

## تأثیر آموزش چشم انداز زمان بر تعادل زمانی و پایستگی تحصیلی دانش آموزان

مهکامه حسینی<sup>۱</sup>، مژگان عارفی\*<sup>۲</sup> و ایلناز سجادیان<sup>۳</sup>

### چکیده

از آنجا که چشم انداز زمان نقش تنظیم کننده اعمال انسان را داشته و بر فعالیتهای فردی، اجتماعی و روحی- روانی وی اثر دارد و پایستگی تحصیلی به توانایی دانش آموز در غلبه بر مشکلات و موانع و چالش‌هایی که در زندگی تحصیلی بیشتر دانش آموزان به طور معمول رخ می‌دهد مانند نمره‌های پایین، فشار امتحان، تکالیف مشکل و بازخوردهایی در ارتباط معلم و شاگرد و رقابت و از دست دادن انگیزه اشاره دارد، تحقیق حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش چشم انداز زمان بر تعادل زمانی و پایستگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه نهم شهر تهران انجام گردید. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری تحقیق کلیه دانش آموزان دختر پایه نهم شهر تهران در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بودند. از میان دانش آموزان مذکور با روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای ۶۰ نفر که تعادل زمانی نداشتند در دو گروه ۳۰ نفره آزمایش و گواه به طور تصادفی تخصیص یافتند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه مورد آموزش قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسشنامه‌های چشم انداز زمان زیمباردو (۱۹۹۹)، پایستگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۸) و بسته آموزشی چشم انداز زمان بود. برای تحلیل داده‌های جمع آوری شده از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معناداری  $\alpha=0/05$  و با بکارگیری نرم افزار SPSS-۲۲ استفاده گردید. یافته‌ها نشان داد که آموزش چشم انداز زمان، بر تعادل زمانی و پایستگی تحصیلی دانش آموزان اثر داشته و تفاوت معناداری بین دو گروه بود ( $p \leq 0/001$ ) و این تأثیر در مرحله پیگیری دو ماهه پایدار ماند ( $p \leq 0/001$ ).

بنابراین تعادل زمانی در ابعاد مختلف با آموزش چشم انداز زمان میسر است و به دنبال آن پایستگی تحصیلی را می‌توان افزایش داد و بدین صورت دانش آموزان موثرتری برای اداره جامعه فردا تربیت نمود.

**واژگان کلیدی:** پایستگی تحصیلی، تعادل زمانی، چشم انداز زمان.

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)

۳. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

\* آدرس نویسنده مسئول: دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان، واحد خوراسگان

یکی از مشغله‌های اصلی بشریت در تمام دوران، توانا ساختن نسل آینده در اداره امور خویش و جامعه و همچنین سپردن میراث فرهنگی و علمی به او بوده است. قسمت اعظم این وظیفه از طریق تعلیم و تربیت حاصل می‌شود که نهاد آموزش و پرورش عهده‌دار آن است. در بسیاری از جوامع آموزش یک سرمایه‌گذاری بلند مدت محسوب می‌شود و از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد چراکه هزینه فردی و اجتماعی که به ازای مشکلات تحصیلی و حتی روحی- روانی برای افراد ایجاد می‌شود بسیار گزاف بوده و با اثر مستقیم بر جامعه، آن را به مخاطره می‌اندازد. لذا تفکر عاقلانه حکم می‌کند که سرمایه‌ها و نیروهای بکار گرفته شده به گونه‌ای برنامه‌ریزی و سازماندهی شود تا بتوانند به این هدف مهم که پرورش دانش‌آموزان به عنوان عضو موثر جامعه است نایل آیند. با این وجود دانش‌آموزان در دوران تحصیل با چالشها، موانع، فشار و استرس که معمولاً جزئی از واقعیت زندگی روزمره در مدارس است روبرو می‌شوند که می‌تواند بر عملکرد تحصیلی آن‌ها تاثیر گذارد و این تجارب ناموفق باعث ایجاد نگرش منفی نسبت به خود و محیط پیرامونشان شود و آن‌ها را از نیل به این هدف مهم باز دارد (کریمی قرطمانی، ۱۳۹۱)

بهبود کیفیت تعلیم و تربیت هر جامعه و نهایتاً بهبود وضعیت آن جامعه چنان حایز اهمیت است که توجه بسیاری از روانشناسان برای حل مشکلات تحصیلی و یادگیری را به خود جلب کرده است. نظریه چشم انداز زمان<sup>۱</sup> زیمباردو<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) در تمامی امور کاربرد دارد. در این پژوهش نیز می‌توان از چشم انداز زمان زیمباردو (۱۹۹۹) که یک بعد اساسی از ساختار روانشناسی زمان است و از جمله متغیرهای تاثیرگذار بر کیفیت زندگی افراد می‌باشد استفاده نمود. چشم انداز زمان اغلب روند ناهمشیارانه‌ای دارد که بین گذشته، حال و آینده متعادل بوده یا به طور عمده در یک قلمرو، متمرکز است و از این روی می‌توان گفت چشم‌انداز زمان نقش تنظیم‌کننده اعمال انسان را داشته و بر فعالیت‌های فردی، اجتماعی و حالت‌های روانی او اثر دارد. اگر یکی از محدوده‌های چشم انداز زمانی (گذشته، حال، آینده) از روی عادت و به طور مزمّن مورد استفاده بیش از حد قرار گیرد ممکن است تبدیل به یک روش زمینه‌ای ثابت شود که پیش‌بینی‌کننده رفتارهای بعدی است. لذا چشم انداز زمان به عنوان یک فرایند شناختی چند بعدی و انعطاف پذیر در نظر گرفته می‌شود که به دنیای فرهنگی و اجتماعی و تحصیلی شکل می‌دهد و از آن‌ها شکل می‌پذیرد (مرادی شاه قریه، ۱۳۹۳). هریک از سه بعد زمانی گذشته، حال و آینده به دو بخش تقسیم می‌شوند؛ افراد گذشته‌گرای مثبت<sup>۳</sup> بر روزهای خوب گذشته متمرکز می‌کنند. افراد گذشته‌گرای منفی<sup>۴</sup> بر همهٔ اشتباهات گذشته متمرکز دارند. افراد لذت‌گرای زمان حال<sup>۵</sup> به

