

## اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر راهبردهای انگیزشی و شناختی دانشجویان دختر اهمال‌کار

## دانشگاه خلیج فارس بوشهر

1. سید موسی گلستانه\*، 2. فاطمه نوروزی

1. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه خلیج فارس، 2. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه خلیج فارس

(تاریخ وصول: 96/07/08 - تاریخ پذیرش: 96/10/12)

**Effectiveness of Time Perspective Therapy on Motivational and Cognitive Strategies in Procrastination Students of girls of Persian Gulf University**

1. Seyed Mousa Golestaneh, 2. Fatemeh Noroozi

1. Assistant Professor of Persian Gulf University

2. M.A of Educational Psychology in Persian Gulf University

(Received: Sep. 30, 2017 - Accepted: Jan. 02, 2018)

**Abstract**

**Introduction:** The purpose of this research was to examine the effectiveness of time Perspective therapy on motivational strategies and cognitive in procrastination students. **Method:** Design of this experimental research was pretest-posttest associated with control group. Instruments of the present study includes the Zimbardo Time Perspective Questionnaire, Zusho and Barnett procrastination Motivational-cognitive Questionnaire (2011) and Tuckman and Brousse Questionnaire (1991). Statistical population consists of all the students studying at Gulf University in the academic year 2015-2016; and 300 of them were selected by multistage cluster sampling and responded to the academic procrastination scale (TPS). Then by using cutting point, 36 Procrastination girl Students were randomly assigned to two experimental and control groups. Time perspective therapy (six sessions) was considered as an independent variable based on the Zimbardo protocol (2012). To analyze the data, Multivariate Covariance Analysis was performed using SPSS software. **Findings:** The results of the research showed that Time Perspective Therapy improvement of motivational and Cognitive strategies and procrastination in the experimental group compared with the control group. The results of ANCOVA analysis showed that, through controlling pretests, there is a meaningful difference between posttests of mastery goals, performance- approach goals, need for cognition, procrastination, expectation for success, task value, rehearsal, organization and metacognitive self-regulation in experimental and control groups. But, there was no significant change in the avoidance goal variable ( $p = 0.19$ ). **Conclusion:** Based on the results Time Perspective Therapy is an effective therapeutic approach to increasing Motivational Strategies and Cognitive in Procrastination girl Students.

**Key Words:** Time Perspective Therapy, Motivational Strategy, Cognitive Strategy, Procrastination Student.

**چکیده**

**مقدمه:** هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر راهبردهای انگیزشی و شناختی دانشجویان دختر اهمال‌کار دانشگاه خلیج فارس بوشهر بود. روش: پژوهش حاضر یک طرح آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. ابزارهای این پژوهش پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی سوارزی، پرسشنامه چشم‌انداز زمان زیمباردو و پرسشنامه راهبردهای انگیزشی زشو و بارانت بودند. روش پژوهش به این صورت بود که ابتدا 300 نفر از دانشجویان دختر دانشگاه خلیج فارس بوشهر که در حال تحصیل در سال تحصیلی 96-1395 بودند به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند و پرسشنامه‌ی اهمال‌کاری تحصیلی را پر کردند، سپس 36 نفر از آن‌ها که دارای اهمال‌کاری بالا بودند به‌طور تصادفی انتخاب و به دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. درمان چشم‌انداز زمان (طی شش جلسه) بر اساس پروتکل آموزشی زیمباردو (2012)، به‌عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیری و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS انجام گرفت. یافته‌ها: نتایج تحقیق نشان داد که درمان چشم‌انداز زمان باعث افزایش معناداری در هدف تسلط، هدف عملکردی، نیاز به شناخت، اهمال‌کاری تحصیلی، انتظار موفقیت، ارزش تکلیف، سازمان‌دهی، مرور و خودتنظیمی فراشناختی شد. اما در متغیر هدف اجتنابی  $p = 0/19$  تغییر معناداری صورت نگرفت. نتیجه‌گیری: بر مبنای نتایج، درمان چشم‌انداز زمان یک رویکرد درمانی مؤثر برای افزایش راهبردهای انگیزشی و شناختی در دانشجویان دختر اهمال‌کار است.

**کلید واژگان:** درمان چشم‌انداز زمان، راهبردهای انگیزشی، راهبردهای شناختی، دانشجویان اهمال‌کار.

و آن را طوری تفسیر می‌کند که گویی پر از تجارب ناخوشایند است. گذشته مثبت معمولاً دیدگاهی مثبت، دوستانه، نوستالژیک و گرم درباره گذشته دارد (بونویل و زیباردو، 2004). حال لذت‌گرا نگرشی مبنی بر تلاش برای رضایت از اهداف و تمایلات بدون توجه به پیامدهای آتی مطرح می‌کند. حال جبرگرا با این عقیده مشخص می‌شود که زندگی فرد به وسیله نیروهای معنوی یا حکومتی<sup>11</sup> کنترل می‌شود (بونویل و زیباردو، 2004) و آینده تحت تأثیر سرنوشت است و در نتیجه، عملکرد کنونی فرد هیچ تأثیری بر آن ندارد. آینده، نگرشی را بیان می‌کند که هدف آن دستیابی به اهداف بلندمدت به جای لذت بردن افراطی از زمان حال است. بر اساس پنج بعد زمانی، افراد از نظر چشم‌انداز زمانی باهم تفاوت دارند و بعضی از آن‌ها بیشتر از بقیه تحت تأثیر مسائل زندگی هستند. چشم‌انداز زمان به‌عنوان یک میانجی بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت از زندگی عمل می‌کند (ژانک، ریان و هوول<sup>12</sup>، 2011). لوین<sup>13</sup> (1951)، چشم‌انداز زمان را به‌صورت دیدگاه کلی فرد از آینده روان‌شناختی و گذشته روان‌شناختی در زمان موجود تعریف می‌کند (به نقل از زیباردو و بوید، 1999). این تعریف نشان‌دهنده ی رابطه ی طیف مانند و درهم‌پیچیده ی گذشته، آینده و حال است. با در نظر گرفتن پیچیدگی زمان (روان‌شناختی)، عجیب نیست که تعداد بی‌شماری از کارها بر یک جنبه ی خاص از زمان تأکید کنند، و

در سال‌های اخیر یک چهارچوب نظری کوچک اما روبه رشدی ایجاد شده است که درک فرد را در قالب یک چهارچوب زمانی در نظر می‌گیرد که تجارب و بهزیستی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (بونویل و زیباردو<sup>1</sup>، 2003). زیباردو<sup>2</sup>، مفهوم چشم‌انداز زمان<sup>3</sup> را ابداع کرد. او پس از ده‌ها سال تحقیق، نتیجه گرفت که نگرش ما نسبت به زمان، بر صفات کلیدی شخصیتی، از قبیل اجتماعی بودن و یا خوش‌بینی تأثیر می‌گذارد. چشم‌انداز زمان بسیاری از قضاوت‌ها، تصمیم‌ها و رفتارهای ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد (روس<sup>4</sup>، 1999). چشم‌انداز زمان چهارچوب‌هایی ایجاد می‌کند که به انسان اجازه‌ی معنا بخشی به وقایع در ابعاد زمانی می‌دهد. این ابعاد زمانی شامل گذشته، حال و آینده است. همچنین چشم‌انداز زمان یک دید کلی مطرح می‌کند که افراد از طریق آن بتوانند به انتخاب و دنبال کردن اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت بپردازند (زیباردو بوید<sup>5</sup>، 1999).

چشم‌انداز زمان بر اساس نظریه زیباردو و بوید (1999)، چارچوب ذهنی نسبتاً ثابتی است که شامل پنج زیر مقیاس گذشته منفی<sup>6</sup>، گذشته مثبت<sup>7</sup>، حال لذت‌گرا<sup>8</sup>، حال جبرگرا<sup>9</sup> و آینده<sup>10</sup> است. گذشته منفی یکی دیدگاه بدبینانه درباره‌ی گذشته‌ی فرد است

<sup>1</sup> - Boniwell & Zimbardo

<sup>2</sup> - Philip G. Zimbardo

<sup>3</sup> - Time Perspective

<sup>4</sup> - Rouse

<sup>5</sup> - Boyd

<sup>6</sup> - past negative

<sup>7</sup> - past positive

<sup>8</sup> - present hedonism

<sup>9</sup> - present fatalism

<sup>10</sup> - future

<sup>11</sup> - spiritual or governmental

<sup>12</sup> - Zhang, Ryan, & Howell

<sup>13</sup> - Lewin

زمان است که بر درک مراجع از گذشته، حال و آینده‌اش تمرکز کرده است.

هدف درمان چشم‌انداز زمان بهبود توانایی فرد بیمار برای خودباوری و باور کردن کارآمدی خود در پیشرفت در زندگی، به جای تکرار گذشته منفی است. اگرچه این روش، از چشم‌انداز زمان گذشته منفی بهره می‌گیرد، اما برای ایجاد یک بنیاد سازنده‌تر بر روی چشم‌انداز زمان گذشته مثبت تمرکز می‌کند. هرچند ممکن است برخی علائم هرگز از بین نروند، اما فرد می‌تواند عملکرد روزانه خود را از طریق درمان چشم‌انداز زمان بهبود ببخشد و همچنین حس خودکارآمدی و انعطاف‌پذیری‌اش را ارتقا دهد (اسورد و همکاران، 2014).

