

رابطه نگرش به زمان با بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی وضعیت نگرش به زمان و بررسی رابطه ابعاد شش‌گانه آن (گذشته‌نگر مثبت و منفی، حال‌نگر مثبت و منفی و آینده‌نگر مثبت و منفی) با بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان انجام شده است. این پژوهش، از نوع پیمایشی است که برای انجام آن از پرسشنامه سود برده شده است. جامعه آماری پژوهش همه دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهر همدان در سال تحصیلی 92-1391 بودند. نمونه پژوهش 1200 نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهر همدان بودند که به‌صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار این پژوهش پرسشنامه نگرش به زمان میلیو و وورل و فرم 42 سؤالی پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف و همکاران می‌باشد. جهت تحلیل داده‌های پژوهش از ضریب همبستگی و تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شده است. نتایج نشان داد که دانش‌آموزان بیشتر آینده‌نگر مثبت هستند و به‌طور کلی بیشتر نگرش‌های مثبت نشان می‌دهند تا منفی. همچنین مشخص شد بین بهزیستی روان‌شناختی با نگرش به زمان و بین پیشرفت تحصیلی با نگرش به زمان ارتباط معناداری وجود دارد. بر اساس یافته‌ها می‌توان گفت که نگرش دانش‌آموزان به زمان می‌تواند پیش‌بینی‌کننده خوبی برای بهزیستی روان‌شناختی آنان و پیش‌بینی‌کننده ضعیف وضعیت تحصیلی آنان باشد؛ بنابراین با رشد و بهبود نگرش‌های مثبت در دانش‌آموزان می‌توان انتظار افزایش بهزیستی روانی آنان را داشت.

کلیدواژه‌ها: نگرش به زمان، بهزیستی روان‌شناختی، پیشرفت تحصیلی

The Relationship between Time Attitude, Psychological Well-Being, and Scholastic Achievement in Students

Abstract

This study aimed at studying the state of time attitude and investigating the relationship between its sub-scales (past positive and negative, present positive and negative, and future positive and negative) with psychological well-being and scholastic motivation in a group of students. It was a survey study for which some questionnaires were used. The total population was all of Hamedan high school students in 2012-2013 academic year. Sample size consisted of 1200 high school girls and boys which were selected by using multilevel cluster sampling method. The instruments were Mello and Worrell's Time Attitude Scale and Ryff's 42-items Psychological Well-Being questionnaire. For analyzing the data, correlation coefficient and multivariate analysis variance were used. The results showed that students have more future positive attitudes, and are more positive than negative, in general. Moreover, the results show that there are meaningful relationships between time attitude and psychological well-being and scholastic achievement. According to the findings, the students' time attitude can predict moderately their psychological well-being and weakly their academic achievement. So, by increasing student's positive time attitudes, the development of the level of their mental well-being could be anticipated.

Keywords: Time attitude, mental well-being, scholastic achievement

Khosro Rashid*
Assistant Professor at Bu-Ali
Sina University

Mosayyeb Yarmohammadi Vasel
Associate Professor at Bu-Ali
Sina University

Fereshteh Fathi
M.A in Educational Psychology
from Bu-Ali Sina University

*Corresponding Author:
khosrorashid@yahoo.com

خسرو رشید*

استادیار دانشگاه بوعلی سینا
(نویسنده مسئول)

مسئوب بارمحمدی اصل

دانشیار دانشگاه بوعلی سینا

فرشته فتحی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

از دانشگاه بوعلی سینا

تاریخ دریافت: 1394/3/6

تاریخ پذیرش: 1394/6/30

*نشانی: همدان، دانشگاه بوعلی سینا،

گروه روان‌شناسی

رایانامه: khosrorashid@yahoo.com

مقدمه

خود¹⁴، روابط مثبت با دیگران¹⁵، خودمختاری¹⁶، تسلط بر محیط¹⁷، زندگی هدفمند¹⁸ و رشد فردی¹⁹ است (ریف²⁰ و کیس²¹، 1995؛ کیس، اشموتکین²² و ریف، 2002)، مؤلفه‌هایی که با نگرش به زمان و ابعاد آن ارتباط تنگاتنگی دارند.

زمان حقیقتی است که با وجود انسان پیوند یافته است. زمان در سایه تغییرات تدریجی و حرکت به وجود می‌آید. برخی انسان‌ها در رود زندگی و زمان، محکم خود را به پدیده‌ها و حوادث گذشته گره می‌زنند و برخی با شتابی نامعقول، سریع‌تر از زمان (خواسته یا ناخواسته) خود را در آرزوهای دراز و دست نیافتنی و خیال‌پردازی غرق می‌کنند. انسان در سیر بزرگ شدن نوعی از نگرش نسبت به زمان را دارد (غلام حسین زاده، طاهری و رجبی، 1386).

