

منظور الزمن وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19 (دراسة ميدانية)

Time perspective and its relationship with Coping Strategies among students recovering from Covid-19 virus (A field study)

تاريخ الإرسال: 2022/03/ 31 تاريخ القبول: 2023/06/06 تاريخ النشر: 2023/06/20

نسرين سلاطنية¹ لحسن العقون²

1 جامعة محمد خيضر، مخبر الدراسات النفسية والاجتماعية، بسكرة، الجزائر

Email : nessrine.selatnia@univ-biskra.dz

2 جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، Email : laggoun_82@yahoo.fr

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة القائمة بين منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19. ضمت عينة مكونة من 95 طالب جامعي متعافين من فيروس كوفيد-19 من المستويات الثلاث. تم استخدام قائمة زيمباردو لمنظور الزمن المصغرة ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية "لشارلز كارفر" الصيغة المصغرة. وقد توصلت النتائج إلى اعتماد الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19 على بعد الماضي الإيجابي يليه بعد المستقبل، وأنهم يستخدمون استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05 بين بعض أبعاد منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: منظور الزمن؛ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية؛ كوفيد-19

المؤلف المرسل: نسرين سلاطنية، Email : nessrine.selatnia@univ-biskra.dz

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between the time perspective and coping strategies among college students recovering from Covid-19 virus. The sample consisted of 95 students who recovered from Covid-19 virus, from the three levels. We used the Zimbardo Time Perspective Inventory ZTPI-18 and coping strategies stress scale for "Charlez Carver".

The results revealed that: students recovering from Covid-19 adopting the orientation towards the positive past dimension followed by the future dimension. And they used coping strategies based on the emotion. Also the study revealed the existence of a statistically significant correlation at 0.05 level between some dimensions of time perspective and coping strategies.

Keywords: Time perspective; The coping strategies; COVID-19

مقدمة:

يعد الزمن مبدأ تنظيمي يقوم بتحديد التفاعلات وتنسيقها وتوجيهها بين الأفراد والجماعات فالزمن يساعد الفرد على فهم العالم من حوله وتنظيمه واستخدامه، لذلك فإن الإحساس به وإدراكه متجذر في مناحي حياته كلها فالإنسان كائن مفطور على الذاكرة والتوقع، أي أنه ينظم حياته ويصوغها في ثنايا الماضي والحاضر والمستقبل، ويستعين بهذه السجلات الزمنية الثلاثة في تقديره للأمور وحكمه على خبراته وإدراكه لمعارفه وتحديد له سلوكياته، بحيث يعتمد على محتويات الماضي لهيكل المستقبل مع وجود حاضر موازن بينهما وهذا ما يعرف بـ "منظور الزمن".



ويعرف منظور الزمن حسب نيتين (Nuttin ; 1980) بأنه "تشكيل مواقع زمنية للأشياء (الأشياء، الأهداف) التي لها طابع الزمن، وتشغل بصورة مجردة الحياة الذهنية للأفراد في إطار وحدة موقفية محددة، هذا المنظور هو موجه إما نحو الماضي أو نحو المستقبل أو التركيز والإبقاء على حاضر يستدعي التعامل معه آنياً". فمنظور الزمن يلعب دورا كبيرا في الحفاظ على التناغم والترتيب المتسق للأفكار وبالتالي إبداء السلوك المناسب للموقف. كما أن وعي الفرد بهذه القدرة المعرفية يسمح له بالتوجه إلى أي من الأبعاد الزمنية النفسية التي تساعده على الحفاظ على اتزانه النفسي كون الانتقال من أحدهما إلى الآخر ممكن جدا ويضفي على الفرد الشعور بالطمأنينة، وأن التحكم في عملية التوجه نحو كل منهما يكسب الفرد لياقة نفسية معتبرة (Bolotova, M, Hachaturova, 2013, p120). كما أن تعرف الفرد على منظوره الزمني يجعله أكثر دراية باحتياجاته النفسية وقيمه الشخصية، إذ يأتي تحقيق التوازن والإيجابية في ضوء الاستعمال الجيد للماضي، والعثور على الطرق الصحية للاستمتاع بالحاضر، ورسم الخطط لتحسين ذاته وحياته المستقبلية.

لكن هذا المنظور الزمني يمكن أن يتأثر بسهولة ويضطرب نتيجة مواجهة الفرد لبعض التجارب الصادمة كما كشفت عنه دراسة (فنبرج وغرفيتس Wanberg Griffiths, 1997 & حول الأثر الذي تخلفه صدمة فقدان وظيفة عمل على الصحة النفسية للفرد فتنشأ وتتأسس علاقة بنوعية التوجه الزمني(شرفي، جار الله، 2009، ص.22)، أو تعرضه لمواقف ضاغطة لا معهودة كما هو الحال بالنسبة لجائحة كورونا وانتشار فيروس كوفيد-19 (Covid19) منذ بدايات سنة 2020 (في الجزائر)، والذي يعد حسب منظمة الصحة العالمية WHO" بأنه فصيلة فيروسات واسعة الانتشار تسبب أمراض تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (SARS)". (منظمة الصحة العالمية، 2020). ولقد تم إعلان فيروس كورونا "كوباء عالمي" في 11 مارس 2020 نتيجة للانتشار السريع حيث بلغ عدد الإصابات الإجمالية في العالم (ليوم 29 مارس 2022) 482 مليون إصابة وبلغت حصيلة الوفيات 6,13 مليون

حالة وفاة ، أما في الجزائر فقد بلغت حصيلة الإصابات الإجمالية 226 ألف إصابة و6.873 حالة وفاة، وأيضا لتأثيره على كافة المجالات الحياتية (اجتماعية، اقتصادية، سياسية، صحية، ثقافية، دراسية..)، الأمر الذي انعكس سلبا على كافة شرائح وفئات المجتمع الجزائري، وعلى وجه الخصوص الطلبة الجامعيين.

فطلبة الجامعة ليسوا بمنأى عن هاته الظروف الضاغطة بل يمكن القول أنهم الأكثر قابلية للتأثر بالتغيرات المحيطة نظرا لأهمية هاته المرحلة في حياتهم، فمرحلة التعليم العالي تعد بمثابة أولى الخطوات الحقيقية نحو تحقيق الذات والأهداف، إذا ليس من السهل عليهم تقبل واستيعاب هذا التغيير المفاجئ والغير مسبوق في نمط حياتهم، فهم -وبدون استعداد مسبق- وجدوا أنفسهم مجبورين على التقيد بإجراءات الوقاية والحجر الصحي، وأيضا قرار تعليق الدراسة بداية من النصف الأول من شهر مارس 2020 إلى أجل غير محدد، صاحبه قلق وحيرة بشأن معدلاتهم الأكاديمية وتخرجهم من الجامعة وأيضا عن إمكانية عودتهم إلى مقاعد الكليات أم إلغاء الفصل الدراسي.

ليس هذا فحسب، بل جاء قرار من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الجزائرية بتبني اللجوء إلى تقنية التعليم عن بعد عبر شبكة الانترنت الأمر الذي طرح جملة من التساؤلات عن مدى نجاح هذه التجربة ومصير المحاضرات والاختبارات الجامعية في ظل توقع العديد من العقبات. كما لا ننسى التهويل الإعلامي و الكم الهائل من الإشاعات المتداولة عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وهذا ما توصلت إليه دراسة (Yang, Chen, Chen ; 2021) أيضا التي هدفت استكشاف تأثير العديد من الضغوط على صحة طلاب الجامعة أثناء تفشي فيروس Covid-19 في الصين، وتوصلت إلى تأثير كل من العبء الأكاديمي، الانفصال عن الجامعة، الخوف من العدوى بشكل سلبي على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية للطلبة (Yang, Chen, Chen ; 2021, P1).

و أمام كل ما سبق، يتحدد على الطالب الجامعي التعامل مع هكذا ظروف لتجاوزها ولتقليل من تأثيراتها، باعتماده أنماط سلوكية معينة تعرف بأساليب أو

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهي كما عرفها لازاروس وفولكمان (Lazaruse & Folkman) بأنها كل الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للموقف، والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكانياته" (Lazarus, 1984, P141) folkman) كما يؤكد "فرري" وآخرون (Ferreri & Il). بأنه يمكن اعتبارها الطريقة التي يفكر بها الفرد ويسلكها لإيجاد حلول للجوانب السلبية لموقف ما ضاغط. (بوعيشة، سعداوي، 2013، ص319).

وهنا تجدر بنا الإشارة إلى اختلاف استخدام استراتيجيات المواجهة من فرد إلى آخر فهناك من يعتمد استراتيجيات ايجابية لمواجهة الموقف الضاغط، في حين هناك من يلجأ إلى استراتيجيات سلبية في التعامل مع المواقف. وهذا يرجع أساسا إلى كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط، وسمات شخصيته، كما يمكننا إرجاعه إلى المنظور الزمني الذي يتبناه الفرد اعتبارا مما أشار جار الله سليمان (2013) أن لمنظور الزمن دور رئيسي في الحفاظ على التناغم والترتيب المتسق للأفكار وبالتالي إبداء السلوك المناسب للموقف... أيضا من خلاله يستطيع الفرد التوجه بوعي وإدراك كبيرين لتنشيط الخبرات الإيجابية وتجنب الخبرات السلبية (جار الله، 2013، ص104).

