

The Effect of Group Hope Training on Time Attitude

Rizan Nikzaban¹, Khosro Rashid^{2*}

1. M.A in Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Economics and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, hamedan, iran
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Economics and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, hamedan, iran

Abstract:

This study aimed to investigate the effect of group hope training on time attitude. The research method was semi-experimental method and the research design was pre-test and post-test with control group. Using available sampling method on third grade high school girl students in the academic year of 2016- 2017, two classes were selected and they were randomly assigned in Two experimental and control groups (each group had 25 students). The data were collected using Persian version of Mello and Worrell Time Attitude Scale. Snyder's hope educational package was conducted for the experimental group in 12 sessions and the control group did not receive any training. To analyze the data, ANCOVA statistical test was used. Results showed that hope education had a significant effect on students' time attitude. Based on these findings, it can be said that hope education is effective in improving students' time attitude and it is expected that hope education increases positive attitude toward time and reduces negative attitude toward time.

Key Words: time attitude, hope, hope training

*. khosrorashid@yahoo.com

تأثیر آموزش امید به شیوه گروهی بر نگرش به زمان

ریزان نیک زبان^۱، خسرو رشید^{۲*}

۱. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا،

همدان، ایران

rezannikzaban@yahoo.com

۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

khosrorashid@yahoo.com

چکیده

هدف پژوهش، بررسی تأثیر آموزش امید به روش گروهی بر نگرش به زمان بود. روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی و طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس از دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع متوسطه دوم شهر دهگلان در سال تحصیلی ۱۳۹۶ - ۱۳۹۵ دو کلاس، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۲۵ نفر) قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از نسخه فارسی پرسشنامه نگرش به زمان میللو و ورل استفاده شد. بسته آموزشی امید‌آشنا برای گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه اجرا شد و گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس استفاده شد و نتایج نشان دادند آموزش امید بر نگرش به زمان دانش‌آموزان، اثر معناداری داشته است. براساس این یافته‌ها، آموزش امید به روش گروهی در بهبود نگرش به زمان دانش‌آموزان اثرگذار است و با آموزش امید افزایش نگرش مثبت به زمان و کاهش نگرش منفی به زمان انتظار می‌رود.

واژه‌های کلیدی: نگرش به زمان، امید، آموزش امید

مقدمه

نگرش به زمان^۱ عبارت است از احساسات مثبت و منفی نسبت به گذشته، حال و آینده و یکی از رایج‌ترین عناصر چشم‌انداز زمان^۲ است که مطالعات زیادی درباره آن انجام شده است. چشم‌انداز زمان چندبعدی است و ممکن است با عناوین گرایش به زمان^۳، ارتباط زمان‌ها^۴، تکرار زمان^۵، معنی زمان^۶ و نگرش به زمان مفهوم‌سازی شوند. مفهوم گرایش زمانی 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 دوره زمانی حال، گذشته و آینده را چگونه درک می‌کنند. معنی زمانی عبارت است از چگونه تعریف کردن گذشته، حال و آینده (میللو و وول، ۲۰۱۰). نگرش به زمان شامل شش خرده‌مقیاس، گذشته نگر مثبت^۷، گذشته نگر منفی^۸، حال نگر مثبت^۹، حال نگر منفی^{۱۰}، آینده نگر مثبت^{۱۱} و آینده نگر منفی^{۱۲} است (میللو و وول، ۲۰۱۰). افراد نسبت به زمان‌های گذشته، حال و آینده نگرش خاصی دارند که این نگرش یا مثبت است یا منفی. هر کسی نوعی نگرش به زمان دارد و نحوه نگرش فردی انسان نسبت به زمان و آن نگرش‌هایی که با اطرافیان در میان می‌گذارد، تأثیر نیرومندی بر کل طبیعت انسانی دارند؛ اگرچه بیشتر مردم (چه افراد اهل مطالعه و چه افراد عادی) اهمیت این موضوع را دست کم می‌گیرند (زیمبارد، اسورد و اسورد، ۲۰۱۲).

عملکرد سالم روانشناختی، ناشی از تعادل بین جهت‌گیری بر گذشته، حال، و آینده است. این تعادل می‌تواند بازتابی از توانایی‌های فرد برای یادگیری از زمان گذشته، سازگاری در زمان حال و آمادگی و توانایی درگیر شدن با رفتارهای جهت‌دار برای زمان آینده باشد. گذشته مثبت، حال لذت‌گرا و آینده در فرد سالم به ترتیب بالاترین سطوح و گذشته منفی و حال جبرگرا در پایین‌ترین سطح قرار دارد (زیمبارد و همکاران، ۲۰۱۲).

اعتدال در تفکر نسبت به گذشته، حال و آینده حاکی از سلامت است؛ در حالی که افکار افراطی گویای تعصباتی‌اند که به شیوه‌های ناسالم زندگی منجر خواهند شد (زیمبارد و بوید، ۲۰۱۰؛ نقل از رشید، یارمحمدی واصل و فتیحی، ۱۳۹۳).

