

اثربخشی چشم انداز زمان بر افزایش رضایت از زندگی و کاهش اضطراب دانشجویان

زینت بابایی

کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه مرکز آموزش مدیریت دولتی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی چشم انداز زمان بر افزایش رضایت از زندگی و کاهش اضطراب دانشجویان صورت گرفت. در این مطالعه که یک پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود، نمونه مورد مطالعه به روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش تحت درمان چشم انداز زمان قرار گرفت و گروه کنترل هیچ گونه درمانی دریافت نکرد. در مرحله پس آزمون پرسشنامه‌های فوق روی هر دو گروه مجدداً اجرا شد. روش جمع‌آوری داده‌ها بر اساس پرسشنامه رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۵) و اضطراب بک و استیر (۱۹۹۰) انجام گرفت. پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقدار آن برای پرسشنامه مذکور بالای ۰.۷ به دست آمد. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS در دو بخش توصیفی که شامل میانگین و انحراف استاندارد و استنباطی (آماره تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت. نتایج تحقیق نشان داد درمان چشم انداز زمان بر افزایش رضایت از زندگی و کاهش اضطراب دانشجویان تأثیر معنی داری دارد؛ بنابراین بر اساس یافته های پژوهش حاضر می توان اظهار داشت که مشاوران و درمانگران می توانند از رویکرد چشم انداز زمان به عنوان روشی بسیار مفید و غنی در افزایش رضایت از زندگی و کاهش اضطراب دانشجویان در نظر بگیرند.

واژه‌های کلیدی: آموزش درمان چشم انداز زمان، رضایت از زندگی و اضطراب.

مقدمه

دانشجویان هر کشوری از سرمایه‌های فکری و معنوی آن کشور به شمار می‌روند (تودوروویک و میتروویک^۱، ۲۰۱۷). بررسی مسائل خاص دانشجویان از جمله تحصیل موفق و تأمین سلامت جسمی و روانی، اجتماعی آن‌ها از مهم‌ترین اهداف برنامه‌ریزان آموزش دولت‌ها می‌باشد (فورستر، گریگسبای، بانیان، آنگر و ولنت^۲، ۲۰۱۵). در همه کشورهای دنیا از جمله کشور ما، مسائل آموزشی و مشکلات روان‌شناختی بین دانشجویان دامنه وسیعی به خود می‌گیرد و به نظر می‌رسد که عوامل متعددی سلامت آن‌ها را به خطر می‌اندازد. برخی از این عوامل موجب بهبود عملکرد تحصیلی و برخی دیگر باعث تضعیف عملکرد فراگیران می‌شوند (اخوان تفتی و ولی زاده، ۱۳۸۵).

در حقیقت هنگامی که دانشجویان نمی‌توانند به طور موفقیت آمیز بر بحران‌ها و چالش‌های تحولی غلبه کنند، پریشان‌های روان‌شناختی را تجربه خواهند کرد و اختلال قابل ملاحظه‌ای در جریان به‌هنجار زندگی روزمره و جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی بروز خواهد کرد که به دنبال آن شخصیت آن‌ها دچار اغتشاش خواهد شد (گاربر، کیلی و مارتین^۳، ۲۰۰۲). یکی از موضوع‌های مورد بررسی در در ارتباط با دانشجویان مرتبط با عملکرد تحصیلی آنان اضطراب دانشجویان می‌باشد، که بر فرایند تحصیلی آنها بسیار تأثیر گذار می‌باشد.

