

# آموزش چشم‌انداز زمان و تأثیر آن بر اضطراب دانش‌آموزان دوره متوسطه اول

مهکامه حسینی  
دکترای روان‌شناسی تربیتی

## اشاره

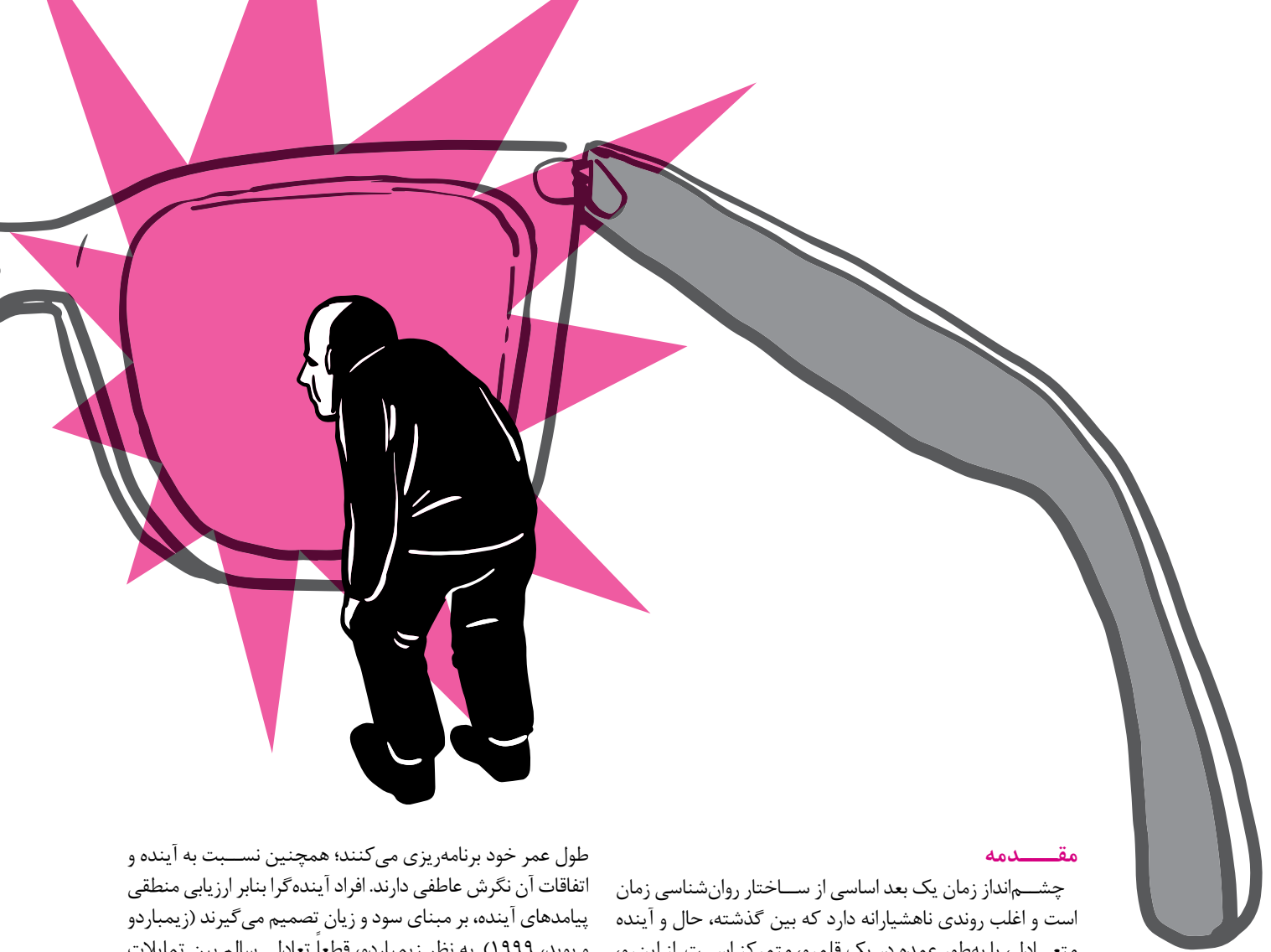
چشم‌انداز زمان نقش تنظیم‌کننده اعمال انسان را دارد و بر حالت‌های روانی تأثیر می‌گذارد. از سویی، وجود اضطراب در نوجوانی بر نحوه برخورد با مشکلات و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. بر این اساس، تحقیق حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش چشم‌انداز زمان بر تعادل زمانی و اضطراب دانش‌آموزان دختر پایه هفتم، هشتم و نهم دوره متوسطه اول شهر تهران انجام گرفت.

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری تحقیق را کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر تهران در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ تشکیل می‌دادند. از میان دانش‌آموزان مذکور، با روش نمونه‌گیری در دسترس ۶۰ نفر که تعادل زمانی نداشتند در دو گروه ۳۰ نفره آزمایش و گواه به‌طور تصادفی تخصیص یافتند. در هر گروه، به‌طور مساوی دانش‌آموزانی از هر سه پایه

وجود داشت. گروه آزمایش مدت ده جلسه مورد آموزش قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسش‌نامه‌های چشم‌انداز زمان زیمباردو، اضطراب کتل و بسته آموزشی محقق ساخته چشم‌انداز زمان بود. برای تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده، از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معناداری  $\alpha=0/05$  استفاده شد.

نتایج نشان داد که آموزش چشم‌انداز زمان، بر تعادل زمانی و در پی آن بر اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول اثر داشته است؛ به‌طوری که تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده شد ( $p \leq 0/001$ ) و این تأثیر در مرحله پیگیری دو ماهه پایدار ماند ( $p \leq 0/001$ ). بنابراین، آشکار شد که تعادل زمانی در ابعاد مختلف با آموزش چشم‌انداز زمان میسر است و به دنبال آن مشکلاتی از جمله اضطراب را می‌توان کاهش داد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، تعادل زمانی، چشم‌انداز زمان



## مقدمه

طول عمر خود برنامه‌ریزی می‌کنند؛ همچنین نسبت به آینده و اتفاقات آن نگرش عاطفی دارند. افراد آینده‌گرا بنا بر ارزیابی منطقی پیامدهای آینده، بر مبنای سود و زیان تصمیم می‌گیرند (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹). به نظر زیمباردو، قطعاً تعادلی سالم بین تمایلات به گذشته، حال و آینده وجود دارد. این تعادل می‌تواند قابلیت‌های فرد برای عبرت گرفتن از گذشته، سازگاری با زمان حال و آمادگی و مشارکت در رفتارهای متمایل به اهداف آینده را منعکس کند.