هر فردی زمان را ادراک می‌کند و فهرستی از زمان‌ها را دارد که معمولاً به چشم‌انداز زمان²³ معروف است. ابعاد زمان شامل مفهوم زمان، تکرار زمان، گرایش به زمان، ارتباط زمان‌ها و نگرش به زمان است. تکرار زمان²⁴ اشاره به این مطلب دارد که هر فردی به چه میزان در مورد زمان‌های گذشته، حال و آینده فکر می‌کند. گرایش زمانی²⁵ به این موضوع اشاره دارد که هر فردی به کدام یک از دوره یا دوره‌های زمانی تمایل دارد. ارتباط زمانی²⁶ به این

روانشناسی در آغاز بیشتر بر هیجانات منفی مانند اضطراب و افسردگی تمرکز داشت و موضوع بهزیستی و شادی مورد غفلت واقع شده بود؛ اما در قرن بیست و یکم روانشناسی متوجه این امر شد که انسان باید انرژی عقلانی خود را صرف جنبه‌های مثبت تجربه‌اش کند (سلیگمن¹ و سیکزنت میهالی²، 2000). از این رو، امروزه پژوهش درباره بهزیستی روان‌شناختی و روان‌شناسی مثبت به‌طور روزافزون در حال رشد است (کاشدان³، 2004). بهزیستی روانی⁴ یکی از بخش‌های اساسی بهداشت روانی است که به معنای فقدان عواطف منفی و رضایت‌مندی از زندگی است (فیست⁵، بندر⁶، جاکوبز⁷، میلز⁸ و تان⁹، 1995). بهزیستی روان‌شناختی مقوله‌ی وسیعی از پدیده‌هایی است که پاسخ‌های هیجانی افراد، قلمرو رضایت‌ها و ارزیابی‌های کلی از زندگی را شامل می‌شود (وینهون¹⁰، 1999). بهزیستی روانی دارای چندین مؤلفه‌ی عاطفی و شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا هیجانات مثبت دارند. درحالی‌که افراد با احساس بهزیستی پایین حوادث و وقایع زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی نموده و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (دینر¹¹، اویشا¹² و لوکاسک¹³، 2003). بهزیستی روان‌شناختی یک مفهوم چند مؤلفه‌ای و دربرگیرنده‌ی پذیرش

14. Self- acceptance

15. Positive relation with others

16. Autonomy

17. Environmental mastery

18. Purpose in life

19. Personal growth

20. Ryff

21. Keyes

22. Shmotkin

23. time perspective

24. Time Frequency

25. Time Orientation

26. Time Relation

1. Seligman

2. Csikszentmihalyi

3. Kashdan

4. Psychological Well-being

5. Feist

6. Bonder

7. Jacobs

8. Miles

9. Tan

10. Veenhoven

11. Diner

12. Oishi

13. Lucasc

و با رضایت به آن‌ها نگاه می‌کنند و نیز به آینده نگاهی همراه با خوش‌بینی و امید دارند. همچنین افراد خوش‌بین برای پذیرش واقعیت و زندگی در زمان حال آمادگی بیشتری دارند و در اهداف خود مصمم هستند (شی‌یر¹⁴ و کارور¹⁵، 1390).

در مقابل، افرادی که تمایل به بدبینی دارند به‌سوی افکار تیره‌وتار برمی‌گردند و برخلاف افراد مثبت‌اندیش نگرش آنان نسبت به زمان‌های گذشته، حال و آینده منفی است. بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل داشتن افکار بدبینانه و منفی ناسازگارانه و غیرمنطقی نسبت به آینده‌شان ناامید هستند و خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی بیش‌ازپیش سلامت آن‌ها را تهدید می‌کند. گروه زیادی از دانش‌آموزان نگاهی مبالغه‌آمیز و آسیب‌زا به مشکلاتشان دارند و احساس می‌کنند که هیچ کنترلی بر محیط پیرامون و رفتارهای مخرب ندارند (شی‌یر و کارور، 1390). همچنین محتویات افکار در افراد افسرده نیز مربوط به شکست‌ها و باخت‌های گذشته است. این افکار باعث شکل‌گیری باورهای منفی در فرد می‌شود. آنچه مردم را از لحاظ روانی در برابر افسردگی آسیب‌پذیر می‌کند قابلیت دسترسی آسان به افکار، خاطره‌ها و نگرش‌های منفی به‌نگام پایین بودن خُلق است. برای برخورد با چنین وضعیتی، از ذهن آگاهی¹⁶ سود برده می‌شود، مهارتی که سبب می‌شود که با تمرکز روی زمان حال حوادث تلخ و دردناک را کمتر دریافت کنیم. وقتی ما نسبت به زمان حال آگاه هستیم، دیگر توجه ما روی گذشته یا آینده درگیر نیست و این درحالی‌که بیشتر مشکلات روانی ناشی از تمرکز بر گذشته است

مطلب اشاره دارد که افراد ارتباط بین سه دوره زمانی حال، گذشته و آینده را چگونه درک می‌کنند و نگرش به زمان¹ یعنی این که افراد چه احساسی نسبت به گذشته، حال و آینده دارند (لوین²، 1939؛ زیمباردو³ و بوید⁴، 1999؛ نقل از میلو⁵، وورل⁶ و بهل⁷، 2011).

نگرش به زمان دارای شش خرده‌مقیاس است که عبارت‌اند از: گذشته‌نگر مثبت⁸، گذشته‌نگر منفی⁹، حال‌نگر مثبت¹⁰، حال‌نگر منفی¹¹، آینده‌نگر مثبت¹² و آینده‌نگر منفی¹³ (میلو و وورل، 2010).

نگرش‌های زمانی چندین دهه است که به‌عنوان یک ساختار مهم بالقوه در مطالعه شناخته شده‌اند. هرکسی نوعی از نگرش به زمان را دارد که این نگرش یا مثبت است یا منفی. نحوه نگرش افراد نسبت به زمان و نگرش‌هایی که با اطرافیان در میان می‌گذارد، تأثیر نیرومندی بر همه زندگی انسان دارند، اما بیشتر مردم چه افراد اهل مطالعه و چه افراد عادی، اهمیت نگرش‌های مثبت یا منفی را دست‌کم می‌گیرند (زیمباردو و بوید، 1389).