میللو، وول و آندرتا (۲۰۰۹) در مطالعه‌ای روی نمونه‌ای از نوجوانان به این نتیجه دست یافتند نوجوانانی که به صورت ماهانه یا هرگز درباره گذشته فکر می‌کرده‌اند، نسبت به آنهایی که به صورت روزانه یا هفتگی درباره گذشته فکر می‌کرده‌اند، پیشرفت تحصیلی بیشتری داشته‌اند.

وول، فینان و میللو (۲۰۱۳) در مطالعاتی روی نوجوانان آلمانی و آمریکایی، دریافتند نمرات مقیاس نگرش به زمان نوجوانان، به‌طور نظری با ساختارهای گوناگونی شامل خودپنداره تحصیلی، اعتماد به نفس کلی، امید و خوش‌بینی و استرس ادراک شده رابطه دارد و نیز آندرتا، وول، میللو، دیکسون و بیک (۲۰۱۴) در پژوهشی نشان دادند نوجوانان در چندین کشور دارای ویژگی‌های نگرش به زمان معنادارند که تفاوت‌ها را در ساختارهای دانشگاهی پیش‌بینی می‌کند. هنگامی که کودکان در آستانه نوجوانی قرار می‌گیرند، نظر آنها نسبت به جهان، ماهیتی قطعی پیدا می‌کند. در این هنگام آنان احتمالاً منفی‌باف و منفعل و

1. time Attitude
2. time perspective
3. time Orientation
4. time Relation
5. time Repetition
6. time Meaning
7. past positive
8. past negative
9. present positive
10. present negative
11. future positive
12. future negative

رسیدن به اهداف گذشته، حال و آینده است (اشنایدر، ۲۰۰۰).

آموزش امید منافع روانشناختی مختلفی برای افراد دارد و مؤلفه‌های شادی و خوش بینی را در آنان افزایش می‌دهد (ایروینگ، اشنایدر و کراسون، ۱۹۹۸). ضمن اینکه این مداخله بهتر است به شیوه گروهی اجرا شود؛ زیرا در نظریه اشنایدر فرض بر این است که تفکر امیدوارانه منعکس کننده فرایند تبادل است (کانر و کاسیدی، ۲۰۰۷) و اعتقاد بر این است که آموزش گروهی مؤثرتر است؛ زیرا فرد در گروه نحوه برخورد خود را با اجتماع می‌بیند و این امر باعث رشد بینش و بصیرت او می‌شود. همچنین فرد در شرایط آموزش گروهی تجارب جدیدی برای برقراری ارتباط با دیگران یاد می‌گیرد، با افراد جدید آشنا می‌شود، احساس قدرت می‌کند و اعتماد به نفس او بالا می‌رود (عظیمی، جنتی و محمودی، ۱۳۸۲).

بنابراین، با توجه به اینکه آثار سودمند سازه‌های مثبت (مثل امید) بر سلامت جسمانی و روانی در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است (شی پر، کارور و بریدجز، ۲۰۰۱) و وجود امید بر انتظار پیامدهای مثبت در دانش آموزان نقش مثبتی دارد، در پژوهش حاضر، آموزش امید در افزایش نگرش مثبت به زمان دانش آموزان بررسی شد. همچنین طبق جستجوهای انجام شده، پژوهشی که اثر آموزش امید را بر نگرش به زمان بسنجد، در ایران انجام نشده است؛ بنابراین انجام این پژوهش ضروری به نظر می‌رسید.

فرضیه‌های پژوهش به شرح زیرند: ۱- آموزش امید به روش گروهی سبب افزایش نگرش مثبت به زمان دانش آموزان دختر می‌شود. ۲- آموزش امید به روش گروهی سبب کاهش نگرش منفی دانش آموزان دختر می‌شود.

درونگرا می‌شوند (سلیگمن، ۱۳۷۹/۱۹۹۵ ترجمه ایران‌نژاد). این دیدگاه به ویژه برای نوجوانان مخرب است؛ زیرا در صورت اعتقاد به این دیدگاه، در معرض این خطر قرار دارند که در تحصیل خود چندان که باید به موفقیت دست نیابند، در معرض افسردگی و اضطراب بیشتری قرار می‌گیرند و از این ناخوشایندتر اینکه بدبینی در نوجوانان می‌تواند به صورت الگویی در نگرش آنان در بیاید که در سرتاسر زندگی آنها تداوم یابد (سلیگمن، رایویچ، جی کاکس و گیلهام، ۱۳۹۴/۱۹۹۸ ترجمه داورپناه) (پاتون و همکاران، ۲۰۱۱).

اگر ادراکات عادی انسان با مفهوم مثبت از خود و دیدگاه خوشبینانه، حتی کاذب درباره آینده همراه شود، نه تنها در کنترل مسائل روزانه زندگی، در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زای زندگی نیز به فرد کمک می‌کند (تایلر و کیمنی، ۲۰۰۰).

