

المسار التطوري لمنظور الزمن عبر المدى العمري: الطفولة، المراهقة، الشيخوخة وعلاقته  
بالعمر

The developmental trajectory of time perspective through lifespan: childhood, adolescence, old age, and its relationship with age

Lakmache Nour Imane

لقمش نور إيمان \*

جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله

2025/06/11

2025/03/23

2021/11/01

ملخص:

غالباً ما يشار إلى الزمن في علم النفس بـ "البعد الضمئي" لأنّه على عكس أنواع أخرى من الإدراك لا يكون متاحاً بشكل مباشر لأيّ عضو حسي لكن يمكن فهمه من خلال التغيير والتدفق الديناميكي للأحداث البيئية، وعلى الرغم من طبيعته سريعة الزوال فإنّ الزمن يشكل بعده يؤثر بشكل كبير على مجموعة واسعة من السلوكيات النفسية، وينظر إليه باعتباره "زمنا النفسي" لأنّه يعتمد على طريقة تفكيرنا فيه والطريقة التي نفكّر بها في الزمن مرتّبة بإطارنا المعرفي، فنظرية الفرد حول نفسه، تجاربه المعاشرة، أهدافه في الحياة، علاقاته مقسمة إلى فئات زمنية الماضي، الحاضر والمستقبل، هذه التصنيفات تجتمع لتكون مفهوم منظور الزمن والذي يلعب دوراً مهماً في تحديد النتائج السلوكية للفرد.

يعتبر منظور الزمن في علم النفس كأحد المفاهيم الحديثة والمهمة التي أخذت حيزاً كبيراً من الاهتمام في الوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية وأثبتت قوتها التأثيرية على العديد من السلوكيات وعلى مختلف المراحل العمرية للإنسان. نهدف من خلال هذا المقال زمن خلال القراءة في الأدب إلى مناقشة هذا المفهوم من خلال عرض مختلف الدراسات والبحوث التي تناولت مساره التطوري عبر المدى العمري من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشيخوخة، حيث سنعرض تاريخ ومفهوم منظور الزمن، بعده التأثيري والأبحاث المتعلقة بمساره التطوري وعلاقته بالعمر.

كلمات مفتاحية: منظور الزمن، المسار التطوري، المدى العمري، العمر.

\* المؤلف المرسل: لقمش نور إيمان ، الإيميل: nourimane.lakmache@univ-alger2.dz

**Abstract:**

In psychology, time is often referred to as “the tacit dimension”, because unlike other types of perception, it is not directly available to any sensory organ but can only be apprehended through the change and the dynamic flow of environmental events, and yet despite its ephemeral nature, time is a dimension that has a significant impact upon a wide variety of psychological behavior, time is also viewed as “psychological time”, it depends on how we think about it. And the way we think about time is related to our frame of reference. Research throughout the years have focused on exploring the relationships between time perspective and many aspects of human functioning and human behavior. However, relatively less attention has been given to how time perspective changes throughout the lifespan and its relationship with age. To move the field forward in these areas, a discussion of a developmental trajectory of time perspective through lifespan from childhood to older age is provided, in addition to an overview of the history and concept of time perspective, research on its developmental trajectory and its association with age.

**Keywords:** Age – Developmental Trajectory – Lifespan — Time Perspective.

**Résumé :**

En psychologie, le temps est souvent appelé «la dimension tacite», car contrairement à d'autres types de perception, il n'est pas directement accessible à aucun organe sensoriel, mais ne peut être appréhendé qu'à travers le changement dynamique des événements environnementaux, et pourtant, malgré sa nature éphémère, le temps est une dimension qui a un impact significatif sur une grande variété de comportements psychologiques. Dans le contexte de la psychologie, le temps est considéré comme un «temps psychologique», cela dépend de la façon dont nous y pensons, et ceci est liée à notre cadre de référence. Tout au long des années, la recherche s'est concentrée sur l'exploration des relations entre la perspective temporelle et de nombreux aspects du fonctionnement et du comportement humain. Cependant, relativement moins d'attention a été accordée à la façon dont la perspective temporelle change tout au long de la durée de vie et sa relation avec l'âge, que ce soit dans la recherche étrangère ou même arabe. Dans un effort pour faire avancer le terrain dans ces domaines, une discussion sur une trajectoire développementale de la perspective

temporelle à travers la durée de vie de l'enfance à la vieillesse est fournie. Cet article donne un aperçu de l'histoire et du concept de la perspective temporelle, des recherches sur sa trajectoire développementale et de son association avec l'âge.

**Mots clés :** Age - Durée de la vie - Perspective Temporelle - Trajectoire Développementale.

## • مقدمة

اهتم العديد من علماء النفس بموضوع الزمن في السلوك البشري من بينهم Wilhelm Wundt، William James و Kurt Lewin، حيث اعترف جميعهم بأهمية الزمن وكتب كل واحد منهم أو أجرى تجارب بسيطة حول الزمن، وطالما اهتم علم النفس بقدرات الإنسان على تجاوز الحاضر وتصور نفسه عقلياً في الزمن، وكانت هذه القدرات التي لطالما اعتبرت خاصة بالإنسان مركز اهتمام كل من أرسطو (القرن الثالث قبل الميلاد) والقديس أوغسطينوس (القرن الثالث بعد الميلاد)، وفي محاولتهما لفهم الطبيعة العميقية للعقل البشري أثار كل منهما أسئلة جوهرية حول وجود الزمن، متسائلان عما إذا كان موجوداً في العالم باعتباره موضوعياً وملموساً أو في العقل باعتباره ذاتياً ومثاليّاً، وإذا طرح هذا التساؤل فذلك لأننا أصبحنا نعي وجود الزمن من خلال الأداة المخصصة لقياسه (إن فكرة مرور الزمن تظهر لنا فقط عند قراءة الساعة)، فعلى عكس المكان الزمن لا يدرك بشكل مباشر، وبالتالي يعتبر محيراً، ومع ذلك فإننا نتكلم عن الزمن كشيء نمتلكه أو لا، نكتسبه أو نفقد، كمصدر حقيقي وملموس.

بالنسبة لأرسطو يقع الزمن في عدد وإيقاع الحركات في العالم وأيضاً في قدرتنا الإدراكية على حساب هذه التغيرات، وكان القديس أوغسطينوس أول من اقترح أن يمتد وعييناً إلى ما هو أبعد من الحاضر، وأن الحاضر الذي ندركه يحتوي على جزء من الأشياء الماضية والمستقبلية، وهذا الحاضر "الممتد" هو الذي سيمكننا من إدراك التغيرات والمدة، كما جادل أرسطو أن الزمن لا وجود له بما أنه يتكون من الماضي الذي لم يعد موجوداً، ومن المستقبل الذي لم يحن بعد، ومن الحاضر الذي يتلاشى ويختفي باستمرار (Maciej Stolarski et al., 2018, p 594, 595). في عام (1890) قدم William James فصلاً عن "إدراك الزمن" في كتابه الشهير "مبادئ علم النفس" وأصبح من أوائل الباحثين الذين نقشوا إدراك المدة الزمنية ومرور الزمن كمفهوم أساسى في علم النفس، حيث لم يقدم فقط الأسس المفاهيمية التي من شأنها أن تكون نظرية منظور الزمن ولكن أيضاً المفهوم في حد ذاته، وفي عام (1908) وضع McTaggart الخطوط العريضة على حالات التناقض العميق للزمن، في مقالته المعروفة بـ "لا واقعية الزمن"، التي اقترح فيها التمييز بين الوضعيّات الماضية/الحاضرة والوضعيّات السابقة/اللاحقة في الزمن (Husserl 1928, Maciej Stolarski et al., 2015a, p 3,5) وHeidegger (1927) حول فينومينولوجيا (علم الظواهر) الوعي الزمني في تعريف الزمن الذاتي باعتباره علاقة كل شخص بالبيئة على أساس التنظيم النفسي للماضي، الحاضر والمستقبل مما يسمح بتطوير الترقب أو التطلع من خلال التجارب السابقة، هذا ما يؤكد على ضرورة التمييز بين الزمن الذاتي والزمن