تفکر مثبت نگرشی کلی نسبت به زندگی است. در این تفکر، در هر شرایطی به‌جای تکیه کردن بر موارد منفی بر روی نکات مثبت تمرکز می‌شود. کسانی که از تفکر مثبت برخوردارند، نگرش آن‌ها نسبت به زمان‌های گذشته، حال و آینده مثبت است. این انسان‌های مثبت‌اندیش، تأسف گذشته را نمی‌خورند

-
1. Time Attitude
 2. Levine
 3. Zembardu
 4. Boyd
 5. Mello
 6. Worrell
 7. Buhl
 8. Past Positive
 9. Past Negative
 10. Present Positive
 11. Present Negative
 12. Future Positive
 13. Future negative

14. Scheier
15. Carver
16. Mindfulness

تحصیلات خود را داشته‌اند تا همتایانی که در همین درجه از خطر بودند، اما نگرش مثبت کم‌تری به آینده داشته‌اند (نقل از وورل و میللو، 2009). البته این یافته در پژوهش‌های آندرتا⁴، وورل و میللو (2014) و الانصاری⁵، وورل، رابی-دیویز⁶ و وبر⁷ (2013) با شک و تردید همراه شد.

با توجه به اهمیت بهزیستی روان‌شناختی در بهداشت روانی و روان‌شناسی مثبت و نیز با توجه به اهمیت پیشرفت تحصیلی، در این بررسی بر آن شدیم تا ضمن بررسی وضعیت نگرش به زمان در جامعه مورد بررسی، رابطه نگرش به زمان و مؤلفه‌های آن را با بهزیستی روانی و پیشرفت تحصیلی آنان مورد بررسی قرار دهیم. با توجه به این هدف، در این بررسی یک سؤال و دو فرضیه پژوهشی مطرح است. سؤال پژوهش این است که نوجوانان دانش‌آموز مورد بررسی از نظر ابعاد نگرش به زمان از چه وضعیتی برخوردارند؟ دو فرضیه پژوهش نیز عبارت‌اند از: 1- میان نگرش به زمان و ابعاد آن و بهزیستی روانی رابطه معناداری وجود دارد. 2- میان نگرش به زمان و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

روش

این پژوهش از نوع پیمایشی است که برای این منظور از پرسشنامه به‌عنوان یکی از زیرمجموعه‌های روش پیمایشی سود برده شده است. جامعه آماری پژوهش همه دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهر همدان بودند که در سال 92-1391 در مدارس این شهر مشغول تحصیل بودند. حجم نمونه پژوهش 1200

(آذرگون، کججاف، مولوی، عابدی، 1388)، تمرکزی همراه با نگرشی منفی.

از این رو، نوع نگرش بنا بر مثبت یا منفی بودن تأثیر بسزایی بر سلامت روانی انسان می‌گذارد و میانه‌روی در پرداختن به گذشته، حال و آینده، نشانگر سلامت است، درحالی‌که افکار افراطی و منفی‌گویی تعصباتی هستند که به شیوه‌های ناسالم زندگی منجر خواهند شد و باعث ایجاد افسردگی، خلق نامناسب، بدبینی و ناامیدی می‌شوند که افراد را از سلامت روانی دور خواهند کرد (زیمباردو و بوید، 1389).

در کنار بهزیستی روانی، نوع نگرش افراد به زمان بر فعالیت تحصیلی آنان و رسیدن به موفقیت و پیشرفت تحصیلی نیز تأثیر دارد. افرادی که نگرش مثبتی به گذشته، حال آینده دارند به موفقیت در آینده فکر می‌کنند و تلاش بیشتری برای پیشرفت در زمینه‌های مختلف از جمله تحصیل می‌کنند؛ اما نگرش منفی به گذشته، حال و آینده فرد را از تلاش بازمی‌دارد و در نهایت موفقیت و پیشرفتی نصیب فرد نمی‌شود. مطالعات به‌دست‌آمده نشان می‌دهد بین چارچوب زمانی آینده و پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد، زیرا پیشرفت تحصیلی به طور گسترده تحت تأثیر عوامل گوناگون از قبیل نگرش و عوامل موقعیتی می‌باشد (ولدر¹ و لنز²، 1982).

پژوهش‌های وورل و هیل³ (2001) حاکی از آن است که نگرش مثبت نسبت به آینده به‌طور مثبتی با پیشرفت تحصیلی بالا ارتباط دارد، به‌طوری‌که دانش‌آموزان در خطر ترک تحصیل که نسبت به آینده خوش‌بین بودند، بیش‌تر احتمال به پایان رساندن

4. Andretta
5. Alansari
6. Rubie-Davies
7. Webber

1. Volder
2. Lens
3. Hale

گذشته، حال و آینده با چهار ارزش هرگز، ماهیانه، همیشگی و روزانه است.

بخش دوم با عنوان گرایش به زمان است که شامل هفت تصویر است که از تصویر یک تا هفت به ترتیب گرایش به گذشته، گرایش به حال، گرایش به آینده، گرایش به گذشته و آینده، گرایش به گذشته و حال، گرایش به حال و آینده و گرایش به گذشته، حال و آینده را می‌سنجند و پاسخگو باید یکی از آن‌ها را که با او تناسب دارد، انتخاب نماید.

