

## نقش ذهن آگاهی و امید به زندگی در پیش بینی ابعاد چشم انداز زمان در دانشجویان

سعید رحیمی<sup>1</sup>

نادر حاجلو<sup>2</sup>

سجاد بشرپور<sup>3</sup>

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی نقش ذهن آگاهی و امید به زندگی در پیش بینی ابعاد چشم انداز زمان در دانشجویان بود. **روش:** روش پژوهش توصیفی همبستگی و جامعه آماری آن کلیه دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی بود که از بین آنها 384 نفر به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند و به چشم انداز زمان زیمناردو، امیدواری اشنایدر و ذهن آگاهی پراون و ریان پاسخ دادند. داده ها با استفاده از آزمون های رگرسیون چندگانه و همبستگی پیرسون تحلیل شدند. **یافته ها:** امید به زندگی بخشی از واریانس چشم انداز زمانی حال لذت گرا و گذشته منفی و ذهن آگاهی بخشی از واریانس گذشته منفی و حال معتقد به سرنوشت را به طور معنادار تبیین کردند. ذهن آگاهی و امید به زندگی نیز بخشی از واریانس چشم انداز زمانی آینده را به طور معنادار تبیین کردند. **نتیجه گیری:** نتایج حاکی از آن بود که ذهن آگاهی و امید به زندگی می توانند چشم انداز زمانی دانشجویان را پیش بینی کنند. بنابر این، آموزش چشم انداز زمان در بین دانشجویان در زمینه های مختلف امری ضروری به نظر می رسد.

**واژگان کلیدی:** امید به زندگی، ذهن آگاهی، ابعاد چشم انداز زمان، دانشجویان.

دریافت مقاله: 97/06/01؛ تصویب نهایی: 98/01/22.

1. دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی.
2. دکتری تخصصی روان شناسی، استاد گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه محقق اردبیلی (نویسنده مسئول)/ نشانی: اردبیل؛ بلوار دانشگاه، دانشگاه محقق اردبیلی / شماره: 04533520457 / Email: Hajloo53@uma.ac.ir
3. دکتری تخصصی روان شناسی، دانشیار گروه روان شناسی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی.

## الف) مقدمه

دوران دانشجویی، دوره‌ای مهیج و پرچالش برای دانشجویان است. این افراد در آینده عهده‌دار تأمین و ارتقای سطح سلامت جامعه خواهند بود (منجم و سادات ابراهیمی، 1396). در این راستا آنان برای موفقیت نیازمند حفظ منابعی با ارزش‌اند. زمان، با ارزش‌ترین منبعی است که در اختیار انسان قرار دارد؛ زیرا منابع دیگر به شرط وجود زمان، ارزش پیدا می‌کنند. به همین دلیل در خصوص اهمیت و ارزش توجه به زمان در فرهنگهای مختلف صحبت‌های زیادی شده است. یکی از اساسی‌ترین جنبه‌های مدیریت زمان، بهینه‌سازی استفاده از آن است (روشنی و اعلائی، 1396). زیمباردو و بوید<sup>1</sup> (1999) به صورت ویژه و علمی چشم‌انداز زمان را بررسی و آن را به عنوان یکی از چارچوب‌های اصلی روان‌شناختی که منشأ آن فرایندهای شناختی است، مطرح کردند و تجارب انسان را به ابعاد زمانی گذشته، حال و آینده تقسیم کرده و در ادامه گفتند که هر کدام از این ابعاد، ویژگی‌های خاصی را ایجاد می‌کنند (وارل، ملو و بول، 2013<sup>2</sup>).

با وجود علاقه زیاد محققان به مطالعه نقش زمان بر کارکرد نوع بشر در سالهای گذشته، اهمیت چشم‌انداز زمان<sup>3</sup> در رفتارهای انسان برای برخی پژوهشگران همچنان پوشیده است (ستولارسکی و همکاران، 2011). چشم‌انداز زمان، سازه‌ای روان‌شناختی است که مبنای عملکرد رشد و تکامل انسان در نظر گرفته می‌شود و به عنوان تمایل شناختی افراد برای جهت‌گیری به گذشته، حال و آینده توصیف می‌شود. این سازه به عنوان یک ویژگی نسبتاً ثابت و مستقل در نظر گرفته می‌شود که از طریق آن تجارب فردی و اجتماعی به چارچوبهای زمانی متفاوت نسبت داده می‌شود (مورو<sup>5</sup> و همکاران، 2015). چشم‌انداز زمان در شکل‌دهی ادراک، شکل‌گیری انتظارات، سوگیری توجه، ارائه تفسیرها، تعیین و دستیابی به اهداف اجتماعی، انگیزش و احساس کنترل، نقش اساسی را ایفا می‌کند (همتی و همکاران، 1394). چشم‌انداز زمان، ساختار شناختی ناهشیاری دارد که فرد در هنگام تصمیم‌گیری درباره اعمال و اهداف کوتاه‌مدت یا بلندمدت به کار می‌برد (گلستانه و همکاران، 1396). چشم‌انداز زمان، شش بعد گذشته مثبت<sup>6</sup>، گذشته منفی<sup>7</sup>، حال لذت‌گرایانه<sup>8</sup>، حال قضا و قدری<sup>9</sup>، آینده<sup>10</sup> و آینده متعالی را در بر می‌گیرد (زیمباردو، اسوارد و اسوارد، 2012<sup>11</sup>؛ فراری

1. Zimbardo
2. Worrell, Mello & Buhl
3. Time Perspective
4. Stolarski, Bitner & Zimbardo
5. Muro
6. Past Positive (PP)
7. Past Negative (PN)
8. Present Hedonistic (PH)
9. Present Fatalistic (PF)
10. Future
11. Zimbardo, Sword & Sword

## نقش ذهن آگاهی و امید به زندگی در پیش‌بینی ابعاد ... ♦ 297

و دیاز-مورالز<sup>1</sup>، وان بک و کایریز<sup>2</sup>، 2007). گذشته منفی نشان‌دهنده بدبینی نسبت به گذشته است؛ گذشته مثبت نشان‌دهنده احساسات شدید و شادی آور نسبت به گذشته است؛ حال لذت‌گرایانه نشان‌دهنده تمایل برای خشنودی و لذت بردن از تجارب در زمان حاضر است؛ حال معتقد به سرنوشت، اعتقاد به این است که نیروهای غیر قابل کنترل تعیین‌کننده سرنوشت و آینده‌اند؛ آینده، تفکر و برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف بلندمدت را اندازه‌گیری می‌کند (زیباردو و بوید<sup>3</sup>، 2008) و آینده متعالی بیانگر این تصور است که پس از مرگ جسم فیزیکی، به ابدیت انتقال پیدا می‌کنیم (بوید و زیباردو، 1997). در واقع؛ چشم‌انداز زمان نقش مهمی در رفتار فعلی ما بازی می‌کند. (زیباردو، 1999)