یک چشم‌انداز زمانی متعادل و ایده‌آل، گرایش بالایی نسبت به گذشته مثبت و آینده هدفمند، گرایش متوسط نسبت به چشم‌اندازهای حال لذت‌گرا و آینده متعالی، و گرایشی پایین نسبت به چشم‌اندازهای گذشته منفی و حال جبرگرا دارد. در این ارتباط، اضطراب را می‌توان احساس تنش، نگرانی و عصبی بودن دانست. اضطراب زمانی قابل تشخیص است که عملکرد عمومی فرد در سطحی پایین‌تر از صلاحیت و توانایی معمول وی قرار گیرد (سادوک و سادوک، ۱۳۸۸). بنابراین، اضطراب به‌عنوان یک اختلال روانی، با پریشانی و اثرات مضر در عملکرد همراه است. افراد مضطرب هیچ کنترلی بر وقایع زندگی‌شان ندارند. گرایش‌های گذشته منفی و حال جبرگرا با اضطراب و افسردگی مرتبطند (آناگنوستوپاولو و گریوا، ۲۰۱۲) و سطح استرس را تقویت می‌کنند؛ چرا که این ابعاد، با شخصیت ناپایدار و عزت نفس پایین ارتباط دارند (اپیل، بندورا و زیمباردو، ۱۹۹۹). چشم‌انداز زمانی گذشته‌گرای منفی با افزایش آشفتگی و تنش رابطه مستقیم دارد (بیک و همکاران، ۲۰۱۰). بُعد گذشته‌گرای منفی به حالات منفی تمایل دارد (استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۳) و می‌توان گفت که فرد مضطرب فاقد تعادل زمانی است (آستروم و همکاران،

چشم‌انداز زمان یک بعد اساسی از ساختار روان‌شناسی زمان است و اغلب روندی ناهشیارانه دارد که بین گذشته، حال و آینده متعادل، یا به‌طور عمده در یک قلمرو، متمرکز است. از این‌رو، می‌توان گفت چشم‌انداز زمان نقش تنظیم‌کننده اعمال انسان را دارد و بر فعالیت‌ها و حالت‌های روانی او مؤثر است. نگرش متعادل نسبت به ابعاد زمانی حاکم از سلامت روان است؛ در حالی که نگرش‌های افراطی نسبت به ابعاد زمانی به شیوه‌های ناسالم زندگی منجر می‌شوند (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹). اگر یکی از محدوده‌های چشم‌انداز زمانی (گذشته، حال، آینده) از روی عادت و به‌طور مزمین 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). هر یک از سه بعد زمانی گذشته، حال و آینده به دو بخش تقسیم می‌شوند؛ افراد گذشته‌گرای مثبت بر روزهای خوب گذشته و افراد گذشته‌گرای منفی بر همه اشتباهات گذشته تمرکز دارند. افراد لذت‌گرای زمان حال به دنبال لذت آنی، تازگی، احساس و اجتناب از درد و رنج‌اند؛ افراد جبرگرای زمان حال تصمیمات را بی‌فایده می‌دانند؛ زیرا از دید آن‌ها سرنوشت تعیین شده، زندگی آن‌ها را هدایت می‌کند. افراد آینده‌گرای هدفمند با برنامه‌ریزی برای آینده، اعتقاد دارند که تصمیماتشان عملی خواهد شد. افراد آینده‌گرای متعالی، زندگی پس از مرگ را زمان بهتری می‌دانند و برای بهتر شدن آن در



**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**

**یک چشم‌انداز زمانی متعادل و ایده‌آل، گرایش بالایی نسبت به گذشته مثبت و آینده هدفمند، گرایش متوسط نسبت به چشم‌اندازهای حال لذت‌گرا و آینده متعالی، و گرایشی پایین نسبت به چشم‌اندازهای گذشته منفی و حال جبرگرا دارد**

که چشم‌انداز زمانی قادر است حالت‌های خلق و خو و رضایت از زندگی افراد را پیشگویی کند (استولارسکی و متیوز<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۶). در پژوهشی دیگر با هدف تبیین و پیش‌بینی کیفیت زندگی و شادکامی براساس چشم‌اندازهای زمانی دانشجویان، نتایج نشان دادند که بین چشم‌انداز زمانی، کیفیت زندگی و شادکامی در بین دانشجویان رابطه مستقیم معناداری وجود دارد و در این میان، کیفیت زندگی دارای نقش واسطه‌ای معناداری است (ایران‌پور، عرفانی و ابراهیمی، ۱۳۹۶). چشم‌انداز زمان جبرگرا، دیدگاهی مملو از حس شکست و درماندگی و ناامیدی نسبت به زمان حال است. افراد با چشم‌انداز زمان آینده، گرایش به اهداف بلندمدت دارند. برخوردار بودن از یک تفکر امیدوارانه، داشتن منابع کافی برای تفکر هدف‌مدار و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف سبب بهزیستی در افراد می‌شود. از طرف دیگر، ارتباط شخصیت و کیفیت روابط بین‌فردی با تعادل زمانی حائز اهمیت است؛ به‌طوری که عزت نفس و احساس امنیت کردن از طرف پدر و مادر و همکار با تعادل زمانی رابطه مستقیم، و روان رنجوری و اضطراب و اجتناب عاشقانه با تعادل زمانی رابطه عکس دارد (اکرماک<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۴). چشم‌انداز زمانی متعادل در بزرگسالان نیز باعث پیشرفت و توسعه و تندرستی می‌گردد (وبستر و ما<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۳). از جمله چالش‌های پیش روی نظام‌های آموزشی، مواجهه با دانش‌آموزانی است که به دلیل اضطراب در خطر افت تحصیلی قرار دارند (عباس‌آبادی، ۱۳۸۶).