رشد و گسترش تفکر مثبت نقش مهمی در بهبود سلامت نوجوانان دارد و اگر در عوامل خطر و عوامل حمایتی و زمینه‌های اجتماعی نوجوانان مداخله شود، با احتمال زیاد سلامت آنان افزایش می‌یابد. تفکر مثبت تمایل به اتخاذ امیدوارانه‌ترین دیدگاه است (استراسل، مکی و پلنت، ۲۰۰۰) و امید پایه شخصیتی در نظر گرفته می‌شود و منبع زندگی انسان است و نیروی التیام‌بخش است که بهزیستی و تندرستی را افزایش می‌دهد (ورنر، ۲۰۱۲). امید به دو بخش تفکر عامل و راهبردی تقسیم می‌شود و هر دو بخش از طریق رفتارهای هدفمند، در تشکیل و تعیین میزان امید ضروری‌اند و موجب سازگاری و سلامت روانشناختی و جسمانی می‌شوند. مسیرها جزء شناختی امید و نشان‌دهنده توان فرد در خلق راههای معقول برای دستیابی به اهداف است. تفکر عامل، جزء انگیزشی امید و نشان‌دهنده برداشت شخص درباره توانایی

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع متوسطه شهر دهگلان در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بود که براساس گزارش سازمان آموزش و پرورش، تعداد آنها ۴۲۰ نفر بود. با توجه به اینکه در پژوهش‌های آزمایشی حداقل نمونه برای هر گروه ۳۰-۱۵ نفر پیشنهاد شده است (دلاور، ۱۳۸۸)، در این پژوهش دو کلاس سال سوم از مدرسه‌های شهر دهگلان با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. حجم گروه آزمایش و گواه ۲۵ نفر بود.

ابزار سنجش: پرسشنامه نگرش به زمان میلو و ورل^۱: میلو و ورل، این آزمون را در سال ۲۰۱۰ طراحی کردند و رشید (۱۳۹۰) در ایران ترجمه کرد. پایایی این آزمون در نمونه اجرا شده در آمریکا بین ۰/۷ تا ۰/۸ بود. این آزمون چهار بخش دارد؛ اما با توجه به هدف این پژوهش در بررسی، تنها از بخش چهارم آن استفاده شد. بخش چهارم پرسشنامه شامل ۳۰ گویه برای ارزیابی نگرش افراد 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 بیان‌کننده شش نوع نگرش نسبت به زمان است: گذشته‌نگر مثبت، گذشته‌نگر منفی، حال‌نگر مثبت، حال‌نگر منفی، آینده‌نگر مثبت، آینده‌نگر منفی. پایایی این پرسشنامه در نمونه‌های ایرانی در پژوهش رشید و همکاران (۱۳۹۳) به روش ضریب آلفای کرونباخ، برابر ۰/۷۷ و ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه گذشته‌نگر مثبت ۰/۷۹، گذشته‌نگر منفی ۰/۸۳،

حال‌نگر مثبت ۰/۸۳، حال‌نگر منفی ۰/۸۴، آینده‌نگر مثبت ۰/۶۳، آینده‌نگر منفی ۰/۷۲ بوده است (رشید و همکاران، ۱۳۹۳).

روش اجرا و تحلیل: ابتدا پرسشنامه نگرش به زمان میلو و ورل برای هر دو گروه اجرا شد، سپس برنامه آموزشی امید برای گروه آزمایش در ۱۲ جلسه (یک ساعت و ربع) طی ۵ هفته (سه هفته دو جلسه‌ای و دو هفته سه جلسه‌ای) برگزار شد. برگزاری جلسات در مدرسه و در ساعت‌هایی که دانش‌آموزان درس‌هایی همچون تربیت بدنی و پرورشی داشتند و همچنین ساعاتی که درس‌های آنان به پایان رسیده بود، پس از هماهنگی با دبیران مربوطه صورت گرفت.

پژوهشگر برنامه آموزشی امید را طبق بسته آموزش امید شنایدر (۲۰۰۰) اجرا کرد. از جمله مشکلات به وجود آمده در اجرای پژوهش، کمبود وقت و نزدیک شدن به ایام امتحانات دانش‌آموزان بود و به همین دلیل تعداد جلسات برگزار شده در هر هفته بیش از یک جلسه بود. جلسات آموزشی طی ۵ هفته (سه هفته دو جلسه‌ای و دو هفته سه جلسه‌ای) بعد از تعطیلات نوروز برگزار شد. آزمون پیگیری یک سال بعد از اجرای جلسات آموزشی اجرا شد. طبق نظریه شنایدر (۲۰۰۰) آموزش امید شامل دو مرحله القای امید و امیدافزایی است که هر کدام از این مراحل دو گام دارند. مرحله نخست شامل دو گام امید یابی و تحکیم امید و مرحله دوم شامل دو گام افزایش امید و ابقای امید است. جلسات آموزشی امید براساس این مراحل شکل گرفته و در مراحل آموزش امید، سه روش شناختی - رفتاری، حل مسئله و داستان‌گویی براساس نظریات شنایدر (۲۰۰۰) استفاده شده است و نیز روی مهم‌ترین مؤلفه‌های امید (تفکر عامل، گذرگاه و هدف) در دانش‌آموزان کار شده است.