چارچوب‌بندی تصمیمات و اقدامات زندگی بر اساس گذشته، حال یا آینده به احتمال زیاد منجر به درگیر شدن افراد در رفتارهای پرخطر و ناسالم می‌شود. بدین صورت که افراد گذشته‌گرا معمولاً بر اساس خاطرات منفی تصمیم می‌گیرند. افراد حال‌گرا بر اساس لذت بردن یا اجتناب کردن، بدون فکر کردن در مورد عواقب کار، بی‌درنگ اقدام می‌کنند (اسورد، اسورد، بران‌اسکیل، 2015). استفاده بیش‌ازحد از زمان گذشته و حال؛ به‌ویژه هنگامی که چشم‌انداز زمان منفی باشد، ممکن است فرد را درگیر رفتارهای پرخطر و ناسالم کند (زیمباردو، اسورد و اسورد، 2012).

این درک به ما کمک می‌کند افرادی را شناسایی کنیم که احتمالاً در هنگام کار کردن مخاطره‌جو هستند (بوید و زیمباردو، 2005). چشم‌انداز زمان بر

گذشته، حال و آینده را با روش‌های کل‌نگرانه اندکی در نظر گرفته و دیدگاه چندبعدی زمان روان‌شناختی را به کار ببرند. کارهای زیادی درباره تلویحات جهت‌گیری آینده (دیکی، 1975؛ ترومسدورف، لام و اشمیدت، 1978؛ زپونار<sup>1</sup>، 2010) و تلویحات روان‌شناختی درباره‌ی چگونگی سروکار داشتن فرد با گذشته (وبستر و کاپلیز<sup>2</sup>، 1993؛ وبستر، 1998، کاپلیز، ارورک و چادهری<sup>3</sup>، 2005؛ برایانت، اسمارت و کینگ<sup>4</sup>، 2005؛ وبستر، بهلمیجر و وسترهف<sup>5</sup>، 2010) انجام شده است. با این وجود، روش‌های کل‌نگرانه، باهدف بررسی سه منطقه زمانی همزمان، بسیار کم هستند. یکی از روش‌های چندبعدی نویدبخش که رابطه‌ی شخصی افراد با زمان را عملکردی کرده و به تفاوت‌های فردی می‌پردازد، توسط زیمباردو و بوید (1999) ارائه شد. چشم‌انداز زمان زیمباردو، که معتبرترین و صحیح‌ترین شاخص چشم‌انداز زمان است، تعیین می‌کند که تا چه اندازه افراد در این شش منطقه زمانی قرار می‌گیرند. درواقع، برای هر فرد یک نیمرخ چشم‌انداز زمان ترسیم می‌شود که با تغییر در میزان کم تا زیاد در هر یک از این شش منطقه زمانی توصیف می‌شود (اسورد، اسورد، بران‌اسکیل<sup>6</sup> و زیمباردو، 2014). درمان چشم‌انداز زمان<sup>7</sup> یک درمان جدید مبتنی بر

<sup>1</sup> - Dickey, Trommsdorff, Lamm, & Schmidt; Szpunar

<sup>2</sup> - Webster & Cappeliez

<sup>3</sup> - O'Rourke, & Chaudhury

<sup>4</sup> - Bryant, Smart, & King

<sup>5</sup> - Bohlmeijer, & Westerhof

<sup>6</sup> - Sword, Sword & Brunskill

<sup>7</sup> - Time Perspective Therapy

یکی از متغیرهای روان‌شناختی که بازمان ارتباط دارد، اهمال‌کاری<sup>2</sup> است. اهمال‌کاری یا به آینده موکول کردن کارها عادت است که در بسیاری از افراد وجود دارد تا جایی که برخی پژوهشگران بیان می‌کنند که این ویژگی از تمایلات ذاتی انسان است (به نقل از گلستانی بخت و شگری، 1392). اهمال، شکاف بین نیت انجام کار و رفتار است (شوونبرگ<sup>3</sup>، 2004) و به تأخیر انداختن و جایگزین کردن تکالیف ضروری با انجام فعالیت‌های غیرضروری دیگر تعبیر می‌شود. این واژه معادل اهمال‌کاری، سهل‌انگاری، به تعویق انداختن و این دست و آن دست کردن است (الیس و ناس<sup>4</sup>، 1977؛ ناس، 2000). میلگرام<sup>5</sup>، می‌تال<sup>6</sup> و لوینسون<sup>7</sup> (1998) (1998) اهمال‌کاری را یک ویژگی یا نقص رفتاری می‌دانند که به شکل عقب انداختن یک تکلیف و یا یک تصمیم‌گیری نمایان می‌شود. از نظر فراری<sup>8</sup> و تایس<sup>9</sup> نیز اهمال‌کاری مبین تأخیر در آغاز یا ادامه‌ی کار است (فراری و تایس، 2000).

به اعتقاد برخی پژوهشگران، اهمال‌کاری یک مشکل انگیزشی است. در این دیدگاه اهمال‌کاری به دلیل تنبلی یا بی‌انگیزه بودن نیست، بلکه از آن جهت انجام می‌گیرد که افراد اهمال‌کار علاقه‌مند به انجام فعالیت دیگری هستند (شهنی بیلاق، 1384؛ به نقل از کاظمی و همکاران، 1389). برخی دیگر از

اساس یک ساختار شناختی و انگیزشی ارائه شده که این مفهوم بر مبنای چهاراصل پایه‌ریزی شده است. اصل اول بیان می‌کند که چشم‌انداز زمان شناختی است زیرا از افکار و اندیشه‌های افراد سرچشمه گرفته است و هم انگیزشی است زیرا افکار افراد را برای گرفتن تصمیم‌های خاص و شرکت در رفتارهای خاص هدایت می‌کند، اصل دوم، چشم‌انداز زمان شامل سه دوره زمانی است (یعنی گذشته، حال و آینده) و هر دوره منحصرأ در یک چشم‌انداز فردی وجود دارد. علاوه بر این، عملکرد فرد ممکن است در رابطه با هر دوره زمانی متغیر باشد. برای مثال موفقیت در دانشگاه ممکن است بیشتر به دیدگاه فرد نسبت به آینده گره‌خورده باشد تا گذشته، درحالی‌که ریسک‌پذیری ممکن است به گرایش فرد نسبت به حال ارتباط پیدا کند. علاوه بر این، برای درک کامل چشم‌انداز زمان یک فرد، همه‌ی این سه دوره زمانی باید در نظر گرفته شود. بنابراین، دیدگاه فرد نسبت به حال حاضر، لزوماً دیدگاه فرد را نسبت به گذشته یا آینده نشان نمی‌دهد. اصل سوم، چشم‌انداز زمان در میان افراد به‌عنوان نتیجه‌ای از یادگیری و تجربه در زمینه‌های مختلف از قبیل خانواده، مدرسه و جامعه متفاوت است و درنهایت بر اساس اصل چهارم، چشم‌انداز زمان چندبعدی است و در ابعادی از الف) نگرش، ب) جهت‌گیری، ج) رابطه، د) تناوب زمانی و ز) معنی مفهوم‌سازی شده است (ملو و ورل<sup>1</sup>، 2015).

<sup>2</sup> - Procrastination

<sup>3</sup> -Schouwenberg

<sup>4</sup> -Knaus

<sup>5</sup> -Milgram

<sup>6</sup> -Mey-Tal

<sup>7</sup> -Levinson

<sup>8</sup> -Ferrari

<sup>9</sup> -Tice

<sup>1</sup> -Mello & Worrell

محققان درصد بررسی اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان را بر راهبردهای انگیزشی و شناختی دانشجویان اهمال‌کار هستند.

پیشینه پژوهش در زمینه چشم‌انداز زمان در بین دانشجویان، بیانگر این بوده است که با متغیرهایی مانند انگیزه درونی، خلاقیت (زیمباردو و بوید، 1999)، ارتباطات اجتماعی (زیمباردو و بوید، 2008)، ریسک‌پذیری و آسیب‌های اجتماعی (روت-اسپن، و ردر، 1996؛ کیاگ، زیمباردو و بوید، 1999) ارتباط دارد. چشم‌انداز زمان می‌تواند پیش‌بینی‌کننده موفقیت یا شکست تحصیلی باشد، مثلاً چشم‌انداز زمان آینده می‌تواند افراد را به پیشرفت‌های قابل‌توجه در زندگی برساند. علی‌رغم اهمیت آشکار زمان در اهمال‌ورزی، پژوهش‌های کمی این رابطه مهم را بررسی کرده‌اند. پژوهش حاضر به دنبال بررسی تأثیر درمان چشم‌انداز زمان بر دانشجویان اهمال‌ورز است، تا علاوه بر آگاهی از پیامدهای اهمال‌تحصیلی، راهکارها و پیشنهادهایی جهت کاهش اهمال‌تحصیلی دانشجویان ارائه نماید. از طرف دیگر، تربیت نیروی انسانی کارآمد برای هر کشوری بسیار حیاتی است و دانشجویان هر دانشگاه سرمایه‌گران قدر هر کشور به شمار می‌روند. لذا، بررسی اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر راهبردهای انگیزشی و شناختی دانشجویان اهمال‌ورز ضروری به نظر می‌رسد.