دانش‌آموزان بزرگ‌ترین سرمایه‌های انسانی هر جامعه‌ای به حساب می‌آیند؛ چرا که می‌توانند با هم درآمختن نیروی جوانی و علم و مهارت آموخته شده، چرخ‌های پیشرفت و توسعه را به حرکت درآورند. در تمام کشورها سالیانه سهم بالایی از درآمد ملی صرف آموزش و پرورش می‌شود اما بخش زیادی از هزینه‌ها به هدر می‌رود. عوامل مؤثر بر یادگیری، بسیار وسیع و گسترده‌اند و شناسایی این عوامل در رفع مشکلات و نارسایی‌های موجود در نظام آموزشی مهم است (عابدی، عربی و سبحانی‌نژاد، ۱۳۸۴). با توجه به نتایج تحقیقات به عمل آمده، وضعیت تحصیلی و مسائل مربوط به آن و چگونگی رفتار دانش‌آموزان در شرایط خاص یکی از دغدغه‌های اصلی نظام آموزش و پرورش کشورهاست؛ چرا که پیشرفت جامعه در گرو توسعه و پیشرفت نظام آموزشی است و این توسعه و پیشرفت از طریق بهره‌مندی از وضعیت تحصیلی بهتر و مناسب‌تر و همچنین تسلط دانش‌آموزان بر جنبه‌های روانی خود صورت می‌پذیرد. نیز چشم‌انداز زمانی افراد از جمله عواملی است که می‌تواند موجبات بهبود وضعیت سلامت روحی و روانی و پیشرفت تحصیلی را فراهم آورد (امیری ابراهیم محمدی، ۱۳۹۴).

۲۰۱۴). به خوبی می‌توان نتیجه گرفت که بین اضطراب، استرس درک شده و چشم‌اندازهای زمانی نامتعادل رابطه مستقیم وجود دارد (پاپاستامتلو و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵)؛ در حالی که افراد دارای جهت‌گیری گذشته‌گرای مثبت قادر به تمرکز بر خاطرات خوشایندند و نمرات بالا در این بُعد با سطح بالای عزت نفس و شادی، سازگاری و انرژی مرتبط است (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹). مطالعات انجام شده نشان داده‌اند که چشم‌انداز زمان نامتعادل پیش‌بینی‌کننده رفتارهای پرخطر جنسی، بزهکاری و مصرف مواد مخدر در دوره نوجوانی است (لاقی و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۲). محققان در پژوهش‌های اخیر دریافته‌اند که بعد گذشته‌گرای منفی و حال جبرگرا تأثیری مستقیم در اهمال‌کاری افراد دارد (زابلینا و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۱۸). از نتایج پژوهشگران دیگر چنین برمی‌آید



## چشم‌انداز زمانی گذشته‌گرای منفی با افزایش آشفستگی و تنش رابطه مستقیم دارد در حالی که افراد دارای جهت‌گیری گذشته‌گرای مثبت قادر به تمرکز بر خاطرات خوشایندند و نمرات بالا در این بُعد با سطح بالای عزت نفس و شادی، سازگاری و انرژی مرتبط است

### – ملاک‌های ورود به پژوهش

۱. حواس بینایی و شنوایی سالم و سلامت جسمی قابل قبول
۲. عدم تعادل زمانی
۳. رضایت والدین برای شرکت فرزندانشان در این طرح
۴. همکاری دانش‌آموز در فرایند تحقیق

### – ملاک‌های خروج از پژوهش

۱. غیبت بیش از یک جلسه دانش‌آموزان در جلسات آموزشی؛
۲. ابتلای آنان به بیماری خاص، مصرف دارو و وجود مشکلات و اختلالاتی که روند مداخله را تحت‌تأثیر قرار دهد؛
۳. همکاری نکردن دانش‌آموز در فرایند تحقیق.

از هر دو گروه، پیش‌آزمونی با استفاده از پرسش‌نامه‌های چشم‌انداز زمان زیمباردو و اضطراب کنترل به عمل آمد. سپس، گروه آزمایش طی ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای دو بار تحت آموزش بسته آموزشی محقق‌ساخته چشم‌انداز زمان قرار گرفت؛ در حالی که گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان دوره آموزش، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و مجدداً دو ماه بعد، آزمون‌های پیگیری به عمل آمد. برای تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده، از نرم‌افزار SPSS-۲۲ و روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با سطح معناداری  $p \leq 0/001$  همراه با آزمون تعقیبی بونفرونی) استفاده گردید. قبل از انتخاب دانش‌آموزان، رضایت‌نامه‌ای از والدین آن‌ها برای شرکت فرزندشان در کار پژوهشی گرفته شد و سپس با آنان و اولیای مدرسه جهت زمان‌بندی تشکیل جلسات هماهنگی‌های لازم به عمل آمد. در این پژوهش اصول اخلاقی مرتبط، از جمله محرمانه بودن پرسش‌نامه‌ها و خودداری از استفاده ابزاری از آن‌ها، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شده است.

### ابزار پژوهش

۱. پرسش‌نامه چشم‌انداز زمان زیمباردو (ZTPI)؛ این پرسش‌نامه ۶۶ گویه‌ای دارای ۶ زیرمقیاس گذشته مثبت، گذشته منفی، حال لذت‌گرا، حال جبرگرا و آینده‌گرای هدفمند و آینده‌گرای متعالی است. نمره‌گذاری پرسش‌نامه به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است که برای گزینه‌های «بسیار نادرست»، «نادرست»،