الموضوعي، والذي يعمل كأساس لقياس الظواهر النفسية، وتناولت هذه المساهمات الأخيرة الزمن كبعد خارجي كان مستمراً وخطياً الذي يمكن إدراكه وقياسه وبعد ذلك يشكل واحد من المحفزات للعمليات النفسية، كما أوضح (Adam 1990) أن المسألة هنا هي دراسة الظواهر النفسية في الزمن أكثر من دراسة الزمن في الظواهر النفسية (Maciej Stolarski et al., 2018, p 593). قام سابقاً علماء نفس آخرون بدراسة التكوين النفسي للإحساس بالزمن، كان الهدف منها تحديد كيفية تأسيس الإحساس بالزمن في علم النفس البشري، واستكشاف نشأة فكرة الزمن إمبريقياً، لكن الاكتشاف الأول من بين أكثر الاكتشافات المخلة بالنظام القائم أتذاك لنشأة ووظيفة الزمن في علم النفس هو بلا أدنى شك كتاب "علم النفس الزمني" الذي نشره Paul Fraisse سنة (1957)، حيث اقترح نموذجاً عاماً لتطور معنى وفكرة الزمن وذلك من خلال المراجعة المكثفة للدراسات النفسية حول الزمن، واقتصر أن إدراك الزمن يأتي من ذلك "الجسر" بين الماضي، الحاضر والمستقبل القريب الناجم عن مدة الإدراك، فمن خلال هذا الإدراك يتتطور "أفق زمني يتكون من منظورات زمنية ماضية ومستقبلية" والتي تأسس بعد ذلك المفهوم المجرد للزمن، وتمتد جذور هذا المفهوم المجرد بعمق إلى السياقات الثقافية والتاريخية، وقد تم تطوير مجموعة كبيرة من الأبحاث لاستكشاف وفهم كيفية إنشاء المجتمعات لعلاقة محددة مع الزمن والحفاظ عليها، لكن نظرية منظور الزمن وجدت الأسس التي تقوم عليها من خلال عمل Kurt Lewin حول الزمن والتفكير المستقبلي، حيث اقترح Lewin في نموذجه "حيز الحياة" (life-space) التركيز على "ما أنا عليه" (What) في الحاضر وهذا يشمل الماضي والمستقبل النفسي، كما أشار إلى دور التوقعات والتي تمثل إلى "التأثير بالإدراك من ناحية والذاكرة من ناحية أخرى"، كما تؤثر على الأفعال والانفعالات الحالية، يعتبر نشره لمنظور الزمن والروح المعنوية (Time perspective and morale) سنة (1942) مرجعاً أصلياً لنظرية منظور الزمن، في نفس الفترة نشر Hulett (1944) مقالاً حول منظور الزمن والدور الاجتماعي أين أكد أولاً على أهمية التأثيرات الثقافية على منظور الزمن، لكن البحث المعاصر حول منظور الزمن تأثر بشكل عميق بمنشور كل من Willy Lens و Joseph Nuttin سنة (1980) حول "منظور الزمن المستقبلي والدافعية"، اللذان ركزا على أهمية التفكير المستقبلي كقوة أساسية للدافعية، فوفقاً لـ Nuttin نحن محفزون بما نريد أن نكون في المستقبل وسلوكنا مُحفَّز بشكل كبير بأفكارنا حول المستقبل أو بتعبير أكثر دقة: "بالمسافة الزمنية الإجمالية لأهداف الشخص المحددة ذاتياً". ومن بين الدراسات التي ساهمت في إثراء أبحاث علم النفس الزمني، يتعين علينا أن نذكر أعمال كل من John Boyd و Philip G. Zimbardo اللذان طورا نموذجاً تكاملياً وزودا علماء النفس بمقاييس لمنظور الزمن أثبت صدقه وثباته ويمكن الاعتماد عليه في مختلف البحوث العلمية، حيث لم تكن ورقتهمما البحثية التي نشرت سنة (1999) في "مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي" مجرد عرض للمقياس بل كانت أيضاً عبارة عن برنامج بحثي ودعوة لإعادة إطلاق البحث حول منظور الزمن، وصرح كل من Boyd و Zimbardo بعد ذلك: "نأمل، مع تبني المزيد من الباحثين لمقياس منظور الزمن الذي يسهل تحكمه وقياسه، أن يتم ترسیخ القاعدة

الإمبريقية (التجريبية) لمنظور الزمن بشكل تراكمي وأن تمتد شبكتها النظرية إلى نطاق بعيد وواسع ، وبفضل قائمة زيمباردو لمنظور الزمن، تمكّن الباحثون من تجميع النتائج ومقارنتها، التعاون وبناء مجتمع علمي في مختلف أنحاء العالم (Maciej Stolarski et al., 2015a, pp 3,5).

أثبتت هذا المفهوم ومن خلال الأداة المخصصة لقياسه تأثيره القوي على العديد من الجوانب النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية إلى غير ذلك، وتعتبر دراسة هذا المفهوم وتطوره عبر المراحل العمرية من بين الدراسات المثيرة للاهتمام ومع ذلك لم نستطع الوصول إلى دراسات كافية تبين اختلاف منظور الزمن من مرحلة عمرية إلى أخرى حتى تأثير متغير السن عليه كمفهوم قائم بذاته، سنعرض فيما يلي مناقشة عامة عن مفهوم منظور الزمن، أبعاده، مساره التطوري عبر المدى العمري وكذا علاقته بمتغير السن.

### 1. منظور الزمن

اختلفت التعريفات الخاصة بمنظور الزمن باختلاف تناوله في البحوث النفسية والاجتماعية، حيث أكد العديد من الباحثين على أهمية كل بعد من أبعاده وتأثيراتها القوية في مختلف المجالات وعلى مدى الفترات الزمنية.

#### 1.1 مفهوم منظور الزمن

عرفه William James (1890) بأنه "معرفة جزء آخر من التدفق، الماضي أو المستقبل، القريب أو البعيد، الذي يختلط دائماً بمعرفتنا عن الأمر الحاضر" ، أما Kurt Lewin (1942) فقال أن منظور الزمن هو "مجمل آراء الفرد حول مستقبله النفسي وماضيه النفسي الموجود في زمن معين" ، وصرح Paul Fraisse (1957) أن "أفعالنا في أي لحظة معينة لا تعتمد فقط على الحالة التي نجد أنفسنا فيها في تلك اللحظة، ولكن أيضاً على كل ما مررنا به بالفعل وعلى كل توقعاتنا المستقبلية، فكل فعل من أفعالنا يأخذ كل هذا بعين الاعتبار، أحياناً بوضوح، ودائماً بشكل ضمني... قد نقول إن كل فعل من أفعالنا يحدث في أفق زمني Time Horizon في لحظات محددة من حدوثه" (Philip G. Zimbardo & John Boyd, 2008, p65)، وعرف Howard Haas Fink (1957) منظور الزمن "بالماضي النفسي، الحاضر والمستقبل كما هو موجود لدى الفرد ويؤثر عليه" (Eric Thiébaut, 1997, p27)، كما أشار Nuttin (1980) إلى أن منظور الزمن يتميز "بالحضور" المعرفي للأحداث الماضية، الحاضرة أو المستقبلية. ويعرفه على أنه "تشكيل موقع زمنية للأشياء التي لها طابع زمني وتشغل فعلياً الحياة العقلية للأفراد في وحدة ظرفية معينة" (Eric Zimbardo, 1998, p 102, 103)، أما Boyd Thiébaut (1998) فعرفوا منظور الزمن بأنه "غالباً الموقف الشخصي غير الوعي الذي يتبنّاه كل منا تجاه الزمن والسيطرة التي يتم من خلالها تجميع التدفق المستمر للوجود في فئات زمنية تساعد على إعطاء النظام والتماسك والمعنى لحياتنا" (Philip G. Zimbardo, John Boyd, 2008, p65)

من يمكن الاستخلاص إلى أن منظور الزمن هو بناء معرفي غير واعي، أين نقسم من خلاله الأحداث الحياتية وتجاربنا الشخصية إلى أطر زمنية وهذه الأخيرة تمثل الماضي، الحاضر والمستقبل، وطريقة تقسيمنا لهذه الأحداث والتجارب هي ما تحدد توازن أو عدم توازن منظورنا الزمني.