كما يؤكد أحمد محمد نوري (2003) بأن منظور الزمن يحدد معالم هوية الطالب وشخصيته، لذلك من المهم التعرف على منظور الزمن لطلبة الجامعة. (أبي مولود، 2019، ص151) ومن خلال أبحاث عالم النفس فيليب زيمباردو التي دامت أكثر من عشر سنوات حول أبعاد الزمن، استنتج أن اتجاهاتنا نحو الزمن تعد المفتاح الرئيسي للتعرف على سمات الشخص مثل التفاؤل أو الألفة أو التشاؤم... وغيرها. كذلك وجد أن منظورات الزمن تؤثر على أحكامنا وقراراتنا وتصرفاتنا بدرجة كبيرة. وأوصى زيمباردو بأن منظور زمن المستقبل يمكن أن يساعد الطلبة على الدراسة والحصول على تقديرات دراسية مرتفعة. وبناء على ذلك نسعى في دراستنا الحالية إلى فحص العلاقة

بين المنظور الزمني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19 من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما أكثر بعد زمني مُتبنى من قبل طلبة الجامعة المتعافين من فيروس كوفيد-19؟
2. ما أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يعتمدها طلبة الجامعة المتعافين من فيروس كوفيد-19؟
3. هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين أبعاد منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19 تعزى لمتغير الجنس؟

فرضيات الدراسة:

1. يتبنى طلبة الجامعة المتعافين من فيروس كوفيد-19 توجه نحو بعد الحاضر الحتمي.
2. يستخدم طلبة الجامعة المتعافين من فيروس كوفيد-19 أساليب مواجهة متمركزة حول المشكلة.
3. توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين أبعاد منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19.
4. توجد فروق دالة إحصائية في منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19 تعزى لمتغير الجنس.

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية بشكل مباشر إلى تحقيق الأهداف التالية:



- التعرف على أكثر أبعاد منظور الزمن اعتمادا من قبل الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19.
- التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية استخداما من قبل الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19.
- الكشف عن العلاقة القائمة بين كل من منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19.
- الكشف عن أثر متغير الجنس في كل من منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19.

أهمية الدراسة:

- تتأتى أهمية الدراسة الحالية من تركيزها على متغير منظور الزمن الذي يعد بمثابة بناء نفسي معرفي رصين، يحدد مميزات الموقف لدى الأفراد، وبالتالي يوجه سلوكياتهم لمواجهة المواقف الضاغطة (جائحة كورونا مثلا) والتكيف معها. هاته الأخيرة التي تستدعي من الفرد اعتماد استراتيجيات أو أساليب للتعامل معها ومواجهتها. ومنه جاء اهتمامنا بمتغير " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية " باعتبارها أنماط سلوكية تكيفية متعلمة، تستهدف حل المشكلات والسيطرة عليها.
- كما تعد الدراسة الحالية بمثابة إضافة لمجمل الدراسات التي اهتمت بالظروف الراهنة اللامسبوقة "جائحة كورونا" لدى إحدى أهم شرائح المجتمع "الشباب" وبشكل خاص الطلبة الجامعيين.

مفاهيم الدراسة:

- منظور الزمن: Time Perspective

حسب كل من زيمباردو وبويد (Zimbardo & Boyd) يعرف منظور الزمن على أنه العملية اللاواعية غالباً، التي يعزى من خلالها التدفق المستمر للتجارب الشخصية والاجتماعية إلى فئات زمنية أو أطر زمنية، تساعد على إعطاء الترتيب، التماسك، والمعنى لتلك الأحداث. (Maciej. S, et al,2015, p6) ونعرفه إجرائياً في الدراسة الحالية على أنه مدى توجه الطلبة الجامعيين المتعافين من كوفيد-19- نحو إحدى أبعاد منظور الزمن (الماضي الإيجابي، الماضي السلبي، الحاضر الممتع، الحاضر الحتمي، المستقبل، المستقبل السلبي) ويتم الكشف عن ذلك من خلال الدرجة المتحصل عليها في الصورة المصغرة لقائمة زيمباردو لمنظور الزمن (ZTPI-18).

• استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: Coping Strategies

عرفها تشارلز كارفر "بأنها توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة التي يستخدمها الفرد في مواقف ما (مواجهة الضغوط كحالة) أو يستخدمها بشكل مستمر في مواقف الحياة الضاغطة (مواجهة الضغوط كسمة). (العاني، خميس، 2019، ص 85) ونعرفها إجرائياً على أنها مجموعة الأساليب أو الاستراتيجيات التي اعتمدها الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19 لمواجهة ضغوط الجائحة، ويتم الكشف عن ذلك من خلال الدرجة المتحصل عليها في الصورة المصغرة لمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لـ"شارلز كارفر".

حدود الدراسة:

تم إجراء الدراسة بحيزها التطبيقي ابتداء من شهر ديسمبر 2021 إلى غاية شهر فيفري 2022 من خلال توزيع مقاييس الدراسة (في شكل استبيان الكتروني) على مواقع التواصل الاجتماعي-فيسبوك- على عينة من طلبة جامعة محمد خيضر-بسكرة- وجامعة الحاج لخضر-باتنة-.

أما الجانب النظري فكان بداية من تاريخ 2022/02/20 إلى غاية 2022/03/25.



الدراسات السابقة:

دراسة Alla K. Bolotova, Milana R. Hachaturova (2013): بعنوان دور منظور الزمن في سلوك المواجهة، والتي هدفت إلى الكشف عن الدور الذي يلعبه المنظور الزمني المعتمد من قبل الفرد في اختيار أسلوب أو إستراتيجية المواجهة المناسبة لحل الصراعات النفسية، وأيضا النظر في العلاقة المتبادلة بين الأشكال المختلفة لأسلوب المواجهة (إدراكية، انفعالية، سلوكية) ومنظور الزمن. تم اعتماد قائمة زمباردو لمنظور الزمن المصغرة ZTPI-18 ومقياس Heim لاستراتيجيات المواجهة، تكونت عينة الدراسة من 295 فرد (156 امرأة و139 رجل) بمتوسط عمر 32 سنة. وتوصلت النتائج إلى أن المنظور الزمني المستقبلي يرتبط ارتباطا مباشرا باختيار استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية لحل الصراعات النفسية، بينما ارتبط التوجه نحو بعد الماضي السلبي باعتماد الفرد لاستراتيجيات المواجهة الانفعالية، في حين ارتبط التوجه نحو بعد الحاضر الحتمي بالانسحاب وتجنب حل الصراعات، وهي استراتيجيات سلوكية لا تكيفية. (Bolotova, Hachaturova, 2013)

دراسة Manuela Zambianchi (2018): بعنوان منظور الزمن، استراتيجيات المواجهة، الفعالية المدركة في التنظيم العاطفي، وحل المشكلات الإبداعي في مرحلة المراهقة والشباب، تكونت عينة الدراسة من 230 مراهق (147 ذكر و83 أنثى، بمتوسط عمر=16 سنة) و181 شاب (21 ذكر و160 أنثى، بمتوسط عمر=22 سنة)، حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين كل من منظور الزمن والمهارات الشخصية التالية: استراتيجيات المواجهة، الفعالية المدركة في التنظيم العاطفي، وحل المشكلات الإبداعي. اعتمادا على قائمة زمباردو لمنظور الزمن المصغرة ZTPI-18، واستبيان الفعالية المدركة في التنظيم الذاتي العاطفي، واستبيان الفعالية المدركة في حل المشكلات الإبداعي، ومقياس ويستبروك Westbrook للمواجهة. وتوصلت النتائج إلى ارتفاع قيمة منظور الزمن المستقبلي من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب، بينما تنخفض قيمة منظور الزمن الحاضر من المراهقة إلى الشباب، كما توصلت النتائج إلى ارتباط منظور

الزمن المستقبلي بكل من أسلوب حل المشكلات الإبداعي واستراتيجيات المواجهة في كلتا الفئتين العمريتين. بينما يرتبط منظور الزمن الحاضر إيجابا بالتعبير عن المشاعر الإيجابية في كلتا الفئتين العمريتين.(Zambianchi, 2018)

دراسة Altay Eren & Hamit Skun (2014): بعنوان منظور الزمن واستراتيجيات التكيف مع الملل لدى الطلبة الجامعيين في تركيا. هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة الارتباطية بين كل من منظور الزمن واستراتيجيات التكيف مع الملل لدى عينة من الطلبة الجامعيين قدرها 719 طالب وطالبة. أظهرت النتائج أن منظور الزمن لدى الطلبة يمكن تصنيفه إلى أربع مجموعات مختلفة بشكل واضح وهي: مجموعة بعد منظور الزمن الماضي الايجابي(مرتفع) و بعد المستقبل الايجابي(مرتفع)، مجموعة منظور الزمن الحاضر الممتع(مرتفع)، مجموعة بعد منظور الزمن الماضي السلبي وبعده الحاضر الحتمي، ومجموعة منظور الزمن الحاضر الحتمي. كما أظهرت النتائج أن الطلبة الذين يعتمدون منظور الزمن الماضي الايجابي والمستقبل والحاضر الممتع يستخدمون استراتيجيات معرفية وسلوكية تكيفية، في حين أن الطلبة الذين كانت درجة اعتمادهم للماضي السلبي والحاضر الحتمي مرتفعة كانوا يستخدمون استراتيجيات معرفية وسلوكية تجنبية (Eren, Skun, 2014)

دراسة "أبي مولود عبد الفتاح(2019) بعنوان " منظور الزمن وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة-دراسة ميدانية- هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين منظور الزمن والصحة النفسية لدى عينة عشوائية من طلاب الجامعات (N=209). تم تطبيق قائمة زيمباردو لمنظور الزمن واستبيان غولديبرغ للصحة النفسية. وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة يتبنون المنظور الإيجابي للماضي. ولا توجد علاقة ارتباطية بين الماضي السلبي والماضي الإيجابي في أي مستوى من مستويات الصحة النفسية في الوقت الحاضر. وأيضا لا توجد فروق تعزى للجنس ونوع الإقامة في الاتجاه نحو منظور الزمن(الماضي الإيجابي والماضي السلبي والقدرية الحالية)، في حين توجد

فروق لصالح الإناث غير المقيمين في حي الجامعة مقارنة مع غير الذكور السكان حسب المنظور المستقبلي.(أبي مولود، 2019، ص148).

