



تعیین نقش سطوح انگیزش و چشم انداز زمان بر هدفمندی با میانجیگری امیدواری در دانشجویان

بهنوش علی پور ثابت رای^۱، محسن جدیدی^{۲*}

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف، تعیین نقش سطوح انگیزش و چشم انداز زمان بر هدفمندی با میانجیگری امیدواری در دانشجویان انجام شد. **روش:** به لحاظ هدف، از نوع توصیفی و همبستگی بوده که شامل متغیرهای پیش بین سطوح انگیزش و چشم انداز زمان، متغیر ملاک هدفمندی در زندگی و متغیر میانجی امیدواری بوده و با استفاده از روش رگرسیون چندگانه به تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخته شد. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه آزاد شهر قدس بوده و از بین جامعه براساس فرمول گرین تعداد ۲۰۰ نفر از دانشجویان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه‌های سطوح انگیزش SIMS (مک اینری و سنکلاپر، ۱۹۹۲)، معنا درزندگی MLQ (استگر، ۲۰۱۰)، چشم انداز زمان (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹)، امیدواری (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱) بودند که روایی آن‌ها با استناد به دیدگاه‌های صاحب نظران و پایایی آن‌ها بر اساس ضریب آلفای کرونباخ بررسی و تایید شد. **یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد متغیرهای سطوح انگیزش، چشم‌انداز زمان (گذشته مثبت، آینده نگر و آینده متعالی) بر هدفمندی با میانجیگری امیدواری روابط معناداری با یکدیگر دارند. **نتیجه‌گیری:** هر یک از متغیرهای سطوح انگیزش، چشم انداز زمان و امیدواری به تنهایی تاثیر معناداری بر هدفمندی در سطح ($p < 0/005$) زندگی دارند. در نهایتا نتایج حاصل از تحلیل مسیر نیز نشان داد که امیدواری نقش میانجی در سطح ($p < 0/005$) را ایفا کرد.

واژگان کلیدی: سطوح انگیزش، چشم انداز زمان، هدفمندی، امیدواری

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر قدس، شهر قدس، ایران (Behnoosh.sabet@gmail.com)

^۲ دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد شهر قدس، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر قدس، ایران (نویسنده مسئول) jadidi.mohsen@gmail.com



مقدمه

انگیزش یعنی ترغیب و انگیزختن واز دیدگاه صاحب نظران عبارت است از: حالت های درونی ارگانیکسم که موجب هدایت رفتار او به سوی هدفی خاص می شود. انگیزش، معمولا بر اثر دخالت یک انگیزه در انسان ایجاد می شود. انگیزش را می توان عامل کلی مولد رفتار به حساب آورد. انگیزش با نیازها، علایق، ارزش ها، گرایش ها، اشتیاق ها، مشوق ها، هدف های ویژه، نگرش ها، باورهای خاص و روش های نائل شدن به آنها و تلاش و کوشش فرد در ارتباط است (شهنی بیلاق، بنایی مبارکی و شکرکن، ۱۳۸۴). انگیزش، میل وگرایش ذاتی به سمت کاوش، جستجو کردن تازگی و چالش، علاقه خود انگیزخته، گسترش دادن توانایی هاو تسلط بر محیط که از تلاش های فطری برای رشد شخصیت و از تجربه های ارضای نیاز روان شناختی پدیدار می شود(رایان، دسی، ۲۰۱۷).

