

نمذجة العلاقات السببية بين المنظور الزماني والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

د. أحمد محمد محاسنة

قسم علم النفس التربوي - كلية العلوم التربوية
الجامعة الهاشمية - الأردن

dahmadmahasneh1975@yahoo.com

أ. عمر عطا الله العظامات

وزارة التربية والتعليم
الأردن

adamat88@gmail.com

د. أحمد محمد غزو

قسم علم النفس التربوي
كلية العلوم التربوية
الجامعة الهاشمية - الأردن

ah83gazo@hu.edu.jo

نمذجة العلاقات السببية بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

د. أحمد محمد محاسنة

قسم علم النفس التربوي - كلية العلوم التربوية
الجامعة الهاشمية - الأردن

أ. عمر عطا الله العظامات

وزارة التربية والتعليم
الأردن

د. أحمد محمد غزو

قسم علم النفس التربوي
كلية العلوم التربوية
الجامعة الهاشمية - الأردن

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة، وبناء نموذج سببي للعلاقات بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة. استخدم مقياس المنظور الزمني، ومقياس الرضا عن الحياة. شارك بالدراسة (519) طالب وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعة الهاشمية. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين منظور الزمن الماضي الايجابي ومنظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن المستقبلي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة احصائياً بين منظور الزمن الماضي السلبي والرضا عن الحياة، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين منظور الزمن الحاضر الحتمي والرضا عن الحياة. وأظهرت نتائج تحليل المسار وجود تأثير مباشر إيجابي لمنظور الزمن الماضي الإيجابي ومنظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن المستقبلي على الرضا عن الحياة، ووجود تأثير مباشر سلبي لمنظور الزمن الماضي السلبي على الرضا عن الحياة، وعدم وجود أي تأثير دال لمنظور الزمن الحاضر الحتمي على الرضا عن الحياة.

الكلمات المفتاحية: المنظور الزمني، الرضا عن الحياة، طلبة الجامعة.

Modeling Causal Relationships Between Time Perspective and Life Satisfaction among University Students

Dr. Ahmad Mohammad Mahasneh

Faculty of Education Sciences
The Hashemite University, Jordan

Dr. Ahmad Mohammad Gazo

Faculty of Education Sciences
The Hashemite University, Jordan

Omar Atallah Al-Adamat

Educational Counselor
Ministry of Education, Jordan

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between time perspective and life satisfaction and to construct a causal model of relationships between time perspective and life satisfaction. Time perspective scale, life satisfaction scale was used for 519 undergraduates at the Hashemite University participated. The study concluded that there is a putative and statistically significant correlation ($\alpha= 0.05$) between past positive perspective, present hedonistic perspective and future perspective and life satisfaction, there is a negative and statistically significant correlation between past negative perspective and life satisfaction, and there no correlation between present fatalistic perspective and life satisfaction, The results of the path analysis showed that there are positive direct effects of the past positive perspective, present hedonistic perspective and future perspective and life satisfaction on life satisfaction, and there are negative direct effects of the past negative perspective on life satisfaction. Finally, no effect of the any present fatalistic perspective on life satisfaction was found.

Keywords: Time perspective, Life satisfaction, University student.

نمذجة العلاقات السببية بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

د. أحمد محمد محاسنة

قسم علم النفس التربوي - كلية العلوم التربوية
الجامعة الهاشمية - الأردن

أ. عمر عطا الله العظامات

وزارة التربية والتعليم
الأردن

د. أحمد محمد غزو

قسم علم النفس التربوي
كلية العلوم التربوية
الجامعة الهاشمية - الأردن

مقدمة

اقترح مفهوم المنظور الزمني من قبل عالم النفس الأمريكي ويليام جيمس (William James, 1890) والذي يرى أنّ بالزمن هو في الأساس عبارة عن عملية إحساس أو شعور. وفي منتصف القرن العشرين أولى العديد من العلماء الاهتمام بمفهوم المنظور الزمني أمثال فرانك (Frank)، ولوين (Lewin)، ومؤخراً تمّ الاهتمام بهذا المفهوم من قبل زيمباردو وبويد (Zimbardo & Boyd, 2008). ويُعرّف باربير وآخرين (Barber et al., 2009) المنظور الزمني على أنّه أحد المتغيرات المتعلقة بالتنظيم الذاتي والمرتبطة ببعض النتائج الانفعالية، والسلوكية. ويُعرّف كذلك على أنّه مجموع آراء الفرد حول مستقبله وماضيه النفسي الموجود في أي لحظة (McElheran, 2012). ويُعرّف كذلك على أنّه مفهوم دافعي إدراكي متعدد الأبعاد ويمكن تمييزه ببُعدين هما: توجه الفرد، واهتمامه (Andretta et al., 2014).

ويرى زيمباردو وبويد (Zimbardo & Boyd, 1999) إنّ المنظور الزمني هو تصور حقيقة اهتمام الفرد بمرور الزمن ووعيه به. ووفقاً لنظرية المنظور الزمني يفترض أنّنا كبشر نقوم بتقسيم تجاربنا الشخصية دون وعي إلى ثلاث، وجهات نظر زمنية محددة هي: الماضي، والحاضر والمستقبل، والتي يتمّ تقسيمها إلى خمسة ازمّة هي: الماضي السلبي، والماضي الإيجابي، والحاضر الممتع، والحاضر الحتمي، والمستقبل. ويعتقد زيمباردو وبويد أنّ المنظور الزمني (أي كيف ننظر إلى الزمن) يؤثر على العديد من أحكامنا وقراراتنا وأفعالنا. ويرى كذلك أن المنظور الزمني يحدد إلى حد كبير شخصيتنا وخصائصها، وكذلك يحدّد إلى حد

ما إذا كنا افراد متعلقين بالماضي، أو أفراداً يعيشون فقط الوقت الحالي، أو أفراداً مستعبدين بطموح المستقبل.

ويُعدّ المنظور الزمّني هو المفهوم والنظرية الأكثر شيوعاً المستخدمة لفحص العلاقة بين الأوقات الزمنية، والتجارب الشخصية المختلفة. والمنظور الزمّني يوضح كيف يمكن تفسير أدراك الفرد وسلوكياته ومشاعره من خلال موقفه بناءً على الأطر الزمنية. ويرى زيمباردو و (Zimbardo & Boyd, 1999) فإنّ الأفراد الذين يمكنهم التفكير، والاستفادة من وجهات نظر زمنية متعدّدة هم أكثر عرضةً لأن يكونوا بصحة نفسية، وجسدية جيدة، ويحققون نتائج أكاديمية مرتفعة، بالإضافة إلى قدرتهم على موازنة وجهات نظرهم الزمنية مع التحديات المختلفة.

ويتطور المنظور الزمّني أثناء مرحلة الطفولة المبكرة، حيث يتعلّم الطفل معنى الزمن عملياً من خلال الأحداث الحيّة التي يعيشها. وبعد اكتساب الطفل فهم للأحداث وتوصيفها ضمن أطر زمنية، ويستدمج الطفل المنظر الزمّني كعملية تلقائية. أي بمعنى أنّ المنظر الزمّني هو عملية أساسية لاكتساب وتجميع اجمالي من الخبرات الفردية التي تشكّل شخصية الفرد وعاداته الذهنية من خلال تفاعله مع أسرته وثقافة المجتمع والتعليم في سن مبكر (Tabar & Zebardast, 2015). وبشكل أساسي تؤثر عملية التنشئة الاجتماعية والنمذجة والتعليم والاختلاط مع الآخرين، بالإضافة إلى العوامل الثقافية والبيئية، على التوجه الزمّني للفرد، سواء كان من المحتمل ان يركز أو ينجذب على الماضي أو الحاضر أو المستقبل عند اتخاذ قرارات أو اتخاذ إجراءات (Seginer, 2003). ويشير المنظور الزمّني إلى السلوكيات الإيجابية والسلبية للفرد تجاه الفترات الزمنية الثلاث (الماضي، والحاضر، والمستقبل)، وفي الواقع حتى العوامل الظرفية كالذهاب لقضاء إجازة أو الخروج في نزهة أو تغيير نمط حياة الفرد قد تكون محفزةً بمنظر زمّني محدّد (Zimbardo & Boyd, 1999). والتركيز الحالي لأبحاث المنظور الزمّني هو بحث علاقة المنظور الزمّني الحالي والمستقبلي مع المفاهيم النفسية الأخرى (Tabar & Zebardast, 2015).