<sup>۱</sup> time perspective theory

<sup>۲</sup> Zimbardo

<sup>۳</sup> past positive

<sup>۴</sup> past negative

<sup>۵</sup> present hedonistic

دنبال لذت آنی، تازگی، احساس و اجتناب از درد و رنج هستند. افراد جبرگرای زمان حال<sup>۱</sup> تصمیمات را بی‌فایده می‌دانند زیرا به نظر آنان سرنوشت تعیین‌شده، زندگی آن‌ها را هدایت می‌کند. افراد آینده‌گرای هدفمند<sup>۲</sup> با برنامه‌ریزی برای آینده اعتقاد دارند که تصمیمات آنها عملی خواهد شد. افراد آینده‌گرای متعالی<sup>۳</sup> زندگی پس از مرگ را زمان بهتری می‌دانند و برای بهتر شدن آن در طول عمر خود برنامه‌ریزی می‌کنند. همچنین نسبت به آینده و اتفاقات آن نگرش عاطفی دارند. افراد آینده‌گرا برمبنای ارزیابی منطقی پیامدهای آینده، براساس سود و زیان تصمیم می‌گیرند (زیمباردو و بوید<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹). به نظر زیمباردو (۲۰۰۹) قطعاً یک تعادل سالم بین تمایلات به گذشته، حال و آینده وجود دارد. این تعادل می‌تواند قابلیت‌های فرد برای عبرت از گذشته، سازگاری با زمان حال و آمادگی و مشارکت در رفتارهای متمایل به اهداف آینده را منعکس کند. یک چشم‌انداز زمانی متعادل و ایده‌آل گرایش بالایی نسبت به گذشته مثبت و آینده هدفمند، گرایش متوسط نسبت به چشم‌اندازهای حال لذت‌گرا و آینده متعالی و گرایشی پایین نسبت به ابعاد گذشته منفی و حال جبرگرا دارد (زیمباردو و بوید، ۲۰۰۹). چشم‌انداز زمانی گذشته‌گرای منفی با افزایش آشفتگی و تنش رابطه مستقیم دارد (ایپل، بندورا و زیمباردو<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹) و متمایل به حالات و موده‌های منفی بوده (استولارسکی، متیو، پستک، زیمباردو و بیتنر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳) درحالی‌که افراد دارای جهت‌گیری گذشته‌گرای مثبت قادر به تمرکز بر خاطرات خوشایند هستند و نمرات بالا در این بُعد با سطح بالای عزت نفس و شادی، سازگاری و انرژی مرتبط است (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹). دیدگاه چشم‌انداز زمان جبرگرا، مملو از حس شکست و درماندگی و ناامیدی نسبت به زمان حال است. افراد با چشم‌انداز زمان آینده، گرایش به اهداف بلند مدت دارند. برخوردار بودن از یک تفکر امیدوارانه و داشتن منابع کافی برای تفکر هدف‌مدار و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف سبب بهزیستی در افراد می‌شود. داشتن نگرش معتدل نسبت به گذشته، حال و آینده حاکی از سلامت روان بوده در حالی که نگرش‌های افراطی گویای تعصباتی هستند که به شیوه‌های ناسالم زندگی منجر خواهند شد. هدف این است که افراد از دیروز پند گیرند، از امروز لذت برند و فردا را مدیریت کنند (زیمباردو و بوید، ۲۰۰۹). زیمباردو (۲۰۰۸) معتقد است که بسیاری از متغیرها از جمله موفقیت، ریشه در خصیصه‌ای دارد که اکثر افراد به آن بی‌اعتنا هستند. او بر این عقیده است که به عنوان اولین قدم در بهبود زندگی باید دیدگاه هر فرد نسبت به زمان‌های حال، گذشته و آینده تغییر یابد و در این راستا چشم‌انداز زمان را چنین تعریف می‌کند: مطالعه‌ای است درباره اینکه هر یک از افراد چگونه تجربیات جاری خود را در بین حوزه‌های زمان (گذشته، حال و آینده) تقسیم می‌کنند. این کار به طور خودکار و ناخودآگاه انجام می‌گیرد و در میان فرهنگ‌ها، کشورها، افراد، طبقات اجتماعی و سطوح تحصیلی، متغیر است. مشکل این است که استفاده از حوزه‌های زمانی

<sup>۱</sup> present fatalistic

<sup>۲</sup> Purposeful future

<sup>۳</sup> transidental future

<sup>۴</sup> Zimbardo & Boyd

<sup>۵</sup> Epel, Bandura & Zimbardo

<sup>۶</sup> Stolarski, Matthews, Postek, Zimbardo & Bitner

می‌تواند به شکل نامتعادل و به طرف یکی از آن‌ها کشیده شود، چون افراد یاد می‌گیرند برخی را بیشتر از بقیه به کار برده و مابقی را کمتر استفاده کنند (افشاری، شیرزادی فرد و جهرمی، ۱۳۹۶).

چشم انداز زمان متعادل باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود (جهانتیغ و مجوزی، ۱۳۹۵). عوامل موثر بر یادگیری بسیار وسیع و گسترده‌اند و شناسایی این عوامل در رفع مشکلات و نارسایی‌های موجود در سیستم آموزشی مهم است (امیری ابراهیم محمدی، ۱۳۹۴) بنابر این وضعیت تحصیلی و مسایل مربوط به آن و چگونگی رفتار دانش‌آموزان در شرایط خاص یکی از دغدغه‌های اصلی نظام آموزش و پرورش کشورهاست چرا که پیشرفت جامعه در گروی توسعه و پیشرفت نظام آموزشی بوده و این توسعه و پیشرفت از طریق بهره‌مندی از وضعیت تحصیلی مناسبتر و همچنین تسلط دانش‌آموزان بر جنبه‌های روانی خود صورت می‌پذیرد و چشم انداز زمانی از جمله عواملی است که می‌تواند موجبات بهبود وضعیت سلامت روحی و روانی و پیشرفت تحصیلی را فراهم آورد (گلستانه و نوروزی، ۱۳۹۷).

با رشد روانشناسی مثبت‌گرا و تمرکز آن بر انعطاف‌پذیری و پرورش توانایی‌های فرد به جای جستجو در ضعف‌ها و نقایص او که باعث صرف هزینه‌های گزاف و یاس و ناامیدی فرد می‌شود، پایستگی تحصیلی<sup>۱</sup> به عنوان مفهوم علمی در مرکز توجه و علاقه پژوهشگران قرار گرفته است. جهت‌گیری پایستگی تحصیلی به سمت فرایندهای مثبت در زندگی تحصیلی و تقویت سلامت روانی دانش‌آموز است. از این منظر پایستگی تحصیلی به توانایی دانش‌آموز در غلبه بر مشکلات و موانع و چالش‌هایی که در زندگی تحصیلی بیشتر دانش‌آموزان به طور معمول رخ می‌دهد مانند، نمره‌های پایین، فشار امتحان، تکالیف مشکل و بازخوردهایی در ارتباط معلم و شاگرد و رقابت و از دست دادن انگیزه اشاره دارد (مارتین و مارش<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸)، بنابراین می‌توان گفت پایستگی تحصیلی عامل مهمی است که اساس و زیر بنای ارتباط مثبت دانش‌آموز با مدرسه بوده و زندگی تحصیلی او را شکل می‌دهد توانایی دانش‌آموز بر ایستادگی در مواجهه با مشکلات کوچک و بزرگ تحصیلی و بازگشت به روال عادی تحصیل جزء مهمی از پیشرفت تحصیلی اوست. در واقع دانش‌آموز از طریق رشد شناختی و جهت‌گیری‌های عاطفی و رفتاری مثبت نسبت به مدرسه، همچنین ادراک مثبت از خود و رشد فرایندهای شناختی از نظر تحصیلی پایسته می‌شوند (کریمی، ۱۳۹۱).