یکی از ویژگی‌هایی که احتمال می‌رود مرتبط با چشم‌انداز زمان باشد، ذهن آگاهی<sup>4</sup> است. ذهن آگاهی، آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه اکنون در حال وقوع است، تعریف می‌شود (ریان و براون<sup>5</sup>، 2003). به عبارتی؛ ذهن آگاهی از طریق آگاهی و هشیاری لحظه به لحظه، مداوم و غیر ارزیابانه نسبت به فرایندهای روانی مشخص می‌شود و شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است. ذهن آگاهی از افکار جداناپذیر است (ولز<sup>6</sup>، 2002). شاپیرو و همکاران<sup>7</sup> (2006) خاطر نشان می‌سازند که ذهن آگاهی از سه جزء: قصد (چرا ما کاری را انجام می‌دهیم)، توجه (خودتنظیم‌گری و گرایش به زمان حال) و نگرش (خالصانه، دوستانه، با کنجکاوی عمل کردن) تشکیل شده است. ذهن آگاهی به طور همزمان با افزایش میزان اطلاعاتی که به صورت آگاهانه دریافت می‌شود و با کاهش همزمان سازوکارهای دفاعی که معمولاً برای جلوگیری از اطلاعاتی که با درک آگاهانه متناقض‌اند، کار می‌کنند، ممکن است افزایش پیدا کند (کارلسون، 2013). به عنوان یک متغیر خاص مرتبط با زمان حال، ذهن آگاهی می‌تواند به مثابه یک دیدگاه زمانی دیده شود (سیما و سیرکوا<sup>8</sup>، 2013؛ زیباردو و بوید، 2008). ذهن آگاهی بر روان‌شناسی مثبت و تفاوت‌های فردی متمرکز شده است (براون و ریان، 2003؛ گیلوک<sup>9</sup>، 2009). به نظر می‌رسد محبوبیت این ساختار به طور عمده نتیجه مزایای تأیید شده آن برای سلامتی و بهزیستی (کینگ، اسموسکی و رایبیز<sup>10</sup>، 2011؛ کوری<sup>11</sup> و همکاران، 2013) همراه با این واقعیت است که ذهن آگاهی را می‌توان پرورش داد و این منجر به تغییرات بسیار مطلوب و با اهمیتی در زندگی انسان می‌شود (شاپیرو و همکاران<sup>12</sup>، 2008). زیباردو و بوید (2008) پیشنهاد کرده‌اند که توجه به

1. Ferrari & Díaz-Morales
2. Van Beek & Kairys
3. Boyd
4. Mindfulness
5. Ryan & Brown
6. Wells
7. Shapiro, Carlson, Astin & Freedman
8. Seema & Sircova
9. Giluk
10. Keng, Smoski & Robins
11. Khoury
12. Shapiro, Oman, Thoresen, Plante & Flinders

ذهن آگاهی می‌تواند یک چشم‌انداز زمان مطلوب باشد. با این حال، آن دو هیچ مطالعه تجربی راجع به این رابطه انجام نداده‌اند. در مطالعه استولارسکی و همکاران (2016)، نقش بالقوه حالت متعادل چشم‌انداز زمان در رابطه بین ذهن آگاهی و رضایت از زندگی بررسی شد. نتایج نشان داد که چشم‌انداز زمان مطلوب می‌تواند میانجی مناسبی بین ذهن آگاهی و رضایت از زندگی باشد. از دیدگاه نظری، آگاهی از چشم‌اندازهای شخصی توسط خود فرد، باید چشم‌انداز زمان متعادل را به شدت تسهیل کند یا احتمال دارد حتی باعث به وجود آمدن آن شود (ژانگ<sup>1</sup> و همکاران، 2013). نتایج مطالعه سیمما و سیرکوا (2013) نشان داد که ذهن آگاهی و چشم‌انداز زمان مرتبط بوده و امتیازات ذهن آگاهی برای کسانی که چشم‌انداز زمانی متعادل یا مطلوب دارند، بالاتر است. گروبر<sup>2</sup> و همکاران (2012) استدلال می‌کنند که مردم نیاز دارند گذشته و آینده را در نظر بگیرند تا تصمیم‌های بلندمدت سازگارانه‌ای را اتخاذ کنند، و گرنه در زمان حال با مشکل مواجه می‌شوند.

متغیر دیگری که احتمال می‌رود با چشم‌انداز زمان مرتبط باشد امید به زندگی است. امیدواری<sup>3</sup> باور هیجانی مبنی بر احتمال پیامدهای مثبت در حوادث و شرایط زندگی شخصی یک فرد است (ترهان<sup>4</sup> و همکاران، 2011). اشنایدر<sup>5</sup> (2002) امیدواری را یک شیوه تفکر شناختی هدف‌گرا تعریف و دو مؤلفه برای آن معرفی کرد: 1) تفکر عامل،<sup>6</sup> باور اینکه که فرد قادر به اجرای مقاصد برای رسیدن به اهداف مد نظر است و 2) قدرت راهیابی،<sup>7</sup> باور اینکه فرد قادر است اهدافی را برای خود ایجاد کند. امیدواری افراد را برای نیل به اهداف دشوارشان اغلب با وجود موانع و در عوض اجتناب از آنها متعهد می‌سازد. اما ناامیدی نه تنها منجر می‌شود که افراد از اهدافشان اجتناب کنند، بلکه گاهی پیامدهای منفی و ویرانگری مانند افسردگی و خودکشی را در پی دارد (تانگ،<sup>8</sup> 2011؛ نقل از: استادچر،<sup>9</sup> 2017). دیویس و هیکس<sup>10</sup> (2013) در مطالعه خود دریافتند افرادی که چشم‌انداز زمان کوتاه‌مدت‌تری دارند در مقایسه با آنانی که چشم‌انداز زمان بلندمدت‌تری دارند (چشم‌انداز زمان آینده)، امیدواری کمتری را تجربه می‌کنند. در پژوهش اویانادل و بولاکاسال<sup>11</sup> (2014) در میان بیماران مبتلا به اختلالات افسردگی، دوقطبی و اسکیزوفرنی، بیمارانی که از چشم‌انداز زمان متعادل‌تری برخوردار بودند، نسبت به بیمارانی که از چشم‌انداز زمان منفی‌تری برخوردار بودند، ناامیدی کمتری را تجربه می‌کردند. چین و هولدن<sup>12</sup> (2013) نیز نشان دادند چشم‌انداز زمان آینده، تعدیل‌گر رابطه