## 2.1 أبعاد منظور الزمن

يقسم منظور الزمن إلى ثلاث أطر زمنية الماضي، الحاضر والمستقبل، ولكي نفهم هذه الأطر بشكل أكثر تحديداً يتعين علينا أن ننطوي إلى البحث المهر الذي أجراه Zimbardo (1999) حول نظرية منظور الزمن، حيث حدد ستة أبعاد لمنظور الزمن أو ما يسمى بالتوجهات الزمنية وهي: الماضي-السلبي (Past-Negative (PN) والماضي-الإيجابي (PP)، الحاضر-المتع Past-Positive (PP)، المستقبل (F) والماضي-الحتمي (PH) والحاضر-الحتمي (Present-Fatalistic (PF)، زيمباردو (Zimbardo) طور Future Transcendental (FT) (الذي أضيف حديثاً كبعد سادس)، بعد ذلك طور Zimbardo Time (ZTPI) (Perspective Inventory)، والتي تم اعتمادها والتحقق من صدقها من قبل باحثين من عدة دول في العالم. حدد كلاً الباحثين ما يمثله كلٌ بعد من أبعاد منظور الزمن، حيث يتعلّق الماضي-السلبي بشكل عام بالنظرة السلبية والمُكرهة نحو الماضي، قد تظهر نتيجة التجربة الفعلية لأحداث مزعجة أو صادمة، أو إعادة بناء سلبي للأحداث اللطيفة، أو مزيج من الاثنين معاً، أما الماضي-الإيجابي فيعكس موقفاً عاطفياً دافئاً تجاه الماضي. بالنسبة للحاضر-المتع يتعلّق بموقف ممتع مبني على المجازفة وموجه نحو اللذة اتجاه الحياة مع اندفاع عالي وقلة اهتمام بالعواقب المستقبلية لأفعال الفرد، أما الحاضر-الحتمي فيكشف عن الاعتقاد بأن المستقبل هو مقدر سلفاً وغير متأثر بأفعال الفرد في حين أن الحاضر يجب تحمله باستسلام لأن البشر يقعون تحت رحمة القدر. بعد المستقبل يتعلّق بتوجه عام نحو المستقبل مع سلوك يهيم على السعي لتحقيق الأهداف والمكافآت المستقبلية، أما بالنسبة للمستقبل التجاوزي فهو يشير إلى القدرة الفردية على عبور حدود الحياة الأرضية إلى السفر العقلي إلى الأبدية.

## 3.1 منظور الزمن المتوازن

يكيف الأشخاص عموماً منظوراتهم الزمنية وفقاً للمواقف المعاشرة غير أن بعضهم يميل إلى التركيز على اتجاه واحد من هذه المنظورات، يُنظر إذن إلى هذا التركيز على أنه تحيز زمني (Temporal Bias) الذي يؤدي إلى الإفراط في استخدام منظور زمني معين مقارنة بالمنظورات الأخرى (Lily Lessard, 2012, p 68)، لذا كانت مسألة توازن أو اعتدال منظور الزمن هي النقطة الأساسية لمعظم المناقشات والأبحاث التي تتعلق بالزمنية البشرية المفهومة بالطريقة التي اقترحها Zimbardo. إن زمننا محدود والإفراط في استخدام فئة زمنية واحدة يؤدي بطبيعة الحال إلى التقصير في استخدام فئات أخرى، فعلى سبيل المثال، قد يظل المرء يركز بشكل دائم على مستقبله فيحقق نجاحات مهنية مهيبة، ولكنه في الوقت نفسه قد يفشل في تحقيق السعادة بسبب العجز المتتطور على العيش في حاضره، يمكن أن يكون هذا

التحيز الزمني نتيجة لعدد من العوامل بما في ذلك الثقافة، الدين، الطبقة الاجتماعية، التعليم، الشخصية، الخبرات الفردية والصدمات(Maciej Stolarski et al., 2015b, p 57, 58) . ناقش كل من Zimbardo و Boyd (1999) في ورقتهم البحثية(Putting Time in Perspective) ، منظور الزمن المتوازن باعتباره الأكثر صحة على المستويين النفسي والجسدي للأفراد والأمثل للأداء المجتمعي، عرف المؤلفان في البداية التوازن باعتباره "القدرة العقلية على التغيير المرن بين منظورات الزمن اعتمادا على ميزات المهمة، الاعتبارات الظرفية والمصادر الشخصية، بدلا من التحيز اتجاه منظور زمن معين غير قابل للتكييف عبر المواقف" ، إن التوجه نحو المستقبل يمنع الناس أجنحة تمكّنهم من التحلّيق إلى آفاق جديدة من الإنجازات، التوجه نحو الماضي (الإيجابي) يوطّد جذورهم مع التقاليد إحساسهم بالهوية الشخصية، يغدّي التوجه نحو الحاضر (الممتع) حياتهم اليومية من خلال منح الشباب وبهجة المشاعر الحسية، ويحتاج الناس جميعا إلى العمل بانسجام من أجل تحقيق إمكاناتهم البشرية بالكامل. Philip G. Zimbardo, John Boyd, 1999, p 1285) كما ناقش كل من Richard Sword ، (Rosemary Sword (2012) أن مواقفنا الفردية تجاه الزمن يتم تعلمها إلى حد كبير ونحن نتعامل عموما مع الزمن بطريقة غير واعية وذاتية، في الواقع كل واحد منا لديه منظور زمني متحيز إلى حد كبير فنحن نفرط في استخدام إحدى الأفقيات الزمنية بينما نقصّر في استخدام الأفق الأخرى، حتى عندما تكون أكثر ملائمة في حالة معينة لاتخاذ قرار معين، ومع ذلك فقد وجدوا أنه عندما نصبح أكثر وعيًا بتوجهاتنا الزمنية يمكننا اتخاذ إجراءات لتعديلها وبذلك نسير نحو منظور زمني متوازن، كما قاموا بتقسيم التدفق المستمر لتجاربنا إلى أطر زمنية تساعد على إعطاء الترتيب، التماسك والمعنى للأحداث، قد تعكس هذه الأطوار الزمنية الأنماط الدورية والمتكررة أو قد تعكس أحداثا خطية فريدة وفردية، نحن نستخدم منظورات الزمن في ترميز خبراتنا، تخزينها واسترجاعها، وفي الاستشعار، الشعور والوجود وفي تشكيل تجاربنا وأهدافنا وفي تخيل سيناريوهات لما هو حاضر الآن وما يمكن أن يكون، حيث وجد Zimbardo باستمرار أن منظورات الزمن تلعب دورا أساسيا في الطريقة التي يعيش بها الناس، ويميل الناس إلى تطوير أفق زمني معين والإفراط في استخدامه (Philip G. Zimbardo et al., 2012, p 107, 108).

تعتبر "المرونة" و"القدرة على التبديل" switch-ability مكونان أساسيان لمنظور الزمن المتوازن، من وجهة نظر Epel وآخرون (1999) فإن "منظور الزمن الأمثل يعتمد على متطلبات الموقف ومهمته وهيكل المكافأة" ، أي استعمال التوجه الزمني المناسب للموقف. يناقش كل من Boniwell و Zimbardo (2014): " بينما تبدو الأدلة بأنها تشير إلى أن المرونة الزمنية مهمة للتعامل مع الظروف العصيبة، فإنها لا تخبرنا كثيرا عن سبب أهمية هذه المرونة في التعامل مع متابعة الحياة اليومية. هل من المحتمل أن يكون الأشخاص الذين لديهم منظور زمني متوازن أكثر سعادة من بقىتنا؟" ، ويضيفان بأنه لا توجد بيانات تجريبية متسقة يمكننا الاعتماد عليها للحصول على "نعم" حازمة، لكن التخمين المنطقي يدفعهم نحو هذا الاتجاه" (Ilona Boniwell, Philip G. Zimbardo, 2004, p171, 172).