بی انگیزشی نوعی حالت بی علاقه انگیزشی است که در آن، افراد برای صرف کردن انرژی و تلاش لازم برای یادگیری یا انجام دادن کاری، هیچ دلیلی (انگیزه ای) ندارند. فرد بی انگیزه، منفعل و بی اثر می شود و هدف ندارد. بی انگیزشی از سه جنبه جداگانه، ولی مرتبط با هم تشکیل می شود، گاهی بی انگیزشی از نداشتن شایستگی، نبود خودمختاری یا نبود ارتباط ناشی می شود. بی انگیزشی بدترین نیمرخ انگیزش است. (ریو، ۲۰۱۸). بی انگیزشی ناشی از بی هدفی، ترس ها، هدف گذاری اشتباه، واضح نبودن خواسته ها، تعارض ارزش ها، عدم استقلال، عدم اهداف چالش برانگیز، تنهایی، فرسودگی و تسلیم شدن در برابر آینده ای نامعلوم، سرخورده ای از فرصت های از دست رفته گذشته ای که دیگر وجود ندارد، عدم خود باوری و اعتماد به نفس، تنبلی و عدم پشتکار، ترسیدن از شکست، غرق شدن در حسرت ها، عشق ها، رویاها و اشتباهات گذشته باعث می شود که افراد نتوانند از زمان حال لذت ببرند و همچنین چشم انداز زمان هم می تواند بر روی انگیزه افراد در انتخاب اهدافشان و عملکرد آنان موثر بوده و افراد دچار احساسات و عواطف ناامیدی و یاس شده و چنانچه در کوتاه مدت نتوانند بر آن عواطف و احساسات غالب شوند دچار افسردگی خواهند شد. (شهیدی، ۱۳۹۶). زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) بین شش نوع مختلف چشم انداز زمانی، یعنی چشم انداز زمانی آینده، آینده متعالی، حال گرای تقدیرنگر، حال گرای لذت طلب، گذشته گرای مثبت و گذشته گرای منفی تمایز می گذارند. گرایش های تاکیدی مقوله های زمانی فرد، تصمیمات او را تحت تاثیر قرار می دهد؛ برای مثال برخی بر زمان گذشته تمرکز دارند که با یادآوری شرایط مشابه قبلی و توجه به سود و زیانی که برای آن ها داشته است با بازسازی گذشته، موقعیت فعلی را تفسیر و در زمینه پاسخ مناسب تصمیم گیری می کنند. چشم انداز زمان گذشته شامل دو بعد چشم انداز زمانی منفی نسبت به گذشته و چشم انداز زمانی مثبت نسبت به گذشته است. افراد دارای چشم انداز زمانی گذشته تحت تاثیر گذشته خود هستند و اشتغال ذهنی فراوانی با این دوره زمانی دارند. برخی ممکن است نگرشی گرم، عاطفی و جهت گیری مثبتی نسبت به گذشته داشته باشند و آن را خوشایند بیابند، در حالی که برخی دیگر از افراد ممکن است دیدگاهی منفی و بدبینانه نسبت به گذشته داشته باشند و آن را آزار دهنده بیابند. چنین نگرش منفی ممکن است ناشی از رخداد های ناخوشایند و حوادث تروماتیک واقعی در گذشته باشد که با افسردگی، اضطراب و عزت نفس ضعیف همبستگی مثبت دارد (استولارسکی، بیترز و زیمباردو، ۲۰۱۱؛ میلفونت، آندرید، بیلو و پوزا، ۲۰۰۸؛ زیمباردو، سورد و سورد، ۲۰۱۲).

اگر یکی از محدوده های چشم انداز زمانی (گذشته، حال، آینده) از روی عادت و به طور مزمز مورد استفاده بیش از حد قرار گیرد، ممکن است به یک روش زمینه ای ثابت تبدیل شود که پیش بینی کننده رفتارهای بعدی است. بنابراین، چشم انداز زمانی به عنوان یک فرایند شناختی چند بعدی و انعطاف پذیر در نظر گرفته می شود که به دنیای فرهنگی و اجتماعی و تحصیلی شکل می دهد و از آن ها شکل می پذیرد (مرادی شاه قریه، ۱۳۹۳).

در یک جمله بندی، نوع نگرش بنا بر مثبت یا منفی بودن تاثیر بسزایی بر سلامت روانی و کیفیت زندگی انسان می گذارد و میانه روی در پرداختن به گذشته، حال و آینده، نشانگر سلامت است، در حالی که افکار افراطی و منفی گویای تعصباتی هستند که



به شیوه ناسالم زندگی منجر خواهند شد و باعث ایجاد افسردگی، خلق نامناسب، بد بینی و ناامیدی می شوند که افراد را از کیفیت زندگی مطلوب دور خواهد کرد (رشید، یارمحمدی واصل و فتحی، ۱۳۹۳).

