد تتمثل بـ (الماضي السلبي، و الماضي الإيجابي، و الحاضر الممتع ، و الحاضر الحتمي، و التركيز على المستقبل). بدر (2015: 433-434)

**إجرائياً:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها أستاذ الطور الإبتدائي بعد إستجابته على فقرات قائمة **زيمباردو** للمنظور الزمني و التي تعبر عن مدى توجهه نحو أبعاد السجلات الزمنية الثلاث (الماضي أو الحاضر أو المستقبل).

##### - جودة الحياة:

هي طريقة الحياة التي يعيشها الفرد و التي تتأثر بالعوامل الذاتية و البيئية لديه و المتمثلة بعادات و تقاليد و قيم المجتمع، بالإضافة لمدى إشباع احتياجات الفرد الجسدية و النفسية و الترفيهية و توفر الخدمات الصحية و التعليمية. الصباح و جنازة (2015: 4)

**إجرائياً:** هي الدرجة التي يتحصل عليها أساتذة الطور الإبتدائي بعد إجابتهم على مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (النسخة المصغرة).

- **أساتذة الطور الإبتدائي:** و هو كل أستاذ أو أستاذة تعمل في مدرسة إبتدائية بوظيفة رسمية بولاية بسكرة و هم الفئة التي تمثل مجتمع الدراسة الحالية.

## 5- أهداف الدراسة:

للدراسة هدف عام و هو معرفة ما إذا كانت هناك علاقة دالة إحصائياً بين منظور الزمن و جودة الحياة لدى أساتذة الطور الابتدائي. أو بصيغة أخرى الكشف عن العلاقة بين أبعاد منظور الزمن و جودة الحياة لدى أساتذة الطور الابتدائي.

## 6- أهمية الدراسة:

### الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية المواضيع التي تتناولها، كما أنها تتناول بالدراسة قطاع هام جداً من المجتمع ألا و هو قطاع الأساتذة الذين تقع عليهم مسؤولية تربية و إعداد الأجيال و كذلك توجيه نظر الباحثين إلى أهمية منظور الزمن و جودة الحياة بشكل عام.
- إنتماء هذه الدراسة في بعدها الثاني (جودة الحياة) إلى مجال علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى تنمية الفرد و تحقيق حسن الحال الذاتي.
- قلة الدراسات و البحوث التي تتناول العلاقة بين المتغيرين خاصة العربية منها فهي نادرة في حدود علم الطالبة و هنا برزت الحاجة إلى مثل هذه الدراسات و التأكيد على أهميتها.
- تعتبر الدراسة الحالية إضافة للتراث النظري من خلال ما تقدمه من معلومات في كلا المتغيرين.
- يمكن أن تكون هذه الدراسة نقطة انطلاق لدراسات أخرى للتعمق أكثر في هذا الموضوع و التطرق إليه من جوانب أخرى.

### الأهمية التطبيقية:

كما تكمن أهمية هذه الدراسة في جانبها التطبيقي، حيث أنها قد تفتح المجال للباحثين للإهتمام بهذا النوع من الدراسات في هذا المجال، كما تفيد المهتمين بهذه الفئة في وضع برامج لزيادة جودة الحياة لديها، كذلك قد تتيح لهذه الفئة الفرصة للاستفادة من هذه الدراسة في توجيه أنظارهم لعوامل مهمة تؤثر في جودة الحياة لديهم.

## الفصل الثاني: منظور الزمن

تمهيد

- 1- مفهوم الزمن في الفلسفة و العلوم.
- 2- أنواع الزمن.
- 3- خصائص الزمن.
- 4- تعريف منظور الزمن.
- 5- النظريات المفسرة لمنظور الزمن.
- 6- نموذج زمباردو و بوين لمنظور الزمن
- 7- تطور مفهوم منظور الزمن لدى الإنسان.
- 8- أبعاد منظور الزمن.
- 9- وسائل قياس منظور الزمن.

خلاصة الفصل

## منظور الزمن : Time perspective

تمهيد:

يعتبر منظور الزمن من المواضيع الهامة في علم النفس، و قد ازدادت في السنوات الأخيرة الدراسات التي تتناول هذا المفهوم، و في هذا الفصل سنتعرف عليه أكثر من حيث التطرق لتعريفه و مفهومه في الفلسفة و العلوم، النظريات المفسرة له، تطوّر مفهومه لدى الإنسان إلى وسائل قياسه.

## 1- مفهوم الزمن في الفلسفة و العلوم:

## 1-1- في الفلسفة:

بالنسبة إلى مفهوم الزمن في الفكر الفلسفي نشهد على العموم انقسامهم إلى فريقين حيث يذهب أحدهم إلى القول بأن الزمان موجود خارج الذات بينما يذهب الآخر إلى أنه موجود داخلها و سوف نتناول ذلك بشيء من التفصيل.

و يعتبر بن زياني (2014) أنّ مبدأ الحركة و التغيّر و التطوّر لدى الفلاسفة الطبيعيين أمثال "هيرقليطيس" هو أول فكرة عن مفهوم الزمن في الفكر الفلسفي اليوناني.

في الفترة التي قبل سقراط دار جدل لدى الفلاسفة في مبدأي الصيرورة أو التغير مقابل الكينونة أو الثبات، المبدأ الأول يمثله هرقليطس (500 ق.م) الذي يرى أنّ الحقيقة تكمن في التغير، أنت لا تنزل النهر الواحد مرتين، فإنّ مياهًا جديدة تجري من حولك أبدًا، و المبدأ الثاني يمثله بارمتيدس (540 ق.م) و زينون (460 ق.م)، حيث ذهبا إلى أنّ الثبات و الدوام هما الحقيقة. الفتلاوي (2010: 31)

يرى الآلوسي (1980) أنّ الفكر قبل سقراط الذي ينطلق من الرأي العامي المشترك لم يواجه مشكلة خاصة بالزمان كتصوّر مستقل فقد اعتبره هو وجود الشيء سواء كان ساكنًا أم متحركًا و أنّه لا بداية للزمان باعتبار أن لا بداية للوجود و الموجودات فهي تظهر و تختفي في الموجودات الأخرى، كما أنّه لم توجد نصوصا معالجة للزمان في الفكر قبل سقراط، تحاول فهمه و تصوّره مستقلا عن الوجود إلا مع أفلاطون.

## أفلاطون: (428-347 ق.م)

حسب سعدي (2008) فإنّ أفلاطون يرى أنّ الزمان أبديّ و أنّ له أجزاء و هي الأيام و الليالي، الشهور و الأعوام، التي تقاس بحركة الشمس و القمر و الكواكب و التي سمّاها آلات الزمن و بالتالي فالزمان عنده هو الصورة المتحركة الأبدية. و حسب جبار (2016) فأفلاطون يعتبر أنّ الزمن هو مقياس الخلود و أنّ الفواصل الزمنية هي نفسها و هي تمثل مضاعفات و قواسم للوحدة المتمثلة في اليوم الفلكي.

و تعتبر قندسي (2015) أنّ أفلاطون من أوائل الفلاسفة الذين تناولوا مشكلة الزمن بطريقة تكاملية من خلال:

1. البعد الفيزيقي للزمن: و ذلك عندما قرنه بحركة الأفلاك السماوية كالشمس و القمر.

2. البعد الميتافيزيقي للزمن: فقد رأى أنّ النفس لا تقبل الانقسام و التغيّر عكس المادة التي تقبل ذلك أي وجودها سابق زمانيا للجسد.

و لهذا فرّق أفلاطون بين السرمدية أو الأزلية و بين الزمان فالسرمدية تعني الثبات و الحضور الدائم و اللازمية، و الزمان الذي وجد مع تكوّن العالم صورة للأزلية و ألفاظ مثل "كان" و "سيكون"، أي أنّ الماضي و الحاضر و قبل و بعد هي صور للزمان، الذي هو صورة للأبدية. أبو طه (د ت: 279)

حسب قندسي (2015) فإنّ أفلاطون يرى بأنّ الزمن يربط عالم المثل العليا بعالم الماديات، و هو زمن مثالي غير حقيقي و أزلي، و أنّ زمننا الأرضي هو ظل له، كما يرى أنّ الحاضر هو أساس المعرفة و اليقين، و الماضي يمثل زمن المفارقة أمّا المستقبل فهو زمن المجهول.

أرسطو:

يربط أرسطو الزمان بالحركة قائلاً إنّ الزمان لا يوجد دون الحركة أو التغيّر بوجه عام، إذ أننا حين لا نشعر بتغيّر أو حركة لا نشعر بمرور زمان. لكن ليس معنى هذا أن الزمان هو الحركة، لأنّ الحركة أو التغيّر لشيء إنّما هو في الشيء نفسه وحده أو حيث يكون الشيء المتحرّك أو المتغيّر، بينما الزمان في كل مكان، و في كل الأشياء، أو بعبارة أخرى: الزمان لا يخضع للحركات الجزئية، و إنّما هو عام. و دليل آخر هو أنّ «كلّ تغيّر إمّا أسرع و إمّا أبطأ، بينما الزمان ليس كذلك، لأنّ البطء أو السرعة تحددان الزمان: فالسريع هو المتحرّك كثيرا في وقت قليل، و البطيء هو المتحرّك قليلا في وقت كثير. و لكنّ الزمان لا يحدّد بالزمان سواء على أساس أنّه كم، و على أساس أنّه كيف». و معنى هذا البرهان الثاني أنّ الزمان منتظم راتب، و لذا تقاس به الحركة و هي ليست بمنظمة و لا راتبة. بدوي (1984: 556)

يقول أرسطو: "فليس الزمان إذن حركة، بل هو من جهة ما للحركة عدد، و الدليل على ذلك ما أنا واصفه و هو أنا بالعدد نحصل الأكثر و الأقل، و بالزمان نحصل الأكثر و الأقل، فالزمان إذن عدد ما. و إذا كان العدد ضربين: لأننا نسمي "عدد" الشيء الذي يعدّ و المعدود، و الشيء الذي به يعدّ، فإنّ الزمان هو الذي يعدّ، لا الذي به النفس يعدّ، و الذي به يعدّ غير الذي يعدّ و كما أنّ الحركة تكون أبداً واحدة بعد الأخرى و كذلك الزمان". أبو طه (د ت: 283)

يرى سعدي (2008) أنّ أرسطو قد شبّه العلاقة بينهما بعلاقة العدد بالمعدود، و قد ركّز إهتمامه بالآن التي تحدّد الزمن فهي نهاية فترة ماضية و بداية فترة آنية و هي التي بواسطتها نفهم الزمان باعتبار أنّ

الماضي و المستقبل غير موجودان، لذا فهو يعرّف الزمان بأنه عدد الحركة بحسب السابق و اللاحق، و يعتبره قديماً و خالدًا و قابلاً للقياس و التجزئة و له أبعاد ثلاثة على مستوى الذهن، المستقبل الممثل بالانتظار و الحاضر الممثل في الإنتباه أمّا الماضي فهو ممثل في التذكّر.

### نيوتن:

حسب تونسي (2013) فإنّ نيوتن قد أشار في مقدمة كتابه "مبادئ الفلسفة الطبيعية" أنّ فكر الإنسان يتناول الزمان فقط من خلال علاقته بالأشياء المحسوسة و أنّه علينا الخروج بتصوّر أنّ الزمان ثابت و مطلق ومستقل عن المحسوسات، كما ميّز نيوتن بين الزمان المطلق أو الحقيقي الذي ليس له علاقة بأي شيء خارجي و يدعى بالديمومة و بين الزمان النسبي الذي يعتبر كقياس خارجي لهذه الديمومة بواسطة الحركة كالساعة، اليوم، الشهر، السنة، و التي تقيس جزءا من الزمن.

### جون لوك: (1632م-1704م)

يعتبر غنيم (1977) أنّ جون لوك من التجريبيين الإنجليز الذين عارضوا وجهة نظر كل من أفلاطون و ديكارت و كان من أصحاب نظرية المعرفة الذين درسوا تكوّن فكرة الزمن من عناصر الخبرة حيث يرى أنّ الأفكار لها مصدران: الإحساس sensation و التفكير reflection، و أنّ فكرتنا عن الزمن هي فكرة معقّدة تنتج من خلال ظهور عدّة أفكار واحدة تلو الأخرى أي تنتج من فكرة التتابع، أو من خلال تأمل المسافة الفاصلة بين أجزاء هذا التتابع لتحديث فكرة المدة أو الفترة الزمنية.

يقول جون لوك: "إنّ فكرتنا عن الزمن هي من أشدّ الأفكار المعقّدة التي نحصل عليها، عندما نتأمل ظهور أفكار كثيرة واحدة تلو أخرى في عقولنا، محدثة بذلك فكرة التتابع (succession)، أو عندما نتأمل المسافة، التي تفصل بين أجزاء هذا التتابع محدثة بذلك فكرة المدة أو الفترة الزمنية أو الأمد duration، و على ذلك فإنّ الزمن هو نوع من التغير الكمي للأحداث." الفتلوي (2010: 32)

### هيوم:

حسب الفتلوي (2010) فإنّ هيوم يقول: إنّ الإنسان الذي يغط في نوم عميق، أو الذي تسيطر عليه فكرة واحدة لا يشعران بالزمن، و لأنّه ليس هنالك مصطلحات متعاقبة (إدراكات متعاقبة) فلن يكون لنا مصطلح للزمن، حتى لو كان هنالك تعاقب حقيقي في الأشياء، فالزمن لا يظهر للعقل، بل يجري اكتشافه بتعاقب مدرك لأشياء متغيرة. الفتلوي (2010: 32)

## كانط: (1724م-1804م)

إنّ كانط بحسب غنيم (1977) قد مهدّ السبيل أمام علماء النفس، فقد جعل الزمن نوعاً من الإحساس في كتابه (نقد العقل المجرد) الذي ترك أثراً غير مباشرة على المفكرين من بعده، و صاروا أقلّ إهتماماً بفكرة الزمن من إدراك الزمن، و بالتالي تحولت المشكلة من مجال الإبستمولوجيا (نظرية المعرفة) إلى مجال علم النفس.

و حسب الفتلاوي (2010) فكانط قد رأى أنّ وحدة الزمن لا تتشأ من الأحاسيس المختلفة بل من الأسلوب الذي ترتبط به هذه الأحاسيس معاً من ناحية العقل، كما أنّه لا يؤمن بفطرية مصطلح الزمن، بل يراه مكتسباً، لأنّه مأخوذ من عمليات العقل، و أنّ أصل هذا المصطلح هو في قوة العقل فهو يفكر و يربط مختلف التغييرات.

## إبن رشد:

و هو فيلسوف و عالم اللاهوت العقلاني الإسلامي و فقيه كما أنّه عالم رياضيات و طبيب مسلم أندلسي عربي في القرن الثامن، و حسب جبار (2016) فإنّ ابن رشد قد استأنف فكرة الزمن الأرسطي و وفقاً له يمكننا التعرف إلى الزمن في وقت أي حركة فهي ليست أكثر من فرصة لإدراكه في حدث ما و يعترف أيضاً أنّ تصوّر الزمن يكون بطريقة غير مباشرة من خلال حركة الكرة السماوية أي على أسس ميتافيزيقية و كونية (الزمن الملموس).

و يرى عبد المتعال (2016) أنّ ابن رشد قد اعتبر أنّ الزمان قديم أزليّ و أنّه من أصناف الكم كون أجزاءه إمّا ماض أو مستقبل و أنّه لا يمكن تصوّر زمان دون تصوّر لحركته.

يقول ابن رشد: "لا يدخل في الوجود المتحرك مع الزمان في الحقيقة إلّا الآن...الآن ليس يمكن أن يوجد مع الزمان الماضي، و لا مع المستقبل، فهو ضرورة بعد الماضي و قبل المستقبل، و ما لا يمكن فيه أن يكون قائماً بذاته، فليس يمكن أن يوجد قبل وجود المستقبل، من غير أن يكون نهاية لزمان الماضي". قننسي (2015: 211)

## أنشتاين:

قال آينشتاين: إنّ هناك طريقتين فقط لفهم الزمن، إمّا نفسية، أو فيزيائية، أمّا ما يسمّى بالزمن الفلسفي، فهو غير موجود على الإطلاق. عبد المتعال (2016: 17) و أشار توفيق (1982) أنّ أنشتاين قد بيّن أنّ أيّ تعريف للزمن كشيء مطلق هو تعريف يقود إلى التناقضات مع التجربة، و أنّ العلماء قد تحقّقوا من عدم ملاءمة المفهوم التقليدي للزمن المطلق مع العلوم التجريبية.

إنّ فكرة الزمن النسبي حسب عوض (2009) قد تطوّرت على يد أنشتاين من خلال نظريته المعروفة (النسبية) التي جعلت الزمان بعداً للأبعاد (الطول، العرض، الإرتفاع) و بالتالي متّصل الفضاء الزمكاني الرباعي الأبعاد.

**جوتفريد ليبنتز:**

هو أحد الفلاسفة الراضين لتصورات نيوتن عن الزمان، حيث يرى تونسي (2013) أنّه حاول تفنيد التصورات المطلقة للزمان و قدّم التصور النسبي له فحسبه لا وجود لزمان منفصل عن الأشياء فهو مجرد نظام ترتيب و تتابع للحوادث و أنّه ببساطة يعتبر العلاقة الزمنية التي تربط بين الأحداث و أنّه دون هذه الأخيرة لا وجود للعلاقة الزمنية.

يقول ليبنتز "انظر إلى المكان على أنّه نسبي تمامًا، كما أنّ الزمان نسبي تمامًا و أراه ترتيباً لموجودات مشتركة coexistences كما يكون الزمان نظاماً من التعاقبات". تونسي (2013: 299)

كما يقول ليبنتز "اللحظات إذا نظرنا إليها بمعزل عن الموجودات ليست شيئاً على الإطلاق إذ لا وجود لها إلا في النظام المتتابع للأشياء". تونسي (2013: 300)

**الشيرازي:**

و من الفلاسفة المسلمين "الشيرازي" الذي أكد بأنّ الزمان أمر ممتد يقبل الإنقسام إلى ما لا نهاية و أوضح أنّ البين الزمان و الحركة علاقة قريبة لا تقبل الإنفصال، و كل حركة لا تتحقّق من دون زمان. عياد (2007: 80)

**الرازي:**

ترى جبار (2016) أنّ هذا العالم الإيراني يرفض التعريف الأرسطي للزمن حيث يرى أنّه يميّز زمناً محصوراً، فالزمن عنده ينقسم إلى زمن مطلق مستقل عن حركة المجالات و غير قابل للإستهلاك و زمن محدود أو محصور الذي يكشف عن حركة الفضاء و مسار النجوم.

و حسب رمضاني (2017) فإنّ الرازي يرى حسب نظريته الأنطولوجية قد قسّم الزمان إلى زمان مطلق (الدهر) و زمان نسبي (الزمان الطبيعي)، كما يرى أنّ كل الموجودات لها حضورها الزماني سواء كان هذا الحضور في الماضي، الآن أو المستقبل، أمّا الوجود الإنساني فله حضوره الجسماني و الروحاني في تمظهرات هذه الأزمن.

و لقد استطاع "أبو بكر الرازي" أن يفرّق بين الأزمنة الخارجية و الداخلية و تدور فكرته الإكلينيكية حول ارتباط الزمان بالإنسان ارتباطاً نفسياً وثيقاً إلى أبعد حد. عياد (2007: 80)

ابن سينا (980-1037):

ترى جبار (2016) أنّ الفيلسوف والكاتب والطبيب في العصور الوسطى (980-1037) تحدّث عن الزمن كوحدة قياس، أمّا مفهوم "الزمن" حسبه فهو مفهوم فلسفي مجرد للزمن المتحرك أي أنّه لا يمكن تصوّر زمن دون حركة و أنّه يمكن تقسيمه من خلال الوهم إلى حدود وهمية (لحظات) تمثّل الماضي، الحاضر و المستقبل.

رأى ابن سينا في كتابه الشفاء: "أنّ الزمان ليس إلّا مجموعة أوقات، فإنّك إذا ربّبت أوقاتاً متتالية و جمعتها لم تشك في أنّ مجموعها هو الزمان، و إذا كان ذلك كذلك، فإذا عرفنا الأوقات عرفنا الزمان". خيارى و خضراوي (2017: 112)

و يلتقي هذا الفيلسوف في حديثه عن الزمن مع ابن رشد و أرسطو، في القول بلا تناهي الزمن من حيث الأبدية و الأزلية، و إذا كان الزمن لا منتهى فهذا دليل على حركيته، أي أنّه لا يمكن تصوّر الزمن دون حركة " و هو لا يختص بإحدى الحركات دون غيرها، بمعنى أنّه إذا سكنت إحدى الحركات المستقيمة لا ينتهي الزمان بسكونها، بل يظل في اتصاله دون انقطاع". قنيسي (2015: 211)

يبدو أنّ هؤلاء الفلاسفة قد انفقوا نوعاً ما في مفهوم الزمن و اختلفوا في إبراز علاقته بالذات أو بالعالم الخارجي.

## 1-2- في الفيزياء:

لقد أدخل غاليليو غاليليو Galileo Galilei (1564. 1642م) لأول مرة الزمن بصفة كمية تسمح بربط الرياضيات بالتجارب، و هكذا نتخذ الزمن كوسيط أساسي في القوانين الفيزيائية، و استنتج غاليليو أنّ سرعة سقوط الجسم سقوطاً حراً تتناسب ببساطة مع مدة السقوط، و صار أوّل تمثيل للزمن هو الخط الموجّه المتكون من سلسلة لحظات متناهية في الصغر. خيارى و خضراوي (2017: 106)

و يرى كل من خيارى و خضراوي (2017) أنّ الدراسات النظرية في الفيزياء خاصة النظرية النسبية الخاصة و العامة و علم بناء الكون أدّت إلى تغيير جذري في مفهوم الزمن بسبب استحداثها لمفاهيم جديدة كتمدد الزمن.

و كقاعدة عامة، يتصوّر الفيزيائي الزمان بالطريقة نفسها التي يتصوّر بها المكان؛ فهو يفترض أنّ كليهما متصل قابل للقياس، و تتخذ الطبيعة موقفاً فيه. الخولي (2014: 18)

لم يتمكن فيزيائيو العصر الحديث من تحديد ماهية الزمن، فقد كتب الفيزيائي الفرنسي أتيان كلان (Etienne Klein) في موضوع الزمن و ألقى العديد من المحاضرات في الزمن و لكنه لم يصل إلى ماهية

الزمن فقد قال: "لقد تمكّن علماء الفيزياء، في الواقع، من أن يجعلوا مفهوم الزمن مفهوماً عملياً دون أن يتمكنوا من تحديد ماهيته على وجه الدقة". خيارى و خضراوى (د ت: 75)

### 1-3- علم الاجتماع:

أشار كل من خيارى و خضراوى (د ت) أنّ الحسّ الزمني يختلف تبعاً لوعي الشعب و ممارسته لشؤون عيشه، و الإنسان بفطرته ينظّم حياته داخل شبكة نسيجها الماضي و الحاضر و المستقبل بفطرته و أنّ طرائق تصوير الزمان تختلف باختلاف اللغات و الحضارات.

و يرى لالاند (2001) في موسوعته الفلسفية أنّ علماء الاجتماع يعتقدون أنّ فكرة الزمان تكوّنت من خلال الأعياد الدينية المرتبطة بالأعمال الزراعية و بالأدوار الفلكية، وذلك بحكم أن هذه الأعياد تقسّم الحياة الإجتماعية إلى مراحل ذات طابع خاص و منسجم.

كما يرى جار الله (2014) أنّ المجتمعات تختلف من حيث نظرتهم للتوجّه الزمني و أنّ دراسة (كاسترو و ميرى، 2010، Castro & Murray) قد أشارت إلى وجود مجتمعات يميّزها طابع الإنتباه و القيام بمهام متعدّدة كالمجتمع الألماني و المجتمع الأمريكي، و مجتمعات يغلب عليها طابع القيام بالمهام على التسلسل كالمجتمع الإسباني، الفرنسي و العربي، كما توجد مجتمعات تتجه أكثر نحو المستقبل كالمجتمع الياباني، الصيني و السويدي، في حين هناك مجتمعات أخرى يغلب عليها التوجّه نحو الماضي مثل المجتمع العربي، الفرنسي و البرتغالي.

و توجد بحوث نفسية و اجتماعية حول الزمن ذكرت العديد من الموضوعات التي تناولت دراسة الزمن باعتباره من الميادين الفرعية في علم النفس الاجتماعي. و تعدّدت الرؤى حول الزمنية التي تدل على واقع السلوكات الزمنية المتصلة بتنوع الحالات الإجتماعية و أنماط النشاط مع مرور الزمن. جار الله (2014: 78)

### 1-4- علوم الأحياء:

إنّ الوظائف البيولوجية للكائنات الحية كما يرى توفيق (1982) تُؤدّى وفق نظام زمني يتسم بالدورية، و من بين المظاهر الإيقاعية للزمن لدى الإنسان: النوم، التنفس، عدد الكرات الحمراء، الصفاء الذهني و غيرها، و أنّ إفرازات الجسم تختلف بين الليل و النهار. كما نجد الطيور المختلفة تهتدي بالتوقيت النجمي ليلاً و بالتوقيت الشمسي نهاراً و ذلك في هجرتها في فصلي الربيع و الخريف، و بالنسبة للنباتات نلاحظ أنّ الأوراق و الأزهار تتشكل في فصول معينة دون غيرها، و بالتالي يمكن القول أنّ دورة النور و الظلام أهم مرجع زمني للكائنات بالإضافة إلى تأثير الدورات الشهرية و السنوية. فالزمن هو بمثابة القوة الحيوية التي تسمح بالحفاظ على بقاء الكائنات الحية.

## 2- أنواع الزمن:

قسّم خيارى و خضراوى (2017) الزمان من حيث ذاتيته و موضوعيته إلى الأقسام التالية:

أ. **زمان التغير و الحركة:** و هو زمان ذاتى (الإنطباع يكون فى الذهن).

ب. **الزمان النفسى:** و هو زمان ذاتى أيضاً، يرتبط بوعى الشخص و حالته النفسية، فالمنهمك فى عمل شيق زمانه قصير و المريض زمانه طويل.

ج. **الزمان المطلق:** و يدعى الزمان الرياضى أو الزمان السرمد، و هو زمان لا نهائى غير مرتبط بشيء خارجى فهو زمان افتراضى يوجد فى الذهن.

د. **زمان حركة الفلك:** و هو زمان موضوعى.

هـ. **الزمان المرتبط بالظواهر:** كزمن الظواهر الجيولوجية أو الفيزيائية، و هو زمان موضوعى أيضاً.

أما عياد (2007) فقد قسّمته إلى الأنواع التالية:

\***الزمن العضوى:** الذى نستطيع التحكم فيه بواسطة الساعة عند استعمالنا للوقت.

\***الزمن الاجتماعى:** الذى تدركه المجتمعات من نفس الحضارة كتقسيمها للأيام، الأسابيع، الأشهر و حتى المناسبات الخاصة (الأعياد الوطنية و الدينية).

\***الزمن البيولوجى:** الذى تحثّمه الظواهر المادية كالتتابع (النهار/الليل)، (البرودة/الحرارة)، و هى التى تجعلنا نتأقلم مع المحيط.

\***الزمن الشخصى (الفردى):** هو الطريقة التى يدرك بها الشخص الزمن فى مختلف المجالات و ذلك تحت تأثير الحالة النفسية التى يكون عليها فى بعض الأحيان يمر بسرعة أو العكس كما قد لا يتم الإحساس به فى أحيان أخرى. كما يتدخل السن فى مدى إدراكنا للوقت فكلما تقدّم العمر زاد إحساسنا بمداهمة الوقت.