بنابراین، به‌رغم مسائل موجود، مدارس می‌توانند به گونه‌ای مؤثر و مثبت بر رفتار دانش‌آموز و میزان تسلط او در هر سطح تحصیلی، بدون توجه به جنسیت، وضعیت اجتماعی، نژاد، قومیت یا شرایط خانه تأثیر بگذارند (ارجمند سیاهپوش، مقدس جعفری و فریغزانی، ۱۳۹۰). از آنجا که نوجوانی دوره بحرانی رشد هویت حال و آینده است، چشم‌انداز زمان در شکل‌دهی هویت، که به لحاظ تحولی عمده‌ترین تکلیف دوره نوجوانی به حساب می‌آید، نقش اساسی دارد (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹). در این دوره، نوجوانان تصمیم‌های مهمی درباره تکلیف رشدی در حوزه‌های آموزشی، شغلی و خانوادگی می‌گیرند که زندگی بزرگسالی آنان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این تصمیم‌ها، خود تحت‌تأثیر چشم‌انداز زمان قرار دارند (وورل و ملو، ۲۰۰۹). اهمیت پژوهش حاضر از حیث نقشی که چشم‌انداز زمان و ابعاد آن در رفتارهای تحصیلی و روانی فراگیرندگان می‌تواند داشته باشد، قابل تبیین است. پس، با توجه به میزان شیوع بالای مشکلات رفتاری، از جمله اضطراب، و اهمیت آن در محیط‌های آموزشی و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی، درصد افت تحصیلات دانش‌آموزان و نیز با شناخت نظریه چشم‌انداز زمان زیمباردو، آموزش دانش‌آموزان در زمینه تعادل زمانی به منظور بهبود کیفیت تحصیلی و روانی آنان اهمیت بسزایی دارد. بنابراین هدف از این تحقیق، بررسی تأثیر آموزش چشم‌انداز زمان بر متعادل‌سازی زمان (تعادل زمانی) و اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر تهران بوده است.

### روش پژوهش

روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر تهران بودند. برای انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده گردید؛ بدین صورت که دبیرستانی واقع در منطقه ۱۵ انتخاب شد و سپس از بین کلاس‌های هر سه پایه این دبیرستان، ۶۰ نفر از کسانی که تعادل زمانی نداشتند (با بررسی پرسش‌نامه‌های پر شده چشم‌انداز زمان و محاسبه تعادل زمانی آن‌ها) برگزیده شدند و در دو گروه ۳۰ نفره آزمایش و گواه به‌طور تصادفی تخصیص یافتند؛ به‌طوری که در هر گروه دانش‌آموزانی از هر سه پایه به‌طور مساوی وجود داشتند.

«بی تفاوت»، «درست» و «بسیار درست» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ در نظر گرفته می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ در آزمون - بازآزمون توسط زیمنباردو و بوید به شرح زیر اعلام گردیده است: گذشته‌گرای منفی = ۰/۷، گذشته‌گرای مثبت = ۰/۷۶، حال جبرگرا = ۰/۷۶، حال لذت‌گرا = ۰/۷۲، آینده‌گرای هدفمند = ۰/۸ و آینده‌گرای متعالی = ۰/۸۸. همچنین، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در کل داده‌های نمونه مساوی با ۰/۷۴ است که در ایران توسط علیزاده فرد (۱۳۹۴) ۰/۷۱ اعلام شده و پایایی این پرسش‌نامه توسط محقق ۰/۷۸ به دست آمده است.

۲. پرسش‌نامه اضطراب کنترل (CAQ) که ۴۰ سؤال دارد و هدف آن ارزیابی اضطراب آشکار و پنهان افراد است. ضریب اعتبار این پرسش‌نامه در پژوهش هومن و همکاران (۱۳۹۰)، ۰/۷۶ گزارش شده است. اعتبار بازآزمایی این پرسش‌نامه همیشه بالاتر از ۰/۷۰ بوده است.

۳. بسته آموزشی چشم‌انداز زمان که محقق آن را با اقتباس از ابعاد چشم‌انداز زمان زیمنباردو، طی تحقیقات کیفی به روش تحلیل مضمون تهیه و اعتباریابی کرده است. ضریب توافق گروه متخصصان ۷۰ تا ۱۰۰ درصد و آلفای کرونباخ به دست آمده برای پایایی آن ۰/۷۶ بود. خلاصه بسته آموزشی در جدول (۱) آمده است.

جدول ۱. خلاصه بسته آموزشی مبتنی بر چشم‌انداز زمان

جلسات	محتوای جلسه
اول	سلام و احوال‌پرسی، معرفی خود و معرفی اعضا به یکدیگر، تلاش برای ایجاد رابطه صمیمانه و مشارکت‌جویانه آموزشی‌های تحقیق و آزمایش، ارائه هدف جلسه و شرکت در آن، توضیحاتی درباره چشم‌انداز زمان و تعیین نوع چشم‌انداز زمان دانش‌آموزان براساس پرسش‌نامه زیمنباردو
دوم	بحث درباره علل مشکلات براساس چشم‌انداز زمان و نشانگان مشکلات، مثلاً اضطراب، ارائه تکنیک تنفس عمیق دیافراگمی و مشاهده آن و آرام‌سازی عضلانی، نوشتن میثاق‌نامه
سوم	توضیح اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت تمرین نوشتن اهداف بلندمدت (سالانه) و میان‌مدت (ماهانه) و کوتاه‌مدت (روزانه)، و استفاده از تپله برای هدف‌گذاری و ایجاد تصویر ذهنی، تمرین تنفس عمیق دیافراگم و مشاهده تنفس و آرام‌سازی عضلانی
چهارم	تعریف گذشته منفی و مثبت و ارائه مثال‌هایی برای آن، نامه نوشتن، ایجاد نگرش مثبت نسبت به گذشته، استفاده از تکنیک صدلی خالی و خوردن کشمش و بیان احساسات نسبت به آن، آموزش مهارت‌های زندگی و بین‌فردی، تلاش برای جایگزین کردن گذشته مثبت به جای گذشته منفی، آشنایی با ذهن آگاهی و ارائه تکنیک‌های آن
پنجم	مرور تعاریف گذشته منفی و مثبت با ذکر مثال، تهیه فهرستی از صفات مثبت، تهیه فهرستی از خاطرات خوب گذشته، چند بازی دوران کودکی در گروه‌های چند نفره بازتمرین شود (بازی‌های دخترانه مثل لی‌لی)
ششم	تعریف حال جبرگرا و لذت‌گرا و ارائه مثالی برای آن، ارائه پیشنهادهایی برای شروع رفتار حال لذت‌گرای انتخاب شده، مشخص کردن انواع لذت‌های موجود برای دانش‌آموزان، تهیه فهرستی از کارهای لذت‌بخش هر دانش‌آموز، اولویت‌بندی کردن کارهای لذت‌بخش، بازی بشنو و بگو
هفتم	مرور تعاریف حال جبرگرا و لذت‌گرا، فهرست کردن کارهای غیرلذت‌بخش، اولویت‌بندی کارهای غیرلذت‌بخش، سخنرانی درباره اهمیت تصمیم‌گیری با فکر، بازی مار و پله
هشتم	تعریف آینده‌گرایی و ارائه مثالی از آن، تلاش برای جایگزین کردن آینده مثبت به جای آینده منفی، تعیین اهداف کوتاه‌مدت و میان‌مدت و بلندمدت مورد نظر دانش‌آموز، بازی جدول سودوکو
نهم	مروری بر جلسات گذشته و بررسی پیشرفت دانش‌آموزان، حل کردن مشکلات باقی‌مانده و مطرح کردن توصیه‌هایی برای ادامه تکنیک‌های آموزش داده شده، تعریف خاطرات خوب گذشته و بازی خنده
دهم	مروری بر جلسات گذشته و چگونگی احوال دانش‌آموزان، تعیین تعادل چشم‌انداز زمانی دانش‌آموزان