یکی از توانایی‌هایی که مدرسه به دانش‌آموزان می‌دهد قدرت سازگاری با محیط و دیگر انسان‌هاست. مارتین و مارش (۲۰۰۹) بیان می‌کنند که پایسته شدن دانش‌آموزان مولفه مهمی در سازگار شدن با چالش‌های تحصیلی می‌باشد. پایستگی تحصیلی واژه‌ای است برای توصیف توانایی دانش‌آموز در بازگشت موفق آمیز بعد از مشکلات و شکست‌های تحصیلی که به وسیله عواملی مانند خودکارآمدی، تعهد و کنترل بهبود می‌یابد (مارتین و مارش، ۲۰۰۹).

---

<sup>۱</sup> academic buoyancy

<sup>۲</sup> Martin & Marsh

بنابراین مدارس می‌توانند به نحو مؤثر و به طور مثبتی بر رفتار دانش‌آموز و میزان تسلط او در هر سطح تحصیلی، بدون توجه به جنسیت، وضعیت اجتماعی، نژاد، قومیت یا شرایط خانه تأثیر بگذارند (ارجمند سیاهپوش، مقدس جعفری و فریغلانی، ۱۳۹۰). از آنجا که نوجوانی دوره بحرانی رشد هویت حال و آینده بوده چشم انداز زمان در شکل دهی هویت که به لحاظ تحولی عمده ترین تکلیف دوره نوجوانی است، نقش اساسی دارد (امیری ابراهیم محمدی، ۱۳۹۴). در این دوره نوجوانان تصمیم‌های مهمی درباره تکالیف رشدی در حوزه‌های آموزشی، شغلی و خانوادگی می‌گیرند که زندگی بزرگسالی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، این تصمیم‌ها، خود تحت تأثیر چشم‌انداز زمان قرار دارند (ورل و ملو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹).

پس می‌توان گفت چون تعداد زیادی از دانش‌آموزان چالش، شکست و استرس را به عنوان بخشی از زندگی روزمره مدرسه تجربه می‌کنند (مارتین، کلمر، دیوی و مارش<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰)، یک مولفه مهم در سازگاری دانش‌آموزان در برابر چالش‌های تحصیلی این است که پایسته شوند (کریمی، ۱۳۹۱).

با توجه به اهمیت سن نوجوانی و نحوه عملکرد دانش‌آموزان در این سن و همچنین چگونگی برخورد با مشکلات تحصیلی و پیشرفت آنان که جهت‌گیری به سمت آینده را بعضاً می‌طلبد و یا شور و نشاط و اشتیاق آنان مبین حالگرایی آنان است؛ محقق را بر آن داشت تا پژوهش را بر روی نوجوانان انجام دهد چرا که نوجوانان به دلیل مشکلات خاص دوران رشد خود با مشکلاتی روبرو هستند که معمولاً دیدگاه زمانی آن‌ها از چشم انداز زمانی متعادل فاصله دارد و این امر می‌تواند برای آنان و در نتیجه برای جامعه آسیب زا باشد. افراد با دیدگاه زمانی حال لذت‌گرا دارای ویژگی‌هایی مانند عدم کنترل کافی بر روی خود، تمایل نداشتن به ثبات و پایداری، کنترل ضعیف بر هوس‌های آنی، پرخاشگری، آمادگی ریسک‌پذیری بدون در نظر گرفتن پیامدها می‌باشند و مهم‌تر از همه این که این افراد قادر به تعویق انداختن لذت و خشنودی نیستند و این مساله می‌تواند منجر به افت تحصیلی و مشکلات مسیر شغلی و آینده آنان گردد (امیری ابراهیم محمدی، ۱۳۹۴).

عوامل مؤثر بر یادگیری بسیار وسیع و گسترده‌اند. لذا شناسایی این عوامل در رفع مشکلات و نارسایی‌های موجود در سیستم آموزشی مهم است و با توجه به توضیحات فوق و بررسی نتایج تحقیقات بعمل آمده، وضعیت تحصیلی و مسایل مربوط به آن و چگونگی رفتار دانش‌آموزان در شرایط خاص یکی از دغدغه‌های اصلی نظام آموزش و پرورش کشورهاست چرا که مسئولین و تصمیم‌گیرندگان سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی در سراسر دنیا توسعه و پیشرفت جامعه را در گروی توسعه و پیشرفت نظام آموزشی می‌دانند و این توسعه و پیشرفت از طریق بهره‌مندی از وضعیت تحصیلی بهتر و مناسبتر و همچنین تسلط دانش-

---

<sup>۱</sup> Worrell & Mello

<sup>۲</sup> Martin, Colmar, Davey & Marsh

آموزان بر جنبه‌های روانی خود صورت می‌پذیرد و نیز چشم انداز زمانی از جمله عواملی است که می‌توان با استفاده از آن موجبات بهبود وضعیت سلامت روحی - روانی و پیشرفت تحصیلی را فراهم آورد (کریمی قرطمانی، ۱۳۹۱).

از آنجا که دانش آموزان در هر جامعه ای از سرمایه‌های فکری و معنوی آن جامعه بشمار می‌آیند و سازنده فردای جامعه و در آینده پذیرای مسئولیت‌های مختلف و عهده دار مدیریت عرصه‌های مختلف جامعه خواهند بود، بررسی مسایل و عوامل تاثیر گذار بر زندگی تحصیلی و پیشرفت آن‌ها در زمینه تحصیل از مهم ترین اهداف تعلیم و تربیت است، لذا محقق بر آن شد تا به دنبال ابزاری باشد که بتوان بر مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان از جمله پایستگی تحصیلی که از عمده مواردی است که دانش‌آموزان را در برابر بهبود وضعیت تحصیلی خود تحت تاثیر قرار می‌دهد، فایق آید و فرد را در جهت توانایی‌های بالقوه خود هدایت نماید؛ بنابراین در این راستا در صورتی که فرد بتواند تعادل زمانی در ابعاد فکری خود بوجود آورد به جرات می‌توان گفت که بر بسیاری از چالش‌های زندگی و ذهنی خود غلبه می‌نماید