## 3- خصائص الزمن:

عدّدت محرزوي (2017) خصائص الزمن كالتالي:

- 1- **الترتيب و التتابع:** فالزمن موجّه نحو ما هو آت من خلال إستمرارية خطيّة و تذكّر الأحداث المتتالية يعطي تصوّر منظم لسيرورة الزمن و يبرز مفهوم (الحاضر، الماضي، المستقبل) أو (الآن، قبل، بعد) و كذلك (اليوم، الأمس و الغد). و بالتكرار المنتظم للأفعال يدرك الطفل التعاقب الذي يقصد به التوالي، التتابع أو التسلسل.
- 2- **المدة:** و هي الزمن بين بداية و نهاية أيّ فعل أو نشاط أو حدث، و يرمز للزمن بالمدة (الساعة، الدقيقة، اليوم).
- 3- **الفواصل الزمنية:** و هي المدة المحدّدة بين نشاطين، و هذا المفهوم يحتوي على فكرة التوقّف و الإنتظار.
- 4- **لا رجعية الزمن:** أي الإستمرارية غير المحدّدة للزمن التي يمكن للذاكرة فقط إسترجاعها. فالطفل مع نموه يختبر الزمن الذي يمضي دون عودة كما يدرك أنّ هناك وقتاً آت لكي يستمر في النمو، و منه يدرك مفهوم العمر (صغير، كبير، مبكراً جداً، متأخراً جداً).
- 5- **السرعة:** و هي ما يلزم من الوقت لقطع مساحة ما لتنفيذ فعل ما.
- 6- **الدورانية:** تظهر من خلال الأحداث المختلفة كونية كانت أو ثقافية، و بتكرارها المنتظم تخلق معلماً كالليل و النهار، الفصول، الأيام، الأسابيع، الشهور، الأعياد و غيرها.
- 7- **الإيقاع:** يعبر عن جميع الإيقاعات المحيطة بالطفل فأوّل استدخال حسّي للوقت يكون قبل ميلاده سواء كانت الإيقاعات خاصة بأمّه كخفقان القلب، أو تلك التي تتعلق بالنوم و الإستيقاظ. فمنذ الولادة يملك الرضيع سلوكيات إيقاعية خاصة به و مع الإعتناء الأمومي و إيقاعها الكلامي ينتج شيئاً فشيئاً توافق بين الإيقاعات الداخلية و الخارجية، و مع بلوغ الطفل السنيتين يتعلّم كيف يناغم الإيقاعات الموسيقية بحركات جسمه.

## 4- تعريف منظور الزمن

## 4-1- لغويًا:

منظور: إسم مفعول من نظر/ نظر إلى/ نظر ب/ نظر في/ نظر لـ

(www.maajim.com)

زمن: الزاء و الميم و النون أصل واحد يدل على وقت من الوقت. من ذلك الزمان، و هو الحين، قليله و كثيره. يقال زمان و زمن. ابن زكرياء (1979: 22). الزمن و الزمان: إسم لقليل الوقت و كثيره، و في المُحكّم: الزمن و الزمان العصر، و الجمع أزمُن و أزمان و أزمنة. ابن المنظور (1981: 1867)

لقد ذكر ابن فارس في معجم مقاييس اللغة أنّ أهل اللغة و فقهاءها، قد خلصوا إلى أنّ لفظنا الزمن و الزمان تحملان نفس المعنى و لا فارق بينهما، إذ هما تنتميان إلى مادة لغوية واحدة. رضاني (2017: 63)

و لفظ الزمن أو Time يستخدم عادة للدلالة على لحظات التغيير. و هذا ما يشير إليه معنى اللفظ في اللغة العربية أو الإنجليزية. أمّا في اللغة الفرنسية، فإنّ كلمة Temps، تستخدم بمعنى حسيّ أكثر، حيث تعني الطقس أو الحالات المتتابعة للجو. و الكلمة اللاتينية Tempus- و التي منها استمدت كلمة Temps و كلمة Time، فتعني أيضا هذا المعنى المزدوج. غنيم (1977: 370)

## 4-2- اصطلاحًا:

يرى Desmyter and De Raedt (2012) أنّ لوين (Lewin, 1951) كان من الباحثين الأوائل الذين أكدوا على أهمية المنظور الزمني في العلوم الإجتماعية و ادّعوا أنّ كلا من السلوك و العاطفة و الدافع تتأثر بمنظور الزمن.

فقد عرفه لوين (2000) أنّه "مجل آراء الفرد في مستقبله النفسي و ماضيه النفسي الموجود في وقت معين". (Zimbardo and Boyd (2009 :17)

كما يرى لوين "إنّ منظور الوقت أمر حاسم بالنسبة لخططنا الحالية و المستقبلية، و الطريقة التي نرى بها أنفسنا فيما يتعلق بالماضي و المستقبل و غيرهما من الناس، و للطريقة التي نتصرف بها في الحاضر". (Desmyter and De Raedt (2012 :19)

قدّم نيتين تعريفًا لمنظور الزمن و اعتبره مجموعة من المعالم ذات الطابع الإجتماعي، التي تكوّن النسيج القاعدي للخبرات الماضية عند الفرد. جار الله (2014: 73)

و يعرفه الفتلاوي (2000) بأنه: "هيمنة الأبعاد الزمنية الثلاثة (الماضي و الحاضر و المستقبل) على سلوك الإنسان و تموقع الفرد طيلة سنوات حياته داخل هذه الأزمنة أو أي منها و تعكس طريقة الإنسان في معايشة هذه الأزمنة أسلوبه في التوجه نحوها الذي يعبر عنه بسلوكه و بمواقفه الحياتية. عبد الأحد (2006): (737)

كما يرى كل من جار الله و شرفي (2009) أن الدراسات الميدانية المختلفة توصلت إلى أنه يمثل الطريقة التي ينظم بها الفرد الأحداث و الخبرات التي يدركها في السجلات الزمنية (الماضي، الحاضر و المستقبل) و في أبعاد متعددة و هي تعبر عن حالته النفسية و السلوكية و الإنفعالية و العلائقية و ترتبط بالتفضيل المعرفي لدى الفرد.

إنّ زمباردو و بويد حسب محمد (2015) يصفان المنظور الزمني بأنه "عملية لاشعورية" بها يقسم الأفراد الأحداث بنوع من الترتيب و التماسك إلى مراحل أو مناطق زمنية متباينة (الماضي، الحاضر و المستقبل) ما يعطيها معنى مما يمكنهم من تطوير خبراتهم و تجاربهم الحياتية.

و يعتبر (Iranpour & all (2018) أن المنظور الزمني هو مفهوم معرفي سلوكي يشير إلى توجه الشخص وموقفه تجاه الماضي و الحاضر و المستقبل، وأنّ هناك خمسة أبعاد من الزمن: الماضي السلبي (PN)، الماضي الإيجابي (PP)، الحاضر الممتع (PH)، الحاضر المقدر (PF)، المستقبل (F).

المنظور الزمني هو عملية معرفية أساسية يدركها الأفراد و يفهمونها و يتفاعلون من خلالها مع عواملهم المادية و الإجتماعية من خلالها؛ و يصف تأثير التركيز على الماضي أو الحاضر أو المستقبل على سلوكياتهم؛ لأنهم يستخدمون دون وعي منظور الوقت للحكم و اتخاذ القرار و التصرف بشأن أهدافهم على المدى القصير والطويل. المنظور الزمني هو عملية تجعل التجارب الشخصية و الإجتماعية تدرج تحت الفئات الزمنية أو الأطر الزمنية و تساعد على جعلها متماسكة و ذات مغزى و منظمة. يتم استخدام منظور الزمن في ترميز و تخزين و تذكر الأحداث من ذوي الخبرة، و كذلك في تشكيل التصور، و تشكيل التوقعات، و توجيه الانتباه، و توفير التفسيرات، و تحديد الأهداف، و اتخاذ الخيارات، و اتخاذ الإجراءات. (Mohammadi & All (2018 : 77)

مفهوم منظور الزمن في علم النفس و علم النفس الإجتماعي و علم النفس التربوي، وضع ليديل على نوعية و شكل عملية البحث التي ينظر بها إلى ما بين المعلومات التي يوظفها الفرد وفق تقديراته العملية و إرضائه للفكرة لتظهر على شكل سلوك. هذا التقدير و الإرضان يؤدي إلى تصنيف نسبي لمختلف محتويات الأفكار التي سيعتمدها الفرد. جار الله (2014: 74)

## 5- النظريات المفسرة لمنظور الزمن:

## 5-1- التحليل النفسي:

فرويد: ترى عبد الأحد (2006) أنّ "فرويد" قد اهتم بالماضي بتأكيده على سنوات الطفولة المبكرة في بناء شخصية الفرد التي تكتمل عند نهاية السنة الخامسة. فرويد يعتقد أنّ الماضي هو البعد المهم في الشخصية و ليس الحاضر أو المستقبل. بني يونس (2007)

فالفرد يظل أسير خيالاته الماضية سواء بطريقة شعورية أو لا شعورية: "فما يكسبه الفرد و يتفاعل معه من خبرات طفولية تعدّ المحك الرئيس التي توجه شخصيته في الحاضر و المستقبل. محرزي (2017: 41)

ألفرد أدلر: إنّ "أدلر" حسب عبد الأحد (2006) يرى بأنّ دافع الكفاح للوصول إلى الكمال موجه نحو المستقبل و أنّ الترتيب الميلادي له أثر في توجيه الفرد، فالأبناء الأكبر غالباً متوجهون نحو الماضي متشائمون من المستقبل و هذا راجع لتمتعهم بالسلطة على الأصغر منهم و في نفس الوقت خاضعين لسلطة الوالدين أكثر من الصغار، و بالنسبة للإبن الثاني فيكون أكثر تفاؤلاً بالمستقبل من الإبن الأول لذا فهو طموح و تنافسي بدرجة عالية. إذن فالبعد الزمني المهم في الشخصية وفقاً لأدلر هو المستقبل حسب (بني يونس، 2007). و حسب محرزي (2017) فإنّ "أدلر" يرى بأنّ المحرك للفرد هو توقعاته المستقبلية أكثر من خبراته الماضية و أنّ الأمر الوحيد القادر على تفسير سلوكه هو الهدف النهائي.

كارل يونج: ترى عبد الأحد (2006) أنّ يونج يؤكد على عدّة أبعاد زمنية في الشخصية، فحسبه أنّ جميع التجارب العالمية المتكررة دون تغيير تصبح جزءاً من شخصية الأفراد و اللاشعور الجمعي هو المتحكّم في تجارب السلف، و بالتالي فهناك ارتباط واضح بين شخصية الفرد الحاضرة مع سنوات الفرد الأولى و تاريخ البشرية كلها فالفرد لا يتأثر بما حدث له في طفولته في الماضي و فقط بل أيضاً بما يطمح إليه مستقبلاً و أنّ تحقيق الذات أو الوجود الذاتي للنفس (Self actualization) يتضمن التوجّه نحو المستقبل.

إيركسون: إنّ إيركسون كما ترى عبد الأحد (2006) يؤكد أيضاً على المستقبل، فهو يرى أنّ هناك أملاً في المستقبل في مراحل النمو كلّها فإذا أخفق الفرد في حل أزمة منها لا يزال لديه أمل في إمكانية التصحيح في المرحلة اللاحقة.

## 5-2- نظرية المجال: لصاحبها كورت ليفين K, Lewien

يرى "ليفين" أنّ السلوك الراهن لا يمكن أن يتأثر بالماضي أو الحاضر، و ذلك وفق مبدأ التزامن، فإنّ توجّهات الشخص و مشاعره و أفكاره عن الماضي و الحاضر قد يكون لها تأثير ملموس في سلوكه. فقد

تكون آمال المستقبل أكثر أهمية عند الشخص من مصاعب الحاضر. لذلك يجب تمثّل الماضي النفسي و المستقبل. حسن (د ت: 6)

### 5-3- نظرية روجرز:

إنّ "روجرز" حسب عبد الأحد (2006) يرى بأنّ الناس ليسوا عبيداً للأحداث الماضية خلال السنوات الخمس الأولى و أنّهم يمتلكون نظرة نحو الأمام بدلاً من أن تكون تراجعية، لذا فهم يبحثون دومًا عن تحديات جديدة.

يعترف "كارل روجرز" أنّ تجارب الماضي و خصوصًا تجارب الطفولة يمكن أن تؤثر في الطريقة التي يدرك بها الناس أنفسهم و عالمهم، إلّا أنّه يؤكد بأنّ مشاعر الفرد و انفعالاته الحاضرة ذات أهمية كبيرة في ديناميات الشخصية. حسن (د ت: 6)

### 5-4- النظرية الوجودية:

وفقًا ل حسن (د ت) فإنّ رائد هذه النظرية (فكتور فرانكل) يرى أنّ وجود المعنى و الأهداف المستقبلية في حياة الإنسان تجعله يتحمّل الخبرات الشديدة و الصعبة و أنّ الأمراض النفسية تنشأ من عدم وجود هدف للعيش.

و عموماً تطرح النظرية الوجودية فكرة أنّ الشخص الأصيل Authentic هو الذي يقبل حاضره و ماضيه، و يكون توجّهه الأساسي نحو المستقبل بكل ما يرتبط به من مجهول أو عدم يقين، ما يقوده إلى خبرة القلق الذي يتقبله كونه ضرورة ملازمة للحياة المؤثرة و تمكّنه من الشجاعة لهذا القبول. أمّا الشخص غير الأصيل هو الذي يخشى المستقبل المجهول، و ينكمش في خوفه و ينظر إلى نفسه وفق ماضيه أو حاضره مع المشاعر الناتجة من الذنب و الأسف. حسن (د ت: 7)

### 5-5- نظرية الحاجات:

صاحبها هنري موراي، و حسب عبد الأحد (2006) فإنّ الشخصية في نظر هذا العالم في نمو و تطوّر دائمين مع الزمن، فهي تتكوّن بفعل الأحداث المختلفة في حياة الفرد و بالتالي فتجارب الماضي ذات أهمية كبيرة للشخصية فهي تؤثر على السلوك الحاضر.

وفق حسن (د ت) فإنّ "موراي" بالرغم من إدراكه لآثار الماضي في سلوك الحاضر إلّا أنّه يؤكد على توجّه الفرد نحو المستقبل، و أنّه ليس أسيرًا للماضي بل يمتلك القدرة على النمو و التطوّر و بالتالي تحقيق التغيّر المنشود.

## 5-6- نظرية السمات:

صاحبها عالم النفس الأمريكي "ألبرت" الذي ترى حسن (د س) أنه اعتمد على مصطلحات كالمعاصرة contemporaneity. و في هذا يقول ألبرت: "إن الكائنات البشرية ليست سجيناً الماضي أو الطفولة و إنما على العكس من ذلك فخبراتنا الواعية يوجهها الحاضر و منها نتوجه في نظرتنا نحو المستقبل، فالحالة الحاضرة للفرد هي ليست ما حدث له عندما كان طفلاً بل ما يريده الفرد و يكافح من أجل تحقيقه و هو المفتاح لفهم سلوك الفرد في الحاضر". محرزي (2017: 42)

و بالتالي فإن "ألبرت" يرى أن حالة الفرد الحالية تتأثر بنظرته للمستقبل و ليس إلى الماضي.

## 5-7- النظرية السلوكية:

يرى شرفي و جار الله (2009) أن هناك اختلافاً في رأي السلوكيين حول دور منظور الزمن في سلوك الفرد، حيث يعتبر البعض منهم أن الماضي يوجه السلوكات في المستقبل و ينبئ بنوعيتها، فالفرد يوجه سلوكه بطريقة آلية لتتناسب مع الموقف الذي يفرضه عليه محيطه، بينما يرى البعض الآخر أن السلوكات الماضية ليست لها قدرة تنبؤية و إن كانت المواقف متشابهة باعتبار أن السلوكات مرونة كبيرة تسمح لها بالتوافق مع المواقف الحاضرة و أنها تتغير بعوامل مختلفة كالمنبهات الباطنية و الحاجيات البيولوجية المختلفة.

و يرى أيضاً شرفي و جار الله أن السلوكية تعتبر أن للتحفيز الناتج عن تجربة إيجابية دور في توجيه سلوكات الأفراد نحو تحقيق منافع مستقبلية، و بالتالي فانطلاقاً من مبدأ التحفيز تتم دينامية تغيير السلوك المتعلق بالتوجه نحو المستقبل. و حسب محرزي (2017) فإن سكينر يرى أن الشخصية مكتسبة و أن التعزيزات (الموجبة أو السالبة) التي يخضع لها الفرد في المواقف الحاضرة لها أهمية في تشكيل سلوكه.

## 5-8- النظرية الاجتماعية المعرفية:

لقد وضع أسس المقاربة الاجتماعية المعرفية للزمن النفسي (لوين) سنة 1942 من خلال مفهوم "منظور الزمن"، و اعتبر أن "كل الأفعال و الإنفعالات و الأخلاق عند الفرد هي في كل لحظة مرتبطة بهذا المنظور الزمني الكلي". جار الله (2014: 90)

و يرى كل من جار الله و شرفي (2009) أنه وفقاً للمقاربة الاجتماعية المعرفية للزمن النفسي التي وضعها (لوين 1942، Lewin) فإن طريقة التفاعل مع الخبرات يرتبط معرفياً بالسجلات الزمنية المتنوعة و بالأثر الراسخ للخبرات، و من خلالها بين هذا العالم وجود فروق فردية في منظور الزمن و علاقة هذا الأخير بالمتغيرات الشخصية، الاجتماعية و الديموغرافية كما أوضح دوره في حدوث الإضطرابات النفسية و

في التنبؤ بالسلوكات المنحرفة. و حسبهما فإنّ (ألبيرت باندورا. Bandura. A .1997) قد أشار في نظريته حول فعالية الذات إلى أنّ السجلات الزمنية الثلاث تؤثر في التنظيم الذاتي للسلوك و أنّها تأسست من خلال خبرات الفرد السابقة و تقيّماته الحاضرة لأهدافه المستقبلية.

**الجدول (01): أهمية كل منظور زمني في التأثير على شخصية الإنسان و رؤيته لنفسه و العالم حسب بعض علماء النفس**

العالم	الرؤية
فرويد	أنّ خبرة الفرد الشعورية و اللاشعورية محكومة بتجاربه الماضية (السنوات الخمسة الأولى من الحياة) فما يكتسبه الفرد و يتفاعل معه من خبرات طفولية تعدّ المحك الرئيس الذي يوجّه شخصيته في الحاضر و المستقبل.
يونج	أنّ شخصية الإنسان تتضمن التوجّه نحو المستقبل، و أنّ عملية تحقيق الذات مربوطة بهذا التوجّه.
فروم	يعطي فروم أهمية للأبعاد الثلاثة من الزمن في التأثير على خبرة الفرد الشعورية رغم ميله للبعد الماضي، إذ يؤكد فروم أنّ الزمن الماضي في الحياة مهم جدًّا، و لكن الأحداث اللاحقة (الحاضر و المستقبل) يمكن أن تكون مؤثرة أيضًا.
أدلر	أنّ وعي الفرد تحركه توقعاته للمستقبل أكثر ممّا تحركه خبرات الماضي، و أنّ أهداف الحياة هي السبب الذاتي للأحداث السيكلوجية.
موراي	أنّ ماضي الفرد مهم في تحديد وعيه و سلوكه و لكن في الوقت نفسه لا ننسى أنّ محتوى الحاضر هو الذي تتفاعل فيه خبرات الفرد الشعورية مع متطلبات البيئة الخارجية.
ألبيورت	أنّ الكائنات البشرية ليست سجينات الماضي أو الطفولة و إنّما على العكس من ذلك فخيراتها الواعية يوجهها الحاضر و منها نتوجّه في نظرتنا نحو المستقبل، فالحالة الحاضرة للفرد هي ليست ما حدث له عندما كان طفلًا بل ما يريده الفرد و يكافح من أجل تحقيقه و هو المفتاح لفهم سلوك الفرد في الحاضر.
روجرز	أنّ وعي الأفراد و مدركاتهم الذاتية ليست عبيدة للأحداث التي تعرضوا لها خلال السنوات الخمس الأولى فنظرتهم دائمًا نحو الأمام بدلًا من أن تكون تراجعية، فالفرد موجّه نحو المستقبل أي نحو النمو و البحث عن تحديات جديدة و خبرات مثيرة تسهم في تحقيق

ذاتهم.

المصدر: بدر (2015: 436)

**6- تطوّر مفهوم الزمن عند الإنسان:**

يرى الفتلاوي (2010) أنه وفقاً لنظرية "بياجيه" فإنّ مصطلح الزمن لا يكون عند الطفل في بداية

حياته بل يتطلب مثل باقي المصطلحات، عمليات بنائية تدريجية منطقية يمر بها ذهنه. كما ترى عياد (2007) أنّ هذا المفهوم يتكوّن من خلال احتكاك الطفل بالمحيط فعندما تلبى رغباته خاصّة من طرف أمّه تكون له فرصة للتعرف على احتياجاته و الوقت الكافي لها كالأكل و النوم و غيرها.

و ترى عياد (2007) أنّ تطوّر مفهوم الزمن للطفل يكون كالآتي:

- في سنته الأولى لا يملك الإحساس بالزمن و يعيش في حاضر مستمر.

- بعد السنتين يبدأ في الإحساس باليوم.

- بعد السنتين و النصف يدرك الأمس ثمّ الصباح و المساء.

- قبل أربع سنوات لا يهتم الطفل بالتوقيت الزمني فهو غير قادر على إعادة بناء التسلسل بسبب اللاتمايز في عملية إدراكه للأشياء.

- في سن الخامسة يعاني الطفل من صعوبة كبيرة في إعادة بناء سلسلة زمنية بسيطة، و الزمن يبقى تابعاً لنتائج أفعاله، فهو لم يصل بعد إلى بناء ذهني لمحدودية تجاربه. و في هذه السن يستطيع التفريق بين الصباح، المساء، الليل، اليوم، الأمس و الغد.

- في سن السادسة يتعرّف على أيام الأسبوع.

- في سن السابعة يتعرّف شهور العام.

- في سن التاسعة يتعرّف على التاريخ. فطفل الثامنة و التاسعة يكون قادراً على التنسيق بين الأحداث الزمانية، و واعياً بوجود استقلالية بين الوقت و النشاط الذي يمارسه، فهو يفرّق بين الزمن النفسي و الزمن الفيزيائي.

إذن فإنّ النظام المزدوج بين الزمن الفيزيائي و الزمن السيكلوجي، لا يصل إليه الطفل إلّا إذا كان هذا الأخير، قادراً على التفكير من جهة في حركته أو فعله الشخصي، و في الأشياء و المواضيع المحيطة به. و

هنا تبرز الذاكرة التي تسجّل كل التجارب العملية التي مرّ بها الطفل من خلال احتكاكه بمحيطه، و التي بواسطتها يستطيع أن يفرّق بين مصطلحات كثيرة منها (بعد) و (قبل)، اللذين من خلالهما يصل إلى اكتساب مفهومي الماضي و المستقبل. عياد (2007: 85-86)

أمّا محرزى (2017) فقد لخصتها في المراحل التالية:

- **مرحلة الزمن الشخصي:** فيها يتعلّم الطفل مفاهيم الزمن التي لها إشارة شخصية و مع الوقت يدرك أنّها مستقلة عنه.
  - **مرحلة التدريب المباشر قليل الأثر:** وجود دلائل بأنّ هذا التدريب على المفاهيم الزمنية يقلّ أثرًا عن الإنطباعات التي قد تكون أثناء نموه.
  - **مرحلة إدراك الطفل للترتيب الزمني غير الدقيق:** فالأطفال يجدون صعوبة في ترتيب الأحداث و في إدراك إستمرارية الزمن و أيضًا في ربط الماضي بالحاضر إذا كان منفصلاً عن نواتهم و محيطهم.
  - **مرحلة الترتيب الزمني عند الطفل جزء من الترتيب المكاني:** فالترتيب الزمني عنده مرتبط بتغيرات فيزيائية في العالم الخارجي، و فصل هذا الترتيب عن أبعاده الفيزيائية يوّد نوعًا من التشويش.
  - **مرحلة إدراك الطفل للفترة الزمنية غير الدقيق:** فقد أثبتت الدراسات قدرة الطفل منذ شهره الرابع على التمييز الزمني. و حسب دراسات بياجيه حول النمو العقلي فإنّ بُعد الماضي يكون في الذاكرة الحسية الحركية، أمّا بُعد المستقبل موجود الذاكرة القصدية العملية المبكرة للطفل.
- يتطوّر المنظور الزمني لدى الطفل تدريجيًا، حتى يتبلور بشكل أساسي بين سن السادسة و التاسعة، و تزداد درجة الوعي بها أثناء مرحلة المراهقة، حيث يزداد التخطيط للمستقبل أكثر ممّا كان في سنوات الطفولة الأولى، و تصبح خطتهم المستقبلية أكثر واقعية و الذي يتم إكتسابه عن طريق التعلّم خلال مرحلتى الطفولة و المراهقة. محرزى (2017: 31)

يرى جار الله (2009) أنّ تنظيم الزمن لدى الفرد هو من تنظيم زمن بيولوجي و زمن نفسي الذي يتأثر بالتنشئة الإجتماعية و أنّ كل ذلك يدخل في بناء الشخصية و اكتساب منظور الزمن كما يعتبر أنّ هذا الأخير له دور في العمليات المعرفية التي يستدل عليها من خلال السلوكات الإنفعالية و القصدية أو الهادفة.

وعلى الرغم من اعتقاد الباحثين بأنّ منظور الزمن يمكن تعلّمه في مرحلة الطفولة إلا أنّ الثقافة يمكن أن يكون لها أثر في التوجه نحو منظور زمني معين أكثر من المنظورات الأخرى، فعلى سبيل المثال يميل الأفراد في المجتمعات التي تؤكد على استقلالية الفرد (مثل أمريكا الشمالية و الدول الأوروبية) إلى التركيز

على المستقبل في حين يميل الأفراد في المجتمعات التي تشجع على الارتباط الاجتماعي (مثل الشرق الأوسط و أمريكا الجنوبية) إلى التركيز على الماضي، كذلك وجد الباحثون أن للحالة الاقتصادية أو مستوى الرفاهية لدى الأفراد أثراً على التوجه الزمني، إذ أن الأفراد الذين يعيشون في بيئات فقيرة يميلون إلى العيش في الحاضر أكثر من المستقبل في حين يتوجه الأفراد الذين يعيشون في بيئات مرفهة نحو المستقبل.

<https://cohe.uokerbala.edu.iq>

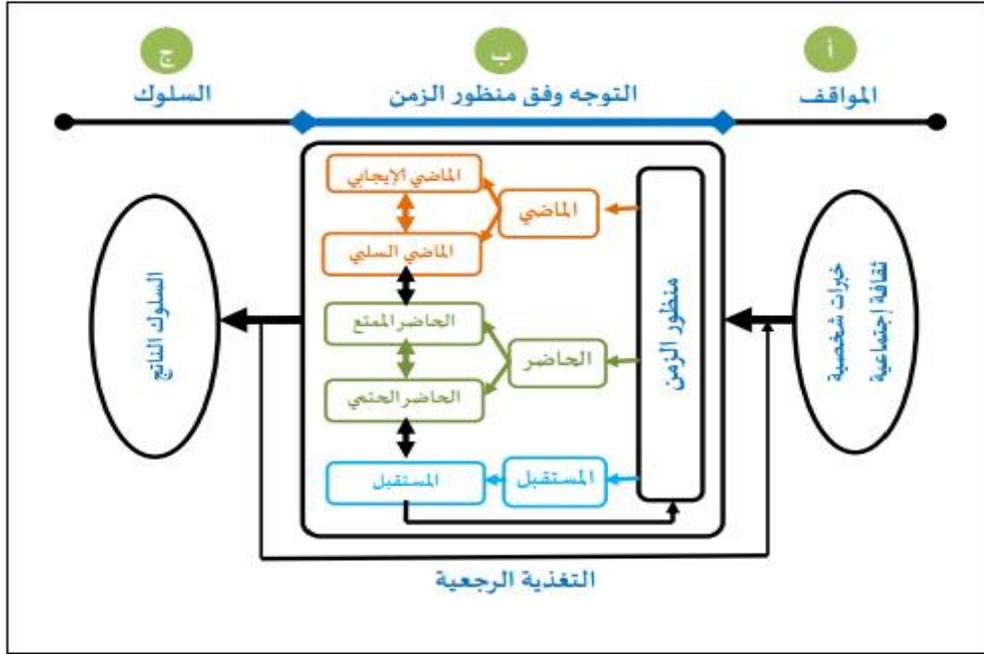
## 7- نموذج زيمباردو و بوين لمنظور الزمن:

يرى جار الله (2014) أن نظرية زيمباردو و بويد (1999) قد اقترحت أن الخبرات التي يعايشها الأفراد هي مصدر المعرفة و المعلومات الأساسية للتذكّر و اتخاذ القرارات و القيام بالسلوكات. فبالخبرات الماضية يعيد الفرد بناء أفكاره و التفاعل مع ما يتمّ تعلّمه، و استنتاج الأفكار المستقبلية التي من خلالها يرسم مسار حياته و يخطط أهدافه، و افترض وجود وظيفة معرفية "منظور الزمن" تقوم بتنشيط بنيات ذهنية، حسب مستويات الأطر الزمنية تمّ أبعاد السجلات.

