رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۱۱، شماره پیاپی ۸۰، بهمن ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(11), 2023

رابطه چشم انداز زمان و شادکامی با نقش میانجی سبک زندگی در نوجوانان دختر

The relationship between time perspective and happiness with the mediating role of lifestyle in female adolescents

زهرا رضی ئی
دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
اعظم فتاحی اندبیل (نویسنده مسئول)
استادیار، گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
فریده دوکانه ای فرد
دانشیار، گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

Zahra Raziee
PhD student of counselling, Department of counselling, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
Azam Fattahi Andabil*
Assistant Professor, Department of counselling, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. *mfattahi2002001@yahoo.com*
Farideh Dokaneheeifard
Associate Professor , Department of counselling, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه چشم انداز زمان و شادکامی با نقش میانجی سبک زندگی در نوجوانان دختر بود. پژوهش حاضر توصیفی-مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند. ۳۵۲ دانش‌آموز به روش دردسترس انتخاب و به پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ) (هیلز و آرگایل، ۲۰۰۲)، نسخه دوم پروفایل سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت (HPLP-II) (والکر و همکاران، ۱۹۸۷) و پرسشنامه چشم انداز زمان زیمباردو (ZTPI) (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹) پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها به روش مدل معادلات ساختاری انجام شد. نتایج نشان داد، مدل پیشنهادی پژوهش از برازش مطلوب برخوردار بود. همچنین نتایج نشان داد که گذشته‌گرای منفی، حال‌گرای لذت‌طلب و حال‌گرای تقدیرنگر به‌صورت منفی بر سبک زندگی و شادکامی اثر مستقیم دارند (P<۰/۰۱) اما دو زیر مولفه آینده‌گرا و گذشته‌گرای مثبت بر سبک زندگی و شادکامی به صورت مثبت اثر مستقیم دارند (P<۰/۰۱). مسیر مستقیم سبک زندگی بر شادکامی معنادار بود(P<۰/۰۵). نتایج دیگر نشان داد ضریب غیرمستقیم زیر مولفه های چشم انداز زمان بر شادکامی از طریق متغیر میانجی سبک زندگی معنادار بود (P<۰/۰۵). چشم-اندازهای زمانی سازگار، گذشته‌گرای مثبت و آینده‌گرا به‌طور مستقیم و همچنین به واسطه سبک زندگی سلامت محور می‌توانند منجر به شادکامی در نوجوانان دختر شوند.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، شادکامی، چشم‌انداز زمان، نوجوانان.

Abstract

The aim of this research was to investigate the relationship between time perspective and happiness with the mediating role of lifestyle in female adolescents. The present study was a cross-sectional analytical study. The present study was a cross-sectional study. The statistical population in this study included all female high school students in Tehran in the academic year 2019-2020. 352 students were chosen in convenience sampling and were assigned to the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) (Hills and Argyle, 2002), the second version of the Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP-II) (Walker et al., 1987), and Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) (Zimbardo and Boyd, 1999) responded. Data analysis was performed by the structural equation modeling (SEM) method. The results showed that the proposed research model had a good fit. Also, the results showed that the past-negative perspective, present-hedonistic perspective, and present-fatalistic perspective have a negative direct effect on lifestyle and happiness (P<0.01), but the two sub-components future perspective and past-positive perspective have a direct effect on lifestyle and happiness (P<0.01). The direct lifestyle path on happiness was significant (P<0.05). Other results showed that the indirect coefficient of time perspective components on happiness through the mediating variable of lifestyle was significant (P<0.05). Consistent time perspectives directly and through a health-oriented lifestyle can lead to happiness in female adolescents.

Keywords: Lifestyle, happiness, Time Perspective, adolescents.

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : اردیبهشت ۱۴۰۱** **پذیرش: شهریور ۱۴۰۱** **ویرایش نهایی: بهمن ۱۴۰۱**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-25]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.10.7]