هدفمندی و داشتن یک غایت مشخص و معلوم علاوه بر بخشیدن حس هویت به فرد، از او در مقابل گرایش به رفتارهای پرخطر، اضطراب، افسردگی و تنیدگی محافظت می کند (بارو و هیل، ۲۰۱۱؛ استیگر و همکاران، ۲۰۰۶). پرداختن به متغیرهای تأثیرگذار برهدف از جمله مسائلی است که به افراد و همچنین جامعه کمک می کند در مسیر صحیح پیشرفت قرار گرفته و از اتلاف انرژی و زمان پیشگیری نماید. همه فعالیت های آگاهانه و ناآگاهانه انسان زمانی مفهوم خواهد داشت که هدف نهایی اش در زندگی روشن باشد. با اندکی دقت می توان فهمید هدفی که ما برای زندگی خود در نظر می گیریم همه آن را تحت تأثیر قرار می دهد. به تعبیری دیگر، به زندگی ما جهت و معنا می بخشد. اگر انسان ها در زندگی خود روش های متفاوتی دارند به این دلیل است که هدف های مختلفی را دنبال می کنند (بهینه شهبازیان، ۱۳۸۱). بی هدفی انسان را دچار روزمره گی می کند. افرادی که هدفی در زندگیشان ندارند بدون اینکه قدر زندگی را بدانند آن را به راحتی تلف می کنند و هرروز در زندگیشان اتفاقات تکراری می افتد، آنها زندگیشان را بر مبنای شانس گذاشته اند، این افراد اعتماد به نفس ندارند، آنها نمی توانند روی موضوعی تمرکز داشته باشند و همین باعث بی هدفی آنها می شود، افرادی که هدف ندارند در واقع خودشان را باور ندارند و نمی دانند از زندگی چه می خواهند و این باعث سردرگمی آنها می شود. باورهایمان در زندگی خیلی مهم هستند، باورهای اشتباه باعث می شود که بعضی افراد هیچگونه هدفی نداشته باشند. افراد بی هدف هیچ برنامه ریزی خاصی برای زندگی و آینده خود ندارند و در نتیجه نمی توانند تغییرات بزرگی را در زندگی خود به وجود آورند. کسی که بخواهد به هدف هایش برسد راهش را پیدا می کند و کسی هم که نخواهد دنبال بهانه می گردد که نمی تواند برسد. افراد بی هدف در زندگی همواره جایی خالی در وجودشان حس می کنند و دچار گم گشتگی و سرگردانی هستند و لذتی از زندگی نمی برند.

وقتی در پی دستیابی به اهداف مسیرهای اولیه مسدود می شوند، تفکر عامل انگیزه لازم را فراهم می کند که مسیرهای دیگری ایجاد کنیم (الکساندر، ۲۰۰۷). به عبارت دیگر از نظر اسنایدر موفقیت در کارهای چالش انگیز، اغلب نیازمند توانا بودن برای ایجاد چنین گذرگاه (مسیر) برای رسیدن به اهداف است (اسنایدر، ۲۰۰۲).

در واقع تفکر عامل نوعی حس اطمینان از موفقیت معطوف به هدف است که این حس اطمینان در فرد نیرویی ایجاد می کند که خود را عامل اثرگذار بر شرایط می داند و همین باعث ایجاد انگیزه می شود. به عبارتی افرادی که امید بالایی داشته باشند احساس می کنند بر رویدادهای شخصی زندگی خود کنترل دارند در نتیجه خود را موجودی فعال در نظر می گیرند که قادر به خود نظم دهی و تنظیم رفتار خود است و این حس کنترل پایه ای برای انگیزش، بهزیستی و دستاوردهای فردی در همه حیطه های زندگی ایجاد می کند. داشتن تفکر راهبردی و فکر کردن به مسیرهای متعدد نیز ادارک کنترل را افزایش داده و منشا انگیزشی خوبی برای فرد است. محور نظریه های جدید انگیزشی بر ادارک کنترل استوار است امید و مولفه های آن چون تفکر عامل می توانند زمینه های این ادارک رافراهم آورند. (کیافر، کارشکی و هاشمی، ۱۳۹۳).

امیدواری با آشفتنگی روان شناختی و رضایت از زندگی در رابطه است به طوریکه امیدواری بیش تر آشفتنگی کمتر و رضایت بیش تر را به همراه دارد (تقی لو و لطیفی، ۱۳۹۵؛ یانگ، ۲۰۱۶).

