

بررسی رابطه‌ی شادی و بهزیستی روان‌شناختی با نگرش به زمان در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان

خسرو رشید^{۱*}، گلاویز علیزاده^۲، آزاده مرادی^۳

۱. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.
۲. دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوکان، بوکان، ایران.
۳. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی از دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

چکیده

مقدمه: نگرش به زمان به هیجانات افراد و ارزیابی احساسی آن‌ها نسبت به گذشته، حال و آینده اشاره دارد و می‌تواند بر شادی و بهزیستی روان‌شناختی افراد تأثیرگذار باشد؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی شادی و بهزیستی روان‌شناختی با نگرش به زمان در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان بود.

روش: طرح پژوهش از نوع همبستگی بود و جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان است که تعداد آن‌ها ۱۶۰۰۰ نفر بوده و از میان آن‌ها بر اساس جدول کرسچی مورگان ۳۰۲ دانشجویان با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های شادی آکسفورد، بهزیستی روان‌شناختی ریف و نگرش به زمان میللو و وورل پاسخ دادند. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار «اس. پی. اس. اس.» ویراست ۱۸ و روش‌های آماری همبستگی، تحلیل رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج: یافته‌ها نشان داد که بین نگرش به زمان و ۴ بعد آن با شادی و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی معنادار وجود دارد ($P < 0/001$). بعد حال‌نگر مثبت قادر به پیش‌بینی شادی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان بود ($P < 0/001$) ولی بعد آینده‌نگر مثبت فقط قادر به پیش‌بینی شادی دانشجویان بود ($P < 0/001$). همچنین بعد حال‌نگر منفی و آینده‌نگر منفی قادر به پیش‌بینی شادی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان بودند ($P < 0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌ها می‌توان گفت که نگرش دانشجویان به زمان می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی خوبی برای شادی و بهزیستی روان‌شناختی آنان باشد؛ بنابراین با رشد و بهبود نگرش‌های مثبت در دانشجویان می‌توان انتظار افزایش شادی و بهزیستی روانی آنان را داشت.

کلیدواژه‌ها: شادی، بهزیستی روان‌شناختی، نگرش به زمان.

*Email: khosrorashid@yahoo.com

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

روان‌شناسی بالینی و شخصیت

(دانشور رفتار)

دوره ۱۵، شماره ۲، پیاپی ۲۹
پائیز و زمستان ۱۳۹۶
مصص: ۱۷۹-۱۸۸

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۱/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۸/۰۵

Biannual Journal of

Clinical Psychology & Personality

(Daneshvar-e-Raftar)

Vol. 15, No. 2, Serial 29

Autumn & Winter
2017-2018

pp.: 179-188

مقدمه

در سال‌های اخیر روان‌شناسی مثبت‌نگر در تلاش است تا هر چه بیشتر به نقش روان‌شناسی در بهتر ساختن زندگی، بهبود عملکرد افراد و مقابله‌ی مؤثر و کارآمد در مقابل عوامل فشارزا بپردازد [۱] و نیز توجه و تمرکز معطوف به شناختن و پروراندن ابعادی خاص مثل هیجان‌های مثبت است که باعث افزایش رشد فردی و اجتماعی می‌شود که یکی از این هیجان‌های مثبت شادی^۱ است که در این پژوهش به آن پرداخته می‌شود [۲].

آرگایل^۲ شادمانی را عبارت از بودن در حالت خوشحالی و سرور و دیگر هیجان‌های مثبت، راضی بودن از زندگی خود و فقدان افسردگی، اضطراب و سایر هیجان‌های منفی می‌داند. بنابراین به نظر می‌رسد شادمانی حالتی ذهنی است که شامل سه مؤلفه‌ی "وجود هیجان‌های مثبت"، "عدم وجود هیجان‌های منفی" و "رضایت از زندگی" است [۳]. به اعتقاد سلینگمن احساس شادی از مهم‌ترین شاخصه‌های کیفیت زندگی بوده و می‌تواند نشانگر سطح کامیابی افراد در زندگی باشد. بیشتر اوقات شادی هدف نهایی زندگی و یا حداقل هدف مطلوب زندگی افراد عنوان می‌شود؛ بنابراین شادی را می‌توان به‌عنوان شاخصی تعریف کرد که افراد با نگرشی مثبت موقعیت کلی زندگی خود را ارزیابی می‌کنند [۴].

شادکامی چندین جزء اساسی را در برمی‌گیرد؛ جزء هیجانی که فرد شادکام از نظر خلقی، شاد و خوشحال است. جزء اجتماعی که فرد شادکام از روابط اجتماعی خوبی با دیگران برخوردار است و می‌تواند از آن‌ها حمایت اجتماعی دریافت کند و سرانجام جزء شناختی که باعث می‌شود فرد شادکام اطلاعات را به روش خاصی پردازش کرده، مورد تعبیر و تفسیر قرار دهد که در نهایت، باعث احساس شادی و خوش‌بینی در وی می‌گردد [۵ و ۶]. از این‌رو در شادکامی ارزشیابی افراد از خود و زندگی‌شان می‌تواند جنبه‌های شناختی مثل قضاوت در مورد خشنودی از زندگی و یا جنبه‌های هیجانی از جمله خلق یا عواطف در واکنش به رویدادهای زندگی را در برگیرد [۷].

شادی از نظر کارکردی اهمیتی دوگانه دارد: از یک طرف شادی احساس مثبتی است که از حس ارضا و پیروزی حاصل می‌شود. زمانی که به‌صورت درونی احساس مثبت وجود داشته باشد، شادی زندگی را خوشایند می‌کند. بنابراین خوشایندی شادی، تجربه‌های زندگی غیر قابل اجتناب ناکامی، ناامیدی و در مجموع عواطف منفی را بی‌اثر می‌سازد.

از طرفی شادی اشتیاق انسان‌ها را برای پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی آسان می‌کند [۸]. تحقیقات نشان داده است افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند [۹]؛ آسان‌تر تصمیم می‌گیرند و دارای روحیه‌ی مشارکتی بیشتری هستند [۱۰] و نسبت به کسانی که با آنان زندگی می‌کنند بیشتر احساس رضایت می‌کنند [۱۱]. همچنین شادی، تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد به‌گونه‌ای که افراد شادکام، نگرش خوش‌بینانه‌ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به‌جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده‌ی بهینه از این رویدادها دارند. افراد شاد تمایل دارند خود و دیگران را مثبت ببینند و وقایع را مثبت تفسیر نمایند. آنان به شکست، زیاد فکر نمی‌کنند و از فرصت‌هایی که به دست می‌آورند تصمیمات منطقی و درست می‌گیرند و خوش‌بینی واقع‌بینانه به وقایع دارند [۱۲]. مجموع، پژوهش‌ها و تحقیقات مربوط به شادی، نشان‌دهنده‌ی آن است که افراد شاد از نظر ساختار فکری، قضاوت و انگیزش با افراد ناشاد تفاوت دارند و از بازدهی فردی، خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی بالاتری برخوردارند. [۱۳]

از طرفی یکی از موضوعاتی که همواره در کنار شادی مطرح می‌شود و از اهمیت خاصی برخوردار است بهزیستی روان‌شناختی^۳ است. به دنبال ظهور جنبش روان‌شناسی مثبت و اهمیت توجه بر وجود ویژگی‌های مثبت و رشد توانایی‌های فردی، گروهی از روان‌شناسان به‌جای اصطلاح سلامت روانی از بهزیستی روان‌شناختی استفاده کردند زیرا معتقدند این واژه بیشتر ابعاد مثبت را به ذهن متبادر می‌کند [۱۴]. بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان به‌عنوان ارزیابی‌های شناختی و مؤثر زندگی تعریف کرد. این ارزیابی علاوه بر قضاوت‌های شناختی، شامل واکنش‌های هیجانی به وقایع و رضایت از زندگی نیز می‌شود [۱۵].