در پژوهش‌های اخیر محققان دریافته‌اند که بعد گذشته گرای منفی و حال جبراً گرا تاثیر مستقیم در اهمال کاری افراد دارد (زابلینا، چستیانینا، تراشینا و ودن آیوا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸) و از سوی دیگر چشم انداز زمان به عنوان یک رویکرد درمانی، بر راهبردهای انگیزشی و شناختی موثر بوده و باعث افزایش هدف تسلط، هدف عملکردی، انتظار موفقیت، ارزش تکلیف، سازمان‌دهی، مرور و خودتنظیمی فراشناختی می‌شود. اما در متغیر هدف اجتنابی تاثیر معناداری ندارد (گلستانه و نوروزی، ۱۳۹۷). ایران پور، عرفانی و ابراهیمی (۱۳۹۶) پژوهشی با هدف تبیین و پیش بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر اساس چشم اندازهای زمانی دانشجویان انجام دادند. نتایج نشان داد چشم‌انداز زمانی گذشته منفی، حال جبرگرای دانشجویان در سطح بالایی نبود، در حالی که کیفیت زندگی و شادکامی آنان در سطح بالایی گزارش شد. هم چنین بین چشم‌انداز زمانی، کیفیت زندگی و شادکامی در بین دانشجویان رابطه مستقیم معنی‌داری وجود داشت. در ضمن چشم‌انداز زمانی و کیفیت زندگی توان تبیین و پیش‌بینی شادکامی دانشجویان را داشتند و در این بین کیفیت زندگی نقش واسطه ای معنی داری داشت. بنابراین برای افزایش شادکامی در دانشجویان پیشنهاد شد چشم اندازهای زمانی گذشته مثبت گرا و آینده متعالی تقویت شود و با بهبود کیفیت زندگی، شادکامی دانشجویان افزایش یابد.

از نتایج پژوهشگران دیگر چنین برمی‌آید که چشم انداز زمانی قادر است حالت‌های خلق و خو و رضایت از زندگی افراد را پیشگویی نماید (استولارسکی و متیو، ۲۰۱۶). توماس، بوئن و تامسون<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) به نقل از کریمی (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان پایستگی تحصیلی: ایجاد مدل تاب‌آوری هرروزه دانشجویان، بر اساس تحقیق مارتین و مارش به ارزیابی متغیرهای روان‌شناختی و تحصیلی (خودکارآمدی، انس با والدین، اضطراب، کنترل و اشتیاق) پرداخت و نتایج مارتین و مارش را که موارد بالا پیش‌بینی کننده‌های

<sup>۱</sup> Zabelina, Chestyunina, Trushina & Vedenevaya

<sup>۲</sup> Tomas, Boen & Tomson

پایستگی تحصیلی هستند، تأیید کردند. همچنین حقیقت‌گو، بشارت، زبردست (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای به بررسی رابطه‌ی بین استقامت و چشم انداز زمانی پرداختند. نتایج نشان داد که یک همبستگی مثبت بین استقامت و چشم انداز زمانی آینده وجود دارد. همچنین یک همبستگی منفی معنادار بین استقامت و چشم اندازهای زمانی حال جبرگرا و گذشته‌ی منفی مشاهده می‌شود. بر اساس نتایج بدست آمده می‌توان گفت که افراد دارای سطوح بالاتر استقامت دارای چشم انداز زمانی مثبت تری هستند.

اهمیت پژوهش حاضر از حیث نقشی که چشم انداز زمان و ابعاد آن در رفتارهای تحصیلی و روانی فراگیران دارد و نیز آنها را قادر می‌سازد تا به عنوان عضوی مسئول در جامعه زندگی متمر ثمری داشته باشند قابل تبیین می‌باشد.

بنابر این هدف از انجام این مطالعه، بررسی تاثیر آموزش چشم انداز زمان بر پایستگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه نهم شهر تهران بوده است. و پژوهشگر به دنبال پاسخ به این سوال بود که آیا آموزش چشم انداز زمان بر تعادل زمانی و پایستگی تحصیلی موثر است؟

### روش پژوهش

روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه دانش آموزان دختر پایه نهم شهر تهران بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی در چند مرحله استفاده گردید. بدین صورت که از میان مناطق ۲۲ گانه آموزش و پرورش شهر تهران یک منطقه و در آن منطقه یک مدرسه و در آن مدرسه ۳ کلاس از ۴ کلاس پایه نهم انتخاب شدند. سپس از میان دانش‌آموزانی که تعادل زمانی نداشتند (ارزیابی توسط پرسشنامه زیمنباردو) تعداد ۶۰ آزمودنی در دو گروه آزمایش و گواه به صورت تصادفی گمارده شدند. از هر دو گروه پیش‌آزمون با استفاده از پرسشنامه‌های چشم-انداز زمان زیمنباردو و پایستگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۸) به عمل آمد. سپس گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای دوبار تحت آموزش بسته آموزشی چشم انداز زمان قرار گرفت. در حالیکه گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان دوره آموزش، از هر دو گروه، پس از آزمون گرفته شد و مجدداً دو ماه بعد آزمونهای پیگیری به عمل آمد. برای تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از نرم افزار SPSS-۲۲ و روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر با سطح معناداری  $p \leq 0/001$  همراه با آزمون تعقیبی بونفرونی) استفاده گردید. ملاک های ورود به این پژوهش عبارت بودند از: حواس بینایی و شنوایی سالم و قابل قبول، عدم تعادل زمانی، رضایت والدین برای شرکت فرزندشان در این طرح، همکاری دانش‌آموز با انجام تحقیق. ملاک‌های خروج از پژوهش عبارتند از: غیبت بیش از یک جلسه دانش‌آموزان در جلسات آموزشی، ابتلای به بیماری خاص، مصرف دارو و وجود مشکلات و اختلالاتی که روند مداخله را تحت تاثیر قرار دهد (پس از ورود)، عدم همکاری دانش‌آموز در فرایند تحقیق. قبل از انتخاب دانش‌آموزان رضایت‌نامه‌ای از والدین آنها به منظور شرکت

فرزندشان در کار پژوهشی گرفته شد و سپس با آنان و اولیای مدرسه جهت زمان‌بندی‌های تشکیل جلسات هماهنگی های لازم به عمل آمد. در این پژوهش اصول اخلاقی مرتبط، از جمله محرمانه بودن پرسشنامه ها و عدم استفاده ابزاری از آنها، رضایت آگاهانه شرکت کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شده است.

ابزار پژوهش عبارت بودند از: ۱- پرسشنامه چشم انداز زمان زیباردو (ZTPI) که این پرسشنامه ۶۶ گویه‌ای دارای ۶ زیر مقیاس گذشته مثبت، گذشته منفی، حال لذت‌گرا، حال جبرگرا و آینده گرای هدفمند و آینده گرای متعالی می‌باشد. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای بوده که برای گزینه‌های «بسیار نادرست»، «نادرست»، «بی تفاوت»، «درست» و «بسیار درست» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ در نظر گرفته می‌شود و به دلیل معکوس کردن نمرات ابعاد حال جبرگرا و گذشته منفی، برای به دست آوردن تعادل زمانی کل، می‌توان امتیازات ۶ بعد را با هم جمع نمود. ضمن آن که افزایش نمرات این دو بعد نشانگر بهبود وضعیت می‌باشد.

ضریب آلفای کرونباخ در آزمون- بازآزمون توسط زیباردو و بوید به شرح زیر اعلام گردیده است: گذشته گرای منفی =  $0/7$  ، گذشته گرای مثبت =  $0/76$  ، حال جبرگرا =  $0/76$  ، حال لذت گرا =  $0/72$  ، آینده گرای هدفمند =  $0/8$  و آینده گرای متعالی =  $0/88$  . همچنین ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در کل داده‌های نمونه مساوی با  $0/74$  است که در ایران توسط علیزاده فرد (۱۳۹۴)  $0/71$  اعلام شده و پایایی این پرسشنامه توسط محقق به صورت زیر به دست آمده است.