نقطه مقابل امید ناامیدی است. ناامیدی زیر مجموعه هیجان اصلی غم است، عبارت است از اینکه این موقعیت را هم نمی توان تغییر داد و انگیزه فرد را از بین می برد و او را از تلاش کردن باز می دارد (نجاتی، ۱۳۹۵).

ناامیدی ریشه بسیاری از بیماری های روانی و جسمانی بوده، معضلات اجتماعی وسیعی را می تواند در پی داشته باشد. «بک» از ناامیدی به عنوان علامت هسته ای افسردگی یاد کرده، یادآور می شود که این ناامیدی هم فلج کننده اراده است و هم باعث تحمل ناپذیر شدن و میل به گریز از یک موقعیت می گردد. بررسی ها بر نقش رویدادهایی مانند رخداد های منفی زندگی (همچون بیکاری، مشروط شدن، بیماری و غیره) که امکان دارد در پیشرفت ناامیدی نقش داشته باشند، متمرکز شده اند.



ناامیدی نه تنها منجر می شود که افراد از اهداف شان اجتناب کنند بلکه گاهی اوقات پیامدهای منفی و ویرانگری مانند افسردگی و خودکشی را در پی دارد (تانگ، ۲۰۱۵) .

وضعیت امید به آینده، پیامدهای مختلفی برای افراد در پی دارد، که بالاترین سطح آثار خود را در قالب پیشرفت یا رکود و توقف جامعه نشان می دهد (گیتی قریشی، ۱۳۸۸). با توجه به اینکه دانشجویان جزو سرمایه های انسانی آموزش دیده بوده، آینده جامعه در دست آنهاست ، میزان امیدواری و ناامیدی آنها برای پیشرفت و توسعه جامعه بسیار اهمیت دارد.

توجه به مسایل این قشر از آینده سازان پرشور کشور که چرخ فعالیت های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی یک جامعه را به گردش در می آورند، اجتماع را دچار تحول می سازند و می توانند آن را به اوج و سربلندی و موفقیت رسانده وعهده دار تامین و ارتقاء سطح سلامت جامعه باشند، از اهمیت ویژه ای برخوردار است (شریفی و همکاران، ۱۳۹۰).



روش‌شناسی

این پژوهش، به روش توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه آزاد شهر قدس بود و از بین جامعه برا ساس فرمول گرین تعداد ۲۰۰ نفر از دانشجویان به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. روش نمونه گیری در دسترس بود. ابزار پژوهش پرسشنامه های سطوح انگیزش SIMS، معنا در زندگی MLQ، چشم انداز زمان زیمباردو و بویید، امیدواری اسنایدر بود.

- پرسشنامه ۱۶ گویه ای انگیزه موقعیت SIMS:

پرسشنامه انگیزش تحصیلی: توسط مک اینری و سینکالا (۱۹۹۲) سنجیده شد. این تست در استرالیا تهیه شده و بر مبنای نظریه خود تعیین کنندگی ساخته شده است. این تست در ایران بعد از تایید روایی محتوا، پایایی آن به روش باز آزمایی مورد تایید قرار گرفته است. فرم کوتاه این پرسشنامه توسط بحرانی (۱۳۸۸) در شیراز ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۶ عبارت است که بر اساس مقیاس «لیکرت» از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۴) تنظیم شده است. از این ۱۶ عبارت، ۴ ماده انگیزه درونی؛ ۴ ماده تنظیم سازی هویت؛ ۴ ماده تنظیم سازی بیرونی؛ ۴ ماده بی انگیزشی است. «استدبیج» در سال ۲۰۰۳ در تحقیقی به بررسی پایایی، روایی و تغییر ناپذیری پرسشنامه در بین نمونه های مختلف پرداخت.

- پرسشنامه چشم انداز زمان:

توسط «زیمباردو» و «بویید» در سال (۱۹۹۹) به منظور سنجش چشم انداز زمان طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۶۶ سوال و شامل ۶ مولفه می باشد و بر اساس طیف پنج گزینه ای «لیکرت» با سوالاتی مانند (هنگامی که قصد به دست آوردن چیزی را دارم، اهدافی را مشخص می کنم و ابزار معینی برای رسیدن به آن اهداف در نظر می گیرم). به سنجش چشم انداز زمان می پردازد.

نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف «لیکرت» ۵ نقطه ای می باشد که برای گزینه های «بسیار نادرست»، «نادرست»، «بی تفاوت»، «درست» و «بسیار درست» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ در نظر گرفته می شود.