از این‌رو بهزیستی یک مفهوم کلی است که شامل تجربه هیجان‌های خوشایند، سطوح پایین خلق منفی و رضایت بالا از زندگی است. تاکنون مدل‌هایی مانند مدل جاهودا^۴، مدل بهزیستی ذهنی داینر^۵ و مدل ۶ عاملی بهزیستی روان‌شناختی ریف^۶ تدوین شده‌اند که در تعریف و تبیین سلامت روانی به‌جای تمرکز بر بیماری و ضعف بر توانایی‌ها و داشته‌های فرد متمرکز هستند و از بین این مدل‌ها الگوی ریف به‌طور گسترده در جهان مورد توجه قرار گرفته است. [۱۶]

⁴ Jahooda

⁵ Dinner

⁶ Ryff

¹ happiness

² Argyle

³ psychological well-being

در بزرگ‌سالان ناشی از توانایی آن‌ها در ادغام گذشته، حال و آینده است [۲۴].

تاکنون چندین مقیاس با طیف لیکرت جهت ارزیابی نگرش به زمان تدوین شده است که بیشتر آن‌ها جهت‌گیری نسبت به آینده را مورد مطالعه قرار داده‌اند. در اغلب این پژوهش‌ها فرض بر آن است که انتظارات برای آینده‌ی مثبت به افزایش تلاش در زمان حاضر منجر می‌شود در حالی که انتظارات برای آینده‌ی منفی به کاهش تلاش در حال حاضر منجر می‌شود [۲۵]. با این وجود زیمباردو و بوید [۲۶] دیدگاه‌های زمانی متفاوتی را توصیف کرده‌اند که افراد برای انسجام و معنی دادن به رویدادهای گذشته، حال و آینده به کار می‌گیرند و ممکن است این دیدگاه زمانی بر فراخوانی و تفسیر رویدادهای گذشته به همان اندازه‌ی پیش‌بینی رویداد های آینده و تجربه‌ی احساسی کنونی تأثیر داشته باشد.

ابعاد زمانی مقیاس نگرش به زمان زیمباردو و بوید عبارت‌اند از: گذشته‌ی مثبت که اغلب مربوط به استقبال گرم از گذشته، پذیرش احساسات گذشته همراه با دل بستگی به سنت‌ها و آیین می‌شود. گذشته‌ی منفی مربوط به یک نمایش منفی از گذشته است. این نگرش یا می‌تواند ناشی از تجارب ناخوشایند یک فرد در گذشته و یا بازسازی منفی فرد از رویدادهای گذشته باشد. حال لذت‌جو جهت‌گیری نسبت به لذت را توصیف می‌کند که با کمتر در نظر گرفتن پیامدهای آینده، ریسک‌پذیری و تکانشگری مرتبط است. حال جبری جهت‌گیری نسبت به ناچاری و درماندگی را نشان می‌دهد که با احساس فقدان کنترل بر زندگی، بی‌ثباتی و غیر قابل پیش‌بینی بودن همراه است. افرادی که جهت‌گیری حال جبری دارند شانس را یک عامل بزرگ در رسیدن به موفقیت می‌دانند. آینده منعکس‌کننده‌ی یک جهت‌گیری کلی نسبت به آینده است که با فکر کردن راجع به آن و در نظر گرفتن ارزش پیامدهای ناشی از اعمال افراد همراه است [۲۶].

زیمباردو و بوید معتقدند که هر کدام از ابعاد زمانی می‌توانند بر شادکامی و بهزیستی افراد تأثیرگذار باشند و تعادل بین سه زمان گذشته، حال و آینده یک عامل شخصیتی مهم است که پیامدهای شناختی و رفتاری را در پی دارد [۲۱].

به‌عنوان مثال مطالعات دی درو^۴ و همکاران نشان داده است که بهزیستی نه تنها به ماهیت رویدادها بلکه به چگونگی بازتاب افراد از گذشته بستگی دارد. استراک و همکاران نشان داده‌اند حوادث گذشته را به دو روش متضاد مثبت و منفی می‌توان یادآوری کرد و هر دوی این روش‌ها بر بهزیستی

ریف بهزیستی روان‌شناختی را "تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه‌ی واقعی فرد" می‌داند. در این دیدگاه بهزیستی به معنای تلاش جهت ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد نشان داده می‌شود. در مدل ریف بهزیستی روان‌شناختی یک مفهوم چند مؤلفه‌ای و دربرگیرنده‌ی موارد زیر است:

۱- پذیرش خود: یعنی نگرش مثبت به خود و پذیرش جنبه‌های مختلف خود مانند ویژگی‌های خوب و بد و احساس مثبت درباره زندگی گذشته؛

۲- روابط مثبت با دیگران: احساس رضایت و صمیمیت از رابطه با دیگران و درک اهمیت این وابستگی‌ها؛

۳- خودمختاری: احساس استقلال و اثرگذاری در رویدادهای زندگی و نقش فعال در رفتارها؛

۴- تسلط بر محیط: حس تسلط بر محیط، کنترل فعالیت‌های بیرونی و بهره‌گیری مؤثر از فرصت‌های پیرامون؛

۵- زندگی هدفمند: داشتن هدف در زندگی و باور به اینکه زندگی حال و گذشته او معنی‌دار است؛

۶- رشد شخصی: احساس رشد با دوام و دستیابی به تجربه‌های نو به‌عنوان یک موجود دارای استعدادهای بالقوه [۱۷ و ۱۸].

بهزیستی ذهنی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های شادی است که به‌سرعت در حال رشد است [۱۹]. اخیراً دورایف^۱ [۲۰] یک مدل زمانی از بهزیستی ذهنی ارائه داده (این مدل بهزیستی ذهنی شامل عناصر اساسی زمان یعنی زمان گذشته، حال، آینده می‌شود) و بر این باور است که دیدگاه‌های زمانی بر ارزیابی کلی بهزیستی ذهنی تأثیر دارند. چشم‌انداز زمان^۲ یک ساختار شناختی روانی است که شامل چندین بعد از جمله نگرش به زمان است.