بخش سوم مربوط رابطه بین سه دوره زمانی است که آزمودنی باید از میان چهار تصویر، یکی را انتخاب کند. تصاویر یک تا چهار به ترتیب نشانگر عدم ارتباط بین سه دوره زمانی، ارتباط بین حال و آینده، وجود ارتباط خطی بین سه دوره زمانی و وجود ارتباط مشترک و ترکیبی بین سه دوره زمانی هستند.

بخش چهارم پرسشنامه، شامل 30 گویه برای ارزیابی نگرش افراد نسبت به زمان است. پاسخ‌ها نیز در قالب طیف پنج درجه‌ای لیکرت و از کاملاً ناموافق تا کاملاً موافق ساخته شده‌اند. نمره‌های به‌دست‌آمده از این آزمون بیانگر شش نوع نگرش به زمان به شرح زیر است:

گذشته‌نگر مثبت: در این نوع نگرش افراد نسبت به گذشته و خاطرات آن ابراز علاقه و خشنودی می‌کنند.
گذشته‌نگر منفی: در این نوع از نگرش افراد نسبت به گذشته و خاطرات و اتفاقات رخ داده ناخشنودند و تمایلی ندارند که به گذشته خود و دوران بزرگ شدنشان بیندیشند.

حال‌نگر مثبت: در این نوع نگرش افراد نسبت به زندگی کنونی و در حال جریان، ابراز علاقه می‌نمایند.
حال‌نگر منفی: در این نوع از نگرش افراد نسبت به وضعیت کنونی زندگی ناخشنودند.

نفر بود که 600 نفر آنان دختر و 600 نفر نیز پسر بودند. در این پژوهش به‌منظور انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. به این صورت که از بین دو ناحیه آموزش و پرورش شهر همدان ابتدا به تصادف ناحیه یک انتخاب شد و سپس از بین مدارس ناحیه یک سه مدرسه پسرانه (مدارس امام خمینی، شریعتی و شهید بهمنی) و سه مدرسه دخترانه (مدارس نرگس، پروین اعتصامی و الزهرا) انتخاب گردیدند و با توجه به اینکه در پژوهش‌های پیمایشی برای هر یک از زیرگروه‌ها 100 نفر پیشنهاد شده است (دلاور، 1393)، 200 تن از دانش‌آموزان پایه‌های اول تا سوم هر مدرسه (دو تا از کلاس‌های هر یک از پایه‌های اول تا سوم هر مدرسه) به‌صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب و به پرسشنامه‌های پژوهشی پاسخ دادند. باید یادآور شد که در مدارسی که تعداد افراد دو کلاس هر پایه به حدود 67 نفر نمی‌رسید، نمونه‌های باقیمانده به‌صورت تصادفی از سایر کلاس‌های همان پایه انتخاب می‌شدند.

ابزارهای اندازه‌گیری

دو پرسشنامه در این بررسی بکار گرفته شدند: پرسشنامه نگرش به زمان: این آزمون توسط میللو و وورل در سال 2010 ساخته شده است و در ایران به‌وسیله رشید (1390) ترجمه شده است. پایایی این آزمون در نمونه اجراشده در آمریکا بین 0/7 تا 0/8 بود. این آزمون چهار بخش دارد که با توجه به ماهیت سه بخش نخست و هدف پژوهش، در این بررسی تنها از بخش چهارم آن که مهم‌ترین بخش آن نیز هست سود برده شده است. این بخش‌ها عبارت‌اند از:
بخش اول شامل فراوانی زمان است و دربرگیرنده‌ی سه پرسش در زمینه میزان اندیشیدن به

موردنظر را باهم جمع می‌کنیم. از جمع امتیاز 84 عبارت نمره بهزیستی روان‌شناختی کلی به دست می‌آید. در سال‌های بعد نسخه‌های کوتاه‌تر 18، 42 و 54 سؤالی نیز تدوین شد که در این پژوهش از فرم 42 سؤالی آن استفاده شده است (ریف¹ و کیس²، 1995). دامنه‌ی ضریب ثبات درونی برای ابعاد مختلف مقیاس ریف بین 0/65 تا 0/70 گزارش شده است (لیندفورس³، برنتسون⁴ و لندبرگ⁵، 2006). پایایی این پرسشنامه در نمونه ایرانی به روش باز آزمایی 0/82 بوده است (بیانی، کوچکی و بیانی، 1387). ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای تمام مؤلفه‌های مقیاس بهزیستی روان‌شناختی بالاتر از 0/70 است که برای آزمون‌هایی که در پژوهش‌ها به کار می‌روند مناسب است.

در کنار این دو پرسشنامه، برای ارزیابی پیشرفت تحصیلی نیز از دانش‌آموزان خواسته شد که معدل نیمسال تحصیلی پیش از بررسی خود را گزارش نمایند.

یافته‌ها

در این بخش تلاش خواهد شد تا با توجه به هدف‌های پژوهش مهم‌ترین یافته‌های به دست آمده از انجام پژوهش ارائه شوند. از این رو، نخست داده‌های مربوط به شناسایی وضعیت نگرش به زمان ارائه خواهند شد و در ادامه یافته‌های مربوط به رابطه نگرش به زمان و ابعاد آن با بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن و نیز پیشرفت تحصیلی ارائه خواهند شد.