مقدمه

دوران نوجوانی و تاثیر آن در زندگی افراد و جامعه بسیار مورد توجه است، به دلیل اینکه رفتار بزرگسالان در نوجوانی تثبیت می‌شود (کلاس[1] و همکاران، ۲۰۲۰). به عقیده دورن و بیرو[2] (۲۰۱۱)، در انتقال از دوره کودکی به نوجوانی تغییرات مهمی در سطوح عاطفی و شناختی افراد صورت می‌گیرد. از این رو، شادکامی در نوجوانان به دلیل سهمی که در موفقیت آینده آن‌ها دارد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (صالحی عمران و عابدینی بلترک، ۱۳۹۷؛ لپوریت[3] و همکاران، ۲۰۲۱). به طور کلی، شادی به عنوان یک عاطفه مثبت می‌تواند شاخص کلیدی بهزیستی روانی-عاطفی نوجوان، کیفیت زندگی یا حتی زمینه ساز موفقیت آینده او باشد (لوکوسویکیوت[4]، ۲۰۲۲). شادکامی یک تجربه ذهنی و شخصی است که با رضایت از زندگی، اخلاق و بهزیستی روانی همپوشانی وسیعی دارد (توو[5] و همکاران، ۲۰۲۰) و شامل پنج زیر مقیاس رضایت از زندگی، عزت نفس، بهزیستی فاعلی، خشنودی و عاطفه مثبت است (میرزایی و همکاران، ۱۴۰۰). به عقیده وینهوون[6] (۲۰۰۸) شادکامی به قضاوت فرد از درجه میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی اطلاق می‌گردد و نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی دارد. افراد شاد در برابر تنش‌ها، مشکلات و چالش‌های زندگی از قدرت مقاومت بالاتری برخوردار بوده و عمر طولانی‌تری دارند (چیی[7] و همکاران، ۲۰۱۸).

بررسی برخی از مطالعات پیشین دلالت بر این دارد که چشم‌انداز زمان یک عامل مرتبط با شادکامی است (ایران‌پور و همکاران، ۲۰۱۸؛ بیتسکو[8] و همکاران، ۲۰۰۸). مفهوم چشم انداز زمان، به این صورت تعریف می‌شود که چگونه یک فرد بازه‌های زمانی گذشته، حال و آینده خود را تقسیم‌بندی می‌کند. زمان شامل پنج بعد: گذشته‌گرای منفی، حال‌گرای لذت طلب، آینده‌گرا، گذشته گرای مثبت و حال گرای تقدیرنگر است (زیمباردو و بوید[9]، ۲۰۱۵). طی آن جریان‌های مستمر تجربیات شخصی و اجتماعی به چارچوب‌های زمانی اختصاص می‌یابد که به نظم، انسجام و معنا به آن رویدادها کمک می‌کند (صورآذر لاهرودی و تکلوی، ۱۴۰۰). اسلوکویچ[10] (۲۰۲۰) در پژوهش خود نشان داد گذشته گرای منفی، حال گرای تقدیرنگر و آینده گرا به طور معناداری واریانس رضایت از زندگی را تبیین کردند. افرادی که چشم-اندازهای گذشته‌گرای منفی یا حال تقدیرنگر دارند، از زندگی خود رضایت کمتری داشته و عاطفه مثبت کمتر و عاطفه منفی بیشتری را تجربه می‌کنند (بونی‌ول[11] و همکاران، ۲۰۱۰، کارلی[12] و همکاران، ۲۰۱۱). مک میلان[13] و همکاران (۲۰۲۱)، تایید می‌کنند که جهت‌گیری‌های زمانی نقش مهمی در شکل‌گیری شادی از نوجوانی تا بزرگسالی دارند. همچنین افرادی که جهت‌گیری بیشتری به آینده به ویژه آینده متعالی دارند، شادی و مراقبت بیشتری را تجربه خواهند کرد.

سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت، کوششی مداوم در راستای توانمندسازی فردی و اجتماعی در زمینه ی تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت است که شامل شش بعد مسئولیت پذیری در مورد سلامتی، فعالیت فیزیکی، تغذیه، رشد معنوی، روابط بین فردی و مدیریت استرس می باشد (ویتایاپن[14] و همکاران، ۲۰۱۰). از نظر پندر نیز رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت، شامل هر رفتاری که برای افزایش و یا نگهداری سطح سلامتی و خود شکوفایی فرد صورت می‌گیرد است که بیانگر تمایل انسانی به تعالی است که موجب بهزیستی مطلوب، تکامل فردی و زندگی خلاق می‌گردد (پوزادسکی[15] و همکاران، ۲۰۱۰). سبک زندگی سالم با ابعاد مختلفی مانند شرکت در فعالیت بدنی،