معمولاً اصطلاحات ترس^۴ و اضطراب^۵ به صورت مترادف به کار می‌روند، اما روانشناسان در زمینه بالینی بین آنها فرق می‌گذارند. ترس به پاسخ هشدار فطری و تقریباً زیستی به موقعیت خطرناک و مهلک اشاره دارد؛ اما اضطراب بیشتر آینده‌گرا و کلی است و به حالتی اشاره دارد که به موجب آن فرد بیش از اندازه درباره اتفاق افتادن چیز وحشتناکی در آینده، نگران، تنیده و ناراحت است. اضطراب زمانی مایه نگرانی می‌شود که به چنان سطح شدیدی رسیده باشد که توانایی عمل کردن در زندگی روزمره را مختل کند، به طوری که فرد دچار حالت ناسازگارانه‌ای شده باشد که مشخصه آن واکنش‌های جسمانی و روانی شدید است (هالجین^۶ و کراس ویتبورن^۷، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۸). اضطراب از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی است (کسلر، کوکارو، فاوا، جاگر، جین و والترز^۸، ۲۰۰۶). گزارش پژوهشی بارت و فارل^۹ (۲۰۰۷) نشان می‌دهد که از هر پنج کودک، یکی اضطراب را تجربه می‌کند اما اکثریت آن‌ها برای درمان به متخصصان بهداشت روانی ارجاع نمی‌شوند. اضطراب به عنوان یک بیماری روانی، در اکثر موقعیت‌های استرس‌زا نقش مهمی بازی می‌کند و عملکرد فرد را دچار مشکل می‌سازد.

از دیگر مؤلفه‌های مرتبط با دانشجویان رضایت از زندگی می‌باشد، محققان نشان داده‌اند که رضایت از زندگی را می‌توان به عنوان نتیجه‌ی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی، همچون روابط بین فردی و دوستان، رضایت از خانواده (هوبنر^{۱۰}، ۲۰۰۴)، توانایی‌های علمی (لئونگ، لئونگ، ۱۹۹۹) به حساب آورد. این تصور بر پایه‌ی این فرض استوار است که افراد به هنگام ارائه‌ی قضاوت کلی درباره زندگی، جزئیات تجاربشان را بررسی می‌کنند. ارزیابی رضایت از زندگی می‌تواند بر مراحل متفاوت زمانی متمرکز شود، اینکه زندگی در گذشته چگونه بوده است؟ اکنون چگونه است؟ و احتمالاً در آینده چگونه خواهد بود؟ این ارزیابی‌ها بر یکدیگر منطبق نیستند.

علیرغم علاقه زیاد محققان به مطالعه نقش زمان بر کارکرد نوع بشر در سالهای گذشته، اهمیت چشم‌انداز زمان در رفتارهای انسان برای برخی از پژوهشگران همچنان پوشیده است (استولارسکی، بیتنر و زیباردو^{۱۱}، ۲۰۱۱)، در این بین، شواهدی وجود

¹: Todorović & Mitrović

²: Forster, Grigsby, Bunyan, Unger & Valente

³: Garber, Keily & Martin

⁴: Fear

⁵: Anxiety

⁶: Halgin

⁷: Krass

⁸: Kessler, Coccaro, Fava, Jaeger, Jin & Walters

⁹: Barret & Farrel

¹⁰: Hubner

¹¹: Stolarski, Bitner & Zimbardo

دارد که نشان می‌دهد نگرش فرد به گذشته، حال و آینده، گستره وسیعی از تصمیمات و اعمال او را تحت تأثیر قرار می‌دهد (هانسون، کری، کری، میستو^۱، ۲۰۰۶).

چشم انداز زمانی یک بعد اساسی در سازه های زمانی روان است و فرایندهای شناختی تجارب بشر را در چارچوب های زمانی گذشته، حال و آینده قرار می‌دهد (زیمباردو و بوید^۲، ۲۰۰۸). علی‌رغم کاراکتر جذاب نظریه چشم انداز زمان خصوصاً ورژن ساده شده آن، درک متعالی این که جنبه های زمانی چه هستند به این راحتی ها نمی‌باشد. زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) آن را اینگونه تعریف می‌کنند: «فرآیند ناخود آگاهی که به وسیله آن جریان دائمی شخصیت و تجارب اجتماعی در طبقات موقتی و یا چارچوب های زمانی شکل می‌گیرند که کمک می‌کند به آن وقایع معنا دهیم و آنها را منظم کنیم» (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹).