این پرسشنامه دارای شش بعد ۱- دیدگاه زمانی گذشته - منفی، ۲- دیدگاه زمانی حال - لذت گرا، ۳- دیدگاه زمانی آینده، ۴- دیدگاه زمانی متعالی - آینده، ۵- دیدگاه زمانی گذشته مثبت، ۶- دیدگاه زمانی حال معتقد به سرنوشت، بوده که برای اندازه گیری امتیاز مربوط به هر بعد باید بر اساس دستور العمل اقدام شد.

- پرسشنامه معنا در زندگی (MLQ):

این پرسشنامه یک مقیاس خودسنجی ۱۰ سوالی است که برای اندازه گیری معنا در زندگی تدوین و طراحی شده است. این پرسشنامه همسانی درونی مناسبی دارد، به طوری که ضریب آلفای کرونباخ آن برای خرده مقیاس حضور معنا در زندگی ۰/۸۰ می باشد و برای خرده مقیاس جست و جوی معنا ۰/۹۰ می باشد. این پرسشنامه بر اساس مبانی نظری رویکرد معنا درمانی تدوین شده است. هسته اصلی نظریه معنا درمانی، کشف معنا و مفهوم در زندگی است و این رویکرد اظهار می دارد که: (۱) در زندگی معنایی وجود دارد؛ (۲) افراد از طریق اراده به سمت معنا برانگیخته می شوند؛ (۳) افراد در پیدا کردن معنا زندگی شان آزاد هستند. MLQ یک ابزار نسبتاً جدید محسوب می شود. (استراک، ۲۰۰۷).

پرسشنامه معنای زندگی (استگر، ۲۰۱۰) دو بعد معنا در زندگی، یعنی حضور معنا و جستجوی معنا را با بهره گیری از ۱۰ ماده بر مبنای مقیاس هفت درجه ای لیکرت از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۷) می سنجد.

- پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر:

پرسشنامه امید به زندگی توسط اسنایدر، هاریس، اندرسون، هولران، ایروینک و همکاران (۱۹۹۱) اعتباریابی شده این پرسشنامه دارای ۱۲ عبارت است و برای ۱۵ سال به بالا طرح ریزی شده است. از این عبارات، ۴ عبارت برای سنجش تفکر عاملی، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی، ۴ عبارت انحرافی است. از نوع آزمون تشخیصی بوده و شامل ۴۸ جنبه از حالت‌های امیدواری و



درماندگی می باشد که ماده های قید شده در آن بر مبنای تظاهرات آشکار یا پنهان رفتاری در افراد امیدوار یا ناامید برگزیده شده اند.

تفکر عاملی: سوال های ۱،۴،۶،۸ تفکر راهبردی: ۲،۹،۱۰،۱۲

جدول ۱: مقیاس درجه بندی سوال های پرسشنامه های پژوهش بر اساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت

کاملاً مخالفم	مخالفم	تا اندازه ای	موافقم	کاملاً موافقم	گزینه انتخابی
۱	۲	۳	۴	۵	امتیاز

تجزیه و تحلیل داده ها

برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از روش های آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی میانگین، انحراف استاندارد، چولگی، و کشیدگی نمرات گزارش شده است و **در بخش آمار استنباطی** رگرسیون چندمتغیره و تحلیل مسیر با نرم افزار SPSS انجام شد.

یافته ها

بر اساس سطوح انگیزش، چشم انداز زمان و میانجیگری امید به زندگی می توان هدفمندی را پیش بینی نمود.

جدول ۲: نتایج آزمون

متغیر مستقل	وابسته	میزان تاثیر	معناداری
انگیزش	امید	۰.۱۰	تایید
گذشته منفی	امید	۰.۰۹	تایید
حال لذت گرا	امید	۰.۰۴	تایید
آینده	امید	۰.۱۱	تایید
آینده متعالی	امید	۰.۲۷	تایید
گذشته مثبت	امید	۰.۰۲	تایید
حال گرا	امید	۰.۳۷	تایید
امید	هدفمندی	۰.۱۳	تایید

باتوجه به نتایج جدول ۲ متغیرهای پژوهش معنادار می باشد.