1 . Keles
2 . Dorn & Biro
3 . Laporte, Soenens, Brenning & Vansteenkiste
4 . Lukoševičiūtė
5 . Tu
6 . Veenhoven
7 . Chei
8 . Bitsko
9 . Zimbardo, & Boyd
10 . Slavković
11 . Boniwell
12 . Carelli
13 . McMillan
14 . Wittayapun
15 . Posadzki

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.10.7]

مدیریت استرس و روابط زناشویی و انتخاب رژیم غذایی می‌توانند رضایت از زندگی و شادکامی را افزایش دهند (استپتو[1]، ۲۰۱۹). تمل و تکل[2] (۲۰۲۱) رابطه مثبت معناداری بین پیامدهای سلامت ادراک شده و شادکامی در دانشجویان گزارش کرده است.

درحال حاضر، ارتباط اساسی بین چشم اندازهای زمانی و رفتارهای سلامت‌محور به خوبی ثابت شده است (راچیک[3] و همکاران، ۲۰۱۸). رفتارهای بهداشتی می‌توانند تحت تاثیر دیدگاه زمان قرار گیرند. به عنوان مثال، افرادی که چشم انداز زمانی گسترده‌تری دارند، تمایل دارند که در رفتارهای سلامتی مثبت بیشتر، و در رفتارهای منفی کمتری شرکت کنند (استال و پاتریک[4]، ۲۰۱۲؛ ویسر و هیرش، ۲۰۱۴). به عقیده هال و اپ[5] (۲۰۱۵)، دیدگاه زمانی الگوهای رفتاری سلامت را در بزرگسالان جوان پیش‌بینی می‌کند. به طور خاص، کسانی که در تفکر خود آینده نگرتر هستند، تمایل داشتند که رفتارهای سالم‌تری داشته باشند.

درمجموع براساس ادبیات پژوهش، شادکامی به‌عنوان یک حالت عاطفی و شناختی با عوامل بسیاری مرتبط است که از جمله این عوامل می‌توان به چشم انداز زمان و نقش میانجی سبک زندگی اشاره کرد. همچنین نتایج حاصل از بررسی‌ها نشان داد که شادکامی، به دلیل نقشی که در موفقیت و بهزیستی نوجوانان دارد، بسیار حائز اهمیت است. از این رو لازم و ضروری است که عوامل مرتبط با شادکامی آن‌ها مورد بررسی قرار گیرد. با این حال بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد بررسی عوامل مرتبط با شادکامی در جامعه نوجوان دختر کمتر گزارش شده است. بنابراین انجام پژوهش در این زمینه ضمن تکمیل خلاء پژوهشی حاضر می‌تواند موجب شناخت بهتر عوامل موثر و مرتبط بر شکل گیری و تداوم شادکامی در نوجوان دختر شده و در برنامه های افزایش شادکامی آنان مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین با توجه به اهمیت این موضوع، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه چشم انداز زمان و شادکامی با نقش میانجی سبک زندگی در نوجوانان دختر انجام شد.

روش

پژوهش حاضر توصیفی_مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم (پایه‌های نهم الی یازدهم) شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. حجم نمونه بر اساس انحراف معیار پرسشنامه شادکامی آکسفورد (متغیر ملاک) در دانش‌آموزان بر اساس مطالعه ربانی (۱۳۹۸) با در نظر گرفتن اطلاعات (۱/۵= مقدار d، ۰/۹۰=توان آزمون، ۰/۰۵=مقدار آلفا و ۸/۳۳=انحراف معیار) در فرمول حجم نمونه چو[6] و همکاران (۲۰۱۷) برای پژوهش‌های تحلیلی ۳۲۶ نفر محاسبه شد، جهت کاهش اثر پرسشنامه‌های مخدوش شده، حجم نمونه تا ۵۲ نفر افزایش یافت. نمونه‌گیری به روش در دسترس از چهار مدرسه انجام شد. برای انجام این کار به اداره کل آموزش و پرورش استان تهران مراجعه شد؛ سپس بر اساس لیست کلیه مدارس دخترانه مقطع متوسطه دوم؛ چهار مدرسه از مناطق ۳، ۷، ۱۰ و ۱۸ انتخاب شدند و پس از دریافت موافقت اصولی به این مدارس مراجعه شد. پرسشنامه‌های پژوهش به همراه فرم رضایت آگاهانه (ویژه والدین) بارگذاری شد و سپس لینک آن در گروه‌های آموزش مجازی کانال‌های اختصاصی مدارس انتخاب شده در برنامه شاد قرار داده شد؛ از دانش آموزان خواسته شد که در صورت تایید والدین به سوالات پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. نمونه‌گیری تا تکمیل ۳۶۰ پرسشنامه ادامه داده شد. داشتن رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، عدم سابقه ترک تحصیل، عدم ابتلا به نواقص عضوی و بیماری‌های روانشناختی بر اساس اظهارات مشارکت کنندگان به‌عنوان معیارهای ورود در نظر گرفته شد؛ همچنین عدم پاسخ‌گویی کامل به سوالات پرسشنامه‌ها معیار خروج از پژوهش بود. انجام این پژوهش با کسب موافقت اصولی از اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران انجام شد و از والدین همه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش رضایت آگاهانه به‌شیوه آنلاین دریافت شد. والدین و نوجوانان از اهداف پژوهش آگاه بودند و شرکت آن‌ها در پژوهش اختیاری بود. همچنین در مورد رازداری به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد. جهت بررسی برازش مدل از روش مدل معادلات ساختاری با نرم افزارهای SPSS ۲۴و AMOS ۲۲ استفاده شد.