همچنین اشاره به جهت گیری افراد و نگرش آنان نسبت به گذشته، حال، و آینده دارد و فرد ممکن است تمرکز عادت‌های خود را روی یکی از آنها معطوف کند. همچنین این گفته‌ها درباره زمان حال و آینده نیز صدق می‌کند. علاوه بر این محققان زیادی در چشم انداز زمان تأکید بر بالانس چشم انداز زمان دارند. بالانس چشم انداز زمان را می‌توان ترکیب خوش بینانه چشم انداز زمان دانست که به افراد نشان می‌دهد عملکرد خود را از طریق جا به جایی انعطاف پذیر بین دیدگاه های انطباقی در هر قلمرو زمانی بهینه سازی کند (امیری ابراهیم محمدی، ۱۳۹۴).

چشم انداز زمانی، توسط تاثیرات شخصی، اجتماعی و نهادی آموخته شده و تغییر می‌یابد و از فردی به فرد دیگر تفاوت پیدا می‌کند. چشم انداز زمانی در شکل دهی ادراک، شکل گیری انتظارات، سوگیری توجه، ارائه تفسیرها، تعیین و دستیابی به اهداف اجتماعی، انگیزش و احساس کنترل نقش اساسی را ایفا می‌کند (همتی، امیدیان و برزگر بفرویی، ۱۳۹۴).

بنابراین می‌توان گفت که راهبرد های چشم انداز زمانی از مؤلفه‌های روانشناختی هستند که نقش مهمی در افزایش رضایت از زندگی و کاهش اضطراب دانشجویان دارند؛ اما محققان به طور اخص، بررسی اثر بخشی آموزش چشم انداز زمانی را در افزایش رضایت از زندگی و کاهش اضطراب کار نکرده‌اند، و این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا درمان چشم انداز زمان بر رضایت از زندگی و اضطراب دانشجویان تاثیر دارد یا خیر؟

روش پژوهش

طرح پژوهش این تحقیق نیمه آزمایشی با پیش آزمون - پس آزمون به همراه گروه کنترل بود. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد علوم تحقیقات بودند و برای انتخاب نمونه، از روش نمونه گیری خوشه ای مرحله ای استفاده شد؛ به این صورت که ابتدا به دانشکده و سپس به دانشکده ها رجوع شد و از بین کلاس های دانشکده ها تعداد ۳۰ نفر به صورت دسترس داوطلبانه انتخاب و به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند.

ابزار اندازه گیری

مقیاس رضایت از زندگی: مقیاس رضایت زندگی در سال ۱۹۸۵ توسط داینر و همکاران ساخته شد (داینر و همکاران، ۱۹۸۵). این مقیاس که دارای ۵ آیتم است و هر آیتم دارای نمره گذاری لیکرت با ۵ گزینه است (وو و همکاران، ۲۰۰۹). در نسخه اصلی پرسشنامه پایایی پرسشنامه به روش آزمون-بازآزمون ۸۲٪ و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۸۷٪. به دست آمد (داینر و همکاران، ۱۹۸۵). در نمونه ایرانی اعتبار مقیاس رضایت از زندگی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۸۳٪ و با روش بازآزمایی ۶۹٪. به دست آمده و روایی سازه این پرسشنامه با استفاده از دو پرسشنامه دیگر مناسب گزارش شده است (بیانی و همکاران، ۲۰۰۷). در مطالعه دیگری پایایی این پرسشنامه با روش آزمون-بازآزمون ۹۰٪ و با روش آلفای کرونباخ ۸۵٪. به دست آمد (تقریبی و همکاران، ۱۳۹۱).