يعاني مفهوم منظور الزمن "المثالي" من تحيزات شخصية واضحة، إلى جانب القيم والأخلاق المكتسبة التي تتعلق بالعمل، النجاح، العلاقات وغير ذلك من المحتمل أن تتشكل مثل هذه "المثالية" من خلال الظروف الثقافية، الاقتصادية، الدينية والسياسية. على الرغم من هذه القيود، دفعت جميع البيانات التي جمعها كل من John Boyd Philip G. Zimbardo في العقد الماضي إلى تقديم مزج من ثلاثة أطر زمنية، والتي يجب أن توفر للأفراد والمجتمع من خلال توازن من أفضل النتائج. بالنسبة للمجتمع الغربي، أو على الأقل بالنسبة للولايات المتحدة، يعتقد كلا الباحثين أن هذا البروفيل المثالي لمنظورات الزمن يشمل: مستويات معتدلة من المستقبل والحاضر-الممتع، ممزوجة بمستويات عالية من منظور الزمن الماضي-الإيجابي. أي شخص يستوعب هذا المزج من منظورات الزمن سيكون قادرًا على التبديل المعرفي بسلامة بينها اعتمادًا على المتطلبات الظرفية والمصادر المتاحة. يجب التوضيح أنه في مثل هذه الحزمة الزمنية الإجمالية، لن يرغب الفرد إلا في أدنى مستويات الماضي-السلبي والحاضر-الحتمي، وفيما يلي سنستعرض الثلاثية الزمنية المكونة لمنظور الزمن المثالي:

### 1.3.1 منظور الزمن المستقبلي

يضمن المنظور المستقبلي المرتفع أن يتتجنب الأفراد المخاطر، عندما يكون ذلك ممكنا، وسيكونون مستعدين للعواقب السلبية وللمخاطر التي لا مفر منها، وسيخفون استمتعهم بالحاضر مع التركيز على العواقب المستقبلية المحتملة. يبدو أن منظور الزمن المستقبلي يوفر قوة ومنطق في مواجهة تحديات الحياة الحتمية التي لا يمكن لأي منظور زمن مستقبلي قوي أن يساعدنا على تجنبها تماما. يعني التركيز المستقبلي أيضًا الاهتمام بالأعمال التجارية وأعمال الحياة، ويزيد من احتمالية تحقيق الأهداف، ومع ذلك، فإن الاعتماد المفرط أو الاستخدام الاستثنائي لمنظور الزمن المستقبلي قد يعوق التجربة الكاملة لانفعالات الحياة ومتعة المرح والروابط البشرية الحميمية.

### 2.3.1 منظور الزمن الحاضر الممتع

يقول Csikszentmihaly (1990) أن الحاضر-الممتع يسمح للأفراد بالدخول إلى نطاق أكبر من تجارب "التدفق" اليومية، ليشعروا بالحياة ويجربوها على أكمل وجه. يمكننا هذا الإطار الزمني من الاستمتاع بالطبيعة، أثناء وحدتنا، وكذلك من الصداقات القوية والرومانسية، لكن الاعتماد المفرط على الحاضر-الممتع غير المُخفّف بمنظور الزمن المستقبلي يمكن أن يؤدي إلى العديد من السلوكيات المدمرة، ومع ذلك فإن غياب الحاضر-الممتع قد يحرم الفرد من ثراء وعمق التجربة الإنسانية، ومن تقدير كل لحظة من لحظات رحلة الحياة قبل أن نصل جميعنا إلى وجهتنا النهاية.

### 3.3.1 منظور الزمن الماضي الإيجابي

يعتبر منظور الزمن الماضي-الإيجابي القوي أمرا حيويا لمنظور الزمن المثالي لأسباب عديدة: إنه يجلب السعادة الماضية والإحساس الإيجابي بالذات في الحاضر، إنه تذكير بأن الفترات المؤلمة مؤقتة، ويوفر توقعات إيجابية ومتفائلة للمستقبل. وبقدر ما يكون الأفراد منظورا زمنيا إيجابيا، فإنهم يصيرون

نموذجًا إيجابيا يحتذى به، مليئًا بتقدير الذات، والإحساس العالي بالفعالية الذاتية. جانب آخر مثير للاهتمام لمنظور الزمن الماضي-الإيجابي هو تاريخه التطوري الذي يتمثل في إما أن ينعم الفرد بأسرة داعمة وبيئة اجتماعية تم فيها تجربة الأحداث الجيدة أكثر من الأحداث السيئة، أو ينعم بالارتفاع المعرفي فوق تجارب الحياة المبكرة السلبية أو الصادمة وذلك من خلال إعادة صياغتهم كخبرات تعليمية يجب تجنبها أو تعديليها في المستقبل (John N. Boyd, Philip G. Zimbardo, 2005, p 101, 102).

إن هذه الثلاثية المثالية تمنع كل واحد من الأسسات الثلاثة لحياة جيدة ومتكاملة: فالمستقبل يمنحك وعدا بعالم مثالي موجه بالخيال وغير مقيد بالقيود الحالية أو الوضع الراهن، أما الماضي فيمنحك أسس قاعدية للوقوف عليها والأصول التي تربطنا بالناس، الأماكن والتاريخ الشخصي، وبالنسبة للحاضر فهو يمنحك الطاقة لربط الماضي بالمستقبل واحتضان المشاهد، الأصوات، الروائح، الأسرة والأصدقاء الذين يمثلون الحياة.

#### 4.1 القوة التأثيرية لمنظور الزمن

لطالما أكد Zimbardo على قوة تأثير منظور الزمن على السلوك البشري، في الواقع تؤكد مجموعة من البيانات التجريبية المستندة على (ZTPI) أن أبعاد منظور الزمن تنبأ بالعديد من النتائج الجوهرية للحياة بما في ذلك الصحة، السعادة، السلوكيات المالية والمناصرة للبيئة، من بين العديد من النتائج الأخرى (Maciej Stolarski et al., 2015a, p 8, 9). أظهرت الدراسات الاميريكية أن منظور الزمن يرتبط بالعديد من جوانب السلوك البشري، على سبيل المثال ارتبط بعد منظور الزمن الماضي-السلبي ارتباطا سلبيا بالوعي الكامل Mindfulness والذكاء الانفعالي، وارتباطا إيجابيا بسمات القلق والاكتئاب، كما تنبأ إيجابيا بعد منظور الزمن الماضي-الإيجابي بمستوى السعادة، تم الكشف أيضا على أن بعد منظور الزمن الحاضر-الحتى يرتبط ارتباطا سلبيا بالوعي الكامل وحالة المزاج الإيجابية مثل الاستيقاظ النشط والمزاج الممتع، أما بعد منظور الزمن الحاضر-الممتع ارتبط ارتباطا إيجابيا بتعاطي المخدرات والكحول غير المشروع وأيضا كان مرتبطا بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة، مما أظهر سمات تكيفية وغير تكيفية على حد سواء، وكان بعد منظور الزمن المستقبلي مرتبطا بشكل إيجابي بالسلوك التكيفي للمرأهقين في المدارس، المواجهة الاستباقية وتكوين الهوية لدى طلاب الجامعة (Tao Chen et al., 2016, p 245, 246).

هناك العديد من الدراسات التي هدفت إلى إنشاء روابط بين الصحة ومنظور الزمن، حيث أظهرت أن الأشخاص الذين لديهم توجه نحو الحاضر مقارنة مع الأشخاص الذين يتبنون منظور الزمن الموجه نحو المستقبل يميلون إلى ممارسة القليل من الأنشطة البدنية، تعاطي التبغ بكثرة ويكونون أكثر عرضة لممارسة الجنس الذي يعرضهم للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا والحمل غير المرغوب فيه، كما يجدون صعوبة كبيرة في الالتزام بخططة علاج منتظمة، على سبيل المثال وجدت دراسة سعت إلى إنشاء رابط بين منظور الزمن وتسخير ارتفاع ضغط الدم أن الأشخاص الموجهون نحو الحاضر يميلون إلى ربط

التأثيرات السلبية بالأدوية أكثر من الموجبين نحو المستقبل. بالرغم من أن الدراسة المذكورة أعلاه لكل من Zimbardo, Keough و Boyd (1997) والتي ركزت على تنبؤ منظور الزمن الحاضر بالقيادة الخطيرة، إلا أنها أثبتت من جانها أن العيش في الزمن الحاضر هو متغير تنبؤي هام ومستقل على تبني هذا السلوك المحفوف بالمخاطر، وقد تم توثيق الروابط بين تعاطي الكحول والمخررات وتبني منظور زمني موجه نحو الحاضر على نطاق واسع. ومع ذلك، لم يتم تأسيس العلاقة بين الامتناع عن تعاطي الكحول والمخررات ومنظور الزمن المستقبلي. وعلى الرغم من ذلك، في إطار دراسة شملت أشخاصاً يتعاطون المخررات عن طريق الحقن، كان المتعاطون الذين لديهم رؤية طويلة المدى أكثر استعداداً لإجراء الاستبطان (التفكير الذاتي) Introspection اللازم للانخراط في علاج هدف إلى إعادة تأهيلهم من أولئك الذين يواجهون صعوبة في إسقاط أنفسهم على المستقبل (Lily Lessard, 2012, p70).