#### روش

با توجه به اینکه اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر راهبردهای انگیزشی و شناختی در دانشجویان اهمال‌

پژوهشگران معتقدند که اهمال‌کاری یک مشکل شناختی است. در این دیدگاه مبنای اهمال‌کاریدن، افکار و باورهای غلط و غیرمنطقی در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت‌هاست. شناخت<sup>1</sup> به فرآیندهای فرآیندهای درونی ذهنی یا راه‌هایی که در آن اطلاعات پردازش می‌شوند، گفته می‌شود (بایلر و اسنومن، 1993). راهبردهای شناختی به هرگونه رفتار، اندیشه یا عمل یادگیرنده گفته می‌شود که او در ضمن یادگیری مورد استفاده قرار می‌دهد و هدف آن کمک به فراگیری، سازمان‌دهی و ذخیره‌سازی دانش‌ها و مهارت‌ها و نیز سهولت بهره‌برداری از آن‌ها در آینده است (واینستاین و هیوم<sup>2</sup>، 1998). پژوهش‌های انجام‌شده درباره راهبردهای شناختی و فراشناختی نشان داده است که استفاده از این تدابیر به افزایش یادگیری یادگیرندگان منجر می‌شود (بکمان<sup>3</sup>، 2002). نتایج بررسی پنتریچ و دی‌گروت<sup>4</sup> گروت<sup>4</sup> (1990) در زمینه ارتباط مؤلفه‌های انگیزشی و شناختی با عملکرد تحصیلی نشان می‌دهد که در فرآیند آموزش مؤلفه‌های انگیزشی از جمله انتظار، ارزش و عاطفه (الگوی انگیزشی انتظار- ارزش) اهمیت دارند. آن‌ها «خودکارآمدی<sup>5</sup>»، «ارزش‌گذاری درونی<sup>6</sup>» و «اضطراب امتحان<sup>7</sup>» را به عنوان شاخص‌های مؤلفه‌های انگیزشی تحت عنوان «باورهای انگیزشی» در نظر می‌گیرند. در این پژوهش

1 - Cognition

2 - Weinstein & Hume

3 - Beckman

4 - Pintrich & Degroot

5 - Self efficacy

6 - Intrinsic value

7 - Test Anxiety

گروه آزمایش به اجرا درآمد و گروه کنترل نیز از روال عادی آموزش روزانه برخوردار بود. لازم به ذکر است که مداخله چشم انداز زمان توسط زیباردو در سال 2012 طراحی شده است. کلیه شرکت کنندگان دو گروه آزمایشی و گواه قبل و بعد از پایان مداخله به کلیه گویه های پرسشنامه های چشم انداز زمان زیباردو<sup>1</sup> (1999) و انگیزشی-شناختی زوشو و بارنت<sup>2</sup> (2011)، پاسخ دادند. ابزارهای پژوهش شامل: الف) پرسشنامه اهمال کاری سواری، این پرسشنامه دارای 12 ماده است و در سال 1390 توسط سواری بر روی 247 نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز ساخته شد. در پژوهش وی برای ایجاد یک پرسشنامه جدید در زمینه اهمال تحصیلی، پس از تحلیل عامل اکتشافی و شش بار چرخش آزمون مرکب از 12 ماده و 3 عامل با عنوان اهمال کاری عمدی (5 ماده)، اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی- روانی (4 ماده)، اهمال کاری ناشی از بی برنامه گی (3 ماده) در حوزه ی اهمال تحصیلی شناسایی شد. پایایی آزمون از طریق آلفای کرونباخ برای کل آزمون 0/85، برای عامل اول 0/77، برای عامل دوم 0/60، برای عامل سوم 0/70 به دست آمد. به منظور تعیین روایی این آزمون از پرسشنامه ی اهمال کاری بروس و تاکن<sup>3</sup> (1991) (1991) استفاده شد و از طریق همبسته کردن این دو آزمون مقدار ضریب همبستگی 0/53 به دست آمد؛ و پاسخ ها روی یک طیف لیکرت 5 درجه ای از هرگز (0) تا همیشه (4) نمره گذاری می شود. این

ورز دختر بررسی می شود، روش تحقیق حاضر آزمایشی و به صورت میدانی اجرا شد. نگاره تحقیق حاضر از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. نمونه گیری در این تحقیق به دو صورت انجام گرفت، در ابتدا، به صورت نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای، از بین دانشکده های مختلف 300 نفر از دانشجویان دختر انتخاب شدند. سپس پرسشنامه اهمال کار جهت شناسایی دانشجویان اهمال کار اجرا شد. برای به دست آوردن نقطه برش اهمال، پرسشنامه ی اهمال کاری سواری (1390) مورداستفاده قرار گرفت. سپس دانشجویان با پاسخ به پرسشنامه اهمال و به دست آوردن نمره (44/05=34/88+9/17) جزء گروه مورد مطالعه قرار گرفتند. در مرحله دوم نمونه گیری، از آنجا که نمونه تحقیق دانشجویان دختر اهمال کار بود، بعد از اینکه تعداد 40 نفر از دانشجویان به عنوان اهمال کار شناخته شدند، به صورت تصادفی ساده لیستی از این افراد تهیه شد و به صورت قرعه کشی 20 نفر در گروه آزمایش و 20 نفر در گروه گواه گمارده شدند. در ضمن دو نفر از شرکت کنندگان در هر دو گروه مایل به شرکت در تحقیق حاضر نبودند؛ بنابراین نمونه ی حاضر 36 نفر و در هر گروه 18 نفر گمارده شدند. کلیه افراد شرکت کننده در پژوهش فرم رضایت نامه اخلاقی شرکت در پژوهش را تکمیل کردند و شرکت کنندگان گروه آزمایش متعهد شدند که طی 6 جلسه در طی 42 روز، هفته ای یک جلسه، هر جلسه به مدت 1 ساعت در کلاس درمان چشم انداز زمان شرکت کنند. در این پژوهش بسته ی آموزشی درمان چشم انداز زمان توسط محقق به مدت 6 جلسه 1 ساعته بر روی

<sup>1</sup> Zimbaro Time Perspective Inventory

<sup>2</sup> Zusho & Barnett

<sup>3</sup> - Tukman

صورت است: چشم‌انداز زمان گذشته منفی 0/90، چشم‌انداز زمان گذشته مثبت 0/63، حال لذت‌گرا 0/81، چشم‌انداز زمان حال جبرگرا 0/82، چشم‌انداز زمان آینده 0/83، چشم‌انداز زمان آینده متعالی 0/83 به دست آمد. جهت اعتبار پرسشنامه در پژوهش افشین و گلستانه (1395) از تحلیل عامل تأییدی استفاده شد. نتایج نشان داد که بارهای عاملی ابعاد پرسشنامه چشم‌انداز زمان در بعد گذشته مثبت مقادیر بار عاملی بین 0/35 تا 0/54، در بعد گذشته منفی مقادیر بار عاملی بین 0/36 تا 0/64، در بعد حال جبرگرا مقادیر بار عاملی بین 0/35 تا 0/42، در بعد حال لذت‌گرا مقادیر بار عاملی بین 0/35 تا 0/68 و در بعد آینده مقدار بار عاملی بین 0/31 تا 0/55 است. همچنین نتایج تحلیل نشان داد که مقدار  $\chi^2$  دو، GFI، CFI و RMSEA به ترتیب 1079/56، 0/93، 0/89 و 0/60 است؛ که حکایت از آن دارد ابزار از لحاظ اعتبار مطلوب است.

پ) پرسشنامه انگیزشی - شناختی زوشو و بارنت (2011) این پرسشنامه برای اولین بار در ایران توسط گلستانه و عسکری (1393) مورد ترجمه و اعتبار یابی قرار گرفت. این پرسشنامه در حقیقت شامل سه بخش و مجموعاً 70 آیتم است که بر اساس پرسشنامه MSLQ و SLR ساخته شده است. در تحقیق حاضر از دو بخش آن استفاده شده است که شامل 50 آیتم است. یک بخش مربوط به ادراک دانشجویان و راهبردهای اجرایی است که به واسطه 29 گویه، متغیرهای انتظار موفقیت، ارزش - تکلیف، سازمان‌دهی، مرور، خودتنظیمی فراشناختی، گرایش

پرسشنامه در تحقیقات مختلف استفاده شد و روایی و پایایی آن موردسنجش قرار گرفت از جمله: سواری، 1391؛ هاشمی هرزویلی، 1393؛ شاه‌رخی، گرجی، عابدی، 1391؛ عسکری رابری، زین‌الدینی میمند، 1394؛ سرایی، قدسی احقر، 1392؛ باقری، 1393؛ میر عرب رضی، جعفری، 1394؛ عطادخت، محمدی، بشرپور، 1394؛ بابایی نادینلویی، 1391.