گذشته گرای منفی =  $0/76$  ، گذشته گرای مثبت =  $0/74$  ، حال جبرگرا =  $0/74$  ، حال لذت گرا =  $0/79$  ، آینده گرای هدفمند =  $0/8$  و آینده گرای متعالی =  $0/75$  . همچنین ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در کل داده‌های نمونه مساوی با  $0/78$  است.

۲- پایستگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۸):

این پرسشنامه دارای ۶ سوال می‌باشد که در طیف پنج درجه‌ای لیکرت از کاملا موافقم تا کاملا مخالفم طراحی شده است. کاملا موافقم نمره ۵ تا حدی موافقم نمره ۴، بی نظر نمره ۳ تا حدی مخالفم نمره ۲ و کاملا مخالفم نمره ۱ را به خود اختصاص می‌دهند. حداکثر نمره ۳۰ و حداقل نمره ۶ می‌باشد. هر چقدر نمره بیشتر باشد میزان پایستگی تحصیلی بیشتر است. پایایی پرسشنامه در تحقیقات مارتین و مارش از طریق ضریب آلفای کرونباخ  $0/89$  برآورد شده و و کریمی (۱۳۹۱) پایایی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ  $0/8$  اعلام نموده و توسط محقق  $0/74$  به دست آمده است.

۳- بسته آموزشی چشم انداز زمان که با اقتباس از ابعاد چشم انداز زمان زیباردو (۱۹۹۹) توسط محقق طی تحقیقات کیفی با روش تحلیل مضمون تهیه و اعتباریابی گردیده است. ضریب توافق گروه متخصصان ۷۰ الی ۱۰۰ درصد بوده و آلفای کرونباخ به دست آمده برای پایایی آن  $0/76$  بود. خلاصه بسته آموزشی در جدول (۱) آمده است.



جدول ۱- خلاصه بسته آموزشی مبتنی بر چشم انداز زمان

مدت	شرح جلسه	جلسات
۹۰ دقیقه	سلام و احوال پرسی، معرفی خود و معرفی اعضاء به یکدیگر، تلاش برای ایجاد رابطه صمیمانه و مشارکت جویانه آزمودنیهای تحقیق و آزماینده، ارائه هدف جلسه و شرکت در آن، توضیحاتی درباره چشم انداز زمان و تعیین نوع چشم انداز زمان دانش آموزان براساس پرسشنامه زیمباردو.	اول
۹۰ دقیقه	بحث در مورد علل مشکلات بر طبق چشم انداز زمان و در مورد نشانگان مشکلات مثلا اضطراب. ارائه تکنیک تنفس عمیق دیافراگمی و مشاهده آن و آرام سازی عضلانی. نوشتن میثاق نامه.	دوم
۹۰ دقیقه	توضیح اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت تمرین نوشتن اهداف بلند مدت(سالانه) و میان نوبت(ماهانه) و کوتاه مدت(روزانه)، الویت بندی در اهداف و استفاده از تیله برای هدف گذاری، تمرین تنفس عمیق دیافراگم و مشاهده تنفس و آرام سازی عضلانی، همه دانش آموزان قول دهند که یک سورپرایز در جلسه پنج برای دوستشان بیاورند(کم هزینه ولی جذاب)	سوم
۹۰ دقیقه	تعریف گذشته منفی و مثبت و ارائه مثال هایی از آن، نامه نوشتن، ایجاد نگرش مثبت نسبت به گذشته، استفاده از بازی صندلی خالی و آموزش مهارت های زندگی و بین فردی، تلاش برای جایگزین کردن گذشته مثبت به جای گذشته منفی، آشنایی با ذهن آگاهی و ارائه تکنیک های آن.	چهارم
۹۰ دقیقه	مرور تعاریف گذشته منفی و مثبت با ذکر مثال، تهیه لیستی از صفات مثبت، تهیه لیستی از خاطرات خوب گذشته، چند بازی دوران کودکی باز تمرین شود(در گروه های چند نفره بازی هایی مثل لی لی(دخترانه)) و اسم فامیل	پنجم
۹۰ دقیقه	تعریف حال جبرگرا و لذت گرا و ارائه مثالی از آن، ارائه پیشنهادهایی برای شروع رفتار حال لذت گرای انتخاب شده، مشخص کردن انواع لذتهای موجود برای دانش آموزان، تهیه لیستی از کارهای لذت بخش هر دانش آموز، اولویت بندی کردن کارهای لذت بخش. بازی بشنو و بگو	ششم
۹۰ دقیقه	مرور تعاریف حال جبرگرا و لذت گرا، لیست کردن کارهای غیرلذت بخش، اولویت بندی کارهای غیرلذت بخش، سخنرانی در خصوص اهمیت تصمیم گیری با فکر، بازی مارو پله	هفتم
۹۰ دقیقه	تعریف آینده گرایی و ارائه مثالی از آن، تلاش برای جایگزین کردن فکر آینده مثبت به جای فکر آینده منفی، تعیین اهداف کوتاه مدت و میان مدت و بلندمدت مورد نظر دانش آموز. بازی جدول سودوکو	هشتم
۹۰ دقیقه	مروری بر جلسات گذشته و بررسی پیشرفت دانش آموزان، حل کردن مشکلات باقی مانده و ارائه توصیه هایی برای ادامه تکنیک های آموزش داده شده. خنده بازی، لی لی اعلام یک خبر ناخوشایند و ناگهانی به طور ساختگی که آسیب زننده نباشد	نهم
۹۰ دقیقه	مروری بر جلسات گذشته و چگونگی احوال دانش آموزان، تعیین تعادل چشم انداز زمانی دانش آموزان.	دهم

## یافته‌ها

میانگین  $\pm$  ( انحراف معیار) سن اعضای نمونه به ترتیب برای گروه آزمایش  $15/3 \pm (0/8)$  و برای گروه گواه  $15/1 \pm (0/9)$  بود. بین سن دو گروه اختلاف معناداری مشاهده نگردید. میانگین و انحراف معیار متغیرهای تعادل زمانی و پایداری تحویلی دو گروه آزمایش و گواه در سه مرحله آزمون مطابق جدول ۲ نشان داده شده است

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نمرات متعادل سازی زمان (تعادل زمانی) و ابعاد آن و پایداری تحویلی در گروه های آزمایش و گواه