1. Mello and Worrell Time Attitude Scale.

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش گروهی امید مبتنی بر بسته آموزشی امید شنایدر (۲۰۰۰)

جلسات	خلاصه محتوای جلسات
اول	اجرای پیش آزمون، معرفی ساختار جلسات و اهداف برنامه آموزشی مبتنی بر امید.
دوم	تبیین چگونگی رشد امید از آغاز تولد انسان و ادامه آن در زندگی و ضرورت وجود آن در تمام مراحل زندگی.
سوم	در این جلسه از هر یک از شرکت کنندگان خواسته شد داستان زندگی خود را در یک بعد یا حوزه مثلاً تحصیلی، خانوادگی، روابط دوستانه و ... تعریف کنند.
چهارم	تبیین این داستانها بر اساس مؤلفه‌های امید (تفکر هدف، تفکر عامل و گذرگاه) و قالب‌بندی مجدد داستانها. در قالب‌بندی مجدد داستانها به نقاط امیدوارانه‌ای که شخص بیان کرده بود، ولی خود آگاهی نداشت، اشاره می‌شد و از او خواسته می‌شد داستانش را بر اساس این نقاط امیدوارانه دوباره نویسی کند و مشخص کردن اینکه داستانها چگونه می‌توانند پایان امیدوارانه داشته باشد (هدف این جلسه و جلسه قبل، یافتن امیدی بود که دانش‌آموزان یا آن را نادیده می‌گرفتند یا فراموش کرده بودند).
پنجم	ایجاد ساختاری برای کشف اهداف، در این جلسه از شرکت کنندگان خواسته شد ابعاد جاری و مهم زندگی خود را بر اساس اولویت اهمیت لیست کنند؛ مثلاً تحصیلی، روابط اجتماعی، روابط خانوادگی.
ششم	در این جلسه، ابتدا از شرکت کنندگان خواسته شد در حوزه‌ای که بیشترین اهمیت را برای آنها دارد، اهداف کلی خود را انتخاب کنند، سپس به آنها کمک شد این اهداف را به صورت واضح و عملی بنویسند و در واقع این اهداف کلی و مبهم را به اهداف خاص و ویژه تبدیل کنند.
هفتم	در این جلسه، تمام راه‌حل‌های رسیدن به هدف انتخاب شده با کمک شرکت کنندگان بیان شدند و در نهایت به آنها کمک شد بهترین راه‌حل رسیدن به هدف خود را انتخاب کنند و به آنها آموزش داده شد اگر راه‌حلی جواب نداد، راه‌حل‌های دیگر را انتخاب کنند. همچنین از آنها خواسته شد یک فیلم درونی از رسیدن به اهداف را در ذهن خود بسازند.
هشتم	جستجوی داستان‌های امیدوارکننده‌ای که در زندگی گذشته هر فرد وجود داشته و آنها را نادیده گرفته است یا نسبت به آنها بی‌توجه بوده است و کمک به ایجاد تصویرسازی مثبت.
نهم	کمک کردن به مراجعان که نیمه پر لیوان را هم ببینند و به آنها آموزش داده شد دنیا مطلقاً سیاه و سفید نیست و وقتی دچار ناامیدی کامل شدند، اگر جستجو کنند، نکات امیدوارانه‌ای را هم پیدا خواهند کرد.
دهم	رفع موانع رسیدن به امید با استفاده از تکنیک ABC. در این جلسه به شرکت کنندگان آموزش داده شد در راه رسیدن به امید، لازم است بتوانند تشخیص دهند موانع تا چه اندازه واقعی، واقعیت زندگی یا محصول افکار منفی‌اند. با استفاده از مدل ABC به شرکت کنندگان آموزش داده شد چگونه افکار مثبت را افزایش بدهند و افکار منفی خود را به چالش بکشانند (هدف ۵ جلسه اخیر تلاش برای افزایش تفکرات امیدوارانه دانش‌آموزان و رفع ناامیدی‌های آنان در موقعیت‌های مختلف زندگی بود).
یازدهم	یادآوری کردن امیدهایی که در زندگی هر فردی وجود دارد و تکرار آنها. این مرحله نقش بازخورد دارد و هدف جلسه، جستجوی هدفمند و به یادآوری تلاش‌های موفقیت آمیز گذشته بود (برای بهتر انجام گرفتن این مرحله از همان جلسه اول از دانش‌آموزان خواسته شد هر روز سه چیز امیدوارکننده در زندگیشان را یادداشت کنند و هر روز برای خود یادآوری کنند).
دوازدهم	جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون.

پیش‌فرضیه‌های تحلیل کواریانس از آزمون لوین و شاپیرو ویلک استفاده شد. نتایج نشان دادند سطح معنی‌داری به دست آمده برای متغیر نگرش به زمان بیشتر از ۰/۰۵ بود و این نتیجه حاکی از همگنی واریانس‌ها و نرمال بودن توزیع داده‌ها است. همچنین نتایج آزمون باکس نیز نشان دادند پیش‌فرض همگنی ماتریس واریانس - کواریانس مؤلفه‌های نگرش به زمان در

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار Spss20 و برای آزمون فرضیه‌ها از روش تحلیل کواریانس استفاده شد.