ب) پرسشنامه‌ی چشم‌انداز زمان (ZTPI) بوید و زیمباردو (1999) این پرسشنامه دارای 66 سؤال است. نمره‌گذاری در این پرسشنامه مطابق با طیف لیکرت (از 1 تا 5) هست. و پنج بعد زمان را به صورت زیر موردسنجش قرار می‌دهد: دیدگاه زمانی گذشته‌ی منفی (10 سؤال)، دیدگاه زمانی گذشته مثبت (9 سؤال)، دیدگاه زمانی حال - لذت‌گرا (15 سؤال)، دیدگاه زمانی حال جبرگرا (9 سؤال)، دیدگاه زمانی آینده (13 سؤال)، و مقیاس آینده‌ی متعالی که یک متغیر ششم هست را بر اساس (10 سؤال). روایی محتوایی مقیاس مذکور با استفاده از نظر متخصصین موردبررسی و تأیید قرار گرفته و روایی ملاک نیز با استفاده از مقیاس‌های مشابه متعددی موردبررسی و تأیید قرار گرفته است. پایایی آن با روش باز آزمایی بر روی 20 نفر از دانشجویان پزشکی بافاصله دو هفته، این ضریب همبستگی‌ها را به دست داد. زیرمقیاس آینده: 0/75، زیرمقیاس گذشته منفی: 0/80، گذشته مثبت: 0/79، زیرمقیاس حال جبرگرا: 0/66، زیرمقیاس لذت‌جویی در حال: 0/86. در مطالعه حاضر پایایی این مقیاس به روش ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که نتایج به این

بعد را تبیین می‌کنند. بعد جهت‌گیری هدف شامل عوامل اهداف عملکرد گرایشی و عملکرد اجتنابی و اهداف تبحری است که 50% واریانس آن را تبیین می‌کنند. باورهای شناختی کلی شامل عوامل اهمال‌کاری، یادگیری سریع و نیاز به شناخت است که 44/08 از واریانس آن را تبیین می‌کنند. در نهایت آخرین بعد، خود گزارش دهی کمک طلبی است که شامل دو عامل گرایش به کمک طلبی و اجتناب از کمک طلبی است که به ترتیب 28/4% و 12/98% از واریانس این حوزه را تبیین می‌کنند. در مطالعه‌ی حاضر پایایی این مقیاس به روش ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که نتایج به این صورت است: اهداف تسلط 0/72، اهداف عملکردی 0/76، اهداف اجتنابی 0/89، نیاز به شناخت 0/66، یادگیری سریع 0/71، اهمال‌ورزی تحصیلی 0/62، انتظار موفقیت 0/94، ارزش تکلیف 0/89، سازمان‌دهی 0/91، مرور 0/87، خودتنظیمی فراشناختی 0/93 به دست آمد.

روش مداخله: مداخله چشم‌انداز زمان توسط زیمباردو در سال 2012 طراحی شده است. در این برنامه 6 جلسه به افراد آموزش داده شد. وقت جلسه به مدت 60 دقیقه بود. خلاصه‌ی محتویات جلسات به شرح ذیل است:

**جلسه اول:** ضمن خوشامدگویی به شرکت‌کننده‌ها، برای ارتباط بهتر از افراد خواسته شد خود را معرفی نمایند. برخی ویژگی‌های حضور در کلاس مانند زمان حضور با توافق و نظر جمع مشخص گردید، تعداد جلسات آموزش چشم‌انداز زمان به مدت 6 جلسه مشخص شد. همچنین از آن‌ها خواسته شد که دوره را کامل طی کنند. در این جلسه شرکت‌کنندگان

به کمک طلبی و اجتناب از کمک را بررسی می‌کند. بخش دیگر مربوط به ارزیابی باورهای شناختی کلی دانشجویان درباره یادگیری است که از طریق 21 گویه، متغیرهای اهداف تسلطی، اهداف عملکرد گرایشی و عملکرد اجتنابی، نیاز به شناخت، یادگیری سریع و اهمال‌کاری تحصیلی را بررسی می‌نماید. بخش‌های مختلف پرسشنامه و ضرایب آلفای حاصل از تحقیق زوشو و بارنت به‌قرار زیر است: انتظار برای موفقیت با 4 آیتم و ضریب آلفای 0/86، ارزش تکلیف با 3 آیتم و ضریب آلفای 0/78، سازمان‌دهی با 3 آیتم و ضریب آلفای 0/74، مرور با 3 آیتم و ضریب آلفای 0/73، خودتنظیمی فراشناختی با 7 آیتم و ضریب آلفای 0/71، گرایش به کمک طلبی با 4 آیتم و ضریب آلفای 0/74، اجتناب از کمک طلبی با 5 آیتم و ضریب آلفای 0/79، اهداف تسلطی با 3 آیتم و ضریب آلفای 0/73، اهداف عملکردی-گرایشی با 3 آیتم و ضریب آلفای 0/67، اهداف عملکردی-اجتنابی با 3 آیتم و ضریب آلفای 0/71، نیاز به شناخت با 6 آیتم و ضریب آلفای 0/70، یادگیری سریع با 3 آیتم و ضریب آلفای 0/61 و اهمال‌کاری تحصیلی با 3 آیتم و ضریب آلفای 0/77. روایی این مقیاس به روش تحلیل عامل محاسبه شده است که نشان می‌دهد این مقیاس شامل پنج بعد است: بعد انگیزشی که خود شامل دو عامل انتظار موفقیت و ارزش تکلیف است که این دو عامل در مجموع 58% از واریانس بعد انگیزشی را تبیین می‌کنند. دومین بعد، حوزه شناختی و فراشناختی است که شامل عوامل فراشناخت، مرور و سازمان‌دهی است که در مجموع 40% واریانس این

همچنین از افراد خواسته شد برای کاهش اهمال کاری و تبعیت از جلسات درمانی، میثاق نامه را بنویسند. «اهمال کاری می‌کنم. این کاری است که انجام می‌دهم؛ اما می‌خواهم تغییر کنم. ممکن است بتوانم کمی صبر کنم، اما نمی‌توانم کارها را رها کنم. اگر در انجام دادن کارم تأخیر کنم؛ نمی‌توانم آن را به سرانجام برسانم.»

**جلسه سوم:** در ابتدا شرکت‌کنندگان تکنیک نفس کشیدن را تمرین کردند. از افراد پرسیده شد آیا زمانی که استرس داشتند، از تکنیک نفس کشیدن استفاده کردند یا خیر، و آیا به نظرشان این تکنیک مفید است و سپس دلیلشان مورد بحث و بررسی قرار گرفت. در جلسه سوم فرد شروع به بیان علت رویداد می‌کند. او احساس می‌کند خودش و کسانی که دوستشان دارد، به اندازه ی کافی آسیب دیده‌اند. او نمی‌خواهد در این آسیب زندگی کند و به دام بیفتد و بدین ترتیب یادداشت‌هایی از گذشته منفی خود که شامل آسیب‌های مختلف می‌شود را ثبت می‌کند. از آنجایی که یادآوری آسیب می‌تواند آزاردهنده باشد در آخر جلسه با مراجعین تکنیک‌های تنفس را تمرین می‌کنیم تا با احساسات و عواطف بی‌شماری که تحریک شده‌اند روبرو شوند و کنار بیایند. این تکنیک نفس کشیدن ساده برای آرامش گرفتن است. تکنیک نفس کشیدن می‌تواند مراجع را آرام کند اما فرد تشویق می‌شود تا از هر روش نفس کشیدن خود تسکین‌دهنده‌ای که ترجیح می‌دهد استفاده کند. شرکت‌کنندگان با راهبردهای انگیزشی و شناختی آشنا شدند و پس از آن از شرکت‌کنندگان خواسته شد

با نظریه چشم‌انداز زمان زیمنباردو، ابعاد چشم‌انداز زمان و درمان چشم‌انداز زمان آشنا شدند. در ضمن تشریح نظریه چشم‌انداز زمان و درمان چشم‌انداز زمان، بسیاری از مراجعین، متوجه شدند که بازگشت به گذشته منجر به انواع آسیب‌های روانی در آنها شده است. زمانی که هدف درمان چشم‌انداز زمان محقق شود افراد به آرامی به سمت جلو حرکت می‌کنند و سفر خود را به آینده شروع می‌کنند، و امید به زندگی را تجربه می‌نمایند. در انتهای جلسه از مشارکت‌کنندگان خواسته شد که پرسشنامه چشم‌انداز زمان، پرسشنامه راهبردهای شناختی و پرسشنامه راهبردهای انگیزشی را تکمیل کنند.

**جلسه دوم:** در ابتدای جلسه علت دعوت از آنها ذکر شد و ویژگی‌های اهمال کاری که باعث بروز مشکل و افت تحصیلی شده است، برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. تکنیک نفس کشیدن (تنفس عمیق) آرام‌سازی عضلانی آموزش داده شد و مزایای آن ذکر شد. افراد باید در طول روز چند بار تکنیک آرام‌سازی عضلانی را تمرین کنند به‌ویژه زمانی که احساس اضطراب یا افسردگی می‌کنند. این کار به افراد کمک می‌کند تا آرامش بگیرند و بتوانند بهتر فکر کنند. مروری بر ابعاد چشم‌انداز زمان شد و سپس از افراد خواسته شد مواردی که اهمال می‌کنند را شناسایی کنند و سه دلیل بیاورند که بهتر است تأخیر را کنار گذاشته و فعال‌تر باشند. دلیلی که بیشترین اهمیت دارد را انتخاب کنند. افراد دلایلشان را یادداشت کنند و باهم در این زمینه که چرا خاتمه دادن به اهمال کاری برایشان مهم است، صحبت کنند.

می‌شود و بر زمان حال حاضر فرد تأثیر می‌گذارد. گذشته‌های مثبت در زمان حال افراد تأثیر می‌گذارد و می‌تواند امید و آرزو در فرد به وجود آورد و موجب می‌شود آن‌ها برای رسیدن به آینده مثبت تلاش کنند. سپس در مورد آینده مثبت بحث شد و اعضا یک برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و بلندمدت برای روز آینده، هفته آینده و سپس برای دو هفته آینده شروع کردند. همچنین از تپله‌های رنگی به‌عنوان اهداف کوتاه و بلندمدت استفاده شد. به افراد یک عدد تپله رنگی داده شد و از آن‌ها خواسته شد روزی ده دقیقه تپله را در دست بگیرند و دستیابی به هدف را برای خود تصور کنند و بعد تپله را درجایی که به‌راحتی قابل مشاهده باشد، مثلاً روی میز بگذارند. به آن‌ها توضیح داده شد که بعد از چند روز هرگاه تپله را ببینند به‌طور خودکار به یاد هدفشان می‌افتند و سعی در رسیدن به آن هدف می‌کنند. توصیه شد که اگر افراد در انجام فعالیت‌های روزمره به خاطر عدم تمرکز کافی مشکل دارند، فهرستی از کارهایی که می‌خواهند انجام دهند را تهیه کنند. از مراجعین خواسته شد یک یا دو هدف کوتاه‌مدت در نظر بگیرند و در جلسه بعد رسیدن یا عدم رسیدن به هدف موردنظر خود را برای اعضاء کلاس شرح دهند.

