تعیین نقش ابعاد چشم انداز زمان (گذشته ، حال و آینده)بر هدفمندی در دانشجویان

بهنوش علی پور ثابت رای[۱]

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف، تعیین نقش ابعاد چشم انداز زمان (گذشته ، حال و آینده)بر هدفمندی در دانشجویان انجام شد.

روش: به لحاظ هدف، از نوع توصیفی و همبستگی بوده و با استفاده ازروش رگرسیون چندگانه به تجزیه و تحلیل داده ها پرداخته شد. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه آزاد شهر قدس بوده و از بین جامعه بر اساس فرمول گرین تعداد ۲۰۰ نفرازدانشجویان به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه های چشم انداز زمان (زیمباردو وبوید،۱۹۹۹)، امیدواری (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱) بودند که روایی آن ها با استناد به دیدگا ه های صاحب نظران و پایایی آن ها بر اساس ضریب آلفای کرونباخ بررسی و تایید شد.

یافته ها: یافته‌های پژوهش نشان داد براساس چشم انداز زمان می توان هدفمندی را پیش بینی نمود.

نتیجه گیری: بر اساس نتایج به دست آمده آینده، آینده متعالی و گذشته مثبت به ترتیب می‌تواند ۱۶٪ ،۱۸٪ و ۲۳٪ از تغییرات هدفمندی را پیش بینی نماید.

واژگان کلیدی: چشم انداز زمان ، هدفمندی ، دانشجویان

Determining the role of time perspective dimensions (past, present and future) on purposefulness in students

BEHNOOSH ALIPOUR SABETRAY[2]

Abstract

Objective: The aim of this study was to determine the role of time perspective dimensions (past, present and future) on purposefulness in students.

Method: In terms of purpose, it was descriptive and correlational and the data were analyzed using multiple regression. The statistical population included students of Quds Azad University and 200 students were selected from the population based on the Green formula by available sampling method. The research instruments were Time Perspective Questionnaires (Zimbardo and Boyd, 1999) and Hope (Snyder et al., 1991), the validity of which was assessed and confirmed based on the views of experts and their reliability based on Cronbach's alpha coefficient.

[۱] کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، **دانشگاه آزاد اسلامی**، واحد شهر قدس، شهر قدس، ایران(**Behnoosh.sabet@gmail.com**)

[۲]M.A Psychology, Department of Psychology, **Islamic Azad University**, Qods City Branch, Qods City, Iran (**Behnoosh.sabet@gmail.com**)

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

Findings: The research findings showed that purposefulness can be predicted based on time perspective.

Conclusion: Based on the obtained results, the transcendent future and the positive past can predict 16%, 18% and 23% of targeted changes, respectively.

Keywords: time perspective, purposefulness, students

مقدمه

معرّفی دو واژه‌ی «هدف» و «معنا»، برای موضوع قالبی پیشنهاد شده است. در این مدل، آدمیان به دو دسته تقسیم شده‌اند: آنهایی که هدف و معنایی را نمی‌جویند؛ و آنهایی که هدف و معنایی را می‌جویند؛ گروه اخیر ممکن است در تفسیر هدف و معنا ناموفّق بمانند که دو قرائت مشهور آن‌ها نگرش (بدبینانه)و(نیست‌انگارانه)می‌باشند. آنان که در تفسیر هدف و معنا موفّق‌اند، می‌توانند با نگرش برون‌دینی و یا درون‌دینی از باورهای خود دفاع کنند. دینداران می‌توانند هدف خلقت را از منظر خالق و یا مخلوق مورد بررسی قرار دهند. دیدگاه نیچه و فرانکل درباره‌ی هدف و معنای زندگی: این قسمت از بحث در سه بخش جداگانه مورد تأمّل قرار گرفته است:۱) نیچه و نیهیلیسم: در این بخش به تفصیل، دیدگاه نیچه در موضوع مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. البتّه نیهیلیسم گرچه از اندیشه‌های مهمّ نیچه است، امّا اندیشه‌ی او در این سطح باقی نمی‌ماند و از نگاه او، فاتح هاویه‌ی درون، ابرانسان است که خود واضع قوانین و ارزش‌های خویش بر اساس تحقّق نفس است. همچنین مفهوم نیهیلیسم در نگاه این متفکّر، به تناسب اینکه برای چه نوع انسانی به کار می‌رود، معانی مختلف به خود می‌گیرد. ۲) فرانکل و معنادرمانی : فرانکل معتقد بود که در زندگی هر کس چیزی وجود دارد. یافتن این رشته‌های ظریف یک زندگی فروپاشیده، به شکل یک انگاره‌ی استوار، از معنا و مسئولیّت هدف و موضوع مبارزه‌طلبی معنادرمانی است که به تعبیر فرانکل، از تحصیل اگزیستانسیالیستی (هستی‌درمانی) است. او توضیح می‌دهد که معنادرمانی نوعی روان‌درمانی است که بیش‌تر بر اساس ارزش‌های روحانی بنیان شده، تا قوانین روانی-زیستی. اعتقاد این نظریّه بر آن است که، فقدان معنا یکی از علل اصلی فروماندگی شخصیّت‌ها در عصر حاضر است .