متغیر	گروه	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
گذشته مثبت	آزمایش	۳۰	۳/۴۷	۱/۱۲	۴/۶۱	۰/۳۷	۴/۵۷
	گواه	۳۰	۲/۹۶	۰/۷۱	۲/۹۲	۰/۷۶	۲/۶۵
گذشته منفی	آزمایش	۳۰	۳/۲۲	۰/۵۵	۴/۳۲	۰/۶۱	۴/۵۰
	گواه	۳۰	۲/۸۸	۰/۶۹	۳/۰۱	۰/۷۳	۳/۱۵
حال لذت گرا	آزمایش	۳۰	۳/۴۸	۰/۱۷	۳/۸۹	۰/۱۱	۳/۷۸
	گواه	۳۰	۳/۴۱	۰/۸۶	۳/۵۲	۰/۸۳	۳/۲۳
حال جبرگرا	آزمایش	۳۰	۳/۷۱	۰/۳۷	۴/۸۰	۰/۱۸	۴/۸۲
	گواه	۳۰	۲/۹۷	۰/۴۳	۲/۷۵	۰/۵۵	۲/۹۲
آینده گرای هدفمند	آزمایش	۳۰	۳/۳۴	۰/۷۵	۴/۲۷	۰/۳۹	۴/۵۲
	گواه	۳۰	۳/۸۸	۰/۶۱	۳/۹۱	۰/۴۵	۳/۸۴
آینده گرای متعالی	آزمایش	۳۰	۳/۱۴	۰/۳۶	۳/۳۵	۰/۲۲	۳/۳۷
	گواه	۳۰	۳/۰۸	۰/۷۱	۳/۱۲	۰/۴۷	۳/۲۷
تعادل زمانی (نمره کل)	آزمایش	۳۰	۲۰/۲۳	۱/۵۱	۲۷/۷۷	۲/۲۲	۲۷/۵۹
	گواه	۳۰	۲۱/۹۱	۱/۶۳	۲۱/۸۲	۲/۳۵	۲۱/۹۲
پایداری	آزمایش	۳۰	۲۲/۲۳	۴/۶۳	۲۸/۱۷	۴/۸۹	۲۸/۱۹
	گواه	۳۰	۲۴/۴۴	۵/۱۰	۲۴/۲۸	۵/۰۰	۲۴/۰۰

بر اساس جدول ۲ به نظر می رسد نمرات گروه آزمایش در پیش آزمون تقریباً مشابه گروه گواه ولی در پس آزمون و پیگیری متفاوت شده است. پیش از انجام تحلیل واریانس، بررسی مفروضه ها نشان داد که پیش فرضهای نرمال بودن توزیع نمرات طبق آزمون شاپیرو-ویلک و همگنی واریانسهای دو گروه طبق آزمون لوین ( $p \leq 0.05$ ) برای متغیرهای تعادل زمانی و پایداری تحصیلی برقرار بود. مقدار آزمون کرویت ماچلی برای متغیرهای تعادل زمانی ( $p=0.845$ ) و پایداری تحصیلی ( $p=0.693$ ) معنادار نبود، لذا مفروضه کرویت واریانس درون گروهی و همسانی ماتریس واریانس-کوواریانس را مورد تایید قرار داد.

جدول ۳- نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در سه مرحله اندازه گیری برای متغیرهای وابسته پژوهش

متغیر وابسته	منبع تغییرات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
تعادل زمانی	اثر گروه	۶۱۰/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱۲	۰/۹۹۹
	اثر زمان	۲۴۵/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۴۱۰	۱
	تعامل گروه با زمان	۲۳۵/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۲۶۱	۱
پایداری	اثر گروه	۱۳۱/۲	۰/۰۰۱	۰/۹۵۷	۱
	اثر زمان	۳۴۵/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۹۳۱	۱
	تعامل گروه با زمان	۴۸۵/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸۷	۰/۹۹۷

مطابق جدول ۳ نتایج نشان داد که در متغیر تعادل زمانی، اثر اصلی گروه ( $P=0.001$ ) و اثر اصلی زمان ( $P=0.001$ ) و اثر تعاملی گروه و زمان ( $P=0.001$ ) هر سه به لحاظ آماری معنادار بوده و اندازه اثر گروه نشان داد که ۵۱ درصد از تغییرات متغیر تعادل زمانی ناشی از تغییرات گروهی و ۴۱ درصد از تغییرهای این متغیر ناشی از اثرات زمان و در نهایت ۲۶ درصد از تغییرهای متغیر تعادل زمانی ناشی از تعامل زمان و گروه بود. نتایج این آزمون نیز نشان داد که در متغیر پایداری تحصیلی اثر اصلی گروه ( $P=0.001$ ) و اثر اصلی زمان ( $P=0.001$ ) و اثر تعاملی گروه و زمان ( $P=0.001$ ) معنادار بوده و اندازه اثر اصلی گروه نشان داد که ۹۵ درصد از تغییرهای متغیر پایداری تحصیلی ناشی از تغییرهای گروهی و ۹۳ درصد از تغییرهای این متغیر ناشی از اثرات زمان بود. ۸۸ درصد از تغییرهای متغیر پایداری تحصیلی ناشی از تعامل گروه و زمان گزارش شد. توان آماریها نشانگر کفایت حجم نمونه بود. برای مقایسه نتایج در سه مرحله آزمون، از آزمون بونفرونی استفاده شد.

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

متغیر وابسته	زمان اندازه گیری	گروه آزمایش		گروه گواه	
		تفاوت	انحراف	تفاوت	انحراف
		مقدار p	میانگین معیار	مقدار p	میانگین معیار
تعالد زمانی	پیش آزمون - پس آزمون	۷/۵۴	۰/۱۹۲	۰/۰۱۹	۰/۰۷۲
	پیش آزمون - پیگیری	۷/۳۶	۰/۱۸۴	۰/۰۰۷	۰/۲۱۵
پایستگی تحصیلی	پس آزمون - پیگیری	۰/۱۸	۰/۱۹۳	۰/۵۱۱	۰/۰۹۴
	پیش آزمون - پس آزمون	۵/۹۴	۰/۱۶۳	۰/۰۱	۰/۲۲۲
	پیش آزمون - پیگیری	۵/۹۶	۰/۱۹۱	۰/۰۱۳	۰/۳۹۸
	پس آزمون - پیگیری	۰/۰۲	۰/۱۱۷	۰/۳۹۰	۰/۱۴۵

بر اساس جدول ۴، یافته‌ها نشان دهنده تفاوت معنادار پیش آزمون - پس آزمون و پیش آزمون - پیگیری میانگین نمره های تعادل زمانی در گروه آزمایش بود ( $p=0/019$ ) و ( $p=0/007$ ) اما بین پس آزمون و آزمون پیگیری در گروه آزمایش تفاوت معنادار نشد ( $p=0/511$ ) که حاکی از پایداری اثر مداخله بر تعادل زمانی است. در گروه گواه هیچیک از مقایسه‌های جفتی معنادار نبود همچنین نتایج آزمون بونفرونی بیانگر تفاوت معنادار پیش آزمون و پس آزمون، پیش آزمون و آزمون پیگیری میانگین نمره‌های پایستگی تحصیلی در گروه آزمایش بود اما بین پس آزمون و آزمون پیگیری در گروه آزمایش تفاوت معنادار نبود ( $p=0/390$ ) که حاکی از پایداری اثر مداخله بر پایستگی تحصیلی در گروه آزمایش می‌باشد. در گروه گواه هیچ یک از مقایسه‌های جفتی معنادار مشاهده نشد.