و يرى زيمباردو و بويد (1999) أن منظور الزمن عملية معرفية تستخدم في ترميز و تخزين و تذكر الأحداث و الخبرات و كذلك في تشكيل التوقعات و الأهداف و السيناريوهات الخيالية و أن "التوجه الزمني المتوازن" هو إطار ذهني يسمح للأفراد بتبديل الإطارات الزمنية بين الماضي و الحاضر و المستقبل بناءً على المطالب الظرفية أو تقييمات الموارد أو التقييمات الشخصية و الاجتماعية، و يتمّ تحديد سلوك أفراد هذا التوجه الزمني في المتوسط، من خلال حل وسط أو موازنة بين محتويات التمثيلات التخطيطية للتجارب السابقة، و الرغبات الحالية و العواقب المستقبلية. كما يرى كل من زيمباردو و بوين (2009) أن الاعتماد المفرط على إطار زمني معين يتضاعف من خلال عوامل متعددة أبرزها النمذجة الثقافية والتعليمية والدينية والاجتماعية والأسرية.

محتويات الأبعاد ترتبط بالخبرات الشخصية و الثقافية الاجتماعية و بالمواقف التي يواجهها الفرد. تعمل الوظيفة المعرفية على توجيه المدخلات من المعلومات أو تنشيطها ضمن السجلات (الماضي، الحاضر، المستقبل) و أبعادهما الفرعية الخمسة (ماضي إيجابي، ماضي سلبي، حاضر ممتع، حاضر حتمي، مستقبل). التفاعل بين محتويات الأبعاد و تنشيط الروابط المختلفة بينهما للحفاظ على تلك التركيبات أو تعديلها. و تعمل التغذية الراجعة بالتأثير على التجربة الفردية و الاجتماعية بحيث يكون السلوك الناتج أكثر أو أقل تنشيط. جار الله (2014: 97)

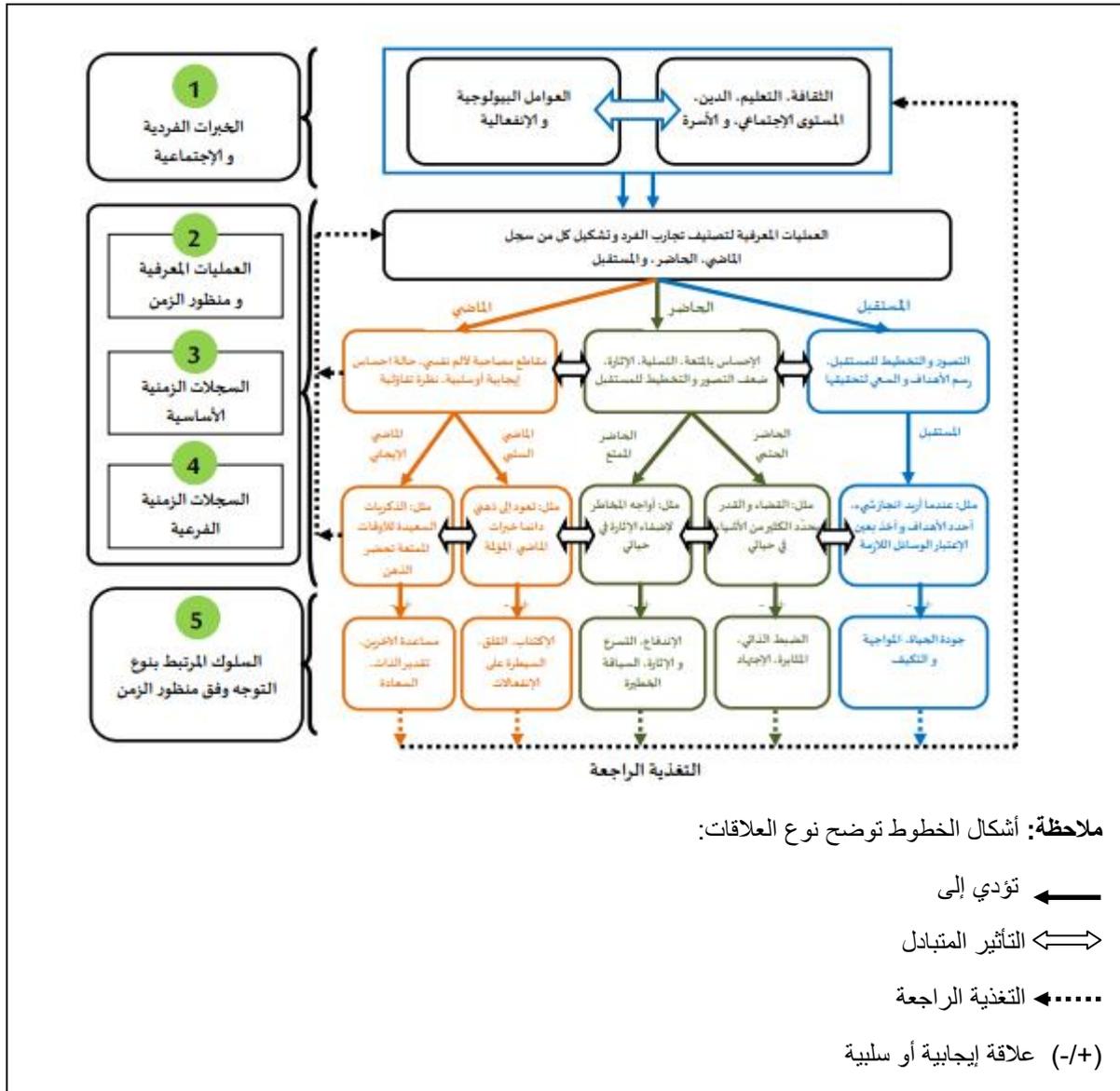
و يضيف زباردو إلا أنه بالرغم من فردية الأفراد في المنظور الزمني إلا أن بعض فئات المجتمع و الثقافات الفرعية و المجتمعات عامة تميل نحو منظور زمني معين، و قد يركز منظورها النفسي و الاجتماعي على الماضي أو المستقبل فالمجتمع الأمريكي مثلاً يتوجه نحوالمستقبل على عكس الثقافات الشرقية التي تتأثر بأرثها و تاريخها الماضي بدرجة كبيرة. بدر (2015: 437)



الشكل (1): مخطط منظور الزمن في أبعاده الخمسة حسب زباردو و بويد (1999)

المصدر: جار الله (2014: 98)

كما قام جار الله و انطلاقاً من مقال زباردو و بويد (1999) بتمثيل أبعاد الزمن مع توضيح مدى تداخل بعض العوامل في تشكيل خبرات الفرد.



ملاحظة: أشكال الخطوط توضح نوع العلاقات:

← تؤدي إلى

↔ التأثير المتبادل

⋯⋯⋯ التغذية الراجعة

(-/+ ) علاقة إيجابية أو سلبية

الشكل (2): نموذج تفسير العمليات المعرفية للأبعاد الخمسة لمنظور الزمن حسب نموذج زمباردو و بويد

المصدر: جار الله (2014: 99)

## 8- أبعاد منظور الزمن:

تتمثل أبعاد الزمن في ثلاثية الحاضر و المستقبل و الماضي، أما الحاضر فيقول عنه هيقل أنه يحمل في طياته المستقبل و لهذا يعدّ الحاضر أهمّ لحظات الزمان. محرزى (2017: 32)

حسب بدر (2015) فإنّ زمباردو يرى أنّ لكل بعد زمني مميّزات خاصة به تخلق لدى الفرد حالة انفعالية و سلوكية مختلفة، و أشار أنّ هذه الأنواع ثابتة نسبياً للأفراد يملكون القدرة على تغيير حياتهم وفقاً.

بلورت محرز (2017) هذه الأبعاد وفق التسلسل التالي:

### 1. التوجه نحو الماضي:

هنا يتخذ الأفراد قراراتهم بناءً على خبراتهم الماضية و المعلومات الناتجة من تحليلهم لها، و يتجنبون المواقف الجديدة فهي تولد لديهم القلق و الخوف بسبب عدم معرفتهم بكيفية مواجهتها.

### 2. التوجّه نحو المستقبل:

يتخذ الأفراد قراراتهم بناءً على التوجّه نحو المستقبل، بالتخلّي عن اللذة الراهنة و ادخارها للمستقبل.

### 3. التوجّه نحو الحاضر:

يعتقد الأفراد هنا أنّ قراراتهم صائبة في اللحظة الراهنة و يتخذون قراراتهم بناءً على هذه الأخيرة.

و حسب كولنكوود (2019) فإنّ زيمباردو قد وضع خمسة أبعاد زمنية يمكن أن تحدّد شخصية الفرد و سلوكه، و هي:

1. الماضي السلبي: الفرد هنا يوجّه انتباهه نحو الخبرات الماضية السلبية، ممّا يؤدي إلى اثاره إزعاجه و قلقه و شعوره بالمرارة و الأسف.

2. الماضي الإيجابي: هنا الفرد يحنّ و يتعلق بشدة بالخبرات الماضية الطيبة التي غالباً ما تكون حول العلاقات السعيدة، لذا فهي تدعّم الفرد.

3. الحاضر الممتع: هنا يتوجّه الفرد باندفاع نحو الحصول على اللذة و الخبرات الممتعة دون تأجيل، و لكنّ أسلوب حياته غير صحّي فهو لا يكثر بما قد يقع فيه من مخاطر.

4. الحاضر الحتمي: يتمثل في شعور الفرد بعدم قدرته على التحكم و التأثير في الحاضر و أنّه مقيد فيه، لذا يكون يائساً و متشائماً نحو المستقبل، و يشعر بالاكنتاب و القلق.

5. التركيز على المستقبل: هنا يتّسم الفرد بالطموح و التوجّه نحو تحقيق الأهداف و يقاوم المغريات في سبيل إنجاز واجباته، و أي عرقلة أو تأخر في تحقيقها يشعره بالإنزعاج و يزيد من التحديّ و الإصرار لديه.

و خصائص هذه الأبعاد ملخّصة في الجدول التالي:

جدول (2): الأبعاد الزمنية الخمسة وفق نظرية زمباردو

النمط	التوجّه و الخصائص
الماضي السلبى	التركيز على الخبرات الشخصية السلبية التي لا تزال لديها القدرة على إزعاج الفرد و تعكير مزاجه، و هذا يمكن أن يؤدي إلى مشاعر المرارة و الأسف لدى الفرد. لذا يستعمل الأفراد هنا أساليب توافقية غير جيدة مع البيئة، و يظهرون علاقة سلبية مع متغيرات الإيثار و التعاون مع الآخرين.
الماضي الإيجابى	يملك الأفراد في هذا البعد نظرة حنونة إلى الماضي، و يعتمدون على الخبرات الشعورية الإيجابية الماضية عند التفاعل مع الحاضر، و هم يحبون البقاء على إتصال وثيق جداً بعائلاتهم، و يميلون نحو إقامة علاقات صداقة و الطيبة و الإيثار و التعاون مع الآخرين، و يستعملون إستراتيجيات إيجابية عند مواجهة المواقف الضاغطة حتى يبقوا أفراداً متفائلين و لديهم كفاية على حلّها بصورة إيجابية.
الحاضر المتع	يهيمن على هذا البعد البحث عن المتعة و مشاعر السرور، فهو نمط ينغمس بالملذات و التمتع بالأشياء التي تجلب اللذة الآنية، و الإبتعاد عن الأعمال التي تتطلب الكثير من الجهد و العمل و التخطيط أو خبرات غير سارة. لذا هذا النوع لا يفكر كثيراً بالمستقبل، و يقبل بأيّ عمل أو وظيفة طالما أنها تحقّق له الربح و المكسب السريع. لذا يمتاز هذا النمط بالإندفاع و سرعة الإثارة و تفضيل المكاسب القصيرة الأمد على الإنتظار من أجل الحصول على مكاسب كبيرة في المستقبل.
الحاضر الحتمي	يشعر هذا النمط بأنه واقع تحت تأثير متطلبات و قيود الحاضر و ليس لديه قدرة على تغيير حياته و التحكم بها. فيؤمن الأفراد في هذا البعد بأنّ مصيرهم يقع تحت يد الحاضر الآنى و الذي يتمثّل بالسلطات العليا أو القوى الإيديولوجية و السياسية و الإجتماعية و الطبقيّة في بيئتهم. لذا غالباً ما يشعر هذا النمط بمشاعر العجز و القلق و التوتر و يكون عرضة للكثير من السلوكيات الخطيرة كالإدمان و الإنحراف و الإنتحار.
المستقبل	يتميّز هذا البعد بكونه طموح جداً، و يركّز على الأهداف و المشاريع التي يأمل تحقيقها بدرجة كبيرة، لذا يميل نحو الحيوية و النشاط و الجديّة في العمل، و يفضّل أن يستثمر جهوده و طاقته في تحقيق أهدافه حتى لو كانت على حساب علاقاته الإجتماعية و أوقات الترفيه الخاصّة به. و من خصائص هذا النمط أنّه يستعمل كافة بدائل المواجهة من أجل تحقيق غايته و يغض النظر عن إستراتيجية التعاون في العمل فقد يستعمل في بعض الأحيان العداوة مع زملاءه من أجل الوصول لطموحاته.

المصدر: محرزى (2017: 37)

## 9- وسائل قياس منظور الزمن:

لقد اجتهد الباحثون في وضع وسائل عديدة لقياس منظور الزمن و قد أشارت إليها محرزى (2017) كالتالى:

\* منظور زمن المستقبل هيمبرق (Heimberg, 1963)

\* سلم الوضعية الزمنية كالبريسى و كوهان (Calabresi et Cohen, 1968) تتكون هذه الأداة من أربعة أبعاد هي قلق الوقت، تطويع الوقت، إمتلاك الوقت و مرونة الوقت.

\* إختبار الدوائر الزمنية لكونل (1967) و التى أعادت صياغته سنة (1976) لمعرفة العلاقة بين الماضى و الحاضر و المستقبل كما يدركها الفرد، حيث يقوم المفحوص برسم ثلاث دوائر تمثل كل واحدة منها بعداً زمنياً معيناً، و يعبر من خلالها لرؤيته للعلاقة بين هذه الدوائر و بالتالى العلاقة بين الأبعاد الزمنية.

\* سلم ديلىترى لمنظور زمن المستقبل (Daltrey & Langer, 1984).

\* إستبيان بيئة الزمن فيثر و بوند (Bond et Feather, 1988) و يتكوّن من 26 بنداً يقيس شدة إحساس الفرد بالوقت.

\* مقياس التوجّه الزمني جونس و آخرون (Jones & All, 1996). يتكوّن هذا المقياس من 26 بند لثلاث توجّهات، الماضى من خلال 10 بنود، و الحاضر 7 بنود، و المستقبل 9 بنود.

\* قائمة زيمباردو لمنظور الزمن: وضعها كل من زيمباردو و بويد سنة 1999، و هى تتكوّن من 56 بند تقيس خمسة أبعاد للزمن: بُعد الماضى الإيجابى و الماضى السلبى، الحاضر الممتع، الحاضر الحتمى و المستقبل. لقت هذه القائمة إقبالاً كبيراً من قبل الباحثين و قد ترجمت إلى عدّة لغات كالعربية منها و التى كانت من طرف سليمان جار الله و محمّد الصغير شرفى.

## خلاصة الفصل:

يعتبر المنظور الزمني أسلوباً معرفي يؤثر على كيفية ارتباط الأفراد بالماضي و الحاضر و المستقبل، و بالتالى يؤثر على أفكارهم وسلوكياتهم في النهاية. و رغم اختلاف الإتجاهات و النظريات في إدراكها لمفهوم المنظور الزمني إلا أنها اتفقت من حيث أهميته في حياة الإنسان، فهو يساعد الأفراد على تنظيم الأحداث و توضيحها و تعيين معنى لها، كما أنّ له آثاراً مختلفة كالمعرفية و العاطفية منها و التى ترتبط بكيفية إدراكهم للزمن.

## الفصل الثالث: جودة الحياة

### تمهيد

- 1- تعريف جودة الحياة.
- 2- صعوبات صياغة تعريف محدد لجودة الحياة.
- 3- مفهوم جودة الحياة حسب الإتجاهات المختلفة.
- 4- النظريات المفسرة لجودة الحياة.
- 5- أبعاد جودة الحياة.
- 6- مقومات جودة الحياة.
- 7- مجالات جودة الحياة.
- 8- مؤشرات جودة الحياة.
- 9- قياس جودة الحياة.

### خلاصة الفصل

## جودة الحياة: Quality of life

### تمهيد:

جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتمامًا كبيرًا من قبل الباحثين ليس فقط في مجال العلوم الإنسانية و الاجتماعية بل حتى في الطب، العلوم الاقتصادية و العلوم السياسية و غيرها بالرغم من عدم الاتفاق حول مفهوم محدّد لها. و في هذا الفصل نحاول التعرف أكثر على هذا المفهوم من حيث التعريف، الأبعاد، المجالات، وسائل القياس و غيرها.

### 1- تعريف جودة الحياة:

#### 1-1- لغة:

جود: الجيم و الواو و الدال أصل واحد، و هو التسمّح بالشيء، و كثرة العطاء. يقال رجل جواد بيّن الجود، و قوم أجواد. و المصدر الجودة. ابن زكرياء (1979: 493)  
 و جاد (يجود) جُودة و جَودة: صار جيّدًا، و أجاده غيره، و أجودّه، و جاد و أجاد: أتى بالجيّد، فهو مجواد. واستجاده: وجدّه، أو طلبه جيّدًا. الفيروزآبادي (2008: 308)

كما أنّ الجودة هي نقيض "الرداءة"، فهي "الجيّد"، و يقال جاد جودة أو أجاد أي أتى بالجيّد من القول أو الفعل. ضف إلى ذلك أنّ الجودة هي المطابقة و الاتفاق و المقابلة، و يرجع أصل المصطلح إلى الكلمة اليونانية "qualitas"، و تعني طبيعة الشخص أو طبيعة الشيء و درجة الصلابة، و قديمًا كان يشير مصطلح "الجودة" إلى الدقّة و الإتقان في البناء. بن غضبان (2015: 28)

و يرى عبد الخالق (2008) أنّ مصطلح "نوعية" Quality يشير إلى خصال أو خواص معيّنة أو كيفية في موضوع ما و أنّ الحياة Life تشير إلى فئة واسعة تشمل كل الكائنات الحية. و قد فضّل مصطلح نوعية الحياة على مصطلح جودة الحياة فهو يرى أنّ الأول مصطلح عام قد يشير إلى الجيدة منها أو السيئة على أنّ المصطلح الثاني يحمل معنى تقييمي Evaluation، يفترض أنّها جيّدة في حين يمكن أن تكون سيئة.

و قد ترجم مصطلح جودة الحياة إلى العديد من المسمّيات، فسّمّاه اليونانيون بالسعادة أمّا التعبير الحديث فهو الملائم للمعيشة و هي إختصار للكلمة التي تلائم المجتمع أو المدينة و الذي ينتسب لجودة. الولاني (2016: 575)

## 1-2- اصطلاحاً:

اطلعت الباحثة على مجموعة من التعاريف التي تناولت مفهوم جودة الحياة، منها:

جودة الحياة: هي طريقة الحياة التي يعيشها الفرد و التي تتأثر بالعوامل الذاتية و البيئية لديه و المتمثلة بعادات و تقاليد و قيم المجتمع، بالإضافة لمدى إشباع احتياجات الفرد الجسدية و النفسية و الترفيهية و توفر الخدمات الصحية و التعليمية. الصباح و جنازة (2015: 4)

حسب أبو حلاوة و الشرييني فإنّ **جوتاي و آخرون (1992) Gotay et al** يعرفون جودة الحياة بأنها " حالة من الوجود الأفضل أو التمتع و الرفاهية Well-being". أبو حلاوة و الشرييني (2016: 264)

كما يعرف شالوك **Schalock** جودة الحياة بأنها "مفهوم يعكس الظروف التي يتمناها الفرد أو يرغبها في حياته و التي ترتبط بثمانية أبعاد لحياته هي: السعادة الإنفعالية، العلاقات الشخصية، السعادة المادية، النمو الشخصي، السعادة الجسمية، توجه الذات، و الضمان الإجتماعي، الحقوق الإجتماعية". (العجوري، 2013، ص38)

أما بروشنكي و فابيان **Proshanky & Fabian 1986** فيعرفان جودة الحياة بأنها "دالة للظروف البيئية الواقعية التي يعيش فيها الفرد و كذلك للكيفية التي يشعر و يدرك بها هذه الظروف". العجوري (2013: 38)

و يرى روف **Ruff**: " أن جودة الحياة هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته و عن حياته بشكل عام و سعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرّة و ذات قيمة و معنى بالنسبة له و استقلاليته في تحديد وجهة و مسار حياته و إقامة لعلاقات إجتماعية إيجابية مع الآخرين كما ترتبط جودة الحياة بكل من الإحساس العام بالسعادة و السكينة و الطمأنينة النفسية ". شيخي (2014: 73)

و يذكر فريش **Frish** و آخرون أن تعريفات جودة الحياة في بعض الدراسات تشير إلى أنّ جودة الحياة مرادفة للدرجة أو المستوى، و أنّ جودة الحياة بوجه عام تشير إلى الحالة النفسية حتى على الرغم من تضمين الظروف البيئية في بعض التعريفات، و بالتالي فإنّ هذا المفهوم المركّب يتم تقييمه بثلاثة طرق هي:

- من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام عن "السعادة أو الإستماع".
- التقدير الذاتي للرضا في مجالات أو جوانب معينة "العمل، الصحة، العلاقات مع الآخرين".
- البيانات الديموجرافية بالنسبة لجودة الحياة "المؤشرات الإجتماعية، الموارد، العوائق". أبو شمالة (2016: 16)

و يرى **Crispin, Jenkinson (2020)** أنّ جودة الحياة هي درجة صحّة الفرد و راحته و القدرة على المشاركة في أحداث الحياة أو الإستمتاع به. و مصطلح جودة الحياة غامض بطبيعته، لأنّه يمكن أن يشير إلى الخبرة التي يتمتّع بها الفرد في حياته الخاصة و إلى الظروف المعيشية التي يجد الأفراد أنفسهم فيه. و

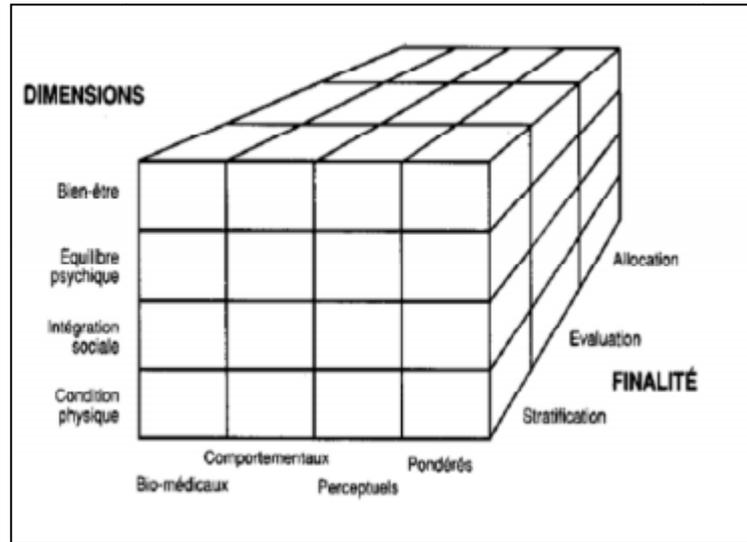
بالتالي، فإن جودة الحياة ذاتية للغاية. و في حين أن شخصا ما قد يحدد جودة الحياة وفقاً للثروة أو الرضا عن الحياة، فإنّ شخصاً آخر قد يحددها من حيث القدرات (على سبيل المثال، امتلاك القدرة على العيش حياة جيدة من حيث الرفاه العاطفي والبدني) و يجوز للشخص المعاق أن يبلغ عن جودة حياة عالية، في حين أن الشخص السليم الذي فقد وظيفته مؤخراً قد يبلغ عن تدني نوعية حياته. و في مجال الرعاية الصحية، يُنظر إلى جودة الحياة على أنها متعددة الأبعاد، و تشمل الرفاه العاطفي و البدني و المادي و الاجتماعي. <https://www.britannica.com/topic/quality-of-life>

أما مارتن سليجمان **Seligman. M** فقد قدّم رؤيته حول جودة الحياة في أنّها تعتمد على أبعاد عديدة يتم تربيتها مع الطفل في الصغر لينشأ محمّلاً بهذه التصورات التي تعتمد في أساسها على التفاؤل **"Optimism"** و يرى أنه يمكن تدريب الصغار و الراشدين على ممارسة السلوك التفاؤلي و يعتبره أساساً لجودة الحياة. عزب (2004: 582)

و تعتبر منظمة اليونسكو نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، و هو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، و الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته. بن غضبان (2015: 50)

و تعرفها موسوعة علم النفس (**Encyclopedia of Psychology, 1999**) على أنّها "مفهوم ذو أبعاد عديدة تشمل سبعة محاور تمثل في مجموعها جودة الحياة و هي التوازن الإنفعالي، و الحالة الصحية للجسم، و الاستقرار المهني، و الاستقرار الأسري، و استمرار و تواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة، و الاستقرار الاقتصادي، و التواءم الجنسي". محمود و الجمالي (2010: 69)

و تعرفها منظمة الصحة العالمية (**WHO, 2004**) "إنّها إدراك الفرد لمكانته في الحياة و في المحتوى الثقافي و النظام القيمي الذي يعيش فيه، و في علاقته بالأهداف و التوقعات و المعايير و الإهتمامات، و يتأثر بشكل معقد بالصحة البدنية، و الحالة النفسية، الحالة الاجتماعية، و العلاقة بالمستقبل الملحوظ لبيئته". بكر (2013: 38)

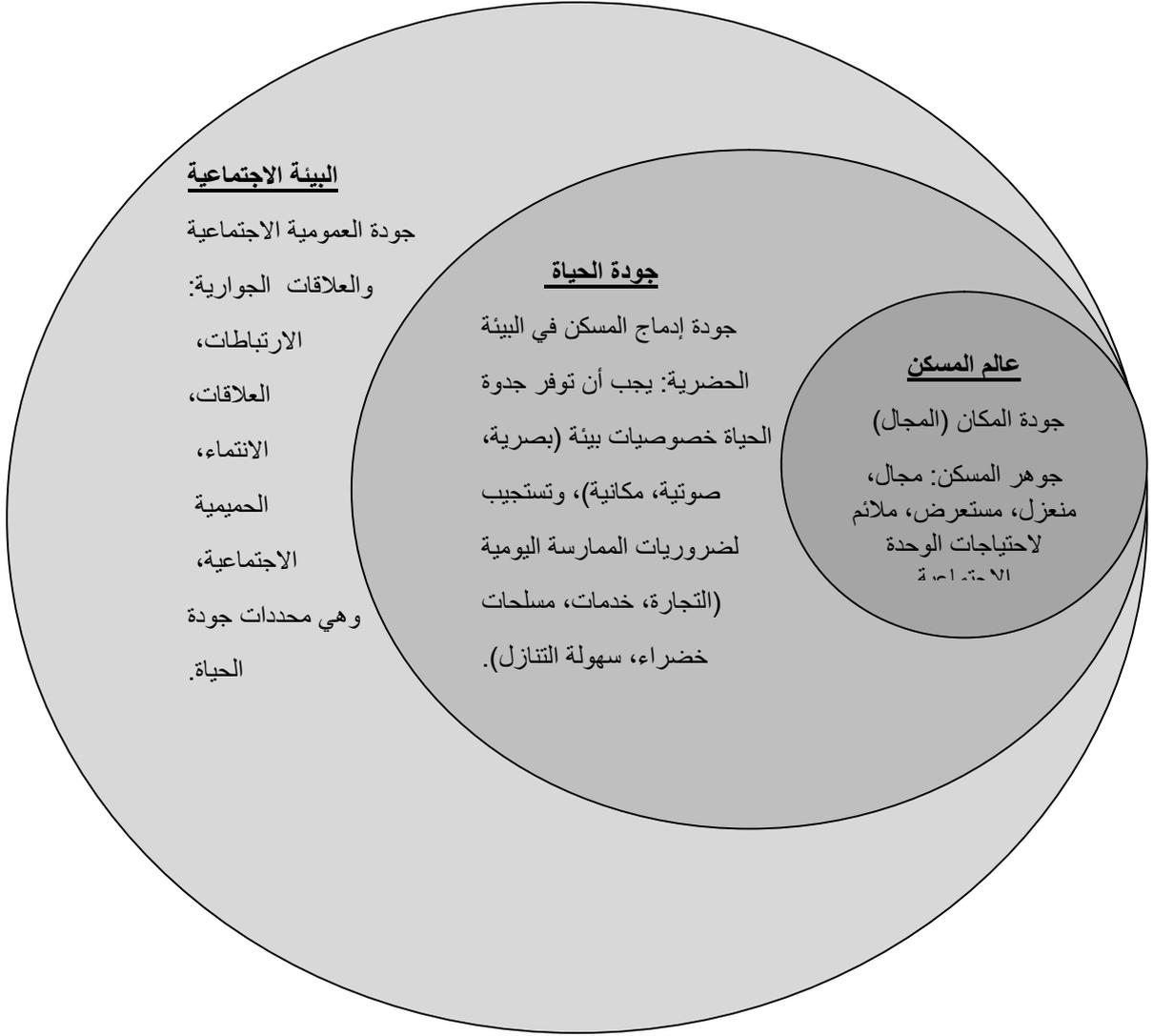


الشكل (3): مفهوم جودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية OMS

المصدر: حرطاني (2014: 21)

جودة الحياة تعبر عن التوافق كما تعبر عن السعادة و الرضا عن الحياة كنتاج للظروف المعيشية

الحياتية للأفراد و عن الإدراك الذاتي للحياة، حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة لكون هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم و العمل و مستوى المعيشة و العلاقات الاجتماعية من ناحية، و أهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين و ظروف معينة من ناحية أخرى. بن غضبان (2015: 55)



الشكل (4): الإدراك العام و المرجعي لجودة الحياة

المصدر: بن غضبان (2015: 46)

أما الباحثة فقد تبنت تعريف منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة (2004)، باعتباره تعريفاً مختصراً و مُلمّاً بالعوامل التي تشكّل هذا المفهوم لدى الفرد فهو من التعاريف التكاملية لجودة الحياة.