ابزار سنجش

1 . Steptoe
2 . Temel & Tükel
3 . Rutchick
4 . Stahl & Patrick
5 . Hall & Epp
6 . Chow

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.10.7]

پرسشنامه چشم انداز زمان زیمباردو (ZTPI)[1]: یک پرسشنامه خودگزارشی توسط زیمباردو و بوید[2] در سال ۱۹۹۹ ساخته شد و شامل ۵۶ سوال و ۵ زیرمولفه است که نگرش‌ها و رفتارهای مرتبط با چشم انداز زمان را اندازه‌گیری می‌کند. ۵ زیرمولفه شامل گذشته-گرای منفی، حال‌گرای لذت طلب، آینده‌گرا، گذشته گرای مثبت و حال گرای تقدیرنگر است (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹). سوالات با یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای، با توجه به اینکه چقدر هر حالت منطبق با عقاید شرکت کنندگان است نمره‌گذاری می‌شود. نمره ۵ نشان دهنده موافقت کامل شرکت کننده با حالت و نمره ۱ نشان دهنده مخالفت کامل شرکت کننده با حالت است (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹). زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) در یک نمونه از افراد ۱۵ تا ۶۲ سال، برای زیرمولفه‌ها ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ تا ۰/۸۲ را گزارش کردند. میزان پایایی با روش بازآزمایی در یک دوره زمانی چهار هفته‌ای توسط زیمباردو و بوید به شرح زیر اعلام گردیده است: گذشته گرای منفی ۰/۷۰، گذشته گرای مثبت ۰/۷۶، حال گرای تقدیر نگر ۰/۷۶، حال گرای لذت طلب ۰/۷۲ و آینده گرا ۰/۸۰. نتایج روایی همگرا و افتراقی پنج زیرمولفه گذشته گرای منفی (۰/۵۹)، حال گرای لذت طلب (۰/۲۰)، آینده گرا (۰/۱۹-)، گذشته گرای مثبت (۰/۱۷-) و حال گرای تقدیرنگر (۰/۳۷) با دیگر سازه های روانی همچون افسردگی مطلوب گزارش شده است روایی همگرای پرسشنامه در پژوهش علیزاده فرد، محتشمی، حقیقت‌گو و زیمباردو (۱۳۹۵) از طریق محاسبه میزان همبستگی زیرمولفه های پرسشنامه با ویژگی های شخصیتی تایید شده است. میزان همبستگی گذشته گرای منفی با ویژگی های شخصیتی روان آزردگی(۰/۷۲)، برونگرایی (۰/۵۲-)، گشودگی (۰/۱۸-) و موافق بودن (۰/۳۸-) معنادار بوده است. در پژوهش تاج و همکاران (۱۳۸۴) ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه برابر ۰/۷۴ گزارش شده است، همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای عامل گذشته گرای منفی ۰/۷۶، حال گرای لذت طلب ۰/۷۲، آینده گرا ۰/۶۴، گذشته گرای مثبت ۰/۶۳ و حال گرای تقدیرنگر ۰/۶۲ محاسبه شد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ)[3]: این پرسشنامه توسط هیلز و آرگائیل در سال ۲۰۰۲ ساخته شد و دارای ۲۹ گویه است که هر گویه شامل ۴ عبارت است که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می گیرد. در نهایت فرد نمره ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می‌آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است (هیلز و آرگایل[4]، ۲۰۰۲). روایی این پرسشنامه به روش واگرا با پرسشنامه افسردگی بک ۰/۶۳- و پایایی آن به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شده است (هیلز و آرگایل، ۲۰۰۲). در پژوهش هادی نژاد و زارعی (۱۳۸۸) روایی این پرسشنامه به روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و ۷ عامل شناسایی شد که در مجموع ۳۳ درصد واریانس را تبیین کردند؛ همچنین پایایی پرسشنامه را به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ الی ۰/۸۷ در دانش‌آموزان معتبر گزارش کردند. در پژوهش مذکور روایی پرسشنامه به روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی شد و ساختار تک عاملی برای آن تایید شد. روایی همگرای پرسشنامه در مطالعات داخلی از طریق محاسبه همبستگی با رضایت از زندگی (۰/۷۴) و عزت نفس (۰/۷۰) تایید شده است (دهشیری و همکاران، ۱۳۹۵).