سؤال اول پژوهش: نوجوانان دانش‌آموز مورد بررسی از نظر ابعاد نگرش به زمان از چه وضعیتی برخوردارند؟ برای پاسخ به این پرسش، داده‌های مربوطه در جداول شماره یک و دو و نمودار شماره یک ارائه شده‌اند.

آینده‌نگر مثبت: در این نوع از نگرش افراد نسبت به زمان آینده خوش‌بین هستند و از اندیشیدن به آن به وجد می‌آیند و دوست دارند که هرچه سریع‌تر آینده برسند.

آینده‌نگر منفی: در این نوع از نگرش افراد نسبت به زمان آینده بدبین هستند و ذوق و شوق آینده را ندارند و دوست ندارند در مورد آینده فکر کنند.

پایایی این پرسشنامه در نمونه ایرانی بر اساس یافته‌های این پژوهش، به روش ضریب آلفای کرونباخ برابر 0/77 و ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه گذشته‌نگر مثبت 0/79، گذشته‌نگر منفی 0/83، حال‌نگر مثبت 0/83، حال‌نگر منفی 0/84، آینده‌نگر مثبت 0/63 و آینده‌نگر منفی 0/72 بوده است.

تحلیل عاملی انجام شده در این پژوهش برای بررسی روایی عاملی ابزار نیز نشان داد که فرم فارسی ابزار همان شش بعد زمان موردنظر سازندگان اولیه آزمون را می‌سنجد و از این رو فرم فارسی از روایی عاملی برخوردار است.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی: پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی در سال 1989 توسط کارول ریف در دانشگاه ویسکانسین ساخته شده است. این پرسشنامه اولیه از 84 سؤال تشکیل شده است که 6 مؤلفه‌ی اصلی الگوی بهزیستی روان‌شناختی شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. بنابراین پرسشنامه دارای 6 زیر مقیاس و هر زیر مقیاس شامل 14 عبارت است. آزمودنی باید در یک طیف لیکرت 6 درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) مشخص سازد که تا چه حد با هر یک از عبارات موافق یا مخالف است. برای به دست آوردن نمره مربوط به هر زیر مقیاس کافی است نمره همه عبارات مربوط به زیر مقیاس

1. Ryff
2. Keyes
3. Lindfors
4. Bertsson
5. Lundberg

جدول 1- شاخص‌های مرکزی و پراکنندگی ابعاد نگرش به زمان در نوجوانان دانش‌آموز به تفکیک جنس

معیار	میانگین	انحراف معیار	میانه	کمینه	بیشینه
گذشته‌نگر مثبت	پسر	3/63	0/834	3/8	1
	دختر	3/54	0/900	3/6	1
	کل	3/58	0/868	3/6	1
گذشته‌نگر منفی	پسر	2/49	0/930	2/4	1
	دختر	2/87	1/095	2/8	1
	کل	2/68	1/033	2/6	1
حال نگر مثبت	پسر	3/63	0/855	3/8	1
	دختر	3/53	0/898	3/6	1
	کل	3/58	0/878	3/6	1
حال نگر منفی	پسر	2/38	0/918	2/2	1
	دختر	2/46	0/951	2/4	1
	کل	2/42	0/935	2/4	1
آینده‌نگر مثبت	پسر	3/83	0/728	4	1
	دختر	3/96	0/706	4	1
	کل	3/90	0/719	4	1
آینده‌نگر منفی	پسر	2/06	0/776	2	1
	دختر	2/05	0/784	2	1
	کل	2/05	0/779	2	1

بر اساس داده‌های جدول 2، از میان سه بعد نگرش مثبت به زمان گذشته، حال و آینده مورد بررسی، آینده‌نگری مثبت با 79/3 درصد دارای بالاترین میزان نگرش به زمان مثبت و از میان سه بعد منفی نگرش به زمان، گذشته‌نگری منفی با 27/2 درصد دارای بالاترین میزان نگرش به زمان منفی است.

فرضیه اول پژوهش: میان نگرش به زمان و ابعاد آن و بهزیستی روانی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول 3 نشان‌دهنده نتیجه آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن برای بررسی رابطه میان ابعاد نگرش به زمان و بهزیستی روان‌شناختی است.

همان‌طور که در جدول شماره 1 دیده می‌شود، میانگین نمره گذشته‌نگری مثبت دانش‌آموزان برابر 3/58 بوده و انحراف معیار آن 0/868 و میانگین نمره گذشته‌نگری منفی دانش‌آموزان برابر 2/68 بوده و انحراف معیار آن 1/033 است. میانگین نمره حال نگر مثبت دانش‌آموزان برابر 3/58 و انحراف معیار آن 0/878 و میانگین نمره حال نگر منفی دانش‌آموزان 2/42 و انحراف معیار آن 0/935 است. همچنین، میانگین نمره آینده‌نگری مثبت دانش‌آموزان 3/90 و انحراف معیار آن 0/719 و میانگین نمره آینده‌نگری منفی دانش‌آموزان 2/05 بوده و انحراف معیار آن 0/779 است.