## یافته‌ها

متفاوت شده است. پیش از انجام گرفتن تحلیل واریانس، بررسی مفروضه‌ها نشان داد که پیش‌فرض‌های نرمال بودن توزیع نمرات طبق آزمون شاپیرو-ویلک و همگنی واریانس‌های دو گروه طبق آزمون لویسن ( $p \leq 0/05$ ) برای متغیرهای تعادل زمانی و اضطراب برقرار است. مقدار آزمون کرویت ماچلی برای متغیرهای تعادل زمانی ( $p = 0/845$ ) و اضطراب ( $p = 0/318$ ) معنادار نبود؛ بنابراین، مفروضه کرویت واریانس درون گروهی و همسانی ماتریس واریانس - کوواریانس را تأیید کرد.

میانگین  $\pm$  (انحراف معیار) سن اعضای نمونه به ترتیب برای گروه آزمایش  $13/3 \pm (0/7)$  و برای گروه گواه  $13/1 \pm (0/8)$  بود. بین سن دو گروه، اختلاف معناداری مشاهده نشد. میانگین و انحراف معیار متغیرهای تعادل زمانی و اضطراب دو گروه آزمایش و گواه در سه مرحله آزمون در جدول ۲ نشان داده شده است. براساس جدول ۲ به نظر می‌رسد که نمرات گروه آزمایش در پیش‌آزمون تقریباً مشابه گروه گواه ولی در پس‌آزمون و پیگیری

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نمرات متعادل‌سازی زمان (تعادل زمانی) و ابعاد آن و اضطراب در گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گذشته مثبت	آزمایش	۳۰	۳/۳۶	۱/۰۱	۴/۵۰	۰/۲۶	۴/۴۶	۰/۲۴
	گواه	۳۰	۲/۸۵	۰/۶۰	۲/۸۱	۰/۶۵	۲/۵۴	۰/۷۱
گذشته منفی	آزمایش	۳۰	۳/۱۱	۰/۴۴	۴/۲۱	۰/۵۰	۴/۲۰	۰/۶۸
	گواه	۳۰	۲/۷۷	۰/۵۸	۳/۱۱	۰/۶۲	۳/۰۴	۰/۶۱
حال لذت‌گرا	آزمایش	۳۰	۲/۴۷	۰/۲۷	۲/۸۹	۰/۲۱	۲/۷۸	۰/۲۳
	گواه	۳۰	۲/۴۱	۰/۷۳	۲/۵۲	۰/۸۱	۲/۲۳	۰/۸۶
حال جبرگرا	آزمایش	۳۰	۳/۶۰	۰/۳۵	۴/۷۹	۰/۱۸	۴/۸۲	۰/۲۱
	گواه	۳۰	۲/۸۶	۰/۴۳	۲/۸۵	۰/۲۳	۲/۹۱	۰/۳۲
آینده‌گرایی هدفمند	آزمایش	۳۰	۳/۲۳	۰/۶۴	۴/۱۶	۰/۳۷	۴/۴۱	۰/۳۲
	گواه	۳۰	۳/۷۷	۰/۶۲	۳/۸۰	۰/۳۴	۳/۷۳	۰/۲۲
آینده‌گرایی متعالی	آزمایش	۳۰	۳/۰۳	۰/۳۶	۳/۳۵	۰/۱۷	۳/۳۷	۰/۲۱
	گواه	۳۰	۳/۱۰	۰/۷۱	۳/۱۲	۰/۴۷	۳/۲۷	۰/۵۴
تعادل زمانی (نمره کل)	آزمایش	۳۰	۱۸/۸	۱/۰۱	۲۳/۹	۲/۴۷	۲۴/۰۴	۲/۰۱
	گواه	۳۰	۱۷/۷۶	۱/۵۳	۱۸/۲۱	۲/۱۲	۱۷/۷۲	۲/۱۷
اضطراب	آزمایش	۳۰	۲۶/۷۹	۴/۶۰	۲۰/۰۰	۳/۷۲	۲۰/۰۴	۳/۶۲
	گواه	۳۰	۲۴/۸۱	۳/۷۱	۲۴/۶۴	۳/۶۱	۲۵/۰۶	۳/۸۳

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در سه مرحله اندازه‌گیری برای متغیرهای وابسته پژوهش

متغیر وابسته	منبع تغییرات	F	مقدار احتمال	اندازه اثر	توان آماری
تعادل زمانی	اثر گروه	۵۱۱/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۸۷۵	۰/۹۹۹
	اثر زمان	۲۶۲/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۹۱۲	۱
	تعامل گروه با زمان	۲۵۱/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۸۹۲	۱
اضطراب	اثر گروه	۴۱/۲	۰/۰۰۱	۰/۸۶۲	۰/۹۵۴
	اثر زمان	۱۹۷/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۸۹۰	۱
	تعامل گروه با زمان	۱۹۹/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۷۶۱	۱

متغیر ناشی از اثرات زمان است. ۷۶ درصد از تغییرات متغیر اضطراب ناشی از تعامل گروه و زمان گزارش شد. برای مقایسه نتایج در سه مرحله آزمون، از آزمون بونفرونی استفاده شد.