## 2- صعوبات صياغة تعريف محدد لجودة الحياة:

تشير الأدبيات النفسية إلى صعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة، فعلى الرغم من شيوع استخدامه إلا أنه غير واضح و يتسم و يرجع ذلك إلى الأسباب الآتية:  
- حداثة المفهوم على المستوى التناول العلمي الدقيق.

- تطرّق هذا المفهوم للإستخدام في العديد من العلوم، حيث يستخدم أحياناً للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية و الإجتماعية التي تقدّم لأفراد المجتمع، كما يستخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجتهم.
- لا يرتبط هذا المفهوم بمجال محدّد من مجالات الحياة أو بفرع من فروع العلم، إنّما هو مفهوم موزّع بين العلماء و الباحثين بمختلف تخصصاتهم. بوعيشة (2014: 70)
- و قد أضاف السلمي (2015) الإعتبرات التالية:
- أنّه من المفاهيم المحيرة نظراً لاستخدامه في كثير من المواقف المختلفة فيمكن أن يشير إلى الصحة أو السعادة أو الرضا عن الحياة أو فعالية الذات أو الصحة النفسية.
- أنّه مفهوم يتغيّر بتغيّر كل من الزمن، الحالة النفسية للفرد و المرحلة العمرية التي يمرّ بها.
- أنّه لا توجد نظرية محددة لجودة الحياة ينطلق منها هذا التعريف ممّا جعل العديد من الدراسات تتناول جودة الحياة دون تحديد تعريف إجرائي محدد لها و اكتفت بتحديد المؤشرات الدالة عليها.
- أنّ هذا المفهوم يتأثر بالمتغيرات الثقافية لكل مجتمع ممّا يجعل هناك فروقاً في التعريف بين الثقافات المختلفة.
- أنّ المفهوم لا يقتصر على الجانب المرضي فقط، و لكنّه يمتد إلى الجوانب الإيجابية، فقد اعتبرت بعض الدراسات "جودة الحياة" نتاجاً للصحة النفسية الجيدة، و أكّدت على أهمية تحسين جودة الحياة كهدف واضح لبرامج الصحة النفسية، و أحد المحكّات الهامة للحكم على مدى نجاح هذه البرامج. هاشم (2001: 126)
- كما يرى بوعمامة (2019) أنّ المتخصصين من المجالات العلمية المختلفة اعتبروا دراسة هذا المفهوم حكراً على مجالهم، و قد عرفوه بناءً على وجهة نظرهم المتخصصة.
- تعددت و تباينت تعاريف العلماء و الباحثين لمفهوم جودة الحياة، و تضمن عدد كبير من الدراسات التي تقيس جودة الحياة مداخل مختلفة، منها المداخل الذاتية و المداخل الموضوعية.
- تشمل المداخل الذاتية: إدراكات الفرد لظروفه من خلال تقويم الجوانب النفسية، و يركز هذا التقويم على قياس الرفاهية النفسية أو الرضا و السعادة الشخصية، كما يقيس أيضاً المشاعر الإيجابية لدى الأفراد و توقعاتهم للحياة.
- أمّا المداخل الخارجية: فتركز على البيئة الخارجية، و تتضمن الظروف الصحية و الرفاهية الإجتماعية و العلاقات و الظروف المعيشية و التعليم و الأمن و السكن و وقت الفراغ و الأنشطة. مشري (2014: 224)
- و يرى الزروق أنّه على الرغم من وجود الجدل حول تعريف جودة الحياة إلّا أنّ هناك إتفاق بين العلماء حول خصائص لهذا المفهوم يمكن حصرها في:
- تعدّد الأبعاد و العوامل (Multifactorialité) بين الحالة الجسدية، المهارات الوظيفية، الحالة النفسية و الإنفعالية، الحالة الإجتماعية و الشروط المادية و الإقتصادية.

- عدم الثبات (Variabilité) فهي تعبر عن وضعية ما في وقت محدّد، و لا تدل على حالة مستقرة.
- اللامعيارية (Non-normalité) فلا وجود لمرجعية لتحديدتها و أنّ الطرف الوحيد القادر على ضبطها و تحديدها هو الفرد المعني ذاته.
- و يرى أنّ هذه الخصائص و غيرها هي التي تزيد من صعوبة الوصول إلى تعريف متفق عليه و موحّد لهذا المفهوم أو صيغة موحدة لقياسه.

### 3- مفهوم جودة الحياة حسب الإتجاهات المختلفة:

تنوعت الإتجاهات التي تناولت مفهوم جودة الحياة فكان أهمها:

#### 3-1- الإتجاه الفلسفي: Philosophical attitude

أشارت بوعيشة (2014) أنّ مفهوم جودة الحياة حسب هذا المنظور جاء ليضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية البراجماتية المشهورة، التي تتمثل في أنّ الفكرة يجب أن تثبت نجاحها عمليا حتى تتحول إلى اعتقاد أي القيمة الفورية و ليست القيمة المرجأة (النفعية)، و المستوى العملي أقرب إلى مفهوم السعادة و الرفاهية الشخصية من غيره. هذا المفهوم اهتم به الفلاسفة و ركزوا عليه خلال قرون كأرسطو، سقراط، و أبيقور فكان الموضوع الرئيسي لاهتماماتهم.

أما العجمي (2015) فيرى أنّ المنظور الفلسفي يتناول جودة الحياة بطريقة أكثر تجريدًا و تحليلاً، و أنّ البدايات الأولى لهذا المفهوم ظهر كمرادف للنقّدم و الرفاهية الإنسانية و بناء على ذلك تمّ الربط بين نشأة المفهوم و الأصول الفلسفية البرجماتية Philosophical pragmatism للفكر الرأسمالي الغربي في مجالات حساب المنفعة و الحرية المشتقة من الإستفادة بالسلع و الخدمات، و قد يرجع الأمر إلى عصر أفلاطون، الذي افترض أنّ الذين يملكون المادة هم أقرب إلى الرضا.

إنّ أصحاب هذا الإتجاه حسب باوية (2017) قد وضّحوا أنّ السعادة التي ينتظرها أو يريجوها الإنسان لا يمكن أن يحصل عليها إلا إذا حرّر نفسه من أسر الواقع ليبتعد عن آلامه و مصاعب حياته و يتسامى نحو فضاء مثالي و يطلق العنان لخياله الإبداعي و بالتالي فجودة الحياة تعني الهروب من الواقع للحصول على هذه السعادة.

#### 3-2- الإتجاه النفسي: Attitude psychological

هذا الإتجاه كما يرى أبو شمالة (2016) يركز على إدراك الفرد باعتباره المحدّد الأساسي للمفهوم كما يركز على علاقة هذا المفهوم بمفاهيم نفسية أخرى أهمها القيم و إشباع الحاجات النفسية و تحقيق الذات

ومستوى الطموح لدى الأفراد، و هنا فالعلاقة الإيجابية القوية بين الفرد و بيئته التي تتوسطها مشاعر و أحاسيس الفرد و مدركاته هي العنصر الأساسي لجودة الحياة، كما أنّ الإدراك و معه بقية المؤشرات النفسية تمثل مخرجاتها.

و يوضح علماء النفس جودة الحياة بأنّها الحالة الحسنة و الحالة السيئة، و قدرة الفرد على إشباع حاجاته و مشاعره و اتجاهاته و استجابته للحياة ككل أو بعض جوانبها، مع إبراز الجانب المعرفي و أهميته و تحقيق الذات فالإنسان كائن سيكولوجي. العجمي (2015: 20)

كما يرى العجمي (2015) أنّها تتضمن الإستمتاع بالحياة المادية و الرضا عنها و إشباع حاجاته و إدراكه لقواه إلى جانب صحته الجسمية و إحساسه بمعنى السعادة ليصل إلى حياة متناغمة و متوافقة مع جوهره و قيم مجتمعه.

و حسب أبو شمالة (2016) أيضاً فإنّه وفقاً للمنظور النفسي فإنّ هذا المفهوم يُنظر إليه على أنّه البناء الكلي الشامل لمتغيرات متنوعة تهدف لإشباع الحاجات الأساسية للأفراد و أنّه كلّما انتقل الإنسان إلى مرحلة نمو جديدة فرضت عليه متطلبات و حاجات جديدة تلحّ على الإشباع ما يشعر الفرد بضرورة مواجهتها فيظهر «الرضا» في حالة الإشباع نتيجة توفر مستوى مناسب لجودة الحياة أو «عدم الرضا» في حالة عدم الإشباع.

### 3-3- الاتجاه الاجتماعي: Social attitude

حسب العجمي (2015) فإنّ هذا الإتجاه يفسر جودة الحياة بالتركيز على الأسرة و المجتمع و علاقات الأفراد بالإضافة إلى المتطلبات الحضرية و الدخل و العمل و ضغوط الوظيفة و غيرها من المتغيرات الاجتماعية، و بهذا تمثل جودة الحياة الحيز الاجتماعي المادي المحيط بالفرد و مستوى معيشتة و مدى إتصاله بالآخرين، و قدرته على تحقيق أهدافه و من خلال إدراكه لجودة الحياة التي يعيشها يكون مفهومًا عن ذاته و معنى لحياته.

إنّ الإهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة و قد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، و هذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، و ترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد و ما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله و المكانة المهنية للفرد و تأثيره على الحياة و يرى العديد من الباحثين أنّ علاقة الفرد مع الزملاء تعدّ من العوامل الفعّالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل من عمله. أبو شمالة (2016):

و بالتالي فجودة الحياة مرتبطة بظروف و شروط العيش غير المحدودة للشخص و الجماعة، فنوعية الحياة بمعنى الرضا عن الحياة و تلبية إحتياجات الأفراد فهي مشروطة بمدى التوافق بين الطبقات الإجتماعية و بعضوية أو انتماء الأفراد لهذه الطبقات. بوعيشة (2014: 78)

### 3-4- الإلتجاه الطبي: Medical attitude

ترى بوعيشة (2014) أنّ هذا الإلتجاه لم يحدّد تعريفاً واضحاً لمفهوم جودة الحياة و اعتمد على تحديد مؤشراتها، و أنّ الأطباء و المتخصصين في الشؤون الإجتماعية و الباحثين في العلوم الإجتماعية قد زاد اهتمامهم بتعزيز جودة الحياة و رفعها لدى المرضى بتوفير الدعم النفسي و الإجتماعي لهم.

و يحدّد المتخصصون في الطب جودة الحياة بالوظيفة العضوية، بينما الأطباء النفسيون ينظرون إلى جودة الحياة باقتران العلاقات المتداخلة بين المجال العضوي و الانفعالي و الاجتماعي. العجمي (2015: 20)

يهدف هذا الإلتجاه حسب بية (د.ت) إلى تحسين جودة حياة الأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية كانت، نفسية أو عقلية، و ذلك عن طريق برامج إرشادية و علاجية تتعلق بالوضع الصحي و تطوير الصحة، كما ترى أنّ هناك زيادة في إهتمام الأطباء و المتخصصين في الشؤون الاجتماعية و الباحثين في العلوم الإجتماعية بتعزيز جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم السيكولوجي لهم.

### 3-5- الإلتجاه الإقتصادي و السياسي:

إنّ مفهوم جودة الحياة إقتصاديًا و سياسيًا كما يرى عمران (2009) قد أخذ مرجعيته من مستوى أفضل للشروط و الظروف المادية للحياة التي ينبغي لأيّ فرد أن يحققها و يصل إليها.

أمّا العجمي (2015) فيرى أنّ المناخ السياسي الذي يعيشه الفرد يعبر عن جودة حياته و مدى رضاه عن الحالة السياسية العامة للبلاد و أنّ هذا ما جعل الساسة يكثرّون من الإهتمام بجودة الحياة و تحسينها. كما يرى أنّ هذا المفهوم ليس معزولاً عن الظروف و المتغيرات السياسية و الاقتصادية، و أنّه قد ارتبط بها منذ البداية، لسعي المجتمعات الصناعية نحو التنمية و الإرتقاء.

## 4- النظريات المفسرة لجودة الحياة:

لقد تعددت و تنوعت النظريات التي حاولت تفسير مفهوم جودة الحياة، حيث نجد:

## أولاً: منظور التحليل النفسي Psychoanalysis Perspective

تنطوي تحت هذا المنظور عدد من النظريات منها:

## - نظرية فرويد (1856-1939) Freud :

يرى فرويد (Freud) صاحب مدرسة التحليل النفسي أنّ جودة الحياة هي الشعور بالسرور و السعادة و تخفيف الألم الإنساني الذي ينشأ من ثلاثة مصادر هي: قوة الطبيعة الساحقة، و شيخوخة الجسم البشري، و عدم كفاية التدابير الرامية إلى تنظيم العلاقات بين البشر، إذ تعدّ هذه الأمور الهدف الأساسي للسلوك البشري، إذ أنّ مبدأ اللذة هو المبدأ المسيطر على عمليات الجهاز النفسي و أنّ غريزة الحياة أو مبدأ السرور (Principle Pleasuer) هو دافع لديمومة الحياة و الرضا عنها. الكرخي (2011: 42)

## - أدلر (1870-1937) Adler :

يرى أدلر (Adler) إذا ما وصف شخص نفسه بأنه سعيد، و شغوف، و محبّ، و معين و مراع لمشاعر الآخرين فإنّه يكون قد استخدم مصطلحات إيجابية و أنّ تقديره المرتفع لذاته ربّما يسهم في شعوره بالسعادة كونه فرداً كلياً له جوانبه التي تترابط و تتشابك إلى درجة كبيرة تميّزه عن غيره من الأشخاص الآخرين، و أنّ حياة الناس تتدفق من حالة عدم النضج إلى حالة النضج دون الفواصل المحددة التي تفصل فترة عن أخرى، و أنّ الناس هم الذين يقدرّون لأنفسهم الإتجاه الذي تأخذه حياتهم سواءً كان هذا الإتجاه رشيداً أم لا، و أيّاً كان الإتجاه فإنّ الهدف هو النضال من أجل الوصول إلى الكمال، و أنّ كل السلوكيات لها معنى اجتماعي و لها غرض موجه نحو الشعور بالتفوق و هو النضال الذي له معنى و الذي يحقق الشعور بالرضا و الإحساس بجودة و نوعية حياة متكاملة. الكرخي (2011: 42)

## - كارل يونج (1875-1916) Carl Jung :

يرى (يونج) أنّ الوظائف الجسمية و النفسية لبني البشر أكثر غائية، أي أنّها تتسم بالغرض و تتوجّه به، و أنّ الحياة الغائية تعادل أو تكافئ الجودة، و هي النضال الأصيل للوصول إلى الهدف، بل أنّ الكائن هو نظام أو نسق من الأهداف الموجهة التي تهدف إلى إشباع الحاجات، و أنّ البشر كائنات متعددة الأوجه، فإذا أرادوا أن يحققوا وجودهم بالكامل فإنّ عليهم أن يقبلوا كل الأوجه في ذاتهم، و أنّ الجوهر الحقيقي للعقلية الإنسانية هو الصدام بين القوى المتعارضة. الكرخي (2011: 43-44)

**المنظور المعرفي Cognitive Perspective :**

إنّ هذا المنظور يركز في تفسيره لجودة الحياة حسب مبارك (2012) على فكرتين:

الأولى: أنّ طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدّد درجة شعوره بجودة حياته.

الثانية: أنّ العوامل الذاتية تؤثر في درجة شعور الفرد بجودة حياته أكثر من العوامل الموضوعية.

تبرز لدينا نظريتين حديثتين في تفسير جودة الحياة هما:

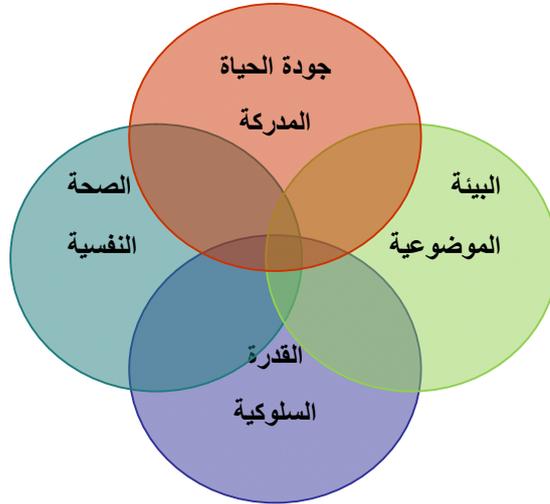
**1- نظرية لاوتن (Lawton Theory (1996 :**

عرض لاوتن مفهوم طبعة (بصمة) البيئة Environmental Press ليوضح فكرته عن جودة الحياة،

و يرى حياته تتأثر بعاملين:

- **الظرف المكاني:** تؤثر البيئة المحيطة بالفرد على طريقة إدراكه لجودة حياته، و طبعة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران: أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلا، و الآخر تأثيره غير مباشر، إلاّ أنّه يحمل مؤشرات إيجابية كرضى الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

- **الظرف الزمني:** يكون إدراك الفرد لتأتي الطبيعة على جودة حياته إيجابيا مع التقدّم في العمر، و أكثر سيطرة على البيئة، ممّا ينعكس إيجابيا على شعوره بجودة الحياة. حمزة (2018: 146)



الشكل (7): مخطط جودة الحياة المدركة وفق مفهوم بصمة البيئة

المصدر: باشا (2018: 152)

## 2- نظرية شالوك (2002) Schalok Theory :

يرى مبارك (2012) أنّ شالوك Schalok قد قدّم تحليلاً مفصلاً لمفهوم جودة الحياة باعتباره مكوناً من ثمانية مجالات و كل منها يتكون من ثلاثة مؤشرات، و كلّها تؤكد على أثر الأبعاد الذاتية و أهميتها على الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة، و العامل الحاسم في هذا يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته.

### الجدول رقم (3): مجالات جودة الحياة و مؤشرات حسب نظرية شالوك

المجالات								المؤشر
الحقوق البشرية و القانونية	الإندماج الإجتماعي	تقرير المصير	السعادة البدنية	النمو الشخصي	السعادة المادية	العلاقات بين الشخصية	السعادة الوجدانية	
- الحقوق الفردية	- التكامل - الترابط	- الإستقلالية	- الصحة - الأنشطة	- التعليم - الكفاءة	- الحالة المادية	- التفاعلات - العلاقات	- الرضا - مفهوم الذات	ر
- حقوق الجماعة	- الأدوار الاجتماعية	- الأهداف - الإختبارات	- اليومية - وقت الفراغ	- الشخصية - الأداء	- العمل - المسكن	- الاسناد	- إنخفاض الضغوط	

المصدر: مبارك (2012: 725)

من خلال الجدول يمكن تصوّر مؤشرات جودة الحياة كالآتي:

- **الناحية الذاتية:** التقييم الوظيفي كمقياس المدى لمستوى الوظيفة و ملاحظة المشاركة، استبيانات الظروف، الأحداث البيئية، التفاعل في الأنشطة اليومية، و تقرير المصير، و التحكم الشخصي، و أوضاع الدور (التعليم، المهنة، المسكن).

- **الظروف الخارجية و المنبهات الاجتماعية:** كمستوى المعيشة، و مستوى العمل. باشا (2018: 153)

و يشير شالوك إلى أنّ المجالات الثمانية يمكن أن تختلف في درجة أهميتها، وفقاً لتوجّه الباحث و

أهدافه عند دراسة المفهوم و المنطق النظري الذي يحكم هذه الدراسة. يحي (2016: 45)

## - المنظور الإنساني Humanistic perspective :

يعدّ مفهوم المعنى هو المفهوم المرادف لمفهوم جودة الحياة و هو من المفاهيم الأساسية في الوجودية و خصوصاً عند العالم النفسي فرانكل الذي أسماه (إرادة المعنى) و الذي يعني: "سعي الإنسان لإيجاد معنى في حياته" و الذي يعمل بوصفه دافعاً للسلوك، و قسّم فرانكل المعنى في نظريته على مستويين:

1- معنى الحياة في اللحظة الراهنة.

2- معنى الحياة الجوهري. باشا (2018: 153)

و لقد أكدّ هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على مفهوم الذات **Self Concept**، و قد بيّن أنّ حقيقة الحياة الإنسانية تتطوي على إمكانيات هائلة لتحقيق أفضل المستويات للتطور و الإرتقاء في الحياة. مبارك (2012: 726)

و حسب فواطمية (2017) فإنّ المنظور الإنساني يشير إلى أنّ فكرة جودة الحياة تستلزم دائماً الإرتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما:

1- وجود كائن حي ملائم.

2- وجود بيئة جيّدة يعيش فيها هذا الكائن، فظاهرة الحياة تبرز من خلال التفاعل المتبادل بين هذين العنصرين، من بيئة طبيعية تتمثّل في الموارد الطبيعية و هي مقومات حياة الفرد، و البيئة إجتماعية تضبط سلوك الفرد و الجماعة طبقاً للمعايير السائدة في المجتمع فيقدر امتثال الأفراد لهذه المعايير تتحقّق جودة البيئة الإجتماعية و هناك البيئة الثقافية التي تقاس جودتها بقدرة الفرد على صنع بيئة حضارية مادياً أو معنوياً.

## 1- روجرز (1902) Rogers :

لقد أكدّ روجرز (2004) Rogers على أنّ هناك ثلاثة أشياء على الفرد أن يفعلها حتّى يحقّق نجاحاً في تنمية ذاته و هذه الأمور الثلاثة تمثّل شروطاً ضرورية لا يستطيع الفرد تحقيق هذا النمو يجب أن تتوافر لديه الشروط الآتية:

1. الرغبة (Desire) و هي التي تؤدي دوراً هاماً في تنمية الذات، لأنّها تنشط و تثير الفرد مثل الرياح التي تحرك السفينة.

2. الإرادة القوية (Willigness) فالإرادة القوية تساعد الفرد على تنمية ذاته و تحقيق أهدافه.

3. الذكاء (Intelligence) الذي يمثّل قوة الرغبة و يقود إلى تحقيقها و الذي يدار بواسطة الإرادة. الكرخي (2011: 103)

**2- أبراهام ماسلو (1970-1908) Maslow :**

أشارت الكرخي (2011) أنّ ماسلو قد افترض أنّ الحاجات أو الدوافع الإنسانية تنتظم في تدرج هرمي متصاعد من حيث شدة التأثير، فعندما تشبع الأكثر أولوية منها و إلحاحًا فإنّ الحاجات التالية تطلب الإشباع و هكذا حتى الوصول إلى قمته.

وأنّ جودة حياة الفرد ترتبط إرتباطاً إيجابياً مع إشباع حاجاته و على وفق المؤشرات الآتية:

- مستوى إشباع هذه الحاجات (واطئ، معتدل، مرتفع).

- الوقت الذي تشبع فيه هذه الحاجات، و هل كان إشباع الحاجات في أوقاتها المناسبة، أم أنّ إشباع الحاجة جاء بعد أن مرّ الوقت عليها و لم يعد إشباعها مجدياً.