نگرش به زمان یک بعد از دیدگاه به زمان است که به هیجانات افراد و ارزیابی احساسی آن‌ها نسبت به گذشته، حال و آینده اشاره دارد [۲۱]. به نظر زیمباردو و بوید^۳ [۲۲] نگرش به زمان قادر است توان فرد را برای درک عملکرد شخصی افراد افزایش دهد. علاقه‌ی روانشناسان به چگونگی ادراک افراد از گذشته، حال و رویدادهای آینده در زندگی و تأثیر آن‌ها بر شادی و بهزیستی موضوع جدیدی نیست و سابقه‌ی آن به کارهای کرت لوین برمی‌گردد [۲۳].

پیازه معتقد است که توانایی رشد انتزاعی و بازنمایی ذهنی از زمان با شروع عملیات صوری در سن نوجوانی شروع می‌شود. اریکسون در نظریه‌ی رشد خود دیدگاه زمانی را مطرح می‌کند و پیشنهاد می‌کند که بخشی از پیشرفت هویت

³ Zimbardo & Boyd

⁴ De Dreu and et al

¹ Durayappah

² Time perspective

۶- بدبینانه (نگرش منفی بسیار بالا و نگرش مثبت خیلی پایین نسبت به هر سه دوره‌ی زمانی).

آن‌ها گزارش کردند که بزرگسالان با نگرش‌های خوش‌بینانه، متعادل و دوسوگرا در تقابل با افرادی که تمایلات بدبینانه و نگرش بدبینانه داشتند نمرات بالاتری را در ابعاد روان‌شناختی (مانند رضایت از زندگی، خودکارآمدی و دیدگاه‌گیری) و تحصیلی (اعتماد در مدرسه، حمایت ادراک شده در مدرسه، ارتباط معلم/ دانش‌آموز) کسب کردند. افرادی که نگرش کاملاً بدبینانه داشتند کمترین نمرات و افرادی که نگرش گذشته‌ی بدبینانه/ آینده‌ی خوش‌بینانه داشتند بین دو دامنه‌ی نمرات قرار داشتند. با توجه به یافته‌های این پژوهشگران می‌توان گفت که نوع نگرش بنا بر مثبت یا منفی بودن تأثیر بسزایی بر سلامت روانی انسان می‌گذارد و میانه‌روی در پرداختن به گذشته، حال و آینده، نشانگر سلامت است [۲۹]. در حالی که افکار افراطی و منفی‌گویی تعصباتی هستند که به شیوه‌های ناسالم زندگی منجر خواهند شد و باعث ایجاد افسردگی، خلق نامناسب، بدبینی، ناامیدی و کاهش سلامتی می‌شوند [۳۰] برعکس تفکر مثبت نگرشی کلی نسبت به زندگی است که در این تفکر، در هر شرایطی به جای تکیه کردن بر موارد منفی بر روی نکات مثبت تمرکز می‌شود. کسانی که از تفکر مثبت برخوردارند، نگرش آن‌ها نسبت به زمان‌های گذشته، حال و آینده مثبت است، تأسف گذشته را نمی‌خورند، با رضایت به آن‌ها نگاه می‌کنند و نیز به آینده نگاهی همراه با خوش‌بینی و امید دارند. همچنین افراد خوش‌بین برای پذیرش واقعیت و زندگی در زمان حال آمادگی بیشتری دارند و در اهداف خود مصمم هستند [۳۱]. تاکنون پژوهش‌هایی پیرامون نگرش به زمان و انواع پیامدهای رفتاری، آموزشی و روانی انجام شده که به برخی از آن‌ها در زیر اشاره می‌شود: ارتباط نگرش به زمان با پیشرفت تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی و رفتارهای پرخطر [۲۱]؛ امید، جهت‌گیری هدف، خوش‌بینی، شانس‌های ادراک‌شده‌ی زندگی، خودپنداره و استرس ادراک شده [۲۹]؛ انگیزش، خود ممکن و جهت‌گیری به آینده [۲۸].

با توجه به مطالب فوق می‌توان گفت هرچند که مبحث رویکرد زمان^۳ از سابقه‌ای طولانی برخوردار است ولی پژوهش در حوزه‌ی نگرش به زمان از سابقه‌ی چندان زیادی برخوردار نیست و تاکنون بیشتر پژوهش‌های صورت گرفته در ایالات متحده و آلمان انجام شده است. همچنین هیچ پژوهش داخلی و خارجی در زمینه‌ی رابطه‌ی شادی و بهزیستی روانی (با ابعاد مورد نظر ریف) با ابعاد نگرش به زمان مورد نظر میلیلو

تأثیرگذار هستند [۲۳]. خاطرات روشن ناشی از تمرکز افراد بر آنچه اتفاق افتاده، می‌باشد که منجر به فراخواندن هیجان‌ها می‌شود و این هیجان‌ها با توجه به ظرفیتشان بر بهزیستی تأثیر خواهند گذاشت به طوری که یادآوری خاطرات گذشته‌ی منفی منجر به بدتر شدن بهزیستی افراد می‌شود. البته باید خاطر نشان کرد که بهزیستی نه تنها با فراخوانی رویدادها بلکه با فراخوانی پاسخ‌های هیجانی به رویدادها نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. برای مثال افراد ممکن است در مورد وضعیت خلق منفی گذشته‌ی خود اغراق کنند [۲۷].

با وجود تمامی کارایی‌هایی که مقیاس ZTPI داشت به دلیل ضعف موجود در پرسشنامه و نیز وجود خلأهایی همچون اطلاع نداشتن از تأثیر گذشته و حال بر آینده و یا ارتباط بین سایر زمان‌ها بر همدیگر، وورل و میلیلو^۱ در سال ۲۰۰۷ به تدوین پرسشنامه‌ی ابعاد زمان (ای. تی. آی.) پرداختند تا مقیاس جامعی را در اختیار پژوهشگران بگذارند [۲۸]. «ای. تی. آی.» از بخش‌های زیر تشکیل شده است:

تکرار زمان اشاره به این مطلب دارد که هر فردی به چه میزان در مورد زمان‌های گذشته، حال و آینده فکر می‌کند. جهت‌گیری زمان به این موضوع اشاره دارد که هر فردی به کدام یک از دوره یا دوره‌های زمانی تمایل دارد. ارتباط زمانی به این مطلب اشاره دارد که افراد ارتباط بین سه دوره‌ی زمانی حال، گذشته و آینده را چگونه درک می‌کنند و نگرش به زمان یعنی اینکه افراد چه احساسی نسبت به گذشته، حال و آینده دارند [۲۵]. امروزه نه تنها جنبه‌های مختلف دیدگاه زمانی مورد توجه واقع شده بلکه نظریات جدید به بررسی ابعاد ترکیبی و تعاملی دیدگاه‌های زمانی و تأثیرات آن‌ها بر شادی و بهزیستی پرداخته‌اند. به‌عنوان نمونه بهل و لیندندر با بررسی یک نمونه‌ی ۱۶۹۱ نفره از دانش‌آموزان دبیرستان در آلمان ۶ نوع نگرش به زمان را به ترتیب زیر شناسایی کردند:

۱- نگرش به زمان متعادل (نگرش مثبت نسبتاً بالا و نگرش منفی نسبتاً کم نسبت به هر سه دوره‌ی زمانی)
 ۲- خوش‌بینانه (نگرش مثبت بسیار بالا و نگرش منفی بسیار پایین)

۳- تمایلات بدبینانه (نگرش مثبت و منفی پایین نسبت به هر سه دوره‌ی زمانی)

۴- گذشته‌ی بدبینانه/ آینده‌ی خوش‌بینانه (گذشته‌ی مثبت پایین و گذشته‌ی منفی متوسط/ آینده‌ی مثبت بالا و آینده‌ی منفی پایین)

۵- دو سوگرا (نگرش مثبت و منفی یکسان نسبت به سه دوره‌ی زمانی)

³ time perspective

¹ Worrell & Mello

² ATI

شش عامل به‌صورت نمره‌ی کلی به‌زیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. یحیی‌زاده این پرسشنامه را بر روی ۱۰۰ نفر آزمودنی زن اجرا کرد که ضریب همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای هر یک از خرده مقیاس‌ها به ترتیب خودمختاری ۰/۸۱؛ تسلط بر محیط ۰/۷۹؛ رشد شخصی ۰/۷۵؛ ارتباط مثبت با دیگران ۰/۸۸؛ هدفمندی در زندگی ۰/۷۷ و پذیرش خود ۰/۸۲ بود. ضمن اینکه روایی محتوایی و سازه‌ای این پرسشنامه در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است [۱۴] و در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۴ است.

ج) پرسشنامه‌ی نگرش به زمان^۳: این آزمون توسط میللو و وورل در سال ۲۰۰۷ ساخته شده است و در ایران به‌وسیله‌ی رشید در سال ۱۳۹۰ ترجمه شده است. پایایی این آزمون در نمونه‌ی اجرا شده در آمریکا بین ۰/۷ تا ۰/۸ بود. این آزمون چهار بخش دارد که سه بخش نخست آن بیشتر اطلاعات زمان را به‌صورت کیفی می‌سنجند و بخش چهارم اصلی‌ترین قسمت پرسشنامه‌ی نگرش به زمان است که با توجه به هدف پژوهش در این بررسی تنها از بخش چهارم سود برده شده است. این بخش‌ها عبارت‌اند از:

بخش اول شامل فراوانی زمان است و دربرگیرنده‌ی سه پرسش در زمینه میزان اندیشیدن به گذشته، حال و آینده با چهار ارزش هرگز، ماهیانه، همیشگی و روزانه است. بخش دوم با عنوان گرایش به زمان است که شامل هفت تصویر است که از تصویر یک تا هفت به ترتیب گرایش به گذشته، گرایش به حال، گرایش به آینده، گرایش به گذشته و آینده، گرایش به گذشته و حال، گرایش به حال و آینده و گرایش به گذشته، حال و آینده را می‌سنجند و پاسخگو باید یکی از آن‌ها را که با او تناسب دارد، انتخاب نماید.

بخش سوم مربوط به رابطه‌ی بین سه دوره زمانی است که آزمودنی باید از میان چهار تصویر، یکی را انتخاب کند. تصاویر یک تا چهار به ترتیب نشانگر عدم ارتباط بین سه دوره‌ی زمانی، ارتباط بین حال و آینده، وجود ارتباط خطی بین سه دوره‌ی زمانی و وجود ارتباط مشترک و ترکیبی بین سه دوره‌ی زمانی هستند.

بخش چهارم پرسشنامه، شامل ۳۰ گویه برای ارزیابی نگرش افراد نسبت به زمان است. پاسخ‌ها نیز در قالب طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت و از کاملاً ناموافق تا کاملاً موافق ساخته شده‌اند. نمره‌های به دست آمده از این آزمون بیانگر شش نوع نگرش به زمان به شرح زیر است که در این پژوهش فقط از زمان‌های حال‌نگر و آینده‌نگر مثبت و منفی استفاده شده

و وورل وجود ندارد. از این رو هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی بین شادی، بهزیستی روان‌شناختی و نگرش به زمان در بین دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان است.

روش نوع پژوهش

طرح کلی پژوهش در این بررسی از نوع همبستگی است که به بررسی ارتباط بین شادی، بهزیستی روان‌شناختی و نگرش به زمان می‌پردازد.

آزمودنی

الف) جامعه آماری: جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان است که تعداد آن‌ها ۱۶۰۰۰ نفر بود.

ب) نمونه آماری: از میان دانشجویان، بر اساس جدول کرسچی مورگان ۳۰۲ دانشجو با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های شادی آکسفورد، بهزیستی روان‌شناختی ریف و نگرش به زمان میللو و وورل پاسخ دادند.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه‌ی شادی آکسفورد^۱: آزمون شادکامی آکسفورد توسط آرجیل ولو تهیه شده و ابزاری است که برای اندازه‌گیری شادکامی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این آزمون در کشور ما ترجمه و در بین دانشجویان تهران اعتباریابی شد. روایی صوری آن توسط ۱۰ کارشناس به‌منظور بررسی توان آزمون برای اندازه‌گیری آزمون مورد تأیید قرار گرفت. پایایی آزمون با روش دو نیمه ۰/۹۲ و از طریق همسانی درونی و آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد. با روش تحلیل عاملی ۵ عامل از ۲۹ سؤال آزمون استخراج شد که ۵۷/۱ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کردند [۳۲] و در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۳ است.

ب) پرسشنامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی^۲: این مقیاس را ریف (۱۹۸۹) ساخته و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک مقیاس شش‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۶) نمره‌گذاری می‌شود.

این مقیاس شش عامل خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را می‌سنجد. ضمن اینکه مجموع نمرات این

^۳ Adolescent Time Attitude Subscales

^۱ Oxford Happiness Questionnaire

^۲ Psychological Well-Being Questionnaire

است:

ندارند در مورد آینده فکر کنند.

پایایی این پرسشنامه در نمونه‌ی ایرانی به روش ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۷ و ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه-ی گذشته نگر مثبت ۰/۷۹، گذشته نگر منفی ۰/۸۳، حال نگر مثبت ۰/۸۳، حال نگر منفی ۰/۸۴، آینده‌نگر مثبت ۰/۶۳ و آینده‌نگر منفی ۰/۷۲ بوده است. تحلیل عاملی انجام شده برای بررسی روایی عاملی ابزار نیز نشان داد که هم فرم انگلیسی و هم فرم فارسی ابزار همان شش بعد زمان مورد نظر سازندگان اولیه آزمون را می‌سجد و از این رو هر دو فرم فارسی و انگلیسی از روایی عاملی برخوردار است [۲۴، ۳۳]. همچنین وورل و میلوو برای سنجش اعتبار همگرا پرسشنامه‌ی نگرش به زمان هم‌زمان با اجرای آن از پرسشنامه‌های امید، خوش‌بینی، استرس ادراک شده و خودپنداره استفاده کردند و میزان اعتبار همگرا را بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۵ گزارش کردند [۲۸].