**جلسه ششم:** این جلسه نیز با مروری بر تمرین جلسات گذشته آغاز شد و در مورد پیشرفت اعضاء بحث و گفت‌وگو شد. اهداف کوتاه‌مدت افراد را که در هفته گذشته در نظر گرفته بودند موردبررسی قرار گرفت و در مورد دلایل تحقق یا عدم تحقق آن بحث شد. افراد تکنیک نفس کشیدن خود را روزانه تمرین

تا چند خاطره‌ی مثبت گذشته خودشان را به اشتراک بگذارند و به آن‌ها توضیح داده شد که هر زمان به خاطرات منفی گذشته بازمی‌گردند، باید فوراً جای آن را به یکی از خاطره‌های مثبت گذشته بدهند. از مثال‌های فردی ویژه خود مراجعین استفاده شد و جابه‌جا کردن گذشته‌های منفی با گذشته‌های مثبت تمرین شد. در پایان جلسه تکنیک تنفس عمیق با مراجعین تمرین شد و یک تکنیک آرام‌سازی عضلانی نیز به آن‌ها ارائه شد.

**جلسه چهارم:** در ابتدای جلسه، مروری بر تمرین جایگزین کردن گذشته منفی با گذشته مثبت شد و مشکلات افراد در این جایگزینی‌ها بررسی شد. سپس تمرین رفتار حال لذت‌گرا ارائه شد. در ادامه بر روی نشانگان تعلل ورزی از جمله رفتار وقت‌کشی و هدر دادن وقت، احساس غرق شدن در مسئولیت، ناتوانی در رسیدن به هدف‌های مهم زندگی، انجام کارها با سرعت زیاد در آخرین دقیقه، خیالبافی در مورد انجام کارها، و نداشتن برنامه‌ریزی بحث شد. نقش و تأثیر مشکل تعلل ورزی افراد بر سایر مشکلات زندگی‌شان و مشکلات نزدیکانشان بحث شد. کاربرگی به شرکت‌کنندگان داده شد تا طی هفته جاری رویدادهای مثبت (هرچند کوچک) ثبت کنند و احساسات خود را در لحظه وقوع آن رویداد یادداشت کنند و در جلسه بعد به آزماینده تحویل دهند. در انتهای جلسه، تکنیک تنفس سه‌دقیقه‌ای بر روی افراد اجرا شد.

**جلسه پنجم:** ابتدا کاربرگ‌های ارائه‌شده در جلسه قبل موردبررسی قرار گرفت و در مورد احساسات افراد بحث شد. خاطرات خوب منجر به گذشته مثبت

در این قسمت ابتدا یافته‌های توصیفی ارائه شده، سپس یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش ذکر می‌شوند. آزمودنی‌های تحقیق حاضر شامل 36 نفر هستند که 18 نفر در گروه آزمایشی و 18 نفر در گروه گواه قرار دارند. جدول 1 میانگین و انحراف معیار متغیرهای اهداف تسلط، اهداف عملکردی، اهداف اجتنابی، نیاز به شناخت، یادگیری سریع، اهمال‌کاری تحصیلی، انتظار موفقیت، ارزش تکلیف، سازمان‌دهی، مرور و خودتنظیمی فراشناختی را در گروه‌های آزمایشی و گواه به تفکیک در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

کنند، همچنین گذشته‌های منفی را با گذشته‌های مثبت جایگزین نمایند. برای افرادی که هنوز مشکل داشتند جلسات اول تا چهارم را مرور کردیم و به آن‌ها توصیه‌های مناسب ارائه شد. در این جلسه مراجعین دانستند که اهمال‌کاری مسئله‌ای قابل‌حل است و می‌توانند به‌خوبی آن را از روند زندگی‌شان حذف کنند.

#### یافته‌ها

جدول 1. میانگین و انحراف معیار نمره‌های متغیرهای انگیزشی و شناختی در گروه‌های آزمایش و گواه

گروه گواه		گروه آزمایشی		شاخص‌های آماری	متغیرها
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون		
15/88	15/94	18/11	15/61	میانگین	اهداف تسلط
3/32	3/38	1/45	3/01	انحراف معیار	
15/22	15/94	17/50	16/38	میانگین	اهداف عملکردی
3/11	3/65	2/59	3/55	انحراف معیار	
13/66	13/61	12/44	14/61	میانگین	اهداف اجتنابی
5/25	5/29	4/01	4/17	انحراف معیار	
27/44	27/77	31/38	24/33	میانگین	نیاز به شناخت
5/30	6/07	4/03	5/78	انحراف معیار	
11/61	10/72	8/77	11/11	میانگین	یادگیری سریع
5/01	4/28	3	3/12	انحراف معیار	
14/22	13/72	11/61	15/77	میانگین	اهمال‌کاری تحصیلی
2/55	3/69	2/95	2/94	انحراف معیار	
17/66	17/22	19/33	14/38	میانگین	انتظار موفقیت
6/52	6/85	5/83	6/86	انحراف معیار	
14/88	14/11	16/44	12/66	میانگین	ارزش تکلیف
5/31	4/90	3/64	4/72	انحراف معیار	
12/38	12/05	13/66	10/66	میانگین	سازمان‌دهی

5/74	5/37	4/30	4/51	انحراف معیار	
12	11/22	13/55	11	میانگین	مرور
5/33	5/11	3/58	4/37	انحراف معیار	
28/44	28/72	29/16	24/94	میانگین	خودتنظیمی فراشناختی
10/02	9/66	9/67	9/16	انحراف معیار	

0/2 و خودتنظیمی فراشناختی 0/88 به دست آمد. با توجه به همبستگی‌های به دست آمده، مفروضه خطی بودن روابط بین متغیرهای کمکی (کوواریت‌ها) و وابسته محقق شده است.

2) هم خطی چندگانه هنگامی که متغیرهای کمکی (کوواریت‌ها) با یکدیگر همبستگی بالایی در حد  $r = 0/70$  دارند، با شرایطی مواجه هستیم که هم خطی چندگانه نامیده می‌شود که باید از آن اجتناب کرد. در این پژوهش، پیش‌آزمون‌ها به‌عنوان متغیرهای کمکی (کوواریت) تلقی شدند. ضرایب همبستگی بین پیش‌آزمون‌های متغیرهای تحقیق به دست آمد. با توجه به ضرایب به دست آمده، از مفروضه هم خطی چندگانه بین متغیرهای کمکی (کوواریت‌ها)، اجتناب شده است.

3) همگنی واریانس‌ها در این پژوهش قبل از تحلیل داده‌ها برای بررسی همگنی واریانس متغیرها، از آزمون لوین<sup>5</sup> استفاده شد. برای اکثر متغیرهای وابسته فرض یکسانی واریانس‌ها تأیید می‌شود و تفاوتی بین واریانس نمره‌های متغیرهای وابسته وجود ندارد، ولی در متغیر حال لذت‌گرا و حال جبرگرا یکسانی واریانس‌ها برقرار نیست؛

بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس قبل از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها، برای اطمینان از این‌که داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کوواریانس را برآورد می‌کنند، به بررسی آن‌ها پرداخته شد. بدین منظور، چهار مفروضه تحلیل کوواریانس شامل، خطی بودن<sup>1</sup>، هم خطی چندگانه<sup>2</sup>، همگنی واریانس‌ها<sup>3</sup> و همگنی شیب‌های رگرسیون موردبررسی قرار گرفتند (گیلز<sup>4</sup>، 2002).

1) خطی بودن در این پژوهش، پیش‌آزمون‌ها به‌عنوان متغیرهای کمکی (کوواریت‌ها) و پس‌آزمون‌های آن‌ها، به‌عنوان متغیرهای وابسته تلقی شدند. ضرایب همبستگی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گذشته منفی 0/73، حال لذت‌گرا 0/80، آینده 0/75، گذشته مثبت 0/73، حال جبرگرا 0/69، آینده متعالی 0/73، اهداف تسلط 0/69، اهداف عملکردی 0/71، اهداف اجتنابی 0/87، نیاز به شناخت 0/62 یادگیری سریع 0/46، اهمال‌کاری تحصیلی 0/25، انتظار موفقیت 0/82 ارزش تکلیف 0/67، سازمان‌دهی 0/84، مرور 8

1. linearity  
2. multicollinearity  
3. homogeneity of variance  
4. Giles

5. Leven's test for equaility of variances

بنابراین، واریانس دو گروه آزمایشی و گواه در اکثر متغیرهای تحقیق به طور معنی داری متفاوت نیستند و فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود؛ اما آزمون لوین در متغیر حال لذت‌گرا و حال جبرگرا معنی دار است. با استفاده از تصحیح‌های باکس<sup>1</sup> و بونفرونی<sup>2</sup>، نتایج آزمون همگنی واریانس‌ها بر روی تمام متغیرهای وابسته معنی دار نمی‌باشند و به محقق اجازه می‌دهد که فرض کند واریانس‌ها مساوی هستند.