جدول 2- توزیع فراوانی میزان گذشته‌نگری، حال‌نگری و آینده‌نگری مثبت و منفی دانش‌آموزان

ابعاد نگرش	گذشته‌نگر مثبت		گذشته‌نگر منفی		حال‌نگر مثبت		حال‌نگر منفی		آینده‌نگر مثبت		آینده‌نگر منفی	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
خیلی کم	39	3/2	225	18/8	40	3/3	289	24/1	4	0/3	443	36/9
کم	88	7/3	333	27/8	90	7/5	407	33/9	39	3/2	450	37/5
متوسط	296	24/7	316	26/3	308	25/7	296	24/7	206	17/2	218	18/2
زیاد	420	35/0	188	15/7	416	34/7	133	11/1	415	34/6	68	5/7
خیلی زیاد	357	29/8	138	11/5	346	28/8	75	6/2	536	44/7	21	1/8
جمع	1200	100	1200	100	1200	100	1200	100	1200	100	1200	100

بر اساس داده‌های جدول شماره 3، همه ابعاد شش‌گانه نگرش به زمان مورد بررسی رابطه معناداری با بهزیستی روان‌شناختی دارند، با این تفاوت که در ابعاد گذشته‌نگر مثبت ($p > 0/01$, $n = 200$, $r = 0/293$)، حال‌نگر مثبت ($p > 0/01$, $n = 200$, $r = 0/415$) و آینده‌نگر مثبت ($p > 0/01$, $n = 200$, $r = 0/361$) این همبستگی مثبت و رابطه مستقیم است، اما در ابعاد گذشته‌نگر منفی ($p > 0/01$, $n = 200$, $r = -0/244$)، حال‌نگر منفی ($p > 0/01$, $n = 200$, $r = -0/455$) و آینده‌نگر منفی ($p > 0/01$, $n = 200$, $r = -0/458$) این همبستگی منفی و رابطه معکوس است؛ بنابراین می‌توان گفت که ابعاد مثبت نگرش به زمان رابطه مستقیم و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی دارند و ابعاد منفی نگرش به زمان رابطه معکوس و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی دارند.

جدول 3- ضریب همبستگی میان ابعاد نگرش به زمان و بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	میانگین	انحراف معیار	ضریب همبستگی	سطح معناداری
گذشته‌نگر مثبت	3/58	0/868	0/293	0/001
گذشته‌نگر منفی	2/68	1/033	-0/244	0/001
حال‌نگر مثبت	3/58	0/878	0/415	0/001
حال‌نگر منفی	2/42	0/935	-0/455	0/001
آینده‌نگر مثبت	3/90	0/719	0/361	0/001
آینده‌نگر منفی	2/05	0/779	-0/458	0/001

چنین نتیجه گرفت که ابعاد حال‌نگری مثبت، حال‌نگری منفی، آینده‌نگری مثبت و آینده‌نگری منفی رابطه معناداری با پیشرفت تحصیلی دارند، درحالی‌که دو بعد گذشته‌نگری مثبت و منفی رابطه معناداری با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ندارند. اگرچه، با توجه به پایین بودن میزان همبستگی میان

فرضیه دوم پژوهش: میان نگرش به زمان و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول 4 نشان‌دهنده نتیجه آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن بین ابعاد نگرش به زمان و پیشرفت تحصیلی است. بر اساس داده‌های جدول 4 و با بررسی همبستگی میان ابعاد نگرش به زمان و پیشرفت تحصیلی می‌توان

ابعاد یادشده و پیشرفت تحصیلی، این ضریب از توان تبیین چندان مناسبی برخوردار نیست.

جدول 4- ضریب همبستگی بین ابعاد نگرش به زمان و پیشرفت تحصیلی

ابعاد نگرش	میانگین	انحراف معیار	ضریب همبستگی	سطح معناداری
گذشته‌نگر مثبت	3/58	0/868	0/002	0/953
گذشته‌نگر منفی	2/68	1/033	-0/042	0/145
حال نگر مثبت	3/58	0/878	0/068	0/016
حال نگر منفی	2/42	0/935	-0/069	0/017
آینده‌نگر مثبت	3/90	0/719	0/134	0/001
آینده‌نگر منفی	2/05	0/779	-0/152	0/001

بحث و نتیجه گیری

شد. به این معنی که دانش آموزان در هر زمانی گرایش به مثبت اندیشی دارند که این امر موجب می‌شود که دانش آموزان با مثبت اندیشی و امید به آینده، بدون ترس و اضطراب و با تلاش بیشتر به اهداف خود در زندگی و پیشرفت تحصیلی و شغل مناسب در آینده و بهزیستی روان‌شناختی دست یابند. این نتیجه با یافته‌های پژوهشی وورل و میلو¹ (2009)، آندرتا، وورل و میللو (2014) و رشید و هادبی (1391) همسویی دارد. وورل و میلو (2009) و آندرتا، وورل و میلو (2014) در پژوهش‌های خود دریافتند که افراد در نگرش به زمان بیشتر گرایش‌های مثبت از خود نشان می‌دهند تا گرایش‌های منفی. رشید و هادبی (1391) دریافتند که نگرش دانش آموزان به زمان بیشتر معطوف به آینده است و نوع نگرش آن‌ها بیشتر مثبت است. این یافته البته با اصول علمی و داده‌های همه‌گیرشناسی مربوط به اختلالات روانی از یک سو و نیز انتظاراتی که در علم آمار در زمینه اختلالات وجود دارد، همخوان است. در زمینه اختلالات روانی پژوهشگران انتظار کشیدگی منفی دارند، به گونه‌ای

