

## افق زمان: بررسی مبانی نظری تا تدوین برنامه برای آموزش والدین کودکان کم توان ذهنی

محمد عاشوری / استادیار / گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان با نیازهای ویژه / دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی / دانشگاه اصفهان  
امیر قمرانی<sup>۱</sup> / استادیار / گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان با نیازهای ویژه / دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی / دانشگاه اصفهان

### چکیده:

**زمینه:** افق زمانی یک سازه روان‌شناختی است که بیانگر ارتباط فرد با زمان است. کم‌توانی ذهنی نیز با محدودیت‌های اساسی در کارکرد هوشی و رفتار سازشی در دوره رشد مشخص می‌شود. تولد و حضور کودک کم‌توان ذهنی، خانواده را با مشکلات زیادی مواجه می‌سازد و در افق زمان بر کمیت و کیفیت روابط والدین و اعضای خانواده تاثیر می‌گذارد. افق زمانی نیز برخاسته از فرایندی شناختی است که تجربه انسان را به ساختارهای زمانی گذشته، حال و آینده نسبت می‌دهد. نظریه افق زمانی دارای پنج عامل به نام‌های گذشته مثبت، گذشته منفی، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده است.

**نتیجه‌گیری:** در نظریه افق زمانی، فرض بر این است که ادراک شخص از زمان بر تصمیم‌گیری وی تاثیر می‌گذارد و اثرات روان‌شناختی آن تحت تاثیر ساختارهای زمانی گذشته، حال یا آینده قرار می‌گیرد. اگرچه صفات مختلف افراد نسبتاً ثابت‌اند ولی پژوهش‌های مقدماتی نشان داده‌اند که می‌توان آنها را از طریق فرایند درمان تغییر داد. تفاوت‌های فردی در نظریه افق زمانی با پیامدهای عاطفی، شناختی و رفتاری همخوانی دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افق زمانی به بهزیستی فردی و تجربه‌های عاطفی شخصی وابسته است و بر فرایندهای شناختی و نیز روابط اجتماعی تاثیر می‌گذارد. در این مقاله، مبانی نظری رویکرد افق زمانی بررسی و برنامه‌ای برای والدین کودکان کم‌توان ذهنی تدوین شد.

**واژه‌های کلیدی:** افق زمان، سازه روان‌شناختی، کم‌توانی ذهنی

### مقدمه

روانی ممکن است پدر و مادر را در معرض خطر اختلافات زناشویی، مشکلات خانوادگی و برخی از بیماری‌های روانی مانند اضطراب قرار دهد (۱). در حوزه سلامت روان در برخورد با موقعیت‌های نامطلوب یا شرایط دشوار، توجه به افق زمانی از اهمیت خاصی برخوردار است (۲).

رویکرد افق زمان شامل طیف وسیعی از رفتارهای انسانی در زمان‌های گذشته، حال و آینده می‌شود که نگرش‌ها، باورها و ارزش‌های وابسته به زمان را در دورنمایی سه بُعدی منعکس می‌کند (۳). در حقیقت، زمان بُعد غیرقابل اجتناب زندگی روزمره انسان است. ما گذشته را به خاطر می‌آوریم، حال را تجربه کرده و آینده را پیش‌بینی می‌کنیم. افق زمانی که بُعد اصلی زمان ادراک شده و ذهنی است به عنوان فرایندهای شناختی و انگیزشی تعریف می‌شود و تجربیات انسان را در ساختارهای زمانی گذشته، حال و آینده تفکیک می‌کند. پژوهش‌های زیادی بر اهمیت افق زمانی در تنظیم رفتارهایی مانند رفتارهای

در سال‌های اخیر، رویکرد افق زمانی<sup>۲</sup> یا چشم‌انداز زمانی در حوزه آسیب‌شناسی روانی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. این دیدگاه در روان‌شناسی اجتماعی ریشه دارد و در حال گسترش به روان‌شناسی بالینی و روان‌پزشکی است. بدون تردید، تولد و حضور کودک کم‌توان ذهنی<sup>۳</sup> در هر خانواده‌ای می‌تواند به مثابه رویدادی نامطلوب و چالش‌زا موجب تنیدگی، سرخوردگی و نومیدی شود. گستره وسیعی از پیشینه پژوهشی حاکی از این واقعیت است که والدین دارای فرزند کم‌توان ذهنی، در مقایسه با والدین کودکان عادی، اضطراب، افسردگی، نگرانی و فشار روانی بیشتری را تحمل می‌کنند و این پدیده‌ها مزمن

1- Email: a.ghamarani@edu.ui.ac.ir

2- Time perspective

3- Children with intellectual disability

و اطلاعات ضروری در حوزه مبانی نظری و پژوهشی افق زمان جمع آوری شد. در راستای عنوان مقاله، یافته‌هایی در وب‌لاگ‌ها و سایت‌های غیر معتبر نیز وجود داشت که این موارد در نظر گرفته نشدند و از ملاک‌های خروج از پژوهش بودند. اطلاعات حاصل از منابع مختلف مورد استفاده از قبیل سایت‌های معتبر، نشریات، مقاله‌های پژوهشی، اسناد و مدارک و کتاب‌ها مورد مقایسه، تحلیل، تفسیر و نتیجه‌گیری قرار گرفت که نتایج آن به صورت مروری در ادامه گزارش شده است.