فحصت أيضاً العديد من الدراسات النتائج ذات الصلة بالصحة للعديد من تحيزات منظور الزمن، بعض منهم كان من مخبر Zimbardo و Boyd والآخر من طرف محققين مستقلين. عينت دراسة حول الأطفال الناجين من السرطان عشوائياً المشتركين للكتابة حول الأحداث المختارة من الماضي، الحاضر، أو المستقبل على مدى أسبوعين. ارتبط منظور الزمن المستقبلي ارتباطاً إيجابياً مع التفاؤل، فالكتابة حول المستقبل أدى إلى ارتفاع التفاؤل، والكتابة حول الحاضر لم يكن لديه أي تأثير، والكتابة حول الماضي أدى لانخفاض التفاؤل، رغم أنه لم يكن دالاً. المتشائمين تمت مساعدتهم من خلال الكتابة حول المستقبل، وهذا ما نتج عنه ارتفاع تفاؤلهم.

في دراسة إيطالية باستعمال سلم منظور الزمن، تم استنتاج بيانات مهمة حول الصحة، ويتعلق الأمر بالنساء اللواتي يسعين للقيام بفحص سرطان الثدي ومن لا يسعين لذلك. منحت النسخة المترجمة للإيطالية من قائمة زيمباردو لمنظور الزمن ZTPI لمجموعة من 150 امرأة في غرفة الانتظار لدى عيادة سرطان الثدي في مستشفى عام في روما، وتم اختبار نفس المجموعة الضابطة من النساء اللواتي لم يشاركن في الفحص الدوري لسرطان الثدي، في منازلهم. أشارت النتائج الأولية، كما كان متوقعاً، أن النساء اللواتي يسعين لفحص سرطان الثدي، سجلن أعلى درجات في سلم المستقبل من المجموعة الضابطة، والتي بدورها سجلت أعلى درجات في سلم الحاضر-الممتنع.

قام كل من Zimbardo و Holman (1999) بالتحقيق في العلاقات بين منظور الزمن، التعامل مع الصدمة، وقضايا الدعم الاجتماعي في عينة من طلاب الكلية، وبين النتائج وجود ارتباط سلبي بين مدى تحدث الطلاب مع أفراد عائلتهم عن التجارب الضاغطة والماضي-السلبي والحاضر-الجتبي، ولكنُ وُجد ارتباط إيجابي بين مدى تحدث الطلاب مع أصدقائهم عن ضغوطاتهم ودرجة من الحاضر-الممتنع. بعد تجربة الطلاب للضغط، منظور الزمن الماضي-الإيجابي ارتبط إيجابياً مع درجة من الدعم الاجتماعي الذي تلقّوه، بينما ارتبط منظور الزمن الماضي-السلبي مع درجة من الصراع الاجتماعي الذي أبلغوا عنه عقب الحدث الضاغط. بالنسبة لأساليب المواجهة المستعملة للتعامل مع الضغط، منظور الزمن المستقبلي

ارتباط ارتباطاً قوياً باستراتيجيات المواجهة القائمة على حل المشكل، والنمو الانفعالي. الحاضر-الحتمي ارتبط سلبياً باستراتيجيات حل المشكل، الماضي-الإيجابي ارتبط إيجابياً باستراتيجيات النمو الانفعالي، أما الماضي-السلبي فارتبط ارتباطاً سلبياً بتلك الاستراتيجيات، والحاضر-الممتع ارتبط باستراتيجيات التجنب. وجدت أيضاً تأثيرات مختلفة لمنظور الزمن على اضطرابات النوم والأحلام، ففي دراسة من مخبر النوم لـ Robert Hicks، ارتبط الحلم بدرجات ZTPI. ارتبطت التقارير حول الأحلام ما بعد الصدمة بدرجات سلم الماضي-السلبي، الحاضر-الممتع والحاضر-الحتمي، لكن لم ترتبط بدرجات سلم المستقبل والماضي-الإيجابي. بما أن التعاطي المتكرر للمخدرات، الكحول والتبغ، كان لديهم تأثير مضلل على النوم ومنظور الزمن كان لديه ارتباط بهذه السلوكيات، فإن المجموعة البحثية لـ Hicks افترضت أن منظور الزمن يجب أن يكون مرتبطاً بمشاكل النوم، حيث وجدوا ارتباطات قوية دالة بين كل من السالم الثلاثي لاضطرابات النوم وكل من السالم الفرعية الخمسة لقائمة زيمباردو لمنظور الزمن. هذه النتائج تقترح أن منظور الزمن لديه آثار على السلوكيات المرتبطة بالصحة بالإضافة إلى الاستعمال المتكرر لبعض المواد (Philip G. Zimbardo, John N. Boyd, 1999, p 1281, 1282, 1283).

## 2. المسار التطوري لمنظور الزمن عبر المدى العمري

إن مفهوم الزمن ضروري لفهم تطور المدى العمري، وهذا الأخير يتعامل مع دراسة تطور الأفراد (نشأة الجنين) من الحمل إلى الشيخوخة، والافتراض الأساسي للمدى العمري في علم النفس هو أن التطور لا يكتمل في مرحلة البلوغ، ولكنه يمتد على مسار الحياة بأكمله (Paul B. Baltes et al., 1999, p 472). يهتم علماء النفس التطوري بالبناء المرتبط بالزمن، مثل التغيرات داخل الفرد والفارق بين الأفراد مع مرور الزمن، فجميع أفكار الأفراد وقراراتهم مرسخة في سياق الزمن (Nipat Bock Pichayayothin, 2014, p 1). في مقالته المعروفة بـ *Field Theory and Experiment in Social Psychology: Concepts and Methods*، كان Kurt Lewin (1939) واحداً من الأوائل الذين وصفوا كيفية استخدام منظور الزمن للتفرقي بين الأفراد عبر المدى العمري وناقش أنه مع تقدم الأفراد في السن سوف يمتلكون القدرة على التفكير في الزمن بطريقة أكثر تعقيداً (Zena R. Mello, 2019, p95).

### 1.2 منظور الزمن في مرحلة الطفولة

في كتابه *Psychologie du Temps* (1957) سلط Fraisse Time Horizon على تطور ونشأة الأفق الزمني في مرحلة الطفولة، وأوضح أن الأفق الزمني في الأصل هو مجرد مظهر من مظاهر الذاكرة وتطور معها، كما أكد على الطريقة التي يمكن أن تتصرف بها فيما يتعلق بالحالات الثلاث للزمن: الماضي، الحاضر والمستقبل، فتطور الأفق الزمني أثناء الطفولة يكون بطبيعة الحال عند الولادة يكون لدى الطفل ردود فعل انعكاسية منتشرة بقدر أكثر أو أقل مما يعطي سلوكه طابعاً معييناً، ويقصد بـ رد فعل انعكاسي رد فعل يتبع مباشرة بمنتهيه ولا يوجد هناك منظور زمني في هذه الاستجابات ولكن من خلال فعل الإشراط الكلاسيكي تظهر المراجع الزمنية الأولى (Paul Fraisse, 1967, p 161, 162)، يضيف Fraisse الإشراط الكلاسيكي تظهر المراجع الزمنية الأولى.