گذشته نگر مثبت: در این نوع نگرش افراد نسبت به گذشته و خاطرات آن ابراز علاقه و خشنودی می‌کنند.
 گذشته نگر منفی: در این نوع از نگرش افراد نسبت به گذشته و خاطرات و اتفاقات رخ داده ناخشنودند و تمایلی ندارند که به گذشته خود و دوران بزرگ شدنشان ببینند.
 حال نگر مثبت: در این نوع نگرش افراد نسبت به زندگی کنونی و در حال جریسان، ابراز علاقه می‌نمایند.
 حال نگر منفی: در این نوع از نگرش افراد نسبت به وضعیت کنونی زندگی ناخشنودند.

آینده‌نگر مثبت: در این نوع از نگرش افراد نسبت به زمان آینده خوش‌بین هستند و از اندیشیدن به آن به وجد می‌آیند و دوست دارند که هر چه سریع‌تر به آینده برسند.
 آینده‌نگر منفی: در این نوع از نگرش افراد نسبت به زمان آینده بدبین هستند و ذوق و شوق آینده را ندارند و دوست

نتایج

جدول ۱. رابطه‌ی بین نگرش به زمان و ابعاد آن با شادی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان

متغیر	میانگین	انحراف معیار	ضریب همبستگی با شادی	سطح معناداری	ضریب همبستگی با بهزیستی روان‌شناختی	سطح معناداری
حال نگر مثبت	۱۶/۵۰	۴/۸۹	۰/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۶۰	۰/۰۰۱
حال نگر منفی	۱۲/۰۹	۵/۲۹	-۰/۵۹	۰/۰۰۱	-۰/۶۳	۰/۰۰۱
آینده‌نگر مثبت	۱۷/۶۹	۴/۷۸	۰/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۴۸	۰/۰۰۱
آینده‌نگر منفی	۱۰/۸۷	۴/۷۲	-۰/۵۸	۰/۰۰۱	-۰/۵۹	۰/۰۰۱

رابطه مستقیم است، اما در ابعاد حال نگر منفی و آینده‌نگر منفی این همبستگی منفی و رابطه معکوس است؛ بنابراین می‌توان گفت که ابعاد مثبت نگرش به زمان با اطمینان ۹۹٪ رابطه‌ی مستقیم و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی دارند و ابعاد منفی نگرش به زمان با اطمینان ۹۹٪ رابطه‌ی معکوس و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دارند. همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود R^2 تعدیل شده برابر با ۰/۴۴ است و میزان $F = ۱۲۵/۲۵$ مشاهده شده معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$)؛ بنابراین از طریق نگرش به زمان (حال نگر مثبت) می‌توان به پیش‌بینی شادی با ضریب بتای ۰/۴۱ و بهزیستی روان‌شناختی با ضریب بتای ۰/۳۰ پرداخت.

بر اساس داده‌های جدول ۱، چهار بعد نگرش به زمان مورد بررسی با اطمینان ۹۹٪ رابطه‌ی معناداری با شادی دارند، با این تفاوت که در ابعاد حال نگر مثبت و آینده‌نگر مثبت این همبستگی مثبت و رابطه مستقیم است، اما در ابعاد حال نگر منفی و آینده‌نگر منفی این همبستگی منفی و رابطه معکوس است؛ بنابراین می‌توان گفت که ابعاد مثبت نگرش به زمان با اطمینان ۹۹٪ رابطه‌ی مستقیم و معناداری با شادی دارند و ابعاد منفی نگرش به زمان با اطمینان ۹۹٪ رابطه‌ی معکوس و معناداری با شادی دانشجویان دارند. همچنین چهار بعد نگرش به زمان مورد بررسی با اطمینان ۹۹٪ رابطه معناداری با بهزیستی روان‌شناختی دارند، با این تفاوت که در ابعاد حال نگر مثبت و آینده‌نگر مثبت این همبستگی مثبت و

جدول ۲. نتایج رگرسیون چندگانه (به روش هم‌زمان) پیش‌بینی شادی و بهزیستی روان‌شناختی از طریق حال نگر مثبت

T	β	SE	b	F	R^2	R	مقدار ثابت و متغیرهای پیش‌بین
۳/۲۴	-	۱/۱۲	۳/۶۵	۱۲۰/۲۵	۰/۴۴	۰/۶۶	حال نگر مثبت
۶/۶۳	-۰/۴۱	۰/۰۲	۰/۱۴۱				شادی
۴/۸۶	-۰/۳۰	۰/۰۲	۰/۱۰۵				بهزیستی روان‌شناختی

* $P < ۰/۰۰۱$

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه (به روش هم‌زمان) پیش‌بینی شادی و بهزیستی روان‌شناختی از طریق آینده‌نگر مثبت

T	β	SE	b	F	R ²	R	مقدار ثابت و متغیرهای پیش‌بین
۶/۹۱	-	۱/۱۹	۸/۲۹	۸۶/۶۶	۰/۳۶	۰/۶۰	آینده‌نگر مثبت
۷/۸۰	۰/۵۲	۰/۰۲	۰/۱۷۶				شادی
۱/۶۶	۰/۱۱	۰/۰۲	۰/۰۳۸				بهزیستی روان‌شناختی

* P < ۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود R² تعدیل شده برابر با ۰/۳۶ است و میزان F = ۸۶/۶۶ مشاهده شده معنادار است (P < ۰/۰۰۱)؛ بنابراین از طریق نگرش به زمان روان‌شناختی با ضریب بتای ۰/۱۱ پرداخت.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود R² تعدیل شده برابر با ۰/۳۶ است و میزان F = ۸۶/۶۶ مشاهده شده معنادار است (P < ۰/۰۰۱)؛ بنابراین از طریق نگرش به زمان روان‌شناختی با ضریب بتای ۰/۱۱ پرداخت.

جدول ۴. نتایج رگرسیون چندگانه (به روش هم‌زمان) پیش‌بینی شادی و بهزیستی روان‌شناختی از طریق حال نگر منفی

T	β	SE	b	F	R ²	R	مقدار ثابت و متغیرهای پیش‌بین
۲۲/۲۳	-	۱/۲۳	۲۷/۳۳۷	۱۱۶/۵۸۱	۰/۴۳	۰/۶۶	حال نگر منفی
-۴/۷۰	-۰/۲۹	۰/۰۲	-۰/۱۰				شادی
-۶/۶۱	-۰/۴۱	۰/۰۲	-۰/۱۵				بهزیستی روان‌شناختی

* P < ۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود R² تعدیل شده برابر با ۰/۴۳ است و میزان F = ۱۱۶/۵۸۱ مشاهده شده معنادار است (P < ۰/۰۰۱)؛ بنابراین از طریق نگرش به زمان حال نگر منفی می‌توان به‌طور معکوس به پیش‌بینی شادی با ضریب بتای -۰/۲۹ و بهزیستی روان‌شناختی با ضریب بتای -۰/۴۱ پرداخت.