## تعریف کم توانی ذهنی، رویکرد افق زمانی و ابعاد آن

کم توانی ذهنی به محدودیت‌های اساسی در کارکرد هوشی (هوش بهر ۷۰ تا ۷۵ یا پایین‌تر) و رفتار سازشی (مهارت‌های سازشی مفهومی، اجتماعی و عملی) در دوره تحول (قبل از ۱۸ سالگی) گفته می‌شود (۷ و ۸). در واقع، کم توانی ذهنی از طریق محدودیت‌هایی در کارکرد هوشی و رفتار سازشی مشخص می‌شود (۹ و ۱۰). چنین محدودیت‌هایی سبب می‌شود که افراد کم توان ذهنی به آموزش و حمایت ویژه‌ای نیاز داشته باشند تا بتوانند در فعالیت‌های زندگی روزمره مشارکت کنند. کم توانی ذهنی می‌تواند افراد یا خانواده‌های آنان را در افق زمان در معرض آسیب‌های روان‌شناختی قرار دهد، اگرچه الزاماً همیشه این‌گونه نیست (۱۱).

افق زمان یک سازه روان‌شناختی و یک رویکرد جدید مبتنی بر زمان است که توضیح می‌دهد چگونه ادراک افراد از گذشته، حال و آینده بر تصمیم‌گیری و اعمال آنها تأثیر می‌گذارد (۱۲ و ۱۳). زیمباردو و بوید<sup>۱۴</sup> به صورت تجربی، پنج بُعد یا منطقه را برای افق زمان تعیین کرده‌اند که در جدول ۱ معرفی شده است. دو بُعد آن مربوط به زمان حال، دو بُعد مربوط به زمان گذشته و بُعد دیگر مربوط به زمان آینده است (۱۴).

افق زمانی گذشته شامل دو بُعد افق زمانی منفی نسبت به گذشته و افق زمانی مثبت نسبت به گذشته

وابسته به سلامتی، در معرض خطر بودن و سوء مصرف مواد تأکید دارند. با این حال، آگاهی اندکی درباره پایه‌های عصبی مشترک بین افق زمان و ارزش فوری نسبت به مزایای تأخیری وجود دارد (۴ و ۵).

افق زمانی، فرایندی ناهشیار است و نقشی مرکزی در روابط بین تجربه‌های شخصی و اجتماعی ایفا می‌کند به نحوی که حوادث زندگی روزمره را منظم می‌سازد و به آنها معنا می‌بخشد. وقتی که یکی از سه ساختار زمانی بنا به عادت، بیش از حد در تصمیم‌گیری مورد استفاده قرار گیرد نوعی سوگیری زمان شناختی به وضعیت گذشته، حال یا آینده پدیدار می‌شود. این سوگیری وابسته به تقویم زمانی می‌تواند به طور موقتی به عنوان ساختار ایستای تفاوت‌های فردی در نظر گرفته شود که تأثیر نامطلوبی بر پویایی بسیاری از قضاوت‌ها و تصمیم‌گیری‌ها می‌گذارد. در این راستا، «زیمباردو» در طراحی و تدوین سیاهه افق زمان، پنج گرایش گذشته مثبت<sup>۱</sup>، گذشته منفی<sup>۲</sup>، حال لذت‌گرایانه<sup>۳</sup>، حال قضا و قدری<sup>۴</sup> و آینده<sup>۵</sup> را پیشنهاد کرد (۵ و ۶).

روش پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع مروری بود. بر همین اساس، با بررسی پیشینه‌های نظری و پژوهشی در مورد افق زمان؛ تعریف افق زمان، ابعاد افق زمان، پایه‌های نظری و اهمیت آن در افراد کم توان ذهنی ارائه شد. به این منظور، پایگاه‌های علمی الزویر<sup>۶</sup>، ایسکو<sup>۷</sup>، اشترینگر<sup>۸</sup>، پروکواست<sup>۹</sup>، اریک<sup>۱۰</sup>، ایبوکی<sup>۱۱</sup>، گوگل اسکالر<sup>۱۲</sup> و گیگاپدیا<sup>۱۳</sup> با کلیدواژه‌های افق زمان؛ کم توان ذهنی؛ ابعاد افق زمان؛ پایه‌های نظری و اهمیت افق زمان؛ بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۸ مورد جستجو قرار گرفت

- 1- Past positive
- 2- Past negative
- 3- Present hedonistic
- 4- Present fatalistic
- 5- Future
- 6- Elsevier
- 7- EBSCO
- 8- Springer
- 9- ProQuest
- 10- ERIC
- 11- EBOOKEE
- 12- Google Scholar
- 13- Gigapedia

جدول ۱- ابعاد افق زمانی

افق زمان شامل پنج بُعد اصلی می شود که عبارت اند از:
۱- گذشته مثبت: این عامل نشان دهنده احساسات شدید و نشاط آور نسبت به گذشته است.
۲- گذشته منفی: این عامل حاکی از بدبینی نسبت به گذشته است.
۳- حال لذت‌گرایانه: این عامل بیانگر تمایل برای خشنودی و لذت بردن از تجربه‌های فعلی است.
۴- حال قضا و قدری: این عامل حاکی از اعتقاد به وجود نیروهای غیرقابل کنترل در تعیین سرنوشت و آینده است.
۵- آینده: این عامل نشان دهنده تفکر و برنامه‌ریزی برای دستیابی به هدف‌های بلندمدت است.

کارلی، ویبرگ و ویبرگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) معتقدند همان‌طور که ابعاد افق گذشته از یکدیگر متمایز شده‌اند، بهتر است بُعد آینده نیز به ابعاد معین‌تر تفکیک شود. بنابراین آنها بر این باورند که بُعد آینده افق زمانی باید گسترش یافته و بهتر تعیین شود. آنها مطالعه‌ای با اضافه کردن هشت آیتم جدید به سیاه افق زمانی و با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی در نمونه‌ای سوئدی، عوامل آینده مثبت و آینده منفی را در مقابل عامل آینده زیمباردو گسترش دادند (۱۷). وورل و ملو<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) هم در مطالعه خود، بدون اضافه کردن آیتم جدید به افق زمانی شواهدی مبنی بر شش عاملی بودن افق زمانی به دست آوردند. آنها عامل آینده را به دو بُعد متمایز آینده و برنامه‌ریزی آینده تقسیم کردند (۱۸). وورل، ملو و بوهی<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) نیز براساس نتایج مطالعه وورل و ملو (۲۰۰۷) که ساخت ابزار جدید در حوزه افق زمان برای نوجوانان را به عنوان یک پیشنهاد پژوهشی، به پژوهشگران توصیه می‌کرد در این حوزه ابزار جدیدی را معرفی کردند. آنها با استفاده از نمونه‌ای از نوجوانان، بُعد آینده را به دو عامل جداگانه آینده مثبت و آینده منفی تبدیل کردند (۱۹).