(1957) أنه في السلوكيات الزمنية الأولى "يساهم الماضي في إعطاء معنى لمنبه ما، أي تحويله إلى إشارة، ولكن الإشارة تثير سلوكاً موجهاً نحو المستقبل الذي يكون قريباً للوهلة الأولى (الطفل الذي يبحث عن الشيء)، ثم بعيداً أكثر فأكثر (الطفل الذي يذهب للبحث عن معطفه لكي يذهب في نزهة على الأقدام)، وفي غضون عام واحد تقريباً يجد الطفل نفسه، من خلال ألعاب الإشارة البسيطة والآلية، قد اكتسب أفقاً زمنياً الذي يبدأ في الظهور من ردود أفعاله الخاصة" (Born Michel, Ph. Hubin, 1988, p 587). إن منظور الزمن عند الطفل يتم تطويره من خلال التجربة المعاشرة لسلسلة من الأحداث والأفعال التي تمتد من خلال ذكريات الفرد أو المجموعة (Paul Fraisse, 1967, p 165)، وعن طريق اللغة ستعرف منظورات الزمن الامتداد الأكثر أهمية، وفي الأيام الأولى يهيمن الحاضر على الإنتاج اللغوي للأطفال، وفقاً لدراسة قديمة أجراها Ames (1946) فإن المراجع الأولى للمستقبل يمكن ملاحظتها ابتداءً من بلوغ الطفل 24 شهراً وستكون المراجع للماضي سابقة لها، كما أشار Malrieu (1953) إلى تاريخ سابق للمستقبل القريب على الماضي ولكن الملاحظات التي أجراها Ames تستند على تسجيل الألفاظ التلقائية للأطفال فاستخدام الكلمة ومعنى المفهوم ليسا متكافئين لا سيما بالنسبة للصغرى مما لا يسهل التفسير، وبين الملاحظات التي أوردها Fraisse (1967) تمييزاً بين الماضي والمستقبل بعد سن الثالثة فقط ومن المرجح أن يتم اكتساب فهم الأزمنة الماضية والمستقبلية بين 3 و 6 سنوات (Eric Thiébaut, 1997, p 95). عندما نتحدث عن تجربة الأطفال مع الزمن يتبعنا أن نذكر بحث Piaget حول تطور مفهوم الزمن في مرحلة الطفولة، بالنسبة له فإن تطور مفهوم الزمن عند الطفل هو حالة خاصة للتطور العام للذكاء، حيث يعرض خصائصه الوراثية الهيكلية، يصف Piaget ثلاثة مراحل أولية على أنها المفاهيم الأولية "الحدسية" للطفل: "الزمن الحسي" ثم "الزمن الحدي" و"الزمن الإجرائي" باعتبارها أزمنة حقيقة، حيث لا يوجد الزمن "في حد ذاته" عند الأطفال حتى سن الذكاء الإجرائي، لذا وفقاً له لا يستطيع المرء أن يتحدث بشكل صحيح عن مفهوم الزمن لدى الطفل بما أنه ليس موضوعاً "للنشاط التصوري المميز للطفل" ويضيف Piaget أن الزمن ينتمي إلى "الإدراك الداخلي" فهو "مخطط" غير حسي غير عملي وغير مكاني للبنية المعرفية المنطقية للوعي وهو عبارة عن "بناء فكري"، والزمن يعرّف بحقيقة مفادها أنه "صالح دائمًا وفي كل مكان" وأنه "ينقضى باستمرار" (Wilfried Lippitz, 1983, p 172, 173).

## 2.2 منظور الزمن في مرحلة المراهقة

بالنسبة لمرحلة المراهقة، كانت النظريات حول تكوين الهوية والتطور المعرفي مفيدة للأخذ بعين الاعتبار كيفية تمتّع الأفراد في هذه المرحلة العمريّة بمنظور زمني مختلف عن المراحل الأخرى من المدى العمري (Zena R. Mello, 2019, p 95). تعتبر المراهقة مرحلة مهمة من المدى العمري لفحص منظور الزمن، بالنظر إلى التغيرات التطورية التي تحدث في هذا السن، حيث ينضج المراهقون في القدرات المعرفية وينخرطون في عملية تكوين الهوية، مما يمكنهم من التفكير في الزمن بطريقة جديدة مقارنة بالطفولة (Zena R. Mello, Frank C. Worrell, 2015, p 121)، فالتأثير في منظور الزمن يعد أحد أهم

الحقائق الجوهرية للتطور. تبدو مرحلة المراهقة أنها مرحلة من التغير العميق بشكل خاص فيما يخص منظور الزمن، حيث من المحتمل ظهور تفريقي مؤكّد فيما يتعلق بمنظور الزمن، أين ضمن تلك الأجزاء من حيز الحياة Life-Space التي تمثل المستقبل، يتم التفريقي تدريجياً بين مستويات الواقعية واللاواقعية، مما يحلم به أو يتمناه (مستوى من اللاواقعية في المستقبل) الفرد في فترة المراهقة يصبح منفصلاً عن المتوقع (مستوى الواقع في المستقبل)، فلابد من استبدال الأفكار الغامضة إلى حد ما بقرارات حاسمة فيما يتعلق بالتحضير للمهنة المستقبلية، بعبارة أخرى، يتبعن على المرأة أن يخطط أن يبني منظوراً زمنياً بطريقة تتماشى مع كل من الأهداف المثالية أو قيم الفرد، من أجل بناء واقعي لمستوى التوقعات (Kurt Lewin, 1939, pp 879, 881). تشير الأبحاث حول القدرات المعرفية إلى أن المراهقين قادرّون على التفكير المجرد والنظر في التقدّمات الافتراضية التي تمكّن من الأخذ بعين الاعتبار منظور الزمن. يعتبر التفكير المجرد ضروري للأخذ بعين الاعتبار الماضي، الحاضر والمستقبل في نفس الوقت، لأنّه يسمح للأفراد بوضع أنفسهم افتراضياً في فترات زمنية مختلفة من حياتهم. وصف (1955) Piaget الزمن بأنه مفهوم منطقي يحتوي على الترتيب والمدة وجادل بأنّ فهم الزمن سيتبع نفس التسلسل الذي يتبعه التطور المعرفي العام، في مرحلة المراهقة، يستطيع الأفراد التفكير في ترتيب أو تسلسل الماضي، الحاضر والمستقبل، بالإضافة إلى مدة الأحداث في مسار الزمن (Zena R. Mello, Frank C. Worrell, 2015, p 122). جادل Erikson (1968) أن العالمة المميزة Hallmark للمرأة هي تكوين هوية تدمج خبرات الطفولة (في الماضي)، الأفكار الحالية للمراهقين حول أنفسهم (في الحاضر)، وتوقع أدوار الراشدين (في المستقبل)، كما أشارت مناقشة (1955) Piaget حول العمليات المجردة Formal Operations أيضاً، إلى أن منظورات الزمن ستتغير خلال مرحلة المراهقة، وتتضمن خصائص العمليات المجردة القدرة على استخدام منطق "إذا-عندئذ-If" "then" ، الأخذ بعين الاعتبار النتائج الافتراضية والتفكير بشكل مجرد، وهكذا، فإن العمليات المجردة تزود المراهقين بالقدرة على إسقاط أنفسهم على المستقبل والنظر في علاقتهم بالماضي والحاضر، وتشير هذه النظريات، مجتمعة، إلى أن المراهقين سيكون لديهم منظور زمني متعدد الأوجه أكثر من الأطفال (Zena R. Mello, 2019, p 95).

### 3.2 منظور الزمن في مرحلة الشيخوخة

بالنسبة لمرحلة الشيخوخة، تم استخدام نظرية الانتقائية الاجتماعية الانفعالية Socioemotional Selectivity Theory (SST) (Laura L. Carstensen 2006) لإظهار الاختلافات في منظور الزمن بين الراشدين الأصغر سناً وكبار السن. وفقاً لهذا الرأي، مع التقدم في السن، نبدأ في النظر إلى الزمن المتبقّي في الحياة على أنه محدود تدريجياً، وهذا بدوره يقودنا إلى إعطاء الأولوية للأهداف التي ترکز على الحاضر والمتعلقة بالمعنى الانفعالي والاجتماعي والرضا، وقد دعمت البحوث باستمرار هذا المنظور (Zena R. Mello, 2019, p 95, 96). وتقترن هذه النظريّة أن الأفراد في سن الشيخوخة يميلون إلى أن يصبحوا أكثر توجّهاً نحو الحاضر مع تقلص آفاقهم المستقبلية (أي مع المسافة المتوقعة حتى الموت).