- تسلسل إشباع الحاجات. الكرخي (2011: 104)

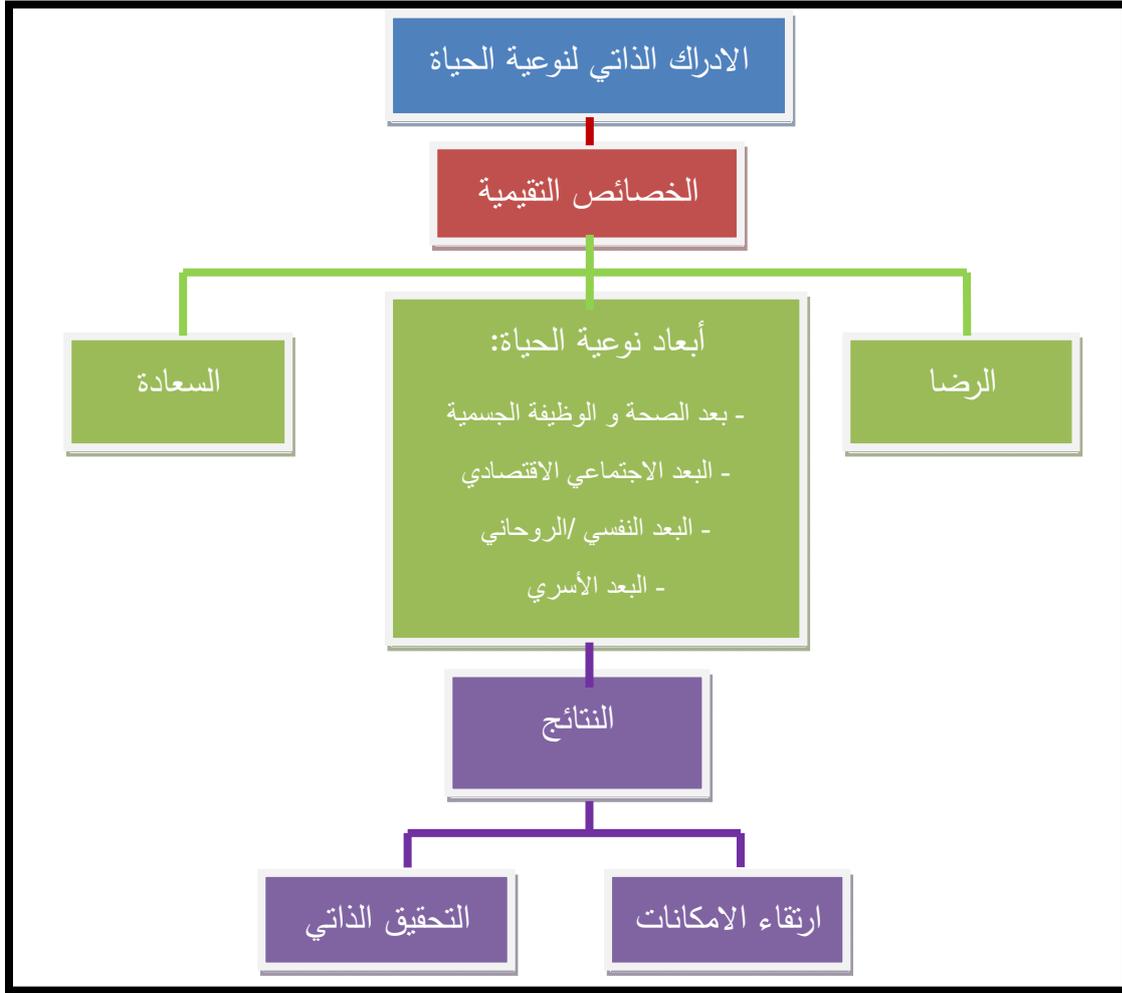
**3- نموذج أوليسون (Oleson Model 1990)**

و يسمّى أيضاً بـ "نموذج الإدراك لنوعية الحياة" و يفترض هذا النموذج الذي وضعه أوليسون

(Oleson, 1990) أنّ جودة الحياة هي: "خبرة معرفية تتضح من خلال كل من الرضا عن أبعاد الحياة

المهمّة للفرد، و السعادة"، و هذه الخبرة لها عدة أبعاد هي: بُعد الصحة و الوظيفة الجسمية، و بُعد المستوى

الاجتماعي الإقتصادي، و البُعد النفسي/الروحاني، و البعد الأسري. باشا (2018: 156)



الشكل رقم (8): نموذج أوليسون للإدراك الذاتي لنوعية الحياة

المصدر: باشا (2018: 157)

يدل النموذج على أنّ رضا الفرد و سعادته تنتج من خلال تقييمه لأبعاد نوعية الحياة لديه و المتمثلة في: بعد الصحة و الوظيفة الجسمية، البعد الاجتماعي الاقتصادي، البعد النفسي/الروحاني و البعد الأسري، و ينتج عن ذلك ارتقاء إمكانيات الفرد أو تحقيق ذاته، بالإضافة إلى أنّ تقييم الفرد لهذه الأبعاد يكون لديه الإدراك الذاتي لنوعية الحياة.

#### 4- نظرية رايف (1999) Ryff theory :

و هي من أكثر النظريات حداثة ضمن هذا المنظور، و حسب الكرخي (2011) فإنّه تمّ تلخيص النتائج التجريبية بعد عدد من التطبيقات البحثية لـ (رايف، 1989، 1991، 1995، 1999) في ستة أبعاد نظرية موجّهة لأبعاد السعادة النفسية، و بُعد إضافي هو تطوير فترات الحياة، الذي يركّز على شتّى التحديات التي تواجه مراحل مختلفة في إطار الحياة. إذ أنّ شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة

إحساسه بالسعادة التي حدّدها بستة أبعاد يضم كل بُعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط النقاء لتحديد معنى السعادة النفسية. شيخي (2014: 85)

كما ترى حمزة (2018) أنّ رايف قامت بوضع تصوّر نظري ذي ستة (06) أبعاد لمصلح الوجود النفسي الأفضل **Psychological well-being** و قد بنت إطارها النظري في استنتاج هذه الأبعاد على أساس النظريات والآراء: نظرية ماسلو (Maslow) و روجرز (Rogers) و ألبرت (Allport) إريكسون (Erikson) و غيرهم و هذه الأبعاد هي:

- **الإستقلالية (الذاتية) Autonomy**: يشير إلى استقلالية الفرد و قدرته على اتخاذ القرار و مقاومة الضغوط الاجتماعية، و يفكر و يتفاعل بطرق محددة تنظم سلوكه.

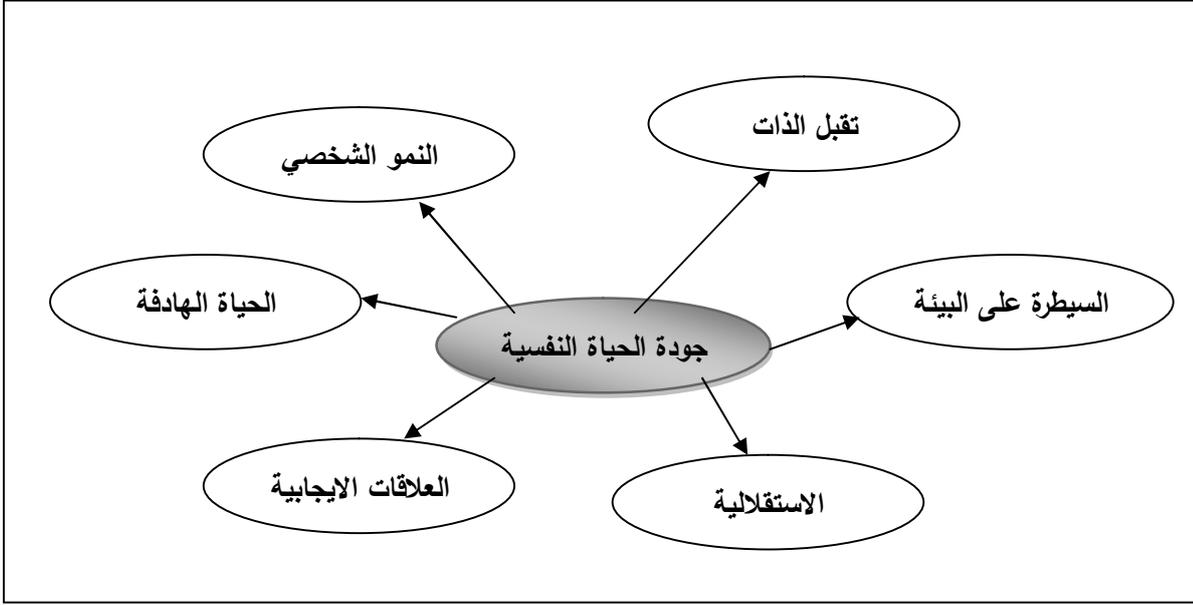
- **التمكّن من الظروف (السيطرة على البيئة) Environment mastery**: و تعني قدرة الفرد على تنظيم الظروف المحيطة و الاستفادة منها بطريقة فعّالة و التحكم في كثير من الأنشطة و توفير البيئة المناسبة للحاجات و القيم الشخصية.

- **التطوّر الشخصي Personal Growth**: و هو النمو المستمر للشخصية و قدرة الفرد على تنمية قدراته و تطويرها و زيادة فعاليته و كفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة مع الشعور بالتفاؤل.

- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations with others**: أي قدرة الفرد على تكوين صداقات و علاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الودّ و التعاطف ، الثقة ، التفهّم، التأثير، الأخذ و العطاء.

- **الحياة الهادفة (الأهداف في الحياة) Purpose in life**: تعني الشعور بمعنى الحياة في الحاضر و في الماضي و قدرة الفرد على تحديد أهدافه فيها بشكل موضوعي و أن تكون له رؤية موضوعية توجّه سلوكياته مع المثابرة و الإصرار على تحقيق أهدافه.

- **تقبل الذات Self-Acceptance**: تعبر الدرجة المرتفعة فيه عن اتجاهات موجبة نحو الذات و تقبل مظاهر بما تشمله من إيجابيات و نواحي القصور و أيضاً الشعور الإيجابي عن حياة الفرد الماضية.



الشكل (9): نموذج جودة الحياة النفسية لرايف وكيز (1995)

المصدر: مسعودي (2017: 140)

- منظور علم النفس الإيجابي:

إنّ موضوع علم النفس الإيجابي حسب الزروق (د ت) يقترب من المدرسة الإنسانية التي تولي أهمية للخبرة الذاتية في النمو الإيجابي للفرد و تحقيقه لذاته، و هذا التيار الحديث في علم النفس أنشأه سيلغمان رئيس الرابطة الأمريكية لعلم النفس مع نهاية التسعينات مبررا ذلك بالحاجة إليه لمجابهة الهيمنة المرضية على مواضيع هذا الأخير باعتبار أنّ الغاية الأساسية لدراسة الإنسان يجب أن تكون حول إبراز مكامن القوة لديه بتعزيز إمكاناته و تفعيل كفاءته الوظيفية بدل تركيز الجهود على المعاناة و الألم في الإضطرابات النفسية و العقلية.

و يعرف علم النفس الإيجابي بأنه "الدراسة الموضوعية للخصال الإيجابية في الإنسان و للمؤسسات النفسية و الإجتماعية التي تعمل على ترقية هذه الخصال و تتميتها لإعداد شخصيات إيجابية". بن شريك و قرينعي (2016: 36). كما عرفه سليغمان (Seligman, 2000) بأنه: "دراسة الظروف و العمليات التي تسهم في الازدهار أو الأداء الأمثل للناس و الجماعات و المؤسسات الإجتماعية، و هو أبلغ وجهات النظر العلمية لما يستحق من حياة الإنسان أن يبحث، و يركز على جوانب الحالة الإنسانية التي تؤدي إلى السعادة، الرفاه، و الازدهار". باشا (2018: 38)

ترى خميس (د ت) أنّ موضوع جودة الحياة يمثل لبّ علم النفس الإيجابي، فهو يستخدم للدلالة على الشيء الجيد و أنّها تشمل كل من الصحة العامة، التوافق، التفاؤل بالمستقبل، السعادة و الرضا عن الحياة.

كما أشارت خميس إلى رأي مارتن سيلجمان حين قال أنّ الفرد يصبح أكثر سعادة و تفاؤلاً عندما يحاور نفسه و يتحدّى أفكاره السلبية و يحلّلها، و يقارنها بما يتمتّع به من نعم. خميس (د ت: 155)

و لعلّ أكثر المهتمين بالجوانب المشرقة المتفائلة في حياة الفرد و تعزيزها تحت مظلة الحياة الجيدة أو جودة الحياة هم الباحثون في مجال علم النفس الإيجابي، حيث يركز هؤلاء الباحثين على دراسة و تحليل مكامن القوة و السمات و الفضائل الإنسانية الإيجابية مثل التفاؤل، الرضا و الامتتان، و الإبداع لتعظيم و تعزيز السعادة الشخصية للإنسان في ممارساته و أنشطته و شؤون حياته اليومية، لتحسين صحته النفسية و الجسمية ممّا يجعله فرداً منتجاً فعّالاً في مجتمعه. بن شريك و قرينعي (2016: 34)

و ترى مشري (2014) أنّه يمكننا تفهّم تأكيد رواد هذا العلم على أنّ بؤرة تركيزه هو مفهوم جودة الحياة من خلال التوقف عند المجالات الأساسية لبحوثه:

**1. بحوث في مجال الحياة المبهجة أو الممتعة أو السارة:** تهتم بدراسة كيفية تعامل البشر مع الإنفعالات و المشاعر و الإستمتاع بها و توظيفها في الحياة اليومية.

**2. بحوث في مجال الحياة الطيبة أو الحسنة أو الخيرة أو حياة الإدماج:** تهتم بدراسة التأثيرات المفيدة لما يعرف بحالة التدفق أو الإستغراق عندما يندمج الفرد في عمله و أنشطته المفضلة و يخبرها عندما يحصل على نوع من الاتساق بين قدراته و المهمة التي يقوم بها و هنا يشعر بالثقة في قدرته على إنجازها بنجاح و فعالية.

**3. بحوث في مجال الحياة الهادفة ذات المعنى أو حياة الإنتماء إلى الآخرين:** هذه البحوث تحاول الإجابة عن: كيف يتوصل الأفراد إلى الإحساس الإيجابي بجودة الحياة و بالإنتماء؟ و هذا يجعل الفرد يتجاوز اهتماماته الذاتية المحدودة إلى أخرى أوسع منها و أسمى.

#### – المنظور التكاملي Integrative perspective:

إنّ النظرية التكاملية نظرية عامة تحتوي طيفاً موضوعياً، و شخصياً، و وجودياً لفلسفات الحياة و تبحث من خلال العمق الوجودي عن سمات أخرى مثل الصحة، و علوم الإجتماعيات، و تعقّد الحياة، و هي تؤكّد على أهمية الثقافات في إدراك جودة الحياة لدى الأفراد و ما يدفعهم إلى التوافق و التكيف مع الظروف المحيطة بهم، و بما يؤدي إلى تضمين السعادة لحياتهم، و هي ترى أن نظرة الفرد للحياة تجعله يقيّم شخصياً الأشياء حوله و يكون أفكاراً للوصول للرضا عن الحياة. الكرخي (2011: 104)

و يعني المنظور التكاملي أو مدخل تفاعل العلوم و تكاملها أنّ كل فرع من فروع المعرفة له منهج خاص في كيفية تعريف و تحديد القيم بالتكامل بين العلوم في دراسة جودة الحياة، و ممّا لا شك فيه أنّ كل فرع من فروع المعرفة له منهج خاص به في كيفية و تحديد و تعريف القيم و المثل في قوانين و أعراف

المجتمع، و لا يمكن فهم و تقييم جودة الحياة دون فهم القيم الخاصة بهذه الفروع، فيتم التناول الحقيقي لجودة الحياة من خلال الاستفادة و التكامل بين مهمات و معطيات هذه العلوم. العجمي (2015: 25)

### 1- نظرية أندرسون (2003) Anderson Theory:

طرح أندرسون (Anderson, 2003) شرحًا تكامليًا لمفهوم جودة الحياة، متّخذًا من مفاهيم السعادة

Happiness، و معنى الحياة **meaning of life**، و نظام المعلومات البيولوجي **The biological information system**، و الحياة الواقعية **realizing life**، و تحقيق الحاجات **fulfillment of needs**، فضلًا عن العوامل الموضوعية الأخرى إطارًا نظريًا تكامليًا لتفسير جودة الحياة. مبارك (2012: 727-728)

و حسب مبارك فإنّ أندرسون قد أشار إلى أنّ إدراك الفرد لحياته يجعله يقيّم شخصيًا ما يدور حوله و يمكنه من تكوين أفكار للوصول إلى الرضا عن الحياة **Life satisfaction**، و أنّ هناك ثلاث سمات مجتمعة معًا تؤدي إلى الشعور بجودة الحياة:

**الأولى:** تتعلق بالأفكار التي تخص الهدف الشخصي الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه.

**ثانيًا:** المعنى الوجودي الذي يتوسط العلاقة بين الأفكار و الأهداف.

**ثالثًا:** الشخصية و العمق الداخلي.

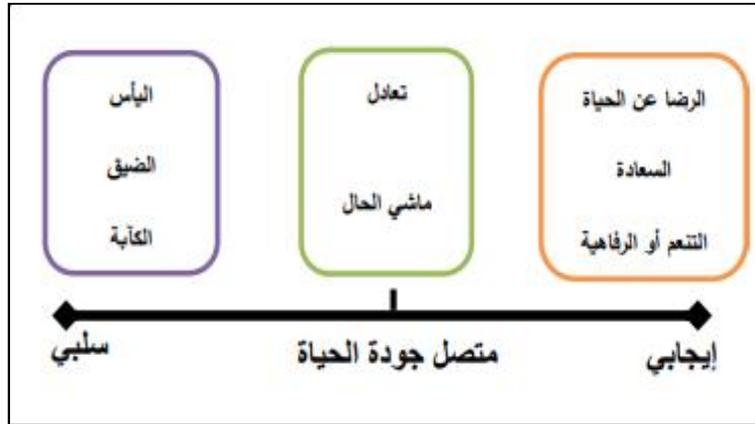
- إنّ النظرية التكاملية تضع مؤشرات جودة الحياة:
- أنّ شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة.
- أن نضع أهدافًا واقعية نكون قادرين على تحقيقها.
- أن نسعى إلى تغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا.
- أنّ إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد و إلى شعوره بجودة الحياة. شيخي (2014: 86)

### نموذج فينتيجودت و آخرون (2003, Ventegodt, & all):

وفقًا لرؤية فينتيجودت و آخرون (2003) تتضمن جودة الحياة بعدين:

- **جودة الحياة الذاتية (البعد الذاتي) Subjective Quality of life:** و يتضمن أبعادًا فرعية تتمثل في: الرفاه، الرضا عن الحياة، السعادة و المعنى في الحياة.
- **جودة الحياة الموضوعية (البعد الموضوعي) Objective Quality of life:** و يتضمن أبعاد فرعية تتمثل في عوامل موضوعية. مثل: المعايير الثقافية، تلبية الحاجات، تحقيق الإمكانيات، التنظيم البيولوجي.

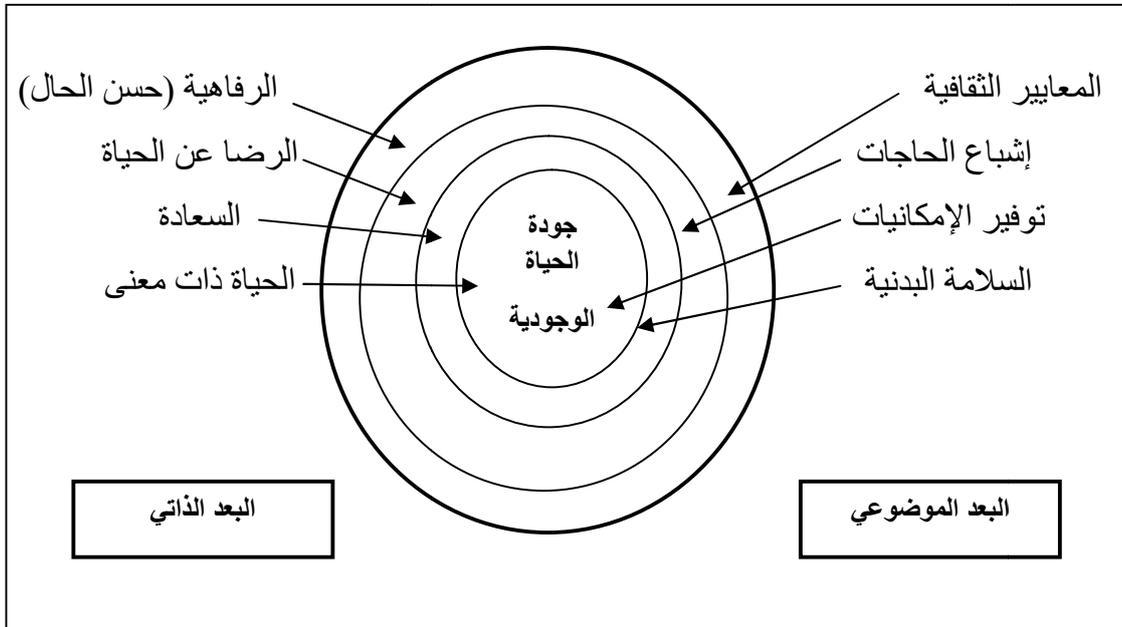
و يرى يحي (2016) أنّ التصورات التي يطرحها هذا النموذج هي من أهم التصورات لتحديد أبعاد جودة الحياة، التي توفّق بين البعد الذاتي و البعد الموضوعي، فقد صاغوا ما يعرف بمتصل جودة الحياة Quality of life spectrum الذي طرحوا في ضوئه نموذجًا تكامليًا لجودة الحياة.



الشكل (10): متصل جودة الحياة

المصدر: باشا (2018: 142)

و يوضح الشكل التالي أبعاد النموذج التكاملي لجودة الحياة و طبيعة التفاعل فيما بينها:

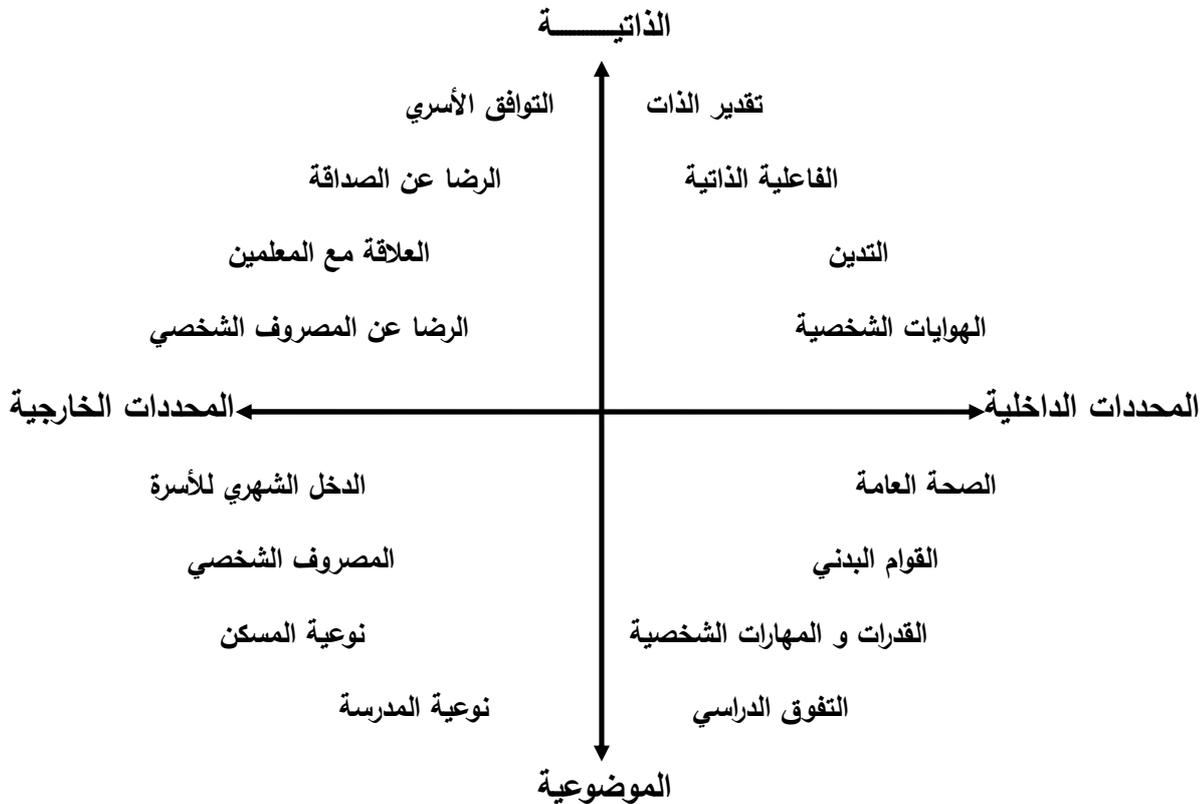


الشكل رقم (11): أبعاد النموذج التكاملي لجودة الحياة

المصدر: يحي (2016: 48)

- الأنموذج النظري العربي لجودة الحياة:

يقترح أبو سريع و شوقي و أنور مرسي (2006) نموذجا لتفسير و تقدير جودة الحياة يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في تشكيل جودة الحياة موزعة على بعدين متعامدين، يشمل البعد الأفقي قطبي توزيع محددات جودة الحياة حسب مكوناتها داخل الشخص أو خارجه وتسمى "بعد المحددات الشخصية Intrnality vs. Esternality Dimension، و يمثل البعد الرأسي توزيع تلك المحددات وفق أساس قياسها و تقدير مدى تحققها، و التي تتوزع ما بين أسس ذاتية يقدرها الفرد من المنظور الشخصي كما يدركها و يشعر بها، إلى أسس موضوعية تشمل الاختبارات و المقاييس و مقارنة الشخص بغيره أو بمتوسط جماعته المعيارية، أو اعتمادا على معايير كمية، و كيفية مثل الملاحظة و مقاييس التقدير، و يسمى بعد الذاتية في مقابل الموضوعية Subjectivity vs. Objectivity dimension. يحي (2016: 48-49)



الشكل (12): تصور أبو سريع و آخرون لمحددات جودة الحياة 2006

المصدر: أبو سريع و آخرون (2006: 208)

## 5- أبعاد جودة الحياة:

حددت نعيسة (2012) ثلاثة أبعاد لجودة الحياة و هي:

1- **جودة الحياة الموضوعية:** وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد و التي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

2- **جودة الحياة الذاتية،** و يقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، و شعور الفرد بجودة الحياة.

3- **جودة الحياة الوجودية،** و تمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، و استطاعته العيش بتوافق روحي و نفسي مع ذاته و مع مجتمعه. نعيسة (2012: 153)

أما رجيعة (2009) فيرى أنها تتضمن الأبعاد التالية:

(أ) **تقبل الذات: Self – acceptance**

على أقصى مدى تسمح به القدرات و الإمكانيات، و النضج الشخصي، و الإتجاه الإيجابي نحو الذات.

(ب) **العلاقات الإيجابية مع الآخرين: Positive relation with others**

تشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة و التواد، القدرة على التوحد مع الآخرين و القدرة على الأخذ و العطاء مع الآخرين.

(ج) **الإستقلالية: Autonomy**

و تشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، و الاعتماد على الذات، و القدرة على ضبط و تنظيم السلوك الشخصي.

(د) **الكفاءة البيئية: Environmental Mastery**

القدرة على اختيار و تخيل البيئات المناسبة، و المرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.

(هـ) **هدفية الحياة: Purpose in life**

أن يكون للفرد هدف في الحياة و رؤية توجّه تصرفاته و أفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة و الإصرار.

(و) **النمو الشخصي: Personal growth**

يشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته و إمكانياته الشخصية لإثراء حياته.

و وضع شالوك (Schalock, 2004) ثمانية أبعاد لجودة الحياة هي:

1- **جودة المعيشة الإنفعالية:** و تشمل الشعور بالأمن، و الجوانب الروحية، و السعادة، و مفهوم الذات، و الرضا أو القناعة.

- 2- العلاقات بين الأشخاص: و تشمل الصداقة الحميمة، و الجوانب الوجدانية، و العلاقات الأسرية، و التفاعل، و المساندة الاجتماعية.
- 3- جودة المعيشة المادية: و تشمل الوضع المادي، و عوامل الأمن الاجتماعي، و ظروف العمل، و الممتلكات، و المكانة الاجتماعية و الاقتصادية.
- 4- الارتقاء الشخصي: و يشمل مستوى التعليم، و المهارات الشخصية، و مستوى الانجاز.
- 5- جودة المعيشة الجسمية: و تشمل الحالة الصحية، و التغذية، و النشاط الحركي، و الرعاية الصحية، و التأمين الصحي، و وقت الفراغ، و نشاطات الحياة اليومية.
- 6- محددات الذات: و تشمل الاستقلالية، و القدرة على الاختيار الشخصي، و توجيه الذات، و الأهداف و القيم.
- 7- التفاعل الاجتماعي: و يشمل القبول الاجتماعي، و المكانة الاجتماعية، و خصائص بيئة العمل، و التكامل و المشاركة الاجتماعية، و النشاط التطوعي.
- 8- الحقوق: و تشمل الخصوصية، و الحق في الانتخاب و التصويت، و أداء الواجبات، و الحق في الملكية. المشاقبة (2015: 36)

## 6- مقومات جودة الحياة :

أشارت خلف الله (2015) أنّ مقومات جودة الحياة وفق تعريف منظمة الصحة العالمية هي:

- 1- الصحة النفسية: و تعني قدرة الفرد على التعرف على مشاعره و التعبير عنها و شعوره بالسعادة و الراحة النفسية دون اضطراب.
- 2- الصحة الروحية: و تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح و تناسق و الشعور بالمسؤولية مع القدرة على حسم الخيارات و اتخاذ القرارات.
- 3- الصحة الاجتماعية: هي القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين و التواصل معهم و احترامهم.
- 4- الصحة المجتمعية: و هي القدرة على إقامة علاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة أو أشخاص أو قوانين و أنظمة.