ويمكن تقسيم المنظور الزمّني إلى خمسة أبعاد هي: المنظور الزمّني السلبي للماضي؛ ويشمل الأفراد الذين لديهم نظرة سلبية للماضي، تتميز بالتفكير المتشائم، والمشاعر السلبية، ويميلون إلى التركيز على كل الأشياء الذي حدثت في الماضي بشكل خاطئ، وينظرون إلى الماضي على أنّه منطقة زمنية تحتوي على الكثير من الضرر، ونادراً ما يكون هؤلاء الأفراد قادرين على إقامة علاقات جيدة وصحية مع أفراد أسرهم وخاصة مع والديهم، حيث تميل عقولهم دائماً

إلى استحضار الصور والتجارب السابقة المتعلقة بأخطاء آبائهم. والأفراد ذوو التوجه السلبي للماضي تتميز شبكاتهم الاجتماعية بدرجة عالية من الصراع، ويظهرون مستوى منخفض من تقدير الذات، ولديهم مستوى منخفض من التحكم بانفعالاتهم، ويميلون إلى السلوك العدواني، كما إنهم يميلون إلى الشعور بالاكئاب بسهولة، ويظهرون موقفًا سلبيًا تجاه معظم الأشياء، ولديهم سلوكيات سلبية كالكذب والسرقة والتلفظ بالكلام البذيء وإظهار سلوكيات غير متوافقة اجتماعيًا (McElheran, 2012; Zabelina et al., 2018; Zimbardo & Boyd, 1999).

المنظور الزمني الإيجابي للماضي: ويشمل الأفراد الذين لديهم مشاعر ومواقف إيجابية تجاه الماضي، ويميلون إلى النظر للماضي على أنه زمن الذكريات الجميلة والسعيدة للأشخاص والأحداث والأماكن (Campen, 2010). والأفراد ذوو التوجه الإيجابي للماضي هم أفراد منفتحون، وهم أقل اكتئابًا وأكثر ابداع ومسؤولية ويمكن الاعتماد عليهم، ولديهم علاقات اجتماعية وثيقة مع أسرهم، ويميلون إلى امتلاك شبكة اجتماعية واسعة (Strand, 2009). المنظور الزمني للحاضر الممتع: ويشمل الأفراد الذين يبحثون عن المتعة والمخاطرة. وهؤلاء الأفراد لديهم مستوى منخفض من القلق تجاه المستقبل، وينصب تركيزهم بشكل كبير على اللحظة الحالية وكل ما يمكن ان تقدمه من متعة وفائدة (Zabelina et al., 2018). وتعني المتعة السعي وراء المتعة والانغماس الحسي الذاتي، وبالتالي فإن الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التوجه الزمني يميلون إلى العيش هنا والآن ويسعون إلى الحصول على أقصى قدر من المتعة من الحياة الحالية (Stănescu & Iorga, 2015). والأفراد ذوو التوجه الزمني للحاضر الممتع لديهم بعض أوجه التشابه مع الأفراد الذين ذوو التوجه السلبي للماضي من حيث إن لديهم مستوى منخفض من التحكم الانفعالي، وميولاً مرتفعة نحو الشعور بالقلق، والاكئاب والعدوان، ولديهم عدم اتزان انفعالي. وفي الوقت نفسه يشترك هؤلاء الأفراد مع الأفراد الذين لديهم توجه إيجابي للماضي كالإبداع وامتلاك شبكات اجتماعية واسعة (McElheran, 2012; Strand, 2009). ونظرًا لطريقة تفكيرهم وتصورهم للزمن فإن الأفراد الذين لديهم توجه للحاضر الممتع فمن المحتمل أن يتمتعوا بمستويات مرتفعة من الطاقة الجسدية، والسعادة ويميلون إلى ممارسة الرياضة بشكل متكرر، في حين أن الجانب السلبي لهؤلاء الأفراد هو إنه يمكنهم بسهولة الانخراط في سلوك سلبي (Zabelina et al., 2018).

المنظور الزمني للحاضر الحتمّي: ويشمل الأفراد الذين لديهم نظرة سوداء لأنفسهم وللمستقبل، ويميل هؤلاء الأفراد إلى اظهار السلوكيات التي تعكس انخفاض مستوى تقدير الذات، وانخفاض التحكم في الانفعالات، ودرجة مرتفعة من القلق والاكتئاب والعدوانية، ولديهم أيضاً احتمالية مرتفعة للانخراط في سلوكيات سلبية كالكذب والسرقة (McElheran, 2012). ونظراً لأن هؤلاء الأفراد يميلون إلى رؤية المستقبل بقدر كبير من السلبية والتشاؤم، فانهم يميلون أيضاً إلى الاعتقاد بان الفرص والحظ يلعبان دوراً أساسياً فيما قد يحدث في المستقبل القريب، وعلى هذا النحو يميل هؤلاء الأفراد إلى اظهار موقف يعكس العجز واليأس (Tucholska et al., 2021). ولأن هؤلاء الأفراد يعتقدون إنهم محكومون من خلال الحظ والفرص، فإن سلوكهم العام محكوم بقاعدة كل شيء يقرره الحظ (Campen, 2010).

المنظور الزمني للمستقبل: ويشمل الأفراد الذين يميلون إلى معالجة الأحداث من منظور زمني بعيد: أي في المستقبل، وهؤلاء الأفراد يستخدمون تمثيلات عقلية غير ملموسة، وتحديدًا حول الاحداث المستقبلية البعيدة، وغالبًا ما يكون لديهم أفكار إبداعية وخيالية وإيجابية ومتفائلة عن المستقبل (Zimbardo & Boyd, 2008). والأفراد ذوو التوجه للمستقبل يتميزون بالتفكير التأملي والمرونة والقدرة على التكيف والابداع المرتفع والذي يتضمن حل المشكلات الإبداعية (McElheran, 2012). وبالإضافة إلى ذلك فهم سريعون في صنع القرارات ومنفتحون اجتماعياً ويظهرون الأمل والتفاؤل في نظرتهم للمستقبل، مع الانفتاح على التجارب والتحديات الجديدة (Stolarski et al., 2018).

يريد معظم الأفراد أن يكونوا سعداء ويعتبرون السعادة والرفاهية أهدافاً مرغوبة (Diener, 1996 & Diener). ويشير الأدب النظري إلى أن الدرجات على مقاييس الرضا عن الحياة غالباً ما تستخدم للإشارة إلى السعادة أو عدمها. وبشكل ترتبط التقييمات الإيجابية للرضا عن الحياة بالسعادة، في حين ترتبط التقييمات السلبية للرضا عن الحياة بالاكتئاب (Proctor et al., 2009). وغالباً ما يعاني الأفراد الذين يبلغون عن رفاهية ذاتية مرتفعة من تأثير إيجابي متكرر وتأثير سلبي غير متكرر، ويبلغون عن مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة بشكل عام أو في مجال محدد (Long et al., 2012).

ويُعد مصطلح الرفاهية الشخصية مصطلح شامل يشمل، كافة المفاهيم الرئيسية لعلم النفس الإيجابي. وتُعرّف الرفاهية الشخصية على إنها تقييمات الفرد المعرفية، والعاطفية لحياته (Diener et al., 2002). وفي هذا الصدد يشير الرضا عن الحياة إلى كل الجوانب المعرفية والعاطفية للرفاهية الشخصية. ويرى دينر وزملاؤه (Diener et al., 2002) أن

الأساس النظري للرفاهية الشخصية مشتق من نظريات الأهداف والحاجات والنشاط. إذ تؤكد نظرية الأهداف على أنَّ الأفراد يحققون الرفاهية الشخصية، عندما يحققون أو يعملون للوصول إلى حالات مثالية أو أهداف ذات قيمة. وتركز نظريات الحاجات على فكرة تقليل مستوى التوتر، أي بمعنى إنَّ هدف الأفراد هو القضاء على الألم وزيادة الرضا عن الحياة. وتركز نظرية النشاط على دراسة ظروف الأفراد، والسبب في ذلك الاعتقاد بأنَّ الرفاهية الشخصية، ستتغير مع الظروف التي تؤثر على تصور الأفراد حول رضاهم عن الحياة أو السعادة.

ويُعدّ الرضا عن الحياة والرفاهية الشخصية والسعادة هي الجوانب الإيجابية للسلوك البشري، وقد تمّ تناولها بشكل متكرر من قبل الباحثين (Diener, 2000). ويعرف الرضا عن الحياة على أنَّه عملية معرفية تقييمية شخصية وتتضمن تقييم الفرد ومشاعره حول الحياة والمستقبل (Diener et al., 1985). ويتبنى دينر (Diener, 2000) أحد أبرز الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي، نهجاً شاملاً تجاه الطبيعة البشرية ويصف سلوك الفرد في ظل مكونات محدّدة مرتبطة بتكوين الرفاهية الذاتية، كالرضا عن الحياة، والرضا عن مجالات الحياة المهمة كالعمل والزواج، وارتفاع مستوى التأثير الإيجابي، وانخفاض مستوى التأثير السلبي.