دراسة عبد القادر بن عائشة سعيدي و عبد الرزاق إيدير(2020): بعنوان الكفاءة الذاتية العامة وعلاقتها بمنظور الزمن لدى الطلبة الجامعيين، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية العامة ومنظور الزمن لدى الطلبة الجامعيين، الجذع المشترك: علوم اجتماعية بجامعة يحي فار بالمدينة. تكونت عينة الدراسة من 120 طالب وطالبة، اختيروا بطريقة عشوائية، وتم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية (Jerusalem & Schwarzer, 1993) ترجمة جميل سمير رضوان، وقائمة زيمباردو لمنظور الزمن ترجمة سليمان جارالله. أظهرت نتائج الدراسة أن: مستوى الكفاءة الذاتية كان مرتفعاً، كما توصلت لعدم وجود ارتباط دال احصائياً بين الكفاءة الذاتية وأبعاد الماضي السلبي والحاضر الممتع والحاضر الحتمي، بينما توجد علاقة دالة احصائياً بين الكفاءة الذاتية وبعدي المستقبل والماضي الإيجابي.

2. الجانب النظري

1.2 تعريف منظور الزمن: Time Perspective

بداية إذا تتبعنا مصطلح "الزمن" سنلاحظ أن تعريفه يختلف باختلاف المجال المنسوب إليه، فالزمن مرتبط بكافة المجالات: الفلسفة، الفيزياء، الفلك، اللغة والأدب... لذا سنتناوله من منظور نفسي، حيث عرفه قاموس علم النفس، " بأنه الزمن الذي يعاينه كل إنسان شعورياً، ويختلف تقديره من شخص إلى آخر، على حسب الحالة النفسية وهذا الزمن ليس معزولاً عن العلاقة الخارجية، وهو تعبير عن مدى استجابة الفرد لها وتأثره بها".

بينما يشير مفهوم "المنظور" إلى " توجيه البصيرة إلى أعماق النفس لتتعرف بفضلها على نوع ومحتوى الشيء المنظور". أو كما عبر عنه الفتلاوي بوجهة "النظر" أو "الرؤية"

ويرجع استعمال مصطلح منظور (بدل مفهوم) للتعبير عن نظرة الفرد إلى نشاط ما، وتميز نوعية توجه نظرتة لتلك الحالة المنظورة بصفة شاملة من أجل استقرائها، فهي التي تدل على إحدى المواصفات الجوهرية للحالة التي هي قيد الفحص. (محززي، 2017، ص22)

أما فيما يخص مصطلح "منظور الزمن" فإنه يعتبر الزمن المدرك بشكل ذاتي (أي بدون اعتماد الساعة مثلا أو بدون توجيه مباشر من قبل عوامل خارجية كحركة الشمس)، فهو انطباع ذاتي عن زمن التجارب المعاشة. (Grondin, 2008, P29) أو كما عبر عنه أب الدراسات النفسية للزمن (Paul Fraisse) في قوله: إن أفعالنا في أي لحظة لا تعتمد فقط على الموقف الذي نجد أنفسنا فيه في تلك اللحظة ولكن أيضا على كل شيء مررنا به بالفعل وأيضا على كل توقعاتنا نحو المستقبل، وأن كل تصرف نقوم به يعتمد على هذا وهو ما يتم دائما بشكل ضمني" (عبد اللطيف محمد، 2015، ص50).

ويرجع الفضل إلى توظيف مصطلح "منظور الزمن" في علم النفس إلى العالم لورانس فرانك (Lawrence Frank) سنة 1939، وقد عرفه كيرت ليفين (Kurt Lewin) بأنه "مجمّل آراء الفرد عن ماضيه ومستقبله النفسيين في لحظة معينة". وحسبه السلوك الفعلي مرتبط بالتوقعات الحالية للأهداف المستقبلية وليس الهدف نفسه. (Radka.H & Isabella. P, 2013, p178).

أي أنه يمكننا تعريف منظور الزمن بأنه تلك العملية المعرفية اللاواعية المكتسبة من خبرات الفرد، والتي تؤثر على قراراته وأفكاره وآرائه في مختلف جوانب حياته بالإضافة إلى أهدافه في الحاضر والمستقبل.

وحسب زيمبادو وبويد (Zimbardo & Boyd, 1999) فإن منظور الزمن يتضمن الأبعاد التالية:

1. الماضي الإيجابي (PP) (Past Positive): يعكس نظرة إيجابية دافئة وعاطفية تجاه الماضي، يؤدي بالفرد إلى الشعور بالألفة، ارتفاع تقدير الذات لديه، وأيضا انخفاض مشاعر القلق.
2. الماضي السلبي (PN) (Past Negative): يتعلق عموما بنظرة سلبية للماضي، والتي قد تنشأ نتيجة للتجربة الفعلية للأحداث غير السارة أو الصادمة، أو إعادة البناء السلبية للأحداث السارة، أو مزيج من الاثنين، قد يؤدي بالفرد إلى الاكتئاب، العدوان، انخفاض الاستقرار العاطفي، انخفاض تقدير الذات، القلق.
3. الحاضر الممتع (PH) (Present Hedonistic): يتوجه معتمدا هذا البعد إلى البحث عن المتعة والمخاطرة والتوجه نحو الحياة، مع اندفاع كبير دون الاهتمام بالعواقب الناتجة عن ذلك. وغالبا ما يعانون من عدم السيطرة على الغرائز.
4. الحاضر الحتمي (PF) (Present Fatalistic): يكشف عن اعتقاد الفرد بأن المستقبل مقدر ولا يمكن تغييره، في حين يجب تقبل الحاضر مع التسليم به لأن البشر تحت "رحمة القدر"، هذا ما من شأنه أن يؤدي بالفرد إلى الاكتئاب، عدم النظر في العواقب المستقبلية والخروج عن السيطرة.
5. المستقبل (F) (Future): يتعلق عموما بالتوجه المستقبلي، مع توجيه السلوك نحو تحقيق الأهداف والمكافآت المستقبلية. يمتاز أصحاب هذا البعد بالضمير الحي، والاهتمام بالعواقب المستقبلية.
6. المستقبل السلبي (FN) (Future Negative): يتعلق بنظرة سلبية للمستقبل، و توتر وقلق مستقبلي، مع سلوك يهيمن عليه تجنب الخسائر والمعاناة. (Maciej S, et al,2015 , P8)

2.2 استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: Coping Strategies

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الأخيرة من القرن العشرين ويتفق أغلب الباحثين أن البداية الحقيقية لاستخدام مصطلح (Coping) كانت مع أبحاث لازاروس في كتابه (Psychological stress and Coping process) عام 1966، وظل هذا المصطلح يستخدم في سياق متصل مع مصطلحين آخرين هما "ميكانيزمات التكيف والدفاع" حيث استعملت كلمتا Coping و Defense بالتوازي حتى أعوام 1960-1970. (ساعد، 2018، ص140).

وقد عرف سبيلبرجر (Spelpreger) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأنها: عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد أما تشارلز (Charles) فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط. (علي أيبو، 2020 ، ص85).

أما لازاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman; 1984) عرفاها بأنها كل الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للموقف، والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكانياته" (folkaman & lazarus, 1984, P141). ولقد قدما نوعين أو تصنيفين للمواجهة هما:

–المواجهة المتمركزة حول المشكلة: وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية، أو تعديل الموقف الضاغط كجمع المعلومات، أو اتخاذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلة.

– المواجهة المتمركزة حول الانفعال: وتشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط كالتجنب أو الإنكار. (علي أيبو، 2020 ، ص ص 88 89).

أما فيما يخص تصنيف تشارلز كارفر- الذي استمد منه المقياس المستخدم في الدراسة الحالية- فإنه لا يختلف كثيرا عن سابقه حيث تضمن ثلاث مجموعات:

- أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكلة. وتشمل: طلب الدعم الملموس، التعامل الفعال، التخطيط، كف الأنشطة المنافسة.
- أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال. وتشمل: طلب الدعم العاطفي، الإنكار، التقبل، إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي، اللجوء إلى الدين، الفكاهة).
- أساليب غير توافقية: وتشمل: التنفيس الانفعالي، فك الارتباط السلوكي أو التخلي عن السلوك، التشتيت الذاتي، تأنيب الذات).