¹. Henson, Carey, Carey & Maisto

². Zimbardo & Bouid

پرسشنامه اضطراب بک (BAI): در این پژوهش از مقیاس اضطراب بک (BAI) که توسط بک و استیر^۱ (۱۹۹۰) ساخته شد، استفاده گردید. این مقیاس یک پرسشنامه خود سنجی بیست و یک سوالی است که شدت اضطراب را در یک هفته اخیر و در دامنه اصلاً تا شدید مورد سنجش قرار می دهد. نمره هر سوال بین صفر ۰ تا ۳ بوده و دامنه نمرات بین ۰ تا ۶۳ می باشد. نمره بالاتر نشانه شدت اضطراب بیش تر است؛ و نمره پایین تر نشانه اضطراب کمتر. شیوه امتیاز دهی به صورت، اصلاً امتیاز صفر، خفیف امتیاز ۱، متوسط امتیاز ۲، و شدید امتیاز ۳ را می گیرد. در صورتی که نمره بدست آمده در دامنه صفر تا ۷ باشد فرد مورد بررسی هیچ اضطرابی ندارد اگر بین ۸ تا ۱۵ باشد اضطراب خفیف و اگر بین ۱۶ تا ۲۵ متوسط و اگر بین ۲۶ تا ۶۳ باشد نشان دهنده اضطراب شدید است (بک و استیر ۱۹۹۰). همسانی درونی آن بالا و ضریب پایایی باز آزمایشی یک هفته آن در حدود ۷۵ درصد بدست آمد. همبستگی بین نمرات BAI مقیاس همیلتون برای درجه بندی اضطراب (همیلتون^۲، ۱۹۵۹ به نقل از یعقوبی، ۱۹۸۷) ۵۱ درصد و با BDI برابر با ۴۸ درصد به دست آمد. این آزمون ویژه آزمودنی های بزرگسال بوده و هم در موقعیت های بالینی و هم پژوهشی مورد استفاده قرار می گیرد (یعقوبی، ۱۳۸۷ به نقل از شفیق اصفهانی).

جلسات درمان به شرح زیر می باشد:

در این پژوهش آموزش چشم انداز زمان، شامل اجرای هشت جلسه یک ساعته آموزش چشم انداز زمان که در هفته یک بار برگزار شد و بر اساس مفاهیم و مبانی اساسی مشاوره مبتنی بر چشم انداز زمان که توسط زیمباردو و بوید (1999) مطرح شده است، ارائه شد.

جدول ۱: جلسات درمان

تعداد جلسات	محتوای آموزشی هر جلسه چشم انداز زمان
جلسه اول	ارزیابی توسط پرسشنامه ها و معارفه، برقراری ارتباط اولیه، آشنایی با اصول و مقررات و اهداف، توضیح اصول اولیه نظریه چشم انداز زمان، و اهداف جلسات و ارائه دورنمایی از برنامه جلسات آتی.
جلسه دوم	آشنایی با مفهوم چشم انداز زمان، آموزش دیدگاه های زمانی، برجسته نمودن چشم انداز زمانی آینده، ایجاد دغدغه برای انجام تکالیف و تمرین ها، اجرای پیش آزمون، ارائه تکلیف.
جلسه سوم	مرور تکالیف جلسه قبل، کمک به اعضا برای ایجاد خوش بینی و امیدواری نسبت به آینده، و کار روی دو بُعد چشم انداز زمان منفی نسبت به گذشته و چشم انداز مثبت نسبت به گذشته- ارائه تکالیف
جلسه چهارم	مرور تکالیف جلسه قبل، و مروری بر اهمیت زمان- ایجاد یک حس واقعی نسبت به آینده، ارائه تکلیف.
جلسه پنجم	مرور تکالیف جلسه قبل، طرح ریزی برای آینده و توجه به پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدت، خودشناسی، دیگرشناسی، عناصر رابطه دوستانه، اعتماد، همدلی با خانواده و پذیرش ارائه تکلیف.
جلسه ششم	مرور تکالیف جلسه قبل، تقویت نگرش مثبت نسبت به موفقیت تحصیلی و آموزش مولفه های انطباق پذیری و ارائه تکلیف.
جلسه هفتم	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش مولفه های عزت نفس از طریق فهم تداوی گذشته و حال، آشناسایی نقاط قوت و ضعف خود، مهارت های ایجاد خودانگاره و تصویر تن مثبت، احساس ارزشمندی، هویت و هویت یابی. خودآگاهی ارائه تکلیف
جلسه هشتم	بررسی تکالیف جلسه قبل، کمک به کارکنان جهت تمایز یافتگی و برجسته نمودن مسیر شغلی، گرفتن بازخورد، ارائه تکلیف، برگزاری پس آزمون