ويُعدّ الرضا عن الحياة أحد المؤشرات الأكثر دلالة على الصحة العامة والأداء الإيجابي، في حين يمكن فهم السعادة على أنَّها تعكس تجربة قصيرة المدى للمزاج الإيجابي (Helliwell, 2005). كما أنَّ الرضا عن الحياة يشمل تقييماً طويلاً المدى لحياة الفرد ككل، ويشير الرضا عن الحياة إلى مقارنة عقلانية لما يمتلكه الأفراد، وما يعتقدون إنَّهم يستحقون أو يتوقعون، أو ما قد يطمحون إليه بشكل معقول (Diener, 1984). وفي الآونة الأخيرة تمّ تصور الرضا عن الحياة على أنه التقييم المعرفي العام الذي يقوم به الأفراد عند التفكير في رضاهم عن الحياة ككل أو فيما يتعلق بمجال محدد كالأسرة أو الأصدقاء أو مكان المعيشة (Suldo et al., 2008). ونظراً لأنَّ الرضا عن الحياة يتضمن معلومات عن مجالات مهمة في حياة الفرد، فإنه يتضمن حكماً متكاملًا حول كيفية سير حياة الفرد ككل، كما إنَّه يتضمن رضا الفرد عن أحد مجالات المختلفة (Pavot & Diener, 2008).

ولارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، العديد من الآثار الإيجابية. إذ أظهرت نتائج دراسة (Lyubomirsky et al., 2005) إنَّ الرفاهية والرضا عن الحياة قد يؤديان إلى النتائج الشخصية، والسلوكية، والنفسية، والاجتماعية الإيجابية. وعلاوة على ذلك، يرى فينهوفن

(Vennhoven, 2008) إنَّ السعادة قد لا تعالج بالضرورة المرض، إلاَّ أنَّها قد تحمي من الإصابة بالمرض. وبشكل عام، يرتبط مفهوم الرضا عن الحياة ارتباطاً إيجابياً بالنتائج الصحيّة ومع مؤشرات الصحة العقلية والجسدية، كما أنَّه يشير إلى مدى نجاح الأفراد في الازدهار (Lyubomirsky et al., 2005).

وهدفَت دراسة جاو (Gao, 2011) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين المنظور الزمّني والرضا عن الحياة. واستخدم الباحث مقياس المنظور الزمّني، ومقياس الرضا عن الحياة. تكونت عينة الدّراسة من (420) طالب وطالبة من طلبة الجامعة في تايوان. وأظهرت نتائج الدّراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالّة احصائيّاً ($\alpha = 0.05$) بين منظور الزمن الماضي الايجابي ومنظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن المستقبلي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ودالّة احصائيّاً بين منظور الزمن الماضي السلبي ومنظور الزمن الحاضر الحتمّي والرضا عن الحياة.

وقام تسين وزملاؤه (Chen et al., 2016) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة الارتباطية بين منظور الزمن الحاضر الحتمّي والرضا عن الحياة. واستخدم الباحثون مقياس المنظور الزمّني للحاضر الحتمّي، ومقياس الرضا عن الحياة. تكونت عينة الدّراسة من (1598) طالب وطالبة من طلبة المدارس وطلبة الجامعات في الصين. وأظهرت نتائج الدّراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالّة احصائيّاً ($\alpha = 0.05$) بين منظور الزمن الحاضر الحتمّي والرضا عن الحياة.

وهدفَت دراسة ستولارسكي وماثيوز (Stolarski & Matthews, 2016) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين المنظور الزمّني والرضا عن الحياة وسمات الشخصية. واستخدم الباحثان مقياس المنظور الزمّني، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس سمات الشخصية الخمس الكبرى. تكونت عينة الدّراسة من (256) طالب وطالبة من طلبة الجامعة في بولندا. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالّة احصائيّاً ($\alpha = 0.05$) بين منظور الزمن للماضي الإيجابي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ودالّة احصائيّاً بين منظور الزمن للماضي السلبي ومنظور الزمن الحاضر الحتمّي والرضا عن الحياة. كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين منظور الزمن للمستقبل والرضا عن الحياة.

وأجرى باليني وزملاؤه (Pallini et al., 2018) دراسة كان الهدف منها فحص العلاقة الارتباطية بين المنظور الزمّني والرضا عن الحياة والامل، ومعرفة فيما إذا كان هنالك فروق في مستوى المنظور الزمّني ومستوى الرضا عن الحياة تُعزى لتغيّر الجنس. واستخدم الباحثون

مقياس المنظور الزمني، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الأمل. تكونت عينة الدراسة من (675) طالب وطالبة من طلبة المدارس الثانوية في الصين. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود دالة إحصائية في مستوى المنظور الزمني للحاضر الممتع والمنظور الزمني للحاضر الحتمي تُعزى لمتغير الجنس، ووجود وجود دالة إحصائية في مستوى المنظور الزمني المستقبل تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تُعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين منظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن المستقبلي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين منظور الزمن الحاضر الحتمي والرضا عن الحياة.

وقام ماسيوزيك (Macuzek et al., 2019) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة والقيم والمنظور الزمني. واستخدم الباحثون مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس القيم، ومقياس المنظور الزمني. تكونت عينة الدراسة من (237) طالب وطالبة من طلبة الجامعة في بولندا. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين منظور الزمن الماضي الإيجابي ومنظور الزمن المستقبلي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين منظور الزمن الماضي السلبي والرضا عن الحياة. كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين منظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن الحاضر الحتمي والرضا عن الحياة.

وهدف دراسة (Przepiorka & Sobol-Kwapinska, 2021) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين المنظور الزمني والامتنان والرضا عن الحياة. واستخدم الباحثان مقياس المنظر الزمني، ومقياس الامتنان، ومقياس الرضا عن الحياة. تكونت عينة الدراسة من (591) فرداً من الذكور والإناث في بولندا. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين منظور الزمن الماضي الإيجابي ومنظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن المستقبلي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين منظور الزمن الماضي السلبي والرضا عن الحياة. كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين منظور الزمن الحاضر الحتمي والرضا عن الحياة.

وقام تشنج ووانج (Zheng & Wang, 2022) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة الارتباطية بين المنظور الزمني واستراتيجيات التنظيم الذاتي ومعنى الحياة. واستخدم الباحثون مقياس المنظور الزمني، ومقياس استراتيجيات التنظيم الذاتي، ومقياس معنى

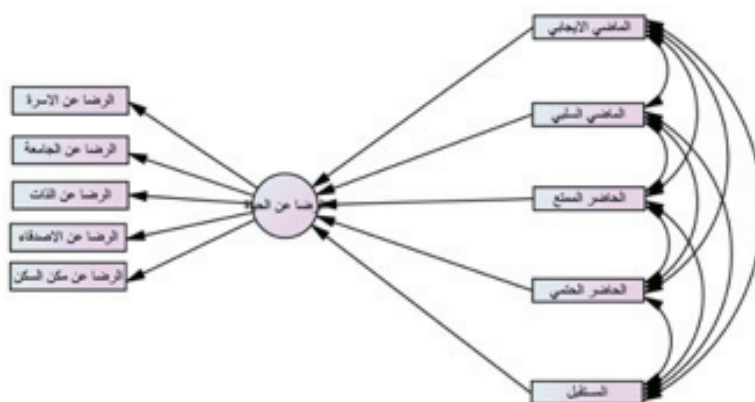
الحياة. تكونت عينة الدراسة من (323) طالب وطالبة من طلبة المدارس الثانوية في الصين. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين منظور الزمن الماضي الإيجابي ومنظور الزمن المستقبلي ومعنى الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين منظور الزمن الماضي السلبي ومنظور الزمن الحاضر الحتمي ومعنى الحياة. كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين منظور الزمن للحاضر الممتع ومعنى الحياة.

وأجرى بالابريرا وبيريز-بوريل (Ballabrera & Perez-Burriel, 2022) دراسة كان الهدف منها فحص العلاقة الارتباطية بين المنظور الزمني واليقظة الذهنية والرضا عن الحياة، ومعرفة فيما إذا كان هنالك فروق في مستوى المنظور الزمني ومستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس. واستخدم الباحثون مقياس المنظور الزمني، ومقياس اليقظة الذهنية، ومقياس الرضا عن الحياة. تكونت عينة الدراسة من (341) طالب وطالبة من طلبة جامعة كالتون في إسبانيا. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين منظور الزمن الماضي الإيجابي ومنظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن المستقبلي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين منظور الزمن الماضي السلبي والرضا عن الحياة. فيما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين منظور الزمن الحاضر الحتمي والرضا عن الحياة.