4) همگنی رگرسیون فرض همگنی رگرسیون یک موضوع کلیدی در کوواریانس است. لازم به توضیح است که در این پژوهش، پس‌آزمون‌ها به عنوان متغیرهای وابسته و پیش‌آزمون‌ها به عنوان متغیرهای کمکی (کواریت‌ها) تلقی شدند. زمانی فرض همگنی شیب‌ها برقرار خواهد بود که میان متغیرهای کمکی (پیش‌آزمون‌ها) و متغیرهای وابسته (پس‌آزمون‌ها) در همه سطوح عامل (گروه‌های آزمایشی و گواه) برابری حاکم باشد. آنچه موردنظر خواهد بود تعاملی غیر معنی دار بین متغیرهای وابسته و کمکی (کواریت‌ها) است. طبق نتایج میان شیب‌ها در سطوح عامل متغیرها (گذشته منفی  $F=2/27$ ،  $p=0/09$ ، حال لذت‌گرا  $F=2/04$ ،  $p=0/12$ ، آینده  $F=2/34$ ،  $p=0/07$ ، گذشته مثبت  $F=0/90$ ،  $p=0/34$ ، حال جبرگرا  $F=2/06$ ،  $p=0/10$  و آینده متعالی  $F=0/21$ ،

$p=0/65$ ) تفاوت معنی داری وجود ندارد؛ بنابراین فرض همگنی شیب‌ها تقریباً محقق شده است. جهت بررسی اثربخشی مداخله آزمایشی (درمان چشم‌انداز زمان باعث بهبود راهبردهای انگیزشی و شناختی می‌شود) تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) روی نمره‌های پس‌آزمون، با کنترل پیش‌آزمون‌های متغیرهای وابسته پژوهش (اهداف تسلط، اهداف عملکردی، اهداف اجتنابی، نیاز به شناخت، یادگیری سریع، اهمال‌کاری تحصیلی، انتظار موفقیت، ارزش تکلیف، سازمان‌دهی، مرور، خودتنظیمی فراشناختی) انجام گرفت. نتایج مانکوا با توجه به اثر پیلابی  $0/95$ ، لمبدای ویلکز  $0/04$ ،  $F=18/49$  و  $p<0/001$  نشان می‌دهد که بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ حداقل یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی داری وجود دارد؛ بنابراین، فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار گرفت. برای بررسی تفاوت، تحلیل کوواریانس‌های یک‌راهه در متن مانکوا روی متغیرهای وابسته انجام شد. نتایج این تحلیل در جدول 2 ارائه شده است. جدول 2 نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن مانکوا را برای مقایسه نمره‌های پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون‌های متغیرهای وابسته در گروه‌های آزمایش و گواه نشان می‌دهند.

بنابراین، واریانس دو گروه آزمایشی و گواه در اکثر متغیرهای تحقیق به طور معنی داری متفاوت نیستند و فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود؛ اما آزمون لوین در متغیر حال لذت‌گرا و حال جبرگرا معنی دار است. با استفاده از تصحیح‌های باکس<sup>1</sup> و بونفرونی<sup>2</sup>، نتایج آزمون همگنی واریانس‌ها بر روی تمام متغیرهای وابسته معنی دار نمی‌باشند و به محقق اجازه می‌دهد که فرض کند واریانس‌ها مساوی هستند.

4) همگنی رگرسیون فرض همگنی رگرسیون یک موضوع کلیدی در کوواریانس است. لازم به توضیح است که در این پژوهش، پس‌آزمون‌ها به عنوان متغیرهای وابسته و پیش‌آزمون‌ها به عنوان متغیرهای کمکی (کواریت‌ها) تلقی شدند. زمانی فرض همگنی شیب‌ها برقرار خواهد بود که میان متغیرهای کمکی (پیش‌آزمون‌ها) و متغیرهای وابسته (پس‌آزمون‌ها) در همه سطوح عامل (گروه‌های آزمایشی و گواه) برابری حاکم باشد. آنچه موردنظر خواهد بود تعاملی غیر معنی دار بین متغیرهای وابسته و کمکی (کواریت‌ها) است. طبق نتایج میان شیب‌ها در سطوح عامل متغیرها (گذشته منفی  $F=2/27$ ،  $p=0/09$ ، حال لذت‌گرا  $F=2/04$ ،  $p=0/12$ ، آینده  $F=2/34$ ،  $p=0/07$ ، گذشته مثبت  $F=0/90$ ،  $p=0/34$ ، حال جبرگرا  $F=2/06$ ،  $p=0/10$  و آینده متعالی  $F=0/21$ ،

<sup>1</sup>. Box's

<sup>2</sup>. Bonferoni

جدول 2. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن مانکوا روی نمره‌های پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون‌های متغیرهای انگیزشی و

شناختی در گروه‌های آزمایش و گواه

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	اهداف تسلط	34/83	1	34/83	13/58	0/001	0/30
	اهداف عملکردی	22/08	1	22/08	5/53	0/02	0/13
	اهداف اجتنابی	39/26	1	39/26	9/70	0/005	0/23
	نیاز به شناخت	263/57	1	263/57	34/17	0/001	0/58
	یادگیری سریع	50/46	1	50/46	3/25	0/08	0/15
	اهمال‌کاری تحصیلی	89/31	1	89/31	14/71	0/001	0/35
	انتظار موفقیت	113/99	1	113/99	11/68	0/002	0/04
	ارزش تکلیف	83/16	1	83/16	10/75	0/003	0/16
	سازمان‌دهی	58/18	1	58/18	10/38	0/004	0/15
	مرور	49/19	1	49/19	8/59	0/008	0/10
	خودتنظیمی فراشناختی	149/39	1	149/39	8/08	0/009	0/24

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر راهبردهای انگیزشی و شناختی دانشجویان دختر اهمل‌کار دانشگاه خلیج فارس بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که درمان چشم‌انداز زمان باعث افزایش راهبردهای انگیزشی و شناختی در گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه شد. اسچوتما و همکاران (2014) نشان دادند که مداخلات چشم-انداز زمان آینده بر عملکرد یادگیری خودتنظیمی دانش‌آموزان متوسطه اثرات مثبت دارد. در تحقیقی که به ارتباط بین چشم‌انداز زمان آینده و یادگیری خودتنظیمی پرداخته شد، نتایج نشان داد که ارتباط چشم‌انداز زمان آینده تعالی‌یافته با تنظیم شناختی بسیار قوی‌تر از ارتباط با انگیزه درونی بود. از طرف دیگر، جهت‌گیری زمانی حال جبرگرا و لذت‌گرا به‌صورت منفی با راهبردهای انگیزشی و یادگیری ارتباط داشتند (بیلد و همکاران، 2011). در مطالعه‌ای

نتایج مندرج در جدول 2 نشان می‌دهند که تحلیل کوواریانس‌های یک‌راهه در متغیرهای اهداف تسلط ( $F=13/58$  و  $p=0/001$ )، اهداف عملکردی ( $F=5/53$  و  $p=0/02$ )، اهداف اجتنابی ( $F=9/70$  و  $p=0/005$ )، نیاز به شناخت ( $F=34/17$  و  $p=0/001$ )، اهمال‌کاری ( $F=14/71$  و  $p=0/001$ )، انتظار موفقیت ( $F=11/68$  و  $p=0/002$ )، ارزش تکلیف ( $F=10/75$  و  $p=0/003$ )، سازمان‌دهی ( $F=10/38$  و  $p=0/004$ )، مرور ( $F=8/59$  و  $p=0/008$ ) و خودتنظیمی فراشناختی ( $F=8/08$  و  $p=0/009$ ) بین گروه‌های آزمایشی و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. اما در متغیر یادگیری سریع ( $F=3/25$  و  $p=0/08$ ) بین گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری وجود نداشت.

بحث و نتیجه‌گیری

که کاشیو (2012) جهت بررسی رابطه بین انگیزش و چشم‌انداز زمان انجام دادند، مشخص شد که انگیزه خودشکوفایی ارتباط مثبت با امید، پیگیری هدف و انجام تکلیف دارد اما انگیزه رقابت، دارای رابطه منفی با پیگیری هدف و انجام تکلیف داشت. نتایج این پژوهش حاکی از اهمیت داشتن یک چشم‌انداز زمان آینده، جهت تبیین ارتباط بین چشم‌انداز زمان و باورهای انگیزشی داشت.

در تحقیقی که ارتباط بین چشم‌انداز زمان آینده و دغدغه فکری راجع به رویدادهای منفی بررسی شد، مشاهده گردید افرادی که بر فرصت‌های آینده تمرکز دارند، دغدغه فکری کمتری دارند نسبت به افرادی که بر زمان حال متمرکز هستند (استروف و همکاران، 2016). با توجه به پژوهش الیوت و موریاما و پکران<sup>1</sup> (2011) افرادی که بر اهداف گرایشی تمرکز دارند (هر دو هدف تسلطی و عملکردی)، اعتمادبه‌نفس علمی بالایی دارند. علاوه بر این، نیاز شدیدی برای موفقیت نیز دارند (الیوت و مک‌گریگور<sup>2</sup>، 2001). تمایل به نیاز بالا برای موفقیت، همراه با عزت‌نفس بالای علمی ممکن است به رفتارهای فعال و تلاش برای کنترل نتایج آینده منجر شود. یکی از ویژگی‌های افراد گذشته‌گرا افسرده بودن و ناامیدی است. این افراد احساس می‌کنند که بر وضعیت کنترلی ندارند. این احساس عدم کنترل سبب می‌شود تا افراد انگیزه‌ای برای پیگیری اهداف و کارهای خود نداشته باشند، در نتیجه این ویژگی‌ها سبب می‌شود تا این افراد به احتمال بیشتری دارای

جهت‌گیری‌های عملکرد اجتناب و تسلط اجتناب باشند. از طرف دیگر، از آنجاکه افراد افسرده معمولاً در زندگی خود مشکلات و شکست‌های تحصیلی و اجتماعی زیادی را متحمل می‌شوند، این تجارب شکست و ناکامی، خود می‌تواند موجب سوق دادن آن‌ها به سمت جهت‌گیری‌های اجتنابی شود و کمتر اهداف تسلطی را برگزینند. در مورد اهداف اجتناب از عملکرد نتایج نشان می‌دهند که دانش آموزان باهدف اجتناب از عملکرد سعی می‌کنند از شکست خوردن، کودن یا احمق به نظر رسیدن اجتناب کنند، آن‌ها انگیزه منفی دارند، یعنی سعی می‌کنند از دیگران عقب نمانند (میدگلی و آردان<sup>3</sup>، 2001).