على وجه الخصوص، التوجه من المستقبل (على سبيل المثال، الدوافع الاجتماعية الموسعة) إلى تضييق الشبكة لكي تقتصر على الأسرة والأصدقاء المقربين قد يكون تكيفي (على سبيل المثال، فيما يتعلق بالمكافآت الانفعالية)(Michael Rönnlund et al., 2017, p 79). مع انتقال الناس عبر الحياة، يزداد عوهم على نحو متزايد أن الزمن "ينفذ" بشكل ما، وتصبح المزيد من الاتصالات الاجتماعية تبدو سطحية - تافهة- على عكس الروابط العميقية الدائمة للعلاقات الوثيقة الموجودة، وكذا يصبح من المهم على نحو متزايد أن يتم اتخاذ الخيار "الصحيح" ، وعدم إضاعة الوقت في التقليل التدريجي من المكافآت المستقبلية، ويتم السعي لتحقيق أهداف ذات معنى عاطفي بشكل متزايد. على الرغم من أن الأبحاث تبين أن كبار السن يعتبرون الماضي هو الزمن الأعظم نشاطاً وقدرة مقارنة مع توقعات الشباب للتطور في المستقبل، إن الاختلاف العمري الأولي في التوجه الزمني لا يتعلّق بالماضي، بل بالحاضر، فكبار السن غالباً يكون توجههم نحو الحاضر، فهم أقل قلقاً من الشباب على المستقبل البعيد، إلا أنهم لا يمعنون التفكير في الماضي، كما توجّي النمطية الشعبية، بدلاً من ذلك، يركّزون على الحاضر والآن أكثر من الفئات العمرية الأخرى (Laura L. Carstensen et al., 1999, pp 165, 168).

### 3. منظور الزمن والعمر

يمثل العمر الزمني للفرد بشكل عام أحد المتغيرات المستقلة الأكثر شيوعاً واستخداماً في البحوث العلمية، بالنسبة لعلماء النفس يعتبر العمر بعدها للتنوع الفردي في السلوك، حيث اهتموا بالاختلافات في السلوك المرتبطة بالعمر مع مرور الزمن.

إن دراسة كيفية تغيير إدراك الزمن مع التقدم في السن لها تاريخ طويل في البحوث التي ركزت على المدى العمري التطوري النفسي. تم وصف منظور الزمن من طرف Zimbardo (1999) على أنه وجهة نظر الفرد المستقرة نسبياً التي من المحتمل أن تتطور مع التقدم في السن، ومع ذلك لا يعرف الكثير عن كيف وأي من منظورات الزمن يتغير عبر مراحل المدى العمري، ففهم الكيفية التي يتغير بها منظور الزمن خلال الحياة يشكل أهمية كبيرة، حيث من المحتمل أن تتأثر المجالات المختلفة لعلم النفس البشري (مثل التطور، صنع القرار، تحديد الأهداف، والشخصية) بكل من التصنيف الزمني والسن (Daniella Laureiro-Martinez et al., 2017, p 1, 2).

وُجد أن السن هو أحد أهم العوامل الديموغرافية المرتبطة بمنظورات الزمن، بالنسبة لمنظور الزمن المستقبلي، وجد كل من Perlmutter و Fingman (1995) أن كبار السن (60 إلى 75 عاماً) لديهم توجه زمني نحو المستقبل أقل مقارنة بالشباب (17 إلى 25 عاماً)، وعلى نحو مماثل، وجد Le Siu, Lam, و Przepiorka (2014) أن الفئة العمرية للمراهقين (15 إلى 25 سنة) أظهرت ميلاً إلى أن تكون أعلى في منظور الزمن المستقبلي مقارنة بالفئة الراشدة (35 إلى 55 سنة)، ومع ذلك، أفادت بعض الدراسات أيضاً بوجود نمط معكوس، على سبيل المثال، أفاد كل من Guarino, D'Alessio, De Pascalis و Zimbardo (2003) أنه مقارنة بأولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 16 إلى 27 عاماً، أبلغ المشاركون الذين تتراوح

أعمارهم بين 28 إلى 40 عاماً عن درجات أعلى في منظور الزمن المستقبلي، وأفاد كل من Butler و Ward (2009) أن منظور الزمن المستقبلي قدم مساراً تطوريًا غير خطى مع التقدم في السن، حيث سجل المشاركون في منتصف العمر درجات أعلى من المشاركون من الشباب وكبار السن، بالنسبة لمنظور الزمن الحاضر، وجد Siu وأخرون أن الفئة العمرية للراهقين (من 15 إلى 25 سنة) سجلت درجات أقل بكثير من مجموعة الراشدين (من 35 إلى 55 سنة) في منظور الزمن الحاضر، كما أفاد Guthrie وأخرون بأن المجموعة متوسطة العمر، مقارنة بالمشاركين من الشباب وكبار السن، أظهرت مستوىً أدنى في منظور الزمن الحاضر-الحتى، ولكن لم يتم العثور على ارتباط بين منظور الزمن الحاضر-الممتع والسن. قامت D'Alessio وأخرون باستكشاف العلاقة بين السن ومنظور الزمن الحاضر، حيث أظهرت النتائج أن المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 16-27 و28-33 سنة كان لديهم منظور زمني حاضر-ممتع أعلى من أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 34-41 و42-49 سنة؛ كما أن منظور الزمن الحاضر-الحتى ازداد مع التقدم في العمر من 16 إلى 89 سنة. بالنسبة لمنظور الزمن الماضي، أفادت الأبحاث أن كبار السن (85-60 سنة) أظهروا مستوىً أعلى في منظور الزمن الماضي-الإيجابي ومستوىً أقل في منظور الزمن الماضي-السلبي مقارنة بالراشدين في منتصف العمر (25-59 سنة) والشباب (18-24 سنة). وعلى نحو مماثل، وجد Webster، Westerhof و Bohlmeijer (2014) أن الأفراد الأكبر سناً (60 إلى 92 عاماً) كانوا أكثر توجهاً نحو الماضي من الراشدين في منتصف العمر (30 إلى 59 عاماً) والشباب (17 إلى 29 عاماً) (Tao Chen et al., 2016, p 246).

في دراسة أجريت حول "المسار التطوري لمنظور الزمن: من الأطفال إلى كبار السن"، تناول Tao Chen وأخرون للمرة الأولى الفروق المرتبطة بالسن والجنس في جميع أبعاد منظور الزمن من الطفولة إلى سن الرشد الأكبر، حيث وجدوا أن منظور الزمن المستقبلي انخفض عموماً من الأطفال إلى كبار السن بمعدل ثابت نسبياً، باستثناء مرحلة المراهقة، تزايد منظور الزمن الحاضر-الممتع عموماً مع التقدم في السن، حيث سجل المراهقون أعلى الدرجات، كان منظور الزمن الحاضر-الحتى يميل إلى الزيادة مع تقدم العمر من الأطفال إلى الراشدين في منتصف العمر، وظل ثابتاً من الراشدين في منتصف العمر إلى كبار السن، وانخفض منظور الزمن الماضي-الإيجابي تدريجياً عبر المدى العمري، وكان منظور الزمن الماضي-السلبي مستقراً بشكل عام مع تقدم العمر، باستثناء تسجيل المراهقين لدرجات أعلى (ibid., 2016, p 250).

في دراسة تحليلية تلوية (meta-analytical) حول العلاقة بين منظور الزمن والسن، وجدت Daniella Laureiro-Martinez وأخرون (2017) أنه كلما تقدم الأفراد في السن، تصبح ذكرياتهم السابقة مصبوغة بأفكار أقل سلبية، وأشارت العلاقة السلبية التي وجدت بين السن وبعد الماضي-السلبي إلى أنه مع تقدم العمر يميل الأفراد، في المتوسط، إلى النظر إلى الحياة بندم أقل، ووجدوا علاقة سلبية بين السن والحاضر-الممتع، مما يؤكد أن تسيير الانفعال يصبح هدفاً أكثر أهمية، وهو هدف أفضل استعداداً

لمتابعته ونحن نتقدم في السن، وطبقاً للنتائج التي توصلوا إليها فإن مثل هذا التسيير يتم من خلال منظور الحاضر-الممتع وليس من خلال الحاضر-الجتبي. وأخيراً، فيما يتعلق بمنظور الزمن المستقبلي، فيما أن ما يختلف مع العمر هو مجموعة الأهداف الخاصة بالعمر التي يحضرها الأشخاص، وليس الأحداث المستقبلية، لم يجدوا أي علاقة بين السن ومنظور الزمن المستقبلي (Daniella Laureiro-Martinez et al., 2017, p 5).