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة وجود تباين بين هذه الدراسات من حيث الأهداف، أو طبيعة العينة، أو النتائج التي توصلت إليها فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة الحالية. فمن حيث الأهداف تقصى بعضها فحص العلاقة الارتباطية بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة كدراسة (Gao, 2011)، وفحص العلاقة الارتباطية بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة وسمات الشخصية كدراسة (Stolarski & Matthews, 2016)، وفحص العلاقة الارتباطية بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة والأمل، ومعرفة فيما إذا كان هنالك فروق في مستوى المنظور الزمني ومستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس كدراسة (Pallini et al., 2018). أمّا من حيث العينة تكونت العينة في بعض الدراسات من طلبة الجامعة كدراسة كل من (Gao, 2011; Macuzek et al., 2019)، وطلبة المدارس كدراسة كل من (Pallini et al., 2018; Zheng & Wang, 2022)، وأمّا عن الدراسة الحالية فقد تميّزت عن غيرها من الدراسات؛ أنّها الدراسة العربية الأولى حسب علم الباحثين التي هدفت إلى وضع نموذج بنائي للعلاقات السببية بين المنظور الزمني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة

الجامعة.

تم اقتراح تصميم النموذج البنائي الافتراضي في هذه الدراسة في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين المنظور الزمني وبالرضا عن الحياة. حيث أظهرت نتائج بعض الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين منظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن المستقبلي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة احصائياً بين منظور الزمن الحاضر الحتمي والرضا عن الحياة كدراسة (Pallini et al., 2018). أما دراسة (Zheng & Wang, 2022) فقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين منظور الزمن الماضي الإيجابي ومنظور الزمن المستقبلي ومعنى الحياة، أما دراسة (Przepiorka & Sobol-Kwapinska, 2021) فقد أظهرت وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة احصائياً بين منظور الزمن الماضي السلبي والرضا عن الحياة.



شكل (1)

النموذج الافتراضي المقترح للعلاقات السببية بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة

مشكلة الدراسة

يواجه طلبة الجامعة عدداً من الضغوط وقد تكون هذه الضغوط مرهقة في بعض الأوقات، وهذا بدوره قد يؤثر على حياة الطالب ورضاهم عن الحياة. كما إن متطلبات الدراسة الجامعية مع متطلبات الحياة الأخرى من العوامل التي قد تؤثر على جودة حياة الطلبة. فكل طالب بغض النظر عن حالته الجامعية أو تخرجه لديه أدوار ومسؤوليات أخرى في الحياة ولا يمكن أن

يكون تركيزهم على الدّراسة الجامعية فقط، وهذه الأدوار والمسؤوليات المتعددة التي يشارك فيها طلبة الجامعة تجعل من الصعب عليهم تحقيق أهدافهم والشعور بالرضا والسعادة، ومن ضمن العوامل التي تؤثر على رضا طلبة الجامعة عن حياتهم المنظور الزمني فعندما يكون لدى طلبة الجامعة منظور زمني مستقبلي متوازن يجمع بين الاهتمام بالمستقبل والاستمتاع بالحاضر، قد يشعرون بمستوى أعلى من الرضا. فهم يستمتعون بالتجارب الجامعية الحالية ويبنّون علاقات اجتماعية إيجابية، في الوقت نفسه يعملون على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم للمستقبل، وهذا التوازن يساعد في خلق حياة جامعية متوازنة ومليئة بالرضا. وبشكل أكثر تحديداً حاولت هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

أسئلة الدراسة

السؤال الأول: هل توجد علاقة ارتباطية بين المنظور الزمني (الماضي الإيجابي، والماضي السلبي، والحاضر الممتع، والحاضر الحتمي، والمستقبل) والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟

السؤال الثاني: ما النموذج البنائي للعلاقات السببية بين المنظر الزمني (الماضي الإيجابي، والماضي السلبي، والحاضر الممتع، والحاضر الحتمي، والمستقبل) والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟

أهداف الدّراسة

هدفت هذه الدّراسة إلى الكشف علاقة ارتباطية بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة، والكشف عن النموذج الأمثل للعلاقات السببية بين المنظر الزمني والرضا عن الحياة.

أهمية الدّراسة

تكمن الأهمية النظرية للدّراسة الحالية من خلال أهمية المتغيرات التي تتناولها الدّراسة على مستوى الأدبيات النفسية والتربوية وانعكاساتها الإيجابية على تعليم الطلبة، كما تُعدّ هذه الدّراسة من الدّراسات العربية الأولى التي تحاول نمذجة العلاقات السببية بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، ممّا يساهم في إثراء المكتبة العربية بهذا النوع من البحوث.

وتكمن الأهمية التطبيقية للدّراسة الحالية في الاستفادة بما تُسفر عنه من نتائج في التوصل لأفضل نموذج تحليل مسار يكشف عن مسار العلاقات أو التأثيرات الدالة إحصائياً

بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة، كما يؤمل من هذه الدراسة مساعدة الجهات المختصة في المؤسسات التعليمية بزيادة وعي طلبة الجامعة بأهمية النظرة المستقبلية، وأهمية نظرهم لقدراتهم على القيام بالمهام الأكاديمية، وأثر ذلك في تنمية وتعزيز رضاهم عن الحياة. بالإضافة إلى مساعدة صانعي القرار في المؤسسات الأكاديمية بشكل عام والجامعات بشكل خاص على تطوير البيئة التعليمية بكل ما تتضمنه من أساليب ومهارات تعليمية.

مصطلحات الدراسة

المنظور الزمني (Time perspective): يُعرّف على أنه أحد المتغيرات المتعلقة بالتنظيم الذاتي والمرتبطة ببعض النتائج الانفعالية والسلوكية، والذي يتضمن: (الماضي الإيجابي، والماضي السلبي، والحاضر الممتع، والحاضر الحتمي، والمستقبل) (Barber et al., 2009). ويُعرّف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المنظور الزمني المستخدم في هذه الدراسة.

الرضا عن الحياة (Life Satisfaction): ويُعرّف على أنه عملية معرفية تقييمية شخصية وتتضمن تقييم الفرد ومشاعره حول الحياة والمستقبل (Diener et al., 1985). ويُعرّف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة

الحدود الموضوعية: تم تطبيق أدوات الدراسة على طلبة البكالوريوس الجامعة الهاشمية. الحدود الزمانية: طبقت أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2022/2023.

المحددات الإجرائية: لغايات جمع البيانات والمعلومات في هذه الدراسة استخدم المنظور الزمني، ومقياس الرضا عن الحياة، وبالتالي تتحدد نتائج هذه الدراسة بدرجة صدق وثبات هذه الأدوات على عينة الدراسة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

استخدم المنهج الارتباطي في هذه الدراسة لأنه المنهج الملائم لتحقيق أهداف هذه الدراسة.

عينة الدراسة

شارك في العينة الاستطلاعية (169) طالب وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعة الهاشمية، وكان الغرض من العينة الاستطلاعية التحقق من دلالات صدق وثبات مقياس المنظور الزمني ومقياس الرضا عن الحياة كون هذه المقاييس اجنبية وغير معربة على البيئة العربية، وتم استثناء العينة الاستطلاعية من العينة النهائية للدراسة. أما عينة الدراسة النهائية فتكونت من (519) طالب وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعة الهاشمية، وتم اختيارهم بالطريقة القصدية.

اداءات الدراسة

استُخدم مقياس المنظور الزمني، ومقياس الرضا عن الحياة، وفيما يلي وصف لهذه المقاييس.

مقياس المنظور الزمني: استُخدم مقياس المنظور الزمني النسخة المختصرة الذي طوره تيمبل وزملاؤه (Temple et al., 2019). ويتكون المقياس من (20) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي: الماضي الإيجابي (مثل ذلك: غالباً ما تُعدّ ذكريات الطفولة من الذكريات الرائعة والجميلة)، والماضي السلبي (مثل ذلك: التجارب السابقة المؤلمة تتكرر في ذهني)، والحاضر الممتع (مثل ذلك: المخاطرة تمنع حياتي من أن تصبح مملة)، والحاضر الحتمي (مثل ذلك: لا يمكنني التخطيط للمستقبل لأن الأشياء تتغير كثيراً)، والمستقبل (مثل ذلك: عندما أريد تحقيق شيئاً ما، أضع أهدافاً وأفكر في وسائل محددة لتحقيق تلك الأهداف). وخصص لكل بُعد من هذه الأبعاد أربعة فقرات تكون الإجابة عليها من خلال مقياس ليكرت الخماسي، إذ أعطي وزن (5) موافق بشدة، ووزن (1) لغير موافق بشدة.

دلالات صدق مقياس المنظور الزمني في الدراسة الحالية

للتأكد من صدق بناء مقياس المنظور الزمني تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (169) طالب وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية، وتم حساب معاملات ارتباط فقرات المقاس مع البعد الذي تنتمي اليه، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الماضي الإيجابي بين (0.72 - 0.85)، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الماضي السلبي بين (0.73 - 0.83)، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الحاضر الممتع بين (0.53 - 0.78)، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الحاضر الحتمي بين (0.60 - 0.84)،

وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بُعد الماضي الإيجابي بين (0.58 - 0.71)، وجميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً وملائمة لأغراض هذه الدراسة.

