فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۱، شماره ۱۵، زمستان سال ۱۴۰۰

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 امیدرواری 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 سنکلایر،۱۹۹۲)، معنا درزندگی MLQ (استگر، ۲۰۱۰)، چشم انداز زمان (زیمباردو وبوید،۱۹۹۹)، میدواری (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 متغیزهای سطوح انگیزش، چشم‌انداز زمان (گذشته مثبت، آینده نگرو آینده متعالی) بر هدفمندی با میانجیگری امیدواری روابط معنا داری با یکدیگر دارند. **نتیجه‌گیری**: هر یک از متغیرهای سطوح انگیزش، چشم انداز زمان و امیدواری به تنهایی تاثیر معناداری بر هدفمندی درسطح ($p<۰/۰۰۵$) زندگی دارند. در نهایتا نتایج حاصل از تحلیل مسیر نیز نشان داد که امیدواری نقش میانجی در سطح ($p<۰/۰۰۵$) 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**

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

مقدمه

انگیزش یعنی ترغیب و انگیختن واز دیدگاه صاحب نظران عبارت است از: حالت های درونی ارگانیسم 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، هدف‌های ویژه، نگرش‌ها، باورهای خاص وروش‌های نائل شدن به آن‌ها و تلاش و کوشش فرد در ارتباط است (شهنی‌ییلاق، بنابی مبارکی و شکرکن، ۱۳۸۴). انگیزش، میل وگرایش ذاتی به سمت کاوش، جستجو کردن تازگی و چالش، علاقه خود انگیخته، 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 علاقگی 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 ازبی هدفی، ترس ها، هدف گذاری اشتباه، واضح نبودن خواسته ها، تعارض ارزش ها، عدم استقلال، عدم اهداف چالش برانگیز، تنهایی، فرسودگی وتسلیم شدن دربرابرآینده ای نامعلوم، سرخوردگی 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 دچاراحساسات و عواطف ناامیدی و یاس شده و چناچه در کوتاه مدت نتوانند برآن 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 وآن 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 رخدادهای ناخوشایند و حوادث تروماتیک واقعی در گذشته باشد که با افسردگی، اضطراب و عزت نفس ضعیف همبستگی مثبت دارد(استولارسکی، بیتنروزیمباردو، ۲۰۱۱؛ میلفونت، آندرید، بیلو وپزوا ،۲۰۰۸؛ زیمباردو، سورد وسورد۲۰۱۲).

اگر یکی از محدوده‌های چشم‌انداز زمانی (گذشته، حال، آینده) از روی عادت و به‌طور مزمن مورد استفاده بیش از حد قرار گیرد، ممکن است به یک روش زمینه‌ای ثابت تبدیل شود که پیش‌بینی‌کننده رفتارهای بعدی است. بنابراین، چشم‌انداز زمانی به‌عنوان یک فرایند شناختی چندبعدی و انعطاف‌پذیر در نظر گرفته می‌شود که به دنیای فرهنگی و اجتماعی و تحصیلی شکل می‌دهد و از آن‌ها شکل می‌پذیرد (مرادی شاه‌قریه، ۱۳۹۳).

در یک جمله بندی، نوع نگرش بنا بر مثبت یا منفی بودن تاثیر بسزایی برسلامت 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

به شیوه ناسالم زندگی منجرخواهند شدوباعث 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 وهمکارن،۲۰۰۶). پرداختن به متغیر های تأثیر گذار 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 وناآگاهانه 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 تأ ثیر 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 قادربه 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 آشفتگی روان شناختی و رضایت از زندگی در رابطه است به طوریکه امیدواری بیش تر آشفتگی کمتر و رضایت بیش تر را به همراه دارد (تقی لو و لطیفی،۱۳۹۵؛یانگ،۲۰۱۶).

نقطه مقابل امید ناامیدی است . نا امیدی زیر مجموعه هیجان اصلی غم است، عبارت است از اینکه این موقعیت را هم نمی توان تغییر داد وانگیزه فرد را از بین می برد 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 می‌گردد. بررسی ها بر نقش رویدادهایی مانند رخدادهای منفی زندگی(همچون بیکاری، مشروط شدن، بیماری و غیره) که امکان دارد در پیشرفت ناامیدی نقش داشته باشند، متمرکز شده اند .

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

ناامیدی نه تنها منجر می‌شود که افراد از اهداف شان اجتناب کنند بلکه گاهی اوقات پیامدهای منفی و ویرانگری مانند افسردگی و خود کشی 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 ازآینده سازان پرشورکشور که چرخ فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی یک جامعه را به گردش در می آورند، اجتماع را دچار تحول می‌سازند و می‌توانند آن را به اوج و سربلندی وموفقیت رسانده وعهده دار تامین و ارتقاء سطح سلامت جامعه باشند، از اهمیت ویژه ای برخوردار است (شریفی و همکاران، ۱۳۹۰).

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

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 نفرازدانشجویان به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. روش نمونه گیری در دسترس بود. ابزار پژوهش پرسشنامه های سطوح انگیزشSIMS ، معنا درزندگیMLQ، چشم انداز زمان زیمباردو وبوید،امیدواری اسنایدر بود.

- **پرسشنامه ۱۶ گویه ای انگیزه موقعیتSIMS :**

پرسشنامه انگیزش تحصیلی: توسط مک اینری و سینکلایر (۱۹۹۲) سنجیده شد. این تست در استرالیا تهیه شده و برمبنای 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 ۱۶عبارت است که بر اساس مقیاس «لیکرت» از کاملا مخالفم(۱) تا کاملا موافقم(۴) تنظیم شده است.از این ۱۶ عبارت ، ۴ماده انگیزه درونی؛۴ ماده تنظیم سازی هویت ؛۴ ماده تنظیم سازی بیرونی؛۴ ماده بی انگیزشی است. «استندیج» در سال ۲۰۰۳ درتحقیقی به بررسی پایایی ، روایی و تغییر ناپذیری پرسشنامه در بین نمونه های مختلف پرداخت.

- **پرسشنامه چشم انداز زمان :**

توسط «زیمباردو« و «بوید» 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 براساس 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 وطراحی 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 براساس مبانی نظری رویکرد معنا درمانی تدوین شده است. هسته اصلی نظریه معنا درمانی ، کشف معنا و مفهوم در زندگی است واین 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 نسبتا 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 کاملا نادرست(۱) تا کاملا 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

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 تفکرراهبردی: ۲،۹،۱۰،۱۲

جدول۱: مقیاس درجه‌بندی سوال‌های پرسشنامه‌های پژوهش بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت

گزینه انتخابی	کاملا موافقم	موافقم	تا اندازه‌ای	مخالفم	کاملا مخالفم
امتیاز	۵	۴	۳	۲	۱

تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های 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.

یافته‌ها

براساس سطوح انگیزش ، چشم انداز زمان و میانجیگری امید به زندگی می‌توان هدفمندی را پیش‌بینی 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 جدول۲ متغیرهای پژوهش معنادار می باشد.

جدول ۳ : نقش میانجیگری

میزان تاثیر	وابسته	میانجیگری	متغیر مستقل
۰.۱۰ *۰.۱۳ = ۰.۰۱۳	هدفمندی	امید	انگیزش
۰.۹ *۰.۱۳ = ۰.۰۱۱	هدفمندی	امید	گذشته منفی
۰.۰۴ *۰.۱۳ = ۰.۰۰۵	هدفمندی	امید	حال لذت گرا
۰.۱۱ *۰.۱۳ = ۰.۰۱۴	هدفمندی	امید	آینده
۰.۲۷ *۰.۱۳ = ۰.۰۳۵	هدفمندی	امید	آینده متعالی
۰.۰۲ *۰.۱۳ = ۰.۰۰۲	هدفمندی	امید	گذشته مثبت
۰.۳۷ *۰.۱۳ = ۰.۰۴۸	هدفمندی	امید	حال گرا

نتایج جدول۳ میزان تاثیر هر متغیر را نشان می دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش تبیین نقش سطوح انگیزش و چشم انداز زمان بر هدفمندی با میانجیگری امیدواری درجامعه 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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

پژوهش های کارشکی و محسنی (۲۰۱۲)، کارشکی و هاشمی (۲۰۱۴) و پژوهش های یو ونیال(۲۰۰۵) ، کارشکی و محسنی (۲۰۱۲)، (الیوت، ۲۰۰۵؛ لاسان و جونز، ۱۹۹۹؛ زیمباردو وبوید، ۲۰۰۸) همسو با پژوهش فوق بوده .بنابراین می توان گفت: داشتن یک چشم انداز زمان آینده وانگیزش دستیابی به هدف وموفقیت مرتبط است.

از آنجاییکه انگیزش یک فرایند زنجیره ای است که با احساس نیاز یا احساس کمبود و محرومیت شروع می شود، سپس خواست را به دنبال می آورد و موجب تنش و کنش بسوی هدفی می شود که محصول آن، رفتار نیل به هدف است. توالی این فرایند ممکن است منجر به ارضای نیاز شود. بنابراین انگیزه ها موجب تشویق و تحریک فرد به انجام یک کار یا رفتار می شود در حالیکه انگیزش یک خواست کلی را منعکس می نماید. در تمام تحقیقات انگیزش هنوز جایگاه تنبیه و تشویق به عنوان انگیزه های بسیار قوی مطرح می باشد(سید جوادین، ۱۳۸۶).

انگیزه انسان را وادار می کند تا به هدف خود دست یابد. وقتی فردی برای رسیدن به هدف خود تلاش می کند، این انگیزه است که او را به طرف آن هدف سوق می دهد(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 می شود . هرنوع مفهوم سازی از امید ، ویژگی های چند بعدی ، پویایی، آینده نگر و فرآیند نگری آن را منعکس می کند (مکلمنت و چو کنیوف ، ۲۰۰۸؛ در بالجانی و همکاران ،۱۳۹۰).نتایج برخی از پژوهش ها، افراد امیدوار و شادمان، روابط اجتماعی قویتری با دوستان، همسر، همسایگان و بستگان خود دارند (فردیکسون،۲۰۰۹؛گیلتی وهمکاران،۲۰۰۴؛دانر و همکاران،۲۰۰۱؛فاولرو کریستاکیز ۲۰۰۸).

ناامیدی نقطه مقابل امید، 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. ناامیدی نه تنها منجر می شود که افراد از اهداف شان اجتناب کنند بلکه گاهی اوقات پیامد های منفی و ویرانگری مانند افسردگی و خود کشی را در پی دارد(تانگ،۲۰۱۵) .

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

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، بهار۱۳۹۵، 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 کتاربردی 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.

شهنی ییلاق، بنابی مبارکی وشکرکن(۱۳۸۴)، بررسی روابط بین موضوعی و درون موضوعی انگیزش تحصیلی(خود کارآمدی ، ارزش تکلیف، هدف های عملکرد گرا، عملکرد گریز تبحری) 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، حعفرنجفی 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 آخررشته روان شناسی "فصلنامه اندیشه رفتار، دوره سوم، ش ۱۲، تابستان .

مرادی شاهقریه، پ. (۱۳۹۳). بررسی مشاوره مبتنی بر چشم‌انداز زمان بر انطباق‌پذیری مسیر شغلی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گرایش مشاوره و راهنمایی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر.

نجاتی وحید، اسماعلیان نسرین، امانی امید. ویژگی های روان سنجی و ساختار عاملی مقیاس نا امیدی کودکان و نوجوانان، مجله اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی، بهار۱۳۹۵، 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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

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, isuue 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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]