یافته‌ها

همانگونه که در بخش نمونه آماری بیان شد تعداد دانش‌آموزان هر دو گروه (گواه و آزمایش) ۲۵ نفر و میانگین سن آنها ۱۶/۲ بود. برای بررسی

گروه‌های بررسی شده رعایت شده است از آزمون تحلیل کواریانس مانعی ندارد. نتایج تحلیل کواریانس در جدول شماره ۲ آمده‌اند. (Mbox=8/46, F=۴/۱۱, P=۰/۴۵)؛ بنابراین استفاده

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس در مؤلفه‌های نگرش به زمان

مؤلفه	متغیر	میانگین مجدورات	F	سطح معنی‌داری	مقدار اتا	توان آزمون
گذشته مثبت	پس آزمون	۳۸۰/۰۳	۲۷/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۷۱۲	۰/۹۹۸
	گروه	۵/۶۴	۰/۴۰۳	۰/۵۲۸	۰/۰۷۹	۰/۲۱۲
گذشته منفی	پس آزمون	۱۸۹/۵۸۱	۱۴/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۵۶۷	۰/۹۹۵
	گروه	۲/۱۹۳	۰/۱۷۰	۰/۶۸۲	۰/۰۵۵	۰/۲۸۶
حال مثبت	پس آزمون	۲۰۹/۲۱	۱۳/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۴۹۲	۰/۹۳۰
	گروه	۶۳/۸۲	۴/۱۸	۰/۰۴۶	۰/۲۳۱	۰/۵۲۵
حال منفی	پس آزمون	۱۵۴/۹۲۰	۱۲/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۴۲۷	۰/۹۱۱
	گروه	۱۴/۷۳	۱/۱۹۳	۰/۲۸۰	۰/۰۷۱	۰/۳۵۸
آینده مثبت	پس آزمون	۱۴۹/۹۹	۹/۹۷	۰/۰۰۳	۰/۴۴۱	۰/۸۹۲
	گروه	۰/۳۸۳	۰/۰۲۲	۰/۸۸۱	۰/۰۱۱	۰/۰۹۴
آینده منفی	پس آزمون	۵۲/۶۶۸	۳/۸۲۱	۰/۰۵۷	۰/۲۰۸	۰/۴۳۴
	گروه	۱۸/۳۵۵	۱/۳۳۲	۰/۲۵۴	۰/۰۶۸	۰/۳۰۲
نگرش کلی مثبت	پس آزمون	۲۳۹/۷۱	۱۴/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۵۵۶	۰/۹۴۹
	گروه	۵۲/۹۱	۳/۲۳	۰/۰۷۸	۰/۲۶۱	۰/۳۷۰
نگرش کلی منفی	پس آزمون	۱۲۲/۳۲	۸/۵۲۹	۰/۰۰۵	۰/۴۱۵	۰/۹۰۲
	گروه	۱۰/۳۱۶	۰/۷۱۹	۰/۴۰۱	۰/۰۴۳	۰/۲۳۱
نگرش کلی مثبت	پس آزمون	۷۱/۹۷	۷/۷۵	۰/۰۰۸	۰/۳۷۷	۰/۷۸۸
	گروه	۶/۱۱	۰/۶۵۸	۰/۴۲۱	۰/۰۳۲	۰/۱۱۰
نگرش کلی منفی	پس آزمون	۱۵۰/۲۵	۱/۴۲	۰/۲۳۸	۰/۰۶۴	۰/۲۱۹
	گروه	۶۱/۱۸۵	۵/۸۱۶	۰/۲۰	۰/۰۷۰	۰/۲۶۱
نگرش کلی مثبت	پس آزمون	۷۱/۹۸	۶/۹۵	۰/۰۱۱	۰/۳۶۲	۰/۷۶۳
	گروه	۴۵/۱۹	۴/۳۶	۰/۰۴۲	۰/۲۵۳	۰/۴۸۰
نگرش کلی منفی	پس آزمون	۲۸/۰۸۴	۳/۵۲۹	۰/۶۷	۰/۰۲۹	۰/۰۹۳
	گروه	۱۹/۶۲۸	۲/۴۶۷	۰/۱۲۳	۰/۱۴۸	۰/۳۴۵
نگرش کلی مثبت	پس آزمون	۱۰۳۳/۲۸	۲۰/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۶۲۰	۰/۹۵۲
	گروه	۱/۶۵	۰/۰۳۳	۰/۸۵۶	۰/۰۱۱	۰/۰۴۷
نگرش کلی منفی	پس آزمون	۳۲۰/۷۳۶	۶/۹۴۲	۰/۰۱۱	۰/۳۷۹	۰/۷۷۷
	گروه	۱۲۰/۴۷۶	۲/۶۰۸	۰/۱۱۳	۰/۱۵۷	۰/۳۶۳
نگرش کلی مثبت	پس آزمون	۸۱۸/۲۴	۱۳/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۴۷۴	۰/۹۳۵
	گروه	۴۶۹/۵۴	۷/۷۴	۰/۰۰۸	۰/۲۹۹	۰/۷۸۲
نگرش کلی منفی	پس آزمون	۴۳۰/۰۸۱	۹/۴۴۵	۰/۰۰۴	۰/۳۵۱	۰/۸۴۰
	گروه	۱۲۶/۲۰۴	۲/۷۷۴	۰/۱۰۲	۰/۱۷۷	۰/۳۸۳