هدفمندی در زندگی یکی از متغیرهایی است که نقش مهمی در پیشرفت و کوشش و تلاش در زندگی دارد. هدفمندی به معنای داشتن غایت ها و اهدافی است که به زندگی فرد جهت و معنا بخشد. باورهای فرد درباره داشتن هدف و معنای زندگی از مهم ترین مولفه های بهزیستی روانشناختی به شمار می رود. فرد دارای سلامت و بهزیستی احساس جهت و مقصود در زندگی داشته و اهداف او راهنما و تعیین کننده روش و فعالیت های وی

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

است. برای داشتن احساس هدفمندی و جهت در زندگی فرد باید بتواند به حال و گذشته خود معنی بخشیده، ان ها را با هم مطابقت داده و یکپارچه سازد. این احساس بر تمام شئونات زندگی فرد حاکم بوده و می توان آن را در فعالیت ها و کارکردهای وی مشاهده نمود(ریف، ۱۹۸۹؛ ولیوراس و بوسما،۲۰۰۵).

هدفمندی و داشتن یک غایت مشخص و معلوم علاوه بر بخشیدن حس هویت به فرد، از او در مقابل گرایش به رفتارهای پرخطر، اضطراب، افسردگی و تنیدگی محافظت می کند(بارو و هیل،۲۰۱۱؛ استیگر و همکاران، ۲۰۰۶) .

از نظر فرانکل مهم ترین برانگیزاننده فرد در زندگی داشتن هدف و معنی در زندگی است(گارسیا- آلاننده و همکاران، ۲۰۱۳).

از نظر استیپک و وایس(۱۹۸۱) داشتن هدف در زندگی نشان دهنده احساس کنترل و اختیار فرد روی اعمال، رفتارها و زندگی خود است. این حس دربردارنده عناصر شناختی، انگیزشی، شخصی و عاطفی خاصی است که موجب می شود افراد هدفمند منظم تربوده، برنامه ریزی بهتری داشته باشند، بتوانند به شکل مطلوب از منابع و امکانات شخصی و محیطی استفاده کرده و چشم انداز روشنی از زندگی و جایی که می خواهند برسند شکل دهند.

یکی از تقسیم بندی های متداول اهداف پیشرفت، جهت گیری تسلط، جهت گیری عملکردی و جهت گیری اجتناب از شکست است. در جهت گیری تسلط فرد در تلاش برای رسیدن به صلاحیت و تسلط بر موضوع است و بر فهم موضوع تاکید دارد. هدف اولیه این گروه کسب دانش و بهبود مهارت ها است . فرد حتی عملکردش ضعیف باشد نیز می خواهد به هدفش دست یابد.

دانشجو با این نوع جهت گیری به دنبال وظایف چالشی است و خطا جزء طبیعی محسوب می شود. فرد بیان مثبت از خود و علاقه درونی به فعالیت های خود دارد و وقت بیشتری را صرف فعالیت خود می کند. در جهت گیری عملکرد، فرد در تلاش برای نشان دادن صلاحیت خود است تا خود را لایق، با کفایت و باهوش نشان دهد. بنابراین از وظایف چالشی پرهیز می کند. وی تلاش می کند توانایی هایش را بادیگران مقایسه کند. پشت سر گذاشتن دیگران به دست آوردن موفقیت از اهداف این گروه است و نیز بر این نکته تاکید دارد که دیگران چگونه درباره او داوری می کنند. در جهت گیری اجتنابی فرد برای جلوگیری از نشان دادن بی کفایتی تلاش می کند و تنها بر شکست نخوردن تاکید دارد.(هافمن، ۲۰۱۴).

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

جهت گیری هدف را می توان برای فهم و پیش بینی این که چگونه افراد به موقعیت های پیشرفت واقعی و عینی پاسخ می دهند، به کار برد(ونگ،۲۰۰۷).