¹ Beck & Stter

² Hamilton

گروه کنترل در لیست انتظار قرار داشتند. در پایان جلسات دوباره با پرسشنامه رضایت از زندگی و اضطراب از آنها پس از آزمون به عمل آمد و تفاوت دو گروه مورد مقایسه قرار گرفت.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات در بخش آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره برای بررسی فرضیه اصلی پژوهش و آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره نیز استفاده شد. جهت تحلیل آماری از نرم افزار SPSS_24 استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

مشخصات توصیفی شرکت کنندگان به شرح زیر می باشند.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد انتظار ازدواج و خوش بینی به تفکیک گروه ها (N=30)

کنترل		آزمایش		گروه	متغیر
<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>		
۱/۵۷	۱۰۹/۱۳	۰/۹۰	۱۰۲/۴۱	پیش آزمون	رضایت از زندگی
۰/۹۴	۱۱۱/۹۵	۱/۰۲	۱۱۸/۸۶	پس آزمون	
۰/۲۷	۳۲/۹۳	۱/۸۵	۴۵/۰۰	پیش آزمون	اضطراب
۰/۱۱	۳۴/۱۳	۱/۷۷	۳۳/۲۶	پس آزمون	

اطلاعات توصیفی میزان رضایت از زندگی و اضطراب در جدول ۲ به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است. همچنان که ملاحظه می شود میانگین پس آزمون در رضایت از زندگی افزایش و میانگین پس آزمون اضطراب کاهش نشان داد است.

برای سنجش فرضیه پژوهش از آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره و آزمون تعقیبی یا همان استفاده شده است، که اطلاعات آن در جداول زیر ارائه شده است: همچنین پیش فرض های پژوهش از جمله آزمون باکس برابر با $(F=۵/۴۱)$ ۱ مورد تأیید قرار گرفتند.

فرضیه پژوهش: اثربخشی درمان چشم انداز زمان بر رضایت از زندگی و اضطراب دانشجویان

برای تأیید یا رد فرضیه فوق از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد که اطلاعات آن در جدول ۳ ارائه شده است:

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری

اثر	آزمونها	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
گروه	اثر پیلایی	۲/۰۳	۲۱/۴۳	۲	۲۷	۰/۰۱۱
	لامبدای ویلکز	۰/۲۱	۲۲/۱۰	۲	۲۷	۰/۰۱۱
	اثر هتلینگ	۱/۳۹	۲۲/۷۳	۲	۲۷	۰/۰۱۱
	بزرگترین ریشه روی	۱/۸۸	۳۴/۴۱	۲	۲۷	۰/۰۱۱

همانطور که مشاهده می‌گردد سطح معنی داری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، برابر با ۰/۰۰۱ است ($p < 0/01$). بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می‌گردد که بین دو گروه در نمرات برای مقایسه نمرات کلی تفاوت معناداری وجود دارد. لذا برای تعیین اثر پس آزمون از آزمون تعقیبی یا همان تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شده است که اطلاعات آن به در زیر ارائه شده است:

جدول ۴. نتایج آزمون کواریانس برای تعیین تأثیر درمان چشم انداز زمان بر رضایت از زندگی و اضطراب

دانشجویان

معنی داری	F	MS	Df	SS	شاخص آماری	متغیر
۰/۰۰۱	۱۷/۰۸	۲۱۷۵/۰۸	۱	۲۱۷۵/۰۸	گروه	رضایت از زندگی
۰/۰۱	۴/۵۸	۲۶۳/۲۴	۱	۲۶۳/۲۴	گروه	اضطراب