- 
1. Zhang
  2. Gruber
  3. Hope
  4. Tarhan
  5. Snyder
  6. Agency Thinking
  7. Pathways Thinking
  8. Tong
  9. Staudacher
  10. Davis & Hicks
  11. Oyanadel & Buela-Casal
  12. Chin & Holden

## 299 نقش ذهن آگاهی و امید به زندگی در پیش‌بینی ابعاد ...

نشانه‌های افسردگی و ناامیدی با اقدام به خودکشی بود. یافته‌های مطالعه‌ی علی‌دوستی و همکاران (1396) نیز نشان داد از بین ابعاد چشم‌انداز زمان، بعد حال لذت‌گرایانه و بعد آینده به صورت مثبت بر امیدواری اثر دارد. همچنان که محمدی و همکاران (1395) نیز نشان دادند که از میان ابعاد از میان ابعاد چشم‌انداز زمان، بعد حال لذت‌گرایانه و آینده می‌توانند امیدواری را به صورت مثبت و گذشته منفی و حال معتقد به سرنوشت می‌توانند امیدواری را به صورت منفی پیش‌بینی کنند.

دانشجویان هر جامعه، نیروهای انسانی و سازندگان فردای کشورند. از این رو، سلامت روانی این قشر از افراد جامعه از اهمیت خاصی برخوردار است. شرایط دانشجویان به دلایل زیاد، با شرایط جمعیت عادی متفاوت است (مایرز،<sup>1</sup> 2009). به دلیل اهمیت فراوانی که وجود چشم‌انداز زمان متعادل در زندگی دانشجویان دارد و مزایای چشم‌انداز زمان که در کدگذاری، ذخیره‌سازی و بازیابی وقایع تجربه شده و هم در ادراک، شکل‌گیری انتظارات، جهت دادن به توجه، تفسیر و تعبیر، هدف‌گذاری، انتخاب کردن و تصمیم‌گیری و نحوه عملکرد افراد اعمال می‌شود (آناگنوستوپولوس و گریوا،<sup>2</sup> 2012)، بررسی مسائل خاص دانشجویان از جمله: تحصیل موفق و تأمین سلامت جسمی و روانی - اجتماعی آنان از مهم‌ترین اهداف برنامه‌ریزان آموزشی دولتهاست (فورستر و همکاران،<sup>3</sup> 2015). لذا سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که: آیا ذهن آگاهی و امید به زندگی می‌توانند چشم‌انداز زمان دانشجویان را پیش‌بینی کنند؟

### فرضیه‌های پژوهش

مطالعه حاضر در پی بررسی فرضیه‌های ذیل است:

- بین ذهن آگاهی و ابعاد چشم‌انداز زمان رابطه وجود دارد.
- بین امید به زندگی و ابعاد چشم‌انداز زمان رابطه وجود دارد.
- ذهن آگاهی پیش‌بینی کننده ابعاد چشم‌انداز زمان است.
- امید به زندگی پیش‌بینی کننده ابعاد چشم‌انداز زمان است.

### ب) روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی و جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی 98-1397 است. با توجه به کثرت جامعه آماری پژوهش (هشت

1. Mayers

2. Anagnostopoulos & Griva

3. Forster, Grigsby, Bunyan, Unger & Valente

دانشکده و 11500 نفر دانشجو)، با مراجعه به چهار دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، منابع طبیعی و کشاورزی، علوم پایه و علوم انسانی که به طور تصادفی انتخاب شده بودند، با استفاده از جدول مورگان نمونه‌ای به حجم 384 نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. برای اجرای این پژوهش، ابتدا هدف از اجرای تحقیق برای دانشجویان شرح داده شد و رضایت آنان برای شرکت در ارزیابی‌ها جلب شد و به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات استخراج‌شده و نام آنان، محرمانه خواهد ماند. در کلیه مراحل انجام تحقیقات، ملاحظات اخلاقی رعایت شد. افرادی در مطالعه پذیرش شدند که علاقه و تمایل به شرکت در مطالعه را داشتند. پرسشنامه‌ها ساده و فاقد هر گونه ضرری برای فرد بود و هیچ گونه مخارج و هزینه‌ای برای شرکت کنندگان در بر نداشت. تحلیل داده‌ها به کمک نرم‌افزار اس.پی.اس.اس. نسخه 24 و با آزمونهای آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد) و استنباطی (رگرسیون چندگانه و همبستگی پیرسون) انجام شد.

## 1. ابزارهای پژوهش

### یک) پرسشنامه چشم‌انداز زمان زیمباردو<sup>1</sup>

این پرسشنامه دارای 66 گویه است و برای ارزیابی چشم‌انداز زمان در افراد از ابعاد مختلف (دیدگاههای زمانی حال لذت‌گرا، آینده، آینده متعالی، گذشته مثبت، گذشته منفی و حال معتقد به سرنوشت) به کار می‌رود. آیتم‌ها با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای، با توجه به اینکه چقدر هر حالت منطبق با عقاید شرکت کنندگان است، نمره‌گذاری می‌شود؛ نمره 5 نشان‌دهنده موافقت کامل شرکت‌کننده با حالت و نمره 1 نشان‌دهنده مخالفت کامل شرکت‌کننده با حالت است (زیمباردو و بوید، 2008). زیمباردو و بوید (1999) در یک نمونه از افراد 15 تا 62 سال، برای خرده‌مقیاسها ضریب آلفای کرونباخ 0/74 تا 0/82 را گزارش کردند. ضریب همبستگی در آزمون - بازآزمون توسط زیمباردو و بوید چنین اعلام شده است: گذشته‌نگر منفی 0/70، گذشته‌نگر مثبت 0/76، حال‌گرای تقدیرنگر 0/76، حال‌گرای لذت‌طلب 0/72 و آینده‌گرا 0/82. نتایج روایی همگرا و افتراقی سازه با دیگر سازه‌های روانی، مطلوب گزارش شده است. در پژوهش گلستانه و همکاران (1396) اعتبار آن به روش تحلیل عاملی تأییدی تأیید شده است. مقدار شاخص kmo برابر 0/73 و نیز آلفای کرونباخ محاسبه شده برای هر یک از زیرمقیاسهای پرسشنامه 66 سؤالی چشم‌انداز زمان به شرح ذیل اعلام شد: عامل گذشته‌گرای منفی 0/67، حال‌گرای لذت‌طلب 0/58، آینده‌گرا 0/59، گذشته‌گرای مثبت 0/57، حال‌گرای تقدیرنگر 0/56 و آینده‌متعالی 0/84. ضریب آلفای کرونباخ نیز در این پژوهش برای عامل گذشته‌گرای منفی 0/61، حال‌گرای لذت‌طلب 0/53، آینده‌گرا 0/51، گذشته‌گرای مثبت 0/65، حال‌گرای تقدیرنگر 0/73 و آینده‌متعالی 0/56 به دست آمد.

1. Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)

### دو) مقیاس ارزیابی ذهن آگاهی<sup>1</sup>

این مقیاس توسط براون و ریان (2003) به منظور سنجش سطح هوشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری زندگی طراحی شده است. سؤالهای مقیاس ذهن آگاهی در مقیاس شش درجه‌ای لیکرت (از نمره 1 برای «تقریباً همیشه» تا نمره 6 برای «تقریباً هرگز») سنجیده می‌شود (ریان و براون، 2003). این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از 15 تا 90 متغیر بوده، نمره بالاتر نشان‌دهنده ذهن آگاهی بیشتر است. همسانی درونی<sup>2</sup> سؤالهای آزمون بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از 0/80 تا 0/87 گزارش شده است (براون و ریان، 2003). روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفه مثبت و عزت نفس کافی گزارش شده است. ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس نیز در فاصله زمانی یک ماهه، ثابت گزارش شده است (همان). آلفای کرونباخ برای پرسشهای نسخه فارسی این مقیاس در یک نمونه 723 نفری از دانشجویان، 0/81 محاسبه شده است (قربانی، واتسون و ویتنگون، 2009)<sup>3</sup>. ضریب آلفای کرونباخ نیز در این پژوهش 0/72 به دست آمد.

### سه) مقیاس امیدواری شنایدر<sup>4</sup>

این مقیاس توسط گروه شنایدر (2002) ساخته شد و شامل اندازه‌گیری‌های خودگزارش‌دهی صفت و حالت امیدواری‌اند. این پرسشنامه شامل 12 سؤال چهارگزینه‌ای است که آزمودنی از بین پاسخهای کاملاً غلط، تا حدی درست و کاملاً درست، به ترتیب نمره‌دهی ۱، ۲، ۳، ۴ می‌گیرد. نمره‌ها در محدوده 8-32 قرار می‌گیرد. پایایی این آزمون روی چهار گروه نمونه برابر 0/84 و پایایی بازآزمایی 10 هفته بعد از آن 0/80 بود. همبستگی آن با مقیاس ناامیدی بک، 0/51 و افسردگی بک، 0/41 گزارش شده است. این آزمون دو آیتام انگیزه (داشتن راه حل) و اراده (رسیدن به راه حل) را می‌سنجد. این آزمون روی 45 آزمودنی ایرانی اجرا شد و پایایی آن 0/73 به دست آمد. همچنین همبستگی (اعتبار همزمان) آن با شادکامی آکسفورد که روی 30 آزمودنی اجرا شد، 0/91 به دست آمد که نشانگر اعتبار آن است. ضریب آلفای کرونباخ نیز در این پژوهش 0/86 به دست آمد.

1. Mindful Attention Awareness Seale (MAAS)

2. Internal Consistency

3. Ghorbani, Watson & Weathington

4. Snyder Hope Scale

## ج) یافته‌ها

نمونه پژوهش شامل 384 نفر از دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی بود که در دامنه سنی 18-46 سال قرار داشتند. میانگین سنی افراد نمونه 22/5 و انحراف معیار آن 3/8 سال بود. از بین افراد شرکت کننده، 204 نفر زن (51/1)، 180 نفر مرد (46/9)؛ 330 نفر از آنان مجرد (85/9) و 54 نفر متأهل (14/1) بودند. سطح تحصیلات 192 نفر (50) از دانشجویان، کارشناسی؛ 176 نفر (45/8) کارشناسی ارشد و 16 نفر (4/2) دکتری بود. برای بررسی نرمال بودن توزیع فراوانی داده‌ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد که نتایج آن نشان داد داده‌ها دارای توزیع نرمال بودند.

جدول 1: ماتریس همبستگی دانشجویان در متغیرهای چشم‌انداز زمانی، ذهن آگاهی و امید به زندگی

ردیف	متغیرها	ذهن آگاهی	امید به زندگی
1	گذشته منفی	** 0/256-	** 0/374-
2	حال لذت‌گرا	** 0/112-	* 0/118
3	آینده	** 0/247	** 0/253
4	آینده متعالی	** 0/171	0/070
5	گذشته مثبت	* 0/125	0/006
6	حال معتقد به سرنوشت	** 0/166-	** 0/384-
* P<0/05    ** P<0/01			

نتایج حاصل از تحلیل همبستگی پیرسون در جدول 1 نشان می‌دهد که چشم‌انداز زمان گذشته منفی، با ذهن آگاهی و امید به زندگی رابطه منفی و معنادار دارد. چشم‌انداز زمان حال لذت‌گرا، با ذهن آگاهی رابطه منفی و معنادار اما با امید به زندگی ارتباط مثبت و معنادار دارد. چشم‌انداز زمان آینده، با ذهن آگاهی و امید به زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد. چشم‌انداز زمان حال معتقد به سرنوشت، با ذهن آگاهی و امید به زندگی رابطه منفی و معنادار دارد. چشم‌انداز زمان گذشته مثبت، با ذهن آگاهی رابطه مثبت و معنادار اما با امید به زندگی رابطه معناداری ندارد.