كما تمّ استخدام التحليل العاملي الاستكشافي للتأكد من صدق مقياس المنظور الزمّني باستخدام طريقة المكونات الأساسية. إذ بلغت قيمة كايز أولكن (Kaiser-Meyer-Olkin) 0.726، وبلغت قيمة كاي تربيع (Chi-Square) 1136.220 عند درجة حرية (190) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$). والجدول (1) يوضح نتائج التحليل العاملي الاستكشافي.

جدول (1)
نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس المنظور الزمّني

الماضي الإيجابي		الماضي السلبي		الحاضر الممتع		الحاضر الحتمي		المستقبل	
رقم الفقرة	معامل التشبع	رقم الفقرة	معامل التشبع	رقم الفقرة	معامل التشبع	رقم الفقرة	معامل التشبع	رقم الفقرة	معامل التشبع
1	0.85	5	0.78	9	0.42	13	0.67	17	0.63
2	0.71	6	0.53	10	0.83	14	0.81	18	0.68
3	0.84	7	0.77	11	0.82	15	0.72	19	0.77
4	0.62	8	0.81	12	0.48	16	0.75	20	0.71
قيمة ايجان		3.604		3.096		2.143		1.853	
نسبة التباين		18.022		15.482		10.713		9.266	
نسبة التباين الكلي		18.022		33.504		44.217		53.483	
61.706									

أظهرت نتائج التحليل عن وجود خمسة عوامل لمقياس المنظور الزمّني فسرت ما نسبته (61.706) من التباين الكلي المفسر. حيث فسر العامل الأول وهو الماضي الإيجابي ما نسبته (18.022) من التباين الكلي المفسر، وفسر العامل الثاني وهو الماضي السلبي ما نسبته (15.482) من التباين الكلي المفسر، وفسر العامل الثالث وهو الحاضر الممتع ما نسبته (10.713) من التباين الكلي المفسر، وفسر العامل الرابع وهو الحاضر الحتمي ما نسبته (9.266) من التباين الكلي المفسر، وفسر العامل الخامس وهو المستقبل ما نسبته (8.223) من التباين الكلي المفسر.

دلالات ثبات مقياس المنظور الزمني في الدراسة الحالية :

تمّ استخدام الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا للتأكد من ثبات مقياس المنظور الزمني. وبلغت قيمة كرونباخ الفا (0.79, 0.76, 0.78, 0.74) على التوالي للماضي الإيجابي، والماضي السلبي، والحاضر الممتع، والحاضر الحتمي، والمستقبل. مقياس الرضا عن الحياة: استُخدم مقياس الرضا عن الحياة الذي طوره سواتسي وزملاؤه (Sawatzky et al., 2009). ويتكون المقياس من (18) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي: الرضا عن الأسرة (مثال ذلك: يعاملني والداي بأنصاف)، الرضا عن الجامعة (مثال ذلك: أتطلع إلى الذهاب إلى الجامعة)، الرضا عن الذات (مثال ذلك: أعتقد بأنني أبدو بحالة جيدة)، الرضا عن الأصدقاء (مثال ذلك: أصدقائي لطيفون معي)، الرضا عن مكان السكن (مثال ذلك: أنا أحب مكان سكني). وخصص لكل بعد من هذه الأبعاد أربعة فقرات تكون الإجابة عليها من خلال مقياس ليكرت الخماسي، إذ أعطي وزن (5) موافق بشدة، ووزن (1) لغير موافق بشدة. وتتراوح الدرجة على المقياس بين (90-18)، إذ تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من مستوى منخفض من الرضا عن الحياة.

دلالات صدق مقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية

للتأكد من صدق بناء مقياس الرضا عن الحياة تمّ تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية سائلة الذكر، وتمّ حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2)

قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	الرضا عن الأسرة	الرضا عن الجامعة	الرضا عن الذات	الرضا عن الأصدقاء	الرضا عن مكان السكن	الدرجة الكلية
الرضا عن الأسرة	1					
الرضا عن الجامعة	*0.61	1				
الرضا عن الذات	*0.31	*0.48	1			
الرضا عن الأصدقاء	*0.45	*0.42	*0.40	1		
الرضا عن مكان السكن	*0.22	*0.23	*0.15	*0.18	1	
الدرجة الكلية	*0.79	*0.79	*0.64	*0.77	*0.52	1

* دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05)، ** دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01)

يتبين من الجدول (2) ان قيم معاملات ارتباط أبعاد الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.52-0.79)، وتراوحت قيم معاملات ارتباط أبعاد المقياس بين (0.15-0.61)، وجميعها دال احصائياً وملائم لأغراض هذه الدراسة. وتم حساب معاملات ارتباط فقرات المقاس مع البعد الذي تنتمي اليه من جهة ومع الدرجة الكلية للمقياس من جهة اخرى، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الرضا عن الأسرة مع بعدها بين (0.72-0.76)، وتراوحت بين (0.58-0.60) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الرضا عن الجامعة مع بعدها بين (0.65 - 0.81)، وتراوحت بين (0.45 - 0.66) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الرضا عن الذات مع بعدها بين (0.84 - 0.92)، وتراوحت بين (0.55 - 0.58) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الرضا عن الأصدقاء مع بعدها بين (0.36 - 0.73)، وتراوحت بين (0.25 - 0.57) مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الرضا عن مكان السكن مع بعدها بين (0.80 - 0.81)، وتراوحت بين (0.23 - 0.33) مع الدرجة الكلية للمقياس، وجميع قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً وملائمة لأغراض هذه الدراسة.

كما تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي للتأكد من صدق مقياس الرضا عن الحياة باستخدام طريقة المكونات الاساسية. اذ بلغت قيمة كايز أولكن ((Kaiser-Meyer-Olkin)) (0.783)، وبلغت قيمة كاي تربيع (1317.667) (Chi-Square) عند درجة حرية (153) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$). والجدول (3) يوضح نتائج التحليل العاملي الاستكشافي.

جدول (3)
نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الرضا عن الحياة

الرضا عن الأسرة		الرضا عن الجامعة		الرضا عن الذات		الرضا عن الأصدقاء		الرضا عن مكان السكن	
رقم الفقرة	معامل التشبع	رقم الفقرة	معامل التشبع	رقم الفقرة	معامل التشبع	رقم الفقرة	معامل التشبع	رقم الفقرة	معامل التشبع
1	0.72	5	0.86	9	0.88	12	0.70	17	0.79
2	0.67	6	0.69	10	0.90	13	0.79	18	0.58
3	0.86	7	0.50	11	0.77	14	0.80		
4	0.89	8	0.55			15	0.55		
						16	0.77		
قيمة ايجان		5.169		2.074		1.990		1.583	
								1.065	

تابع جدول (3)

الرضا عن الأسرة		الرضا عن الجامعة		الرضا عن الذات		الرضا عن الأصدقاء		الرضا عن مكان السكن	
رقم الفقرة	معامل التشبع	رقم الفقرة	معامل التشبع	رقم الفقرة	معامل التشبع	رقم الفقرة	معامل التشبع	رقم الفقرة	معامل التشبع
نسبة التباين	28.716		11.525		11.054		8.797		5.917
نسبة التباين الكلي	28.716		40.240		51.295		60.092		66.009

أظهرت نتائج التحليل عن وجود خمسة عوامل لمقياس الرضا عن الحياة فسرت ما نسبته (66.009) من التباين الكلي المفسر. حيث فسّر العامل الأول وهو الرضا عن الأسرة ما نسبته (28.716) من التباين الكلي المفسر، وفسّر العامل الثاني وهو الرضا عن الجامعة ما نسبته (11.525) من التباين الكلي المفسر، وفسّر العامل الثالث وهو الرضا عن الذات ما نسبته (11.054) من التباين الكلي المفسر، وفسّر العامل الرابع وهو الرضا عن الأصدقاء ما نسبته (8.797) من التباين الكلي المفسر، وفسّر العامل الخامس وهو الرضا عن مكان السكن ما نسبته (5.917) من التباين الكلي المفسر.

دلالات ثبات مقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية

تمّ استخدام الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا للتأكد من ثبات مقياس الرضا عن الحياة. وبلغت قيمة كرونباخ الفا لمقياس الرضا عن الحياة ككل (0.81)، وبلغت قيمة كرونباخ الفا (0.74, 0.70, 0.86, 0.71, 0.83) على التوالي للرضا عن الأسرة، والرضا عن الجامعة، والرضا عن الذات، والرضا عن الأصدقاء، والرضا عن مكان السكن.