هدفمندی و داشتن یک غایت مشخص و معلوم علاوه بر بخشیدن حس هویت به فرد، از او در مقابل گرایش به رفتارهای پرخطر، اضطراب، افسردگی و تنیدگی محافظت می کند(بارو و هیل،۲۰۱۱؛استیگر وهمکارن،۲۰۰۶). پرداختن به متغیر های تأثیر گذار برهدف از جمله مسائلی است که به افراد و همچنین جامعه کمک می کند در مسیر صحیح پیشرفت قرار گرفته و از اتلاف انرژی و زمان پیشگیری نماید. همه فعالیت های آگاهانه و ناآگاهانه انسان زمانی مفهوم خواهد داشت که هدف نهایی اش در زندگی روشن باشد.با اندکی دقت می توان فهمید هدفی که ما برای زندگی خود در نظر می گیریم همه آن را تحت تأ ثیر قرار می دهد. به تعبیری دیگر، به زندگی ما جهت و معنا می بخشد. اگر انسان ها در زندگی خود روش های متفاوتی دارند به این دلیل است که هدف های مختلفی را دنبال می کنند(بهینه شهبازیان، ۱۳۸۱). بی هدفی انسان را دچار روزمره گی می کند. افرادی که هدفی در زندگیشان ندارند بدون اینکه قدر زندگی را بدانند آن را به راحتی تلف می کنند و هرروز در زندگیشان اتفاقات تکراری می افتد ، آنها زندگیشان را بر مبنای شانس گذاشته اند، این افراد اعتماد به نفس ندارند، آنها نمی توانند روی موضوعی تمرکز داشته باشند و همین باعث بی هدفی آنها می شود، افرادی که هدف ندارند در واقع خودشان را باور ندارند و نمی دانند از زندگی چه می خواهند و این باعث سردرگمی آنها می شود. باورهایمان در زندگی خیلی مهم هستند، باورهای اشتباه باعث می شود که بعضی افراد هیچگونه هدفی نداشته باشند. افراد بی هدف هیچ برنامه ریزی خاصی برای زندگی و آینده خود ندارند و در نتیجه نمی توانند تغییرات بزرگی را در زندگی خود به وجود آورند. کسی که بخواهد به هدف هایش برسد راهش را پیدا می کند و کسی هم که نخواهد دنبال بهانه می گردد که نمی تواند برسد. افراد بی هدف در زندگی همواره جایی خالی در وجودشان حس می کنند و دچار گم گشتگی و سرگردانی هستند و لذتی از زندگی نمی برند.

اگر یکی از محدوده‌های چشم‌انداز زمانی (گذشته، حال، آینده) از روی عادت و به‌طور مزمن مورد استفاده بیش از حد قرار گیرد، ممکن است به یک روش زمینه‌ای ثابت تبدیل شود که پیش‌بینی‌کننده رفتارهای بعدی است. بنابراین، چشم‌انداز زمانی به‌عنوان یک فرایند شناختی چندبعدی و انعطاف‌پذیر در نظر گرفته می‌شود که به دنیای فرهنگی و اجتماعی و تحصیلی شکل می‌دهد و از آن‌ها شکل می‌پذیرد (مرادی شاه‌قریه، ۱۳۹۳).

در یک جمله بندی، نوع نگرش بنا بر مثبت یا منفی بودن تاثیر بسزایی برسلامت روانی و کیفیت زندگی انسان می گذارد و میانه روی در پرداختن به گذشته، حال و آینده، نشانگر سلامت است، در حالی که افکار افراطی و منفی گویای تعصباتی هستند که به شیوه ناسالم زندگی منجرخواهند شدوباعث ایجاد افسردگی، خلق نامناسب،

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

بد بینی و ناامیدی می شوند که افراد را از کیفیت زندگی مطلوب دور خواهد کرد(رشید، یارمحمدی واصل و فتحی، ۱۳۹۳).

وقتی در پی دستیابی به اهداف مسیرهای اولیه مسدود می شوند، تفکر عامل انگیزه لازم را فراهم می کند که مسیرهای دیگری ایجاد کنیم(الکساندر،۲۰۰۷). به عبارت دیگر از نظر اسنایدر موفقیت در کارهای چالش انگیز، اغلب نیازمند توانا بودن برای ایجاد چنین گذرگاه (مسیر) برای رسیدن به اهداف است(اسنایدر،۲۰۰۲) .

در واقع تفکر عامل نوعی حس اطمینان از موفقیت معطوف به هدف است که این حس اطمینان در فرد نیرویی ایجاد می کند که خود را عامل اثرگذار بر شرایط می داند و همین باعث ایجاد انگیزه می شود. به عبارتی افرادی که امید بالایی داشته باشند احساس می کنند بر رویدادهای شخصی زندگی خود کنترل دارند در نتیجه خود را موجودی فعال در نظر می گیرند که قادربه خود نظم دهی و تنظیم رفتار خود است و این حس کنترل پایه ای برای انگیزش، بهزیستی و دستاوردهای فردی در همه حیطه های زندگی ایجاد می کند. داشتن تفکر راهبردی و فکر کردن به مسیرهای متعدد نیز ادارک کنترل را افزایش داده و منشا انگیزشی خوبی برای فرد است. محور نظریه های جدید انگیزشی بر ادارک کنترل استوار است امید و مولفه های آن چون تفکر عامل می توانند زمینه های این ادارک رافراهم آورند. (کیافر، کارشکی و هاشمی،۱۳۹۳).