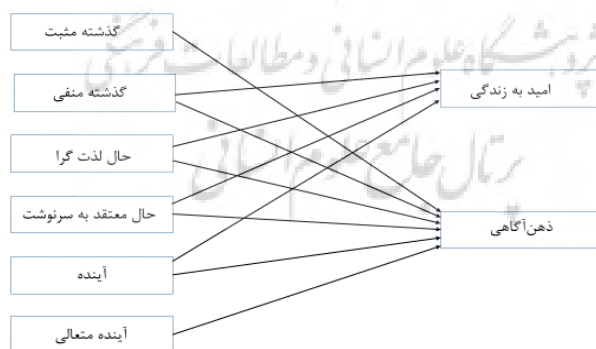


نقش ذهن آگاهی و امید به زندگی در پیش‌بینی ابعاد ... ♦ 303

جدول 2: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام پیش‌بینی شش مؤلفه چشم‌انداز زمانی بر اساس ذهن آگاهی و امید به زندگی

آماره‌های هم‌خطی		p	t	$\beta$	SE B	B	R2	R	متغیرهای پیش‌بین	م	مؤلفه‌های چشم‌انداز زمانی
VIF	تحمل										
1/00	1/00	0/000	70 10	0/48	0/005	0/05	0/23	0/48	امید به زندگی	1	حال لذت‌گرا
1/00	1/00	0/000	-9/49	-0/43	0/004	-0/04	0/19	0/43	امید به زندگی	1	گذشته منفی
1/28	0/77	0/000	-5/43	-0/27	0/002	-0/01	0/24	0/49	ذهن آگاهی	2	
1/00	1/00	0/000	-7/59	-0/36	0/005	-0/03	0/13	0/36	امید به زندگی	1	حال معتقد به سرنوشت
1/28	0/77	0/000	-3/88	-0/20	0/003	-0/01	0/16	0/40	ذهن آگاهی	2	
1/00	1/00	0/000	10/14	0/46	0/002	0/02	0/21	0/46	ذهن آگاهی	1	آینده
1/28	0/77	0/02	2/29	0/11	0/005	0/01	0/22	0/47	امید به زندگی	2	

نتایج جدول 2 نشان می‌دهد که امید به زندگی 23 درصد از کل واریانس چشم‌انداز زمان حال لذت‌گرا را پیش‌بینی می‌کند. امید به زندگی در گام اول 19 درصد، ذهن آگاهی در گام دوم 24 درصد از واریانس گذشته منفی را پیش‌بینی کردند؛ این متغیرها در مجموع توانستند 24 درصد از واریانس گذشته منفی را تبیین کنند. امید به زندگی در گام اول 13 درصد و ذهن آگاهی در گام دوم 16 درصد از واریانس حال معتقد به سرنوشت را پیش‌بینی کردند؛ این متغیرها در مجموع توانستند 16 درصد از واریانس حال معتقد به سرنوشت را تبیین کنند. ذهن آگاهی 21 درصد و امید به زندگی نیز 22 درصد از کل واریانس چشم‌انداز زمان آینده را پیش‌بینی کردند.



نمودار 1: مدل مورد تأیید پژوهش

### (د) بحث و نتیجه گیری

یکی از یافته‌های این پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی قادر است چشم‌انداز زمان گذشته منفی و حال معتقد به سرنوشت را به صورت منفی و چشم‌انداز زمان آینده را به صورت مثبت تبیین کند. این یافته با نتایج پژوهش براون، رایان و کرسول<sup>1</sup> (2007)، دریک و همکاران<sup>2</sup> (2008)، سیما و سیرکوا<sup>3</sup> (2013) و لژور<sup>3</sup> (2014) همسو است. ارتباط بین چشم‌انداز زمان و ذهن‌آگاهی اهمیت دارد؛ زیرا با بهزیستی و دستیابی به هدف مرتبط است (براون، رایان و کرسول، 2007). دریفوس<sup>4</sup> (2011) استدلال می‌کند توجه لزوماً نباید هدایت به سوی یک جسم خاص باشد که در لحظه فعلی قرار دارد. از این رو، اشیا در ذهن آگاهی می‌توانند در گذشته یا آینده نیز باشند. ذهن آگاهی به احتمال زیاد می‌تواند یک زمینه مفید برای تسهیل ظهور و نگهداری حالت مطلوب چشم‌انداز زمان باشد (دریک و همکاران، 2008؛ واینکل،<sup>5</sup> 2012). شواهد تجربی از استدلال بالا حمایت می‌کند. ذهن آگاهی به طور مثبت با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (فلدروس و همکاران،<sup>6</sup> 2010) و افزایش خودکنترلی (لنارد<sup>7</sup> و همکاران، 2013) مرتبط است. به نظر می‌رسد حالت مطلوب چشم‌انداز زمان نیز از این فرایندها به وجود می‌آید؛ پس به صورت غیر مستقیم احتمال می‌رود ذهن آگاهی با چشم‌انداز زمان مرتبط باشد. از طرفی نیز گذشته بد موجب کاهش بهزیستی روان‌شناختی شده و با اختلالات روان‌شناختی مانند افسردگی، اضطراب، خودبیمارانگاری، کاهش اعتماد به نفس و سوء مصرف مواد و الکل در ارتباط است (زیباردو و بوید، 1999؛ وان یک و همکاران، 2011؛ اوینادل و بولاکاسال، 2014). افراد علاقه‌مند به حال (برای مثال، خوشگذرانی بالا و نگرانی‌های آینده محدود) نیز که اغلب پرخاشگر، خشمگین و مضطرب‌اند، با دلبستگی «ناایمن» مشخص می‌شوند و در معرض سوء مصرف مواد مخدر یا مصرف الکل قرار می‌گیرند (چیشولم،<sup>8</sup> 1999؛ کاک<sup>9</sup> و همکاران، 1999؛ استولارسکی و همکاران، 2011). پس می‌توان به صورت غیر مستقیم ارتباط منفی ذهن آگاهی با چشم‌انداز زمانی گذشته منفی، حال معتقد به سرنوشت و حال لذت‌گرا را تبیین کرد.

طبق یافته بعدی این پژوهش، ذهن آگاهی می‌تواند به صورت مثبت چشم‌انداز زمان آینده را تبیین کند. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های دریک و همکاران (2008)، سیما و سیرکوا (2013) و لژور (2014) است. رابطه مثبت بین ذهن آگاهی و چشم‌انداز زمان آینده را زمانی که به رابطه هر دوی آنها به صورت همزمان با بهزیستی روان‌شناختی توجه کنیم، ممکن است بهتر بتوانیم توجه کنیم. دسی و ریان (1980) توضیح می‌دهند

- 
1. Brown, Ryan & Creswel
  2. Drake, Duncan, Sutherland, Abemethy & Henry
  3. LeSueur
  4. Dreyfus
  5. Vowinckel
  6. Fledderus, Bohlmeijer, Smit & Westerhof
  7. Leonard
  8. Chisholm
  9. Keough