نسخه دوم پروفایل سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت (HPLP-II)[5]: این ابزار خودگزارشی توسط والکر و همکاران (۱۹۸۷) در ۵۲ آیتم تدوین شد، این ابزار در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (همیشه=۴، بیشتر اوقات=۳، برخی اوقات=۲، و هرگز=۱) نمره‌گذاری می‌شود. این ابزار سبک زندگی را را در شش عامل، خودشکوفایی، مسئولیت‌پذیری در قبال سلامت، روابط بین‌فردی، مدیریت استرس، فعالیت جسمی/ورزش و تغذیه را اندازه‌گیری می‌کند. در پژوهشی تحلیل عاملی تاییدی دلالت بر تایید ۶ عامل می‌باشد که به معنی تایید عوامل مطرح شده از سوی طراحان این پروفایل است. روایی ملاکی پرسشنامه از طریق محاسبه همبستگی آن با پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی(WHOQOL)[6] تایید شده است مقدار همبستگی برابر ۰/۳۴ بدست امد که در سطح ۰/۰۵ معنادار بود (پینگ و همکاران[7]، ۲۰۱۸). نتایج همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ برای هر یک از ابعاد برای هر یک از مولفه‌های خودشکوفایی (۰/۸۶)، مسئولیت‌پذیری در قبال سلامت (۰/۸۴)، روابط بین‌فردی (۰/۸۴)، مدیریت استرس (۰/۸۱)، فعالیت جسمی/ورزش (۰/۹۱)، تغذیه (۰/۷۴) و کل آزمون (۰/۹۵) محاسبه شد (مای‌هان و چانگ‌نگوک[8]، ۲۰۱۱). HPLPII در ایران توسط محمدی زیدی و همکاران (۱۳۹۰) به زبان

1 Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)
2 . Boyd
3. Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)
4 . Hills and Argyle
5 . Health Promoting Lifestyle Profile-II (HPLP-II)
6 . The World Health Organization Quality of Life
7 . Ping, ET AL
8 . Meihan, & Chung-Ngok

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.10.7]

فارسی ترجمه شد و پس از بررسی روایی محتوایی (۰/۷۵= شاخص روایی محتوایی) سوالات توسط متخصصین در ۴۶۶ مراجعه کننده به مراکز درمانی استان قزوین اجرا شد. نتایج همسانی درونی از طریق روش آلفای کرونباخ برای هر یک از ابعاد برای هر یک از مولفه‌های خودشکوفایی (۰/۶۴)، مسئولیت‌پذیری در قبال سلامت (۰/۸۶)، روابط بین‌فردی (۰/۷۵)، مدیریت استرس (۰/۹۱)، فعالیت جسمی/ورزش (۰/۷۹)، تغذیه (۰/۸۱) و برای نمره کلی HPLPII (۰/۸۲) محاسبه شد. در این مطالعه روایی سازه به‌روش تحلیل عاملی تاییدی محاسبه شد؛ نتایج تحلیل نشان داد که هر ۶ عامل نسخه اصلی در نمونه ایرانی تایید می‌شوند و جمعا ۵۸/۲۵٪ از واریانس کل آزمون را پیش‌بینی می‌کنند. در پژوهش حاضر روایی پرسشنامه به روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی شد و ساختار شش عاملی برای آن تایید شد؛ پایایی به روش همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ برای کل سوالات ۰/۷۹ و برای شش عامل بین ۰/۷۲ الی ۰/۸۸ بدست آمده است.