توجه به مسایل این قشر ازآینده سازان پرشورکشور که چرخ فعالیتهای اجتماعی، اقتصادی و سیاسی یک جامعه را به گردش در می آورند، اجتماع را دچار تحول می سازند و می توانند آن را به اوج و سربلندی وموفقیت رسانده و عهده دار تامین و ارتقاء سطح سلامت جامعه باشند، از اهمیت ویژه ای برخوردار است(شریفی و همکاران، ۱۳۹۰).

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

روش شناسی

این پژوهش، به روش توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه آزاد شهر قدس بود و از بین جامعه بر اساس فرمول گرین تعداد ۲۰۰ نفرازدانشجویان به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. روش نمونه گیری در دسترس بود. ابزار پژوهش پرسشنامه های چشم انداز زمان زیمباردو وبوید،امیدواری اسنایدر بود.

- **پرسشنامه چشم انداز زمان :**

توسط «زیمباردو« و «بوید» در سال (۱۹۹۹) به منظور سنجش چشم انداز زمان طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۶۶ سوال و شامل ۶ مولفه می باشد و بر اساس طیف پنج گزینه ای «لیکرت» با سوالاتی مانند (هنگامی که قصد به دست آوردن چیزی را دارم، اهدافی را مشخص می کنم و ابزار معینی برای رسیدن به آن اهداف در نظر می گیرم.) به سنجش چشم انداز زمان می پردازد.

نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف «لیکرت »۵ نقطه ای می باشد که برای گزینه های «بسیار نادرست»، «نادرست»، «بی تفاوت»، «درست» و «بسیار درست» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ در نظر گرفته می شود.

این پرسشنامه دارای شش بعد ۱- دیدگاه زمانی گذشته –منفی ، ۲- دیدگاه زمانی حال- لذت گرا ، ۳- دیدگاه زمانی آینده ،۴- دیدگاه زمانی متعالی- آینده ،۵- دیدگاه زمانی گذشته مثبت ،۶ – دیدگاه زمانی حال معتقد به سرنوشت ، بوده که برای اندازه گیری امتیاز مربوط به هر بعد باید براساس دستور العمل اقدام شد.

پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر:

پرسشنامه امید به زندگی توسط اسنایدر، هاریس، اندرسون، هولران، ایروینک و همکاران(۱۹۹۱) اعتباریابی شده این پرسشنامه دارای ۱۲ عبارت است و برای ۱۵ سال به بالا طرح ریزی شده است. از این عبارات، ۴ عبارت برای

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

سنجش تفکر عاملی، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی، ۴ عبارت انحرافی است . از نوع آزمون تشخیصی بوده و شامل ۴۸ جنبه از حالتهای امیدواری و درماندگی می باشد که ماده های قید شده در آن بر مبنای تظاهرات آشکار یا پنهان رفتاری در افراد امیدوار یا ناامید برگزیده شده اند.

تفکر عاملی:سوال های ۱،۴،۶،۸ تفکرراهبردی: ۹،۱۰،۱۲،۲

جدول۱: مقیاس درجه‌بندی سوالهای پرسشنامه های پژوهش بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت

گزینه انتخابی	کاملا موافقم	موافقم	تا اندازه‌ای	مخالفم	کاملا مخالفم
امتیاز	۵	۴	۳	۲	۱

تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی میانگین، انحراف استاندارد، چولگی، و کشیدگی نمرات گزارش شده است و در بخش آمار استنباطی رگرسیون چندمتغیره و تحلیل مسیر با نرم افزار spss انجام شد.

یافته ها

براساس چشم انداز زمان می توان هدفمندی را پیش بینی نمود.

جدول ۲ : ضرایب مدل چشم انداز زمان و هدفمندی

مدل	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد	t	Sig.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

		Beta	انحراف استاندارد	B	
.۰۰۰	۴.۴۵۲		.۶۵۳	۲.۹۰۸	ثابت
.۵۸۲	.۵۵۲	.۰۴۷	.۰۸۱	.۰۴۵	گذشته منفی
.۰۷۹	۱.۷۷۳	.۲۳۰	.۱۹۳	.۳۴۳	حال لذت گرا
.۰۰۱	۵.۶۱۸	.۱۶	.۰۹۲	.۰۵۷	آینده
.۰۰۲	۴.۳۵۷	.۱۸	.۱۰۱	.۰۳۶	آینده متعالی
.۰۲۱	۲.۳۳۶	.۲۳۶	.۰۸۰	.۱۸۶	گذشته مثبت
.۰۷۳	-۱.۸۱۰	-.۲۲۸	.۱۴۲	-.۲۵۶	حال گرا

نتایج به دست آمده از جدول ۲ نشان می دهد بتا β سهم نسبی هر متغیر را در پیش بینی متغیر وابسته نشان می¬دهد.بر اساس نتایج به دست آمده آینده، آینده متعالی و گذشته مثبت به ترتیب می‌تواند ۱۶٪ ،۱۸٪ و ۲۳٪ از تغییرات هدفمندی را پیش بینی نماید.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش در مورد فرضیه دوم نشان می دهد که متغیر چشم انداز زمان(آینده ، آینده متعالی و گذشته مثبت) بر متغیروابسته هدفمندی تاثیر معنی داری دارند، چشم انداز زمان می تواند هدفمندی را پیش بینی نماید.