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود R² تعدیل شده برابر با ۰/۴۳ است و میزان F = ۱۱۶/۵۸۱ مشاهده شده معنادار است (P < ۰/۰۰۱)؛ بنابراین از طریق نگرش به زمان حال نگر منفی می‌توان به‌طور معکوس به پیش‌بینی شادی با ضریب بتای -۰/۲۹ و بهزیستی روان‌شناختی با ضریب بتای -۰/۴۱ پرداخت.

جدول ۵. نتایج رگرسیون چندگانه (به روش هم‌زمان) پیش‌بینی شادی و بهزیستی روان‌شناختی از طریق آینده‌نگر منفی

T	β	SE	b	F	R ²	R	مقدار ثابت و متغیرهای پیش‌بین
۲۰/۶۴	-	۱/۱۳	۲۳/۳۷	۱۰۰/۹۵	۰/۳۹	۰/۶۳	آینده‌نگر منفی
-۵/۱۹	-۰/۳۳	۰/۰۲	-۰/۱۱				شادی
-۵/۳۶	-۰/۳۴	۰/۰۲	-۰/۱۶				بهزیستی روان‌شناختی

* P < ۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود R² تعدیل شده برابر با ۰/۳۹ است و میزان F = ۱۰۰/۹۵ مشاهده شده معنادار است (P < ۰/۰۰۱)؛ بنابراین از طریق نگرش به زمان آینده‌نگر منفی می‌توان به پیش‌بینی شادی با ضریب بتای -۰/۳۳ پرداخت ولی می‌توان به بهزیستی روان‌شناختی با ضریب بتای -۰/۳۴ پرداخت.

خود در زندگی دست یابند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های [۲۵، ۲۸، ۳۳، ۳۴] همخوان است. این پژوهشگران در پژوهش‌های خود دریافتند که افراد در نگرش به زمان بیشتر گرایش‌های مثبت از خود نشان می‌دهند تا گرایش‌های منفی.

رشید و هادیی دریافتند که نگرش دانش‌آموزان به زمان بیشتر معطوف به آینده است و نوع نگرش آن‌ها بیشتر مثبت است.

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود R² تعدیل شده برابر با ۰/۳۹ است و میزان F = ۱۰۰/۹۵ مشاهده شده معنادار است (P < ۰/۰۰۱)؛ بنابراین از طریق نگرش به زمان آینده‌نگر منفی می‌توان به پیش‌بینی شادی با ضریب بتای -۰/۳۳ پرداخت ولی می‌توان به بهزیستی روان‌شناختی با ضریب بتای -۰/۳۴ پرداخت.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی شادی و بهزیستی روان‌شناختی با نگرش به زمان در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان بود. با توجه به میانگین‌های ذکر شده در جدول ۱ می‌توان گفت که میانگین ابعاد مثبت نگرش به زمان از ابعاد منفی نگرش به زمان بیشتر است. آینده‌نگری مثبت با میانگین ۱۷/۶۹ دارای بالاترین میزان نگرش به زمان مثبت و حال‌نگری منفی با میانگین ۱۲/۰۹ دارای بالاترین میزان نگرش به زمان منفی است. همچنین این جدول‌ها نشان می‌دهند که بین نگرش به زمان و ابعاد آن با شادی و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی معنادار وجود دارد (P < ۰/۰۰۱). این بدان معنی است که دانشجویان در هر زمانی گرایش به مثبت‌اندیشی دارند و این امر موجب می‌شود که آن‌ها با مثبت‌اندیشی و امید به آینده بنگرند، ترس و اضطراب از آینده نداشته باشند و با تلاش بیشتر به اهداف

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که چهار بعد نگرش به زمان همبستگی معناداری با شادی و بهزیستی روان‌شناختی دارند (P < ۰/۰۰۱) با این تفاوت که در نگرش‌های حال‌نگر مثبت و آینده‌نگر مثبت (همه‌ی ابعاد مثبت نگرش به زمان) ضریب همبستگی مثبت و ارتباط مستقیم بود، اما در نگرش‌های حال‌نگر منفی و آینده‌نگر منفی (همه‌ی ابعاد منفی نگرش به زمان) ضریب همبستگی منفی و ارتباط معکوس بود؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ابعاد مثبت نگرش به زمان همبستگی مستقیمی با شادی و بهزیستی روان‌شناختی دارند و ابعاد منفی نگرش به زمان همبستگی معکوسی با شادی و بهزیستی روان‌شناختی دارند. همچنین از طریق نگرش حال‌نگر مثبت می‌توان به پیش‌بینی شادی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان پرداخت (P < ۰/۰۰۱) ولی از طریق نگرش آینده‌نگر مثبت تنها می‌توان

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی شادی و بهزیستی روان‌شناختی با نگرش به زمان در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان بود. با توجه به میانگین‌های ذکر شده در جدول ۱ می‌توان گفت که میانگین ابعاد مثبت نگرش به زمان از ابعاد منفی نگرش به زمان بیشتر است. آینده‌نگری مثبت با میانگین ۱۷/۶۹ دارای بالاترین میزان نگرش به زمان مثبت و حال‌نگری منفی با میانگین ۱۲/۰۹ دارای بالاترین میزان نگرش به زمان منفی است. همچنین این جدول‌ها نشان می‌دهند که بین نگرش به زمان و ابعاد آن با شادی و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی معنادار وجود دارد (P < ۰/۰۰۱). این بدان معنی است که دانشجویان در هر زمانی گرایش به مثبت‌اندیشی دارند و این امر موجب می‌شود که آن‌ها با مثبت‌اندیشی و امید به آینده بنگرند، ترس و اضطراب از آینده نداشته باشند و با تلاش بیشتر به اهداف

کنترل مستقیم شناختی باشند و باعث شوند خاطرات مجدداً مورد تفسیر واقع شوند تا آن‌هایی که با ادراک خویشتن فرد یا نظام تجربی او سازگار هستند باقی بمانند [۳۶].

حال لذت‌جو اصولاً با تجربه‌ی خلق مثبت شدیدتر همراه است. گروبر و همکاران دریافتند که بین مانیا و حال لذت‌جو رابطه وجود دارد و هر دو ویژگی‌هایی دارند که پاسخ‌های هیجانی فوق‌العاده مثبت را به محرک‌های لذت‌بخش نشان می‌دهند. هرچند گاهی اوقات تجربه کردن این بعد با هیجانات منفی ناشی از پیامدهای کنترل تکانه‌ی ضعیف و عدم برنامه‌ریزی برای رویدادهای مضر و ناخوشایند همراه است [۳۷].

دیدگاه زمانی آینده‌نگر با برنامه‌ریزی بسیار مؤثر برای مواجهه با رویدادهای زندگی و مقابله‌ی مسئله محور و فرایندهای ساختن خود مرتبط است. افراد با نگرش آینده‌نگر بالا پیامدهای رضایت‌بخش بیشتری را تجربه می‌کنند که به‌طور غیرمستقیم بر تجربه‌ی هیجانات مثبت تأثیرگذار است. اصولاً خلق‌وخو توسط عوامل متعددی مانند سیستم مغزی هیجانات، فرایندهای شناختی مانند ارزیابی رویدادها و خودتنظیمی وضعیت عاطفی به وجود می‌آید. علاوه بر این‌ها ممکن است اولویت‌های افراد برای ارائه‌ی چارچوب‌های زمانی متفاوت، بر پردازش‌های شناختی و از جمله ارزیابی و انتظارات مرتبط با خلق تأثیر داشته باشند [۲۲، ۲۶، ۳۶].