إجراءات الدراسة

- قام الباحثون بترجمة أداتي الدراسة التأكد من دقة وسلامة الترجمة، والتحقق من خصائصها السيكمترية.
- تحديد مُجْتَمَع الدراسة من خلال طلبة البكالوريوس في الجامعة الهاشمية والمُسجلين في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2022/2023.
- إعداد أدوات الدراسة من خلال نماذج جوجل درايف، ثم توزيعها على عينة الدراسة.
- تفريغ البيانات التي تم جمعها بواسطة جوجل درايف، وتم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة وفقاً لبرنامج (SPSS) بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة.

- مناقشة نتائج الدراسة، وتقديم التوصيات في ضوء نتائج التي تم التوصل إليها.

المعالجة الإحصائية

استخدمت البرنامج الإحصائي (SPSS)، وبرنامج تحليل بنية العزوم (Analysis of Moment Structures) لتحليل بيانات الدراسة والتوصل إلى نتائجها. وللإجابة عن السؤال الأول استخدم معامل ارتباط بيرسون، واستخدم تحليل المسار للإجابة عن السؤال الثاني.

نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

والذي ينص على: هل توجد علاقة ارتباطية بين المنظور الزمني (الماضي الإيجابي، والماضي السلبي، والحاضر الممتع، والحاضر الحتمي، والمستقبل) والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟
تمّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة للإجابة عن هذا السؤال، والجدول (4) يبين قيم معاملات الارتباط.

جدول (4)

مصفوفة معاملات الارتباط بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة

المُتغيّرات	الماضي الإيجابي	الماضي السلبي	الحاضر الممتع	الحاضر الحتمي	المستقبل
الرضا عن الأسرة	*0.49	0.13-	*0.20	0.01-	*0.33
الرضا عن الجامعة	*0.39	0.09-	*0.23	0.02-	*0.41
الرضا عن الذات	*0.33	0.05-	*0.28	0.01-	*0.23
الرضا عن الأصدقاء	*0.38	*0.24-	*0.10	0.07-	*0.20
الرضا عن مكان السكن	0.08	*0.11-	0.02	0.03-	*0.13
الرضا عن الحياة	0.49	*0.18-	*0.23	0.08-	*0.37

يتبين من الجدول (4) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين منظور الزمن الماضي الإيجابي ومنظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن المستقبلي والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين منظور الزمن الماضي السلبي والرضا عن الحياة، وعدم وجود ارتباطية بين منظور الزمن الحاضر الحتمي والرضا عن الحياة. كما يتبين من الجدول (4) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين منظور الزمن الماضي

الإيجابي ومنظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن المستقبلي وأبعاد الرضا عن الحياة (الرضا عن الأسرة، والرضا عن الجامعة، والرضا عن الذات، والرضا عن الأصدقاء، والرضا عن مكان السكن)، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين منظور الزمن الماضي السلبي وأبعاد الرضا عن الحياة (الرضا عن الأسرة، والرضا عن الجامعة، والرضا عن الذات، والرضا عن الأصدقاء، والرضا عن مكان السكن)، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين منظور الزمن الحاضر الحتمي وأبعاد الرضا عن الحياة (الرضا عن الأسرة، والرضا عن الجامعة، والرضا عن الذات، والرضا عن الأصدقاء، والرضا عن مكان السكن).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

والذي ينص على: ما النموذج البنائي للعلاقات السببية بين المنظر الزمني (الماضي الإيجابي، والماضي السلبي، والحاضر الممتع، والحاضر الحتمي، والمستقبل) والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة الهاشمية؟

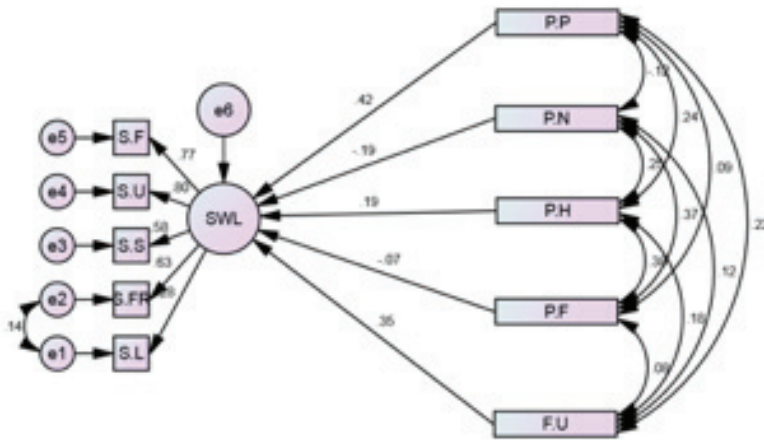
استُخدم تحليل المسار للإجابة عن هذا السؤال، إذ جرى اختبار نموذج الدراسة الافتراضي للتحقق من مطابقة البيانات، ويبين الجدول (5) قيم مؤشرات مطابقة النموذج الافتراضي للعلاقات السببية بين المنظور الزمني، والرضا عن الحياة.

جدول (5)

قيم مؤشرات مطابقة النموذج الافتراضي للعلاقات السببية بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة

المؤشرات	القيمة	المدى المثالي
مربع كاي	118.389	غير دال
مؤشر حسن المطابقة (Goodness of Fit Index)	0.958	1 - 0
مؤشر المطابقة المعياري (Normed Fit Index)	0.908	1 - 0
مؤشر المطابقة المقارن (Comparative Fixed Index)	0.924	1 - 0
مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (Approximation Root Mean Square Errors)	0.08	1 - 0

يتضح من الجدول (5) أنَّ جميع مؤشرات المطابقة للنموذج السببي للعلاقات بين المنظور الزمني قد حققت معاييرها. ويوضح الشكل (2) النموذج الافتراضي للعلاقات السببية بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة.



شكل (2)

قيم مؤشرات المطابقة الخاصة بالنموذج السببي للعلاقات
بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة

(ملاحظة: P.P = الماضي الايجابي، P.N = الماضي السلبي، P.H = الحاضر الممتع، P.F = الحاضر الحتمي، F.U = المستقبل، S.U = الرضا عن الأسرة، S.F = الرضا عن الجامعة، S.S = الرضا عن الذات، S.FR = الرضا عن الاصدقاء، S.L = الرضا عن مكان السكن)).

يتبين من الشكل (2) وجود تأثير مباشر إيجابي لمنظور الزمن الماضي الإيجابي ومنظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن المستقبل على الرضا عن الحياة، ووجود تأثير مباشر سلبي لمنظور الزمن الماضي السلبي على الرضا عن الحياة. كما يتبين من الشكل (2) عدم وجود أي تأثير لمنظور الزمن الحاضر الحتمي على الرضا عن الحياة.

جدول (6)

قيم معاملات الارتباط المعيارية واللامعيارية بالنموذج السببي
للعلاقات بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة

الدالة الإحصائية	النسبة الحرجة (CR)	معاملات الارتباط			العلاقة بين		
		الخطأ المعياري (SE)	اللامعيارية (USR)	المعيارية (SR)			
0.00	5.204	0.012	0.062	0.425	الرضا عن الحياة	<-	الماضي الايجابي
0.00	3.573-	0.007	0.024-	0.188	الرضا عن الحياة	<-	الماضي السلبي

تابع جدول (6)

الدلالة الإحصائية	النسبة الحرجة (CR)	معاملات الارتباط			العلاقة بين	
		الخطأ المعياري (SE)	اللامعيارية (USR)	المعيارية (SR)		
0.00	3.591	0.008	0.030	0.192	الرضا عن الحياة	<-
0.11	1.752-	0.006	0.009-	-0.070	الرضا عن الحياة	<-
0.00	4968	0.012	0.060	0.349	الرضا عن الحياة	<-

جدول (7)

قيم معاملات الانحدار المعيارية المباشرة وغير المباشرة بين المنظور الزمني والرضا عن الحياة

معامل الانحدار	العلاقة بين		التأثير
0.062	الرضا عن الحياة	<---	الماضي الايجابي
0.024-	الرضا عن الحياة	<---	الماضي السلبي
0.030	الرضا عن الحياة	<---	الحاضر الممتع
0.009	الرضا عن الحياة	<---	الحاضر الحتمي
0.060	الرضا عن الحياة	<---	المستقبل
0.425	الرضا عن الحياة	<---	الماضي الايجابي
0.188-	الرضا عن الحياة	<---	الماضي السلبي
0.192	الرضا عن الحياة	<---	الحاضر الممتع
0.070-	الرضا عن الحياة	<---	الحاضر الحتمي
0.349	الرضا عن الحياة	<---	المستقبل

يتبين من الجدول (7) أن أكبر حجم للتأثير المباشر في الرضا الوظيفي كان لمنظور الماضي الإيجابي، يليه منظور الزمن المستقبل، فمنظور الزمن الحاضر الممتع، وفي الترتيب الأخير منظور الزمن الماضي السلبي. ويتبين من الجدول (7) عدم وجود أية تأثيرات غير مباشرة لمنظور الزمن الماضي الإيجابي والماضي السلبي، والحاضر الممتع والحاضر الحتمي، ومنظور الزمن المستقبل.