چشم‌انداز گذشته منفی و گذشته مثبت ممکن است به ترتیب به‌عنوان مدل‌های منفی و مثبتی برای آینده ایفای نقش کنند (استولارسکی و همکاران، 2011). همچنین چشم‌انداز زمان حال لذت‌گرا و جبرگرا نیز دارای پیامدهای انگیزشی است. جهت‌گیری حال لذت‌گرا، مستلزم دنبال کردن لذت‌های فوری و بلا واسطه است. جهت‌گیری حال جبرگرا، انگیزه افراد را پایین می‌آورد زیرا چنین افرادی معتقد هستند که بر روی آینده‌شان هیچ کنترلی ندارند (پوتگیتز و همکاران، 2011). به‌طور اساسی بین گسترش چشم‌انداز زمان آینده و فاصله روانی آینده‌نگر بودن، همبستگی منفی وجود دارد (لنز، 1996). از لحاظ روانی فاصله آینده‌نگری، 10 سال برای افراد با چشم‌انداز زمان آینده بالا، نسبت به افراد با چشم‌انداز زمان آینده پایین، نزدیک‌تر است. بنابراین چشم‌انداز زمان آینده بالا، تشخیص اقدامات حاضر برای نتایج

<sup>1</sup> Elliot, Murayama & Pekrun

<sup>2</sup> McGregor

<sup>3</sup> Midgley & Urdan

حال جبرگرا و لذت‌گرای افراطی و همچنین ارتقاء دادن آینده مثبت، به‌طور چشمگیری به افزایش راهبردهای انگیزشی در گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه دست‌یافت. در تبیین آن می‌توان بیان داشت که چشم‌انداز زمان آینده موجب افزایش پردازش شناختی و استفاده بهینه از برنامه‌ریزی می‌شود (تیلر و کلرویلسون، 2016)، همچنین موجب بهبود یادگیری خودتنظیمی (بیلد و همکاران، 2011) می‌گردد و سطوح بالای حال لذت‌گرا و گذشته مثبت و سطوح پایین حال جبرگرا و گذشته منفی نیز در این مهم تأثیرگذار است، با لحاظ این عوامل در روند درمان چشم‌انداز زمان بر روی دانشجویان و سعی در جایگزین کردن حال لذت‌گرای انتخاب‌شده به‌جای حال جبرگرا و لذت‌گرای افراطی، جایگزین کردن گذشته مثبت با گذشته منفی و همچنین ارتقاء دادن آینده مثبت به‌طور چشمگیری به افزایش راهبردهای شناختی در گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه دست‌یافت.

نتیجه تحقیق حاضر نشان داد که آموزش چشم‌انداز زمان موجب بهبود اهمال‌کاری در دانشجویان گردید. این مطالعات با نتایج حاصل از مطالعات (تیلر و کلر ویلسون، 2016؛ دیاز-مورالس و همکاران، 2008؛ فراری و دیاز-مورالس، 2008؛ گوپتا، هرشی و گایور<sup>1</sup>، 2012). همسو است. در تبیین آن می‌توان بیان داشت که اهمال‌ورزها ممکن است بخواهند تکالیفشان را انجام دهند اما آن‌ها در انگیزه دادن به خود برای شروع و پایان فعالیت‌ها در چهارچوب زمانی مقرر یا مورد انتظار، شکست می‌-

آینده، پیش‌بینی پیامدهای آینده حاصل از فعالیت‌های جاری و در نتیجه مجموعه برنامه‌ها و پروژه‌هایشان در آینده دور را برای افراد آسان می‌کند (سیگینر و لنز، 2015). بسط و گسترش چشم‌انداز زمان آینده به‌صورت مثبتی به انگیزه مرتبط است. به‌طور کلی افراد با چشم‌انداز زمان آینده از انگیزه بیشتری نیز برخوردار هستند (لنز، 1996). از آنجاکه تمرکز بر فرصت‌های آینده با گزارش کمتری در مورد دغدغه فکری رویدادهای منفی همراه بود (استروف و همکاران، 2016) و کاهش حال جبرگرا و لذت‌گرا موجب افزایش انگیزش و یادگیری می‌شود (بیلد و همکاران، 2011) و این عوامل می‌توانند موجب ایجاد انگیزه برای شروع و ادامه فعالیت‌های افراد شوند. سطح گذشته منفی و خاطرات گذشته آسیب‌زا از شکست تحصیلی، کاهش داده شد و سطح گذشته مثبت، شامل موفقیت و روزهای خوب گذشته یادآوری شد. دانشجویان به اتفاقات مثبت، هرچند کوچک، در زمان حال توجه کردند. بنابراین با انجام این کار هم‌سطح حال لذت‌گرا رو به بهینه شدن رفت و هم باعث افزایش شمار خاطرات خوب گذشته شد. این راهکارها باعث شد که دیدگاه دانشجویان نسبت به آینده، امیدبخش و روشن شود. در نتیجه سطح انگیزه دانشجویان و استفاده از راهبردهای انگیزشی که توسط محقق آموزش داده شده بود، ارتقاء یافت. لازم به ذکر است که بیشترین اثر مداخله درمان چشم‌انداز زمان بر روی متغیر نیاز به شناخت بوده است. با در نظر گرفتن این عوامل در روند درمان چشم‌انداز زمان بر روی دانشجویان و سعی در جایگزین کردن حال لذت‌گرای انتخاب‌شده به‌جای

<sup>1</sup> Gupta, Hershey & Gaur

در زمان اهمال‌کاری و عاطفه مثبت از متغیرهای مغایر با آن است. بنابراین می‌توان گفت افرادی که دارای چشم‌اندازهایی هستند که عواطف مثبت را برمی‌گزینند کمتر اهمال می‌ورزند، درحالی‌که افرادی که در چشم‌اندازهای زمانی که دارای بارهای عواطف منفی هستند، بیشتر اهمال می‌ورزند. افرادی که در گذشته خاطرات خوبی از موفقیت تحصیلی خود ندارند، در زمان انجام تکالیف دچار اضطراب، افسردگی و بی‌ثباتی هیجانی می‌شوند و بی‌ثباتی هیجانی باعث طفره رفتن از کار و بنابراین افزایش اهمال‌کاری می‌شود. بنابراین محققان سطح گذشته منفی و خاطرات گذشته آسیب‌زا از شکست تحصیلی را کاهش دادند و سطح گذشته مثبت، شامل موفقیت و روزهای خوب گذشته را بهبود بخشیدند. دانشجویان به رویدادهای مثبت، هرچند کوچک، در زمان حال توجه کردند و در بین فعالیت‌های گوناگون لذت‌بخش تعدادی را انتخاب می‌کردند و در نتیجه با انجام این کار، از سطح حال لذت‌گرای افراطی و میزان احساس گناه ناشی از آن کاسته شد و بنابراین به گونه معنی‌داری میزان اهمال‌کاری آنان کاهش یافت. دانشجویان با انجام به‌موقع تکالیف و دیدن نتایج مثبت آن به این باور رسیدند که می‌توانند با کم کردن میزان اهمال‌کاری به نتایج مثبتی برسند. آن‌ها همچنین در طی زمان، این باور که "زمان حال تحت کنترلشان نیست" را تغییر دادند. بنابراین سطح حال جبرگرا پایین و سطح آینده مثبت به دلیل ایجاد امید ناشی از موفقیت‌های کوتاه‌مدت گذشته ارتقاء یافت. به‌طورکلی در این مطالعه سعی شد با روش‌های درمان چشم‌انداز زمان، گذشته منفی با

خورند (فراری، 2010). اهمال‌ورزها در اتخاذ یک چشم‌انداز کلی از زندگی خود محکوم به شکست هستند و عدم تلاش برای کسب مهارت‌های لازم جهت رسیدن به اهداف بلندمدت آینده و میان‌مدت امروزی در آن‌ها مشهود است (اسپکتر و فراری، 2000). سطوح بالای اهمال‌کاری با جهت‌گیری‌های پایین ابعاد زمانی مرتبط است و اهمال‌کاری دارای ارتباط مثبت با گذشته منفی است (جکسون و همکاران، 2003). در تحقیقی که توسط زیمباردو و بوید (1999) انجام شد مشاهده گردید افرادی که دارای سطح بالایی از بعد گذشته‌ی منفی بودند، بیشتر مستعد اضطراب، افسردگی و بی‌ثباتی هیجانی‌اند و از آنجایی‌که بی‌ثباتی هیجانی منجر به طفره رفتن از کار و بنابراین افزایش اهمال‌کاری می‌شود (استیل، 2007)، می‌توان انتظار داشت افراد با جهت‌گیری زمانی گذشته منفی، نمرات بالایی در اهمال‌کاری گزارش کنند. از آنجایی‌که فعالیت‌های اهمال‌کارها برای کاهش تنش فعلی منجر به جلوگیری از دسترسی به اهداف آینده می‌شود و همچنین موجب پیگیری پاداش‌های فوری‌تر و لذت‌بخش‌تر به جای برنامه‌ها و اهداف بلندمدت آینده می‌شود، بنابراین رابطه منفی اهمال‌کاری و چشم‌انداز زمان آینده قابل تبیین است. هنگامی‌که اهمال‌کارها در فعالیت‌های لذت‌بخش شرکت می‌کنند یا بهانه می‌سازند که وقت اضافی برای تکمیل وظایف وجود دارد، افزایش احساس گناه را گزارش می‌کنند. به نظر می‌رسد ویژگی‌های عاطفه منفی در افراد اهمال‌ورز به‌وفور و ویژگی‌های عاطفه مثبت به‌ندرت مشاهده می‌شود. در کل می‌توان گفت که عاطفه منفی از متغیرهای حاضر

- گلستانه، س.م. و عسکری، ف (1393). «بررسی رابطه برخی از پیشایندهای مهم انگیزشی، شناختی و شخصیتی بر کمک طلبی تحصیلی و اجتناب از کمک طلبی». مجله دستاوردهای روان‌شناختی، دوره 21، شماره 1، پیاپی 11، بهار و تابستان 1393، ص 122-101.