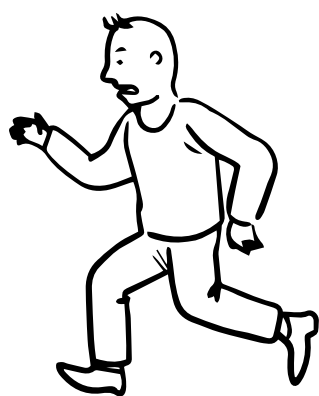
مطابق جدول ۳، نتایج نشان داد که در متغیر تعادل زمانی، اثر اصلی گروه ( $P=0/001$ ) و اثر اصلی زمان ( $P=0/001$ ) و اثر تعاملی گروه و زمان ( $P=0/001$ ) هر سه به لحاظ آماری معنادارند و اندازه اثر گروه نشان داد که ۸۷ درصد از تغییرات متغیر تعادل زمانی ناشی از تغییرات گروهی، ۹۱ درصد از تغییرات این متغیر ناشی از اثرات زمان و در نهایت، ۸۹ درصد از تغییرهای متغیر تعادل زمانی ناشی از تعامل زمان و گروه است. نتایج این آزمون نیز نشان داد که در متغیر اضطراب، اثر اصلی گروه ( $P=0/001$ ) و اثر اصلی زمان ( $P=0/001$ ) و اثر تعاملی گروه و زمان ( $P=0/001$ ) معنادارند و اندازه اثر اصلی گروه نشان داد که ۸۶ درصد از تغییرهای متغیر اضطراب ناشی از تغییرات گروهی و ۸۹ درصد از تغییرهای این



افراد با چشم‌انداز زمان آینده، گرایش به اهداف بلندمدت دارند. برخوردار بودن از یک تفکر امیدوارانه، داشتن منابع کافی برای تفکر هدف‌مدار و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف سبب بهزیستی در افراد می‌شود

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای تعیین اثر مداخله بر متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	زمان اندازه‌گیری	گروه آزمایش			گروه گواه		
		تفاوت میانگین	انحراف معیار	مقدار p	تفاوت میانگین	انحراف معیار	مقدار p
تعادل زمانی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۷/۴۳	۰/۱۱۲	۰/۰۱۸	۰/۰۸	۰/۰۸۲	۰/۳۴۵
	پیش‌آزمون - پیگیری	۷/۲۵	۰/۱۷۱	۰/۰۰۸	۰/۰۱	۰/۱۱۵	۰/۲۷۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۰/۰۷	۰/۱۸	۰/۵۱۱	۰/۱	۰/۰۵۴	۰/۴۰۲
اضطراب	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۶/۵۸	۰/۷۳۲	۰/۰۳۴	۰/۰۸	۰/۳۱۴	۰/۲۲۰
	پیش‌آزمون - پیگیری	۶/۵۴	۰/۷۲۶	۰/۰۰۵	۰/۸۵	۰/۵۲۰	۰/۳۱۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۰/۰۴	۰/۷۱۴	۰/۲۹۶	۱/۰۱	۰/۰۷۱	۰/۲۰۶



بر اساس جدول ۴، یافته‌ها نشان‌دهنده تفاوت معنادار پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیش‌آزمون - پیگیری میانگین نمره‌های تعادل زمانی در گروه آزمایش بود ( $p=0/018$ ) و ( $p=0/008$ ) اما بین پس‌آزمون و آزمون پیگیری در گروه آزمایش تفاوت معنادار نشد ( $p=0/511$ ) که حاکی از پایداری اثر مداخله بر تعادل زمانی است. در گروه گواه، هیچ‌یک از مقایسه‌های جفتی معنادار نبود. همچنین، نتایج آزمون بونفرونی بیانگر تفاوت معنادار پیش‌آزمون و پس‌آزمون، پیش‌آزمون و آزمون پیگیری میانگین نمره‌های اضطراب در گروه آزمایش بود اما بین پس‌آزمون و آزمون پیگیری در گروه آزمایش تفاوت معنادار نبود ( $p=0/296$ ) که حاکی از پایداری اثر مداخله بر اضطراب در گروه آزمایش است. در گروه گواه هیچ‌یک از مقایسه‌های جفتی معنادار مشاهده نشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

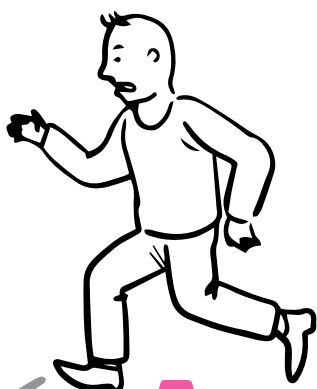
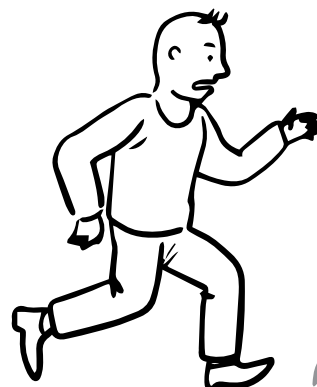
پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر چشم‌انداز زمان بر متعادل‌سازی زمان (تعادل زمانی) و اضطراب دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر تهران انجام گرفت. نتایج پژوهش حاکی از آن است که به‌کارگیری مداخله آموزشی چشم‌انداز زمان موجب بهبود معنادار تعادل زمانی و اضطراب دانش‌آموزانی که تعادل زمانی ندارند، شده است. همچنین، تأثیر این آموزش تا