حسب حرارة (2017) فإنّ لمقومات جودة الحياة عوامل تتحكّم في تحديدها و هي:

- 1- القدرة على التفكير و اتخاذ القرار.

- 2- القدرة على التحكم.
- 3- الصحة الجسمانية و العقلية.
- 4- الأحوال المعيشية و العلاقات الإجتماعية.
- 5- المعتقدات الدينية - القيم الثقافية و الحضارية.
- 6- الأوضاع المالية و الإقتصادية و التي من خلالها يحدّد كل شخص الشيء الأهم بالنسبة له الذي يحقّق سعادته.

توجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة و منها القدرة على التفكير و أخذ القرارات، القدرة على التحكم، الصحة الجسمانية و العقلية، الأحوال المعيشية و العلاقات الإجتماعية، المعتقدات الدينية، القيم الثقافية و الحضارية، الأوضاع المالية و الإقتصادية و التي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له و الذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيها. صالح (2014: 136)

#### 7- مجالات جودة الحياة:

حسب بكر (2013) فإنّ وصف (كاربيج جاكسون - Craing A. Jackson) لجودة الحياة صيغ تحت مسمّى (الثلاثة بي The 3 B's) و هي على النحو الآتي:

(أ) الكينونة Being

(ب) الإنتماء Belonging

(ت) الصيرورة Becoming

الجدول رقم (4): المكونات الفرعية لمجالات جودة الحياة

المجال	الأبعاد الفرعية	الأمثلة
الكينونة (الوجود) Being	الوجود البدني Physical Being	(أ) القدرة البدنية على التحرك و ممارسة الأنشطة الحركية. (ب) أساليب التغذية و أنواع المأكولات المتاحة.
	الوجود النفسي Psychological Being	(أ) التحرر من القلق و الضغوط. (ب) الحالة المزاجية العامّة للفرد (إرتياح/ عدم ارتياح).

<p>(أ) وجود أمل في المستقبل (الإستبشار). (ب) أفكار الفرد الذاتية عن الصواب و الخطأ.</p>	<p>الوجود الروحي Spiritual Being</p>	
<p>(أ) المنزل أو الشقة التي أعيش فيها. (ب) نطاق الجيرة التي تحتوي الفرد.</p>	<p>الإنتماء المكاني (البدني) Physical Belonging</p>	<p>الإنتماء Belonging</p>
<p>(أ) القرب من أعضاء الأسرة التي أعيش معها. (ب) وجود أشخاص مقربين أو أصدقاء (شبكة علاقات إجتماعية قوية).</p>	<p>الإنتماء الإجتماعي Social Belonging</p>	
<p>(أ) توفر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة (طبية، إجتماعية، ...إلخ). (ب) الأمان المالي.</p>	<p>الإنتماء المجتمعي Community Belonging</p>	
<p>(أ) القيام بأشياء حول منزلي. (ب) العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة.</p>	<p>الصيرورة العملية Practical Becoming</p>	
<p>(أ) الأنشطة الترفيهية الخارجية (التنزه، الترويض). (ب) الأنشطة الترفيهية داخل المنزل (وسائل الإعلام و الترفيه).</p>	<p>الصيرورة الترفيهية Leisure Becoming</p>	
<p>(أ) تحسين الكفاءة البدنية و النفسية. (ب) القدرة على التوافق مع تغيرات و تحديات الحياة.</p>	<p>الصيرورة التطورية (الإرتقائية) Growth Becoming</p>	

المصدر: بكر (2013: 40)

## 8- مؤشرات جودة الحياة:

حسب خلف الله (2015) فإنّ مؤشرات جودة الحياة كالتالي:

أ/ الإحساس بجودة الحياة: و هو حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرًا على إشباع حاجاته المختلفة الفطرية منها و المكتسبة مع الإستمتاع بالظروف المحيطة به.

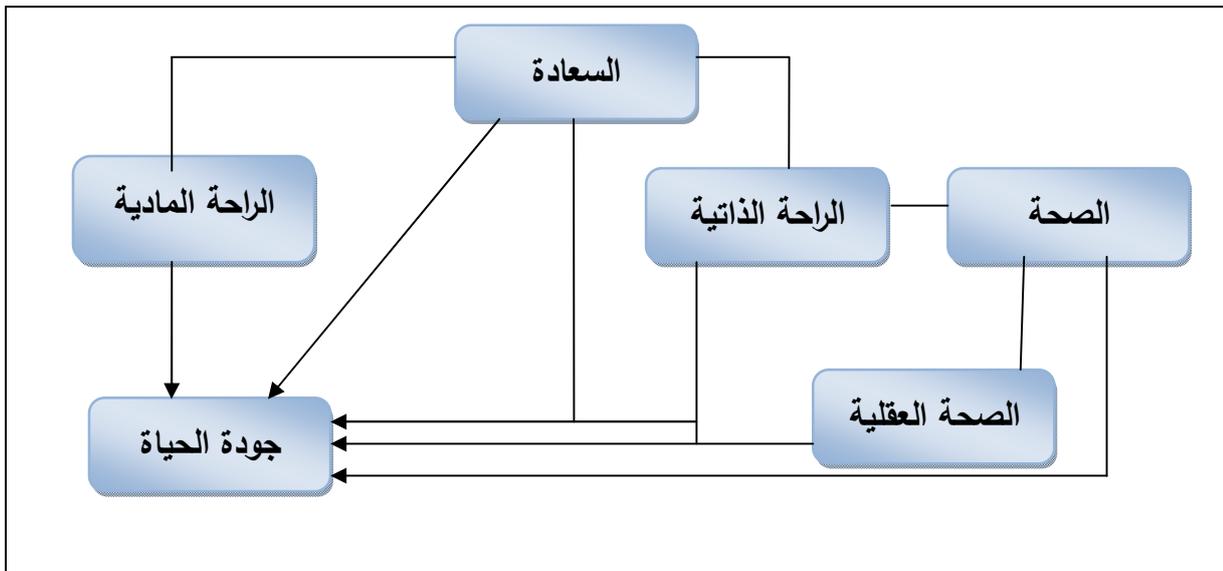
ب/ المؤشرات النفسية: تبدو في شعور الفرد بالقلق و الإكتئاب، أو التوافق مع المرض و الشعور بالسعادة و الرضا.

ج/ المؤشرات الاجتماعية: من خلال نوعية العلاقات الشخصية و ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية و الترفيهية.

د/ المؤشرات المهنية: تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته و حبه لها و القدرة على تنفيذ مهام وظيفته، و قدرته على التوافق مع واجبات عمله.

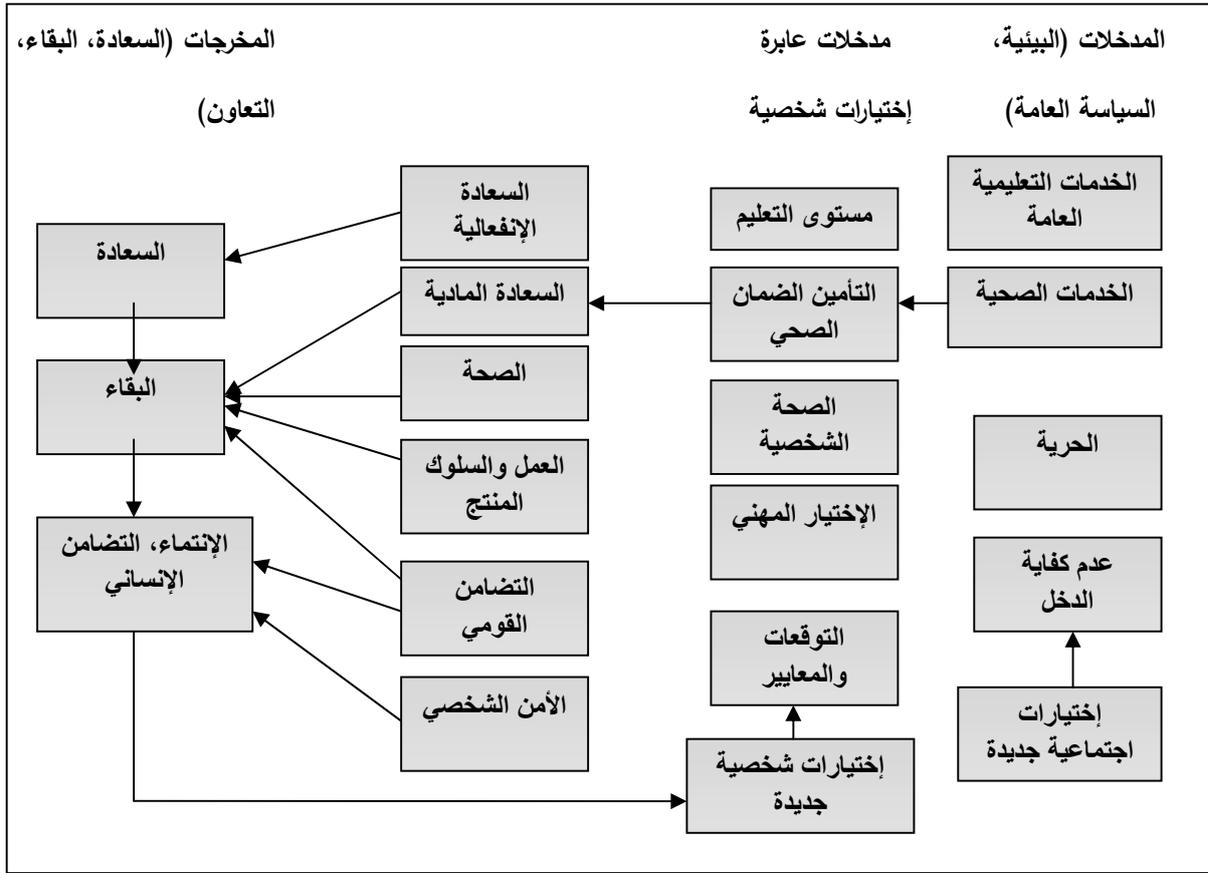
هـ/ المؤشرات الجسمية والبدنية: من خلال رضا الفرد عن حالته الصحية و التعايش مع الآلام، و النوم، و الشهية في تناول الغذاء، و القدرة الجنسية.

و يرى عمران (2009) أنّ مفهوم جودة الحياة تكوّن تدريجيا عبر الزمن بإدماج مؤشرات من السعادة ذات الأصل الفلسفي، الراحة المادية و الوجود الذاتي ذوي الأصل الاجتماعي و النفسي، الصحة الجسمية ذات الأصل الطبي و الصحة العقلية.



الشكل رقم (5): مؤشرات جودة الحياة

المصدر: عمران (2009: 52)



الشكل(6): البناء النظري المنظم لمفهوم جودة الحياة و مسبباتها

المصدر: العجوري (2013: 43)

## 9- قياس جودة الحياة:

ترى شيخي (2014) أنّ هناك حذرًا شديدًا لعمل قياس لجودة الحياة مع ضرورته، و ذلك لعدم وجود معايير محددة لقياس هذا المفهوم، و أنّ العلماء و الباحثين قد استخدموا العديد من المقاييس لذلك.

كما ترى حمزة (2018) أنّ هناك مقاييس متعددة ومختلفة لجودة الحياة، و أنّ منها ما يقيس جودة الحياة ككل و منها ما يقيس جزءًا منها كجودة حياة العمل، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة النفسية و غيرها.

تقدّر جودة الحياة عبر مقاييس وصفها **Jean Michel Benoit, (2000)** بأنّها ليست:

- مؤشر أو مقياس خطورة مرض.

- و لا تقدير كفاءة جسمية أو عقلية.

- ليست قائمة رصد أو ضبط أعراض و تصنيفها.

- أو تحديد لقائمة آثار ثانوية.

- أو وسيلة تقدير أعراض. عمران (2009: 68)

**Charlow**، يعرفها بأنها "تقدير لآثار رضى أو عدم رضى محسوس من قبل المريض عن حياته الحالية، بعيداً عن تقدير مهني الصحة". عمران (2009: 68)

وفيما يلي عرض لبعض المقاييس التي يمكن استخدامها لقياس جودة الحياة حسب (عبد الرحمن):

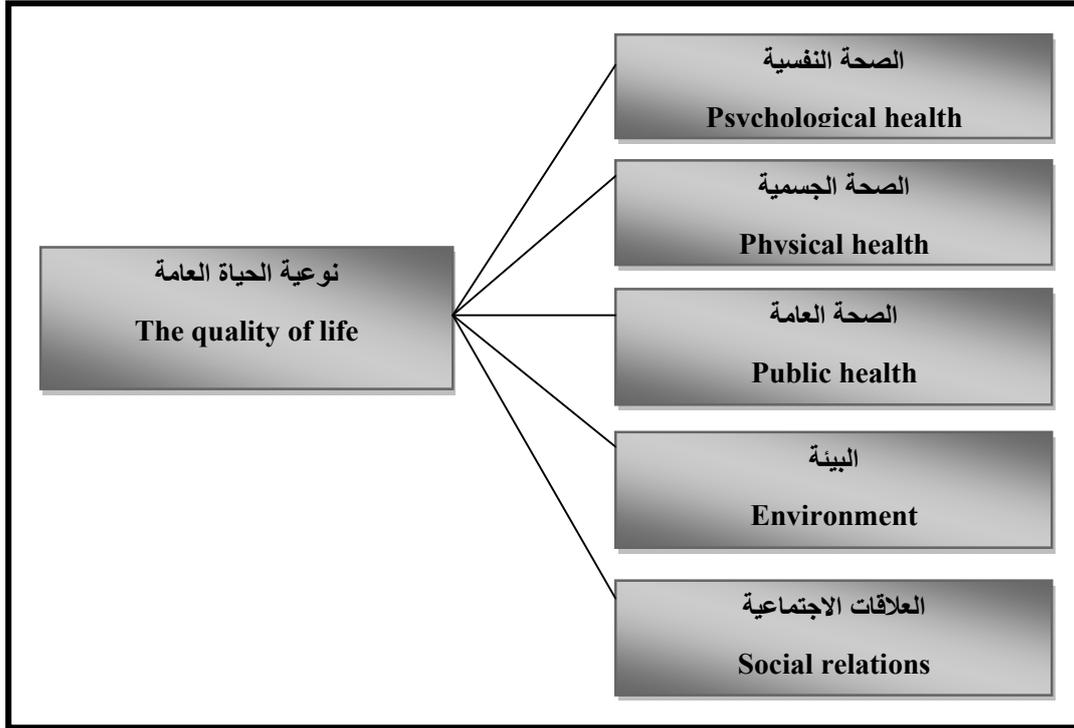
- مقياس جودة الحياة لفريش **Frisch (1992)**:

يقيس الرضا عن الحياة (جودة الحياة)، بحيث يقيس الجودة الذاتية حيث يطلب من المفحوص تقدير الرضا في 17 مجالاً من مجالات الحياة كالعمل، و الصحة، وقت الفراغ، العلاقات مع الأصدقاء و الأبناء، مستوى المعيشة، فلسفة الحياة ، العلاقات مع الأقارب و الجيران و العمل الوطني وغيرها من المجالات، كما يطلب منه تقدير قيمة أو أهمية تلك المجالات بالنسبة للسعادة العامة.

- مقياس منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة (1997):

يتكوّن هذا المقياس من 28 مفردة، و يعتمد على القبول و الرفض، تكون الإستجابة من خمس نقاط وفقاً لمقياس **Likert**، يقيس جودة الحياة العامة في المجالات البدنية و الإستقلال، الوظائف النفسية، العلاقات الإجتماعية، و المجال البيئي لجودة الحياة، و تتراوح درجاته من 28 إلى 140 بحيث الدرجات المرتفعة تشير إلى جودة الحياة مرتفعة.

يتكون مفهوم جودة الحياة من عدة أبعاد حسب مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة لمنظمة الصحة العالمية" و هي:



الشكل رقم (13): مجالات مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية

المصدر: العجمي (2015: 27)

و حسب (الزروق) فإنّ أقرب هذه الأدوات إلى الشمولية الأداة التي وضعتها منظمة الصحة العالمية (WHOQOL-100) ذات المائة بند و هي مصنفة ضمن المقاييس العامة لجودة الحياة حيث تضم ستة مجالات للحياة تحاول قياسها أو وصفها من خلال مجموعة من البنود الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (05): مجالات و أوجه طريقة الحياة لأداة منظمة الصحة العالمية

المجال (1)	الصحة الجسدية
(1)	الألم و عدم الشعور بالراحة
و (2)	الطاقة و التعب
و (3)	النوم و الراحة
المجال (2)	الصحة النفسية
(4)	المشاعر الإيجابية
و (5)	التفكير ، الذاكرة ، التعلّم و التركيز

تقدير الذات	و (6)
الصورة الجسدية و المظهر	و (7)
المشاعر السلبية	و (8)
<b>مستوى الإستقلالية</b>	<b>المجال (3)</b>
الحركة	(9)
الأعمال اليومية	و (10)
الإقبال على التداوي و العلاج	و (11)
القدرة على العمل	و (12)
<b>العلاقات الإجتماعية</b>	<b>المجال (4)</b>
العلاقات الشخصية	(13)
السند الإجتماعي	و (14)
الجنس	و (15)
<b>البيئة و الوسط</b>	<b>المجال (5)</b>
السلامة و الأمن الجسديين	(16)
الوسط العائلي	و (17)
مصادر المال أو الدخل	و (18)
توفر العناية الصحية و الإجتماعية و نوعيتها	و (19)
فرص الحصول على المعلومات الجديدة و المعارف	و (20)
التنزه ، المشاركة في النشاطات الترفيهية و إيجاد الفرص لذلك	و (21)
الوسط المادي	و (22)
التنقل	و (23)

الحياة الروحية ، الدين و المعتقدات الخاصة	المجال (6) (24)
نمط الحياة العام و إدراك الصحة العامة	طريقة الحياة الكلية (25)

المصدر: الزروق (د ت: 54-55)

**- مقياس تقييم جودة الحياة لـ هوثرني Hawthorne (1999):**

يتكوّن من 15 مفردة تقيس خمسة أبعاد لجودة الحياة المرتبطة بالصحة و هي: الأمراض و الحياة (العيش) المستقلة، العلاقات الإجتماعية، النواحي الجسمية و السعادة النفسية. تكون الإستجابة بنعم أو لا و تعطى درجة صفر لجودة الحياة السيئة أمّا العادية منها فتعطى لها الدرجة واحد.

**- إستبيان المنظمة الأوروبية لعلاج السرطان:**

لتقييم جودة الحياة المرتبطة بالصحة، يتكوّن من 30 مفردة تقيس أبعاد جودة الحياة التالية: الحياة الصحية الشاملة و الأداء البدني، الدور الإنفعالي و المعرفي و الإجتماعي و أيضاً النواحي المالية، بحيث الدرجات المرتفعة تمثل جودة حياة جيّدة.

**جدول رقم (06): مقياس جودة الحياة**

النظرة	التركيز	التعريف
الطب	الأشخاص و الأمراض	جودة الحياة تمثل التأثير الوظيفي للمرض و تبعات العلاج على المريض كما ينظر إليها المريض.
أمرور تتعلق بالصحة	أشخاص مع أمراض أو إعاقات	جودة الحياة تفهم كمعنى يمثل إستجابة الأفراد الجسدية، العقلية، و الإجتماعية للمرض على الوظائف الحياتية اليومية و تمتد لتشمل مدى رضا الإنسان بظروف الحياة المحيطة التي يمكن إنجازها.
التشخيص الاجتماعي	الأشخاص في المجتمعات	التكيف و الرضا عن الحياة لأعضاء المجتمع.

التركيز على تطوير الصحة	لكل الأشخاص	الدرجة التي فيها يستمتع الإنسان بكل الإمكانيات المتاحة في حياته.
-------------------------	-------------	--

المصدر: الهمص (2010: 48)

أما المقاييس من البيئة العربية، فنذكر منها:

- مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد منسي و كاظم (2006)، و الذي يتكون من 60 فقرة، و أمام كل فقرة مقياس تقدير خماسي (أبدأ، قليلاً جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً)، تتوزع فقرات المقياس على ستة أبعاد (جودة الصحة العامة، و جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية، و جودة التعليم و الدراسة، و جودة العواطف، و جودة الصحة النفسية، و جودة شغل الوقت و إدارته) بشكل متساوٍ. باشا (2018: 175)

- مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة" (WHOQOL-BREF) من تعريب بشرى إسماعيل (2008)، وضع هذا المقياس من قبل منظمة الصحة العالمية (1996) ليخدم بروفيل مختصر عن مستوى الجودة السائد في حياة الفرد، و هو يتكون من (26) بند و يتضمن: بندين لجودة الحياة العامة و للصحة العامة، و بند واحد فقط من الأربع و عشرين بند الذي تتكون منها الصورة الأصلية لمقياس جودة الحياة و الذي أعدته أيضاً منظمة الصحة العالمية (1995)، و المكوّن من (100) عبارة، لتصبح الصورة المختصرة شاملة و متكاملة. باشا (2018: 175) و هو المقياس الذي تمّ اعتماده في الدراسة الحالية.

- مقياس جودة الحياة من إعداد زينب محمود شقير (2009)، و يقع المقياس في (40) عبارة موزعة على ثلاثة معايير هي:

أ. معيار الصحة: و يشمل (الصحة البدنية- المعرفية- النفسية).

ب. معيار أهم خصائص الشخصية السوية و يشمل محكات (الصلابة النفسية- الثقة بالنفس- التوكيدية- الرضا عن الحياة- الشعور بالسعادة- التفاؤل- الإستقلال بالنفس- الكفاءة الذاتية).

ت. المعيار الخارجي و يشمل محكات (الإنتماء- العمل- المهارات الإجتماعية- المساندة الإجتماعية- المكانة الإجتماعية- القيم الخُلقية و الدينية و الإجتماعية و الحقوق). باشا (2018: 176)

**ملخص الفصل:**

من خلال ما سبق نستخلص أنّ مفهوم جودة الحياة هو مفهوم متعدد الأبعاد يشمل خمسة مجالات على الأقل و هي الرضا البدني و المادي، الإجتماعي، الوجداني و النشاط الشخصي، فجودة الحياة تقوم على التكامل بين المقومات الذاتية و الموضوعية إلا أنّ العوامل الذاتية هي المؤثر الأكبر في الشعور بجودة الحياة، لذا نجد أنّ معانيها تتنوع باختلاف الأفراد.

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- عينة الدراسة

3- أدوات الدراسة

4- الأساليب الإحصائية

5- حدود الدراسة

6- صعوبات الدراسة

خلاصة الفصل

## تمهيد:

كما يتطلب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية عامة و في علم النفس خاصة دراسة نظرية فإتّه يتطلب أيضاً دراسة ميدانية بأسس علمية و خطوات منهجية حتى يصل إلى إجابات لتساؤلات الدراسة. و في هذا الفصل ستعرض الباحثة ملامح الدراسة الميدانية من حيث المنهج و المجتمع، العينة، الأدوات المستخدمة و حدود الدراسة.

## 1- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي/ الإرتباطي لمناسبته طبيعة الموضوع الذي يبحث في العلاقة الإرتباطية بين منظور الزمن و جودة الحياة لدى أساتذة الطور الإبتدائي، حيث يساعد هذا المنهج في الحصول على بيانات و معلومات واقعية و شاملة من أرض الواقع للمشكلة، و ذلك باستقصاء المعلومات و جمعها و تحليلها و تفسيرها.

## 2- مجتمع و عينة الدراسة:

تحصّلت الباحثة قبل فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا على موافقة مديرية التربية بولاية بسكرة لإجراء زيارة ميدانية على مستوى إبتدائيات أولاد جلال خلال الفترة من 2020/04/05 إلى غاية 2020/04/15 من أجل إجراء الدراسة الميدانية، لكن بحكم غلق المؤسسات التربوية تعذّر ذلك.

كما قامت الباحثة بزيارة استطلاع يوم عودة دخول أساتذة الطور الإبتدائي 2020/08/23 من أجل معرفة مدى إمكانية التوزيع المباشر للمقاييس على الأساتذة لكن الأساتذة قاموا بإمضاء محاضر الدخول و المغادرة أي من أجل يوم واحد فقط.

لذا تمّت الإستعانة ببعض الأساتذة في توزيع المقاييس على شكل نسخ ورقية على مستوى مدينتي أولاد جلال و زريبة الوادي و قد تمّ توزيع 95 نسخة ورقية للمقياسين، استرجعت منها 68 نسخة و التي تمّ قبول 41 نسخة منها و إلغاء الباقي لوجود بعض البنود دون إستجابة.

كما تمّ إرسال 40 نسخة للمقياسين معاً لأساتذة من عينة الدراسة بالإستعانة بموقع التواصل الإجتماعي (الفيسبوك).

تمثّل مجتمع الدراسة الحالية في أساتذة الطور الإبتدائي لولاية بسكرة.

أجريت الدراسة الحالية على (24) أستاذ و (57) أساتذة من أساتذة الطور الإبتدائي بولاية بسكرة، ليلعب حجم العينة ككل (81) أستاذ تراوحت أعمارهم بين 22 و 56 سنة، موزعين كالتالي:

جدول رقم (07): توزيع عينة الدراسة على مناطق ولاية بسكرة

عدد الأساتذة	المنطقة
05	سيدي خالد
42	أولاد جلال
02	الدوسن
01	طولقة
05	ليشانة
05	بسكرة
01	شتمة
01	لوطاية
01	القنطرة
01	مزيرعة
03	سيدي عقبة
14	زريبة الوادي

### 3- أدوات الدراسة:

للاوصول للأهداف المنشودة في أي دراسة ميدانية لابد من إستخدام أداة أو أدوات علمية لجمع البيانات، و قد استخدمت الباحثة أداتين للدراسة، و هما:

1- قائمة زمباردو لمنظور الزمن.

2- مقياس جودة الحياة (من إعداد منظمة الصحة العالمية).

وقع الإختيار على مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (النسخة المصغرة) و ذلك كونه نتاج بحث دولي مشترك مما يقلل تحييزه الثقافي و كذا تركيزه على المجالات الرئيسية لجودة الحياة انطلاقاً من

الجانب الصحي، النفسي، الإجتماعي، البيئي و كذا إمكانية تطبيقه على الأصحاء و المرضى على السواء، كذلك لما تمنحه هذه الصيغة من الراحة للباحث و المبحوث من خلال تطبيقها فهي تحتوي على 26 بند مصاغة صياغة سهلة و بسيطة يمكن الإجابة عليها في وقت قصير.

### 3-1- قائمة زمباردو للمنظور الزمني:

#### وصف الإختبار:

ظهرت قائمة زمباردو لمنظور الزمن (Zimbardo Time Perspective Inventory) على يد كل من الباحثين الأمريكيين فليب زمباردو و بويد (Zimbardo & Boyd, 1999) بعد دراسة دامت 20 سنة، اعتمدت على تحديد السجلات الزمنية الثلاث لمنظور الزمن (الماضي، الحاضر، المستقبل).