طبق نتایج همین جدول مشاهده می‌شود که با توجه به اینکه F محاسبه شده برای رضایت از زندگی و اضطراب با توجه به معنی داری به دست آمده که بزرگتر از سطح معنی داری ۰/۰۵ است، می‌توان به این نتیجه رسید که درمان چشم انداز زمان تأثیر معناداری بر افزایش رضایت از زندگی و کاهش اضطراب دانشجویان تأثیر معنی داری دارد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه گواه است که به بررسی اثربخشی درمان چشم انداز زمان بر رضایت از زندگی و کاهش اضطراب دانشجویان پرداخت، یافته‌های بدست آمده تأثیر درمان چشم انداز بر رضایت از زندگی و کاهش اضطراب را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه رضایت از زندگی و اضطراب از متغیرهای مهم و تأثیر گذاری در رابطه با مسایل دانشجویان است، این متغیرها به عنوان متغیر وابسته پژوهش انتخاب شدند. تأیید گردید. نتایج این تحقیق تا حدودی همسو با مطالعه لنینگ و همکاران (۱۹۹۸) فرایدمن و همکاران (۱۹۹۳)، میشل و همکاران (۱۹۹۳)، امیری (۱۳۹۴) است. لنینگ و همکاران عنوان می‌کنند درک رابطه میان دوره‌های زمانی برای سلامت روان مفید می‌باشد. در نتیجه، جوانانی که دوره‌های زمانی را درک می‌کنند می‌دانند که فعالیت‌های روزمره آنها روی نتایج آینده‌شان تأثیر گذار است، چنین تفکراتی منجر به تصمیم‌گیری‌های سالم‌تر می‌شود. همچنین فرایدمن و همکاران (۱۹۹۳) نشان دادند که روانشناسی چشم انداز زمان با انتخاب اهداف اجتماعی همبستگی دارد. نیز میشل و همکاران (۱۹۹۳) نشان دادند که میان خود کنترلی آینده محور و صلاحیت اجتماعی، موفقیت‌های تحصیلی و انعطاف در استرس و ناامیدی رابطه معناداری وجود دارد. افرادی که در زمان حال زندگی می‌کنند، بسیار کم تحت تأثیر تجربیات گذشته یا بررسی‌های آینده قرار می‌گیرند. تمرکز آنها بر روی زمان حال و اتفاقات کنونی است. افرادی که به زمان حال گرایش دارند در حال زندگی می‌کنند. کمتر تحت تأثیر استرس‌های زمان گذشته و آینده قرار می‌گیرند. امیری (۱۳۹۴) در پژوهش خود نشان داد که چشم انداز زمان بر بهزیستی روانشناختی و سلامت روان دانش آموزان پسر مؤثر بوده است. نشان دهنده تأثیر آموزش چشم انداز زمان بر افزایش رضایت از زندگی دانشجویان می‌باشد، که با یافته‌های امیری و محمدی (۱۳۹۴)، فراری نوتاو و سورسی^۱ (۲۰۱۰) در باب اثربخشی درمان چشم انداز زمان بر افزایش رضایت از زندگی دانشجویان همسو می‌باشد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم همکاری برخی دانشجویان و همچنین رفت و آمد به دانشگاه سخت بود و همچنین داده‌های بدست آمده در پژوهش حاضر با استفاده از پرسشنامه می‌باشد که محدودیتی دیگر می‌باشد.

^۱: Ferari, Nutao & Sursi

لذا پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی پژوهشگران ارتباط بین متغیرهای پژوهش حاضر را به صورت مدلی علی مورد بررسی قرار دهند و همچنین به صورت کیفی و از طریق مصاحبه به بررسی دیدگاه دانشجویان بپردازند.