همچنین جنبه‌های مختلف دیدگاه زمانی ممکن است اثرات ترکیبی و تعاملی داشته باشند. زیمباردو و بوید اشاره می‌کنند که پیامدهای منفی حال لذت‌جو ناشی از فقدان دیدگاه زمانی آینده‌نگر است. جهت‌گیری آینده‌ی قوی به افراد اجازه می‌دهد تا به‌صورت مسئولانه و محتاطانه برای تجربه‌ی فعالیت‌های لذت‌بخش گام بردارند [۲۶]. امکان تأثیر ابعاد مختلف دیدگاه زمان بر خلق‌وخو تجربه‌شده، به‌طور مستقیم منجر به پژوهش در زمینه‌ی دیدگاه زمانی متعادل (بی. تی. پی.) شده است.

پژوهش‌های بونیوول و همکاران [۳۸]؛ دراکی و همکاران [۳۹]؛ زانگ و همکاران [۳۵] نشان داده‌اند که افرادی که سطوح بالای (بی. تی. پی.) دارند از بهزیستی ذهنی بیشتری بهره‌مند هستند؛ بنابراین این احتمال وجود دارد که دیدگاه زمانی متعادل تأثیرات بسیار مثبتی بر پیامدهای خلقی داشته باشد. دراکی و همکاران دریافتند کسانی که «بی. تی. پی.» دارند در مقایسه با کسانی که «بی. تی. پی.» ندارند به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای شادتر و ذهن آگاه‌تر هستند.

انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبه‌رو بود. از آنجایی که موضوع نگرش به زمان جزو موضوعات جدید روانشناسی در خارج و به‌ویژه در داخل کشور است بنابراین

به پیش‌بینی شادی دانشجویان پرداخت ($p < 0.001$). از طرفی نگرش حال‌نگر منفی و آینده‌نگر منفی هر دو قادر به پیش‌بینی شادی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان به‌طور معکوس بودند ($p < 0.001$). این یافته با پژوهش‌های [۲۵، ۳۳] همخوان است. آندرتا و همکاران در پژوهش خود دریافتند که میزان استرس ادراک‌شده‌ی افراد دارای نگرش‌های مثبت و خوش‌بینانه پایین‌تر از کسانی است که ابعاد نگرشی منفی‌شان بالاتر است و نیز میزان عزت‌نفس کسانی که ابعاد نگرشی مثبت بالاتری دارند بالاتر از آنانی است که ابعاد نگرشی منفی بالاتری دارند. لاگی و همکاران دریافتند که بین نگرش آینده‌نگر مثبت با هوشیاری و تعیین هدف همبستگی مثبت وجود دارد. زیمباردو و بوید دریافتند که بین نگرش گذشته‌نگر منفی با ذهن‌آگاهی و شادی همبستگی منفی وجود دارد و بین نگرش گذشته‌نگر منفی با افسردگی همبستگی مثبت و باثبات هیجانی و عزت‌نفس همبستگی منفی وجود دارد. نس و همکاران؛ وورل و هالی دریافتند که افراد با نگرش به زمان منفی‌نگر دارای افسردگی و اضطراب هستند ولی افرادی که دارای نگرش به زمان مثبت‌نگر هستند از خود پنداره‌ی بالا، استرس ادراک‌شده‌ی پایین، خوش‌بینی و امیدواری به آینده برخوردار هستند [۲۵].

در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت فرایندهای متعددی ممکن است واسطه‌ی تأثیر دیدگاه‌های زمان بر خلق‌وخو کنونی باشند. دیدگاه زمان منعکس‌کننده‌ی راهبردهای تنظیم هیجان مانند جبران خلق‌وخو ناخوشایند، بازیابی خاطرات دلپذیر یا مقابله با چالش‌های آینده از طریق آماده کردن نقشه‌ای برای عمل باشد. دیدگاه‌های زمانی به‌عنوان یک بخش کلی پنهان شخصیت می‌توانند بر روشی که خلق‌وخو به یاد آورده می‌شوند تأثیر داشته باشند [۲۳].

پژوهش‌ها نشان داده است که ارتباط قوی بین دیدگاه‌های زمانی با شادی و بهزیستی وجود دارد. برای مثال کسانی که دیدگاه زمانی گذشته‌نگر مثبت دارند از سطوح بالاتر خودپنداره، شادی، رضایت از زندگی، ذهن‌آگاهی، افزایش عاطفه‌ی مثبت و کاهش عاطفه‌ی منفی برخوردارند. این در حالی است که افراد با دیدگاه زمانی گذشته‌نگر منفی و جهت‌گیری زمان حال جبری کمتر با رضایت از زندگی، ذهن‌آگاهی، شادی، کاهش تجارب منجر به خلق مثبت و افزایش تجارب منجر به خلق منفی مواجه هستند [۳۵].

در بیان علت این رابطه می‌توان گفت که دیدگاه‌های زمانی گذشته‌نگر ممکن است بر فرایندهای بازیابی که منجر به زنده کردن و تجربه‌ی مجدد خاطرات می‌شوند اثرگذار باشند. چنین فرایندهایی ممکن است ضمنی و خارج از

۱۰- پناهی محمدحسین؛ دهقانی حمید. (۱۳۹۱). بررسی عوامل مؤثر بر شادی دانشجویان با تأکید بر مشارکت اجتماعی. جامعه‌شناسی کاربردی، سال بیست و سوم، شماره‌ی سوم، پیاپی ۴۷: صص ۱۸-۱.

11- Salary S, Shaieri M.R. (2013). Study of the Relationship between Happiness and Dimensions of Psychosis, Neurosis and Personality Extraversion. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, vol. 84:pp. 1143 – 1148.

12- Hasnain N, WasfeeaWazid S, Hasan Z. (2014). Optimism, Hope, and Happiness as correlates of Psychological Well-Being among Young Adult Assamese Males and Females. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, vol. 19(2):pp. 44-51.

13- Lyubomirsky S, Sheldon K.M, Schkade D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *The General psychology*, vol. 9(2): pp. 111- 131.

۱۴- میکائیلی منبع فرزانه. (۱۳۸۹). بررسی وضعیت بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دوره‌ی کارشناسی دانشگاه ارومیه. افق دانش؛ فصلنامه‌ی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد. دور شانزدهم، شماره‌ی چهارم، پیاپی ۵۰: صص ۷۳-۶۵.

۱۵- دائمی فاطمه؛ جوشنلو محسن. (۱۳۹۳). بررسی اعتبار و پایایی مقیاس رضایت از زندگی در دانشجویان. دو فصلنامه‌ی روان‌شناسی بالینی و شخصیت دانشگاه شاهد، سال بیست و یکم، دوره‌ی جدید شماره‌ی ۱۱: صص ۱۴۴-۱۳۵.