### بحث و نتیجه گیری

با توجه اینکه دانش آموزان از لحاظ کثرت و اهمیت قشر نوجوان به عنوان آینده سازان جامعه از بیشترین و مهمترین گروه‌های جامعه ما محسوب می‌شوند لازم است سعی در شناخت مشکلات و نیازهای آنان نموده و سپس در جهت رفع و تعدیل آنها تلاش گردد. اگر مشکلات این قشر از جامعه حل نشود معمولاً قالب یکی از معضلات جامعه در تمامی نهادها، اعم از خانواده و سایر افراد جامعه اثر خواهد گذاشت. با توجه به اهمیت تعادل زمانی و افزایش پایستگی برای سلامت فردی، تحصیلی و اجتماعی دانش-آموزان و نهایتاً پیشرفت جامعه تصمیم به انجام این پژوهش گرفته شد لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی بسته آموزشی

مبتنی بر چشم انداز زمان بر متعادل سازی زمان (تعادل زمانی) و پایستگی تحصیلی دانش آموزان پایه نهم شهر تهران انجام گرفت. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که به کارگیری مداخله آموزش چشم انداز زمان موجب بهبود معنادار تعادل زمانی و پایستگی تحصیلی دانش آموزان که تعادل زمانی ندارند می‌گردد. همچنین تأثیر این آموزش تا دو ماه پس از پایان جلسات آموزشی دوام داشته است.

بنابر این همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود مقدار  $F$  میان گروهی برابر  $۱۳۱/۲$  و میزان تاثیر برابر  $۰/۹۵۷$  می‌باشد که این میزان حاکی از وجود تفاوت معنادار میانگین نمرات پایستگی تحصیلی در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  میان دو گروه آزمایش و کنترل است و میزان اثر  $۰/۹۳۱$  مرتبط با اثر زمان نشانگر حفظ اثر در طول زمان است. جدول ۴ نیز اثر مثبت مداخله را بر متغیر پایستگی تایید می‌نماید. بنابر این آموزش مبتنی بر چشم انداز زمان بر پایستگی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه نهم شهر تهران در مرحله پس از آزمون و پیگیری موثر است. نتیجه این پژوهش در این ارتباط تاحدودی با تحقیق حقیقت‌گو، بشارت، زبردست (۲۰۱۱) همراستا بوده چرا که این محققان نشان دادند در بررسی خود یک همبستگی مثبت بین استقامت و چشم انداز زمانی آینده وجود دارد. همچنین یک همبستگی منفی معنادار بین استقامت و چشم اندازهای زمانی حال جبرگرا و گذشته‌ی منفی مشاهده می‌شود. استقامت نیز از جنس پایستگیست. توماس، بوئن و تامسون (۲۰۱۰) در تحقیق خود نشان دادند که خودکارآمدی، اضطراب، کنترل و اشتیاق پیش‌بینی کننده‌های پایستگی تحصیلی هستند. از آنجا که پژوهشهای پیشین نقش دیدگاههای مختلف زمانی را در خودکارآمدی، اضطراب، کنترل و اشتیاق نشان داده است و تعادل زمانی باعث کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی، کنترل و اشتیاق می‌گردد لذا می‌توان نتیجه گرفت که تعادل زمانی در بهبود پایستگی تحصیلی نقش دارد. بنابراین تحقیق مذکور به نوعی با تحقیق حاضر همسو می‌باشد. در واقع آموزش چشم انداز زمان باعث متعادل سازی زمان شده و در نتیجه هر یک از ابعاد به سمت بهینه شدن پیش می‌روند. از آنجایی که پایستگی تحصیلی با آینده‌گرای هدفمند و گذشته مثبت بالا و گذشته منفی و حال جبرگرای پایین در ارتباط است، قرارگیری این ۴ بعد در محدوده مورد قبول و به عبارتی دیگر افزایش دیدگاه زمانی آینده‌گرا و گذشته‌گرای مثبت و کاهش دیدگاه زمانی منفی و حال جبرگرا موجب افزایش پایستگی می‌گردد. پژوهش حاضر از نقطه نظر ارتباط تعادل زمانی با ویژگی‌های رفتاری و به تبع آن با پایستگی تحصیلی، با پژوهشهای مذکور همخوانی دارد.

در تبیین یافته فوق می‌توان گفت پایستگی تحصیلی واژه‌ای است که توسط مارتین و مارش برای توصیف توانایی دانش‌آموز در بازگشت موفق بعد از مشکلات و شکست‌های تحصیلی وضع شد که به وسیله عواملی مانند خودکارآمدی، تعهد و کنترل بهبود می‌یابد؛ مارتین و مارش (۲۰۰۹) پنج عامل را به عنوان عوامل پیش‌بینی کننده پایستگی تحصیلی معرفی کردند که محققان از آنها به عنوان مدل CS۵ پایستگی تحصیلی یاد می‌کنند که عبارتند از:

۱-اعتماد (خودکارآمدی)، ۲-هماهنگی (برنامه ریزی)، ۳-تعهد (پشتکار)، ۴-خویشتن داری و آرامش (اضطراب پایین)، ۵-کنترل (کنترل نامطمئن کم). عوامل مذکور در مضامین پایه دیدگاه آینده‌گرا موجود است و بسته آموزشی چشم انداز زمان نیز بر این مبنا جهت متعادل سازی بعد آینده‌گرا تدوین شده است.

به دیگر سخن، از آنجا که پایستگی تحصیلی توانایی دانش‌آموز در غلبه بر مشکلات، موانع و چالش‌هایی است که در زندگی روزمره‌ی تحصیلی بیشتر دانش‌آموزان به طور معمول رخ می‌دهد (مارتین و مارش، ۲۰۰۸) و هرچه این توانایی بالا رود پایستگی تحصیلی افزایش می‌یابد و همچنین با استفاده از ابزار سنجش مارتین و مارش (۲۰۰۸) مولفه‌های سنجش به نوعی مرتبط با مقاومت در برابر وسوسه‌ها، پیروی از عقل، داشتن اعتماد به نفس و اهمیت تلاش برای رسیدن به مقصد است پس می‌توان نتیجه گرفت که کسب تعادل زمانی و یا حرکت به سوی آن، تقویت مولفه‌های مذکور را سبب می‌گردد چرا که بعد آینده‌گرای چشم انداز زمان مضامین ذکر شده را در بر می‌گیرد و بسته آموزشی محقق ساخته مبتنی بر چشم انداز زمان براساس متعادل سازی هر یک از ابعاد چشم انداز زمان از جمله دیدگاه آینده‌گرا ساخته شده است. لذا آموزش چشم انداز زمان موجب افزایش پایستگی خواهد شد.