منابع

۱. اخوان تفتی، م، ولی زاده، ز (۱۳۸۵). مقایسه سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه تهران در ابتدا و انتهای دوره دانشگاه، پژوهش‌های تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، شماره ۱، ۷-۱۶.
۲. امیری ابراهیم محمدی، ر. (۱۳۹۴). اثربخشی چشم انداز زمان بر بهزیستی روانشناختی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دبیرستان های شهرستان های لرستان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر.
۳. هالچین، ریچارد پی؛ کراس وستبورن، سوزان. (۱۳۸۸). آسیب شناسی روانی، جلد اول، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران، نشر روان، چاپ هفتم.
۴. همتی، ح؛ مرتضی و برزگر بفرویی، کاظم (۱۳۹۴). بررسی مفهوم چشم انداز زمان، سومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری، تهران، موسسه اطلاع رسانی نارکیش.
5. Barret P, Farrel L. (2007). Behavioral family intervention for childhood anxiety. In Handbook of parent training: helping parents prevent and solve problem behaviors. 3th ed. Canada: John Wiley Publication; 2007: 156-163.
6. Forster, M., Grigsby, T. J., Bunyan, A., Unger, J. B., & Valente, T. W. (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.
7. Garber J, Keily MK, Martin NC. (2002). Development of adolescence depressive symptoms: predictors of change. Journal of Counseling and Clinical Psychology. 70:79-95.
8. Henson, J. M.; Carey, M.P.; Carey, K.B & Maisto, S.A. (2006). Associations among health behaviors and time perspective in young adults: Model testing with bootstrapping replication. Journal of Behavioral Medicine, 29, 127-137.
9. Kessler RC, Coccaro EF, Fava M, et al. The prevalence and correlates of DSM-IV intermittent explosive disorder in the National Comorbidity Survey Replication. Arch Gen Psychiatry; 63(6): 669-78.
10. Miler, G. (2006). In corporation Spirituality in Counseling and psychotherapy (Theory and Technique). New Jersey: John Wiley.
11. Park, S.S. & Rosén, L.A. (2013). "The Marital Scales: Measurement of intent, attitudes, and aspects regarding marital relationships". Journal of Divorce and Remarriage, 54(4), pp 295-312. doi: 10.1080/10502556.2013.780491.
12. Rios, C. M. (2010). "The relationship between premarital advice, expectation and marital satisfaction". All graduate theses and dissertations. Utah University.
13. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263.
14. Stephanou, G., & Kyridis, A. (2011). "University students" partner ideals and attributions in romantic relationships". In Paper presented at the 6th international SELF conference: The centrality of SELF theory and research for enabling human potential. Quebec.
15. Ten Houten & Warren, D, (2007). A General Theory of Emotions and Social Life. London, UK: Rutledge.

16. Todorović, D., & Mitrović, M. (2017). Various modalities of aggressive behaviour and emotional competence among students of sport and physical education and students of other faculties—a pilot study. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 389-398.
17. Vanpelt, N. (2004). Creative ways to keep Romance Alive. Retrieved. September 1. work and stress. 18(1) 66-80.
18. West, E. A. (2006). "Relational Standards: Rules and Expectations in Romantic Relationships". A Ph.D. thesis. Australian Catholic University National.
19. Zimbardo, P. G. & Boyd, J. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Can Change Your Life*. New York: Free Press.
20. Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (1999). Putting Time in Perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.

Effectiveness of Time Perspective in Increasing Life Satisfaction and Reducing Students' Anxiety

Zinat Babaei

M.A Graduated in Department of Education Management, University of Kermanshah Public Administration Training Center, Kermanshah, Iran (Corresponding Author)

Abstract

The present research was aimed to examine the effectiveness of time perspective in increasing life satisfaction and reducing students' anxiety. This research was semi-experimental, of a pre-test post-test type, with a control group. The statistical population, including 30 individuals, was selected using a stratified cluster random sampling method; and they were divided into two groups: experiment and control. The experiment group received time perspective treatment, and the control group received no treatment. In the post-test stage, the above questionnaires were implemented again for both groups. Data collection method was based on the following questionnaires: Diner's et al (1985) life satisfaction questionnaire (1985), and Beck and Stir's (1990) anxiety questionnaire. Using Cronbach's alpha coefficient, the reliability of the questionnaires was calculated to be greater than 0.7. Analysis of the data obtained from implementing the questionnaires was conducted through SPSS software in two sections: descriptive (including mean and standard deviation), and inferential (covariance analysis statistics). Research results showed that treatment based on time perspective had a significant impact on increasing life satisfaction and reducing students' anxiety. Therefore, based on the findings of the present study, we can state that consultants and therapists could use time perspective approach as a very useful, rich method for increasing life quality and reducing students' anxiety.

Keywords: Anxiety, Life Satisfaction, Teaching Time Perspective Treatment