3. الاجراءات المنهجية للدراسة

1.3 منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي لمناسبتها لطبيعة الموضوع.

2.3 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من 95 طالب (27 طالب و68 طالبة) من المستويات الثلاث (ليسانس، ماستر، دكتوراه)، ومن مختلف التخصصات. حيث توصلنا إلى 60 طالب من جامعة محمد خيضر-بسكرة- و35 طالب من جامعة الحاج لخضر-باتنة-.

وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية فقد كانوا ممن أصيبوا بفيروس كوفيد-19، حيث قمنا بتوزيع المقاييس المستخدمة في الدراسة عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي-فيسبوك- أو بما يسمى بالاستبيان الإلكتروني (بشكل موجه).

3.3 أدوات الدراسة: اعتمدنا في الدراسة الحالية على كل من:

1.3.3 قائمة زيمباردو لمنظور الزمن المصغرة: (Zimbardo Time Perspective Inventory)(ZTPI)



التحليل العاملي الكشفي والتوكيدي للنسخة الكاملة: ظهرت قائمة زيمباردو لمنظور الزمن على يد الباحثين الأمريكيين زيمباردو و بويد (Zimbardo & Boyd,1999) بعد دراسة دامت 20 سنة، اعتمدت على السجلات الزمنية الثلاثة لمنظور الزمن (الماضي، الحاضر، المستقبل) وتم إعداد الصورة النهائية لهذا السلم متعدد الأبعاد ليسمح بقياس منظور الزمن وعلاقته بالسجلات الزمنية الثلاثة ودرجة التوجه نحو أبعادها، بحيث أنه يأخذ بعين الاعتبار الجوانب التحضيرية، الانفعالية المعرفية، والاجتماعية. تمت ترجمة القائمة وتقنينها للبيئة العربية من طرف جار الله وشرفي (2009). تحوي هذه القائمة في نسختها الأصلية وكذلك المترجمة للغة العربية على 56 بنداً، تعبر عن خمسة أبعاد (ماضي إيجابي، ماضي سلبي، مستقبل، حاضر ممتع، حاضر حتمي). حيث يطلب من المفحوصين الإجابة على كل بنود القائمة تبعاً لما يوافق شعوره ومدى تعبير محتوى كل عبارة عن حالته الشخصية، يتم تقدير الدرجات على كل بند وفق سلم ليكرت (لا أوافق تماماً=1 إلى غاية أوافق تماماً=5)، بينما يكون التصحيح عكس التقديرات السابقة لكل من البنود 9، 24، 41.25، 56. تجمع جبرياً درجات بنود كل بعد وتقسم على عدد بنوده للحصول على قيمة درجة البعد أي المقياس الفرعي. القائمة لها خصائص سيكومترية مقبولة، حيث معامل ألفا كرونباخ لكل الإختبار (0.81)، وفي الأبعاد الفرعية الخمسة تراوحت بين 0.69 و 0.83. أما الثبات عبر الزمن فتراوحت معاملات الارتباط بين 0.65 و 0.87. كما بينت نتائج التحليل العاملي صدق بناء بنود الإختبار، وبلغت قيمة مؤشر ملائمة النتائج للتحليل العاملي 0.75 و فسرت العوامل الخمسة ما نسبته (34.52%) من التباين. (جار الله، 2013، ص ص 174-178).

• أبعاد القائمة المصغرة لمنظور الزمن: تم اختيار من كل من الأبعاد الخمسة ثلاثة بنود، تلك التي لها درجات تشيع الأكثر ارتفاعاً من ضمن مصفوفة تشيع البنود على العوامل التي أظهرت التحليل العاملي الكشفي.

✓ بعد الماضي الإيجابي (PP): يضم البنود 6. 3.1

✓ بعد الماضي السلبي (PN): يضم البنود: 14. 8. 2



✓ بعد الحاضر ممتع(PH): يضم البنود 13. 11.7

✓ بعد الحاضر الحتمي(PF): يضم البنود 15. 9.5

✓ بعد المستقبل(F): يضم البنود 12. 10.4

✓ بعد المستقبل السلبي(FN): يضم البنود 18. 17.16

• الخصائص السيكومترية منظور الزمن، بعد المستقبل السلبي:

وقد ألحق بعد المستقبل السلبي بقائمة منظور الزمن لزيباردو، بعد ترجمته ودراسة خصائصه السيكومترية الذي يتكون من ثمانية بنود، وتم استخراج ثلاثة بنود التي لها نسبة ارتباط عالية. حيث تمت العملية بعد استكمال خطوات الترجمة المتمثلة في الترجمة من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية للنسخة الأصلية التي أعدها (كاريلي وآخرون، 2011، Carelli). عرضت هذه الصورة الأولية للمقياس على أربعة أساتذة علم النفس، لمناقشة محتواها وشكل صياغتها. ثم عرضت على أستاذين جامعيين في اللغة الإنجليزية للقيام بترجمتها إلى اللغة الإنجليزية، دون الإطلاع على النسخة الأصلية وذلك لمقارنة النسختين للتأكد من دقة وموضوعية البنود المكيفة للبيئة العربية، بعد ذلك تم تطبيق الاختبار على عينة أولية من 20 فردا من ذوي مستوى التعليم الثانوي والجامعي لمعرفة مدى وضوح التعليمات ومحتوى البنود، ولفحص صدق المحتوى، عرضت القائمة في نسختها باللغة العربية على خمسة محكمين، أربعة أساتذة في علم النفس وأخصائي الطب النفسي، وأنفق كل المحكمين على مجمل بنود المقياس بأنها تقيس السمات التي تعبر عنها. نسبة الاتفاق بين المحكمين على بنود القائمة (90%). جرى تعديل صياغة بعض العبارات حسب اقتراحاتهم. ثم إقرار الصورة النهائية لعبارات بنود منظور الزمن المستقبل السلبي في نسختها باللغة العربية. ألحقت 3 بنود من بعد المستقبل السلبي إلى 15 بندا السابقة، لتصبح الصورة المصغرة لقائمة زيباردو لمنظور الزمن 18 بندا تقيس ستة أبعاد.

• الثبات: طريقة معامل ألفا كرونباخ كانت قيمتها (0.75) ، بينما حسب طريقة إعادة تطبيق الاختبار كانت القيمة (0.86).

• الصدق:



-صدق المحكمين: عرضت النسخة في صورتها باللغة العربية على ستة من الأخصائيين في علم النفس لتقدير مدى قياس عبارات البنود للسمّة التي وضعت لقياسها والدلالة عليها. حيث تبين أن البنود تقيس ما وضعت لقياسه بنسبة بلغت 96.15% لكل بنود الاختبار.

-الاتساق الداخلي: جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بند والدرجة الكلية لبنود بعد المستقبل السلبي التي تتراوح ما بين (0.106 و 0.626). ما يؤكد أن السلم يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

الجدول(01): معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد المنتمي إليه							
الأبعاد	البنود	معامل الارتباط	الأبعاد	البنود	معامل الارتباط	الأبعاد	البنود
بعد الماضي الإيجابي	البند1	**0,860	بعد المستقبل	البند7	**0,745	بعد الحاضر المتع	البند1
	البند3	**0,806		البند11	**0,768		البند10
	البند6	**0,912		البند13	**0,809		البند12
بعد الماضي السلبي	البند2	**0645	بعدالمستقبل السلبي	البند5	**0,716	بعد الحاضر الحثي	البند16
	البند8	**0729		البند9	**0,699		البند17
	البند14	**0,827		البند15	**0,469		البند18

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس وذلك بعد تطبيقه على عينة ضمت 30 طالب وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS. وجاءت النتائج كالآتي:
الصدق:

اعتمدت الباحثة على طريقتين:



صدق الاتساق الداخلي: قمنا بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب عامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بند والدرجة الكلية للمحور(البعد) الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح ذلك:

يتضح من خلال الجدول(01) أن قيم ارتباط العبارات(البند) مع الدرجات الكلية للأبعاد كانت مرتفعة حيث تراوحت بين $0,469^{**}$ و $0,912^{**}$ ، وكانت كلها دالة عند مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

الصدق التمييزي(طريقة المقارنة الطرفية):

بعد ترتيب درجات أفراد العينة ترتيبا تصاعديا، تم أخذ نسبة 27% تمثل طرفي درجات العينة (8 درجات دنيا و8 درجات عليا)، بعدها قمنا بحساب دلالة الفروق بتطبيق معادلة T.Test للمجموعتين فتحصلنا على ما يلي:

الجدول(02) يوضح الصدق التمييزي لمقياس منظور الزمن							
المجموعات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية df
المجموعة الدنيا	08	48,75	3,991	,073	,791	-9,579	14
المجموعة العليا	08	71,88	5,540				

يتضح من خلال الجدول(02) أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة العليا 71,88 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا 48,75 وهذا يؤكد أن هناك تباين بين المجموعتين، كما أن قيمة $T = -9,579$ دالة إحصائيا عند مستوى 0,000(أقل من مستوى الدلالة 0,05) وهذا ما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي العينة ومنه فإن المقياس يتمتع بقدرة تمييزية جيدة.

الثبات:

تم اعتماد طريقتين:

طريقة التجزئة النصفية:

الجدول (03): يوضح معاملات الثبات لمقياس منظور الزمن حسب طريقة التجزئة النصفية		
معامل ألفا كرونباخ	الجزء الأول	القيمة
(Alpha de cronbach)	عدد العبارات	9 ^a
	الجزء الثاني	القيمة
	عدد العبارات	9 ^b
	مجموع العبارات	18
الارتباط بين القسمين		
معامل سبيرمان وبراون (Spearman-Brown)	الطول المتساوي	,746
	الطول الغير متساوي	,746
معامل غوتمان (Coefficient de Guttman split-half)		
		,741

يتضح من خلال الجدول (03) أن معامل الارتباط بين القسمين قبل التصحيح هو 595, أما بعد التصحيح باعتماد معامل سبيرمان وبراون 746, وهاته القيمة المرتفعة تؤكد على تمتع المقياس بثبات جيد.

معادلة ألفا كرونباخ: (Alpha de cronbach)

الجدول (04) يوضح معاملات الثبات لمقياس منظور الزمن باستخدام طريقة ألفا كرونباخ	
عدد البنود	ألفا كرونباخ
18	,799

يتضح من خلال الجدول (04) أن قيمة ألفا كرونباخ قد بلغت 799, وهي قيمة مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بثبات جيد.

تعليلة الاختبار: اقرأ كل عبارة مما يلي وأجب عنها بعناية. وقرر إلى أي مدى تعبر عن مشاعرك وأنها صحيحة بالنسبة لك. حيث يمكنك تقديرها بـ:"لا أوافق تماما" إلى غاية "أوافق تماما" والمقدرة بخمسة درجات، اختر الخانات لتحديد تقدير مدى انطباقها عليك وذلك بوضع علامة (X) في إحدى الخانات المقابلة للعبارة.

2.3.3 مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لشارلز كارفر: the coping "Charlez Carver" strategies stress scale for

يعتبر هذا المقياس الصورة الموجزة للمقياس الكامل المسمى: توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة الذي أعده كل من كارفر Carver، وشاير Scheier وواينتراوب Weintraub، ونشروه عام 1989، ثم أعاد كارفر نشر صيغة مصغره منه عام 1997 وذلك لأن الصيغة الأصلية كما يقول مملّة وطويلة. وقد ألغى مقياسين من الصيغة الأصلية المطولة، وأضاف مقياسا جديدا هو مقياس تأنيب الذات، واختزل بنود كل مقياس إلى بندين بدل أربعة بنود، بذلك أصبحت الصيغة المختصرة مكونة من 14 مقياسا فرعيا، كل مقياس مكون من بندين، أي أن مجموع البنود 28 بندا (بعد أن كانت تضم 15 مقياسا بمجموع كلي 60 بند). علما أنه لا توجد درجة كلية لمقياس الصيغة المختصرة، كما لا توجد صياغة لفظية محددة، (يمكن صياغة العبارات في الماضي كما يمكن صياغتها في الحاضر).

جدول رقم(05): يوضح المقاييس الفرعية والبنود الداخلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لشارلز كارفر:

الرقم	المقياس الفرعي	بنوده	الرقم	المقياس الفرعي	بنوده
1	اللجوء إلى الدين	22.27	8	التقبل	20.24
2	التشيتت الذاتي	1.19	9	الفكاهة	18.28
3	استخدام الدعم الملموس	10.23	10	كف الأنشطة المنافسة	4.11
4	الصياغة الإيجابية للموقف	17.12	11	تأنيب الذات	26.13

2.7	التعامل الفعال	12	3.8	الإنكار	5
6.16	فك الارتباط السلوكي	13	14.25	التخيل	6
21.9	التنفيس الانفعالي	14	5.15	استخدام الدعم العاطفي	7

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تم تقدير الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في صورته المختصرة من قبل الطالبة خيرة شويطر في أطروحة دكتوراه بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية" دراسة ميدانية بمدينة وهران.

تقدير صدق المقياس:

عملت الطالبة على تقدير صدق المقياس في صورته المختصرة عن طريق "التحليل العاملي الاستكشافي"، وهو يدخل ضمن ما يسمى "بصدق المفهوم"، مع العلم أنها أجرت "التحليل العاملي الاستكشافي" على الأبعاد الفرعية أربعة عشر (14) قصد اختزال عددها. وللتأكد من قابلية مصفوفة الارتباطات للتحليل العاملي بالاعتماد على مجموعة من المحكات وهي: اختبار "كايزر ماير أولكين" لكافة المصفوفة (Kmo) / اختبار بارليت/ القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباط /مقياس كفاية العينة لكل متغير أو بعد فرعي (MSA).

تعليق عام على محكات الحكم على قابلية المصفوفة للتحليل العاملي الاستكشافي: يلاحظ من خلال المحكات التي اعتمدها الطالبة في الحكم على مدى قابلية المصفوفة للتحليل العاملي أنها مقبولة عموماً، فاختبار كايزر ماير أولكين لكافة المصفوفة (Kmo) قيمته (0.65) إذ إنه أعلى من القيمة (0.50) فهو لا بأس به مما يدل على كفاية حجم العينة، وكذلك على وجود ارتباطات كافية بين المتغيرات. كما أن اختبار بارليت ظهر على أنه دال إحصائياً، مما يدل على وجود حد أدنى من الارتباطات بين المتغيرات المقاسة، كما أن "القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباطات كانت (0.069)، وهي أكبر

من(0.00001) مما يدل على وجود ارتباطات مرتفعة جدا بين المتغيرات(الأبعاد الفرعية للمقياس) وعدم تكرار المعلومات، وأخيرا قيم "المصفوفة الصورية(MSA) والذي يعبر عن مقياس كفاءة المعاينة لكل متغير، كما يدل أيضا على أن هناك ارتباطات كافية بين كل متغير من المتغيرات الأخرى كانت أكبر من القيمة(0.50). والتي تظهر في الخلايا القطرية (في جدول مرفق)، فكلما تعدت القيمة الحرجة 0.50 ماعدا المتغير الرابع(التحرر السلوكي) قيمته 0,43 والتي تم قبولها. بالتالي يمكن القول أن المصفوفة قابلة للتحليل العاملي الاستكشافي وأن المقياس يتمتع بمستوى مطمئن من الصدق. تقدير الثبات: قامت الطالبة بتقدير الثبات بطريقة وحيدة بواسطة الاتساق الداخلي لألفا كرونباخ، ولقد تراوحت قيم ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية-العوامل المستخرجة بالتحليل العاملي- تراوحت ما بين 0.53 و0.68 وهي قيم مقبولة.

الخصائص السيكمومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الدراسة الحالية:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس وذلك بعد تطبيقه على عينة ضمت 30 طالب وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS. وجاءت النتائج كالتالي:

الصدق:

اعتمدت الباحثة على طريقتين:
صدق الاتساق الداخلي:

الجدول(06): معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد المنتمي إليه					
المقاييس الفرعية	البند	الارتباطات	المقاييس الفرعية	البند	الارتباطات
اللجوء إلى الدين	البند22	,863**	التقبل	البند20	,715**
	البند27	,863**		البند24	,715**

التشيت الذاتي	البند1	576**	الفكاهة	البند18	754**
	البند19	747**		البند28	841**
استخدام الدعم الملموس	البند10	891**	كف الأنشطة المنافسة	البند4	909**
	البند23	859**		البند11	914**
الصياغة الإيجابية للموقف	البند12	842**	تأنيب الذات	البند13	317**
	البند17	729**		البند26	778**

يتضح من خلال الجدول(06) أن قيم ارتباط البنود مع الدرجات الكلية للمقاييس الفرعية كانت كلها دالة عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت بين 0,317** و0,914**، مما يدل على أن المقياس صادق في قياس ما وضع لقياسه. الصدق التمييزي:

الجدول(07) يوضح الصدق التمييزي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية							
المجموعات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية df
المجموعة الدنيا	08	73,50	2,777	356	560	-11,750	14
المجموعة العليا	08	90,88	3,137				

يتضح من خلال الجدول(07) والذي يبين وجود فروق بين متوسط درجات الطلبة الذين تحصلوا على درجات مرتفعة ومتوسط درجات الطلبة الذين تحصلوا على درجات منخفضة في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وذلك لصالح الثلث مرتفع الدرجات، كما أن قيمة اختبار "ت" دالة عند مستوى 0,000 وهذا ما يؤكد وجود فروق بين درجات المستويين (الأعلى، الأدنى) ومنه يمكننا الإقرار بتمتع المقياس بصدق جيد. الثبات:

اعتمدت الباحثة على طريقتين:
طريقة التجزئة النصفية:

الجدول(08): يوضح معاملات الثبات لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب طريقة التجزئة النصفية		
معامل ألفا كرونباخ	الجزء الأول	القيمة
		,411
(Alpha de cronbach)	عدد العبارات	14 ^a
	الجزء الثاني	القيمة
		,452
	عدد العبارات	14 ^b
	مجموع العبارات	28
	الارتباط بين القسمين	,624
معامل سبيرمان وبراون(Spearman-Brown)	الطول المتساوي	,769
	الطول الغير متساوي	,769
معامل غوتمان (Coefficient de Guttman split-half)		,766

يتضح من خلال الجدول(08) أن عند تطبيق معامل سبيرمان وبراون قدرت قيمة الثبات بـ ,769، أما بتطبيق معادلة غوتمان وجدت أنها ,766، وفي كلتا الحالتين نستطيع الحكم على المقياس بأنه يتمتع بثبات جيد.

معادلة ألفا كرونباخ:(Alpha de cronbach)

جدول(09) يوضح معاملات الثبات لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط باستخدام طريقة ألفا كرونباخ	
عدد البنود	ألفا كرونباخ
28	,703

يتضح من خلال الجدول(09) أن معامل ألفا لكرونباخ لكل بنود المقياس قد بلغ ,703، وهو يشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي أي أن المقياس يتمتع بثبات جيد.

تعلیمة المقياس: تنص تعلیمات المقياس على وصف الفرد للأساليب التي يستعملها في تعامله مع الأحداث المجهدة، وكذلك الإجابة على كل فقرات المقياس، والتأكيد بأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، لذلك اختيار الإجابة الأكثر ملائمة للفرد. تصحيح المقياس: ليس للمقياس درجة كلية وإنما يعالج كل مقياس فرعي على حدة، كما أنه ليس لديه درجة قطع أو درجات معيارية. والمقياس كما أشرنا سابقا مكون من 28 فقرة، ولكل فقرة أربعة بدائل للإجابة على طريقة ليكرت، تصحح باتجاه واحد دائما وفق الأوزان التالية: أفعل ذلك كثيرا=4، أفعل ذلك أحيانا=3، أفعل ذلك نادرا=2، لا أفعل ذلك مطلقا=1. ويصحح كل مقياس فرعي بجمع درجات بنوده حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ميل المفحوص لاستخدام هذه الاستراتيجيات في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والتصحيح دائما بالاتجاه الإيجابي، إذ لا توجد بنود تصحح عكسيا. (شويطر، 2017، ص ص 182-203).

4 عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1.4 عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى: والتي تنص على أن: طلبة الجامعة المتعافين من فيروس كوفيد-19 يتبنون توجه نحو بعد الحاضر الحتمي. وللإجابة على ذلك نعرض الجدول التالي الذي يوضح توزيع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب أبعاد منظور الزمن. وهنا تجدر الإشارة إلى أنه لا توجد درجة كلية للمقياس بل درجات فرعية لكل بعد زمني. جدول رقم(10): يوضح توزيع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب أبعاد منظور الزمن:

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد الفرعية لمنظور الزمن
01	2,01934	11,1684	الماضي الإيجابي
03	2,45406	10,3684	الماضي السلبي

04	1,94505	10,0632	الحاضر الممتع
06	2,48769	8,4842	الحاضر الحتمي
02	2,89503	11,0421	المستقبل
05	2,43054	8,8316	المستقبل السلبي

يتضح من بيانات الجدول (10) أن هناك تفاوت في ترتيب أبعاد منظور الزمن لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19، حيث كان التوجه بدرجة أولى نحو بعد الماضي الإيجابي بمتوسط حسابي قدره 11,1684 وانحراف معياري قدره 2,01934، يليه بعد المستقبل بمتوسط حسابي (مقارب لسابقه) قدره 11,0421 وانحرافه المعياري 2,89503، ثم بعد الماضي السلبي بمتوسط حسابي قدره 10,3684 يليه بعد الحاضر الممتع (10,0632)، وجاء في المرتبة الخامسة بعد المستقبل السلبي بمتوسط حسابي قدره 8,8316 وانحراف معياري قدره 2,43054، وجاء في المرتبة السادسة والأخيرة بعد الحاضر الحتمي بمتوسط الحسابي قدره 8,4842 وانحرافه المعياري 2,48769.

وهي نتائج منطقية لكوننا نتعامل مع فئة (الطلبة الجامعيين) الذين يمتلكون أهداف وطموحات وتطلعات نحو مستقبل أفضل، وقد اتفقت هاته النتائج مع نتائج دراسة أبي مولود عبد الفتاح و لوصيف دنيا (2018) والتي توصلت إلى سيادة بعد الماضي الإيجابي لدى الطلبة، وأيضا دراسة هالة عبد اللطيف محمد (2015) التي كشفت عن ارتباط المنظور الزمني الماضي الايجابي لدى الطلبة بكل من بعد الثقة، بعد التوجه الايجابي للمستقبل وبعد العلاقات الاجتماعية والقيم الشخصية. وأيضا دراسة محمد محمود بني يونس (2007) الهادفة إلى دراسة علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية توصلت إلى نفس النتيجة. (بني يونس، 2007). وأيضا دراسة "أبي مولود عبد الفتاح (2019). وهذا ما يمكن إرجاعه إلى فكرة أن الفرد يعتمد على خبراته السابقة (خاصة الفعالة منها) للتعامل مع

الظروف الضاغطة، وأيضا يمكن إرجاعه إلى طبيعة المجتمع الجزائري حيث أن الطالب الجامعي لا ينفصل عن عائلته (مقارنة بالطلاب الأجانب) ويبقى في اتصال وثيق بهم وهذا ما من شأنه أن يساعده على الشعور بالأمن وتوظيف خبراته الايجابية للتعامل مع الواقع، خاصة في ظل الظروف الراهنة (جائحة كورونا).

أما بالنسبة لتوجه الطلبة بدرجة ثانية نحو بعد المستقبل فيمكن تفسير ذلك على ضوء ما أشار إليه ألفرد أدلر حيث قال " أن المستقبل هو الاتجاه الأكثر أهمية في حياة الإنسان، فهو يتضمن كافة أهدافه وطموحاته وآماله التي تدفعه نحو الأمام سعيا للوصول إلى التفوق والكمال". وأيضا أشار زيمباردو إلى أن المستقبل في حياة الفرد يتضمن كافة الأهداف والطموحات التي تخلق الدافع الأساسي للسير نحو الأمام وأوصى بأن منظور زمن المستقبل يمكن أن يساعد الطلبة على الدراسة والحصول على تقديرات دراسية مرتفعة. ويتفق هذا مع نتائج الكثير من الدراسات نذكر بعضها: دراسة فيصل خليل الربيع ومحمد أمين ملحم (2019) التي توصلت سيادة بعد المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك (الربيع، الجراح، ملحم، 2019).

ودراسة عبد القادر بن عائشة سعدي و عبد الرزاق إيدير (2020) التي كشفت عن احتلال التوجه الزمني المستقبلي عند عينة من طلبة المدينة المرتبة الثانية (بن عائشة سعدي، إيدير، 2020). وأيضا دراسة مليكة محرز (2017) التي كشفت عن وجود علاقة موجبة بين المكون الفرعي لمنظور الزمن (المستقبل) والرضا عن النتائج والقدرة على احترام المواعيد.

أما فيما يخص حلول كل من بعد المستقبل السلبي وبعد الحاضر الحتمي المراتب الأخيرة (على الترتيب) فهي نتيجة منطقية لكون مرحلة الشباب (مرحلة التعليم خصوصا) مرحلة ممتعة، نشطة، تتسم برسم الشاب لأهدافه المستقبلية (دراسية، مهنية، شخصية...) والسعي إلى تحقيقها. وقد اتفقت نتائج دراسة هالة عبد اللطيف محمد (2015) مع هاته النتيجة حيث كشفت عن وجود علاقة سلبية بين المنظور الزمني الحاضر الحتمي وبين الأمل هذا الأخير الذي يرتبط باستمرار بالنتائج المستقبلية، فالأفراد الذين لديهم منظور زمني (الحاضر الحتمي) يعكسون غيابا في التفكير الموجه

نحو المستقبل(عبد اللطيف محمد، 2015، ص91). ومنه نقول "عدم تحقق الفرضية المطروحة".

2.4 عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية: والتي كان نصها: يستخدم طلبة الجامعة المتعافين من فيروس كوفيد-19 أساليب مواجهة متمركزة حول المشكلة. جدول رقم(11): يوضح قيم المتوسطات الحسابية لاستراتيجيات المواجهة(فردية ومجموعة) وأيضا الانحرافات المعيارية

المجموعات	الاستراتيجيات	المتوسط الحسابي للاستراتيجية	الانحراف المعياري للاستراتيجية	الترتيب	المتوسط الحسابي للمجموعة
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة	استخدام الدعم للموس	5,3895	1,52493	04	5,9158
	التخطيط	6,3158	1,52471	02	
	كف الأنشطة المنقسة	5,5053	1,63000	03	
	التعامل الفعال	6,4526	1,52823	01	
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال	اللجوء إلى الدين	7,2105	0,99888	02	6,2087
	الصياغة الإيجابية للموقف	7,2632	0,87775	01	
	الاتكاف	4,6211	1,29794	06	
	استخدام الدعم العاطفي	5,9895	1,21598	04	
	التقبل	7,0316	3,06474	03	
	التكافة	5,1368	1,84282	05	
أساليب غير توافقية	التشتيت الذاتي	6,0842	1,36571	01	5,1763
	تأنيب الذات	5,1895	1,78227	03	
	فك الارتباط السلوكي	3,4737	1,47202	04	
	التفيس الاتعالي	5,9579	1,38315	02	

يوضح الجدول(11) تنوع واضح وتوزيع متباين بين المجموعات الثلاث لاستراتيجيات المواجهة لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19، وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على قدرة الطلبة على توظيف مختلف القدرات العقلية والانفعالية والسلوكية للتعامل مع الضغوط(فيروس كوفيد-19)، وهذا ما أكدته دراسة عمار عبد الله محمود الفريجات وفخري فلاح المومني(2016)، وإذا اتبعنا الترتيب: سنجد أن مجموعة استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال هي من احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 6,2087، وتصدرت المجموعة إستراتيجية الصياغة الايجابية للموقف بمتوسط حسابي قدره 7,2632 وانحراف معياري 0,87775، تليها كل من إستراتيجية اللجوء إلى الدين وإستراتيجية التقبل بدرجات متقاربة و مرتفعة ثم إستراتيجية استخدام الدعم العاطفي، إستراتيجية الفكاهة وإستراتيجية الإنكار على الترتيب.

تليها مجموعة استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل بمتوسط حسابي قدره 5,9158 تصدرتها إستراتيجية التعامل الفعال تليها إستراتيجية التخطيط ثم إستراتيجية كف الأنشطة المنافسة وأخيرا إستراتيجية استخدام الدعم الملموس. في المرتبة الثالثة نجد مجموعة استراتيجيات المواجهة الغير توافقية بمتوسط حسابي قدره 5,1763. تضمنت الاستراتيجيات التالية: التشتيت الذاتي، التنفيس الانفعالي، تأنيب الذات، فك الارتباط السلوكي على الترتيب.

في حين أن العديد من الدراسات أشارت إلى اعتماد طلبة الجامعة على استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل كدراسة: منى محمود محمد ابراهيم(2012) التي توصلت إلى أن طلاب كلية الإرشاد النفسي يستخدمون إستراتيجية التعديل السلوكي والاستبصار بالمشكل ومحاولة إيجاد الحلول البديلة والتعامل الفعال في حال مواجهتهم للضغوط، وأيضا دراسة "سعاد العاتي و محمد سليم خميس (2020) التي توصلت إلى أن الطلبة الجامعيين يستخدمون استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل. توصلت دراستنا الحالية إلى أن الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد -19 يستخدمون بدرجة أولى استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال،

فمعايشتهم لخبرة ضاغطة لامعهودة (إصابتهم بعدوى فيروس كوفيد-19) وفي ظل المستجدات اليومية(كظهور متحور أوميكرون) والقرارات الفجائية فيما يخص استمرارية الدراسة من عدمها، جعلهم غير قادرين على التخطيط والتعامل الفعال مع هاته الضغوط وبالتالي لجئوا إلى أساليب أخرى كمحاولة الصياغة الإيجابية للموقف أي إعادة التقييم الإيجابي للموقف كالاستجابة لتطمينات وزارة الصحة(فيما يخص عدم خطورة الفيروس وضرورة أخذ اللقاح) وتطمينات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي باستمرار الدراسة من خلال تطبيق إجراءات عملية (التعليم عن بعد). وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة "الزيود"2010 التي توصلت إلى أن طلبة جامعة قطر يستخدمون استراتيجية التفكير الايجابي، اللجوء إلى الدين، والتنفيس الانفعالي.

فاعتماد الطلبة على إستراتيجية اللجوء إلى الدين وإستراتيجية التقبل(متلازمتان غالبا) يرجع إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية الجزائرية القائمة على مبادئ الدين الإسلامي والرضا بالقضاء والقدر. فحسب كارل يونغ (Carl Jung) فإن التدين هو الخضوع لقوى أكبر من أنفسنا، هذا الخضوع له أهمية كبيرة في حياة الفرد والمجتمع لما يضيف عليه من استقرار نفسي". كذلك تبنيهم لإستراتيجية استخدام الدعم العاطفي نتيجة لطبيعة الأسرة الجزائرية القائمة أساسا على التأزر والتضامن والدعم خاصة في المحن. و"منه فإن الفرضية لم تتحقق".

3.4 عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: والتي كان نصها: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19. جدول رقم(12): يوضح العلاقات الارتباطية بين مختلف أبعاد منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

أبعاد منظور الزمن						
FN	F	PF	PH	PN	PP	
r = 0,20 sig=0,849	r = 0,187 sig=0,069	r = 0,031 sig=0,767	r = 0,073 sig=0,484	r = 0,010 sig=0,925	r = 0,272** sig=0,008	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة
r = 0,141 sig=0,173	r = 0,046 sig=0,657	r = 0,220** sig=0,032	r = 0,138 sig=0,182	r = 0,141 sig=0,174	r = 0,145 sig=0,161	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال
r = 0,321** sig=0,002	r = 0,133 sig=0,200	r = 0,330** sig=0,001	r = 0,266** sig=0,009	r = 0,371** sig=0,000	r = 0,113 sig=0,275	استراتيجيات لاتوافقية

نلاحظ من خلال الجدول(12) بأنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,05 بين إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل وبعد الماضي الإيجابي، وهذا ما يدل على أن الفرد عندما يود أن يتخذ قرارا ويتعامل مع وضع ضاغط معين، يأخذ بعين الاعتبار تعاملاته السابقة خاصة تلك التي أثبتت فعاليتها وساعدته على تخطي المشكلة و يتجنب خبراته السيئة وتعاملاته اللاتوافقية. فحسب زيمباردو فإن الأفراد ذوي التوجه نحو الماضي سيكون اتخاذ قراراتهم مبني على خبرتهم الماضية وما تحمله من معلومات ناتجة عن تحليلهم للمواقف السابقة.(محرز، 2017، ص23). وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة Altay Eren & Hamit (2014) Skun التي توصلت إلى أن الطلبة الذين يعتمدون منظور الزمن الماضي الايجابي يستخدمون استراتيجيات معرفية وسلوكية تكيفية.

كذلك نلاحظ وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,05 بين إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال وبعد الحاضر الحتمي، فكما أشرنا سابقا أن بعد الحاضر الحتمي يكشف عن اعتقاد الفرد بأن المستقبل مقدر ولا يمكن تغييره، في حين يجب تقبل الحاضر مع التسليم به لأن البشر تحت "رحمة القدر" وهذا ما يتضح فعلا في اعتماد الطلبة لإستراتيجية اللجوء إلى الدين، الصياغة الايجابية للموقف، التقبل، استخدام الدعم الملموس كتسليم منهم للظروف الراهنة.

أيضا نلاحظ وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,05 بين استراتيجيات المواجهة اللاتوافقية وكل من: بعد الماضي السلبي، بعد الحاضر الحتمي، بعد المستقبل السلبي. ونفسر ذلك في ظل قول زيمباردو أن من ينظر إلى الماضي بصورة سلبية أو إلى الحاضر نظرة حتمية، هم نادرا ما يفكرون بشأن مستقبلهم، كذلك نراهم يؤمنون بالحظ وما يفرضه الواقع عليهم من متطلبات ولا يبذلون أي جهد ممكن لتغييره، فهم إما يعيشون تحت ظلال الماضي أو يعيشون ليومهم فقط، وفي كل الأحوال إن مثل هؤلاء ليس لديهم أي تأثير على حياتهم، ولا يريدون التخطيط للمستقبل ولا يشعرون بأهميته" (بدر، ب س، ص2). فمثلا اعتماد الطلبة لإستراتيجية فك الارتباط السلوكي التي تعد بمثابة إقرار بالعجز سيجعلهم يقررون التخلي عن مواصلة أهدافهم التي تتعارض مع هاته الضغوط، وهذا ما يتضح فعلا في ظاهرة كثرة الغيابات المسجلة في المحاضرات تحججا منهم بالإصابة، ما رافقه تراجع ملحوظ في الدافعية نحو التعليم وفي النتائج الدراسية.

أما فيما يخص وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,05 بين استراتيجيات المواجهة اللاتوافقية وبعد الحاضر الممتع هذا الأخير الذي يسعى معتمدوه إلى البحث عن المتعة والمخاطرة والتوجه نحو الحياة، واندفاع كبير دون الاهتمام بالعواقب الناتجة عن ذلك. تتضح في استخدام الطلبة إلى إستراتيجيتي التنفيس الانفعالي والتشتيت الذاتي حيث أن الطالب يسعى إلى التنفيس عن مشاعر الضيق والاستياء الناتجة عن كل ما سببته جائحة كورونا بالقيام بأشياء لصرف انتباهه عن هذا الحدث الضاغط. إذا نقول أن الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين بعض أبعاد منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19 قد تحققت.

4.4 عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة: والتي كان نصها: توجد فروق دالة إحصائيا في منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19 تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم(13): يوضح الفروق في أبعاد منظور الزمن لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد
19-تعزى لمتغير الجنس.