گواه از لحاظ نمره نگرش کلی مثبت به زمان در پس آزمون و پیگیری، تفاوت معنی‌داری وجود دارد

با توجه به جدول شماره (۳)، با گواه نمره پیش آزمون، بین دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و

معنی داری وجود دارد ($F=13/50$ $P<0/05$) و آموزش امید به شیوه گروهی باعث کاهش نگرش کلی منفی و ابعاد آن (گذشته منفی، حال منفی، آینده منفی) شده است. میانگین‌های تعدیل شده در پس آزمون و پیگیری در جدول ۳ ارائه شده‌اند.

($F=20/89$ $P<0/05$) و آموزش امید به شیوه گروهی باعث افزایش نگرش کلی مثبت و ابعاد آن (گذشته مثبت، حال مثبت، آینده مثبت) شده است و نیز با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان گروههای آزمایش و گواه از لحاظ نمره نگرش کلی منفی به زمان، تفاوت

جدول ۳. میانگین تعدیل شده و انحراف معیار نمره خرده‌مقیاس‌های نگرش به زمان مثبت و منفی دو گروه در

متغیر	مرحله	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
گذشته مثبت	پس آزمون	آزمایش	۲۵	۱۷/۵۰۲	۰/۷۵۱
		گواه	۲۵	۱۸/۱۷۸	۰/۷۵۱
	پیگیری	آزمایش	۲۵	۱۵/۷۸۹	۰/۷۲۱
		گواه	۲۵	۱۶/۲۱۱	۰/۷۲۱
گذشته منفی	پس آزمون	آزمایش	۲۵	۱۱/۹۲۹	۰/۷۸۲
		گواه	۲۵	۱۴/۱۹۱	۰/۷۸۲
	پیگیری	آزمایش	۲۵	۱۱/۹۵۷	۰/۷۰۳
		گواه	۲۵	۱۳/۰۴۳	۰/۷۰۳
حال مثبت	پس آزمون	آزمایش	۲۵	۱۶/۸۶۷	۰/۶۵۶
		گواه	۲۵	۱۶/۸۱۳	۰/۶۵۶
	پیگیری	آزمایش	۲۵	۱۷/۱۰۰	۰/۷۵۱
		گواه	۲۵	۱۵/۸۶۰	۰/۷۵۱
حال منفی	پس آزمون	آزمایش	۲۵	۱۲/۸۱۹	۰/۹۵۰
		گواه	۲۵	۱۴/۲۶۲	۰/۹۵۰
	پیگیری	آزمایش	۲۵	۱۱/۹۲۲	۰/۷۶۰
		گواه	۲۵	۱۲/۸۳۸	۰/۷۶۰
آینده مثبت	پس آزمون	آزمایش	۲۵	۲۱/۳۳۰	۰/۶۱۰
		گواه	۲۵	۲۰/۶۳۰	۰/۶۱۰
	پیگیری	آزمایش	۲۵	۱۵/۹۶۸	۰/۶۴۹
		گواه	۲۵	۱۷/۳۵۲	۰/۶۴۹
آینده منفی	پس آزمون	آزمایش	۲۵	۷/۹۸۳	۰/۶۴۶
		گواه	۲۵	۹/۸۹۷	۰/۶۴۶
	پیگیری	آزمایش	۲۵	۷/۶۸۴	۰/۵۸۵
		گواه	۲۵	۹/۱۱۶	۰/۵۸۵
نگرش کلی مثبت	پس آزمون	آزمایش	۲۵	۵۵/۷۳۸	۱/۲۳۷
		گواه	۲۵	۵۵/۵۸۲	۱/۲۳۷
	پیگیری	آزمایش	۲۵	۵۲/۴۸۵	۱/۳۵۹
		گواه	۲۵	۴۹/۳۸۸	۱/۳۵۹
نگرش کلی منفی	پس آزمون	آزمایش	۲۵	۳۲/۴۵۶	۱/۵۵۷
		گواه	۲۵	۳۸/۵۸۴	۱/۵۵۷
	پیگیری	آزمایش	۲۵	۳۱/۶۹۱	۱/۳۴۹
		گواه	۲۵	۳۴/۸۶۹	۱/۳۴۹