پژوهش های یو ونیال(۲۰۰۵)، کارشکی و محسنی (۲۰۱۲)، الیوت (۲۰۰۵)،(لهتونین، ۲۰۱۲؛ زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸) و (هافمن،۱۹۹۵؛ هارفورد،۲۰۱۱؛کارشکی و هاشمی، ۲۰۱۴) همسو با پژوهش فوق بوده. در این پژوهش چشم انداز زمان (آینده، آینده متعالی و گذشته مثبت) با هدفمندی معنا دار می باشند . چشم انداز زمان فرآیندی است که به وسیله آن جریان مستمرتجربه های شخصی و اجتماعی به طبقه های زمانی با

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

چارچوب های زمانی تعلق می گیردو درسازمان دادن، یک پارچه کردن، و معنا دادن به وقایع، به افراد کمک می کند. چشم انداز زمان هم در کد گذاری، ذخیره سازی، و بازتابی وقایع تجربه شده و هم در ادارک، شکل گیری انتظارها، جهت دادن به توجه، تفسیر و تعبیر،هدف گذاری، انتخاب کردن و تصمیم گیری، و نحوه عملکرد افراد اعمال می شود(آناگتوستوپولوس و گرایوا،۲۰۱۲) .

نگرش مثبت به گذشته می تواند منعکس کننده رویدادهای مثبتی باشد که افراد تجربه نموده اند، یا نگرش مثبتی باشد که به آنان اجازه می دهد از موقعیت های دشوار، بهترین موقعیت را بسازند. از نظر روان شناختی، آن چه افراد باور دارند که در گذشته آن ها رخ داده بیشتر از آن چه به طور واقعی اتفاق افتاده، بر تفکر فعلی، احساس و رفتار آنان تاثیر می گذارد. این گفته نیچه که می گوید: چیزی که مرا نکشد، مرا قوی تر می سازد. افرادی که تجارب سختی را در زندگی گذرانده اند ولی به صورت مثبت از آن یاد می کنند منعطف تر و خوش بین تر هستند(زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸). نگرش نسبت به گذشته نقش چشمگیری در تصمصم گیری روزانه دارد.

زمانی که افراد قادر به کنترل بیشتر خود باشند، می توانند گذشته و آینده را کنترل نموده و با تفسیر و مرور گذشته خود قادر به احساس کنترل بیشتر برآینده می باشند. تمام روان درمانی ها در پی آن هستند که با تلاشی که در حال حاضر انجام می گردد بتوانند کنترل گذشته را به دست گرفته و نتیجه آن را در آینده ببینند.

گذشته مثبت ، همانند پلی برای آینده است. افراد با تجارب مثبت نسبت به گذشته، به خانواده و سنت ها اهمیت داده و به آن احترام می گذارند. آنان در برنامه ریزی روزانه خود وقتی را برای دیدار و یاد آوری اعضا خانواده در نظر می گیرند. آن ها ریشه های خود با سنت و زمینه هارا حفظ نموده و این عامل به کسب و تداوم احساس هویت شخصی انان کمک می نماید(زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸).

چشم انداز زمان آینده،تلاش برای اهداف آینده و دستیابی به موفقیت همراه می باشدو پیش بینی کننده پیامدهای آینده، وجدان، اولویت وابستگی، انسجام، پاداش و سطوح پایین جستجوی تازگی و هیجان خواهی

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

است. شخص آینده نگر، اولویت دستیابی به اهداف را از طریق برنامه ریزی هدفمند، خود نظم دهی و پشتکار نشان می دهد. همچنین پژوهش ها نشان دادند افرادی که دینداری و معنویت بیشتری دارند از آینده نگری بالاتری برخوردارند(زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹) .

آینده متعالی شامل تصور مرگ فیزیکی تا پس از مرگ است(زیمباردو، اسوارد و اسوارد، ۲۰۱۲). پیش بینی پاداش های ابدی یا مجازات پس از مرگ می تواند اهمیت قابل توجهی برای فرد داشته باشد و به این ترتیب تاثیر زیادی در زندگی فرد دارد.چشم انداز زمانی آینده متعالی همراه عمل است و رفتاری حقیقی را به دنبال دارد. این بعد زمانی در هم آمیزنده عناصر شناختی و رفتاری است که با ابعاد معنوی و دینی در تعالی شخصیت مرتبط است(زیمباردوو همکاران، ۲۰۱۲).