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه نگرش به زمان با بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان دانش آموز بود. یافته‌های پژوهش در زمینه وضعیت ابعاد نگرش در نوجوانان دانش آموز مورد بررسی نشان داد که آینده‌نگری مثبت دارای بالاترین میانگین نمره‌ها و آینده‌نگری منفی دارای کمترین میانگین نمره‌ها در افراد مورد بررسی است. همچنین، همه ابعاد مثبت نگرش به زمان از میانگین نمره بالاتری نسبت به ابعاد منفی نگرش به زمان برخوردارند (جدول شماره 1). همچنین بر اساس داده‌های جدول شماره 2، از میان سه بعد نگرش مثبت به زمان گذشته، حال و آینده مورد بررسی، آینده‌نگری مثبت با 79/3 درصد دارای بالاترین میزان نگرش به زمان مثبت و از میان سه بعد منفی نگرش به زمان، گذشته‌نگری منفی با 27/2 درصد دارای بالاترین میزان نگرش به زمان منفی است. وضعیت نگرش به زمان در دانش آموزان نشان می‌دهد که آنان بیشتر آینده‌نگر مثبت هستند که البته میزان گرایش دختران به این نگرش بیشتر از پسران است. همچنین نوع نگرش دانش آموزان نسبت به هر سه دوره زمانی گذشته، حال و آینده مثبت ارزیابی

1. Mello

دارند بالاتر از آنانی است که ابعاد نگرشی منفی بالاتری دارند. در تبیین این یافته نیز همان‌گونه که در مبانی نظری آمده است، نگرش‌های مثبت سبب می‌شود که فرد از خود در برابر بسیاری از اختلالات روانی که بهزیستی روانی‌اش را به خطر می‌اندازند، پشتیبانی و دفاع نماید. در واقع، مثبت‌اندیشی و نگرش مثبت به زمان‌های گذشته، حال و آینده، خوش‌بینی و امید را با خود به ارمغان می‌آورد، به زندگی فرد سمت‌وسو می‌دهد و میزان تلاشش را افزایش می‌دهد و همه این‌ها به رشد بهزیستی روانی کمک می‌کنند. این در حالی است که منفی‌نگری به زمان‌های سه‌گانه، با خود در جا زدگی، افت، شکست و سستی را به همراه می‌آورد و اندک‌اندک فرد را به سوی بی‌انگیزگی و درماندگی می‌کشاند.

یافته‌های به‌دست آمده همچنین نشان دادند که ابعاد حال‌نگری مثبت، حال‌نگری منفی، آینده‌نگری مثبت و آینده‌نگری منفی همبستگی معناداری با پیشرفت تحصیلی دارند، اما ابعاد گذشته‌نگری مثبت و گذشته‌نگری منفی همبستگی معناداری با پیشرفت تحصیلی ندارند. یافته‌های این بخش از پژوهش با یافته‌های الانصاری، وورل، رابی-دیویز و وبر (2013) و نیز با یافته‌های آندرتا و همکاران (2014) همخوانی دارد و با یافته وورل و هیل (2001)، نقل از وورل و میللو، (2009) که نشانگر تفاوت وضعیت پیشرفت تحصیلی افراد دارای نگرش‌های مثبت و منفی به آینده است، ناهمخوانی دارد. البته یافته‌های پژوهش در این زمینه با همان تردیدهایی روبرو است که در پژوهش نخست یاد شده مطرح بودند. در واقع، در این پژوهش نیز همانند آن دو، باینکه چهار بعد نگرش به زمان حال و آینده رابطه معناداری با پیشرفت تحصیلی

که بیشتر افراد باید در بخش مثبت و سوی سلامت منحنی قرار بگیرند و بخش کمی نیز در سوی عدم سلامت و اختلال؛ بنابراین، در ابعاد نگرشی مثبت و منفی نیز انتظار می‌رفت که بیشتر افراد در سوی نگرش‌های مثبت قرار گیرند و کمی نیز در سوی نگرش منفی به زمان و همین انتظار نیز برآورده شد. روشن است که در صورتی که در زمینه نگرش به زمان دچار مشکل شویم، این روند دگرگون خواهد شد و دیدن نسبت‌های بالاتر نگرش منفی به گذشته، حال، یا آینده نیز شدنی خواهد بود.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که همه ابعاد نگرش به زمان همبستگی معناداری با بهزیستی روان‌شناختی دارند، با این تفاوت که در نگرش‌های گذشته‌نگر مثبت، حال‌نگر مثبت و آینده‌نگر مثبت (همه‌ی ابعاد مثبت نگرش به زمان) ضریب همبستگی مثبت و ارتباط مستقیم بود، اما در نگرش‌های گذشته‌نگر منفی، حال‌نگر منفی و آینده‌نگر منفی (همه‌ی ابعاد منفی نگرش به زمان) ضریب همبستگی منفی و ارتباط معکوس بود؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ابعاد مثبت نگرش به زمان همبستگی مستقیمی با بهزیستی روان‌شناختی دارند و ابعاد منفی نگرش به زمان همبستگی معکوسی با بهزیستی روان‌شناختی دارند. تنها پژوهش یافته شده در این زمینه پژوهش آندرتا و همکاران (2014) است که به بررسی دو تا از متغیرهای بهزیستی روان‌شناختی (البته با ابزاری متفاوت) پرداخته‌اند. آنان در پژوهش خود دریافتند که میزان استرس ادراک شده افراد دارای نگرش‌های مثبت و خوش‌بینانه پایین‌تر از کسانی است که ابعاد نگرشی منفی‌شان بالاتر است و نیز میزان عزت‌نفس کسانی که ابعاد نگرشی مثبت بالاتری

به تلاش زد. بر این اساس، به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که متغیرهای احتمالی دیگری را که می‌توانند ارتباط‌هایی احتمالی با نگرش به زمان داشته باشند مورد بررسی قرار دهند، در پی پیدا کردن راه‌هایی عملی برای بهبود نگرش‌های مثبت و کاهش نگرش‌های منفی به زمان‌های گذشته، حال و آینده باشند و پژوهش‌های آزمایشی در زمینه تأثیر نگرش به زمان در بهزیستی روانی انجام دهند. همچنین به سیاست‌گذاران، مسئولان، پدران و مادران، مدیران، آموزگاران و همه کسانی که درگیر آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان هستند پیشنهاد می‌گردد که برای بهبود وضعیت سلامت روانی دانش‌آموزان به بهبود نگرش‌های مثبت آنان به زمان، به‌ویژه زمان حال و آینده توجه ویژه‌ای داشته باشند.