زندگی را ارزیابی و پیش‌بینی می‌کند (استراسل و همکاران، ۲۰۰۰). افراد با تفکر مثبت و خوش‌بینی مشکل‌گشای‌اند و نقشه‌هایی برای فعالیت، طراحی و طبق آن عمل می‌کنند که این موجب می‌شود فرد در حل مسائل و مشکلات در زندگی موفق‌تر عمل کند و در مقابل مسائل و مشکلات، حالت انفعالی نداشته و نسبت به دیگران نگرش مثبت بیشتری داشته باشد (پترسون، ۲۰۰۰). کسانی که از تفکر مثبت برخوردارند، نگرش‌های آنها نسبت به زمان‌های گذشته، حال و آینده، مثبت است. این انسان‌های مثبت‌اندیش، تأسف گذشته را نمی‌خورند و با رضایت به آنها نگاه می‌کنند و نیز به آینده نگاهی همراه با خوش‌بینی و امید دارند. همچنین افراد خوش‌بین برای پذیرش واقعیت زندگی در زمان حال آمادگی بیشتری دارند و در اهداف خود مصمم‌اند (شی و کارور، ۱۳۹۰؛ نقل از رشید و همکاران، ۱۳۹۳).

در آموزش امید ابتدا اهداف کلی و جزئی مشخص می‌شوند، سپس با استفاده از روش حل مسئله راه‌های رسیدن به اهداف نیز مشخص می‌شوند (اشنایدر، ۲۰۰۰). روشنی و وضوح اهداف به‌نوبه خود امید و انتظار مثبت را برای فرد به دنبال خواهد داشت که در نهایت به نگرش مثبت فرد می‌انجامد. علاوه بر آن، تمرین و تکرار افکار مثبت در آموزش امید، به ایجاد و نگهداری تفکر و نگرش مثبت منجر خواهد شد. یکی از اصول اساسی تفکر مثبت تأکید بر مثبت‌بودن درباره آینده است. تایلر و کیمینی (۲۰۰۰) بر این باورند که اگر ادراکات عادی انسان با مفهوم مثبت از خود و گواه شخصی و دیدگاه خوشبینانه، حتی کاذب درباره آینده همراه شود، نه تنها در گواه مسائل روزانه زندگی، در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زای زندگی نیز به فرد کمک می‌کند (تایلر و کیمینی، ۲۰۰۰).

با توجه به جدول ۳، با حذف اثر متغیرهای گواه، میانگین تعدیل‌شده نمرات نگرش مثبت و مؤلفه‌های آن در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری، نسبت به گروه گواه بیشتر است و میانگین‌های تعدیل‌شده نگرش منفی و مؤلفه‌های آن در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری کاهش یافته‌اند.

بحث

هدف پژوهش، بررسی تأثیر آموزش امید به شیوه گروهی بر نگرش به زمان دانش‌آموزان دختر شهرستان دهگلان بود. نتایج نشان دادند آموزش امید بر نگرش مثبت و منفی به زمان معنادار بوده است. درباره فرضیه نخست پژوهش مبنی بر آموزش امید بر نگرش مثبت به زمان دانش‌آموزان اثر معناداری دارد. نتایج نشان دادند آموزش امید باعث افزایش نگرش مثبت به زمان کلی در دانش‌آموزان شده است که این دستاورد با پژوهش‌های میللو و همکاران (۲۰۰۹) و وول و همکاران (۲۰۱۳) همخوانی دارد. آنها در پژوهش‌های خود بیان کرده‌اند نگرش به زمان به‌طور نظری با ساختارهای امید رابطه دارد. همچنین این دستاورد با نتایج پژوهش رشید و همکاران (۱۳۹۳) همسویی دارد. آنها در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که بین ابعاد مثبت نگرش به زمان و بهزیستی روانشناختی، همبستگی مثبت و ارتباط مستقیم برقرار است. این یافته همچنین با نتایج پژوهش‌های آندرتا و همکاران (۲۰۱۴) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت تفکر مثبت تمایل به اتخاذ امیدوارانه‌ترین دیدگاه است و به یک پیش‌آمادگی عاطفی و شناختی اشاره دارد، درخصوص اینکه چیزهای خوب مهم‌تر از چیزهای بد است و این مستلزم آن است که شخص چگونه پیامدها و نتایج

تأثیر گذار بوده است، به پژوهشگران پیشنهاد می شود تأثیر آموزش امید بر متغیرهای دیگری همچون سلامت روان، پیشرفت تحصیلی و ... نیز سنجیده شود. پژوهش حاضر روی نوجوانان صورت گرفته است. در پژوهش های آتی پیشنهاد می شود آموزش گروهی امید روی افراد سنین مختلف انجام شود و نتایج آنها با هم مقایسه شوند.

منابع

دلاور، ع. (۱۳۸۸). روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران: ویرایش.

رشید، خ؛ یارمحمدی واصل، م و فتحی، ف. (۱۳۹۳). رابطه نگرش به زمان با بهزیستی روانشناختی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. پژوهش های کاربردی در روانشناسی تربیتی، ۱(۲)، ۶۲-۷۳.

رشید، خ. (۱۳۹۰). سیاهه نگرش به زمان (ترجمه چاپ نشده)، دانشگاه بوعلی سینا، همدان.

سلیگمن، م ای پی. (۱۳۷۹). کودک مثبت گرا. ترجمه ن ایران نژاد. تهران: نشر دایره. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۵).