مناقشة النتائج

أظهرت نتائج السؤال الأول وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين منظور الزمن الماضي الإيجابي ومنظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن المستقبلي، والرضا عن الحياة

وأبعادها. وقد تفسر هذه النتيجة إلى التجارب الإيجابية في الماضي فعندما يكون لدينا ذكريات إيجابية وتجارب سعيدة في الماضي، فإن ذلك يؤثر على شعورنا الحالي بالسعادة والرضا، فالتفكير في الأحداث الجيدة في الماضي يمكن أن يثير مشاعر إيجابية ويعزز الرضا الحالي بالحياة، بالإضافة عندما يكون لدينا منظور إيجابي للمستقبل، وننتقل إلى تحقيق الأهداف وتحقيق النجاح، فإننا غالباً ما نكون أكثر رضا عن الحاضر، فعندما تكون لدينا خطة واضحة لتحقيق أهدافنا المستقبلية ونعمل نحو تحقيقها، فإننا نشعر بالرضا والراحة في الحاضر لأننا نرى تقدمنا نحو تحقيق تلك الأهداف، كما أن التأثير المتبادل بين التوقعات والرضا قد يكون لدينا اتجاه لتوقع النتائج الإيجابية في المستقبل، وهذا التوقع الإيجابي يؤثر على مشاعرنا ويزيد من مستوى الرضا الحالي بالحياة. وبالمثل، عندما يكون لدينا رضا عالي عن الحياة الحالية، فإننا غالباً ما نكون أكثر استعداداً لتوقع النتائج الإيجابية في المستقبل.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه زيمباردو وبويد (Zimbardo & Boyd, 1999) إلى أن الأفراد الذين توجه زمني للمستقبل يكون لديهم مستوى مرتفع من الأمل، وهؤلاء الأفراد لديهم القدرة على التخطيط لتحقيق أهدافهم في المستقبل، وهذا بدوره ينعكس بشكل إيجابي على رضاهم عن الحياة.

وقد تفسر هذه النتيجة بأن الطلبة الذين لديهم منظور زمني للماضي الإيجابي يميلون إلى التركيز على الجوانب الإيجابية للزمن مما يؤدي إلى تقييم إيجابي للحياة بشكل عام وشعورهم بالرضا عن الحياة. ويمكن أن تفسر هذه النتيجة في ضوء أن الحنين إلى الماضي يفهم على أنه شوق عاطفي لماضي الفرد مما يشير إلى دوره الهام وتأثيره الإيجابي في رضا الفرد عن الحياة.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Ballabrera & Perez-Burriel, 2022; Przepiorka & Sobol-Kwapinska, 2021; Macuzek et al., 2019; Pallini et al., 2018; Stolarski & Matthews, 2016; Gao, 2011)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين منظور الزمن الماضي الإيجابي ومنظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن المستقبلي والرضا عن الحياة. وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Stolarski & Matthews, 2016)، والتي أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين منظور الزمن للمستقبل والرضا عن الحياة.

وكذلك أظهرت النتائج عدم وجود ارتباطية بين منظور الزمن الحاضر الحتمي والرضا عن الحياة وأبعادها. وقد تفسر هذه النتيجة إلى اختلاف التفاعل مع الزمن الحاضر الحتمي، والرضا عن الحياة من شخص لآخر فقد يكون لدى بعض الأشخاص طبيعة تفكير تجعلهم

يفضلون التركيز على اللحظة الحالية والاستمتاع بها بدلاً من التفكير في المستقبل أو التخطيط له. بالتالي، قد يكون لديهم منظور حاضر حتمي ومع ذلك يشعرون بالرضا تجاه الحياة، كما أن التوجه الشخصي يلعب دوراً في عدم وجود ارتباطية بين منظور الزمن الحاضر الحتمي والرضا بالحياة. قد يكون لدى بعض الأشخاص طبيعة تفكير تجعلهم يركزون على الأمور السلبية في الحياة أو يشعرون بالقلق والتوتر بشأن المستقبل، بغض النظر عن الظروف الحالية. هؤلاء الأشخاص قد يكون لديهم منظور حاضر حتمي ولكنهم يشعرون بعدم الرضا بسبب هذا التوجه الشخصي.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Ballabrera & Perez-Burriel, 2022; Przepiorka & Sobol-Kwapinska, 2021; Macuzek et al., 2019)، والتي أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين منظور الزمن الحاضر الحتمي والرضا عن الحياة. وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Pallini et al., 2018; Chen et al., 2016; Gao, 2011)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة احصائياً بين منظور الزمن الحاضر الحتمي والرضا عن الحياة.

ووجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة احصائياً بين منظور الزمن الماضي السلبي وأبعاد الرضا عن الحياة (الرضا عن الأسرة، والرضا عن الجامعة، والرضا عن الذات، والرضا عن الأصدقاء، والرضا عن مكان السكن). وقد تفسر هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين لديهم منظور زمني للماضي السلبي يميلون إلى عدم التركيز على الجوانب الممتعة للأحداث ويركزون على ما هو غير سار أو مؤلم في خبرات الحياة وهذا بدوره يؤدي إلى شعورهم بالألم ويؤدي إلى تقييم سلبي لحياتهم بشكل عام.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Ballabrera & Perez-Burriel, 2022; Przepiorka & Sobol-Kwapinska, 2021; Macuzek et al., 2019; Stolarski & Matthews, 2016; Gao, 2011)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة احصائياً بين منظور الزمن الماضي السلبي والرضا عن الحياة.

أظهرت نتائج السؤال الثاني وجود تأثير مباشر إيجابي لمنظور الزمن الماضي الإيجابي ومنظور الزمن الحاضر الممتع ومنظور الزمن المستقبل على الرضا عن الحياة. وقد تفسر هذه النتيجة إلى تأثير الماضي الإيجابي فعندما يكون لدينا منظور إيجابي للماضي، فإننا غالباً ما نتذكر الأحداث الجيدة والتجارب الإيجابية التي مررنا بها وهذه الذكريات الإيجابية يمكن أن تُعزز شعورنا بالرضا عن الحياة، حيث يمكننا الاستفادة من الأمور الإيجابية التي حدثت في الماضي للإشعاع على حاضرننا وتحسين مزاجنا ومشاعرنا العامة. كما أن تأثير الحاضر الممتع

عندما نستمتع بالحاضر ونعيش لحظةً ما بشكل كامل ونشعر بالسعادة والارتياح، فإن هذا يؤثر بشكل إيجابي على رضانا عن الحياة. عندما نستمتع بالأنشطة التي نمارسها ونكون حاضرين بشكل كامل في اللحظة الحالية، فإننا نشعر بالراحة والسعادة، وهذا يعزز شعورنا بالرضا عن حياتنا بشكل عام، وكذلك تأثير المستقبل المتفائل: عندما نحمل منظوراً إيجابياً للمستقبل، نستطيع أن نرى أمامنا فرصاً وتحديات وتحقيقات محتملة، وهذه النظرة إلى المستقبل بتفاؤل يمكن أن يعزز رضا الفرد عن الحياة، حيث يمكن أن يكون لدينا أهداف وطموحات نسعى لتحقيقها، وهذا يعطي حياتنا معنى وغاية. مع ذلك، يجب أن نلاحظ أن الأشخاص يختلفون في كيفية تأثير هذه المنظورات على رضاهم عن الحياة. فالعوامل الشخصية والثقافية والاجتماعية تلعب دوراً في كيفية استيعابنا للتجارب والمنظورات المختلفة. قد يكون لدينا تحديات ومشاكل في الحاضر أو ماض ترك آثاراً سلبية، وقد يكون لدينا قلق أو عدم يقين حول المستقبل، وهذا يمكن أن يؤثر سلباً على رضا الفرد عن الحياة. لذا، من المهم التعامل مع هذه العوامل والسعي لتطوير منظورات إيجابية تساعدنا على التعامل معها والاستمتاع بالحياة بشكل أفضل.