## پایه‌های رویکرد افق زمانی و ضرورت مطالعه آن در والدین کودکان کم توان ذهنی

پژوهشگرانی مانند لویسن (۱۹۳۹)، والاس (۱۹۵۶) و کاستنباوم (۱۹۶۱) در چندین دهه پیش، پدیده‌های همراه با تجربه‌های زمانی را بررسی کرده‌اند. برای مثال،

می‌شود. افراد دارای افق زمان گذشته تحت تأثیر گذشته خود بوده و اشتغال ذهنی زیادی با این دوره زمانی دارند. برخی از آنها ممکن است جهت‌گیری مثبتی نسبت به گذشته داشته باشند و آن را خوشایند ببینند، در حالی که برخی دیگر از افراد ممکن است نگرش منفی نسبت به گذشته داشته باشند و آن را آزار دهنده تلقی کنند. چنین نگرش منفی ممکن است ناشی از رخداد‌های ناخوشایند و حوادث آسیب‌زای واقعی در گذشته باشد که با افسردگی، اضطراب و عزت نفس پایین همبستگی مثبت دارد (۱۵).

افق زمانی حال مانند افق زمانی گذشته دو بعد متمایز دارد (۱۶) که شامل افق زمانی لذت‌گرایانه و افق زمانی قضا و قدری می‌شود. بر اساس مطالعه زیمباردو و بوید، افق زمانی حال به لحاظ مفهومی و تجربی متضاد افق زمانی آینده است. افق زمانی لذت‌گرایانه با نگرش‌های لذت‌گرایانه و رفتارهای پرخطر، تکانشگری بالا، تنوع‌طلبی و هیجان‌خواهی همبستگی مثبت و بالایی دارد. بُعد افق زمانی قضا و قدری با نگرش قضا و قدری نسبت به حال و آینده مشخص می‌شود. افرادی که از چنین نگرشی برخوردارند، اعتقاد دارند که آینده از پیش مقدر شده است و اراده و اعمال انسانی نمی‌تواند آن را تغییر دهد (۱۵). برخلاف افراد با افق زمان آینده، افراد با افق زمانی حال نسبت به پیامدهای آینده رفتار خود، توجه کمتری نشان می‌دهند و در هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی درازمدت به موفقیت قابل توجهی دست نمی‌یابند (۱۶).

افق زمانی آینده، گرایش فرد به تفکر درباره حوادث آینده، پیش‌بینی، برنامه‌ریزی و انطباق رفتار خود با آنها اشاره دارد. این بُعد به صورت معناداری با وجدان‌گرایی، توجه به پیامدهای آینده همبستگی مثبت و با هیجان‌خواهی و تنوع‌طلبی همبستگی منفی دارد (۱۵). این پنج بُعد یا عامل، گرایش افراد به سه افق زمانی گذشته، حال و آینده را دربرمی‌گیرد و شاخص‌هایی برای تعیین کمیت و کیفیت رابطه و همچنین افق زمانی با شاخص‌های بهداشت و سلامت، پیشرفت تحصیلی، روابط عاطفی و مهارت‌های اجتماعی را ارزیابی می‌کند (۱۴).

1- Carelli, Wiberg & Wiberg

2- Worrell & Mello

3- Buhi

بررسی و مطالعه افق زمانی والدین کودکان کم توان ذهنی از اهمیت زیادی برخوردار است. چراکه که چنین فرزندان علاوه بر حمایت‌های رایج و آموزش عادی به آموزش ویژه و خدمات وابسته نیاز دارند.

## اهمیت افق زمانی در نوجوانان کم توان ذهنی

علاوه بر علاقه زیاد پژوهشگران به مطالعه نقش زمان بر کارکرد نوع بشر در سال‌های گذشته، اهمیت افق زمانی در رفتارهای انسان برای برخی از پژوهشگران همچنان پوشیده است (۱۵). با این وجود، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد نگرش فرد به گذشته، حال و آینده، گستره وسیعی از تصمیم‌ها و اعمال او را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۲). از این رو، صرف نظر کردن از موضوع زمان در پژوهش‌ها با موضوع‌هایی در حوزه ماهیت انسان، ما را از دستیابی به اطلاعات ارزشمند درباره رفتار انسان محروم خواهد ساخت (۲۴). در مقایسه با دیگر دوره‌های زندگی، مطالعه افق زمان در نوجوانان به سه دلیل عمده از اهمیت خاصی برخوردار است:

۱- افق زمان در شکل‌دهی هویت که به لحاظ تحولی عمده‌ترین تکلیف دوره نوجوانی است، نقش اساسی دارد (۲۵).

۲- در این دوره نوجوانان تصمیم‌های مهمی درباره تکالیف رشدی در حوزه‌های آموزشی، شغلی و خانوادگی می‌گیرند که زندگی آنان در دوره بزرگسالی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، این تصمیم‌ها خود تحت تأثیر افق زمان قرار دارند (۱۵).

۳- مطالعات انجام شده نشان داده‌اند افق زمان پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای رفتارهای پرخطر جنسی، بزهکاری (۱۲)، سوء مصرف مواد (۲۶) و قماربازی بیمارگون (۲۷) در دوره نوجوانی است.