أبعاد منظور الزمن						
FN	F	PF	PH	PN	Pp	
0,907	-0,166	0,920	0,859	0,909	0,473	T
49,429	43,973	40,833	48,649	38,345	31,451	Ddl
0,996	0,333	0,139	0,682	0,017	0,032	Sig

نلاحظ من خلال الجدول(13) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في أبعاد منظور الزمن بين الطلبة والطالبات المتعافين من فيروس كوفيد-19 ، لأن كل قيم "t" المقدرة جاءت غير دالة (كل قيم $Sig > 0.05$). ويمكن تفسير ذلك بخصوصية عينة الدراسة (الشباب الجامعي) فهم يتشاركون نفس الظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وأيضا يتبنون نفس الطموحات والأهداف والسلوكيات والمعاني، ما جعلهم يتشابهون في محتويات السجلات الزمنية والتوجهات نحوها وهذا ما يتفق مع دراسة زيات بركات (2019) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد الدراسة في التوجه الزمني تبعا لمتغير الجنس وأيضا اتفقت مع نتائج دراسة مليكة محرز (2017). كما اتفقت مع نتائج دراسة أبي مولود عبد الفتاح و لوصيف دنيا (2018) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوجه نحو أبعاد منظور الزمن، ماعدا بعد المستقبل الذي كان لصالح الإناث.

ب. جدول رقم(14): يوضح الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19 تعزى لمتغير الجنس.

إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية			
الإستراتيجيات اللاتوافقية	الإستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال	الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة	
1,388	-0,554	-0,694	T
37,354	37,332	37,058	DDL
0,055	0,339	0,145	Sig

نلاحظ من خلال الجدول(14) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة والطالبات المتعافين من فيروس كوفيد-19، فقد جاءت كل قيم "t" غير دالة إحصائيا(كل قيم $Sig > 0.05$). يمكن تفسير النتائج المتحصل عليها باختلاف أساليب التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية، فبعد أن كانت الأسرة الجزائرية أكثر حزما مع الإناث خاصة في الأمور المتعلقة بالاحتشام والحرية (مقارنة بالذكور) انقيادا للعادات والأعراف ما جعلهن أقل مواجهة(تجنبية) وأكثر انفعالا، بينما الذكور كانوا أكثر إقدامية ومواجهة ، تغيرت الآن أساليب المعاملة تحت مسمى المساواة بين الجنسين ومنه أصبحت الأنثى أكثر تعتمد أساليب مواجهة إقدامية شأنها شأن الذكر. ولقد اتفقت هاته النتائج مع نتائج دراسة مصطفى رشاد مصطفى الأسطل(2010)،

بينما اختلفت عن نتائج دراسة العاتي سعاد (2020) التي توصلت إلى وجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لصالح الذكور فيما يخص استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل، في حين أن الفروق في استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال كانت لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق بينهما بالنسبة لاستراتيجيات المواجهة اللاتوافقية.(العاتي، 2020). ومنه فإن الفرضية" توجد

فروق دالة إحصائيا في منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19 تعزى لمتغير الجنس لم تتحقق".

5. خاتمة:

سعت الدراسة الحالية إلى كشف العلاقة القائمة بين منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة المتعافين من فيروس كوفيد-19، لكن قبل ذلك حاولنا التعرف على أكثر الأبعاد الزمنية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية استخداما من قبلهم. كما هدفت الدراسة إلى معرفة ما إن كانت هناك فروق بين الإناث والذكور في اختيارهم للمنظور الزمني وأيضا استراتيجيات المواجهة المعتمدة أم لا.

وقد أظهرت نتائج المعالجة الإحصائية لبيانات فرضيات الدراسة ما يلي:

- أن طلبة الجامعة المتعافين من فيروس كوفيد-19 يعتمدون أساسا على التوجه نحو بعد الماضي الإيجابي يليه بعد المستقبل وهذا ما يمكن اعتباره منظور زمني متوازن نظرا لسيطرة الأبعاد الإيجابية، في حين أن بعد الحاضر الحتمي الذي كنا نتوقع سيادته جاء في المرتبة الأخيرة.

- تنوع وتباين واضح في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من قبل الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد-19، لكن المرتبة الأولى كانت من نصيب مجموعة الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، تليها مجموعة الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة وأخيرا مجموعة الاستراتيجيات اللاتوافقية.

- وجود علاقة ارتباطيه بين بعض أبعاد منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المتعافين من فيروس كوفيد-19.

• وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,05 بين إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة وبعد الماضي الإيجابي.

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,05 بين إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال وبعد الحاضر الحتمي.
 - وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,05 بين استراتيجيات المواجهة اللاتوافقية وكل من: بعد الماضي السلبي، بعد الحاضر الحتمي، بعد المستقبل السلبي وبعد الحاضر الممتع.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في كل من أبعاد منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المتعافين من فيروس كوفيد-19 تعزى لمتغير الجنس.
- في الأخير تبقى نتائج الدراسة الحالية في إطار الحدود المكانية والزمانية والبشرية المشار إليها سابقا، وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها في الدراسة نوصي بـ:

- إجراء دراسات تربط بين متغير منظور الزمن (خاصة المستقبلي) ومختلف المتغيرات المتعلقة بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين (مثلا: الكفاءة الذاتية، تقدير الذات، جودة الحياة، اليقظة الواعية، التوافق النفسي والاجتماعي، الدافعية للانجاز...) نظرا للدور الذي يلعبه كعامل تحفيزي، وأيضا لقدرته التنبؤية ببعض الاضطرابات النفسية وبالتالي امكانية تفادي الكثير من السلبيات والمشاكل قبل حدوثها.

- إجراء دراسات مقارنة في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة بين مختلف التخصصات والمستويات والوضعيات.

📌 قائمة المراجع:

1. أبي مولود، عبد الفتاح. (2019). *منظور الزمن وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة-دراسة ميدانية*. الملتقى الوطني الثاني الكرونوبولوجيا والصحة النفسية: كرونوبولوجيا المعرفة واضطرابات وظائف المعرفة. جامعة محمد خيضر. بسكرة، ص 147-178

2. بن عائشة سعدي، عبد القادر وإيدر، عبد الرزاق. (2020). الكفاءة الذاتية العامة وعلاقتها بمنظور الزمن لدى الطلبة الجامعيين(دراسة ميدانية لطلبة الجذع المشترك علوم اجتماعية بجامعة المدية). مجلة العلوم النفسية والتربوية. 6(4)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 104-123
3. بوعيشة، نورة و سعداوي، مريم.(2013). استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية-دراسة ميدانية- الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي والسوسيولوجي، ص 313-331.
4. جار الله، سليمان.(2013).منظور الزمن وعلاقته بالجلد في مواجهة الأحداث الصادمة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطيف2، الجزائر.
5. الربيع، فيصل خليل و الجراح، عبد الناصر ذياب و ملحم، محمد أمين.(2019). القدرة التنبؤية لأبعاد منظور زمن المستقبل بالتعلم المنظم ذاتيا لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الدراسات التربوية والنفسية-جامعة السلطان قابوس. (03). ص 441-457
6. ساعد، شفيق.(2019). مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية. رسالة دكتوراه منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة، الجزائر.
7. شرفي، محمد الصغير و جار الله، سليمان.(2009).اضطرابات منظور الزمن في الصدمة النفسية. مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية جامعة فرحات عباس. العدد10
8. شويطر، خيرة. (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية"دراسة

- ميدانية على عينة من مدينة وهران. رسالة دكتوراه منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران2، الجزائر.
9. العاتي، سعاد و خميس، محمد سليم. (2019). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد11(العدد1). ص81-92
10. عبد اللطيف محمد، هالة. (2015). علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. مركز الإرشاد النفسي. مصر. (العدد 42). ص46-100
11. علي إيبو، نائف. (2020) الضغوط النفسية. (الاسكندرية-مصر): دار المعرفة الجامعية.
12. محرز، مليكة. (2017). العلاقة بين المنظور الزمني و الإرجائية لدى طلاب الدراسات لما بعد التدرج بجامعة وهران، رسالة دكتوراه منشورة، كلية العلوم الاجتماعية بجامعة وهران، الجزائر.
13. محمد بدر، طارق. (ب س). الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى أساتذة جامعة القادسية، كلية الآداب، جامعة القادسية.
14. Bolotova, Alla K & Hachaturova, Milana R. (2013September). **The role of time perspective in coping behavior ,Article(pdf)** psychology in Russia: State of the Art6(3):120-131.
15. Eren, Altay. Coskun, Hamit.(2014March). **Time Perspective and boredom coping strategies of undergraduate students from Turkey**. Springer International Publishing.
16. Havalickova, Radka & sabella, Pavelkova. (2013). **Perspective orientation and time dimension in student motivation. Journal of Education, Culture and Society** nr, 177_189

17. Lazarus, S, Richard & Folkman, susan. (1984). *Stress ,Appraisal, and Coping*, Springer Publishing Company
18. Maciej, Stolarski & Nicolas, Fieulaine & Wassel, van Beek. (2015). *Time perspective Theory; Review, Research and Application Essays in Honor of Philip G. Zimbardo*, Springer International Publishing Switzerland
19. Maciej, Stolarski & Nicolas, Fieulaine & Wassel, van Beek.(2015). **Time perspective Theory**; Review, Research and Application Essays in Honor of Philip G. Zimbardo, Springer International Publishing Switzerland
20. Yang C, Chen A, Chen Y. (2021). **College students stress and health in the COVID-19 pandemic**: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. PLoS ONE 16(2).
21. Zambianchi, Manuela.(2018). **Time Perspective**, Coping Styles, Perceived Efficacy in Affect Regulation, and Creative Problem Solving in Adolescence and Youth. *Psicologia Educativa*. 24(1) 1-6.