يتكون الإختبار من 56 بند موزعين على خمسة أبعاد:

1. **بُعد الماضي الإيجابي:** به 9 بنود تعبر عن المشاعر الإيجابية المعاشة من طرف الفرد و التي أثرت إيجابياً عن رضى الفرد عن وضعه.
  2. **بُعد الماضي السلبي:** به 10 بنود توضح مدى تركيز الفرد على تجاربه السلبية و صياغة إتجاهاته النفسية حول هذا التوجه.
  3. **بُعد المستقبل:** به 13 بند، يحدّد قدرة الفرد على التوجه نحو المستقبل بالقيام بأشياء لبلوغ أهدافه.
  4. **بُعد الحاضر الممتع:** يتكوّن من 15 فقرة، و يعبر عن المتعة التامة الناتجة من الأحاسيس و المشاعر التي تؤثر في الفرد خلال اللحظة الحاضرة و هنا تتمحور سلوكياته حول ما هو أني و فوري.
  5. **بُعد الحاضر الحتمي:** به 9 بنود، و هنا يكون الفرد خاضعاً لحتمية الأمور، مستسلماً لها و هذا ما يحدّد سلوكياته، و ما يجعل الأفراد يتجهون نحوه هو التعصّب لخلفية عقائدية مع عدم البحث عن مبررات لذلك.
- جدول (08): توزيع فقرات قائمة زمباردو للمنظور الزمني على أبعاد القائمة

البعد	عدد البنود	الفقرات
الماضي الإيجابي	9	49-41-29-25-20-15-11-7-2
الماضي السلبي	10	54-50-36-34-33-27-22-16-5-4
الحاضر الممتع	15	-42-32-31-28-26-23-19-17-12-8-1

55-48-46-44		
53-52-47-39-38-37-35-14-3	9	الحاضر الحتمي
-45-43-40-30-24-21-18-13-10-9-6 56-51	13	المستقبل

المصدر: محرز (2017: 104)

#### تعليمية الاختبار:

اقرأ كل عبارة مما يلي و أجب عنها بعناية، و قرر إلى أي مدى تُعبّر عن مشاعرك و أنّها صحيحة بالنسبة لك، حيث يمكنك تقديرها ب : لا أوافق تماما إلى غاية أوافق تماما، و المقدّرة بخمسة درجات (من 1 إلى 5). اختر إحدى الخانات لتحديد تقدير مدى انطباقها عليك. و ذلك بوضع علامة (X) في إحدى الخانات المقابلة للعبارة.

#### تصحيح الإختبار:

تندرج الإجابة على قائمة زمباردو للمنظور الزمني على 5 درجات على النحو التالي:

1. "لا أوافق تماما" = 1 نقطة.

2. "لا أوافق" = 2 نقاط.

3. "أحيانا" = 3 نقاط.

4. "أوافق" = 4 نقاط

5. "أوافق تماما" = 5 نقاط

و تجدر الإشارة أنّ المقياس يحتوي على 5 فقرات معكوسة و هي الفقرة 9-24-25-41-56 و بالتالي عند هذه الفقرات يجب أن نعكس التقييم.

كما تتم عملية تصحيح الإختبار بجمع النقاط المحصل عليها لكل بند على حدة ثمّ نقسم المجموع على عدد فقرات البند و النقطة المتحصل عليها تشير إلى درجة توجّه الفرد نحو البعد.

ترجمة الإختبار:

نظراً لما تتمتع به قائمة زماردو للمنظور الزمني من مصداقية و دقة فلقد تمت ترجمتها إلى عدة لغات و من بينها اللغة العربية على يد كل من سليمان جار الله و محمد صغير شرفي سنة 2007 بتكليفها و تطبيقها على المجتمع الجزائري و خلصت الدراسة إلى أنّ القائمة باللغة العربية تتمتع بصدق و ثبات مقبولين و بالتالي يمكن تطبيقها على البيئة العربية.

قياس الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق:

جدول (09): الإتساق الداخلي لقائمة المنظور الزمني

البعد	معامل الارتباط مع البعد
الماضي	**0.57
الماضي الممتع	**0.65
المستقبل	0.26
الماضي الإيجابي	**0.49
الحاضر الحتمي	**0.68

\*\* مستوى دلالة 0.01

الثبات:

معامل ألفا كرونباخ = 0.68

المصدر: محرزي (2017)

- مقياس جودة الحياة

- وصف المقياس:

يتكون مقياس جودة الحياة من (100) بند في شكله الأصلي و آخر مختص، تمّ إعداده و تكييفه في (15) دولة تحت إشراف منظمة الصحة العالمية WHO، حيث يسمح في صورته المطولة بتقدير (06) ميادين لجودة الحياة و هي:

- الصحة الجسمية، و الصحة النفسية و العلاقات الاجتماعية، و المحيط، و تتراوح درجات المقياس من (26) إلى (130) و تشير الدرجات المرتفعة إلى جودة الحياة المرتفعة، و تتم الإجابة على بنود هذا المقياس باستخدام طريقة "ليكرت"، و ذلك على تدرج من خمس نقاط لتقدير الشدة و التكرار أو لتقييم الصفات المختارة لجودة الحياة.

أما النسخة العربية فكانت من تعريب بشرى إسماعيل أحمد (2008)، حيث قامت بترجمته ثم عرضه على المختصين في علم النفس لتحكيمة بجامعة أم القرى السعودية، و وصلت الصورة النهائية للمقياس إلى (26) عبارة و كان صدقه و ثباته عاليًا حيث بلغ (85%). عمرون (2017: 51)

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الثبات

أ- حساب ثبات مقياس جودة الحياة عن طريق التجزئة النصفية كما هو موضح في الجدول:  
الجدول رقم (10): يوضح معامل ثبات مقياس جودة الحياة عن طريق التجزئة النصفية

المتغير	العينة	معامل بيرسون	معامل سبيرمان براون
جودة الحياة	30	0.92	0.96

من خلال الجدول الموضح نلاحظ أنّ قيمة بيرسون لجزئي مقياس جودة الحياة يقدر بـ (0.92) و هي قيمة عالية لكن هذه القيمة تعتبر قيمة ثبات نصف الاختبار فقط لذا كان لزامًا تصحيح طولها بمعامل سبيرمان براون فكانت قيمة ثبات الاستبانة ككل: (0.96) و هي قيمة عالية جدا.

ب- حساب ثبات مقياس جودة الحياة عن طريق ألفا كرونباخ:

جدول رقم (11): يوضح معامل ثبات مقياس جودة الحياة عن طريق معامل ألفا كرونباخ

المتغير	العينة	معامل ألفا كرونباخ
جودة الحياة	30	0.94

يتضح لنا من الجدول أنّ قيمة ألفا كرونباخ هي (0.94) و هي قيمة عالية.

من كل ما سبق، و بعد حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية و معامل ألفا كرونباخ يمكن القول أنّ مقياس جودة الحياة يتميز بثبات عالي جدا.

**ثانياً: الصدق**

تمّ حساب صدق مقياس جودة الحياة بنوعين من الصدق، الصدق التمييزي و الصدق الذاتي كالتالي:

**أ- حساب الصدق التمييزي لمقياس جودة الحياة:**

تمّ حساب الصدق التمييزي عن طريق حساب الفروق بين قيمة (27%) من العينة الأدنى من العينة المتكونة من (30 فرد) و (المتحصّلين على أقلّ الدرجات)، و (27%) من العينة العليا من العينة السابقة (المتحصّلين على أعلى الدرجات)، و كانت النتائج كالتالي:

**جدول رقم (12): الصدق التمييزي لمقياس جودة الحياة**

العينة	المتوسط الحسابي	T المحسوبة	T المجدولة	درجة الحياة	الدالة
العليا	96.88.37	8.72	2.15	14	دالة عند 0.05
الدنيا	56.63				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنّ قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (8.72) عند درجة حرية (14) و مستوى الدلالة (0.05)، و هي أكبر من قيمة (T) المجدولة ذات القيمة (2.15)، و منه يمكن القول أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا و الدنيا، و بالتالي فإنّ لمقياس جودة الحياة القدرة على التمييز بين قدرة الأفراد الأقوياء و الضعاف.

**ب- الصدق الذاتي:**

و هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات و بعد حسابه تحصلنا على القيمة التالية (0.97)، و منه يمكن القول أنّ القيمة المتحصّل عليها من الصدق عالية جداً، و بالتالي فإنّ مقياس جودة الحياة صادق و يقيس ما وضع لقياسه. عمران (2017: 49-54)

**4- الأساليب الإحصائية:**

بما أنّ هدف الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين منظور الزمن و جودة الحياة فقد تمّ حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد منظور الزمن و جودة الحياة و ذلك باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS22).

**5- حدود الدراسة:**

لكل دراسة حدود تقف عندها، و تتمثل حدود الدراسة الحالية في:

**الحد الموضوعي:** تتحدّد هذه الدراسة بمتغيراتها و هما منظور الزمن و جودة الحياة.

**الحد المكاني:** تمّت الدراسة على مستوى ولاية بسكرة.

**الحد الزمني:** تتحدّد الدراسة الحالية بالسياق الزمني الذي أجريت فيه، بالنسبة للجانب النظري كان على

مدار السنة الجامعية (2020/2019) و الجانب الميداني: إبتداءً من 2020/08/23 إلى غاية

2020/09/29

**الحد البشري:** تقتصر الدراسة الحالية على أساتذة الطور الإبتدائي بولاية بسكرة.

كما تتحدّد هذه الدراسة بالمنهج المستخدم فيها و بمدى صدق و ثبات أدواتها و بأساليبها الإحصائية.

**6- صعوبات الدراسة:**

لابد من الإشارة إلى العقبات التي واجهت الباحثة من الناحية النظرية كتلك المتمثلة في عدم وجود

دراسات سابقة عربية تطرقت بشكل مباشر لموضوع الدراسة ما دفع الباحثة للجوء إلى الدراسات السابقة

الأجنبية. أمّا بالنسبة للعقبات أو الصعوبات التي واجهت الباحثة من الناحية الميدانية فكان أهمها غلق

المؤسسات التربوية و تأجيل الدخول المدرسي ما جعل الباحثة تستغني عن الدراسة الإستطلاعية، بالإضافة

إلى تأخير إجراء الدراسة الميدانية و صعوبة إجرائها على أكمل وجه.

**خلاصة الفصل:**

من خلال هذا الفصل حاولت الباحثة توضيح أهم خطوات الدراسة الميدانية و أدواتها المستخدمة مع

خصائصها السيكمترية و حدودها المختلفة.

## الفصل الخامس: عرض و مناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض نتائج الدراسة.

2- تفسير و مناقشة النتائج.

3- مناقشة عامة.

خلاصة الفصل.

## تمهيد:

في هذا الفصل يتم عرض النتائج الخاصة بالدراسة بعد تطبيق أدوات الدراسة و تصحيح إستجابات أفراد العينة و حساب الأساليب الإحصائية اللازمة وصولاً إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها و الإجابة على التساؤل الرئيس و يختم هذا الفصل باستنتاج عام مع بعض الإقتراحات.

## 1- عرض و مناقشة النتائج:

بعد تصحيح استجابات الأساتذة، و للتعرف على العلاقة الإرتباطية بين منظور الزمن و جودة الحياة تمّ حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات أساتذة الطور الإبتدائي على كل بعد من أبعاد الزمن الخمسة و درجاتهم على مقياس جودة الحياة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS22) و كانت النتائج كالتالي:

## -الماضي السلبي/ جودة الحياة:

الجدول رقم (13): معامل الإرتباط بين بعد الماضي السلبي و جودة الحياة لدى أفراد العينة

مستوى الدلالة	المجموع	الماضي السلبي	جودة الحياة
0.01	81	-0.383**	

من خلال الجدول (16) يتضح وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الماضي السلبي و جودة الحياة على مستوى دلالة 0.01.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Mohammadi & all (2017) التي وجدت أنّ الماضي السلبي يتنبأ سلباً بجودة الحياة كما تتفق مع دراسة (Laguette & all (2013) التي أكدت وجود علاقة سلبية بين الماضي السلبي و جودة الحياة، كما أنّ دراسة (Fien Desmyter & Rudi De Raedt (2012) قد خلصت إلى إرتباط الماضي السلبي بدرجة أقل من الرضا عن الحياة و المزيد من الإكتئاب، بالإضافة إلى دراسة (Holman (2016) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة سلبية بين الماضي السلبي و الرفاه و أنّ هذا التوجه برضا أقل عن الحياة و مزيد من الاكتئاب، و دراسة (Jones (2016) التي بينت أنّ الماضي السلبي مرتبط بشكل سلبي مع كل من (الرضا عن الحياة، و السعادة، و احترام الذات، و فعالية التأقلم)،

و يرى (Jones (2016) أنّ هذه النتيجة أمر منطقي نظراً لحقيقة أنّ أولئك الذين يركزون على الأحداث المكروهة و السلبية من الماضي من المرجح أن يظهرها انخفاضاً في الرضا عن الحياة و السعادة واحترام

الذات و التكيف. و حسب زمباردو و بويد (1999) فإنّ هذا التوجه يكون بسبب التجارب الفعلية لأحداث غير سارة أو مؤلمة، أو إلى إعادة بناء سلبية لأحداث حميدة، أو إلى مزيج من الاثنين معاً.

- الماضي الإيجابي / جودة الحياة:

الجدول رقم (14): معامل الارتباط بين بعد الماضي الإيجابي و جودة الحياة لدى أفراد العينة

مستوى الدلالة	المجموع	الماضي الإيجابي	
0.01	81	0.120	جودة الحياة

من خلال الجدول رقم (17) يتضح وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الماضي الإيجابي و جودة الحياة على مستوى دلالة 0.01.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Mohammadi & all (2017) التي وجدت أنّ الماضي الإيجابي تتنبأ بجودة الحياة بشكل إيجابي، و بينت دراسة (Holman & all (2016) وجود علاقة إيجابية بين الماضي الإيجابي و الرفاه باعتبار أنّ الموقف الإيجابي تجاه الماضي يرتبط بزيادة الرضا عن الحياة. كما أنّ دراسة (Jones (2016) بيّنت أنّ الماضي الإيجابي مرتبط بشكل إيجابي مع كل من ( الرضا عن الحياة، السعادة الذاتية، تقدير الذات، التأقلم مع الكفاءة الذاتية). و قد خلصت دراسة (Fien Desmyter & Rudi De Raedt (2012) إلى ارتباط الماضي الايجابي بزيادة الرضا عن الحياة.

و يفسر (Holman & all (2016) ذلك أنّ الموقف الإيجابي تجاه الماضي يرتبط بزيادة الرضا عن الحياة. وقد تكون النظرة الإيجابية إلى الماضي مرتبطة بالرضا العام عن الإنجازات التي تحققت خلال الحياة. لأن الطفولة والشباب في مرحلة البلوغ استدعاء الذكريات الأكثر متعة وكبار السن تجربة مشاعر إيجابية من خلال تذكر الخبرات السارة. النظرة الإيجابية نحو الماضي يمكن أن تكون مصدرا للسعادة لليوم و الغد.

-الحاضر الحتمي/جودة الحياة:

الجدول رقم (15): معامل الارتباط بين بعد الحاضر الحتمي و جودة الحياة لدى أفراد العينة

مستوى الدلالة	المجموع	الحاضر الحتمي	
0.01	81	-0.370 **	جودة الحياة

من خلال الجدول رقم (18) يتضح وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الحاضر الحتمي و جودة الحياة على مستوى دلالة 0.01.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Mohammadi & all (2017) التي وجدت أنّ الحاضر الحتمي يتنبأ سلباً بجودة الحياة. كما أظهرت نتائج دراسة (Holman & all (2016) وجود علاقة سلبية بين الحاضر الحتمي و الرفاه. و كان هذا متوقعا، لأن هذا التوجه يعكس موقف الحتمية، و العجز و اليأس تجاه الحياة و المستقبل. في حين أظهرت دراسة (Laguette & all (2013) أظهرت وجود علاقة إيجابية بين الحاضر الحتمي و البعد الصحي العام لجودة الحياة. كما أنّ دراسة (Fien Desmyter & Rudi De Raedt (2012) خلصت وجود علاقة ايجابية بين الحاضر الحتمي و الإكتئاب.

و لقد اكتشف زيمباردو و بويد (1999) وجود علاقة بين مفهوم الحاضر الحتمي و مشاعر الإكتئاب و القلق و الغضب و العدوان، كما أنّ أصحاب هذا التوجه الزمني وفقاً لزيمباردو و بويد لهم إتجاهات يائسة نحو المستقبل و الحياة بشكل عام، مع التركيز على الحظ و الفرصة اللذين يلعبان دوراً مهماً فيما سيحدث في المستقبل، كما أنّ لديهم مستوى مرتفع من العدوان و الإكتئاب و القلق وانخفاض في مستوى تقدير الذات و التحكم بها.

#### - الحاضر الممتع/ جودة الحياة

الجدول رقم (16): معامل الارتباط بين بعد الحاضر الممتع و جودة الحياة لدى أفراد العينة

مستوى الدلالة	المجموع	الحاضر الممتع	جودة الحياة
0.01	81	0.009	

من خلال الجدول رقم (19) يتضح وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الحاضر الممتع و جودة الحياة على مستوى دلالة 0.01.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Mohammadi & all (2017) التي وجدت أنّ الحاضر الممتع يتنبأ بجودة الحياة بشكل إيجابي، كما تتفق مع دراسة (Holman & all (2016)، بالإضافة إلى اتفاقها مع دراسة (Laguette & all (2013) التي خلصت إلى وجود علاقة إيجابية بين الحاضر الممتع و جودة الحياة.

حسب (Zimbardo & Boyd): فارتفاع درجة المنظور الزمني الحاضر - الممتع تعني أنّ الفرد يستطيع الإستمتاع بالحياة، و الشعور بالسعادة أثناء أداء الأنشطة اليومية. محمد (2015: 54)

كما يرى زيمباردو و بويد (1999) أنّ ذوي التوجه الزمني الحاضر الممتع يتميزون بحس المخاطرة و أنّهم يسعون وراء تحقيق المتعة في الوقت الحاضر مع قلة الإهتمام بالعواقب المستقبلية، إلا أنّهم أكثر طاقة و إبداعاً و مستويات السعادة مرتفعة لديهم، كما أنّ لديهم علاقات إجتماعية كبيرة و صداقات حقيقية داعمة.

و هذا ما قد يفسر وجود علاقة إرتباطية موجبة بين هذا البعد و جودة الحياة.

- المستقبل/جودة الحياة:

الجدول رقم (17): معامل الإرتباط بين بعد المستقبل و جودة الحياة لدى أفراد العينة

مستوى الدلالة	المجموع	المستقبل	
0.05	81	0.258*	جودة الحياة

من خلال الجدول رقم (20) يتضح وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المستقبل و جودة الحياة على مستوى دلالة 0.05.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Mohammadi & all (2017) التي خلصت إلى أنّ المستقبل يتنبأ بجودة الحياة بشكل إيجابي. و لقد أظهرت دراسة (Jones (2016 أنّ منظور المستقبل مرتبطاً بشكل كبير باحترام الذات.

كما اتفقت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة (Holman & all (2016 التي أظهرت نتائجها وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين المستقبل و الرفاه، في اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Laguet & all (2013 التي بينت نتائجها عدم وجود علاقة إيجابية بين المستقبل و الرفاه.

كما أشارت الأبحاث التي أجريت على علم النفس الإيجابي إلى العديد من نقاط القوة البشرية التي تساعد على العمل كحاجز ضد الأمراض العقلية، و أحدها هو التفكير المستقبلي (سيلجمان، 2002).

و يرى زباردو و بويد أنّ أصحاب التوجه الزمني نحو المستقبل، قادرون على تأجيل المتعة، و تقودهم الرغبة في تحقيق الأهداف في المستقبل، مثل هؤلاء الأفراد يكونون أقل اكتئاباً و أقل عنفاً و قلقاً، كما أنّهم أكثر إبداعاً، و انفتاحاً و طاقة و لهم مستويات مرتفعة من تقدير الذات و لهم ميل كبير نحو الدراسة، و يكون شركاء حياتهم أكثر دعماً لهم، و من خلال ذلك نستطيع القول أنّ منظور الزمن المستقبل يرتبط إيجابياً بجودة الحياة.

و يرى أنّ المنظور المستقبلي يتسم بعدد من العوامل الإيجابية مثل التحفيز و الشعور بالمسؤولية و فرصة التخطيط و التنظيم. هذه الدراسة بينت أيضاً أن وضع أو وجود أهداف مستقبلية يتوقع مستويات أقل من كثافة الأسف، ومستويات أعلى من الرضا عن الحياة و انخفاض درجات الاكتئاب.

يمكن تفسير وجود العلاقة الارتباطية السلبية لبعدي الزمن (الماضي السلبي) و (الحاضر الحتمي) على وفق منظور زمباردو 1999 الذي يرى أنّ هذين البعدين يؤثران على الحالة النفسية للإنسان، إذ يولد هذان البعدان الزمنيان حالة من التوتر و القلق و الإكتئاب، فضلاً عن الخضوع و الشعور بالاستسلام و الانقياد لسلطة الحاضر و حتميته و تقييد طاقاته و قدراته النفسية و العقلية وبالتالي يقود ذلك إلى تدني الإحساس بجودة الحياة.

## 2- المناقشة العامة:

من خلال حساب المعاملات الارتباطية بين كل بعد من أبعاد منظور الزمن و جودة الحياة تبين ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الماضي الإيجابي و جودة الحياة لدى أفراد العينة.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعد الماضي السلبي و جودة الحياة لدى أفراد العينة.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعد الحاضر الحتمي و جودة الحياة لدى أفراد العينة.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الحاضر الممتع و جودة الحياة لدى أفراد العينة.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد المستقبل و جودة الحياة لدى أفراد العينة.

اتفقت هذه الدراسة في جميع نتائجها مع نتائج دراسة (Mohammadi & all 2017) التي أكدت أنّ الماضي الإيجابي و الحاضر الممتع و المستقبل تتنبأ بجودة الحياة بشكل إيجابي، أما الماضي السلبي و الحاضر الحتمي فكل منهما يتنبأ سلباً بجودة الحياة.

و اتفقت أيضاً نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Laguet & all 2013) إلا فيما يتعلق ببعد المستقبل.

## خلاصة الفصل:

بعد التطرق لكل من عرض و مناقشة النتائج فإنّ الباحثة قد توصلت إلى حقيقة أنّ العلاقة بين منظور الزمن و جودة الحياة لا تقتصر على كونها علاقة ارتباطية بالمعنى الإحصائي، بل هي أقرب إلى اعتبارها علاقة تفاعلية بالمعنى النفسي أي أنّ كلا منهما يؤثر على الآخر و لكن قد تختلف كمية هذا التأثير بينهما، و مع ذلك ستبقى جدلية أيهما يؤثر في الآخر، إلى أن تُثبت الأبحاث بشكل جلي و واضح درجة هذا الأثر المتبادل.

الخاتمة

## الخاتمة:

بالرغم من أنّ موضوعي المنظور الزمني و جودة الحياة قد تمّ تناولهما بالدراسة منذ القدم للتعرف على طبيعة كل منهما و خصائصهما إلا أنّ السنوات الأخيرة قد شهدت إهتمامًا متزايدًا بهما من مجالات عدة لأهميتهما البالغة في حياة الإنسان.

و قد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين منظور الزمن و جودة الحياة لدى أساتذة الطور الابتدائي، و من خلال حساب المعاملات الارتباطية بين كل بعد من أبعاد منظور الزمن و جودة الحياة لديهم.

و توصلت الباحثة بعد حساب المعاملات الارتباطية بين أبعاد المنظور الزمني و جودة الحياة ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الماضي الإيجابي و جودة الحياة لدى أفراد العينة.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعد الماضي السلبي و جودة الحياة لدى أفراد العينة.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعد الحاضر الحتمي و جودة الحياة لدى أفراد العينة.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الحاضر الممتع و جودة الحياة لدى أفراد العينة.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد المستقبل و جودة الحياة لدى أفراد العينة.

و قد استخلصت الباحثة بناءً على نتائج الدراسة الحالية و نتائج الدراسات السابقة أنّ العلاقة بين منظور الزمن و جودة الحياة ليست بالعلاقة البسيطة الخطية بل هي علاقة تفاعلية، بحيث يؤثر كل منهما على الآخر.

و على ضوء نتائج هذه الدراسة و الدراسات السابقة لها اقترحت الباحثة جملة من الإقتراحات، لخصتها فيما يلي:

انطلاقاً من النتائج التي تمّ التوصل إليها في هذه الدراسة، و بعد الإطلاع على الدراسات السابقة حول موضوعها تقترح الباحثة:

\* التوسع في الموضوع بدراسة الفروق التي تعزى إلى متغيرات عديدة كالجنس، السن و غيرها.

\* إنّ تضارب بعض النتائج في هذا الموضوع يدعونا إلى المزيد من البحث و الدراسة فيه و بغيره من المتغيرات، فيبدو أن هناك تغيرات عميقة تحدث في المجتمعات العربية و الأجنبية بناءً على عوامل متداخلة

و سريعة، و يجب أن نتعرف على هذه المتغيرات و نواكبها حتى نتوقع و نخطط لما يحدث و سيحدث مستقبلاً.

\* إجراء دراسة حول فاعلية برامج تدريبية و إرشادية تساعد على الرفع من درجة جودة الحياة لدى هذه الفئة المهمة و الأساسية في المجتمع.

\* إجراء دراسة أكثر تفصيلاً تتطرق للعلاقة بين أبعاد منظور الزمن و أبعاد جودة الحياة و التي تسمح بتأكيد العلاقة التفاعلية فيما بينهما.

\* يتعين علينا توسيع نطاق البحث في المستقبل ليشمل أوجه العجز المحتملة التي يمكن أن تنتج عن منظور الزمن غير المتوازن و بالتالي الوصول إلى فهم أكثر شمولية لكيفية ارتباط البرامج الخاصة بكل من أنماط السلوك الإيجابية و السلبية، و بالتالي التعرف على أي عوامل محتملة قد تساهم في النتائج السلبية.

\* و فيما تكون هذه النتائج مفيدة و تجيب على العديد من أسئلتنا، لا يزال هناك الكثير ليتم اكتشافه من خلال البحث المستقبلي حول منظور الزمن المتوازن و كيفية تحقيقه.

\* أشارت الأبحاث المبكرة حول منظورات الزمن المتوازنة إلى أنها مرتبطة بتحسين الأداء المرتبط بالسعادة و الرفاهية و التأثير الإيجابي، لكن لا يزال الكثير على البحوث المستقبلية ليتم اكتشافه بالإستفادة من دمج الأفكار من علم النفس الإيجابي و إجراء المزيد من البحوث عبر الثقافات، و البحث عن طرق لتطبيق النتائج المستقبلية على أماكن أخرى في علم النفس.

\* تدعم هذه النتائج فكرة أن كلا المجالين سيستفيدان بشكل متبادل من دمج الأفكار و النتائج من البحث المستقبلي لاكتساب فهم أفضل لكيفية تحسين منظور الزمن لنوعية الحياة للأفراد على المستوى الشخصي والمجتمعي.