- کاظمی، م؛ فیاضی، م. و کاوه، م (1389). «بررسی میزان شیوع اهمال و عوامل مؤثر بر آن در بین مدیران و کارکنان دانشگاه». پژوهش‌نامه مدیریت تحول، دوره 2، شماره 4، بهار 1389، ص 63-42.

- گلستانه، س.م؛ افشین، س.ع. و دهقانی، ی (1395). «رابطه بین چشم‌انداز زمان با جهت‌گیری هدف، اهمال تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه خلیج فارس». دو فصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی، دوره 5، شماره 10، پاییز و زمستان 1395، ص 69-50.

- گلستانی بخت، ط. و شکری، م (1392). «رابطه اهمال‌کاری (اهمال‌کاری) تحصیلی با باورهای فراشناختی». دو فصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی، دوره 2، شماره 3، بهار و تابستان 1392، ص 100-89.

- Akbarzadeh, M., Mostafavi, M., Mirzaee, A., Asadi, S., Hashemzadeh, A., & Nahr, R. R. (2014). "Relationship between Time perspective and work hope". *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 3, 157-163.

- Beckman, P. (2002). *Strategy instruction*. ERIC digest (Digest number E638). Arlington, VA: ERIC Clearinghouse on Disabilities and Gifted Education, Council

گذشته مثبت، حال لذت‌گرا و جبرگرا با حال لذت-گرای انتخاب‌شده و آینده منفی با آینده مثبت جابه‌جا شود. نتایج حاصل از پس‌آزمون حاکی از آن است که این درمان منجر به ارتقای راهبردهای شناختی و انگیزشی افراد گروه آزمایش گردید. این پژوهش با محدودیت‌های ذیل مواجه بود: نمونه‌های موردبررسی، دانشجویان دختر بودند، لذا تعمیم‌پذیری نتایج باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین روش آموزشی حاضر به‌صورت گروهی بوده است و امکان آموزش چشم‌انداز زمان به‌طور انفرادی وجود نداشت. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی آموزش چشم‌انداز زمان را به‌صورت انفرادی آموزش داده و اثربخشی این نوع آموزش با آموزش گروهی مقایسه شود. با توجه به نتایج مثبت درمان چشم‌انداز زمان به پژوهشگران توصیه می‌شود، این روش در دانش‌آموزانی که با شکست تحصیلی و افت تحصیلی مواجه هستند، مورد استفاده قرار گیرد.

#### منابع

- سواری، ک (1390). «ساخت و اعتبار یابی آزمون اهمال‌کاری تحصیلی». فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، دوره 2، شماره 5، بهار 1390، ص 15-1.

for Exceptional Children. (ERIC Document Reproduction Service No. ED474302).

- Biehler, R. & Snowman, J. (1993). *Psychology applied to teaching*. Houghton Mifflin.

- Boniwell, I. & Zimbardo, P. (2003). "Time to find the right balance". *The Psychologist*, 16(3), 129-131.

- Boniwell, I. & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*, (165-179). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Boyd, J.N. & Zimbardo, P.G. (2005). Time perspective, health and risk taking. In *Understanding Behavior in the Context of Time: Theory, Research and Applications*. (pp. 85-107). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Bryant, F. B.; Smart, C. M. & King, S. (2005). "Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence". *Journal of Happiness Studies*, 6, 227-260.
- Cappeliez, P.; O'Rourke, N. & Chaudhury, H. (2005). "Functions of Reminiscence and Mental Health in Later Life". *Aging Mental Health*, 9(4), 295-301.
- DeBilde, J.; Vansteenkiste, M. & Lens, W. (2011). "Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory". *Learning and Instruction*, 21(3), 332-344.
- De Volder, M. L. & Lens, W. (1982). "Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept". *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(3), 566.
- Dickey, S. (1975). *Carreer Orientation, Future Time perspective, And Internality In College Women* (Doctoral Dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses. (UMI NO.7527398).
- Dobbins, R. & Pettman, B. O. (1998). Creating more time, Equal opportunities international. 17(2):18-27.
- Dubrin, A.J. (2004). *Applied psychology: individual and organizational effectiveness*. Prentice-Hall.
- Dweck, C.S. & Leggett, E.L. (1988). "A Social Cognitive Approach to Motivation and Personality". *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Ellis, A. & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Ferrari, J.R. & Tice, D.M. (2000). "Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting". *Journal of Research in Personality*, 34,73-83.
- Giles, D. (2002). *Advanced research methods in psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior & Personality*. 15 (5), 153-166.
- Lewin, K. (1951). *Field Theory in the Social Sciences: Selected Theoretical Papers*. New York: Harper.
- Maki, A., Dwyer, P. C., & Snyder, M. (2016). Time perspective and volunteerism: The importance of focusing on the future. *The Journal of social psychology*, 156(3), 334-349.
- Mello, Z. R. & Worrell, F. C. (2015). The past, the present, and the future: A conceptual model of time perspective in adolescence. In *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (pp. 115-129). Springer International Publishing.
- Milgram, N.; Mey-Tal, G. & Levinson, Y. (1998). "Procrastination generalized or specific, in college students and their parents". *Personality and Individual Differences*. 25, 297-316.
- Pintrich, P.R. & DeGroot, E.V. (1990). "motivational and self-regulated learning components of dassroom academic performance journal of Educational psychology, 82,33-40.

- Rouse III, R. (1999). What's your perspective?. *ACM SIGGRAPH Computer Graphics*, 33(3), 9-12.
- Schouwenberg, H. C. (2004). Procrastination in academic setting: General introduction. In counseling the procrastinator in academic setting, Schouwenberg, H. C. Lay, T. A. Pynchyl, & J. R. Ferrari, eds. Washington, DC: APA.
- Strough, J.; Bruine, D.; Bruin, W.; Parker, A.M.; Lemaster, P.; Pichayayothin, N. & Delaney, R. (2016). "Hour Glass Half-Full or Half-Empty? Future Time Perspective and Preoccupation with Negative Events Across the Life Span". *Psychology and aging*, 14 (3), 56-71.
- Sword, R.M.; Sword, R. K.; Brunskill, S. R. & Zimbardo, P.G. (2014). "Time perspective therapy: A new time-based metaphor therapy for PTSD". *Journal of Loss and Trauma*, 19(3), 197-201.
- Szpunar, K.K. (2010). "Episodic future thought: An emerging concept". *Perspectives on Psychological Science*, 5, 142-162.
- Taylor, J. & Clare Wilson, J. (2016). "Failing time after time: Time perspective, procrastination, and cognitive reappraisal in goal failure". *Journal of Applied Social Psychology*. 17, 89-102.
- Trommsdorff, G.; Lamm, H. & Schmidt, R.W. (1978). "A Longitudinal Study of Adolescents' Future Orientation/Time Perspective". *Journal of Youth and Adolescence*, 8 (2).
- Tuckman, B. W. (1991). "The development and concurrent validity of the procrastination scale". *Educational and psychological measurement*. 51, 473-480.
- Vowinckel, J.C. (2012). Balanced time perspectives and mindfulness. MSc thesis, Universiteit Twente, Faculty of Behavioral Sciences.
- Webster, J.D. (1998). "Attachment styles, reminiscence functions, and happiness in young and elderly adults". *Journal of Aging Studies*, 12, 315-330.
- Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2010). Reminiscence: Recent progress in conceptual understanding, empirical study and implications for practice. *Ageing & Society*. 30, 697-721.
- Webster, J.D. & Cappeliez, P. (1993). "Reminiscence and autobiographical memory: Complementary contexts for cognitive aging research". *Developmental Review*, 13(1), 54-91.
- Weinstein, C.E. & Hume, L.M. (1998). Study strategies for life long learning. Washington, DC: American Psychological Association.
- Zhang, J.W.; Ryan, T. & Howell, R.T. (2011). "Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits?". *Personality and Individual Differences*, 50, 1261 – 1266.
- Zimbardo, P.G. & Boyd, J.N. (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.
- Zusho, A. & Barnett, P. A. (2011). "Personal and contextual determinants of ethnically diverse female high school students" patterns of academic help seeking and help avoidance in English and mathematics". *Contemporary Educational Psychology*, 36, 152-164.