فرد دارای دیدگاه زمان متعادل ،خودش را به منظور کسب ثبات رفتاری، هماهنگ می سازد و همچنین می تواند بین ابعاد گوناگون زمان انعطاف و تغییر ایجاد نماید تا مناسب ترین دیدگاه برای موفقیت کنونی خودش را کسب کند(زیمباردو و بوید،۲۰۰۵). افراد دارای دیدگاه زمان آینده متعادل نسبت به افراد فاقد آن عملکرد روانشناسی مطلوب تر وبهتری از خود نشان داده اند، اثبات کرده اند(بونی و همکاران،۲۰۱۰؛زیمباردو،۲۰۱۱). دیدگاه زمان متعادل برای سلامت روانی افراد لازم می باشند. افراد با درک خود از زمان برانگیخته می شوند. تغییرات چشم انداز زمانی آینده نگر در یک شخص، انرژی و منابع او را به سوی نتایج ابزاری و هیجانی هدایت نموده و نقش اساسی در زندگی فرد بازی می کند. این بعد در رابطه انتخاب بین کار و خواسته های خانواده نقش داشته و بر تعهد عاطفی و تداوم شغل تاثیر گذار است.

توانایی افراد در ایجاد بین پیامدهای جاری با اهداف و آرزوهای آینده باعث می شود که آن ها ارزش بیشتری برای اهداف آینده خود قائل شوند و با تلاش بیشتری به سمت تحقق اهداف آینده حرکت کنند(فالت، آندرسن و لنز، ۲۰۰۴). از این رو می توان گفت که گرایش بالا به آینده دلیلی بر ضریب هوشی بالا نیست (زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸)؛ بلکه تمرکز بر چشم انداز زمان آینده باعث سنجیده عمل کردن، یافتن راه حل های مختلف برای

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

مسایل و تمرکز بر اهداف بلند مدت می شود که می تواند منجر به پیشرفت شود(فالت و همکاران،۲۰۰۴؛ زیمباردو و مسلش،۱۹۹۲). در واقع آینده و جهت گیری آینده نقش مهمی در جهت گیری فرد و عملکرد مناسب دارد(گولر، ۲۰۰۴)؛ زیرا انگیزه ای که از نگرش نسبت به آینده در فرد ایجاد شده به معنای پیش بینی اهداف آینده در زمان حال حاضر است. در این زمینه فرد با ترسیم اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت در تلاش برای کسب موفقیت است. برا ین اساس می توان با تنظیم اهداف و قرار دادن اهداف میانی در طیف اهداف طولانی به اهداف بلند مدت دست یافت. در خصوص چشم اندازززمان آینده متعالی نیز طبق گفته های کیت و جان(۲۰۰۷) می توان گفت که دو بعد در چشم انداز زمان آینده مهم است الف) توجه به فرصت های باقی مانده؛ ب) تمرکز بر محدودیت . هرچه مردم تمرکز بیشتری بر فرصت ها داشته باشند از تمرکز آن ها بر محدودیت ها کاسته می شود(بتس،۲۰۱۳)؛ بنابراین افراد با چشم انداز زمان متعالی ، چون دارای

چشم انداز بلند مدت تری هستند، برای رسیدن به اهدافشان بیشتر تلاش می کنند(دی بایلد، وانتکسیت و لنز، ۲۰۱۱؛ کریستنسن، اساکواتیز و چالرز، ۱۹۹۹). از طرف دیگر، مسلمانان در مقایسه با دیگر ادیان نگرانی بیشتری در مورد مرگ دارند زیرا اعتقاد آن ها بر این آست که خداوند پاداش کارهایشان را پس می دهد، و این پیش بینی پاداش های ابدی پس از مرگ که نشانگر دید آن ها نسبت به چشم انداز زمان آینده متعالی است که می تواند همچو یک منبع انگیزشی عمل کند(زیمباردو و بوید، ۱۹۹۷؛ وان بک و کاریز، ۲۰۱۵؛ الیس ، وهاب و راتناسیگنان، ۲۰۱۲)؛بنابراین افراد به علت اعتقاد به وجود خداوند معتقد ند که پاداش اعمال خود را نزد خداوند متعال دریافت خواهند کرد، وبرای رسیدن به اهداف شان تلاش می کنند و از اینکه عملکرد بدتری نسبت به دیگران و همچنین عملکرد قبلی خود داشته باشند اجتناب می کنند، و به همین علت افراد گرایش بیشتری به سمت اهداف از خود نشان می دهند.