### نقش ذهن آگاهی و امید به زندگی در پیش‌بینی ابعاد ... ♦ 305

که اهمیت ذهن آگاهی به این دلیل است که ذهن انسان را از بند افکار خود آیند، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم می‌رهاند. بنابر این، نقش کلیدی در تنظیم رفتار توسط خود فرد دارد و این باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. بوید و همکاران (2005) معتقدند که پژوهش‌ها به طور مداوم مزایای استفاده از چشم‌انداز زمان آینده را در پیشرفت تحصیلی بالاتر، موفقیت مالی یا رفتار آگاهانه سلامت‌مدار نشان داده است. با توجه به مطالعه زیمباردو، اسوارد و اسوارد (2012) «مدیریت زمان» در صورتی مؤثر است که فرد احساس عمیق‌تری از زمان حال داشته باشد. چنین سازگاری بالایی از ابعاد چشم‌انداز زمان را می‌توان با توجه به دیدگاه مادام‌العمر توصیف کرد که خاطرات گذشته و اهداف آینده را به لحظه حال می‌آورد و تمام این افق‌های زمانی را به یک تجربه پیشرفته انسجام و پیوستگی متصل می‌کند. ذهن آگاهی را می‌توان یک موقعیت فردی تلقی کرد که تسهیل‌کننده این پیشرفت فراشناختی زمان است. این توانایی ممکن است پایه‌ای برای توسعه چشم‌انداز زمان مطلوب باشد. اگر چنین باشد، نتایج این مطالعه ممکن است برای مداخلات بالینی مهم باشد. آموزش ذهن آگاهی می‌تواند وسیله‌ای عملی برای افزایش چشم‌انداز زمان مطلوب و ویژگی‌های تأثیرگذار بر آن باشد. در حال حاضر، نتایج این مطالعه و مطالعات مشابه، از ارتباط مثبت چشم‌انداز زمان آینده با ذهن آگاهی حکایت دارد، اما به نظر می‌رسد مطالعات بیشتری باید صورت گیرد تا بتوان با قطعیت بیشتری درباره آن صحبت کرد.

آخرین یافته بیان می‌دارد که امیدواری قادر است چشم‌انداز زمان حال لذت‌گرا و آینده را به صورت مثبت و چشم‌انداز زمان گذشته منفی و حال معتقد به سرنوشت را به صورت منفی تبیین کند. نتایج حاصل از پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های لطیفی (1393)، عادل‌تیرآبادی (1395)، محمدی و همکاران (1395) و دیویس و هیکس (2013) همسو است. فردی که نمره‌های بالا و متعادل در هر دو بُعد چشم‌انداز زمان آینده و حال لذت‌گرا دارد، برای آینده برنامه‌ریزی می‌کند؛ اما در آینده زندگی نمی‌کند. در واقع؛ می‌تواند در عین حال که به عواقب رفتارهای خود می‌اندیشد و سنجیده عمل می‌کند، در لحظه حال حضور داشته باشد و با بهره‌مندی از لذت‌های سالم و بی‌خطر، شرایطی پر از شور و انرژی برای خود فراهم کند. آینده‌نگری، زندگی در حال، سنجیده عمل کردن و بررسی همه‌جانبه موقعیتها، باعث دیدن ابعاد مختلف یک مسئله می‌شود و راه غلبه بر مشکلات و چالش‌ها را پیش روی فرد باز می‌کند و فردی که پرشور و انرژی است، با انگیزه، راه رسیدن به خواسته‌هایش را طی می‌کند؛ که اینها همان دو بُعد راهیابی و اراده‌اند که متغیر امیدواری را می‌سنجند. در حالتی که فرد در چشم‌انداز زمان گذشته منفی قرار دارد، خاطره‌های ناخوشایند را بزرگ‌نمایی و اغلب مرور می‌کند و گذشته را مملو از اشتباه‌های فردی، فقدانها، حسرت‌ها، اتفاقات بد و رفتارهای بد دیگران می‌بیند و هم نسبت به خود و هم نسبت به دنیا و انسانها و موقعیتها نگاهی منفی دارد که باعث می‌شود نگرش بدبینانه‌ای نسبت به زندگی حال و آینده نیز داشته باشد و این حالت باعث ترس و ناامیدی وی می‌شود. همچنین فردی که نمره بالا در بُعد حال معتقد به سرنوشت دارد، احساس می‌کند

قدرت اختیار و انتخاب چندانی در زندگی ندارد و اتفاقاتی خوب و بد زندگی و سرنوشت خود را از پیش تعیین شده می‌داند؛ اغلب احساس درماندگی دارد و گمان می‌کند کاری از دستش برنمی‌آید؛ اعتقادی به این ندارد که برای حل مشکلات و رقم زدن سرنوشت خویش کوشش کند و مسئولیت‌پذیر باشد. همچنین نسبت به برخورداری از نتیجه کار و تلاش مأیوس است. با توجه به تعریف امیدواری که تلاش برای یافتن راه‌های گوناگون و نیز انگیزه و انرژی برای پیمودن آن راه‌هاست، چنین فردی میزان امیدواری‌اش کاهش می‌یابد (دیزل،<sup>1</sup> 2007؛ میلفونت<sup>2</sup> و همکاران، 2008؛ کراکت و همکاران،<sup>3</sup> 2009)

### 1. پیشنهاد پژوهش

به پژوهشگران آتی توصیه می‌شود که در پژوهش‌های دیگری، سایر عوامل مؤثری را که امکان دارد بر چشم‌انداز زمان دانشجویان تأثیر بگذارند، بررسی کنند تا بتوان با شناخت عوامل مختلف، چشم‌انداز زمان مناسب را به دانشجویان آموزش داد. پیشنهاد می‌شود این مطالعه روی افرادی غیر از دانشجویان نیز انجام شود تا با قطعیت بیشتری بتوان راجع به آن صحبت کرد. از لحاظ کاربردی نیز برگزاری دوره‌های آموزشی و کارگاه‌هایی برای تقویت چشم‌انداز مطلوب به زمان، امید به زندگی و ذهن‌آگاهی برای دانشجویان، مفید و ضروری به نظر می‌رسد.

### 2. محدودیت پژوهش

مطالعه حاضر از نوع مطالعات همبستگی است؛ لذا روابط به دست آمده را نمی‌توان به عنوان روابط علی تفسیر کرد و در تعمیم نتایج آن به کل جامعه باید احتیاط لازم صورت گیرد. محدودیت بعدی، محدود بودن جامعه پژوهشی به شهر اردبیل، تعمیم یافته‌ها را به دیگر شهرها با مشکل مواجه می‌سازد. ابزارهای استفاده شده در پژوهش، پرسشنامه‌های خودسنجی بودند که ممکن است با سوگیری پاسخ داده شوند.

### 3. سپاسگزاری

از تمامی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی که در انجام این پژوهش همکاری داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.