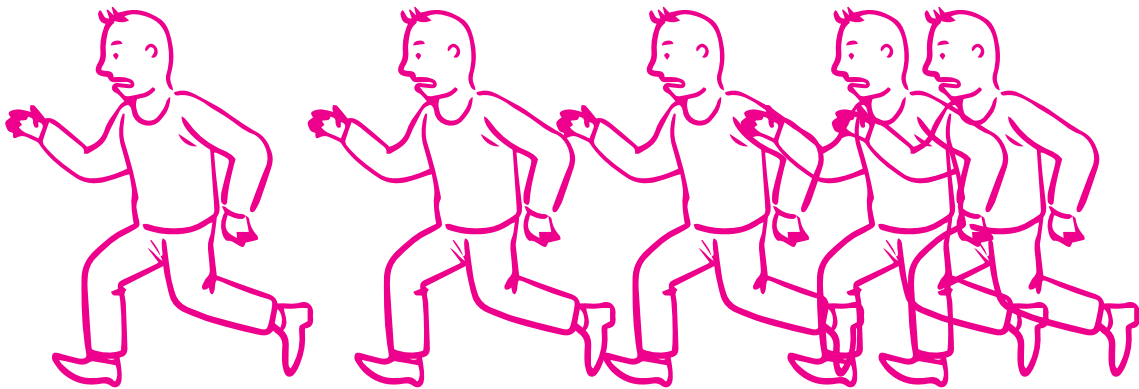
**بسته آموزشی چشم‌انداز زمان حاوی جلساتی است که نوشتن اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت را تشریح می‌کند و با برنامه‌ریزی به فرد این امکان را می‌دهد که رفتار خود را بر اساس شرایط هدف و تغییرات درونی و بیرونی تنظیم کند. این خود باعث بخش اعظمی از تعادل زمانی است و با بازی‌های متنوع، گذشته منفی را کمرنگ می‌کند و با قرار دادن گذشته مثبت به جای آن، از اضطراب می‌کاهد**



دو ماه پس از پایان جلسات آموزشی دوام داشته است. با توجه به اینکه دانش‌آموزان از لحاظ تعداد و اهمیت قشر نوجوان به‌عنوان آینده‌سازان جامعه از بیشترین و مهم‌ترین گروه‌های جامعه ما به حساب می‌آیند، لازم است مشکلات و نیازهای آنان شناخته شود و سپس تلاش‌هایی برای رفع و تعدیل این مشکلات صورت گیرد. اگر مشکلات این قشر از جامعه حل نشود، در قالب یکی از معضلات جامعه در تمامی نهادها، اعم از خانواده و سایر افراد جامعه

اثر خواهد گذاشت. با توجه به اهمیت تعادل زمانی و رفع اضطراب برای سلامت فردی، تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان و نهایتاً پیشرفت جامعه، تصمیم به اجرای این پژوهش گرفته شد. چنانچه بیان گردید، نتایج پژوهش حاکی از تأثیر آموزش چشم‌انداز بر متعادل‌سازی زمان و کاهش اضطراب دانش‌آموزان است. به عبارتی دیگر، تعادل زمانی نزد دانش‌آموزانی که آموزش چشم‌انداز زمان دریافت کرده‌اند، نسبت به گروه گواه افزوده شده و اضطراب آن‌ها کاهش یافته است. این یافته با نتایج بسیاری از پژوهش‌های مشابه همخوانی داشته است؛ مانند نتایج تحقیق دربارهٔ کسب موفقیت و شادکامی و کیفیت زندگی به وسیلهٔ آموزش چشم‌انداز زمان به دانشجویان و پیشگویی حالت‌های خلق‌و‌خو به وسیلهٔ چشم‌انداز زمان (ایران‌پور، عرفانی و ابراهیمی، ۱۳۹۶). همچنین، چشم‌انداز زمان حال جبرگرا دیدگاهی مملو از حس شکست و درماندگی و ناامیدی نسبت به زمان حال است. افراد با چشم‌انداز زمان آینده به اهداف بلندمدت گرایش دارند. برخوردار بودن از یک تفکر امیدوارانه، داشتن منابع کافی برای تفکر هدف‌مدار و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف، سبب بهزیستی و کاهش اضطراب در افراد می‌شود. یافته‌های تحقیق حاضر با نتایج تحقیق گلستانه و نوروزی، مبتنی بر اثربخشی چشم‌انداز زمان بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان - که در سال ۱۳۹۷ انجام شد





زمانی است و با بازی‌های متنوع، گذشته منفی را کمرنگ می‌کند و با قرار دادن گذشته مثبت به جای آن، از اضطراب می‌کاهد. همچنین، در جهت تقویت توانایی ذهنی و افزایش دقت و تمرکز برای آینده‌گرایی هدفمند، موجبات تعادل زمانی و در نتیجه کاهش اضطراب را فراهم می‌آورد.

این پژوهش نیز مانند هر پژوهش رفتاری دیگری محدودیت‌هایی به همراه داشته است؛ از جمله عدم پراکنش سنی و جنسی اعضای نمونه، که می‌تواند تعمیم‌یافته‌ها را به کل دانش‌آموزان کاهش دهد. از این‌رو به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود که اثربخشی آموزش بسته مذکور را در پسرها و همچنین در دوره دوم متوسطه برای دختران و پسران نیز بررسی کنند.

به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش چشم‌انداز زمان می‌تواند روش مناسبی برای متعادل‌سازی زمان (تعادل زمانی) و به دنبال آن کاهش اضطراب دانش‌آموزان باشد؛ زیرا اضطراب، افسردگی و عصبانیت از جمله اختلالاتی هستند که با دیدگاه گذشته منفی و حال جبرگرا مرتبط‌اند و ماندن در حال جبرگرا و گذشته منفی نه تنها موجب اضطراب و افسردگی می‌شود بلکه در نوع شدید آن افراد دست به خودکشی می‌زنند. در حالت تعادل زمانی، دیدگاه گذشته منفی و حال جبرگرا به حداقل خود می‌رسد و بنابراین، اضطراب کاهش می‌یابد.

با توجه به تعریف چشم‌انداز زمان و متعادل‌سازی زمانی می‌توان گفت که داشتن تعادل زمانی موجب سلامت روان می‌شود و در نتیجه، کیفیت زندگی را در زمینه‌های مختلف از جمله تحصیلی، شغلی و خانوادگی بهبود می‌بخشد. تغییر دیدگاه زمانی افراد بسته به میزان و عدم تعادل زمانی آن‌ها سخت است ولی غیرممکن نیست و با آموزش امکان‌پذیر است.