# قائمة المراجع

## المراجع:

- ابن المنظور. (1981). *لسان العرب*. مج 3. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- ابن زكريا، أبي الحسين أحمد بن فارس (1979). *معجم مقاييس اللغة*، الجزء الأول. مصر: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- ابن زكريا، أبي الحسين أحمد بن فارس. (1979). *معجم مقاييس اللغة*. الجزء الثالث. مصر: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- أبو حلاوة، محمد السعيد و الشربيني، عاطف مسعد الحسيني. (2016). *علم النفس الإيجابي نشأته و تطوره، و نماذج من قضاياها*. القاهرة: عالم الكتب.
- أبو سريع، أسامة سعد؛ شوقي، مرفت أحمد؛ أنور، عبير محمد؛ مرسى، صفاء إسماعيل. (2006). *أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى*. وقائع ندوة علم النفس و جودة الحياة. جامعة السلطان قابوس، مسقط 17-19 ديسمبر 2006. سلطنة عمان. 205-228.
- أبو شمالة، رجاء محمد عبد الهادي. (2016). *جودة الحياة و علاقتها بتقدير الذات و المهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة*. رسالة ماجستير في الصحة النفسية المجتمعية غير منشورة. غزة، فلسطين، الجامعة الإسلامية.
- أبو طه، أرزاق فتحي. (د.ت). *الزمان بين الفلاسفة و المتكلمين*. الزهراء. 261-322
- أبو يونس، إيمان محمود محمد. (2013). *النكاء الإجتماعي و علاقته بالتفكير الناقد و جودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خان يونس*. مذكرة ماجستير في علم النفس غير منشورة. غزة، فلسطين، الجامعة الإسلامية.
- الألوسي، حسام الدين. (1980). *الزمان في الفكر الديني و الفلسفي القديم*. بيروت، لبنان: المؤسسة العربية للدراسات و النشر.
- الأنصاري، بدر محمد. (2006). *إستراتيجيات تحسين جودة الحياة*. 17-19 ديسمبر 2006. ورقة مقدمة إلى ندوة علم النفس و جودة الحياة. جامعة السلطان قابوس، الكويت.
- باوية، نبيلة. (2017). *جودة الحياة لدى المرأة المطلقة*. مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية. العدد 30. سبتمبر 2017. الجزائر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 205-214.

بدر، طارق محمد. (2015). الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن و علاقتها بالإتزان الانفعالي لدى أساتذة جامعة القادسية. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية. مج 18 (ع 2) 2015/3. 427-472.

بدوي، عبد الرحمن. (1984). موسوعة الفلسفة. الجزء الأول. بيروت، لبنان: المؤسسة العربية للدراسات و النشر.

بكر، جوان إسماعيل. (2013). جودة الحياة و علاقتها بالإنتماء و القبول الإجتماعيين. عمان، الأردن: دار الحامد للنشر و التوزيع.

البلوشي، مريم و الظفري، سعيد. (2019). جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بمعتقدات الكفاءة الذاتية التدريسية لدى المعلمين بسلطنة عمان. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. مج 15 (ع 4). 387-398.

بن زياني، زين العابدين. (2014). مفهوم الزمان و دلالاته في الأدب الشعبي الجزائري -الألغاز الشعبية أنموذجاً-. مجلة معارف. السنة الثامنة (ديسمبر 2014). العدد 16. البويرة، جامعة أكلي امحمد أولحاج، 9-29.

بن شريك، عمر و قرينعي، أحمد. (2016). جودة حياة العمل من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية. المجلد الثاني، العدد الخامس عشر: ديسمبر 2016

بن غضبان، فؤاد. (2015). جودة الحياة بالتجمعات الحضرية تشخيص مؤشرات التقييم. عمان، الأردن: الدار المنهجية للنشر و التوزيع.

بورزق، يوسف و أم الخيوط، إيمان. (2018). واقع جودة الحياة في العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات و أبحاث المجلة العربية في العلوم الإنسانية و الإجتماعية. مج 10 (ع 4) ديسمبر 2018. 683-692.

بوعمامة، حكيم. (2019). جودة الحياة: المفهوم و الأبعاد (دراسة تحليلية). مجلة العلوم النفسية و التربوية. المجلد 8 (ع 1). أبريل 2019. 343-360.

بوعيشة، أمال. (2014). جودة الحياة و علاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر. أطروحة دكتوراه في علم النفس المرضي الإجتماعي منشورة. الجزائر، جامعة محمد خيضر بسكرة.

بية، عبيد عائشة. (د.ت). جودة الحياة و سبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي. مجلة تاريخ العلوم. العدد السادس. 352-362.

توفيق، إيميل. (1982). الزمن بين العلم و الفلسفة و الأدب. القاهرة، مصر: دار الشروق.

تونسي، محمد. (2013). مفهوم الزمان و المكان بين نيوتن و ليبنتز، مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية. المجلد 1 (العدد 1). جامعة عمار تليجي، الأغواط. 294-304.

جار الله، سليمان و شرفي، محمد الصغير. (2009). تكيف قائمة زمباردو لمنظور الزمن للغة العربية. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية. العدد 23. 53-64.

جار الله، سليمان. (2014). منظور الزمن و علاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصادمة. أطروحة دكتوراة في العلوم تخصص علم النفس العيادي منشورة. الجزائر، جامعة سطيف 2.

جبار، شهيدة. (2016). الزمن الذاتي لدى المكتئب الحصري، إسهامات إختبار الروششاخ و الTAT- مقارنة سيكوديناميكية-. أطروحة دكتوراه ثنائية في علم النفس العيادي و علم النفس المرضي منشورة. جامعة وهران 2، جامعة باريس -ديكارت-.

حرارة، ناهض سالم. (2017). الحاجات النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى اللاجئين السوريين في محافظات غزة. مذكرة ماجستير في الصحة النفسية و المجتمعية منشورة. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

حرطاني، أمينة. (2014). جودة الحياة لدى الأمهات و علاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء. مذكرة ماجستير في علم النفس الأسري منشورة. جامعة وهران.

حسن، مرسلينا شعبان. (د.ت). العلاقة بالزمن و الصحة النفسية. شبكة العلوم النفسية العربية.

<http://arabpsynet.com/Documents/Doc-MarcelinaRelationshipWhithTime&MH.pdf>

تمّ الإطلاع عليه يوم 2019/06/10 على الساعة 08:26

حمزة، فاطيمة. (2018). تقنين مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF) على عينات من البيئة الجزائرية. مجلة العلوم الاجتماعية. المجلد 07 (العدد 31 جويلية 2018). الجزائر، جامعة الأغواط. 139-157.

خلف الله، عذبة صلاح خضر. (2015). جودة الحياة لدى أسر الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية بمراكز التربية الخاصة محلية الخرطوم. مذكرة ماجستير في الإرشاد النفسي و التربوي منشورة. جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا. السودان.

خميس، إيمان أحمد. (د.ت). جودة الحياة و علاقتها بكل من الرضا الوظيفي و قلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال. المؤتمر العلمي الثالث: تربية المعلم العربي و تأهيله: رؤى معاصرة. جامعة جرش الخاصة، كلية العلوم التربوية. 154-186.

خنجر، زينب. (2018). الضغوط المهنية و علاقتها بجودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية. مج 6 (ع 2). جامعة الجزائر. 106-122.

الخولي، يمنى طريف. (2014). الزمان في الفلسفة و العلم. القاهرة، مصر: مؤسسة هنداوي للتعليم و الثقافة.

خيارى، شمس الدين و خضراوي، محمد. (2017). مفهوم الزمن بين الفلسفة و الفيزياء. مجلة البدر. المجلد 10 (العدد 01). جامعة بشار. 105-115.

خيارى، شمس الدين و خضراوي، محمد. (د.ت). الزمن و الإحساس به من خلال التجربة. حوليات جامعة الجزائر 1. العدد 30، الجزء الأول. الجزائر. 70-81.

دي لازاري، ستيفن. (2010). الذكاء الانفعالي، المعنى الشخصي، وجودة الحياة النفسية: دراسة مقارنة بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة (مترجم محمد السعيد أبو حلاوة). جامعة الإسكندرية. المكتبة الإلكترونية. رايت، وليم كلي. (2010)، تاريخ الفلسفة الحديثة (مترجم محمود سيد أحمد). ط1. بيروت، لبنان: التنوير للطباعة و النشر و التوزيع.

رجيبة، عبد الحميد عبد العظيم. (2009). التحصيل الأكاديمي و إدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي و منخفضي الذكاء الإجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس. مجلة كلية التربية. المجلد التاسع عشر (العدد 1)، جامعة الإسكندرية. 173-227.

رمضاني، حسين. (2017). الأسس الفلسفية للزمان الجسماني و الروحاني في الفكر الإسلامي أبو بكر بن زكرياء الرازي أنموذجاً (دراسة تحليلية نقدية). أطروحة دكتوراة في الفلسفة منشورة. جامعة وهران 2. الجزائر. الزروق، فاطمة الزهراء. (د.ت). علم النفس الصحي مجالاته ، نظرياته و المفاهيم المنبثقة عنه، ديوان المطبوعات الجامعية.

سعيدى، عبد الفتاح. (2008). مفهوم الزمان بين برغسون و اينشتاين. مذكرة ماجستير في الفلسفة منشورة. الجزائر، جامعة الإخوة منتوري، قسنطينة.

السلمي، عبد العالي عبد الرحمن. (2015). الذكاء الإنفعالي و التسامح و علاقتهما بجودة الحياة لدى منسوبي الدفاع المدني بمدينة جدة، مذكرة ماجستير في الإرشاد النفسي منشورة. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.

شيخي، مريم. (2014)، طبيعة العمل و علاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات، مذكرة ماجستير في تخصص الإنتقاء و التوجيه منشورة. جامعة أبي بكر بلقايد. تلمسان، الجزائر.

صالح، علي عبد الرحيم. (2014). المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية. الأردن، عمان: دار الحامد للنشر و التوزيع.

الصباح، سهير و الجنازرة، هناء. (2015). الأجهزة الذكية و دورها في تحسين جودة الحياة لدى المراهقين. مؤتمر علمي محكم تأثير الأجهزة الذكية على نشأة الطفل 9 في 23/03/2015، جامعة القدس. ضيف الله، فوزية. (د.ت). كلمات نبيته الأساسية ضمن القراءة الهيدغرية، منشورات الاختلاف.

طوبال، فطيمة و بكيري، نجبية. (2018). الكفاءة الوجدانية للمعلم و علاقتها بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، السن، الحالة الاجتماعية، سنوات الأقدمية، مكان العمل). مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية. مج 9 (ع3) خاص (الجزء الثاني) نوفمبر 2018. 150-124.

عبد الأحد، خلود بشير. (2006). التوجه الزمني و علاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين في مدينة الموصل. مجلة دراسات موصلية. ع 14. 160-131.

عبد الخالق، أحمد محمّد. (2008). الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية: نتائج أولية، مجلة دراسات نفسية، مج 18 (ع 2). قسم علم النفس، جامعة الكويت. 257-247.

عبد الرحمن، سعيد عبد الرحمن محمد. (د.ت). إستخدام بعض إستراتيجيات التعايش *Coping Strategies* في تحسين جودة الحياة لدى المعاقين سمعياً. الندوة العلمية الثامنة للإتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم (تطوير التعليم و التأهيل للأشخاص الصم و ضعاف السمع). أطفال الخليج- مركز دراسات و بحوث المعوقين، مصر.

عبد المتعال، صلاح الدين. (2016). أبعاد الزمن الاجتماعي. مركز الدراسات المعرفية.

العجمي، سعيد رفعان. (2015). جودة الحياة و علاقتها بالتوجيه نحو المستقبل، أطروحة دكتوراه الفلسفة في العلوم الأمنية و الإدارية منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.

العجوري، أحمد حسين إبراهيم. (2013). الذكاء الاجتماعي و علاقته بجودة الحياة لدى المعلمين و المعلمات بمحافظة شمال غزة، مذكرة ماجستير في علم النفس منشورة. جامعة الأزهر. غزة، فلسطين.

عزب، حسام الدين محمود. (2004). برنامج إرشادي لخفض الإكتئابية و تحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل. المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر من 28-29 مارس 2004، (التعليم للجميع .. التربية و آفاق جديدة في تعليم الفئات المهمشة في الوطن العربي. جامعة عين شمس، مصر. 605-575.

عساف، محمود عبد المجيد و الهور، وفاء جمال. (2018). جودة حياة العمل في المدارس الأساسية الخاصة بمحافظة غزة من وجهة نظر المعلمين. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية و الإنسانية. العدد 40. جامعة بابل. 201-183.

عامرة، سميرة و مأمون، عبد الكريم. (2015). المساندة الاجتماعية و علاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن، المرشد مجلة علمية نفسية تربوية محكمة. العدد 4. مخبر القياس و الإرشاد النفسي، جامعة الجزائر. 2.

عمران، لخضر. (2009). الإصابة بداء السكري و علاقتها بتدهور جودة الحياة لدى المصابين. مذكرة ماجستير في علم النفس الصحة غير منشورة. جامعة الحاج لخضر. الجزائر، باتنة.

- عمرون، دليلة. (2017). مستوى الطموح و علاقته بجودة الحياة لدى المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج، مذكرة ماستر في علم النفس العيادي. الجزائر، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- عوض، محمود يوسف عبد القادر. (2009). أسماء الزمن في القرآن الكريم (دراسة دلالية). رسالة ماجستير في اللغة العربية غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين.
- عياد، مسعودة. (2007). اكتساب مفهومي الزمان و المكان و علاقته بظهور عسر القراءة لدى الطفل في المرحلة الابتدائية، أطروحة دكتوراة علوم في الألفونيا غير منشورة. الجزائر، جامعة الإخوة منتوري، قسنطينة.
- غنيم، سيد محمد. (1977). مفهوم الزمن عند الطفل. مجلة عالم الفكر. المجلد الثامن. العدد الثاني. الكويت. 369-412.
- الفتلاوي، علي شاكرا. (2010). سيكولوجية الزمن. سورية، دمشق: دار صفحات للدراسات و النشر. فواطمية، محمد. (2017). واقع جودة الحياة لدى أساتذة التعليم الإبتدائي. مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية. العدد (31). الجزائر، جامعة مستغانم. 451-462.
- الفيروزأبادي، مجد الدين محمد بن يعقوب. (2008). القاموس المحيط. القاهرة، مصر: دار الحديث للطبع و النشر و التوزيع.
- قندسي، خيرة. (2015). أبعاد الزمن في الفكر العربي و الغربي. مجلة مقاليد. (ع 8/جوان 2015). 209-216.
- الكرخي، خنساء خلف نوري رحيم. (2011). جودة الحياة لدى المرشدين التربويين و علاقتها بالذكاء الانفعالي، رسالة ماجستير آداب في التربية غير منشورة. جامعة ديالى.
- كولنكوود، جين. (د.ت). الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن -دراسة في الشخصية- (مترجم علي عبد الرحيم صالح). شبكة العلوم النفسية العربية.

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliPsycho5DimConceptTime.pdf>

تمّ الإطلاع عليه يوم 2020/06/10 على الساعة 08:27

- لالاند، أندريه. (2001). موسوعة لالاند الفلسفية (مترجم خليل أحمد خليل). مج 1 A-G، ط2. بيروت - باريس: منشورات عويدات.
- مبارك، بشرى عناد. (د.ت). جودة الحياة و علاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الآداب، ع 99. 714-771.

محمد، علا عبد الرحمن علي. (2013). فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى معلمات رياض الأطفال و تأثيره على جودة الحياة لديهن. *مجلة العلوم التربوية*. العدد الرابع. أكتوبر 2013.

محمد، هالة عبد اللطيف. (2015). علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*. المجلد 3 (العدد 42). مركز الإرشاد النفسي. 45-100.

محمود، هويدة حنفي و الجمالي، فوزية عبد الباقي. (2010). فاعلية الذات المدركة و مدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين و المتعثرين دراسياً. *أمارياك: مجلة علمية محكمة*. مج 1 (ع1). الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم و التكنولوجيا. 61-115.

مسعودي، أمحمد. (2017). جودة الحياة النفسية. *مجلة روافد*. العدد الأول – جوان 2017. 127-148.

المشاقبة، محمد أحمد خدام. (2015). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى كلية التربية و الآداب في جامعة الحدود الشمالية. *مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية*. المجلد 10 (العدد 1). المملكة العربية السعودية. 33-49.

مشري، سلاف. (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية). *مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية*. العدد 08، سبتمبر 2014. جامعة الوادي. 215-237.

المشيخي، غالب بن محمد علي. (2013). الإحترق النفسي و علاقته بجودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة الطائف. *مجلة عالم التربية*. المجلد 3 (ع41). يناير 2013.

نعيسة، رغداء علي. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين. *مجلة جامعة دمشق*. مج 28 (ع 1). جامعة دمشق. سوريا. 145-181.

هاشم، سامي محمد موسى. (2001). جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً و المسنين و طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*. العدد الثالث عشر. جامعة عين شمس. 126-180.

الهمص، صالح إسماعيل عبد الله. (2010). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة و علاقته بجودة الحياة، مذكرة ماجستير في علم النفس منشورة. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

الولاني، نجلاء شعبان محمد. (2016). برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*. العدد السابع عشر لسنة 2016. 573-605.

يحي، عبد الحفيظ. (2016). تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي و علي كاظم علي الطلبة الجامعيين. مذكرة ماجستير في علم النفس و علوم التربية غير منشورة. الجزائر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

Desmyter, Fien and De Raedt, Rudi. (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older. *Psychologica Belgica*. 52(1), 19-38.

Iranpour, Seyyede Mahrokh ; Erfani, Nasrollah ; Ebrahimi, Mohammad Esmail. (2018). Determining the Relationship Between Time Perspective and Student Happiness. *Journal of Research in Medical and Dental Sciences*. | Vol. 6 | Issue 3 | May 2018. 212-219.

Holman, E Alison ; Silver , Roxane Cohen ; Mogle, Jacqueline A ; Scott, Stacey B. (2016). Adversity, time, and well-being: A longitudinal analysis of time perspective in adulthood. 31(6) :640-651.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27599020> 25/09/2020 17:42

Jones, Martha. (2013). *The Zimbardo time perspective inventory : exploring the relationships between time perspective and measures of wellbeing*. In Partial Fulfillment of the Requirement for the Degree Master of Arts in Psychology. the Faculty of California State University, Chico.

Laguet, Vanessa and all. (2013). Quality of life and time perspective in inflammatory bowel disease patients *Quality of Life Research*. 22 (3).

Mohammadi, Mahsa ; Danesh, Esmat ; Taghiloo, Sadegh. (2018). The mediating role of time perspective in the relationship between religious orientation and quality of life. *Fundamentals of Mental Health*, , 20(1), 2018 Jan-Feb. 75-86.

Ventegodt , Soren ; Merrick, Joav ; Andersen, Niels Jorgen. (2003). Quality of Life Theory I. The IQOL Theory: An Integrative Theory of the Global Quality of Life Concept. *The Scientific World Journal* (2003) 3, 1030-1040.

Zimbardo P.G., Boyd J.N. (2015). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6), 1271–1288

المواقع:

<https://www.britannica.com/topic/quality-of-life>

تمّ الإطلاع يوم: 2020/02/07 على الساعة 18:55

<https://www.maajim.com/dictionary/%D9%85%D9%86%D8%B8%D9%88%D8%B1#6-67029>

تمّ الإطلاع يوم: 05/07/2020 11 :08

الملاحق



				21 - أنفَذَ التزاماتي إزاء اصدقائي أو نحو المؤسسات في الوقت المناسب.
				22 - تعرضت لقدر من الإساءة و النبذ في الماضي.
				23 - أتخذ القرارات ارتجاليا، حسب ما يدعّم الموقف.
				24- أقبِل يومي كيفما هو، ولا أحاول التخطيط لما هو متوقع أن أقوم به.
				25 -الماضي فيه الكثير من الذكريات غير السارة، و أفضل أن لا أفكر فيها.
				26 - من المهم أن تكون حياتي فيها إثارة.
				27 - ارتكبت اخطاء في الماضي، التي أتمنى أن يكون باستطاعتي اصلاحها.
				28 - أعتقد بأن التمتع بالعمل الذي أقوم به، أكثر أهمية من إنجازَه في الوقت المحدد له.
				29- لدي إحساس بالحنين إلى طفولتي.
				30 - قبل اتخاذ القرار، أقارن بين المساوي والمحاسن.
				31 - المخاطرة تمنعُ تسرب الملل إلى حياتي.
				32 - من المهم بالنسبة لي الاستمتاع برحلة الحياة، بدل التركيز فقط على غاياتها.
				33 - نادرا ما تجري الأحداث حسب ما كنت أتوقعته.
				34 - من الصعب علي نسيان مشاهد غير سارة من مرحلة شبابي.
				35 - أفقد الرغبة في عمل ما، يتطلب تفكير و جهد و متابعة نتاجه.
				36 - أغلب المواقف الحالية الممتعة، أقارنها بالخبرات الماضية المماثلة لها.
				37 - لا أستطيع التخطيط للمستقبل، لأن الأشياء تتغير كثيرا.
				38 - مسار حياتي تتحكم فيه قوى، التي لا أستطيع التأثير عليها.
				39 - الإنشغال بالمستقبل ليس له أي معنى، لأنه في جميع الأحوال لا يمكنني أن أغير أي شيء.
				40 - أنجز مشاريعي في الوقت المحدد بالتقدم خطوة بعد خطوة.
				41 - أجد نفسي غير مهتما بكلام أفراد عائلتي، عندما يتحدثون عن الأحداث الماضية.
				42 - أواجه المخاطر لإضفاء الإثارة في حياتي.
				43 - أقوم بإعداد قوائم للأشياء التي سأقوم بها.
				44 - في أغلب الأحيان، أتبع ما يمليه علي قلبي أكثر مما يمليه علي عقلي.
				45 - أستطيع مقاومة الإغراءات عندما أعرف بأن هناك عمل يجب إنجازه.
				46 - أجد نفسي دوما مشدودا إلى اللحظة المثيرة.
				47 - الحياة في الوقت الحاضر معقدة كثيرا؛ وأنا أفضل حياة الماضي البسيطة.
				48 - أفضل الأصدقاء الذين يتفعلون عفويا، بدل المتكلمين.
				49 - أحبُّ العادات والتقاليد العائلية التي تتكرر بانتظام.
				50 - أفكر في الأمور السيئة التي تعرضت لها في الماضي.

					51 - أستمر في العمل ولو في ظروف صعبة وغير ممتعة، إن كان ذلك سيساعدني على التفوق.
					52 - أفضل أن أنفق ما أحصل عليه للتمتع به اليوم، بدل توفيره لتأمين يوم الغد.
					53 - أحياناً، حسن الحظ يمنحنا ما هو أفضل، مما نحصل عليه بالعمل الشاق.
					54 - أفكر في الأشياء الجميلة التي حرمت منها في حياتي.
					55 - أحب أن تكون علاقاتي مع المقربين حميمة وشغوفة.
					56 - يوجد دائماً من الوقت، لكي أكمل وأتدارك عملي.

مقياس جودة الحياة " الصورة المختصرة "

World Health Organization Quality Of Life  
( WHO QOL – BREF )

إعداد ( منظمة الصحة العالمية )

تعريب ( د0بشري اسماعيل أحمد ) 2008

الاسم ( اختياري ) : .....
الجنس : ( ذكر ، أنثى )
العمر ( ) سنة

التعليمات :

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على اتجاهك نحو الحياة ورأيك في بعض جوانبها ، ولا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة على الأسئلة . فالمطلوب منك هو أن تجيب بما يتناسب مع رأيك الشخصي عن البنود التالية0 وأمام كل منها خمسة اختيارات وعلينك تحديد اختيار واحد يناسبك بوضع علامة (√) عند هذا الاختيار ، ولاحظ جيداً أن لا تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل بند ، ولا تترك أي بند دون الإجابة عنه ، و اعلم أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها أحد سوى الباحثة ولأغراض البحث العلمى0

م	العبارة
1	ما هو تقديرك لنوعية الحياة ؟ (أ) سيئة جداً (ب) سيئة إلى حد ما (ج) جيدة إلى حد ما (د) لا سيئة ولا جيدة (هـ) جيدة جداً
2	ما هو مدي رضاك عن حالتك الصحية ؟ (أ) راضي جداً (ب) راضي نوعاً ما (ج) غير راضي نوعاً ما (د) لا راضي ولا غير راضي (هـ) غير راضي أبداً
3	من رأيك إلى أي مدي يمكن أن يؤدي مرضك إلى عجزك عن القيام بالعمل ؟ (أ) ليس دائماً (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيراً (هـ) بدرجة بالغة
4	حتى تستمر حياتك، ما مقدار الرعاية التي تحتاج إليها ؟ (أ) ليس دائماً (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيراً (هـ) بدرجة بالغة
5	ما مدي استمتاعك بالحياة ؟ (أ) ليس دائماً (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيراً (هـ) بدرجة بالغة
6	ما مدي شعورك بوجود معنى لحياتك ؟ (أ) ليس دائماً (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيراً (هـ) بدرجة بالغة
7	إلى أي مدي يمكنك تركيز عقلك ببساطة ؟ (أ) ليس دائماً (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيراً (هـ) بدرجة بالغة
8	ما مدي شعورك بالأمن في الحياة ؟ (أ) ليس دائماً (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيراً (هـ) بدرجة بالغة
9	ما مدي الاهتمام الصحي في بينتك الطبيعية ؟ (أ) ليس دائماً (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيراً (هـ) بدرجة بالغة
10	هل لديك الكفاية و الفاعلية الكافية للقيام بواجبات الحياة اليومية ؟ (أ) ليس دائماً (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيراً (هـ) بدرجة بالغة
11	هل أنت متقبل لبناتك الجسدي ؟ (أ) سيئ جداً (ب) سيئ نوعاً ما (ج) جيد نوعاً ما (د) لا سيئ ولا جيد (هـ) جيد جداً

12	هل أنت كفاء لإشباع احتياجاتك ؟ (أ) سيئ جداً (ب) سيئ نوعاً ما (ج) جيد نوعاً ما (د) لا سيئ ولا جيد (هـ) جيد جداً
13	ما مدي توافر المعلومات اللازمة و التي تحتاج إليها في حياتك اليومية ؟ (أ) ليس دائماً (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيراً (هـ) بدرجة بالغة
14	إلى أي مدي تتوافر لديك الفرصة للراحة و الاسترخاء ؟ (أ) ليس دائماً (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيراً (هـ) بدرجة بالغة
15	كم أنت قادر علي التنقل هنا وهناك ؟ (أ) ليس دائماً (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيراً (هـ) بدرجة بالغة
16	إلى أي مدي أنت راضي عن نومك ؟ (أ) غير راضي أبداً (ب) سيء نوعاً ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعاً ما (هـ) راضي جداً
17	ما مدي رضاك عن أدائك لواجباتك اليومية ؟ (أ) غير راضي أبداً (ب) سيء نوعاً ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعاً ما (هـ) راضي جداً
18	ما مدي رضاك عن قدرتك علي العمل ؟ (أ) غير راضي أبداً (ب) سيء نوعاً ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعاً ما (هـ) راضي جداً
19	ما مدي رضاك عن نفسك ؟ (أ) غير راضي أبداً (ب) سيء نوعاً ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعاً ما (هـ) راضي جداً
20	ما مدي رضاك عن علاقاتك الشخصية ؟ (أ) غير راضي أبداً (ب) سيء نوعاً ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعاً ما (هـ) راضي جداً
21	ما مدي رضاك عن حياتك الجنسية ؟ (أ) غير راضي أبداً (ب) سيء نوعاً ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعاً ما (هـ) راضي جداً
22	كم أنت راضياً عن المساندة الاجتماعية التي يقدمها لك أصدقائك ؟ (أ) غير راضي أبداً (ب) سيء نوعاً ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعاً ما (هـ) راضي جداً
23	ما مدي رضاك عن سكنك أو المكان الذي تعيش فيه ؟ (أ) غير راضي أبداً (ب) سيء نوعاً ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعاً ما (هـ) راضي جداً
24	ما هو مدي رضاك عن الخدمات الصحية التي يقدمها المجتمع ؟ (أ) غير راضي أبداً (ب) سيء نوعاً ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعاً ما (هـ) راضي جداً
25	ما هو مدي رضاك عن مزاجك ورحلاتك ؟ (أ) غير راضي أبداً (ب) سيء نوعاً ما (ج) لا راضي ولا غير راضي (د) جيد نوعاً ما (هـ) راضي جداً
26	كم مرة شعرت فيها بالحزن ، الاكتئاب ، والقلق ؟ (أ) ليس دائماً (ب) بدرجة قليلة (ج) بدرجة متوسطة (د) كثيراً (هـ) بدرجة بالغة