---

1. Dissel  
2. Milfont  
3. Crockett, Weinman, Hankins & Marteau

## منابع

- روشنی، زهرا و غلامحسین اعلائی (1396). «رابطه بین چشم‌انداز زمانی و تاب‌آوری تحصیلی با اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان». اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در مدیریت، اقتصاد و حسابداری و علوم انسانی. شیراز: دانشگاه علمی کاربردی شوستر.
- عادل‌تیرآبادی، زهرا (1395). نقش میانجی‌گر مهارت‌های حل مسئله در رابطه بین چشم‌انداز زمان و امیدهای نوجوانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
- علی‌دوستی، حسین؛ رضا رسولی شریبانی و صادق تقی‌لو (1396). «نقش میانجی‌گر چشم‌انداز زمان در رابطه بین جهت‌گیری و باورهای مذهبی با امیدواری در زندگی دانشجویان». همایش ملی عفاف، حجاب و سبک زندگی. زاوه: دانشگاه پیام نور خراسان رضوی - اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان زاوه.
- گلستانه، سید موسی؛ سید علی افشین و یوسف دهقانی (1396). «رابطه بین چشم‌انداز زمان با جهت‌گیری هدف، تعقل تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه خلیج فارس». شناخت اجتماعی، ش 5 (10): 69-50.
- لطیفی، حمیده (1393). نقش میانجی‌گر امیدواری در رابطه بین چشم‌انداز زمان و آشننگی روانی در دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی. دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد.
- محمدی، مهسا؛ عصمت دانش و صادق تقی‌لو (1395). «پیش‌بینی امیدواری بر اساس جهت‌گیری مذهبی و چشم‌انداز زمان». روان‌شناسی کاربردی، ش 10 (38): 174-157.
- منجم، عارفه و مرضیه سادات ابراهیمی (1396). «رابطه باورهای فراشناخت و ذهن آگاهی و پذیرش و عمل با سلامت عمومی دانشجویان». طب انتظامی، ش 6 (1): 31-24.
- همتی، حمیده؛ مرتضی امیدیان و کاظم برزگر بفرویی (1394). «بررسی مفهوم چشم‌انداز زمان». سومین کنفرانس ملی روان‌شناسی و علوم رفتاری. تهران: مؤسسه اطلاع‌رسانی نارکیش.
- Anagnostopoulos, F. & F. Griva (2012). "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.
- Boyd, J.N. & P.G. Zimbardo (1997). "Constructing Time after Death: The Transcendental-Future Time Perspective". *Time & Society*, 6(1): 35-54. doi:10.1177/0961463x97006001002.
- Boyd, J.N.; P.G. Zimbardo, A. Strathman & J. Joireman (2005). "Understanding Behavior in the Context of Time". *Time Perspective, Health, and Risk Taking*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. Mahwah, New Jersey: 85-107.

- Brown, K.W. & R.M. Ryan (2003). "The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4). 822.
- Brown, K.W.; R.M. Ryan & J.D. Creswell (2007). "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects". *Psychological Inquiry*, 18(4): 211-237.
- Carlson, E.N. (2013). "Overcoming the Barriers to Self-Knowledge: Mindfulness as a Path to Seeing Yourself as you Really are". *Perspectives on Psychological Science*, 8(2): 173-186.
- Chin, J. & R.R. Holden (2013). "Multidimensional Future Time Perspective as Moderators of the Relationships between Suicide Motivation, Preparation, and its Predictors". *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 43(4): 395-405.
- Chisholm, J.S. (1999). "Attachment and Time Preference". *Human Nature*, 10(1): 51-83. doi:10.1007/s12110-999-1001-1
- Crockett, R.A.; J. Weinman, M. Hankins & T. Marteau (2009). "Time Orientation and Health-Related Behavior: Measurement in General Population Samples". *Psychology and Health*, 24(3): 333-350.
- Davis, W.E. & J.A. Hicks (2013). "Maintaining Hope at the 11th Hour: Authenticity Buffers the Effect of Limited Time Perspective on Hope". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(12): 1634-1646.
- Deci, E.L. & R.M. Ryan (1980). "Self-Determination Theory: When Mind Mediates Behavior". *The Journal of Mind and Behavior*, 33-43.
- Dissel, J. (2007). *Validation of a Scale to Measure Time Perspective in an African Context*. Citeseer.
- Drake, L.; E. Duncan, F. Sutherland, C. Abernethy & C. Henry (2008). "Time Perspective and Correlates of Wellbeing". *Time & Society*, 17(1): 47-61.
- Dreyfus, G. (2011). "Is Mindfulness Present-Centred and Non-Judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness". *Contemporary Buddhism*, 12(01): 41-54.
- Ferrari, J.R. & J.F. Díaz-Morales (2007). "Procrastination: Different Time Orientations Reflect Different Motives". *Journal of Research in Personality*, 41(3): 707-714. doi:https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006.
- Fledderus, M.; E.T. Bohlmeijer, F. Smit & G.J. Westerhof (2010). "Mental Health Promotion as a New Goal in Public Mental Health Care: A Randomized Controlled Trial of an Intervention Enhancing Psychological Flexibility". *American Journal of Public Health*, 100(12): 2372-2372.