#### پیشنهادها

از آنجا که آموزش چشم انداز زمان بر ایجاد تعادل زمانی و افزایش پایستگی تحصیلی دانش‌آموزان پایه نهم موثر واقع شده است پیشنهاد می‌گردد برای دانش‌آموزان کلیه مدارس عادی و نمونه به عنوان دوره‌های کارگاهی شناور و فوق برنامه استفاده شود همچنین کلیه مدارس متوسطه اول، برای پایه نهم که آزمون ورودی به مقطع دوم متوسطه را دارند، در ابتدای سال تحصیلی، آموزش چشم انداز زمان را اجرا نمایند.

#### منابع

ارجمند سیاهپوش، ا.، مقدس جعفری، م.ح. و فریغلانی، م. (۱۳۹۰). بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره ی متوسطه شهر شوش دانیال (ع)، مجله مطالعات جامعه شناختی جوانان، شماره ۲: ۷-۲۰.

افشاری، م.، شیرزادی فرد، م. و جهرمی، ر. (۱۳۹۶). چشم انداز زمان آینده و پیشرفت تحصیلی: نقش واسطه‌ای خود نظم جویی بلندمدت و ادراک سودمندی تکالیف تحصیلی، روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۱۴(۵۴): ۱۲۱-۱۳۴.

امیری ابراهیم محمدی، ر. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش چشم انداز زمان بر بهزیستی روانشناختی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر دبیرستان شهرستان لردگان. پایان نامه کارشناسی ارشد، گرایش مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر.

ایران پور، س. م. ، عرفانی، ن. و ابراهیمی، م. ا. (۱۳۹۶). پیش بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر اساس چشم‌اندازهای زمانی دانشجویان، نشریه روان پرستاری، شماره ۶: ۸-۱۴.

جهانتیغ، ر. و نسترن، م. (۱۳۹۵). بررسی رابطه اضطراب بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال دوم متوسطه مدرسه فاطمه زهرا شهرستان زابل، سومین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.

کریمی، ملیحه. (۱۳۹۱). رابطه پایداری با ادراک خود و فراشناختی دانش آموزان دختر و پسر متوسطه. فصلنامه نوآوریهای آموزشی، ۲(۱۲): ۱-۱۱.

کریمی قرطمانی، م. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین پایداری تحصیلی با ادراک خود و فراشناخت در دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره گرایش مدرسه، دانشگاه علامه طباطبایی.

گلستانه، س.م. و نوروزی، ف. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر راهبردهای انگیزشی و شناختی دانشجویان دختر اهمال-کار دانشگاه خلیج فارس بوشهر، دوفصلنامه علمی- پژوهشی شناخت اجتماعی، ۲ (۱۳): ۱۱۹-۱۳۰.

مرادی شاه قریه، پ. (۱۳۹۳). بررسی مشاوره مبتنی بر چشم انداز زمان بر انطباق پذیری مسیر شغلی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، گرایش مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر.

Epel, E., Bandura, A. & Zimbardo, P.G. (۱۹۹۹). Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, ۲۹ (۳): ۵۷۵-۵۹۶.

Haghighatgoo, M., Besharat, M. A., Zebardast, Z. (۲۰۱۱). The relationship between hardiness and time perspective in students. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, ۳۰, ۹۲۵-۹۲۸.

Martin, A. J., Marsh, H. W. (۲۰۰۸). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience, *Journal of School Psychology*, ۴(۱), ۵۳-۸۳.

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (۲۰۰۹). Academic resilience and academic buoyancy: multi dimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, ۳۵(۳), ۳۵۳-۳۷۰.

- Martin, A. J., Colmar, S. H., Davey, L. A., & Marsh, H. (2010). Longitudinal modelling of academic buoyancy and motivation: do the 'ΔCs' hold up over time? *Br J Educ Psychol*, 80(3), 473-496.
- Stolarski, M., Matthews, G. (2016). Time Perspectives Predict Mood States and Satisfaction with Life over and above Personality, *current psychology*, 35(4): 516-526.
- Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G., & Bitner, J. (2013). How we feel is a matter of time: relationships between time perspectives and mood. *Journal of Happiness Studie*, 15 (4): 809-827.
- Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2009). Convergent and discriminant validity of time attitude scores on the adolescent time perspective inventory. *Diskurs Kindheits und Jugendforschung [Research on Child and Adolescent Development]*, 4(1): 185-196.
- Zabelina, E. Chestyunina, Yu., Trushina, I. & Vedeneyeva, E. (2018). Time Perspective as a Predictor of Procrastination, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 238: 87 - 93.
- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. (2009). *The Time Paradox The time perspective the new psychology of time that will change your life. New York: Free Press.*
- Zimbardo, P.G., & Boyd, J. N. (1999). Putting Time Perspective: A Valid, reliable Individual Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6):1271-1288.



## **The effectiveness of time perspective training package on balancing time and academic buoyancy of students**

Mahkameh Hosseini<sup>۱</sup>, Mozhgan Arefi<sup>\*۲</sup>, Ilnaz Sajjadian<sup>۳</sup>

۱. PhD student of educational psychology, Psychology Department, Islamic Azad University, Isfahan(Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran

۲. Assistant Professor of Psychology Department, Islamic Azad University, Isfahan(Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran

۳. Assistant Professor of Psychology Department, Islamic Azad University, Isfahan(Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran

\* Corresponding Author Address: Islamic Azad University, Isfahan(Khorasgan) Branch, Iran

Email: mozhgan.arefi@yahoo.com

### **Abstract:**

Since time perspective plays a role in regulating human actions and affects his / her individual, social, and psychological activities, and academic buoyancy on the ability of a student to overcome the difficulties and obstacles in the life of a more knowledgeable student Students typically occur, such as low grades, test questions, problem assignments, and feedback in teacher/student communication and competition and loss of motivation. The purpose of this study is to investigate the effect of time perspective training on time balance and academic buoyancy in ۹th grade female students in Tehran. The research method was semi-experimental with pre-test, post-test and follow up with the control group. The statistical population of the study was all ۹th grade female students in the academic year of ۹۶-۹۷. The students were randomly assigned to two groups of ۳۰ experimental and control groups through multistage random sampling of ۶۰ subjects who did not have time balance. The experimental group was trained for ۱۰ sessions. The Zimbardo Time Perspective Questionnaire (۱۹۹۹), Martin and Marsh (۲۰۰۸) and Educational Time Perspective Package were used for data collection. To analyze the collected data, repeated measure ANOVA and Bonferroni's post hoc test were used at  $\alpha = 0,05$  and using SPSS-۲۲ software. Findings showed that time perspective training had an effect on time balance and academic buoyancy of students and there was a significant difference between the two groups ( $p \leq 0,001$ ) and this effect remained in the two month follow-up phase ( $0,001 \geq p$ ).

Therefore, time balance is possible in different dimensions by training time perspective, and consequently academic buoyancy can be increased and thus, more effective students would be trained to run the community tomorrow.

**Key words:** academic buoyancy, time balance, time perspective.