دارند، اما این معناداری آماری است و به لحاظ عملی این رابطه معنادار نیست، زیرا به دلیل پایین بودن میزان ضریب همبستگی، این رابطه از توانایی تبیین مناسبی برخوردار نیست (گستره رابطه از 0/068 تا 0/152 است) و نمی‌توان با توجه به یافته‌های این بخش دست به تبیین و پیش‌بینی‌های احتمالی در این زمینه زد.

به‌طور کلی یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که نگرش به ابعاد گوناگون زمان نیازمند توجه بیشتری است و با توجه به نبودن این پژوهش در ایران و نیز بر اساس ارتباط‌هایی که میان ابعاد نگرش به زمان و بهزیستی روان‌شناختی دیده شده است، باید نسبت به این نگرش‌ها و چگونگی آن در نوجوانان حساس بود و در راه رشد نگرش‌های مثبت نسبت به زندگی حال و آینده (که می‌توانند در آینده‌ای نزدیک به رشد نگرش مثبت به گذشته - همان امروز - شوند) دست

منابع

- آذرگون، حسن. کجاف، محمدباقر، مولوی، حسن، و عابدی، محمدرضا. (1388). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان اصفهان. ماهنامه دانشور رفتار. 16 (34)، 13-20.
- بیانی، علی اصغر، کوچکی، عاشورمحمد، و بیانی، علی. (1387). روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف، مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، 4 (2)، 146-151.
- دلاور، علی. (1393). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران، انتشارات رشد.
- زیمباردو، فلیپ، و جان، بوید. (1389). پارادوکس زمان (ترجمه شاهرخ شاه پرویزی). تهران: انتشارات مولوی (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی: 2010).
- رشید، خسرو. (1390). سیاهه نگرش به زمان (ترجمه چاپ نشده)، دانشگاه بوعلی سینا، همدان.
- شی‌یر، مایکل اف، و کارور، چارلز. اس. (1390). نظریه‌های شخصیت، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- غلام حسین زاده، غلام حسین، طاهری، قدرت‌الله، و رجبی، زهرا. (1386). بررسی عنصر زمان در روایت با تأکید بر حکایت اعرابی درویش در مثنوی، فصلنامه پژوهش‌های ادبی، 6، 199-217.
- رشید، خسرو، و هادی، زهرا. (1391). هنجاریابی مقیاس نگرش به زمان در دانش‌آموزان متوسطه شهرستان بهار. پایان‌نامه کارشناسی، دانشگاه بوعلی سینا.

Alansari, M., Worrell, F. C., RubieDavis, C., & Webber, M. (2013). Adolescent time attitude scale (ATAS) scores and academic outcomes in secondary school females in New Zeland, *International Journal of Quantitative Research in Education*, Vol. 1, No. 3, 251-274.

- Andretta, J., Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2014). Predicting Educational Outcomes and Psychological Well-Being in Adolescents Using Time Attitude Profiles, *Psychology in the Schools*, Vol. 0(0), Retrieved from: wileyonlinelibrary.com/journal/pits
- Diner, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of life, *Annual Review of psychology*, Vol. 54: 403-425.
- Kashdan, T.B. (2004). The assessment of subjective wellbeing (issues vanished by the Oxford Happiness Questionnaire). *Journal of Personality Individual Differences*, 36(12): 25-32.
- Feist, G., Bonder, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating Top-Down and Bottom-Up Structural Models of Subjective Well-Being: A longitudinal investigation, *Journal of personality and social psychology*, Vol. 68: 138-150.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82: 1007-1022.
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers, *Personality and Individual Differences*, 40 (6): 1213-1222.
- Mello, Zena. R., Worrell, Frank. C. (2010). *The Adolescent Time Inventory Preliminary Technical Manual*, University of California, Berkeley.
- Mello, Zena. R., Worrell, Frank. C., & Monika Buhl. (2011). *Introducing English and German Versions of the Adolescent Time Attitude Scale*, Retrieved from: <http://asm.sagepub.com/content/early/2011/01/21/1073191110396202>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 719-727.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction, *Journal of American Psychology*, 55: 5-14.
- Veenhoven R. (1999). Quality of life in individual society, *Social indicators Research*, 48:157-187.
- Volder, M. L. De., & Lens, W. (1982). Academic Achievement and Future Time Perspective as a Cognitive-Motivational Concept, *Journal of personality and social psychology*, vol.42, No. 3:566- 571.
- Worrell, Frank. C., & Mello, Zena. (2009). Convergent and Discriminant Validity of Time Attitude Scores on the Adolescent Time Perspective Inventory, *Diskurs Kindheits-und Jugendforschung Heft 2*, s. 185-196.