وأظهرت النتائج وجود تأثير مباشر سلبي لمنظور الزمن الماضي السلبي على الرضا عن الحياة. وقد تفسر هذه النتيجة إلى تأثير الذكريات السلبية، فعندما يكون لدينا منظور سلبي للماضي، فإننا غالباً ما نتذكر الأحداث السلبية والتجارب الصعبة التي مررنا بها، وهذه الذكريات السلبية يمكن أن تؤثر على شعورنا بالرضا عن الحياة، حيث قد تتسبب في الشعور بالحزن أو الانزعاج أو الندم عندما نعيد تذكرها، بالإضافة إذا كان لدينا تجارب سلبية في الماضي مثل خيبات الأمل أو فشل في تحقيق أهدافنا، فقد يؤثر ذلك على ثقتنا في النفس وقدرتنا على التحمل والتكيف مع التحديات الحالية والمستقبلية. هذا الشعور بالإحباط وعدم الرضا عن الأحداث الماضية قد ينعكس على رضانا عن الحياة بشكل عام.

كما أظهرت النتائج عدم وجود أي تأثير لمنظور الزمن الحاضر الحتمي على الرضا عن الحياة. وقد تفسر هذه النتيجة إلى انعدام المرونة والمبادرة، فعندما يكون لدينا منظور حاضر حتمي، نميل إلى رؤية الحياة بشكل ثابت ومحدود، ونعتقد أن الأوضاع الحالية هي الواقع الوحيد والذي لا يمكن تغييره. هذا التصور الثابت للحاضر يمكن أن يقيّد قدرتنا على التكيف والتغيير، وبالتالي لا يؤثر على رضانا عن الحياة بشكل إيجابي، بالإضافة عندما نرى الحاضر بشكل حتمي ونعتبره ثابتاً ولا يمكن تحسينه، فقد ينعدم لدينا الأمل في تحقيق مزيد من التقدم والنجاح في الحياة، وبالتالي قد يفقد منظور الزمن الحاضر الحتمي الحماسة والرغبة في

تحقيق الأهداف والتطلع إلى المستقبل، مما يقلل من مستوى الرضا والسعادة العامة. ومع ذلك، يجب أن نلاحظ أن الأشخاص يختلفون في كيفية استجابتهم لمنظور الزمن الحاضر الحتمي. قد يجد البعض الراحة والسعادة في تقبل الحاضر كما هو دون التفكير في الماضي أو المستقبل، بينما يجد الآخرون صعوبة في ذلك. يمكن للعوامل الشخصية، والثقافية، والتجربة الحياتية أن تؤثر على كيفية استجابتنا لمنظور الزمن الحاضر الحتمي وتأثيره على رضانا عن الحياة.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Ballabrera & Perez-Burriel, 2022)؛ (Przepiorka & Sobol-Kwapinska, 2021; Macuzek et al., 2019; Stolarski & Matthews, 2016; Gao, 2011)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة احصائياً بين منظور الزمن الماضي السلبي والرضا عن الحياة.

التوصيات

- بناء على نتائج الدراسة الحالية، يوصي الباحثون بما يلي:
- تعزيز الانتباه والتركيز على المنظور الزمني الماضي الإيجابي وذلك من خلال تشجيع الأفراد على التفكير في الأحداث والتجارب الإيجابية التي حدثت في الماضي، وصلح الذكريات السعيدة والإنجازات السابقة.
- تعزيز التفاؤل والتوقعات الإيجابية للمستقبل من خلال تطوير مهارات التخطيط والتفكير المستقبلي الإيجابي، وتشجيع الأفراد على وضع أهداف وتطلعات مستقبلية واقعية وملهمة، وتحفيزهم على اتخاذ خطوات عملية لتحقيق تلك الأهداف.
- التعامل مع المنظور الزمني الماضي السلبي بتعزيز مهارات التحكم في النفس والتفكير الإيجابي للتعامل مع الذكريات السلبية والتجارب الصعبة في الماضي، وتطوير تقنيات مثل التفكير الإيجابي والتركيز على النمو الشخصي، والتغلب على العقبات والتحديات التي تواجهها الأفراد.
- الاهتمام بتعزيز رضا الفرد عن الحياة بتوفير الدعم الاجتماعي والعاطفي للأفراد، وتشجيعهم على بناء علاقات إيجابية ومعنوية، وتوفير الفرص للتعبير عن الذات وتحقيق الأهداف الشخصية.

- Andretta, J. R., Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2014). Predicting educational outcomes and psychological well-being in adolescents using time attitude profiles. *Psychology in the Schools*, 51(5), 434-451.
- Ballabrera, Q., & Pérez-Burriel, M. (2023). The role of balanced time perspective mediating the relationship between mindfulness as a trait and life satisfaction in Catalan University students. *Current Psychology*, 42(32), 28728-28737.
- Barber, L. K., Munz, D. C., Bagsby, P. G., & Grawitch, M. J. (2009). When does time perspective matter? Self-control as a moderator between time perspective and academic achievement. *Personality and Individual Differences* 46, 250-253.
- Campen, D. (2010). *An investigation of achievement goals and time perspective in community college students engaged in a first-year experience course*. Unpolished Doctor Dissertation, University of South Carolina, ProQuest LLC.
- Chen, T., Liu, L., Cui, J., Chen, X., Wang, J., Zhang, Y., wang, Y., Li, X., Neumann, D., Shum, D., Wang, Y., & Chan, R. (2016). Present-fatalistic time perspective and life satisfaction: The moderating role of age. *Personality and Individual Differences*, 99, 161-165.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Gao, Y. (2011). Time perspective and life satisfaction among young adults in Taiwan. *Social Behavior and Personality*, 39(6), 729-736.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2005). The social context of well-being. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.), *The science of well-being* (pp. 434-459). Oxford: Oxford University Press.

- Long, R. F., Huebner, E. S., Wedell, D. H., & Hills, K. J. (2012). Measuring school-related subjective well-being in adolescents. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82, 50-60.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Maciuszek, J., Polczyk, R., & Tucholska, K. (2019). Direct and indirect relationship between life satisfaction, value and time perspective: Research on a sample of polish students. *Advances in Cognitive Psychology*, 15(2), 133-142.
- McElheran, J. N. (2012). *Time perspective, well-being, and hope*. Unpublished Master Thesis, University of Alberta. Edmonton, Alberta. Ottawa, Canada.
- Pallini, S., Milioni, M., Laghi, F., & Vecchio, G. (2018). The ant and the grasshopper: Adolescents' time perspective, satisfaction with life and the mediating role of hope. *Journal of Happiness Studies*, 19, 351-364.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583-630.
- Przepiorka, A., & Sobol-Kwapinska, M. (2021). People with positive time perspective are more grateful and happier: Gratitude mediates the relationship between time perspective and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22, 113-126.
- Sawatzky, R., Ratner, P., Johnson, J., Kopec, J., & Zumbo, B. (2009). Sample Heterogeneity and measurement structure of the multidimensional students' life satisfaction scale. *Social Indicators Research*, 94(2), 273-296.
- Seginer, R. (2003). Adolescent Future Orientation: An Integrated Cultural and Ecological Perspective. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1), 1-5.
- Stănescu, D. F., & Iorga, M. E. (2015). An exploratory study regarding the relations between time perspective, achievement motivation and self-regulation. *Management Dynamics in the Knowledge Economy*, 3(1), 7-24.
- Strand, K. H. (2009). *Behavioral effects of consideration of future consequences and time perspective on self-regulation and procrastination in mastery and performance-oriented college students*. Unpublished Doctor Dissertation, University of Kentucky.

- Stolarski, M., Fieulaine, N., & Zimbardo, P. G. (2018). Putting time in a wider perspective: The past, the present and the future of time perspective theory. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *The SAGE handbook of personality and individual differences: The science of personality and individual differences* (pp. 592–628). Sage Reference.
- Stolarki, M., & Matthews, G. (2016). Time perspective predict mood states and satisfaction with life over and above personality. *Current Psychology*, 35, 516-526.
- Suldo, S. M., Shaffer, E. J., & Riley, K. N. (2008). A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. *School Psychology Quarterly*, 23, 56-69.
- Tabar, M. S. & Zebardast, A. (2015). Predicting academic achievement based on dimensions of time perspective among university students. *Biological Forum – An International Journal*, 7(2), 1-6.
- Temple, E., Perry, J., Worrell, F., Zivkovic, U., Mello, Z., Musil, B., Cole, J., & McKay, M. (2019). The Zimbardo time perspective inventory: Time for a new strategy, not more new shortened versions. *Time and Society*, 28(3), 1-14.
- Tucholska, K., Gulla, B., Grabowska, A., & Major, P. (2021). Time perspective, future anxiety, and hope for success in individuals awaiting bariatric surgery. *Health Psychology Report*, 10(2), 111-121.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449-469.
- Zabelina, E., Chestyunina, Y., Trushina, I., & Vedeneyeva, E. (2018). Time Perspective as a Predictor of Procrastination. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 238, 87 – 93.
- Zheng, X., & Wang, W. (2022). Time perspective in self-regulatory mechanism of meaning of life. *Journal of Happiness Studies*, 23, 747-767.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-difference metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271–1288.
- Zimbardo, P & Boyd, J. (2008). *The Time Paradox*. Free Press, Simon & Schuster.