جدول ۳: نقش میانجیگری

میزان تاثیر	وابسته	میانجیگری	متغیر مستقل
$0.10 = 0.13 * 0.07$	هدفمندی	امید	انگیزش
$0.09 = 0.13 * 0.07$	هدفمندی	امید	گذشته منفی
$0.04 = 0.13 * 0.03$	هدفمندی	امید	حال لذت گرا
$0.11 = 0.13 * 0.08$	هدفمندی	امید	آینده
$0.27 = 0.13 * 0.21$	هدفمندی	امید	آینده متعالی
$0.02 = 0.13 * 0.02$	هدفمندی	امید	گذشته مثبت
$0.37 = 0.13 * 0.28$	هدفمندی	امید	حال گرا

نتایج جدول ۳ میزان تاثیر هر متغیر را نشان می دهد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش تبیین نقش سطوح انگیزش و چشم انداز زمان بر هدفمندی با میانجیگری امیدواری در جامعه دانشجویی، نشان داد که برخی از مولفه های چشم انداز زمان (آینده، آینده متعالی، گذشته مثبت)، انگیزش درونی و تنظیم بیرونی بر هدفمندی در جامعه دانشجویان را به صورت معنی داری پیش بینی نمود.



پژوهش‌های کارشکی و محسنی (۲۰۱۲)، کارشکی و هاشمی (۲۰۱۴) و پژوهش‌های یو و نیال (۲۰۰۵)، کارشکی و محسنی (۲۰۱۲)، (الیوت، ۲۰۰۵؛ لاسان و جونز، ۱۹۹۹؛ زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸) همسو با پژوهش فوق بوده. بنابراین می‌توان گفت: داشتن یک چشم انداز زمان آینده و انگیزش دستیابی به هدف و موفقیت مرتبط است.

از آنجاییکه انگیزش یک فرایند زنجیره‌ای است که با احساس نیاز یا احساس کمبود و محرومیت شروع می‌شود، سپس خواست را به دنبال می‌آورد و موجب تنش و کنش بسوی هدفی می‌شود که محصول آن، رفتار نیل به هدف است. توالی این فرایند ممکن است منجر به ارضای نیاز شود. بنابراین انگیزه‌ها موجب تشویق و تحریک فرد به انجام یک کار یا رفتار می‌شود در حالیکه انگیزش یک خواست کلی را منعکس می‌نماید. در تمام تحقیقات انگیزش هنوز جایگاه تنبیه و تشویق به عنوان انگیزه‌های بسیار قوی مطرح می‌باشد (سید جوادین، ۱۳۸۶).

انگیزه انسان را وادار می‌کند تا به هدف خود دست یابد. وقتی فردی برای رسیدن به هدف خود تلاش می‌کند، این انگیزه است که او را به طرف آن هدف سوق می‌دهد (حسن زاده، ۱۳۸۸). امید در بردارنده تصورات و توجه افراد به آینده است و با این تصور که احتمال دارد نتایج مثبت حاصل گردد، باعث تلاش فرد می‌شود. هر نوع مفهوم سازی از امید، ویژگی‌های چند بعدی، پویایی، آینده‌نگر و فرآیند نگری آن را منعکس می‌کند (مکلمنت و چو کنیوف، ۲۰۰۸؛ در بالجانی و همکاران، ۱۳۹۰). نتایج برخی از پژوهش‌ها، افراد امیدوار و شادمان، روابط اجتماعی قویتری با دوستان، همسر، همسایگان و بستگان خود دارند (فردیکسون، ۲۰۰۹؛ گیلتی و همکاران، ۲۰۰۴؛ دانر و همکاران، ۲۰۰۱؛ فاولرو کریستاکیز، ۲۰۰۸).

ناامیدی نقطه مقابل امید، ریشه بسیاری از بیماری‌های روانی و جسمانی بوده، معضلات اجتماعی وسیعی را می‌تواند در پی داشته باشد. بک، از ناامیدی به عنوان علامت هسته‌ای افسردگی یاد کرده، یادآور می‌شود که این ناامیدی هم فلج‌کننده اراده است و هم باعث تحمل ناپذیر شدن و میل به گریز از یک موقعیت می‌گردد. ناامیدی نه تنها منجر می‌شود که افراد از اهداف شان اجتناب کنند بلکه گاهی اوقات پیامد‌های منفی و ویرانگری مانند افسردگی و خودکشی را در پی دارد (تانگ، ۲۰۱۵).



منابع

- تقی لوصادق، لطیفی حمیده، نقش میانجی گرامیدواری در رابطه بین چشم انداز زمان و آشفتگی روان شناختی، مجله اندیشه و رفتار در روانشناسی بالنی، بهار ۱۳۹۵، دوره ۱۰، شماره ۷۶: ۳۹-۶۷.
- حسن زاده، رمضان. (۱۳۸۸). انگیزش و هیجان. تهران: ارسباران.
- رشید، خسرو؛ یارمحمدی واصل، مصیب؛ فتحی، فرشته. (۱۳۹۳). رابطه نگرش به زمان یا بهزیستی روان شناختی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. مجله پژوهش های کاربردی روان شناختی تربیتی، ۱(۲): ۶۲-۷۳.
- سید جوادین، (۱۳۸۶). بررسی عوامل مرتبط با انگیزش یادگیری دانشجویان دانشگاه تهران. مجله مجتمع آموزش عالی قم. شهبازیان، (۱۳۸۱). مجله معارف اسلامی آذر دی بهمن اسفند ۱۳۸۱ شماره ۵۳ مقاله شناخت هدف.
- شهینی ییلاق، بنایی مبارکی و شکرکن (۱۳۸۴)، بررسی روابط بین موضوعی و درون موضوعی انگیزش تحصیلی (خود کارآمدی ، ارزش تکلیف، هدف های عملکرد گرا، عملکرد گریز بحری) در دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز.
- شهیدی، سارا (۱۳۹۶). تیم تحریریه چطور ، اردیبهشت ۱۳۹۶.
- کار، آلن (۲۰۰۴). روان شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی های انسان ، ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفرنجفی زند و باقر ثنایی ؛ نشر سخن . (1399)
- کیافر، کارشکی، هاشمی (۱۳۹۳). نقش باورهای امید و خوش بینی در پیش بینی انگیزش تحصیلی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی / شهریور ۱۳۹۳.
- گیتی قریشی . (۱۳۸۸). "سطح امیدواری در دانشجویان سال اول و سال آخر رشته روان شناسی " فصلنامه اندیشه رفتار، دوره سوم، ش ۱۲، تابستان .
- مرادی شاه قریه، پ. (۱۳۹۳). بررسی مشاوره مبتنی بر چشم انداز زمان بر انطباق پذیری مسیر شغلی دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، گرایش مشاوره و راهنمایی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر. نجاتی وحید، اسماعیلان نسرین، امانی امید. ویژگی های روان سنجی و ساختار عاملی مقیاس نا امیددی کودکان و نوجوانان، مجله اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی، بهار ۱۳۹۵، دوره ۱۰، شماره ۷۶: ۳۹-۶۷.
- Alexander ES, Onwuegbuzie AJ. Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Journal personality and individual differences*. 2007; 42(7): 1301- 1310.
- Burrow, A.L., & Hill, P.L. (2011). Purpose as a form of identity capital for positive youth adjustment. *Develomental Psychology*, 47(4), 1196-206.
- Milfont T. L., Andrade P. R., Belo, R. P., Pessoa V. S. (2008). Testing Zimbardo Time Perspective Inventory in a Brazilian sample. *International Journal of Psychology*, vol. 42, p. 49-58.
- Rayan & Deci. (2011,2017). *Understanding Motivation & Emotion* . Johnmarshall Reeve, Translated by Yahya Seyed Mohammadi.
- Reeve,2018. *Motivation and Emotion, Readings,Text books*.
- Snyder, C.R (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*.
- Steger, M. F., Frazier, P . Oishi, S., & Kaler, K. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1),101-137.
- Steger,M.F.,&Kashdan,T.B.(2007).Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161-179.



- Tong,(2015). Suspended in a paradox-patient attitudes tonwait-listing for kindey transplantation: systematic review and thematic synthesis of qualitative studies. *Transplant international* ,Vol 28, issue 7.
- Zimbardo, P. G., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. San
- Zimbardo,P.G., & Boyd, J. N. (1999). putting Time in Perspective a Valid, Reliable Individual-Differences Mertic. *Journal OF Personality and Psychology Personality*. Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346-363.