سلیگمن، ای. پی. م؛ رایویچ، ک؛ جی کاکس، ل و گیلهم، ج. (۱۳۹۴). کودک خوشبین: برنامه ای آزموده شده برای ایمن ساختن همواره کودک در برابر افسردگی. ترجمه ف داورپناه. تهران: انتشارات رشد. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۹۸).

عظیمی، ح؛ جنتی، ی و محمودی، ق. (۱۳۸۲). درسنامه جامع بهداشت. تهران: نشر سالمی.

هادی، ز. (۱۳۹۱). هنجاریابی مقیاس نگرش به زمان در دانش آموزان متوسطه شهرستان بهار. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه بوعلی سینا.

Andretta, J. R., Worrell, F. C., Mello, Z. R.,
Dixon, D. D., & Baik, S. H. (2014).

درباره فرضیه دوم پژوهش مبنی بر آموزش امید بر نگرش منفی به زمان دانش آموزان اثر معناداری دارد. نتایج نشان دادند آموزش امید باعث کاهش نگرش منفی به زمان در دانش آموزان شده است که این دستاورد با پژوهش رشید و همکاران (۱۳۹۳) همسویی دارد. آنان در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ابعاد منفی نگرش به زمان، همبستگی معکوسی با بهزیستی روانشناختی دارند. آندرتا و همکاران (۲۰۱۴) نیز در پژوهش خود دریافتند میزان استرس ادارک شده افراد دارای نگرش های مثبت و خوشبینانه نسبت به زمان، پایین تر از کسانی است که ابعاد نگرشی منفی به زمانشان بالاتر است.

در تبیین این یافته، مثبت اندیشی و نگرش مثبت به زمان های گذشته، حال و آینده، خوش بینی و امید را با خود به ارمغان می آورد؛ در حالی که منفی نگری به زمان های سه گانه با خود در جاذدگی، افت، شکست و سستی را به همراه می آورد (رشید و همکاران، ۱۳۹۳).

در آموزش امید طبق نظریه اشنايدر که تلفیقی از روش های داستان گویی، شناختی رفتاری و حل مسئله است، تأکید بر افکار و نگرش مثبت باعث پررنگ تر شدن جنبه های مثبت زندگی فرد و کاهش توجه به نکات تیره زندگی می شود؛ بنابراین انتظار می رود کسانی که تحت آموزش امید قرار می گیرند، نگرش منفی نسبت به زمان آنها کاهش پیدا کند.

از محدودیت های این پژوهش بعد جنسیت نمونه پژوهش بود که به دلیل تک جنسیتی بودن شرکت کنندگان (دختران) امکان اثر گذاری آموزش در هر دو جنس میسر نبود. همچنین بسیاری از متغیرها از جمله تفاوت های فردی، وضعیت های اجتماعی - اقتصادی کنترل پذیر نبودند.

با توجه به اینکه یافته های پژوهش نشان می دهد آموزش امید بر نگرش مثبت و منفی به زمان و ابعاد آن

- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*, 1, 189-216.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). Handbook of hope: Theory, measures, and applications. Academic press.
- Strassl CG, Mckee EA, Plant DD, (2000). Optimism an indicator of psychological health. Using psychological assessment wisely. *Personality Assessment*, 72(2), 190-199.
- Taylor SE, Kemeny ME. (2000). psychological reassures, positive illusion and health. *American Psychology*, 55(1), 99-109.
- Worrell, F. C., Finan, L. J., & Mello, Z. R., (2013). Introducing an instrument to assess time orientation and time relation in adolescents. *Journal of adolescence*, 36(3), 551-563.
- Werner, S. (2012). Subjective well-being, hope, and needs of individuals with serious mental illness. *Journal of Psychiatry Research*, 14(2), 1-6.
- Zimbardo, P., Sword, R., & Sword, R. (2012). The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy. John Wiley & Sons (Wiley Pub): United States.
- Demographic group differences in adolescents' time attitudes. *Journal of Adolescence*, 36(2), 289-301.
- Connor, R. C., & Cassidy, C. (2007). Predicting hopelessness: The interaction between optimism /pessimism and specific future expectancies. *Cognition and Emotion*, 21(3), 596-613.
- Irving, M.L., Snyder, C.R. and Crowson, J.J. (1998). Hope and coping with cancer by college females. *Journal of Personality*, 66, 195-214.
- Mello, Z. R., Worrel, F. C., & Andretta, J. R. (2009). Variation in how frequently adolescents think about the past, the present, and the future in relation to academic achievement. *Discourse. Journal of Childhood and Adolescence Research*, 4(2), 173-183.
- Mello, Z. R., Worrell, F. C. (2010). The Adolescent Time Inventory Preliminary Technical Manual, University of California, Berkeley.
- Patton GC, Tollit MM, Romaniuk H, Spence SH, Sheffield J, Sawyer MG(2011). A prospective study of the effects of optimism on adolescent health risks. *Pediatrics*, 127(2):308-
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *Journal of American psychologist*, 55, 44-55.