- Forster, M.; T.J. Grigsby, A. Bunyan, J.B. Unger & T.W. Valente (2015). **"The Protective Role of School Friendship Ties for Substance use and Aggressive Behaviors among Middle School Students"**. *Journal of School Health*, 85(2): 82-89.
- Ghorbani, N.; P. Watson & B.L. Weathington (2009). **"Mindfulness in Iran and the United States: Cross-Cultural Structural Complexity and Parallel Relationships with Psychological Adjustment"**. *Current Psychology*, 28(4): 211.
- Giluk, T.L. (2009). **"Mindfulness, Big Five Personality, and Affect: A Meta-Analysis"**. *Personality and Individual Differences*, 47(8): 805-811.
- Gruber, J.; W.A. Cunningham, T. Kirkland & A.C. Hay (2012). **"Feeling Stuck in the Present? Mania Proneness and History Associated with Present-Oriented Time Perspective"**. *Emotion*, 12(1): 13.
- Keng, S.L.; M.J. Smoski & C.J. Robins (2011). **"Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies"**. *Clinical Psychology Review*, 31(6): 1041-1056.
- Keough, K.A.; P.G. Zimbardo & J.N. Boyd (1999). **"Who's Smoking, Drinking, and Using Drugs? Time Perspective as a Predictor of Substance Use"**. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2): 149-164.
- Khoury, B.; T. Lecomte, G. Fortin, M. Masse, P. Therien, V. Bouchard,... S.G. Hofmann (2013). **"Mindfulness-Based Therapy: a Comprehensive Meta-Analysis"**. *Clinical Psychology Review*, 33(6): 763-771.
- Leonard, N.R.; A.P. Jha, B. Casarjian, M. Goolsarran, C. Garcia, C.M. Cleland ... Z. Massey (2013). **"Mindfulness Training Improves Attentional Task Performance in Incarcerated Youth: a Group Randomized Controlled Intervention Trial"**. *Frontiers in Psychology*, 4, 792.
- LeSueur, I. (2014). **Subjective Time and Mindfulness**.
- Milfont, T.L.; P.R. Andrade, R.P. Belo & V.S. Pessoa (2008). **"Testing Zimbardo Time Perspective Inventory in a Brazilian Sample"**. *Interamerican Journal of Psychology*, 42(1).
- Muro, A.; J. Castellà, C. Sotoca, S. Estaún, S. Valero & M. Gomà-i-Freixanet (2015). **"To What Extent is Personality Associated with Time Perspective?"**. 31(2): 6. doi:10.6018/analesps.31.2.172391
- Myers, P.S. (2009). **Knowledge Management and Organisational Design: Routledge**.
- Oyanadel, C. & G. Buela-Casal (2014). **"Time Perception and Psychopathology: Influence of Time Perspective on Quality of Life of Severe Mental Illness"**. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 42(3): 99-107.
- Ryan, R.M. & K.W. Brown (2003). **"Why We don't Need Self-Esteem: On Fundamental Needs, Contingent Love, and Mindfulness"**. *Psychological Inquiry*, 14(1): 71-76.

- Seema, R. & A. Sircova (2013). "Mindfulness – a Time Perspective?". *Estonian Study*, Vol. 14.
- Shapiro, S.L.; L.E. Carlson, J.A. Astin & B. Freedman (2006). "Mechanisms of Mindfulness". *Journal of Clinical Psychology*, 62(3): 373-386.
- Shapiro, S.L.; D. Oman, C.E. Thoresen, T.G. Plante & T. Flinders (2008). "Cultivating Mindfulness: Effects on Well-being". *Journal of Clinical Psychology*, 64(7): 840-862.
- Snyder, C.R. (2002). "Hope Theory: Rainbows in the Mind". *Psychological Inquiry*, 13(4): 249-275.
- Staudacher, D. (2017). *Die Ersehnte Hoffnung*. NOVAcura, 21.
- Stolarski, M.; J. Bitner & P.G. Zimbardo (2011). "Time Perspective, Emotional Intelligence and Discounting of Delayed awards". *Time & Society*, 20(3): 346-363. doi:10.1177/0961463x11414296
- Stolarski, M.; J. Vowinckel, K.S. Jankowski & M. Zajenkowski (2016). "Mind the Balance, be Contented: Balanced Time Perspective Mediates the Relationship between Mindfulness and Life Satisfaction". *Personality and Individual Differences*, 93: 27-31. doi:https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.039.
- Tarhan, S.; H. Bacanlı, M.A. Dombaycı & M. Demir (2011). "Quadruple Thinking: Hopeful Thinking". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 12: 568-576.
- Van Beek, W.; H. Berghuis, A. Kerkhof & A. Beekman (2011). "Time Perspective, Personality and Psychopathology: Zimbardo's Time Perspective Inventory in Psychiatry". *Time & Society*, 20(3): 364-374. doi:10.1177/0961463x10373960
- Van Beek, W. & A. Kairys (2015). "Time Perspective and Transcendental Future Thinking". In *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (P. 73-86): Springer.
- Vowinckel, J. (2012). *Balanced Time Perspectives and Mindfulness*. University of Twente.
- Wells, A. (2002). "GAD, Meta-Cognition, and Mindfulness: An Information Processing Analysis". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1): 95-100.
- Worrell, F.C.; Z.R. Mello & M. Buhl (2013). "Introducing English and German Versions of the Adolescent Time Attitude Scale". *Assessment*, 20(4): 496-510. doi:10.1177/1073191110396202
- Zhang, J.W.; R.T. Howell & T. Bowerman (2013). "Validating a Brief Measure of the Zimbardo Time Perspective Inventory". *Time & Society*, 22(3): 391-409. doi:10.1177/0961463x12441174



- Zimbardo, P.G. & J.N. Boyd (1999). "Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric". *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6): 1271-1288. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>.
- Zimbardo, P.G. & J.N. Boyd (2008). **The Time Paradox: The New Psychology of Time that will Change your Life**. Simon and Schuster.
- Zimbardo, P.G.; R. Sword & R. Sword (2012). **The Time Cure: Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Adeli Tirabadi, Z. (2016). **Mediator Role of Problem-Solving Skills in Relationship between Time and Expectation of Adolescents**. Master's Thesis of General Psychology. Islamic Azad University, Karaj Branch.
- Alidosti, H.; R. Rasouli Sherbeyani & S. Taghilou (2017). "**Mediating Role of the Perspective of Time in the Relationship between Orientation and Religious Beliefs with Hope in the Life of Students**". *Paper Presented at the National Conference on Chastity, Hijab and Lifestyle*. Zaveh.
- Golestane, S.M.; S.A. Afshin & Y. Dehghani (2017). "**Relationship between Time Perspective with Goal Orientation, Academic Proclivity and Academic Achievement of Students at Different Faculties of the Persian Gulf University**". *Sociological Cognitive Science Research Papers*, 5(10): 50-69.
- Hemati, H.; M. Omidian & K. Barzegar Befroei (2015). "**A Survey of the Concept of Time Perspectives**". *Third National Conference on Psychology and Behavioral Sciences*. Tehran: Narcish Information Institute.
- Latifi, H. (2014). **Mediator Role of Hope in Relationship between Time Perspective and Mental Disturbance in Students**. Master's Thesis. Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology, Islamic Azad University Boroujerd Branch.
- Mohammadi, M.; E. Danesh & S. Taghilou (2016). "**Prediction of Hope Based on Religious Orientation and Time Perspective**". *Journal of Applied Psychology*, 10(38): 157-174.
- Monajem, A. & M. Sadat Ebrahimi (2017). "**The Relationship between Metacognitive Beliefs and Mindfulness, Acceptance and Practice with General Health of Students**". *Magazine of Forensic Medicine*, 6(1): 24-31.
- Roshani, Z. & Gh. A'laei (2017). "**Relationship between Time Perspectives and Educational Resilience with Students' Educational Neglect**". *The First National Conference on Modern Iranian Studies and the World in Management, Economics and Accounting, and the Humanities*. Shoushtar Applied Scientific University.