#### پی‌نوشت‌ها

1. Zimbardo & boyd
2. Saduk & saduk
3. anagnostopoulos & griva
4. epel, bandura & zimbardo
5. stolarski & et al
6. astrom & et al
7. Papastamtelou & et al
8. Laghi & et al
9. Zabelina & et al
10. stolarski & matthews
11. akirmak
12. webster & ma
13. worrell & mello

همسویی دارد و همچنین با نتایج تحقیق پاپاستامتلو که بیانگر رابطه مستقیم بین اضطراب، استرس درک شده و چشم‌اندازهای زمانی نامتعادل بوده، هم‌راستا است. همچنین آکروماک، آستر و همکاران رابطه معکوس تعادل زمانی با اضطراب را بررسی کرده‌اند و در اینجا یافته‌های پژوهش حاضر نیز مؤید این نتیجه است که تعادل زمانی باعث کاهش اضطراب می‌شود. نتایج تحقیق حاضر با یافته‌های تحقیق وبستر و ما نیز همسان است و دلالت بر این دارد که چشم‌انداز زمانی متعادل باعث توسعه و تندرستی می‌شود (وبستر و ما، ۲۰۱۳). طبق تحقیق آنان، افراد افسرده نمرات بالای گذشته منفی کسب می‌کنند؛ در حالی که افراد عادی و نرمال از نمرات بالای گذشته مثبت و آینده‌گرا برخوردارند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که عدم تعادل زمانی منجر به اختلالات رفتاری و روانی می‌شود که اضطراب یکی از عوارض آن است.

افرادی که به گذشته منفی یا حال جبرگرا تمایل دارند، معمولاً دچار نگرانی و اضطراب می‌شوند. از آنجا که افراد با گرایش گذشته منفی در پیشینه‌ای گرفتارند که نسبت به آن احساس منفی دارند، امر مذکور توجیه‌پذیر است (سادوک و سادوک، ۱۳۸۸). هدف از تهیه بسته آموزش مبتنی بر چشم‌انداز زمان، گسترش آگاهی و پذیرش افکار، احساسات و حواس از طریق تمرین ذهن‌آگاهی برای مشاهده تجربه خوشایند و ناخوشایند و پذیرش بدون داوری آنچه وجود دارد، است. محققان ثابت کرده‌اند که مراقبه و تمرین‌های تنفس عمیق و دیافراگمی، اضطراب و مشکلات میان‌فردی و روانی را کاهش می‌دهند (چانگ و همکاران، ۲۰۰۱). بسته آموزشی چشم‌انداز زمان حاوی برنامه و بازی‌های متنوعی است که ابعاد مختلف چشم‌انداز زمان را در جهت متعادل‌سازی زمان تقویت می‌کند و موجب پررنگ شدن آن‌ها می‌گردد. مشاهده تنفس از جمله تمرین‌هایی است که می‌تواند توجه و تمرکز را بالا ببرد و حضور فرد در لحظه را پایدارتر کند (چانگ و همکاران، ۲۰۰۱). در ارتباط با چگونگی اثر مداخله می‌توان گفت که بسته آموزشی چشم‌انداز زمان حاوی جلساتی است که نوشتن اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت را تشریح می‌کند و با برنامه‌ریزی به فرد این امکان را می‌دهد که رفتار خود را براساس شرایط هدف و تغییرات درونی و بیرونی تنظیم کند. این خود باعث بخش اعظمی از تعادل



#### منابع

1. ارجمند سیاهپوش، ا. مقدس جعفری، م. ح. فریغانی، م. (۱۳۹۰). بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر شوش دانیال(ع). مجله مطالعات جامعه‌شناختی جوانان، شماره ۴: ۲۰ - ۷.
2. امیری ابراهیم محمدی، ر (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش چشم‌انداز زمان بر بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر دبیرستان شهرستان لردگان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گرایش مشاوره و راهنمایی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر.
3. ایران‌پور، س. م. عرفانی، ن. و ابراهیمی، م. ا. (۱۳۹۶). پیش‌بینی کیفیت زندگی و شادکامی براساس چشم‌اندازهای زمانی دانشجویان. نشریه روان‌پرستاری. شماره ۶: ۱۴ - ۸.
4. سادوک، ب. و سادوک، و. (۱۳۸۸). خلاصه روان‌پزشکی - علوم رفتاری. مترجم: نصرت‌الله پورافکاری. تهران: انتشارات شهر آب (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۹).
5. گلستانه، س. م. و نوروزی، ف. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر راهبردهای انگیزشی و شناختی دانشجویان دختر اهمال‌کار دانشگاه خلیج‌فارس بوشهر. دو فصلنامه علمی - پژوهشی شناخت اجتماعی. شماره ۱۳: ۱۳۰ - ۱۱۹.
6. عابدی، ا.، عریضی، ح.، سبحانی‌نژاد، م. (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر اصفهان با ویژگی‌های شخصیتی آنان دو ماهنامه علمی - پژوهشی دانشور رفتار دانشگاه سال ۱۲ (۱۲): ۳۸ - ۲۹.
7. عباس‌آبادی، ب. (۱۳۸۶). رابطه بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
8. مرادی شاه‌قریه، پ. (۱۳۹۳). بررسی مشاوره مبتنی بر چشم‌انداز زمان بر انطباق‌پذیری مسیر شغلی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گرایش مشاوره و راهنمایی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر.
9. هومن، ح. ع. و دیگران. (۱۳۹۰). بررسی پایایی و روایی مقیاس اضطراب هستی در بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه استان ایلام. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان، شماره ۱۳: ۱۶۶ - ۱۴۳.
10. Akirmak, U. (2014). How is Time Perspective Related to Perceptions of Self and of Interpersonal Relationships? The Spanish Journal of Psychology; 17: E92.
11. Anagnostopoulos, F., & Griva, F. (2010). Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators. Social Indicators Research; 106(1): 41-59.
12. Åström, E., Wiberg, B., Sircova, A., Wiberg, M. & Carel-