با توجه به مواردی که تحت عنوان اهمیت افق زمانی در نوجوانان مطرح شد. ضرورت و اهمیت بررسی افق زمانی در نوجوانان کم توان ذهنی بیش از پیش آشکار می‌شود. چراکه این نوجوانان در گذران بحران هویت با چالش‌های بیشتری مواجه می‌شود، در خودتصمیم‌گیری و تصمیم در حوزه‌های آموزشی، شغلی و خانوادگی مشکلات

لویس (۱۹۳۹) عنوان کرد که افراد در همه سنین تحت تأثیر ادراکی قرار می‌گیرند که از آینده دارند. کارستنسن (۱۹۹۱) گفت باید وقتی که دانشمندان، رشد انسان را مطالعه می‌کنند زمان را به درستی درک کنند. زیرا سن تقویمی با گذر زمان ارتباط بسیار زیادی دارد. او بر این اساس که مردم با زیاد شدن سن‌شان می‌فهمند زمان به سرعت می‌گذرد افق زمانی آینده را به عنوان ادراک افراد از باقیمانده زمان زندگی‌شان تعریف کرد. با توجه به نظریه انتخاب اجتماعی هیجان‌کارستنسن، ادراک زمان در انتخاب و مناسب بودن هدف‌ها، به ویژه هدف‌های مرتبط با اکتساب علم، تماس اجتماعی و تجربه‌های هیجانی نقشی اساسی ایفا می‌کند. به عنوان مثال، این نظریه عنوان می‌کند وقتی که مردم زمان را محدود درک می‌کنند یا فکر می‌کنند وقت کمی دارند بر حالت‌های هیجانی مثبت و ارتباط با اقوام و خویشاوندان تأکید دارند (۲۰).

اهمیت افق زمانی به منظور درک رفتار و انگیزش در چندین نظریه از جمله نظریه لویس (۱۹۵۱ و ۱۹۹۷)، نیوتن و لنز (۱۹۸۵)، سیویر (۱۹۹۰) و زیباردو و بوید (۱۹۹۹) مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. علاوه بر این، پژوهش‌هایی در حوزه آموزش و پرورش نشان داده‌اند که رابطه قابل توجهی بین ابعاد افق زمان، پیشرفت تحصیلی، انگیزش و تمایل به تحصیل وجود دارد (۲۱، ۲۲ و ۲۳). اهمیت پیشرفت تحصیلی و انگیزش سبب پدیدآیی رویکردهای یادگیری شده است که انگیزش برای مطالعه و راهبردهای یادگیری را ترکیب می‌کند و برای مدیریت تکالیف یادگیری به کار می‌رود. چنین رویکردهایی به طور اساسی بر پیشرفت تحصیلی و کیفیت یادگیری تأثیر می‌گذارند و از ویژگی‌های شخصیتی و محیط یادگیری تأثیر می‌پذیرند. با این حال، پژوهش‌های اندکی به تأثیر جهت‌گیری زمانی متفاوت (جهت‌گیری زمانی گذشته، حال یا آینده) یا ارتباط آنها با پیشرفت تحصیلی، انگیزش و راهبردهای یادگیری و مطالعه در دانش‌آموزان پرداخته‌اند (۲۳). والدین بعد از این که صاحب فرزند می‌شوند افق زندگی جدیدی را تجربه می‌کنند. چنانچه فرزند آنها دارای کم توان ذهنی باشد به نظر می‌رسد تغییر قابل توجهی در افق زمانی آنها پدید آید. بنابراین

۴- استفاده بیش از حد از هر منطقه زمانی چالش برانگیز است. به ویژه وقتی که افق زمانی منفی است و مراجع در یک یا دو منطقه زمانی گیر می‌افتد.

۵- بهتر است که تعادل برقرار شود. افق زمانی انعطاف‌پذیر با شرایط کنونی و در حال تغییر انطباق می‌یابد. در این صورت، افق زمانی پویا، پاسخگو و سالم پدیدار می‌شود.

در آموزش برنامه افق زمانی، مناطق زمانی به نحو ایده‌آلی ترکیب می‌شوند یعنی برجسته کردن گذشته مثبت و تعدیل سطوح افق زمانی حال لذت‌گرا همراه با سطح بالاتر از متوسط (نه افراطی) افق زمانی با محوریت آینده مثبت. معمولاً افق زمانی گذشته منفی و حال قضا و قدری باعث کاهش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (۲۹).

### گام‌های برنامه درمانی افق زمانی

برنامه درمانی افق زمانی شامل ویژگی‌های زیر می‌شود:

۱- تعیین افق زمانی فرد از طریق اجرای سپاه افق زمانی و شروع مداخله و همچنین تعیین مناطق چالش برانگیز افق زمانی.

- انتقال آگاهی و هشیاری از نظریه متناقض زمان (درباره اهمیت زمان و نحوه حرکت از زمان سوگیری به زمان متعادل توضیح داده می‌شود).

۲- کمک به مراجع تا از نیمرخ افق زمانی خود آگاهی یابد. اگر سوگیری باشد یعنی سوگیری به گذشته، حال یا آینده یا ترکیبی از دو مورد از سه منطقه زمانی، همچنان که فرض می‌شود این گونه باشد، منطقه زمانی که به سمت آن، سوگیری وجود دارد مشخص می‌شود.

- ایجاد تعادل و نیاز به افق زمانی مخالف، تا در سوگیری زمانی مراجع تعادل به وجود آید (برای مثال، افق زمانی گذشته مثبت و آینده مثبت می‌تواند سوگیری افق زمانی گذشته منفی و حال قضا و قدری را متعادل کند). بنابراین، ترغیب به افق زمانی گذشته مثبت و آینده مثبت که سوگیری افق زمانی گذشته منفی و حال قضا و قدری را

عمده‌ای دارند و نسبت به انواع خطرها و آسیب‌های آسیب‌پذیرتر از نوجوانان عادی هستند.

### دو زمینه اصلی پژوهش در حوزه افق زمانی

پژوهش در حوزه افق زمان به عنوان یک موضوع مهم در روان‌شناسی است که در دو زمینه اصلی تکامل یافته است:

۱- تمرکز بر پویایی‌های انگیزشی همراه با روشی که افراد درباره زمان فکر می‌کنند در حالی که برخی افراد، تفاوت‌های فردی را فقط در افق زمانی جستجو می‌کنند (۲۳ و ۲۸). پژوهش‌های مرتبط با پویایی‌های انگیزشی افق زمانی به تلفیق مطالعه افق زمانی با نظریه‌های انگیزشی می‌پردازد و به طور عمده بر نقش زمان در تنظیم رفتار انسان تاکید دارد.

۲- رویکرد دوم در مطالعه افق زمانی، سه دوره زمانی (گذشته، حال و آینده) را در نظر می‌گیرد و تفاوت‌های فردی در مواجهه با حوادث زندگی روزمره در ابعاد یا ساختار زمانی ترجیحی بررسی می‌کند. این گرایش به مواجهه با حوادث و رویدادها در ابعاد زمانی ترجیحی به عنوان اثر شخصیت یا سبک شناختی قابل تبیین است و با بسیاری از حوزه‌های تفکر و رفتار انسانی تعامل دارد. معمولاً اصطلاح جهت‌گیری زمانی با مشخص شدن این عوامل زمینه‌ساز که در تعامل با تفکر، هیجان، انگیزش در ساختار زمانی متمایز و متفاوت است به بخش محدودتری از ساختار گسترده افق زمانی توجه دارد (۲۳).

### توسعه برنامه افق زمانی در درمان بالینی

پنج مفهوم اساسی برنامه افق زمانی که از نظریه زیمباردو گرفته شده است عبارت‌اند از:

- ۱- زمان، گرانباترین منبع ارزشمند است.
- ۲- در برابر افق زمان می‌توان آگاهانه عمل کرد ولی تاثیری ناخودآگاه بر تصمیم‌ها و اعمال دارد.
- ۳- افرادی که سوگیری منطقه زمانی را توسعه می‌دهند به هنگام تصمیم‌گیری یا عمل از مناطق زمانی مختلف، کمتر یا بیشتر از حد معقول استفاده می‌کنند.

برنامه مداخلاتی، مبانی نظری آن به دقت بررسی شد. با توجه به مبانی و پشتوانه‌های نظری محکمی که بررسی گردید روایی سازه برنامه مشخص شد. دانش پژوهشگران و همچنین متخصصانی که برنامه مداخلاتی زیر نظر آنها تدوین شده است حاکی از روایی صوری این برنامه می‌باشد. برای تضمین روایی محتوایی نیز از رویکرد دلفی استفاده شد. روش دلفی رویکرد یا روشی سیستماتیک در تحقیق برای استخراج نظرات از یک گروه متخصصان در مورد یک موضوع است. به عبارت دیگر، رسیدن به اجماع گروهی از طریق یک سری از راندها یا مراحل پرسشنامه‌ای با حفظ گمنامی پاسخ دهندگان و بازخورد نظرات به اعضای گروه است. در طراحی این برنامه مداخلاتی، در مراحل اولیه به صورت حضوری و به صورت جداگانه به متخصصان (سه روان‌شناس با مدرک تحصیلی دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی و چهار نفر از مدرسان آموزش خانواده) مراجعه شد و پس از جمع‌بندی مقدماتی نظر آنها، طی سه مرحله دیگر دیدگاه‌ها و پیشنهادهای آنها در مورد نهایی‌سازی برنامه دریافت و اعمال گردید، در طی این مراحل، مصاحبه بالینی با ده نفر از والدین کودکان کم‌توان ذهنی و پنج نفر از والدین هر یک از گروه‌های دیگر کودکان با نیازهای ویژه (اختلال‌های یادگیری، اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی، اختلال‌های هیجانی یا رفتاری، اختلال‌های طیف اوتیسم، اختلال‌های ارتباطی، آسیب‌های شنوایی، آسیب‌های بینایی، ناتوانی‌های شدید و چندگانه، ناتوانی‌های جسمی) انجام شد. البته در هر مرحله تغییرات برنامه به اطلاع تمامی اعضای گروه متخصصان رسانده شد تا این‌که جمع‌بندی نهایی برنامه صورت گرفت.

برای اعتباریابی برنامه مداخلاتی از یکی از روش‌های کنش متقابل سه‌گانه به نام مثلث‌سازی بررسی‌کننده استفاده شد که بررسی‌کننده‌ها شامل متخصصان حوزه روان‌شناسی، مدرسان آموزش خانواده و والدین می‌شد. برای تعیین پایایی برنامه مداخلاتی از روش درصد توافق متخصصان استفاده شد و مقدار آن برابر با ۸۳ درصد به دست آمد که حاکی از پایایی بالایی است. برای محاسبه شاخص روایی محتوایی برنامه مداخلاتی نیز از روش لاشه

متعادل می‌کند توصیه می‌شود و باید در یک دوره زمانی بر این اساس عمل شود.

۳- مراجع از طریق برنامه درمانی افق زمانی ترغیب می‌شود تا:

الف- کمتر خودمحور و بیشتر اجتماع محور باشد و رفتارهای اجتماعی داشته باشد (به عنوان مثال، بر کمک به دیگران از جمله اعضای خانواده، دوستان و افراد محله تمرکز می‌شود).

ب- برای شکستن مناطق افق زمانی منفی تلاش کند تا توانایی خود را افزایش دهد و به مناطق افق‌های زمانی مثبت دست یابد. مراجع باید انعطاف‌پذیر شود تا این افق‌های زمانی را در شرایط و موقعیت‌های واقعی به کار گیرد. در غیر این صورت باز هم در سوگیری زمانی به ویژه مناطق زمانی منفی گیر می‌افتد.