یافته های این پژوهش با نتایج تحقیقات(کارشکی و محسنی، ۲۰۱۲؛ کارشکی و هاشمی، ۲۰۱۴؛ یو ونیال،۲۰۰۵؛ لهتونین، ۲۰۱۲؛ زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸) همخوان است. نتایج پژوهش لهتونین نشان داد که

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

داشتن عملکرد مناسب تحت تاثیر آینده نگری فرد و جهت گیری مناسب آهداف براساس چشم اندازی که از آینده به دست می آورند می باشد. همچنین یو نیال(۲۰۰۵) به این نتیجه رسیدند که جهت گیری هدف مستلزم ترسیم اینده مناسب در دستیابی به اهداف و عملکرد مناسب می باشد . در واقع ترسیم چشم اندازی از آینده باعث جهت دهی اهداف فرد به سمت مطلوبیت ها می گردد و این اهداف به نوبه خود بر روی عملکرد فرد در ابعاد مختلف زندگی، تحصیلی، اجتماعی، شخصی تاثیر گذار است؛ چرا که آینده به عنوان فضای انگیزشی ماست و اهداف آنگیزشی در آینده قراردارند و طرز نگرش به آینده بر روی جهت گیری اهداف و در نتیجه بر روی عملکرد فرد تاثیر می گذارد(کارشکی و محسنی، ۲۰۱۲؛ کارشکی و هاشمی، ۲۰۱۴؛ زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹). می توان نتیجه گرفت جهت گیری کلی نسبت به آینده با رفتارهای معطوف به هدف مرتبط است(زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸). و همچنین چشم انداز زمان آینده گام مهمی در جهت موفقیت می باشد، زیرا افرادی که به سوی آینده جهت گیری مناسبی دارند در تلاش هستند تا با تاخیر لذات زودگذر، به برنامه ریزی و سازمان دهی مناسب کارها و تنظیم اهداف پرداخته و برای دستیابی به اهداف بلند مدت تلاش کنند. داشتن چشم انداز زمان آینده و همین طور اهداف بلند مدت با سطح بالای آگاهی و انرزی مرتبط است(لوکینهوف، تراسیانو و کوستا، ۲۰۰۹؛ رابینسون، دیمیتری و کورتی، ۲۰۱۰)؛ بنابر این افراد با جهت گیری آینده ممکن است، هدف مورد نظر را در ذهن خود مجسم کنند و طبق ارزیابی های خود برای دست یابی به این اهداف عمل کنند و هرگاه احساس شکست کنند، به مقایسه خود با دیگران بپردازند که این امر با عث احتمال غرقه شدن در رفتارهای که ربطی به هدف ندارد را کاهش داده و از انجام ندادن اهداف و تعلل در آن ها جلوگیری می کنند ومنجر به پیشرفت شود. همچنین در مورد آینده متعالی نیز می توان گفت تعالی سبب بهبود راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه ریزی می گردد؛ که نه تنها یک راهبرد شناختی نیست، بلکه همراه با عمل است و رفتاری حقیقی به دنبال دارد(گارنفسکی و همکاران ، ۲۰۰۲).

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

منابع:

امیدیان ، مرتضی؛ همتی، حمیده و برزگر بفرویی، کاظم.(۱۳۹۴). مدل علی نقش چشم انداززمان درعملکرد تحصیلی با واسطه گری خودکارآمدی و اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان دانشگاه یزد. پژوهش های روان شناسی اجتماعی،۵(۲۰)،۱-۳۴.

امیری ابراهیم محمدی، رمضان.(۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش چشم انداز زمان بر بهزیستی روانشناختی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دبیرستان شهرستان لردگان، پتایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خمینی شهر.

حسن زاده، رمضان. (۱۳۹۰). روشهای تحقیق در علوم رفتاری. تهران: نشر سالاوان.

حقیقت گو، بشارت، زبردست (۱۳۹۰). پیش بینی امیدواری بر اساس جهت گیری مذهبی و چشم انداز زمان . فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال ۱۰ ، تابستان ۱۳۹۵.

خداپناهی، محمد کریم. (۱۳۸۵). انگیزش و هیجان. تهران: سمت.

دیبوراجی، استیپک(۱۹۹۶). انگیزش برای یادگیری. ترجمه حسن رمضان زاده، نرجس عمویی(۱۳۸۰). مشهد: دنیای پژوهش.

رابرت ایی، اسلاوین .(۱۹۵۰). کتاب روانشناسی تربیتی: نظریه و کاربست. مترجم یحیی سید محمدی. نشر روان.

زیو، جان مارشال، (۱۹۸۹). انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی، سید محمدی، (۱۳۷۶)تهران، موسسه نشر ویرایش.

سانتراک، جان دبلیو. (۱۳۸۵). روانشناسی تربیتی (ترجمه مرتضی امیدیان). یزد: انتشارات دانشگاه یزد.

سپالدینگ، چرچیل ال. (۱۳۷۷). انگیزش در کلاس (ترجمه محمدرضا نائبیان و اسماعیل بیابانگرد). سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی : انتشارات مدرسه.

سید جوادین،(۱۳۸۶). بررسی عوامل مرتبط با انگیزش یادگیری دانشجویان دانشگاه تهران. مجله مجتمع آموزش عالی قم.