نلاحظ من خلال هذه الدراسات عدم وجود نتائج متسقة حول العلاقة بين منظورات الزمن والعمر. يعتبر متغير السن مهما جداً في البحث العلمي ودراسة تأثيره على مفهوم منظور الزمن سيكون له أهمية ووزن للكشف عن كيفية تغييره عبر المراحل العمرية وكيف يمكننا كأخصائيين نفسانيين تحديد التوجه والتحيزات الزمنية وتعديلها لمساعدة الأفراد على تبني برو菲ل زمني متوازن ومنه تحقيق التوازن النفسي.

**الخاتمة:**

حاولنا من خلال هذا المقال استعراض رؤية موجزة لمفهوم منظور الزمن، تاريه، قوته التأثيرية على العديد من السلوكيات، مسار التطور الذي يسلكه من حيث اختلافه حسب المراحل العمرية، وكذا ارتباطه بالسن. على الرغم من أن منظور الزمن ينطوي على إمكانات هائلة لتقديم طرق جديدة لفهم كيفية اختلاف الأفراد عبر المدى العمري، إلا أنه لا يزال هناك فهم محدود حول التعقيد، البناء، والدور الذي تلعبه أبعاد منظور الزمن المختلفة في المسار التطوري عبر المدى العمري من الطفولة إلى الشيخوخة، ليس فقط في البحوث الأجنبية، بل والعربية وبشكل خاص الأبحاث الجزائرية إن لم تنعدم تماماً.

عموماً، كانت هناك جهود نظرية وإمبريقية في الوقت نفسه للتحقق من كيفية تطور منظور الزمن عبر المدى العمري وكيفية ارتباطه بالسن. أشرنا من خلال هذا العمل إلى بعض الاختلافات في منظور الزمن مع تقدم الأفراد في السن من خلال دراسات أعدت مع مشاركي في فترات عمرية محددة أو مع مقارنة الراشدين الصغار والأكبر سناً، ومع ذلك، فإن الدرجة التي يرتبط بها منظور الزمن والعمر غير متوفرة في البحوث التي تفحص الأفراد عبر المدى العمري. للمضي قدماً، سيكون من المهم جداً القيام بدراسات تتضمن فئات عمرية متعددة التي تأخذ بعين الاعتبار الأبعاد التي من المرجح أن تكشف عن الارتباطات المتعلقة بالسن. قدمت النظريات التطورية بعض الدعم لفكرة مفادها أنه مع الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشيخوخة، سوف يتغير منظور زمن الأفراد، إلا أنه من الصعب تمييز الطرق المحددة التي قد يحدث بها التغيير المرتبط بالعمر، نظراً لندرة البحوث وعدم الاتساق في النتائج، فبعض الدراسات أشارت إلى زيادة في المواقف الإيجابية تجاه الحاضر والمستقبل، رغم أن دراسات أخرى لم تكرر هذه النتائج.

هناك عدة اتجاهات لإجراء أبحاث إضافية حول منظور الزمن، بما في ذلك الدراسات التي تركز على الاختلافات حسب العمر والمدى العمري أو التحولات في أبعاد منظور الزمن داخل وخارج الفئات العمرية المختلفة. يعد فحص استقرار الدرجات حسب العمر على مدار أبعاد منظور الزمن وكيف تتغير هذه الدرجات عبر المدى العمري، يشكل اتجاهًا مثيرًا ينبغي أن نلاحظه.

**قائمة المراجع:**

- 1) Born Michel, Ph. Hubin (1988). Perspective temporelle et diabète chez l'enfant. *Revue Médicale de Liège* ; Edition Hôpital de Bavière, 43, 587-596.
- 2) Daniella Laureiro-Martinez, Carlos A. Trujillo, Juliana Unda (2017). Time Perspective and Age: A Review of Age Associated Differences. *Frontiers in psychology*, 8(101), 1-8.
- 3) Eric Thiébaut (1997). *La Perspective Temporelle - L'objet De Mesure Vers Une Elucidation Conceptuelle*. Thèse présentée pour l'obtention du doctorat de psychologie et soutenue publiquement, Université Nancy 2.
- 4) Eric Thiébaut (1998). La perspective temporelle, un concept à la recherche d'une définition opérationnelle. In: *L'année psychologique*, 98(1), 101-125.
- 5) Ilona Boniwell, Zimbardo, P. G. (2004). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.). *Positive psychology in practice*. John Wiley & Sons, Inc, 165-178.
- 6) John N. Boyd, Philip G. Zimbardo (2005). Time Perspective, Health, and Risk Taking. In A. Strathman & J. Joireman (Eds.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 85-107.
- 7) Kurt Lewin (1939). *Field Theory and Experiment in Social Psychology: Concepts and Methods*. Source: *American Journal of Sociology*, The University of Chicago Press, 44, 868-896.
- 8) Laura L. Carstensen, Derek M. Isaacowitz, Susan T. Charles (1999). Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity. *The American Psychological Association*, 54(3), 165-181.
- 9) Lily Lessard (2012). Les perspectives temporelles : les connaître pour en tenir compte dans nos interventions en promotion de la santé. *Global Health Promotion*, 19(3), 67-73.
- 10) Maciej Stolarski, Nicolas Fieulaine, Wessel van Beek (2015a). Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo. Springer International Publishing AG.
- 11) Maciej Stolarski, Britt Wiberg, and Evgeny Osin (2015b). Assessing Temporal Harmony: The Issue of a Balanced Time Perspective. In M. Stolarski, W. van Beek, N. Fieulaine. *Time perspective theory: Review, research, and application: Essays in honor of Philip Zimbardo*. Basel, Switzerland: Springer, 115–129.
- 12) Maciej Stolarski, Nicolas Fieulaine, Philip Zimbardo (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. *The*

- SAGE handbook of personality and individual differences: The science of personality and individual differences, 592–628 .
- 13) Michael Rönnlund, Elisabeth Åström, Maria Grazia Carelli (2017). Time Perspective in Late Adulthood: Aging Patterns in Past, Present and Future Dimensions, Deviations from Balance, and Associations with Subjective Well-Being. *Timing & Time Perception*, 5, 77–98
- 14) Nipat Bock Pichayayothin (2014). Investigating Balanced Time Perspective in Adults across the Life Span. *Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports*. 6418.
- 15) Paul B. Baltes, Ursula M. Staudinger, and Ulman Lindenberger (1999). Lifespan Psychology: Theory and Application to Intellectual Functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471-507 .
- 16) Paul Fraisse (1967). *Psychologie du Temps*. Deuxième édition revue et augmentée, Presses Universitaires De France.
- 17) Philip G. Zimbardo, John Boyd, (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288 .
- 18) Philip G. Zimbardo, John Boyd (2008). The time paradox: The new psychology of time that will change your life. New York: The Free Press.
- 19) Philip Zimbardo, Richard Sword, Rosemary Sword (2012). *The Time Cure: Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy*. San Francisco CA: Jossey-Bass.
- 20) Tao Chen, Lu-lu Liu, Ji-fang Cui, Xing-jie Chen, and Ya Wang (2016). Developmental trajectory of time perspective: From children to older adults. *PsyCh Journal*, 5(4), 245–255 .
- 21) Wilfried Lippitz (1983). The Child's Understanding of Time. *Phenomenology + Pedagogy*, 1(2), 172-180.
- 22) Zena R. Mello., & Worrell, F. C. (2015). The past, the present, and the future: A conceptual model of time perspective in adolescence. In M. Stolarski, W. van Beek, N. Fieulaine. *Time perspective theory: Review, research, and application: Essays in honor of Philip Zimbardo*. Basel, Switzerland: Springer, 115–129.
- 23) Zena R. Mello (2019). A Construct Matures: Time Perspective's Multidimensional, Developmental, And Modifiable Qualities. *Research in Human Development*, 16(2), 93-101 .