- داشتن توانایی بازسازی گذشته و همدردی بیشتر، لذت بردن بیشتر از زمان حال رضایت‌بخش و آینده مثبت از طریق مواجهه با افق زمانی شخصی خویش و در نهایت دستیابی به افق زمانی مطلوب و متعادل.

- کار کردن با برنامه و آماده شدن برای افق زمانی آینده مثبت، به نحوی که هم افق زمانی آینده تخیلی و هم حال واقعی تقویت شود.

ج- فکر کردن درباره هر گونه اندیشه مثبت در گذشته که موجب نادیده گرفتن رنج‌ها و به پیش کشیدن خاطرات مثبت گذشته می‌شود و می‌توان حال را بر اساس آنها طراحی کرد (۲۹ و ۳۰).

## تدوین برنامه آموزشی افق زمانی برای والدین کودکان کم‌توان ذهنی

برنامه آموزشی افق زمانی برای والدین کودکان با نیازهای ویژه از جمله والدین کودکان کم‌توان ذهنی بر اساس برنامه درمانی افق زمانی زیمباردو، سووارد و سووارد<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) و سووارد، سووارد، برونسکیل<sup>۲</sup> و زیمباردو (۲۰۱۳) تدوین شده است. در زمینه تدوین

1- Sword & Sword

2- Brunskill

تحلیل افق زمانی حال قضا و قدری و راهکارها، توضیح جامع درباره مفهوم افق زمانی حال لذت‌گرا، برجسته ساختن افق زمانی حال کل‌گرا یا گسترش یافته	افق زمانی حال	پنجم
تحلیل چندبعدی افق زمانی آینده منفی و راهکارها، توضیح جامع درباره افق زمانی آینده مثبت، برجسته ساختن افق زمانی آینده متعالی	افق زمانی آینده	ششم
شناسایی و درک نیمرخ افق زمانی خود تحلیل روایتی چالش‌ها و دانش افزایشی والدین درباره افق‌های زمانی همدیگر آگاهی از افق‌های زمانی چالش برانگیز	نیمرخ افق زمانی و چالش‌ها	هفتم
بررسی ارتباط افق‌های زمانی منفی و راهکارها، تبیین ارتباط افق‌های زمانی مثبت، تعامل افق‌های زمانی و تلاش برای حرکت از افق‌های زمانی منفی به مثبت	ارتباط افق‌های زمانی	هشتم
اجتناب از خودمحوری و گیر افتادن در افق‌های زمانی منفی، شکستن افق‌های زمانی منفی و بازسازی و مرور ذهنی افکار و اندیشه‌ها، تأکید بر انعطاف‌پذیری، اجتماع محوری، رفتارهای اجتماعی	فراگیرسازی اجتماعی	نهم
بررسی وضعیت قبلی و فعلی و مقایسه آن با وضعیت مطلوب، پذیرش سرنوشت و حال قضا و قدری در حد معقول و تلاش برای بهبود وضعیت، بهره‌گیری از حال لذت‌گرا در حد معقول بر اساس وضعیت موجود حرکت به سوی افق زمانی آینده مثبت و تبیین آینده متعالی	متعادل‌سازی افق زمانی	دهم

## نتیجه‌گیری

آموزش ابرازمندی یکی از مباحث مهمی است که توجه در سال‌های اخیر، رویکرد افق زمانی در حوزه آسیب‌شناسی روانی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. این دیدگاه در روان‌شناسی اجتماعی ریشه دارد و در حال گسترش به روان‌شناسی بالینی و روان‌پزشکی است (۱). افق زمانی به توصیف تأثیری می‌پردازد که ملاحظات و رویدادهای گذشته، حال و آینده بر دامنه‌ای

استفاده گردید و ضریب روایی کلی جلسات برابر با ۷۹ درصد به دست آمد. از آن جایی که هر چه ضریب روایی به یک نزدیک‌تر باشد روایی بیشتر است پس محتوای جلسات آموزش برنامه افق زمانی روایی بالایی دارد. به‌طور کلی، فرایند طراحی و تدوین برنامه آموزشی افق زمانی بر اساس هشت گام انجام شد:

- ۱- مطالعه مبانی و الگوهای نظری رویکرد افق زمانی.
  - ۲- مرور نظام‌مند و فراتحلیل پژوهش‌های کار آزمایی بالینی در حوزه مداخلات افق زمانی.
  - ۳- مصاحبه بالینی با مادران کودکان کم‌توان ذهنی بر اساس پژوهش پدیدارشناختی.
  - ۴- شناسایی محورها و مؤلفه‌های افق زمانی.
  - ۵- طراحی اولیه برنامه افق زمانی.
  - ۶- اجرای آزمایشی برنامه افق زمانی.
  - ۷- انجام تعدیل‌های لازم و ارائه نسخه نهایی برنامه.
  - ۸- محاسبه شاخص روایی محتوایی برنامه افق زمانی.
- برنامه نهایی افق زمانی برای والدین کودکان با نیازهای ویژه از جمله والدین کودکان کم‌توان ذهنی طی هشت گام، برای ۱۰ جلسه یک ساعته تنظیم و تدوین شد که هدف و محتوای جلسات آن در جدول ۲ آمده است.
- جدول ۲- محتوای جلسات آموزش برنامه افق زمانی

جلسات	اهداف	محتوا
اول	بررسی افق زمانی	چشم‌اندازی بر افق زمانی ارتباط با همسر و فرزندان
دوم	معرفی برنامه افق زمانی	توضیح درباره ساختارهای زمانی گذشته، حال و آینده، معرفی افق‌های زمانی گذشته مثبت، گذشته منفی، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری، حال کل‌گرا، آینده مثبت، آینده منفی و آینده متعالی
سوم	مفاهیم اساسی برنامه افق زمانی	ارزشمندی زمان عمل آگاهانه در افق زمان سوگیری نسبت به افق‌های زمانی گیر افتادن در یک یا دو افق زمانی تعادل در افق زمانی
چهارم	ابعاد افق زمانی گذشته	توضیح جامع درباره افق زمانی گذشته منفی و تبیین راهکارها، برجسته ساختن افق زمانی گذشته مثبت، بازسازی ذهنی و مرور خاطرات مربوط به آن

از رفتار انسانی بر جای می‌گذارد (۳۱ و ۳۲). نظریه افق زمان بر نقش کانونی خوگیری قوی‌تر یا ضعیف‌تر در افق زمانی گذشته، حال یا آینده تأکید دارد و اندیشه، هیجان و رفتار را در راستای ارزش فوری نسبت به مزایای تاخیری هدایت می‌کند (۳۳). افق زمانی در پنج بُعد گذشته مثبت، گذشته منفی، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده قابل بررسی است. برای مثال، افق زمانی گذشته مثبت با عزت نفس بالا، انرژی زیاد و شادکامی همراه است؛ افق زمانی گذشته منفی با عزت نفس پایین و افسردگی همخوانی دارد؛ افق زمانی حال لذت‌گرایانه با رفتارهای پرخطر و سوء مصرف مواد تداعی می‌شود؛ افق زمانی حال قضا و قدری با افسردگی، اضطراب و درماندگی آموخته شده همسو است؛ و افق زمانی آینده با هشیاری و وجدان‌گرایی ارتباط نزدیکی دارد (۳۴، ۳۵ و ۳۶).

در برنامه افق زمانی، متعادل‌سازی افق زمان با هدف حفظ سلامت روانی ضروری است. هدف درمان مبتنی بر افق زمان این است که مراجع را از طریق کشف و آشنایی با افق زمانی متعادل، برای زندگی بهتر آماده سازد. این امر با تقویت گذشته مثبت، لذت بردن از خوشی‌های حال حاضر، و شروع به تهیه نمودن برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت برای یک آینده مثبت امکان‌پذیر است (۳۰). برنامه افق زمانی در هشت گام برای والدین کودکان کم‌توان ذهنی تدوین و اعتباریابی شد که عبارت‌اند از: مطالعه مبانی و الگوهای نظری رویکرد افق زمانی، مرور نظام‌مند و فراتحلیل پژوهش‌های کارآزمایی بالینی در حوزه مداخلات افق زمانی، مصاحبه بالینی با مادران کودکان کم‌توان ذهنی بر اساس پژوهش پدیدارشناختی، شناسایی محورهای مؤلفه‌های افق زمانی، طراحی اولیه برنامه افق زمانی، اجرای آزمایشی برنامه افق زمانی، انجام تعدیل‌های لازم و ارائه نسخه نهایی برنامه، محاسبه شاخص روایی محتوایی برنامه افق زمانی. در نهایت محتوای جلسات برنامه برای ده جلسه تنظیم شد که هدف‌های جلسه

اول تا دهم به ترتیب عبارت بودند از: بررسی افق زمانی، معرفی برنامه افق زمانی، مفاهیم اساسی برنامه افق زمانی، ابعاد افق زمانی گذشته، افق زمانی حال، افق زمانی آینده، نیمرخ افق زمانی و چالش‌ها، ارتباط افق‌های زمانی، فراگیرسازی اجتماعی و متعادل‌سازی افق زمانی. به طور کلی، برنامه افق زمانی به عنوان چشم‌انداز زمانی تعریف می‌شود که افراد به صورت ذهنی و گاهی ناهشیار با زمان ارتباط برقرار می‌کنند و به نحوه سازماندهی و طبقه‌بندی تجربه‌های شخصی و اجتماعی آنها در ساختارهای زمانی حال، گذشته و آینده اشاره دارد. از آنجایی که افق زمان، ابعاد ساختاری عملکرد شخصی را دربرمی‌گیرد و به طور قابل توجهی بر قضاوت، تصمیم‌گیری و رفتار تأثیر می‌گذارد به نظر می‌رسد که نقش موثری در یادگیری دانش‌آموزان به ویژه دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و مهارت‌های ارتباطی آنان و همچنین تجربیات والدین و نگرش آنها داشته باشد. با این حال، پژوهش‌های اندکی به تأثیر جهت‌گیری زمانی متفاوت (جهت‌گیری زمانی گذشته، حال یا آینده) یا ارتباط آنها با پیشرفت تحصیلی، انگیزش و راهبردهای یادگیری و مطالعه در دانش‌آموزان و همچنین تجربیات والدین و نگرش آنها پرداخته‌اند. بدون تردید، پژوهش در این حوزه در مورد دانش‌آموزان با نیازهای ویژه، به ویژه دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و والدین آنها درجه‌ای جدید را به سوی پژوهش‌های بنیادی و کاربردی نوین می‌گشاید. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با اجرای برنامه مداخلاتی تدوین شده، بتوانند تغییراتی که در دیدگاه‌ها و چشم‌انداز زمانی افراد کم‌توان ذهنی و والدین آنها ایجاد می‌شود را ارزیابی کنند، اثربخشی این برنامه را بر سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی نوجوانان کم‌توان ذهنی و والدین آنها بررسی نمایند. همچنین پیشنهاد می‌شود برنامه مداخلاتی افق زمان برای سایر گروه‌های افراد با نیازهای ویژه اعتباریابی و اجرا شود.