16-Cheng S, Chan A. (2005). Measuring Psychological well-being in the Chinese .*Personality and Individual Differences*, vol. 38: pp. 1307 –1316.

17- Ryff Carol D, Singer BH, Love GD. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology, *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. B: Bio Sci*, vol. 359: pp. 1383-94.

18- Lindfors P, Berntsson B, Lundberg U. (2006). Factor structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in Swedish female and male whitecollar workers. *Personality and Individual Differences*, vol. 40:pp.1213-1222.

19- Lyubomirsky S, King L, Diener E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness leads to success? *Psychological Bulletin*, vol. 131(6): pp. 803–855.

منابع اندکی در خصوص این موضوع وجود دارد و ممکن است تبیین نتایج را با کاستی‌هایی مواجه کرده باشد. همچنین نمونه‌ی این پژوهش محدود به جامعه‌ی دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان بوده است از این رو پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی از جامعه‌ی غیردانشجویی استفاده شود و نیز تکرار این پژوهش در دانشگاه‌های دیگر و مقاطع تحصیلی متفاوت (کارشناسی ارشد، دکترا) برای آگاهی از اینکه آیا همبستگی‌های به‌دست‌آمده در این پژوهش در موقعیت‌ها و مقاطع تحصیلی دیگر صادق‌اند، ضرورت دارد.

منابع

1- Hystad S. W, Eid J, Laberg J. C, Johnsen B H, Bartone P. T. (2009). Academic Stress and Health: Exploring the Moderating Role of Personality Hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, vol. 53 (5):pp. 421 – 429.

2- Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, pp. 5-14.

3- Argyle M. (2001). The psychology of happiness. London: Rutledge, pp. 40-45.

4- Van Praag B, Ferrer C. (2004). Happiness quantified. A satisfaction calculus approach. New York: Oxford University Press, pp. 60-70 P.

5- Bagheri F, Akbarizadeh F, Hatami H. (2010). The relationship between nurses' spiritual intelligence and happiness in Iran. *Procedia of Social and Behavioral Sciences*, vol. 5:pp. 1556-1561.

6- Huang H, Humphreys B.R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33:pp. 776–793.

7- Valois RF, Zullig KJ, Huebner ES, Drane JW. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *J Sch Health*, vol. 74(2):pp. 59-65.

۸- ایزدی صمد؛ هاشمی سهیلا؛ برزمینی لیلا. (۱۳۹۱). بررسی عوامل مؤثر در شاداب سازی مدارس از دیدگاه دانش‌آموزان و اولیای مدرسه با تأکید بر توسعه‌ی فرهنگی. فصلنامه‌ی مطالعات توسعه‌ی فرهنگی اجتماعی، دور اول، شماره‌ی اول: صص ۹۱-۱۱۸.

9- Ferguson s.j, Goodwin A. (2010). Optimism and well- being in older adults: The mediating role of social support and perceived control. *J Aging and Human Development*, vol. 71(1):pp. 43-68.

غنی‌سازی روابط بر ارتقای خوش‌بینی و شادمانی زناشویی. فصلنامه‌ی پژوهش‌های نوین روان‌شناختی. سال ششم، شماره ۲۱: صص ۱۲۹-۱۴۹.

۳۲- امیدیان مرتضی؛ علوی لنگرودی سید کاظم. (۱۳۸۷). بررسی مقدماتی اعتبار و پایایی ابزاری جدید برای اندازه‌گیری بهداشت روانی. روانشناسی بالینی و شخصیت. سال پانزدهم، دوره‌ی جدید شماره‌ی ۳۱: صص ۴۸-۳۹.

33- Mello Z. R, Rashid K.H, Worrell F. C, Fathi F. (2014). Validating Addolescent time Attitude scales (ATAS) in a sample of Iranian Adolescents. International conference of time perspective. Poland- Warsaw.

۳۴- رشید خسرو؛ هادی زهرا. (۱۳۹۱). هنجاریابی مقیاس نگرش به زمان در دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی شهرستان بهار. پایان‌نامه‌ی کارشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه بوعلی سینا همدان.

35- Zhang J.W, Howell R.T, Stolarski M. (2013). Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective: The Relationship between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being. *J Happiness Stud*, vol. 14:pp.169-184.

36- Matthews G, Deary I. J, Whiteman M. C. (2009). *Personality traits* (3rd ed.). New York: Cambridge University Press.

37- Gruber J, Cunningham W. A, Kirkland T, Hay A. C. (2012). Feeling stuck in the present? Mania proneness and history associated with present-oriented time perspective. *Emotion*, vol. 12:pp. 13-17.

38- Boniwell I, Osin E, Linley P. A, Ivanchenko G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, vol 1: pp. 24-40.

39- Drake L, Duncan E, Sutherland F, Abernethy C, Henry C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, vol. 17:pp. 47-61.

20- Durayappah A. (2010). The 3P model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, vol. 12(4): pp.1-36.

21- Anderta J, Worrell F, Mellow Z, Dixon D. (2013). Demographic group differences in adolescents' time attitudes. *Journal of Adolescence*, vol.36:pp. 289-301.

22- Zimbardo P. G, Boyd J. N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York, NY: Free Press.

23- Stolarski M, Matthews G, Postek S, Zimbardo P. G, Bitner J.(2014). How We Feel is a Matter of Time: Relationships between Time Perspectives and Mood. *Happiness Stud*, vol.15:pp. 809-827.

24- Mello Z. R, Worrell F. C, Buhl M. (2011).The Adolescent Time Inventory – German. German Institute for International Educational Research, University of Frankfurt/Main, and the University of California, Berkeley. Retrieved from <http://www.uccs.edu/zmello/ati.html>.

25- Anderta J, Worrell F, Mellow Z. (2014). Predicting educational outcomes and psychological well-being in adolescents using time attitude profiles. *Psychology in the Schools*, vol.5 (51): pp. 431-455.

26- Zimbardo P. G, Boyd J. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable, individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 77:pp. 1271-1288.

27- Sato H, Kawahara J. (2011). Selective bias in retrospective self-reports of negative mood states. *Anxiety, Stress, and Coping*, vol.24: pp. 359-367.

28- 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*, vol. 4(2): pp.185-196.

29- Alansari M, Worrell F, RubieDavis CH, Webber M. (2013). Adolescent time attitude scale (ATAS) scores and academic outcomes in secondary school females in New Zeland. *International Journal of Quantitative Research in Education*, vol. 1(3): pp. 251-274.

۳۰- زیمباردو، فلیپ. جان، بوید. (۱۳۸۹). پارادوکس زمان (ترجمه شاهرخ شاه پرویزی). تهران: انتشارات مولوی (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی: ۲۰۱۰).

۳۱- عیسی نژاد امید؛ احمدی سید احمد؛ بهرامی فاطمه؛ باغبان ایران؛ شجاع حیدری مریم. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش