

Predicting hope based on religious orientation and time perspective

M. Mohammadi¹, E. Danesh^{2*} & S. Taghilo³

Received: 02 January 2016; received in revised form 10 July 2016;
accepted 18 July 2016

Abstract

Aim: Aim of this study was to identify and determine some of the hope predictors. Thus, according to theory and research background, religious orientation and time perspective was assumed as predictors. **Method:** Method was a correlational study, and statistical population included all 28 thousand male and female students of Islamic Azad University of Karaj branch. Was selected 600 students from 10 colleges by accessible sampling method, and were given them Allport religious orientation scale in 1963; Zimbardo time perspective inventory in 1999; and Snyder adult hope scale in 1991. 434 questionnaires were returned and then removed 22 tampered questionnaires and outliers' data. The data from 412 patients were analyzed through hierarchical multiple regression analysis. **Results:** Findings showed that among the dimensions of religious orientation, internal religious dimension ($\beta= 0.199$, $P= 0.001$), and also from time perspective, present hedonistic ($\beta= 0.173$, $P= 0.001$) and future ($\beta= 0.366$, $P= 0.001$) can predict hope positively, and past negative ($\beta= -0.205$, $P= 0.001$) and present fatalistic ($\beta= -0.263$, $P= 0.001$) can predict hope negatively; but external religious orientation ($\beta= 0.030$, $P= 0.412$) and the positive ($\beta= 0.027$, $P= 0.479$) are not able to predict hope. **Conclusion:** According to results holding workshops for continuous training to strengthen the internal religious orientation and time favorable outlook for students and other groups, it seems to be useful and necessary.

Key words: *hope, religious orientation, time perspective*

1. MA. in general psychology, Islamic Azad University, Karaj branch, Iran

2*. Corresponding author, Professor, Department of clinical psychology, Islamic Azad University, Karaj branch, Iran, Esmat_danesh@yahoo.com

3. Assistant professor, Department of psychology, Islamic Azad University, Astara branch, Iran

پیش‌بینی امیدواری بر اساس جهت‌گیری مذهبی و چشم‌انداز زمان

مهسا محمدی^۱، عصمت دانش^{۲*} و صادق تقی‌لو^۳

دریافت مقاله: ۹۴/۱۰/۱۲؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۵/۰۴/۲۰؛ پذیرش مقاله: ۹۵/۰۴/۲۸

چکیده

هدف: هدف پژوهش شناسایی و تعیین برخی از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده امیدواری بود. از این‌رو با توجه به مبانی نظری و پیشینه پژوهشی، جهت‌گیری مذهبی و چشم‌انداز زمان به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین فرض شد. **روش:** روش مطالعه همبستگی و جامعه آماری کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج به‌تعداد ۲۸ هزار نفر بود. به‌شیوه در دسترس ۶۰۰ نفر از دانشجویان از ۱۰ دانشکده انتخاب شد و پرسشنامه جهت‌گیری مذهبی آلپورت ۱۹۶۳، چشم‌انداز زمان زیملاردو ۱۹۹۹ و امیدواری اشنايدر ۱۹۹۱ در اختیار آن‌ها قرار گرفت. ۴۳۴ پرسشنامه بازگردانده شد و پس از حذف ۲۲ پرسشنامه مخدوش و داده‌های پرت، داده‌های ۴۱۲ نفر از طریق تحلیل رگرسیون چندگانه سلسله مراتبی تحلیل شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد از میان ابعاد جهت‌گیری مذهبی، بُعد مذهب درونی ($\beta=0/199$)، $P=0/001$ ، و نیز از میان ابعاد چشم‌انداز زمان، بُعد حال لذت‌گرا ($\beta=0/173$)، $P=0/001$ ، آینده ($\beta=0/366$)، $P=0/001$ می‌توانند امیدواری را به‌صورت مثبت، و گذشته منفی ($\beta=-0/205$)، $P=0/001$ و حال جبرنگر ($\beta=-0/263$)، $P=0/001$ می‌توانند امیدواری را به‌صورت منفی، پیش‌بینی کنند ولی جهت‌گیری مذهبی بیرونی ($\beta=0/030$)، $P=0/412$ و گذشته مثبت ($\beta=0/027$)، $P=0/479$ قادر به پیش‌بینی امیدواری نیستند. **نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج این پژوهش برگزاری کارگاه‌هایی به‌منظور آموزش‌های کاربردی مستمر برای تقویت جهت‌گیری مذهبی درونی و چشم‌انداز مطلوب به زمان برای دانشجویان و دیگر اقشار، مفید و ضروری به‌نظر می‌رسد.

کلیدواژه‌ها: امیدواری، جهت‌گیری مذهبی، چشم‌انداز زمان

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، ایران

۲. نویسنده مسئول، استاد گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، ایران

Email: esmat_danesh@yahoo.com

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آستارا، ایران

مقدمه

امیدواری نقش مهمی در زندگی، پشتکار و پیشرفت انسان‌ها دارد و عامل مهمی برای مقابله موثر، تصمیم‌گیری، سازگاری روانی-اجتماعی افراد، و حتی پیشرفت در درمان بیماری است که بیماری‌های حاد جسمی دارند و رو به مرگ هستند (شرانک، استنگلینی و اسلید، ۲۰۰۸)؛ همچنین عامل مهمی در بهبود بیماری‌های روانی است و جنبه مرکزی در روند بهبودی افرادی محسوب می‌شود که دچار اختلال‌های شدید روانی هستند (گشتل تیمرنس، بوگارد، بروئرز، هرث و نیونهبزن، ۲۰۱۰). از سوی دیگر امیدواری عامل محافظت‌کننده در پیشگیری مشکلات وخیم روان‌شناختی مثل خودکشی است (روسوارسکی و دان، ۲۰۰۹) و توانمندی لازم را در افراد برای حل مسایل و مشکلات و روبه‌رو شدن با فقدان‌ها، مصیبت‌ها، ناخوشی‌های جدی، تنهایی و رنج به همراه می‌آورد (بالسانلی، گروسی و هرث، ۲۰۱۰). در دهه‌های اخیر امیدواری در روان‌پزشکی توجه روزافزونی را به خود جلب کرده و عامل کلیدی برانگیزنده و نیز نگهدارنده در روند بهبودی بیماری در درمان‌های روان‌پزشکی عنوان شده است. مفهوم امیدواری به همان نسبت که با پژوهش‌های روان‌پزشکی، پزشکی و پرستاری ارتباط داشته است، با روان‌شناسی مثبت نگر نیز ارتباط یافته است (شرانک و همکاران، ۲۰۰۸). نظریه امیدواری زمینه روان‌شناسی مثبت نگر را شکل داده و دو دهه گذشته گواه روشنی است بر تأثیر بسیار عظیمی که گسترش الگوی نظری امیدواری بر پژوهشگران در زمینه روان‌شناسی مثبت نگر گذاشته است (ویز و اسپریداکوس، ۲۰۱۱).

امیدواری یک ساختار شناختی رده عالی است که باورهای فرد درباره توانمندی‌هایش برای رسیدن به اهداف را در بر می‌گیرد (کریمر، میگن، اودونیلا، ایسلا کاربونا، ویرجینیا لویسا و همکاران، ۲۰۰۹). معروف‌ترین الگو درباره امیدواری به‌وسیله اشنایدر^۱ ۱۹۹۱ ارائه شده که در آن امیدواری حالت انگیزشی مثبت و شامل تعامل دو مولفه راهیابی و اراده است (گالیانا، اولیور، سانچو و توماس، ۲۰۱۵). راهیابی به‌معنی ظرفیت پیدا کردن مسیرها به‌سمت هدف، و اراده یعنی انگیزه برای پیمودن آن مسیرها است (عبدالخالک و اشنایدر، ۲۰۰۷). راهیابی و اراده، هم‌افزایی و عملکرد متقابل دارند، اما مترادف هم نیستند و نمی‌توانند امیدواری را به‌عنوان مولفه‌ای واحد تعریف کنند (پدروتی، ادواردز و لویز، ۲۰۰۸)؛ و اگر هر کدام از این دو مولفه وجود نداشته باشند، دستیابی به هدف غیرممکن می‌شود (ابراهیمی، بهاری و زارع بهرام‌آبادی، ۲۰۱۴). یافتن راه‌های متفاوت، به‌ویژه موقع بروز موانع بر سر راه اهداف، اهمیت می‌یابد؛ و اراده،

پیش‌بینی امیدواری بر اساس جهت‌گیری مذهبی و ...

برای پیمودن هر مسیری و رسیدن به هر هدفی، به‌ویژه برای غلبه بر موانع لازم است (پاسیکو، باستیانلو و زانون، ۲۰۱۳).

اغلب روان‌شناسانی که در زمینه دین و مذهب پژوهش می‌کنند، برای درک انگیزه زیربنایی رفتارهای مذهبی افراد، ترجیح می‌دهند به‌جای توجه به ادیان خاص مثل مسیحیت یا اسلام، به‌طور کلی به جهت‌گیری مذهبی^۱ آن‌ها توجه کنند (خدادادی و باقری، ۲۰۱۲). این تغییر رویکرد توسط آلپورت^۲ ۱۹۶۳، برای ارزیابی‌های تجربی پیشنهاد شد؛ چرا که پیروان هر مذهب ممکن است به اشکال بسیار متفاوت و متغیر، و گاهی حتی به شکل‌های متناقض رفتار کنند. در تلاش برای توصیف و تبیین تنوع تجربه‌ها و رفتارهای مذهبی، این نتیجه حاصل شد که جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی، به‌عنوان دو طبقه کلی و متمایز، راه بهتری برای سنجش و پژوهش است (جاد، ۲۰۰۹).

در نظریه آلپورت ۱۹۶۳ فردی که جهت‌گیری مذهبی درونی دارد، مذهب را به‌عنوان هدف غایی در نظر می‌گیرد؛ و مذهب انگیزه اصلی در زندگی‌اش است؛ اعتقادات و ارزش‌های مذهبی را بدون ریا و چشم‌داشت، درونی می‌کند؛ و همه نیازها و اهدافش را با مفاهیم مذهبی تطبیق می‌دهد (نیرینک، لنز، وانستینکیست و سوننس، ۲۰۱۰). انگیزه و اهداف این افراد در زندگی، از اهداف مذهب سرچشمه می‌گیرد. مذهب برای این افراد یعنی اندیشه و روش یک زندگی که دنیایی و خودمحور نباشد (گینکل، ۲۰۱۱). این افراد اساساً از طریق تعهد به رشد معنوی شخصی و برای داشتن رابطه‌ای عمیق و پرمعنا با خداوند ترغیب می‌شوند (دارویری، گالانکیس، آگوستیدیس، پاتراکی، واسدکیس و همکاران، ۲۰۱۴)؛ برعکس، جهت‌گیری بیرونی، مذهب را به‌شکل مناسکی سودجویانه و ابزاری درمی‌آورد (نیرینک و همکاران، ۲۰۱۰) و فقط در جایی از آن استفاده می‌شود که برای دستیابی به اهدافی مثل موفقیت‌های اقتصادی، مقام و موقعیت اجتماعی، آسایش و راحتی، و یا دریافت حمایت اجتماعی مفید باشد (کونینگ و باسینگ، ۲۰۱۰).

مفهوم چشم‌انداز زمان^۳ موضوع بسیار مهمی در روان‌شناسی است (پلاک، لی، لودر، فاکس، اسپنس و همکاران، ۲۰۰۸). لوین^۴ ۱۹۴۲ یکی از نخستین کسانی بود که بر اهمیت چشم‌انداز زمان در پژوهش‌ها در مورد رفتار انسان تأکید کرد؛ او معتقد بود که زندگی فرد، جدای از درکی که نسبت به موقعیت کنونی دارد؛ شامل آینده، حال و گذشته نیز می‌شود (دیزل، ۲۰۰۷).

-
1. religious orientation
 2. Allport
 3. time perspective
 4. Lewin

چشم‌انداز زمان، فرایند اساسی شناختی است که افراد دنیای مادی^۱ و اجتماعی‌شان را از این طریق ادراک، تفسیر و با آن تعامل برقرار می‌کنند (هولمن و زیمباردو، ۲۰۰۹)؛ و تأثیر توجه به گذشته، حال و آینده را در مورد رفتارهای انسان توصیف می‌کند (مک‌کی، وورل، تمپل، پری، کول و همکاران، ۲۰۱۵)؛ چرا که افراد هنگام قضاوت، تصمیم‌گیری و عملکرد در رابطه با اهداف کوتاه مدت و بلند مدتشان، آن را به صورت ناهشیار اعمال می‌کنند (حقیقت‌گو، بشارت و زبردست، ۲۰۱۱). چشم‌انداز زمان فرایندی است که به وسیله آن جریان مستمر تجربه‌های شخصی و اجتماعی به طبقه‌های زمانی یا چارچوب‌های زمانی تعلق می‌گیرد و در سازمان‌دادن، یک‌پارچه کردن، و معنادادن به وقایع، به افراد کمک می‌کند. چشم‌انداز زمان هم در کدگذاری، ذخیره‌سازی، و بازیابی وقایع تجربه شده و هم در ادراک، شکل‌گیری انتظارات، جهت دادن به توجه، تفسیر و تعبیر، هدف‌گذاری، انتخاب کردن و تصمیم‌گیری، و نحوه عملکرد افراد اعمال می‌شود (آناگنوستوپولوس و گریوا، ۲۰۱۲).

زیمباردو و بوید ۱۹۹۹، سازه چشم‌انداز زمان را شامل ۵ بُعد گذشته مثبت^۲، گذشته منفی^۳، حال جبرنگر^۴، حال لذت‌گرا^۵ و آینده^۶ تعریف کردند. بُعد گذشته مثبت نشان‌دهنده نگرشی گرم، عاطفی، مثبت و در حسرت و آرزوی بازگشت گذشته^۷ و بُعد گذشته منفی نشان‌دهنده دیدگاهی منفی، آزارنده و بدبینانه نسبت به گذشته است. بُعد حال لذت‌گرا نشان‌دهنده لذت‌جویی در زندگی و تلاش برای داشتن شرایطی پر از شور و انرژی در زمان حال، و حال جبرنگر نشان‌دهنده اعتقاد به جبر و سرنوشت، و داشتن دیدگاهی درمانده و ناامید نسبت به زندگی است. بُعد آینده نشان‌دهنده برنامه‌ریزی در زندگی و تأمل درباره پیامدهای هر رفتار و نیز عمل به تعهدها است (زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸؛ میلفونت، آندرید، بیلو و پزوا، ۲۰۰۸).

با توجه به آنچه در مورد امیدواری ذکر شد، امیدواری در پیش‌گیری و درمان بیماری‌های جسمی و روانی و در حیطه پزشکی، روان‌پزشکی و روان‌شناسی مثبت نگر نقش اساسی دارد؛ بنابراین شناسایی سازه‌های روان‌شناختی زیربنایی که پیش‌بینی‌کننده امیدواری هستند، بسیار حائز اهمیت است. در همین راستا پژوهش اسدی، حسینی‌رضی و جلیلی (۱۳۹۱) نشان داد اعتقادهای مذهبی نقش موثری در کاهش خطر خودکشی دارد. غباری‌بناب، متولی‌پور،

1. physical
2. past-positive
3. past-negative
4. present fatalistic
5. present hedonistic
6. future
7. nostalgia

پیش‌بینی امیدواری بر اساس جهت‌گیری مذهبی و ...

حکیمی‌راد و حبیبی عسگرآباد (۱۳۸۸) نشان دادند رابطه ارتباط با خدا و معنویت با افسردگی منفی است. پژوهش آزموده، شهیدی و دانش (۱۳۸۶) حاکی است که افراد دارای جهت‌گیری مذهبی درونی نسبت به افراد دارای جهت‌گیری مذهبی بیرونی از سرسختی و شادکامی بیش‌تری برخوردارند. جعفری (۲۰۱۱) و دارویری و همکاران (۲۰۱۴) نیز گزارش کردند مذهبی بودن با هیجان‌های مثبت، رفتارهای مرتبط با سلامتی، رضایت از زندگی، رژیم غذایی سالم، شادکامی، مدیریت استرس، بهزیستی روانی، سلامت جسمی و سلامت روانی رابطه مثبت دارد. از این‌رو بنابر نتایج این پژوهش‌ها احتمال دارد که جهت‌گیری مذهبی پیش‌بینی‌کننده امیدواری باشد. همچنین میلفونت و همکاران (۲۰۰۸) با جمع‌بندی نتایج تعداد زیادی از پژوهش‌ها گزارش کردند ابعاد چشم‌انداز زمان با ابعاد متعددی از بهداشت روانی از جمله رضایت از زندگی، عزت‌نفس، بهزیستی روانی، سازگاری رفتاری و شناختی، و سلامت جسمی و روانی رابطه دارد؛ بر این اساس احتمال می‌رود چشم‌انداز زمان بتواند امیدواری را نیز پیش‌بینی کند. از این‌رو هدف پژوهش حاضر شناسایی و تعیین برخی از متغیرهای پیش‌بین متغیر امیدواری بود و در این راستا فرضیه‌های زیر آزمون شد.

۱. ابعاد جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی می‌توانند امیدواری را پیش‌بینی کنند؟
۲. ابعاد چشم‌انداز زمان شامل گذشته مثبت، گذشته منفی، حال لذت‌گرا، حال جبرنگر و آینده می‌توانند امیدواری را پیش‌بینی کنند؟

روش

روش پژوهش همبستگی و جامعه آماری، کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، در نیم‌سال دوم تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ به تعداد ۲۸ هزار نفر بود. بر اساس جدول کرجسی و مورگان^۱ ۱۹۷۰، حجم نمونه تعداد ۳۷۹ نفر برآورد شد. به‌شيوه در دسترس هدفمند و با در نظر گرفتن احتمال وجود پرسشنامه مخدوش و ناقص، ۶۰۰ پرسشنامه در اختیار دانشجویان داوطلب شرکت در پژوهش که معیارهای ورد به پژوهش را داشتند، در دانشکده روان‌شناسی، زبان و ادبیات، مدیریت، حسابداری، حقوق، الهیات، فنی و مهندسی، علوم پایه، تربیت بدنی، پرستاری و مامایی قرار گرفت. پس از حذف ۲۲ پرسشنامه مخدوش و داده‌های پرت، در نهایت ۴۱۲ پرسشنامه با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی تحلیل شد. معیارهای ورود شامل سلامت جسمانی، سلامت روانی و تمایل به شرکت در پژوهش، و معیارهای حذف شامل سابقه اختلال‌های روان‌شناختی، مصرف داروهای روانپزشکی و وابستگی به مواد بود.

1. Kerjcie & Morgan

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه جهت‌گیری مذهبی. این مقیاس توسط آلپورت و راس^۱ در سال ۱۹۵۰ تدوین شد و شامل ۲۰ پرسش بود که ۱۱ پرسش آن برای سنجش جهت‌گیری مذهبی بیرونی و ۹ پرسش بقیه برای سنجش جهت‌گیری مذهبی درونی بود. در مطالعات اولیه‌ای که بر این مبنا صورت گرفت، همبستگی جهت‌گیری بیرونی با درونی ۰/۲۱ به‌دست آمد. فگین^۲ در سال ۱۹۶۳ علاوه بر گنجاندن تمام گزینه‌های آلپورت و راس ۱۹۵۰، گزینه دیگری هم به این مضمون که «مذهب همان کاری را می‌کند که عضویت من در گروه دوستان و آشنایان می‌کند؛ یعنی کمک می‌کند که زندگی را متعادل و پایدار نگهدارم» را به این مقیاس افزود و آزمون شامل ۲۱ جمله شد. این گزینه همبستگی مثبت بالایی (۰/۶۱) را با مقیاس «E»^۳ یعنی برونگرایی داشت. در تعدادی از مطالعات دیگر از جمله مطالعاتی که توسط فگین ۱۹۶۳ انجام شد، همبستگی بین گزینه‌های جهت‌گیری مذهبی درونی با گزینه‌های مذهبی بیرونی ۰/۲۰ شد که بسیار نزدیک به همبستگی محاسبه شده توسط آلپورت و راس ۱۹۵۰ بود. برای سنجش روایی این آزمون در ایران مقیاس جهت‌گیری‌های مذهبی فگین ۱۹۶۳ به فارسی ترجمه، و صحت ترجمه آن با بازخوانی توسط متخصصان دیگر و ترجمه دوباره آن به انگلیسی تصحیح؛ و با باز نویسی‌های متعدد سعی شد آزمون با بافت فرهنگی و مذهبی ایران متناسب شود. جان‌بزرگی در سال ۱۳۷۸ همسانی درونی آن را در نمونه ۲۳۵ نفری از دانشجویان دانشگاه‌های استان تهران با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ و پایایی بازآزمایی آن را ۰/۷۴ به‌دست آورد (نقل از دانش، ۱۳۸۴). هنگام اجرای مقیاس پس از اطمینان بخشیدن به آزمودنی در مورد حفظ و امانت‌داری پاسخ‌ها، از او خواسته می‌شود با کمال صداقت، احساس و میزان تمایل خود به هریک از عبارت‌ها را با انتخاب یکی از گزینه‌ها مشخص کند. نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت به‌صورت "کاملاً موافقم = ۱" تا "کاملاً مخالفم = ۵" است و عبارات بدون پاسخ نمره ۳ می‌گیرد. این آزمون محدودیت زمانی ندارد و به صورت گروهی نیز می‌تواند اجرا شود (نقل از صدیقی‌ارفعی، تمنایی‌فر و عابدین‌آبادی، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای جهت‌گیری مذهبی درونی ۰/۸۵۱ و برای جهت‌گیری مذهبی بیرونی ۰/۷۸۵ به‌دست آمد.

۲. پرسشنامه چشم‌انداز زمان^۴. این پرسشنامه توسط زیمباردو و بوید در سال ۱۹۹۹ ساخته شد و شامل ۵۶ عبارت در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از "کاملاً موافقم = ۵" تا "کاملاً مخالفم =

-
1. Ross
 2. Feagin
 3. exterovert
 4. Zimbardo time perspective inventory (ZTPI)

پیش‌بینی امیدواری بر اساس جهت‌گیری مذهبی و ...

۱" است. این مقیاس، ۵ بُعد زمانی شامل گذشته منفی را با ۱۰ پرسش شماره ۴، ۵، ۱۶، ۲۲، ۲۷، ۳۳، ۳۴، ۳۶، ۵۰، ۵۴؛ گذشته مثبت را با ۹ پرسش شماره ۲، ۷، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۲۹، ۴۱، ۴۹؛ حال جبرنگر را با ۹ پرسش شماره ۳، ۱۴، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۷، ۵۲، ۵۳؛ حال لذت‌گرا را با ۱۵ پرسش شماره ۱، ۸، ۱۲، ۱۷، ۱۹، ۲۳، ۲۶، ۲۸، ۳۱، ۳۲، ۴۲، ۴۴، ۴۶، ۴۸، ۵۵؛ و آینده را با ۱۳ پرسش شماره ۶، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۸، ۲۱، ۲۴، ۳۰، ۴۰، ۴۳، ۴۵، ۵۱، ۵۶ می‌سنجد و پرسش‌های ۹، ۲۴، ۲۵، ۴۱ و ۵۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. پایایی آزمون-بازآزمون توسط سازندگان برای بُعد گذشته منفی ۰/۷، بُعد گذشته مثبت ۰/۷۶، بُعد حال جبرنگر ۰/۷۶، بُعد حال لذت‌گرا ۰/۷۲، بُعد آینده ۰/۸ اعلام شده است (نقل از نوذری، دوستی و خلیلیان، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای گذشته مثبت ۰/۷۴۲، گذشته منفی ۰/۸۷۴، حال لذت‌گرا ۰/۷۳۵، حال جبرنگر ۰/۷۷۷، و آینده ۰/۷۷۴ به دست آمد.

۳. پرسشنامه امیدواری اشنایدر. این مقیاس توسط اشنایدر در سال ۱۹۹۱ ساخته شده و شامل ۱۲ پرسش است که با مقیاس لیکرت ۸ درجه‌ای از ۱ نمره برای بیش‌ترین میزان مخالفت تا ۸ نمره برای بیش‌ترین میزان موافقت نمره‌گذاری می‌شود. خرده مقیاس‌های راهیابی با پرسش‌های شماره ۱، ۴، ۶، ۸ و اراده با پرسش‌های شماره ۲، ۹، ۱۰، ۱۲ سنجیده می‌شود و ۴ پرسش دیگر هم انحرافی است که نمره‌های شان محسوب نمی‌شود. اشنایدر ۲۰۰۰، پایایی آن را از طریق بازآزمایی بعد از ۳ هفته، ۰/۸۵ و برای خرده مقیاس راهیابی و اراده به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۸۱ گزارش کرد (کرمانی، خداپناهی و حیدری، ۱۳۹۰). همچنین کرمانی و همکاران (۱۳۹۰) اعتبار درونی مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و پایایی آن را از طریق بازآزمایی ۰/۸۱ به دست آوردند. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ، برای خرده‌مقیاس‌های راهیابی و اراده به ترتیب ۰/۸۶۷ و ۰/۸۱۸ به دست آمد.

شیوه اجرا. به دلیل آن که مسئولین آموزشی دانشکده‌ها در دادن اطلاعات و هماهنگی‌های مورد نیاز برای نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای همکاری نکردند، نمونه‌گیری به شیوه غیرتصادفی و در دسترس هدفمند انجام شد. به این منظور در هر دانشکده در ساعت‌های گوناگون، قبل از شروع رسمی کلاس، به کلاس‌هایی که اساتید آن‌ها مایل به همکاری بودند، مراجعه و برای دانشجویان حاضر در کلاس، علت انجام پژوهش بدون گفتن نام پرسشنامه‌ها و این‌که چه چیزهایی را می‌سنجند توضیح داده شد. برای افزایش همکاری و دقت و صحت در تکمیل پرسشنامه‌ها به آن‌ها گفته شد که نیازی به نوشتن نام و نام‌خانوادگی نیست و می‌توانند با نوشتن یک کد ۶ رقمی که خودشان تعیین و در پرسشنامه درج می‌کنند و تماس با شماره تلفن و یا مراجعه به وبلاگی که به همین منظور طراحی و آدرس آن در اختیارشان قرار داده شده بود، از نمره‌های

خود در هر پرسشنامه و نیز معنی و تفسیر آن نمره‌ها مطلع شوند. سپس پرسشنامه‌ها به دانشجویان مایل به همکاری داده و ابهام‌های‌شان رفع و یک هفته فرصت داده شد که پرسشنامه‌های تکمیل شده را بازگردانند. در مرحله اول ۴۵۰ پرسشنامه توزیع شد که حدود ۳۴۰ پرسشنامه تکمیل و بازگردانده شد و چون تعداد نمونه مورد نیاز ۳۷۹ نفر برآورد شده بود، ۱۵۰ پرسشنامه دیگر نیز توزیع شد. در نهایت ۴۳۴ پرسشنامه جمع‌آوری شد. پرسشنامه‌هایی که اطلاعات جمعیت‌شناختی آن‌ها ناقص بود، حفظ، اما پرسشنامه‌هایی که در تکمیل سوال‌های مقیاس‌ها نقص داشت، از نمونه کنار گذاشته شد و نیز با حذف داده‌های پرت نهایتاً داده‌های ۴۱۲ دانشجو شامل ۱۱۷ مرد و ۲۹۰ زن و ۵ نفر دیگر که سوال مربوط به جنس را پاسخ نداده بودند، تحلیل شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن برای دانشجویان مرد به ترتیب برابر ۲۵/۷۸ و ۷/۳۷ و برای دانشجویان زن برابر ۲۹/۰۲ و ۸/۵۰ بود. ۲۴۷ نفر از شرکت‌کنندگان مجرد و ۱۵۶ نفر از آن‌ها متاهل و ۹ نفر پاسخ نداده بودند. ۲۸۳ نفر از آن‌ها در مقطع کارشناسی و ۱۰۳ نفر در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل و ۲۶ نفر نیز پاسخ نداده بودند.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، چولگی، کشیدگی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	مذهب درونی	مذهب بیرونی	گذشته مثبت	گذشته منفی	حال جبرنگر	حال لذت‌گرا	آینده	امیدواری
جهت‌گیری مذهبی - بیرونی	-۰/۰۳	-	-	-	-	-	-	-
چشم‌انداز زمان-گذشته مثبت	۰/۳۹۷**	۰/۰۲۳	-	-	-	-	-	-
چشم‌انداز زمان-گذشته منفی	-۰/۲۴۰**	۰/۳۲۳**	-۰/۳۰۹**	-	-	-	-	-
چشم‌انداز زمان-حال جبرنگر	-۰/۲۰۶**	۰/۳۶۳**	-۰/۲۵۲**	۰/۶۱۱**	-	-	-	-
چشم‌انداز زمان-حال لذت‌گرا	-۰/۰۲۶	۰/۲۹۷**	۰/۱۴۸**	۰/۲۶۶**	۰/۳۶۸**	-	-	-
چشم‌انداز زمان - آینده	۰/۴۳۴**	-۰/۱۸۳**	۰/۳۲۲**	-۰/۳۴۱**	-۰/۴۴۳**	-۰/۱۷۴**	-	-
امیدواری	۰/۴۶۴**	-۰/۱۵۴**	۰/۳۳۶**	-۰/۴۹۱**	-۰/۵۲۴**	-۰/۰۳۴	۰/۶۱۲**	-
میانگین	۳۱/۶۱	۳۵/۸۷	۳۱/۸۴	۲۹/۱۸	۲۵/۲۴	۴۷/۴۵	۴۰/۶۲	۴۸/۷۵
انحراف معیار	۶/۲۴	۶/۹۲	۵/۶۹	۷/۴۳	۶/۱۶	۷/۱۱	۵/۹۱	۸/۵۷
چولگی	-۰/۲۰۵	-۰/۰۳۷	۰/۶۷۹	-۰/۲۹۱	۰/۱۸۷	۰/۳۴۱	-۰/۳۴۸	-۰/۱۸۷۲
کشیدگی	-۰/۰۶۵	۰/۲۰۶	-۰/۳۶۵	-۰/۵۱۸	-۰/۰۰۷	-۰/۱۴۷	-۰/۰۹۹	-۰/۶۳۷

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

جدول ۱ نشان می‌دهد ضریب همبستگی جهت‌گیری مذهبی درونی با امیدواری مثبت ($P < 0.01$) و همبستگی جهت‌گیری مذهبی بیرونی با امیدواری منفی ($P < 0.01$) است. ضرایب همبستگی بُعد گذشته مثبت با امیدواری ($P < 0.01$) و نیز بُعد آینده با امیدواری ($P < 0.01$)

پیش‌بینی امیدواری بر اساس جهت‌گیری مذهبی و ...

مثبت است. بُعد گذشته منفی با امیدواری ($P < 0/01$) و بُعد حال جبرنگر با امیدواری به‌صورت منفی همبسته بودند ($P < 0/01$). بُعد حال لذت‌گرا با امیدواری رابطه معنادار نداشت ($P > 0/05$). ضرایب همبستگی هیچ‌یک از متغیرها بیش از $0/8$ نبود؛ یعنی هم‌خطی بودن که یکی از مفروضه‌های اساسی تحلیل رگرسیون است در بین داده‌های پژوهش حاضر رخ نداده است. همچنین جدول ۱ نشان می‌دهد شاخص‌های چولگی و کشیدگی هیچ‌یک از عامل‌ها از مرز ± 2 عبور نکرده و توزیع داده‌ها برای هر یک از متغیرهای پژوهش طبیعی است.

جدول ۲. رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی در پیش‌بینی امیدواری بر اساس ابعاد جهت‌گیری مذهبی و چشم‌انداز زمان

t	β	خطای معیار	b	
				گام اول: جهت‌گیری مذهبی
۵/۳۰۱	۰/۱۹۹	۰/۰۵۲	۰/۲۷۳	جهت‌گیری مذهبی درونی
۰/۱۸۲۱	۰/۰۳۰	۰/۰۴۶	۰/۰۳۸	جهت‌گیری مذهبی بیرونی
		$R^2 = 0/235$ و $adjR^2 = 0/231$		$F(2, 409) = 62/749, P < 0/001$
				گام دوم: چشم‌انداز زمان
۰/۷۰۹	۰/۰۲۷	۰/۰۵۸	۰/۰۴۱	گذشته مثبت
-۴/۶۶۱	-۰/۲۰۵	۰/۰۵۱	-۰/۲۳۶	گذشته منفی
۴/۵۸۴	۰/۱۷۳	۰/۰۴۶	۰/۲۰۹	حال لذت‌گرا
-۵/۶۶۵	-۰/۲۶۳	۰/۰۶۵	-۰/۳۶۷	حال جبرنگر
۸/۹۳۳	۰/۳۶۶	۰/۰۵۹	۰/۵۳۱	آینده
		$R^2 = 0/555$ و $adjR^2 = 0/547$		$F(7, 404) = 71/837, P < 0/001$
		$\Delta R^2 = 0/320$		$\Delta F = 57/987, P < 0/001$

* $P < 0/05$ ** $P < 0/01$

جدول ۲ نشان می‌دهد، ابعاد جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی که در گام اول وارد معادله پیش‌بینی امیدواری شد، می‌تواند به‌صورت معنادار امیدواری را پیش‌بینی کند ($P < 0/001$). مجذور همبستگی چندگانه نشان می‌دهد ابعاد جهت‌گیری مذهبی قادر به تبیین ۲۳/۵ درصد از واریانس امیدواری است ($P < 0/001$). بنابراین آزمون فرضیه اول پژوهش نشان داد، برخلاف بُعد جهت‌گیری مذهبی بیرونی ($P = 0/412$)، بُعد جهت‌گیری مذهبی درونی به‌صورت مثبت و معنادار امیدواری را پیش‌بینی می‌کند ($P < 0/001$). در گام دوم، ورود ابعاد چشم‌انداز زمان شامل گذشته مثبت، گذشته منفی، حال لذت‌گرا، حال جبرنگر و آینده، به معادله پیش‌بینی امیدواری، باعث شد ۵۵/۵ درصد از واریانس امیدواری تبیین شود. ارزش تغییرات مجذور همبستگی چندگانه برابر با $0/320$ بود، که نشان می‌دهد با ورود ابعاد چشم‌انداز زمان در معادله

و با کنترل اثر ابعاد جهت‌گیری مذهبی، مقدار واریانس تبیین شده امیدواری ۳۲ درصد افزایش یافته که به لحاظ آماری معنادار است ($P < 0/001$). بنابراین آزمون فرضیه دوم نشان داد به‌جز بعد گذشته مثبت، دیگر ابعاد چشم‌انداز زمان، امیدواری را پیش‌بینی می‌کنند. ابعاد گذشته منفی ($P < 0/001$) و حال جبرنگر ($P < 0/001$) به‌صورت منفی و ابعاد حال لذت‌گرا ($P < 0/001$) و آینده ($P < 0/001$) به‌صورت مثبت، امیدواری را پیش‌بینی می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

آزمون فرضیه اول پژوهش نشان داد جهت‌گیری مذهبی درونی به‌صورت مثبت امیدواری را پیش‌بینی می‌کند. کرمی، زکی و علی‌خانی (۱۳۹۱) نیز رابطه مثبت نگرش مذهبی و امیدواری دانشجویان را در پژوهش خود نشان دادند. در تبیین این یافته می‌توان گفت اعتقاد به خداوندی که در همه حال در کنار انسان است و در سختی‌ها و تنگدستی‌ها و گرفتاری‌ها دست او را می‌گیرد و یاریگر او است، باعث آرامش در موقعیت‌های تنش‌زا و افزایش امیدواری انسان خواهد شد؛ و در نتیجه در شرایطی که فرد با مشکلات مواجه می‌شود با امید و قاطعیت خواهد ایستاد و از تمام توان خویش استفاده خواهد کرد. به‌علاوه، دین با ارائه یک چارچوب جامع برای تفسیر وقایع و پاسخ به پرسش‌های وجودی مانند این‌که از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم؟، از موثرترین تکیه‌گاه‌های روانی به‌شمار می‌رود؛ و قادر است برای لحظه لحظه زندگی معنا و غنا ایجاد کند و به زندگی انسان جهت دهد و به‌این ترتیب به افراد امید ببخشد. باور به این‌که خداوندی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و ناظر بر بندگان خویش است، تا حد زیادی باعث افزایش سلامت روانی از جمله افزایش میزان امیدواری می‌شود. داشتن جهان‌بینی مذهبی در معنا بخشی به زندگی، امیدواری و احساس امنیت خاطر، تأثیر به‌سزایی دارد، و مانند سپری در مقابل ناامیدی و خلاء وجودی عمل می‌کند (کرمی و همکاران، ۱۳۹۱؛ صدیقی ارفعی و همکاران، ۱۳۹۱). همچنین در تعالیم مذهبی، خداوند ناامیدی را از گناهان کبیره می‌داند و همیشه انسان را به امیدواری و تلاش و پایداری تشویق می‌فرماید و ناامیدی از خداوند را کفر می‌شمارد. برای مثال می‌فرماید از گشایش و رحمت خدا ناامید نشوید که فقط کافران از رحمت خدا ناامید می‌شوند (یوسف، آیه ۸۷). کسی که جهت‌گیری مذهبی درونی دارد، از درک عمیق نسبت به ارزش‌های مذهبی، پای‌بندی همه‌جانبه به تعالیم مذهبی، سطح بالایی از معنویت و رابطه عمیق و قوی با خداوند به‌عنوان یک تکیه‌گاه مطمئن، پایدار و امیدوارکننده برخوردار است، و در نتیجه سطح امیدواری بالایی نیز خواهد داشت.

پیش‌بینی امیدواری بر اساس جهت‌گیری مذهبی و ...

نتایج آزمون فرضیه دوم حاکی از آن بود که ابعاد حال لذت‌گرا و آینده با امیدواری، رابطه مثبت، و ابعاد گذشته منفی و حال جبرنگر با امیدواری، رابطه منفی دارد. پژوهش لطیفی (۱۳۹۳) نیز حاکی از رابطه منفی ابعاد گذشته منفی و حال جبرنگر با امیدواری، و رابطه مثبت بعد آینده با امیدواری بود. میلفونت و همکاران (۲۰۰۸) هم گزارش کردند حال جبرنگر، با ناامیدی همبستگی مثبت دارد. طبق نظریه زیباردو و بوید ۱۹۹۹، حالت مطلوب چشم‌انداز زمانی فرد، شامل بالا بودن نمره‌های ابعاد گذشته مثبت، حال لذت‌گرا و آینده به‌صورت همزمان و نیز پایین بودن نمره‌های ابعاد حال جبرنگر و گذشته منفی است؛ و این چشم‌انداز زمان مطلوب و متعادل، مهم‌ترین عامل سلامت روان‌شناختی و عملکرد اجتماعی موفق است (دیزل، ۲۰۰۷؛ بنتویسن، ۲۰۰۸). کسی که نمره‌های بالا و متعادل در هر دو بُعد آینده و حال لذت‌گرا دارد، برای آینده برنامه‌ریزی می‌کند، اما در آینده زندگی نمی‌کند؛ در واقع می‌تواند در عین حال که به عواقب رفتارهای خود می‌اندیشد و سنجیده عمل می‌کند، در لحظه حال حضور داشته باشد و با بهره‌مندی از لذت‌های سالم و بی‌خطر، شرایطی پر از شور و انرژی برای خود فراهم کند. آینده‌نگری، زندگی در حال، سنجیده عمل کردن و بررسی کردن همه‌جانبه موقعیت‌ها باعث دیدن ابعاد مختلف یک مسأله می‌شود و راه غلبه بر مشکل‌ها و چالش‌ها را پیش روی فرد باز می‌کند و فردی که پرشور و انرژی است با انگیزه، راه رسیدن به خواسته‌هایش را طی می‌کند؛ که این‌ها همان دو بُعد راهیابی و اراده هستند که متغیر امیدواری را می‌سنجند. گذشته منفی به‌معنی دیدگاه آزارنده و منفی نسبت به گذشته و احساس پشیمانی است؛ در این حالت فرد خاطره‌های ناخوشایند را بزرگ‌نمایی و اغلب مرور می‌کند و گذشته را مملو از اشتباه‌های فردی، فقدان‌ها، حسرت‌ها، اتفاق‌های بد و رفتارهای بد دیگران می‌بیند و هم نسبت به خود و هم نسبت به دنیا و انسان‌ها و موقعیت‌ها نگاهی منفی دارد که باعث می‌شود نگرش بدبینانه‌ای نسبت به زندگی حال و آینده نیز داشته باشد و این حالت باعث ترس و ناامیدی وی می‌شود. حال جبرنگر نشان‌دهنده دیدگاه درمانده و ناامید نسبت به زندگی حال و آینده است. فردی که نمره بالا در این بُعد دارد احساس می‌کند قدرت اختیار و انتخاب‌چندانی در زندگی ندارد و اتفاق‌های خوب و بد زندگی و سرنوشت خود را از پیش تعیین شده می‌داند؛ غالباً احساس درماندگی دارد و گمان می‌کند کاری از دستش بر نمی‌آید؛ اعتقادی به این ندارد که برای حل مشکلات و رقم زدن سرنوشت خویش کوشش کند و مسئولیت‌پذیر باشد. همچنین نسبت به برخورداری از نتیجه کار و تلاش مأیوس است؛ و با توجه به تعریف امیدواری که تلاش برای یافتن راه‌های گوناگون و نیز انگیزه و انرژی برای پیمودن آن راه‌ها است، چنین فردی میزان امیدواری‌اش کاهش می‌یابد (دیزل ۲۰۰۷؛ میلفونت و همکاران، ۲۰۰۸؛ کراکت، وینمن، هانکینز و مارتشو، ۲۰۰۹).

پژوهش حاضر نشان داد جهت‌گیری مذهبی درونی و چشم‌انداز زمان مطلوب، پیش‌بینی‌کننده امیدواری هستند. این نتایج نشان می‌دهد که باید به تضعیف‌کننده‌های جهت‌گیری مذهبی درونی و چشم‌انداز زمان مطلوب، توجه جدی شود. مثلاً توجه و تاکید بیش از حد بر اجرای مناسک مذهبی و اعمال عبادی بدون تفکر و تعمق و عدم توجه به درونی ساختن ارزش‌های مذهبی و معنوی در مدارس و سایر نهادها و یا مشاهده افرادی که هیچ‌گونه تامل و تعمقی در ارزش‌ها و تعالیم مذهبی ندارند و از مکارم اخلاقی برخوردار نیستند، اما به‌علت پای‌بندی به ظواهر و مناسک مذهبی، از جایگاه اجتماعی اقتصادی خوبی برخوردارند، می‌تواند به‌شدت بر تضعیف جهت‌گیری مذهبی درونی و تقویت جهت‌گیری مذهبی بیرونی اثرگذار باشد. همچنین تبلیغات گسترده قرعه‌کشی‌های بانک‌ها، کارخانه‌ها و شرکت‌های مختلف که جوایز بسیار گران‌قیمتی نیز دارند، می‌تواند این عقیده که به جای زحمت و تلاش، می‌توان با شانس به سرمایه‌های هنگفتی رسید را در افراد ایجاد می‌کند و باعث تقویت خرده‌مقیاس حال جبرنگر و تضعیف چشم‌انداز زمان مطلوب می‌شود. علاوه بر این با کمبود زمینه برای فعالیت‌های تفریحی و پرشور مناسب برای نوجوانان و جوانان، آن‌ها یا به اقتضای هیجان‌خواهی شرایط سنی خود به فعالیت‌های مخرب و خطرناک برای خود و دیگران دست می‌زنند و یا با آینده‌نگری و پرهیز از فعالیت‌هایی که برای سلامتی آن‌ها یا دیگران مضر است، مجبور می‌شوند تفریح و فعالیت‌های لذت‌بخش را از برنامه زندگی خود حذف کنند؛ و همان‌طور که در ابتدای مبحث از دیزل (۲۰۰۷) و بنتویسن (۲۰۰۸) نقل شد، برای برخورداری از چشم‌انداز مطلوب زمان، افراد باید هم‌زمان نمره‌های بالا در هر دو بُعد حال لذت‌گرا و آینده داشته باشند؛ در حالی که با کمبود امکانات و فراهم نبودن زمینه برای فعالیت‌های لذت‌بخش سالم و به‌هنگار، ممکن است لذت و تفریح از زندگی فرد حذف و یا گونه‌های ناسالم و ناهنجار آن جایگزین شود.

البته موارد اثرگذار بر چگونگی شکل‌گیری ابعاد چشم‌انداز زمان و جهت‌گیری افراد نسبت به مذهب، بسیار گسترده‌تر از موارد مذکور است؛ اما همین موارد نشان می‌دهد که یافتن راه‌کار و برنامه‌ریزی برای این مسایل محدود به حیطه کار روان‌شناسان نمی‌شود و ضروری است مسئولان نهادهای آموزشی و اجرایی کشور، از متخصصین زمینه‌های متعددی مثل علوم اجتماعی، الهیات، اقتصاد، مدیریت شهری، تربیت بدنی، هنر و رسانه، و گرایش‌های گوناگون روان‌شناسی دعوت به همفکری و همکاری نمایند.

در نهایت پیشنهاد می‌شود اساتید روان‌شناس با برگزاری کارگاه‌های مستمر روان‌شناختی در دانشگاه، دانشجویان را با استناد به نتایج پژوهش‌های علمی و به‌شیوه دقیق و مستند علمی از مفاهیم جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی و سبک زندگی و رفتارهایی که متعاقب هریک از این جهت‌گیری‌ها شکل می‌گیرد و تبعات آن در سلامت روانی آگاه و نگرش‌های نادرست نسبت به

پیش‌بینی امیدواری بر اساس جهت‌گیری مذهبی و ...

مذهب را شناسایی و اصلاح کنند و چگونگی تامل و تعمق در مفاهیم دینی و اصول اخلاقی و راه‌های به‌کار بستن دستورهای دین در همه ابعاد زندگی و پای‌بندی به این تعالیم در شرایط دشوار را آموزش دهند، تا دانشجویان نه نسبت به مذهب بی‌تفاوت باشند و نه از مناسک دینی و اعمال عبادی استفاده ابزاری کنند، بلکه رابطه‌شان با خداوند از عمق، معنا و غنای بیش‌تری برخوردار و معنویت و جهت‌گیری مذهبی درونی آن‌ها تقویت شود. ضمناً با اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌توان میزان اثربخشی کارگاه‌های مذکور را به‌غیر از متغیرهای مورد بحث در این پژوهش، بر متغیرهای روان‌شناختی گوناگونی از جمله هوش معنوی، نگرش مذهبی، استرس ادراک‌شده، منبع کنترل، بهزیستی ذهنی، کیفیت زندگی، سلامت عمومی، سلامت روان و جز آن مورد سنجش قرار داد.

منابع

- قرآن کریم. (۱۳۹۲). ترجمه آیت الله علی مشکینی، مرکز چاپ و نشر قرآن کریم الهادی.
- آزموده، پیمان، شهیدی، شهریار، و دانش، عصمت. (۱۳۸۶). رابطه بین جهت‌گیری مذهبی با سرسختی و شادکامی در دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی*. ۱۱(۱) (پیاپی ۴۱): ۶۰-۷۴.
- اسدی، حمید، حسینی‌رضی، ثریا، و جلیلی، پروین. (۱۳۹۱). پیش‌بینی خطر خودکشی دانشجویان بر اساس اعتقادات مذهبی، حمایت اجتماعی، راهبردهای مقابله‌ای و سلامت عمومی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*. ۶(۴) (پیاپی ۲۴): ۸۷-۱۰۱.
- دانش، عصمت. (۱۳۸۴). *نقش خودشناسی در درمان اختلافات زناشویی*. انتشارات گلشن اندیشه.
- صدیقی ارفعی، فریبرز، تمنایی‌فر، محمدرضا، و عابدین‌آبادی، عاطفه. (۱۳۹۱). رابطه جهت‌گیری مذهبی، سبک‌های مقابله و شادکامی در دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی و دین*. ۳(۵)، پیاپی ۱۹: ۱۶۴-۱۳۵.
- غباری‌بناب، باقر، متولی‌پور، عباس، حکیمی‌راد، الهام، و حبیبی‌عسگرآباد، مجتبی. (۱۳۸۸). رابطه اضطراب و افسردگی با میزان معنویت در دانشجویان دانشگاه تهران. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*. ۳(۲) (پیاپی ۱۰): ۱۱۰-۱۲۳.
- کرمانی، زهرا، خداپناهی، محمدکریم، و حیدری، محمود. (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید‌اشنایدر. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*. ۵(۳) (پیاپی ۱۹): ۷-۲۳.
- کرمی، جهانگیر، زکی، علی، و علی‌خانی، مصطفی. (۱۳۹۱). رابطه جهت‌گیری مذهبی با میزان تاب‌آوری و امیدواری در دانشجویان دانشگاه رازی. *فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی*. ۲(۳): ۲۴۳-۲۵۶.

لطیفی، حمیده. (۱۳۹۳). نقش میانجی‌گر امیدواری در رابطه بین چشم‌انداز زمان و آشفتگی روانی در دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد.

نوذری، معصومه، دوستی، یارعلی، و خلیلیان، علی‌رضا. (۱۳۹۱). نقش چشم‌انداز زمانی بر رشد معنویت در زن‌های مبتلا به دیابت نوع II. *مجله برخط دانش روان‌شناختی*. ۱(۲): ۱۱۶-۱۰۹.

Abdel-Khalek, A., & Snyder, C. R. (2007). Correlates and predictors of an Arabic translation of the Snyder Hope Scale. *The journal of positive psychology*, 2(4): 228-235.

Anagnostopoulos, F., & Griva, F. (2012). Exploring Time Perspective in Greek Young Adults: Validation of the zimbarado time perspective inventory and relationships with mental health indicators. *Soc Indic Res*, 27(2): 41-59.

Balsanelli, A. C. S., Grossi, S. A. A., & Herth, K. (2010). Cultural adaptation and validation of the herth hope index for Portuguese language: Study in patients with chronic illness. *Texto contexto enfermagem*, 19(4): 754-761.

Benthuisen, R. V. (2008). Time Perspective: a new construct for motivation in second language learning. *Journal of bunkyo Gakuin University*, 8(1): 49-55.

Boyd, J. N., & Zimbardo, Ph. G. (2008). An overview of time perspective types. Available from: URL; <http://www.thetimeparadox.Com/2008/08/03/an-overview-of-time-perspective-types>.

Creamera, b., Meaghan, L. O'Donnella, b., Isla Carboona, b., Virginia Lewis, b., Konstancja Densley, b., McFarlaned, A., Silovee, D. & Richard, A. (2009). Evaluation of the dispositional hope scale in injury survivors. *Journal of research in personality*, 43(4): 613-617.

Crockett, R. A., Weinman, J., Hankins, M., & Marteau, T. (2009). Time orientation and health-related behavior: Measurement in general population samples. *Psychology health*, 24(3): 333-350.

Darvyri, P., Galanakis, M., Avgoustidis, A. G., Pateraki, N., Vasdekis, S., & Darviri, Ch. (2014). The revised intrinsic/extrinsic religious orientation scale in a sample of Attica's inhabitants. *Psychology*, 5(4): 1557-1567.

Dissel, J. (2007). *Validation of a scale to measure time perspective in an African context*. MS. Dissertation. Clinical psychology. College of clinical psychology. Northwest University. Washington. United States.

Ebrahimi, N., Bahari, F., & Zare-Bahramabadi, M. (2014). The effectiveness of group logo therapy on the hope among the leukemic patients. *Iran Journal Cancer Prev*, 7(1): 9-16.

Galiana, L., Oliver, A., Sancho, p., & Tomas, J. M. (2015). Dimensionality and validation of the dispositional hope scale in a Spanish sample. *Soc Indic Res*, 120: 297-308.

Gestel-Timmermans, H. V., Bogaard, J. V., Brouwers, E., Herth, K., & Nieuwenhuizen, Ch. V. (2010). Hope as a determinant of mental health

- recovery: a psychometric evaluation of the hearth hope index-dutch version. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24(1): 67-74.
- Ginkel, R. (2011). *An examination of the effects of religious orientation on attitudes toward the disabled*. Doctoral dissertation. Clinical psychology, Oregon. School of professional psychology, Pacific University, Oregon, United States.
- Holman, A. E., & Zimbardo, Ph. G. (2009). The social language of time: The time perspective–social network connection. *Basic and applied social psychology*, 31(2): 136-147.
- Jafari, A. (2011). Relationship between religious orientations (Internal-External) with methods of overcoming stress in students of Islamic Azad University of Abhar. *Psychology research*, 1(4): 239-243.
- Judd, W. M. (2009). *Religious orientation, context effects, and socially desirable responding*. MA. Dissertation. Clinical psychology, Department of psychology, Marietta College, Georgia, United States.
- Khodadady, E., Bagheri, N. (2012). Construct validation of a modified religious orientation scale within an Islamic Context. *International journal of business and social science*, 3(11): 237-246.
- Koenig, H. G., & Büssing, A. (2010). The Duke University religion index (DUREL): A five-item measure for use in epidemiological studies. *Religions*, 1(3): 78-85.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 8(2): 607-610.
- McKay, M. T., Worrell, F. C., Temple, E. C., Perry, J. L., Cole, J. C., & Mello, Z. R. (2015). Less is not always more: The case of the 36-item short form of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and individual differences*, 18(4): 68–71.
- Milfont, T. L., Andrade, P. R., Belo, R. P., & Pessoa, V. S. (2008). Testing zimbardo time perspective inventory in a Brazilian sample. *Inter-American journal of psychology*, 42(1):49-58.
- Neyrink, B., Lens, W., Vansteenkiste, M., & Soenense, B. (2010). Updating all ports and Batson's framework of religious orientations: A reevaluation from the perspective of self-determination theory and Wolff's social cognitive model. *Journal for the scientific study of religion*, 49(3):425–438.
- Pacico, J. C., Bastianello, M. R., & Zanon, C. (2013). Adaptation and validation of the dispositional hope scale for adolescents. *Psicol Refle. Crit*, 26(3): 488-492.
- Pedrotti, J. T., Edwards, L., & Lopez, S. J. (2008). Promoting hope: Suggestions for school counselors. *Professional school counseling*, 12(2): 99-107.
- Pluck, G., Lee, K. H., Lauder, H. E., Fox, J. M., Spence, S. A., & Parks, R. W. (2008). Time perspective, depression, and substance misuse among the homeless. *The journal of psychology*, 142(2): 159–168.

۱	۲	۳	۴	۵	۵. اگرچه من فردی مذهبی‌ام، اما اجازه نمی‌دهم که ملاحظات مذهبی در امور روزمره زندگی‌ام دخالت کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶. برای شکل دادن به روابط اجتماعی است که اماکن مذهبی مهم می‌باشند.
۱	۲	۳	۴	۵	۷. اگرچه فردی مذهبی‌ام، اما فکر می‌کنم چیزهای مهم‌تر از مذهب هم در زندگی‌ام وجود دارد.
۱	۲	۳	۴	۵	۸. من عمدتاً به این دلیل عبادت می‌کنم که به من آموزش داده‌اند که این اعمال را به جا بیاورم.
۱	۲	۳	۴	۵	۹. من عمدتاً به این دلیل به اماکن مذهبی می‌روم که در چنین اماکنی از ملاقات افرادی که آن‌ها را در آن‌جا می‌شناسم، لذت می‌برم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۰. گاهی لازم می‌دانم به منظور دستیابی به حمایت اجتماعی و منافع اقتصادی، اعتقادات مذهبی‌ام را نادیده بگیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۱. هدف اصلی دعا و نیایش، دستیابی به حمایت و آرامش است.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۲. دین همان کاری را می‌کند که عضویت من در گروه دوستان، شهروندان و دیگر گروه‌ها می‌کند؛ یعنی کمک می‌کند زندگی‌ام را متعادل و پایدار نگه دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۳. تلاش زیادی می‌کنم که دین را در تمام اعمال و رفتار زندگی‌ام وارد کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۴. اغلب، حضور خداوند را در زندگی‌ام احساس می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۵. اعتقادات مذهبی من، پشتوانه واقعی دیدگاه کلی من نسبت به زندگی است.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۶. نیایش و دعاهایی که به هنگام تنهایی می‌خوانم، به همان اندازه‌ای که در جمع می‌خوانم، برایم حس و معنا دارند.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۷. در مراسم عبادی شرکت می‌کنم، مگر آنکه اتفاق غیرمنتظره‌ای برایم پیش بیاید.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۸. اگر قرار باشد در مسجد به یکی از این دو گروه ملحق شوم، بیشتر ترجیح می‌دهم به گروهی که مشغول مطالعه درباره‌ی قرآن هستند ملحق شوم، تا به گروهی که فعالیت‌های اجتماعی انجام می‌دهند.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۹. دین خصوصاً از این نظر مهم است که به بسیاری از سؤالات من درباره‌ی معنای زندگی پاسخ می‌دهد.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۰. من پیرامون مذهب خودم مطالعات زیادی انجام می‌دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۱. برای من مهم است که اوقاتی از وقت خودم را صرف تأمل و تفکر در مورد مذهب بکنم.

پرسشنامه چشم‌انداز زمان زیمباردو

عبارت‌ها					
بسیار ندارم	ندارم	ظرفی ندارم	زیاد	بسیار زیاد	
۱	۲	۳	۴	۵	۱. من معتقدم که یکی از لذت‌های مهم زندگی، جمع شدن با دوستان در مهمانی است.
۱	۲	۳	۴	۵	۲. صحنه‌ها، صداها و بوهای آشنای مربوط به دوران کودکی، اغلب، انبوهی از خاطرات شگفت‌انگیز را تداعی می‌کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۳. بیشتر زندگی مرا سرنوشت تعیین می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۴. اغلب به این فکر می‌کنم که چه کارهایی را باید در زندگی، به گونه‌ی دیگری انجام می‌دادم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵. تصمیمات من عمدتاً تحت تأثیر اطرافیان و شرایط دور و برم قرار دارند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶. من معتقدم هر کسی باید هر صبح، برای روز پیش رو، برنامه‌ریزی کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۷. فکر کردن به گذشته برایم لذت‌بخش است.
۱	۲	۳	۴	۵	۸. بدون فکر و تأمل (به طور تکانشی) دست به کاری می‌زنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۹. اگر کارها به موقع انجام نشود، نگرانی به خود راه نمی‌دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۰. هنگامی که می‌خواهم به چیزی دست یابم، اهداف را مشخص می‌کنم و کارهای معینی برای رسیدن به آن اهداف در نظر می‌گیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۱. با در نظر گرفتن همه جوانب، خوبی‌هایی که از گذشته به یاد می‌آورم، به مراتب، بیشتر از بدی‌ها هستند.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۲. هنگام گوش دادن به موسیقی مورد علاقه‌ام، اغلب، زمان از دستم در می‌رود.

۱	۲	۳	۴	۵	۱۳. انجام کارهای مربوط به فردا و دیگر کارهای ضروری، بر بازی تفریحی امشب، اولویت دارند.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۴. وقتی آنچه می‌خواهد بشود، می‌شود، اعمال من اهمیت خاصی ندارند.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۵. از شنیدن داستان‌هایی درباره روزهای خوش قدیم و چگونگی آن دوران، لذت می‌برم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۶. تجربیات دردناک گذشته، مدام در ذهنم مرور می‌شوند.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۷. سعی دارم تا جایی که می‌شود، خودانگیزخته زندگی کنم. هر روز را همان‌طور که پیش می‌آید، بدون برنامه‌ریزی و نگرانی بیدیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۸. از دیر رسیدن به قرارهای ملاقات آزرده می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۹. در شرایط ایده‌آل، هر روز طوری زندگی می‌کنم که گویی آخرین روز زندگی‌ام است.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۰. خاطرات شاد اوقات خوش، به آسانی به ذهنم می‌آیند.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۱. به تعهداتی که نسبت به دوستان و افراد صاحب قدرت دارم، به موقع عمل می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۲. در گذشته، مورد سوء استفاده قرار گرفته و طرد شده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۳. من به طور لحظه‌ای تصمیم می‌گیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۴. برنامه‌ریزی ندارم، و هر روز را همان‌طور که پیش بیاید می‌گذرانم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۵. چون گذشته‌ام پر از خاطرات ناخوشایند است، ترجیح می‌دهم به آن فکر نکنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۶. داشتن هیجان در زندگی، برایم مهم است.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۷. کاش می‌توانستم اشتباهات گذشته را جبران کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۸. لذت بردن از کاری که انجام می‌دهیم، مهم‌تر از به موقع تمام کردن کار است.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۹. دلم برای دوران کودکی‌ام تنگ می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۰. قبل از تصمیم‌گیری، سود و زیان آن را می‌سنجم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۱. خطر کردن، از ملال‌آور شدن زندگی‌ام جلوگیری می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۲. لذت بردن از مسیر زندگی، برایم مهم‌تر از فقط متمرکز شدن بر مقصد است.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۳. وقایع، به ندرت، آن‌گونه که انتظار دارم پیش می‌روند.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۴. فراموش کردن خاطرات ناخوشایند برایم سخت است.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۵. اگر مجبور به فکر کردن درباره اهداف، نتایج و محصول کار باشم، شادی در روند و جریان فعالیت، از بین می‌رود.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۶. حتی موقعی که از زمان حال لذت می‌برم، باز هم آن را با تجربیات مشابه گذشته مقایسه می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۷. واقعا نمی‌شود آینده را برنامه‌ریزی کرد، زیرا همه چیز به سرعت تغییر می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۸. مسیر زندگی‌ام تحت کنترل نیروهایی است که من تأثیری بر آن‌ها ندارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۹. نگرانی در مورد آینده‌ام معنایی ندارد، زیرا در هر حال کاری از دستم بر نمی‌آید.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۰. با انجام کار به صورت پیوسته، طرح‌ها را به موقع به اتمام می‌رسانم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۱. وقتی اعضای خانواده‌ام در مورد گذشته صحبت می‌کنند، گوش نمی‌دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۲. برای آوردن هیجان به زندگی، خطرات را به جان می‌خرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۳. من فهرستی از کارهایی که باید انجام بدهم، تهیه می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۴. من اغلب از دلم پیروی می‌کنم، تا از عقلم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۵. وقتی می‌دانم کاری را باید انجام بدهم، می‌توانم در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۶. در لذت هیجان‌های لحظه‌ای غرق می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۷. زندگی ساده‌ی گذشته را به زندگی بسیار پیچیده‌ی امروز ترجیح می‌دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۸. من دوستانی که خودانگیز و بالبداهه دست به کاری می‌زنند را به دوستان قابل پیش‌بینی ترجیح می‌دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۹. مناسک و سنت‌های خانوادگی را دوست دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۰. به اتفاقات بدی که در گذشته برایم رخ داده اند، فکر می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۱. من کارهای دشوار و خسته کننده را اگر به پیشرفت من کمک کنند، انجام می‌دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۲. خرج کردن درآمدم برای لذت امروز، بهتر از پس انداز برای امنیت فرداست.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۳. شانس، اغلب، بهتر از کار سخت نتیجه می‌دهد.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۴. به چیزهای خوبی که در زندگی از دست داده‌ام، فکر می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۵. دوست دارم که روابط صمیمانه‌ام، شورانگیز و پر حرارت باشند.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۶. همیشه برای انجام کارهای عقب افتاده وقت هست.