## References

- perspective therapy (TPT) on experiential avoidance of mothers of girls with intellectual disability. *MEJDS*. :7 ;2017 5-1. [Persian]
- Dany L, Roussel P, Laguette V, Lagouanelle-Simeoni MC, Apostolidis T. Time perspective, socioeconomic status, and psychological distress in chronic pain patients. *Psychology, health & medicine*. 2016; 21(3): 295-308.
- McKay MT, Worrell FC, Temple EC, Perry JL, Cole JC, Mello ZR. Less is not always more: The case of the 36-item short form of the Zimbardo time perspective inventory. *Personality and Individual Differences*. 2015; 72: 68-71.
- Fioulaine N, Martinez F. Time under control: time perspective and desire for control in substance use. *Addict. Behav*. 2010; 35(8): 799-802.
- Guoa Y, Chena Z, Feng T. The effect of future time perspective on delay discounting is mediated by the gray matter volume of vmPFC. *Neuropsychologia*. 2017; 102: 229-236.
- Teuscher U, Mitchell SH. Relation between time perspective and delay discounting: a literature review. *Psychol. Rec*. 2011; 61(4): 613-632.
- Ashori M, Jalil-Abkenr SS, Razavi F. Definition developmental intelligent disability and its different in diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th and 5th Revision. *Exceptional Education*. 2015; 136(8): 57-60. [Persian]
- Ashori M, Jalil-Abkenr SS. Students with special needs and inclusive education (1th Ed). Publication of Roshd Farhang; 2016. [Persian]
- Hallahan DP, Kauffman JM, Pullen PC. *Exceptional learners: an introduction to special education* (13th Ed). Published by Pearson Education, Inc; 2015.
- Kirk S, Gallagher G, Coleman MR. *Educating Exceptional Children* (14th Ed). Cengage Learning, Printed in the United States of America; 2015.
- Jenaroa C, Flores N, Vegab V, Cruzc M, Pérezc MC, Torresd, VA. Cyberbullying among adults with intellectual disabilities: Some preliminary data. *Research in Developmental Disabilities*. 2018; 72: 265-274.
- Zimbardo PG, Boyd J. *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Can Change Your Life*. New York: Free Press; 2008.
- Sekścińska K, Rudzinska-Wojciechowskac J, Maisona D. Individual differences in time perspectives and risky financial choices. *Personality and Individual Differences*. 2018; 120, 118-126.
- Worrell FC, McKay MT, Andretta JR. Concurrent validity of Zimbardo time perspective inventory profiles: A secondary analysis of data from the United Kingdom. *Journal of Adolescence*. 2015; 42: 128-139.
- Stolarski M, Joanna Bitner JB, Zimbardo PG. Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards, *Time and Society*. 2011; 20(3): 346-363.
- Fortunato VJ, Furey JT. The theory of mind time: The relationships between thinking perspective and time perspective, *Personality and Individual Differences*. 2010; 48: 436-441.
- Carelli MG, Wiberg B, Wiberg M. Development and construct validation of the Swedish Zimbardo time perspective inventory, *European Journal of Psychological Assessment*. 2011; 27: 220-227.
- Worrell FC, Mello ZR. Reliability and validity of Zimbardo time perspective inventory scores in academically talented adolescents. *Educational and Psychological Measurement*. 2007; 67: 487-504.
- Worrell FC, Mello ZR, Buhi M. Introducing english and german versions of the adolescent time attitude scale, *Assessment*. 2011; 1-15.
- Henry H, Zacher H, Desmette D. Future time perspective in the work context: A systematic review of quantitative studies. *Front. Psychol*. 2017; 8(413): 1-22.
- Peetsma T, Van der Veen I. Relations between the developments of future time perspective in three life domains, investment in learning, and academic achievement. *Learning and Instruction*. 2011; 21: 481-494.
- King RB. Does your approach to time matter for your learning? The role of time perspectives on engagement and achievement. *Educational Psychology*. 2016; 36: 1264-1284.
- Janeiro IN, Duarte AM, Araújo AM, Gomes AI. Time perspective, approaches to learning, and academic achievement in secondary students. *Learning and Individual Differences*. 2017; 55: 61-68
- Henson JM, Carey MP, Carey KB, Maisto SA. Associations among health behaviors and time perspective in young adults: Model testing with boot-strapping replication. *Journal of Behavioral Medicine*. 2006; 29: 127-137.
- Adelabu DH. Future time perspective, hope, and ethnic identity among african American adolescents, *Urban Education*. 2008; 43: 347-360.
- Laghi F, Liga F, Baumgartner E, Baiocco R. Time perspective and psychosocial positive functioning among Italian adolescents who binge eat and drink, *Journal of Adolescence*, 2012; 1-8.

27. Hodgins DC, Engel A. Future time perspective in pathological gamblers. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2002; 190: 775-780.
28. Janeiro IN, Marques JF. Career coping styles: Differences in career attitudes among secondary students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. 2010; 10: 35-46.
29. Sword RM, Sword RKM, Brunskill SR, Zimbardo PG. Time perspective therapy: A new time-based metaphor therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*. 2013; 1-9.
30. Zimbardo P, Sword R, Sword R. *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. John Wiley & Sons; 2012.
31. Sircova A, van de Vijver FJR, Osin E, Milfont TL, Fieulaine N, Kislali-Erginbilic A., et al. A global look at time: A 24-country study of equivalence of the Zimbardo time perspective inventory. *SAGE Open*, 2014; 4(1): 1-12.
32. McKay MT, Worrell FC, Temple EC, Perry JL, Cole JC, Mello ZR. Less is not always more: The case of the 36-item short form of the Zimbardo time perspective inventory. *Personality and Individual Differences*. 2015; 72: 68-71.
33. Jochemczyk L, Pietrzak J, Buczkowski R, Stolarski M, Markiewicz L. You only live once: Present-hedonistic time perspective predicts risk propensity. *Personality and Individual Differences*. 2017; 115: 148-153.
34. Zhang JW, Howell RT. Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*. 2011; 50, 1261-1266.
35. Stolarski M, Matthews G, Postek S, Zimbardo PG, Bitner J. How we feel is a matter of time: Relationships between time perspective and mood. *Journal of Happiness Studies*. 2014; 15: 809-827.
36. Przepiorka A, Sobol-Kwapinska M, Jankowski T. A polish short version of the Zimbardo time perspective inventory. *Personality and Individual Differences*. 2016; 101: 78-89.