سیفرت (۱۹۹۲) ؛ فرانسوا(۱۹۹۷). تعریف انگیزه و انگیزش از دیدگاه نظریه پردازان، مجله علمی شروین پرداز.(2018)

فرانکل، ر.(۱۳۸۹). انگیزش و هیجان. ترجمه ح.شمس اسفند آباد، ؛. محمودی و س . امامی پور. تهران: نی (تاریخ انتشارا اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۱).

فرهادی، مهران؛ احمدی طهورسلطانی، محسن؛ رمضانی، ولی اله و احمد قره خانی.(۱۳۸۸). سلامت روان سالمندان: نقش بهزیستی معنوی و امیدواری ، فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی، دوره سوم، شماره دوم، تابستان.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

کار، آلن(۲۰۰۴).روان شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی های انسان ، ترجمه حسن پاشا شریفی، حعفرنجفی زند و باقر ثنایی ؛ نشر سخن .(1399)

-

کدیور، پروین؛ فرزاد، ولی اله؛ کاوسیان، جواد و نیکدل، فریبرز.(۱۳۸۸). رواسازی پرسشنامه هیجان های تحصیلی پکران. فصلنامه نوآوری های آموزشی،۸(۳۲)،۲۰۷.

کیافر، کارشکی، هاشمی (۱۳۹۳). نقش باورهای امید و خوش بینی در پیش بینی انگیزش تحصیلی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی / شهریور ۱۳۹۳.

گیتی قریشی . (۱۳۸۸). "سطح امیدواری در دانشجویان سال اول و سال آخررشته روان شناسی "فصلنامه اندیشه رفتار، دوره سوم، ش ۱۲، تابستان .

گیج و برلاینر(۱۹۸۴)؛ روانشناسی تربیتی، ترجمه غلامرضا خوی نژاد و همکاران، مشهد، پاژه، ۱۳۷۴، چاپ اول.

مصباح، نسرین ؛عابدیان، احمد (۱۳۸۵). رابطه میزان استرس با ناامیدی در دانشجویان ساکن خوابگاه ها . نشریه روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران :: تابستان ۱۳۸۵ - شماره ۴۵) علمی-پژوهشی .(ISC/

مورفی، گاردنر (۱۹۴۷). کتاب نظریه های شخصیت یا مکاتب روانشناسی مولف دکتر علی اکبر سیاسی .انتشارات دانشگاه تهران (1395)..

میکائیلی منیع، فرزانه (۱۳۸۹). بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف در بین دانشجویان دانشگاه اورمیه. پژوهش های نوین روانشناختی.

Amabile, T. M., Hill, K. G., Hennessey, B. A., & Tighe, E. M. (1994). The Work Preference Inventory: Assessing intrinsic and extrinsic moti-vational orientations. Journal of Personality and Social Psychology, 66, 950-967.

Anagnostopoulos, F., & Griva, F. T(2011,2012) Exploring Time Perspective in Greek Young Adults: Validation of the zimbardo time perspective inventory andrelationships with mental health indicators. Soc Indic Res, 27(2): 41 59

Banduara, A. (1977) Social Learning Theory, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (2004). Social Cognitive theory: and agnatic Perspective, Annual Review of Psychology.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

Baumeister, R. F. (2016). Toward a general theory of motivation: Problems, challenges, opportunities, and the big picture. Motivation and Emotion, 40(1), 1–10.

Clarke, D. H, Kissane, D. W. (2002). Demoralization: itS Phenomology and Importance. Australian and New Zealand Journal of Psychiarty.

Damon, W., Menon, J., & Bronk, K.C. (2003). The development of purpose during adolescence. Applied Developmental Science, 7, 119-128

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: human need and the self determination theory. Psychological Inquiry, 11, 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The" what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological inquiry, 11(4), 227-268.

Deci, E.L., & Ryan, R. M. (1995). **Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior**. NJ: plenum press.

Harris, A. H. & Standard, S.(2001) "Psychometric Properties of the Life Regard Index- Revised: A Validation Study of a Personal Measure of Personal Meaning", Psychological Report,2001, 89, 759-773

Hebb (1966).Motivation, Individual differences in students'education choices and study success: Evelyne E. M. Meens.

Henderson, v., & Dweck,c.(1990). Motivation and achievement in S.Feldman & G Elliott(Eds). At the threshold: The developing adolesoent(pp.308-329). Cambridge, MA:Harvard University Press.

Pinttrich, P. R (1990). Motivation and Self- regulation Learning components of Classroom academic Performance Journal of Educational Psychology, 82(1),33040.

Pizzolato, J.E., Brown, E.L., & Kanny, M.A.(2011). Purpose plus: supporting youth purpose, control, and academic achievement. New Direction for Youth Development, 132,75-88.

Psychology. 2002; 94(4): 820 – 826.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]