یافته‌ها

در این پژوهش در مجموع ۳۵۲ نفر پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کردند. ۱۶۲ نفر (۴۶ درصد) پایه نهم، ۱۲۶ (۳۶ درصد) پایه دهم و ۶۴ نفر (۱۸ درصد) پایه تحصیلی یادزدهم بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۱/۲۳±۱۶/۱۸ سال بود. معدل تحصیلی ترم پیشین شرکت‌کنندگان ۱/۱۲±۱۸/۶۷ بود. ۱۱۶ نفر (۳۵/۶۹ درصد) تک فرزند بودند و مابقی خواهر یا برادر داشتند. ۱۷۶ نفر (۵۴/۱۵ درصد) از پدران آن‌ها شغل دولتی داشتند و بقیه شغل آزاد؛ همچنین ۱۸۴ نفر (۵۶/۶۱ درصد) از مادران آن‌ها شاغل و بقیه خانه‌دار بودند. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون جهت بررسی روابط بین متغیرها و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین، انحراف معیار و شاخص‌های کجی و کشیدگی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
شادکامی	۱											
گذشته‌گرای منفی	-۰/۶۸**	۱										
حال‌گرای لذت طلب	-۰/۶۳**	۰/۳۹**	۱									
حال‌گرای تقدیرنگر	-۰/۶۳**	۰/۴۵**	۰/۲۸**	۱								
آینده‌گرا	۰/۶۰**	-۰/۳۵**	-۰/۳۶**	-۰/۴۷**	۱							
گذشته‌گرای مثبت	۰/۶۴**	-۰/۴۰**	-۰/۳۴**	-۰/۴۶**	۰/۳۵**	۱						
تغذیه	۰/۵۶**	-۰/۴۹**	-۰/۳۹**	-۰/۴۱**	۰/۴۰**	۰/۴۵**	۱					
ورزش	۰/۴۴**	-۰/۴۰*	-۰/۳۱**	-۰/۳۴**	۰/۳۶**	۰/۲۹**	۰/۴۲**	۱				
مسئولیت	۰/۴۲**	-۰/۳۵**	-۰/۲۷**	-۰/۳۲**	۰/۳۳**	۰/۲۸**	۰/۳۳**	۰/۲۷**	۱			
استرس	۰/۵۰**	-۰/۴۱*	-۰/۳۷**	-۰/۴۳**	-۰/۳۳**	-۰/۴۳**	-۰/۲۵**	-۰/۳۲**	-۰/۲۸**	۱		
روابط	۰/۵۱**	-۰/۴۴**	-۰/۴۱**	-۰/۳۱**	۰/۳۸**	۰/۳۶**	۰/۴۰**	۰/۳۷**	۰/۴۱**	-۰/۳۹**	۱	
خودشکوفایی	۰/۴۱**	-۰/۴۷**	-۰/۴۵**	-۰/۴۱**	۰/۴۳**	۰/۴۲**	۰/۳۱**	۰/۳۱**	۰/۳۳**	-۰/۳۴**	۰/۲۷**	
میانگین	۶۴/۲۱	۳۵/۱۸	۴۹/۳۸	۲۷/۳۲	۴۳/۲۸	۳۳/۱۲	۲۰/۱۲	۱۶/۵۵	۲۲/۳۴	۲۵/۷۸	۲۰/۲۵	۳۴/۹۸
انحراف معیار	۴/۷۷	۶/۲۴	۷/۷۸	۷/۱۲	۸/۳۳	۵/۹۹	۲/۳۳	۲/۴۵	۲/۷۶	۲/۹۴	۲/۵۸	۲/۷۵
کجی	۰/۰۳۴	-۰/۱۱۴	۰/۰۸۲	-۰/۰۸۰	۰/۱۴۶	-۰/۱۰۰	۰/۳۱۲	۰/۵۶۸	۰/۱۲۲	۰/۴۳۲	۰/۸۲۱	۰/۳۲۴
کشیدگی	-۰/۱۲۱	۰/۴۸۸	۰/۳۴۰	۰/۵۵۲	-۰/۱۱۴	۰/۰۰۱	۰/۱۲۴	-۰/۴۵۱	۰/۱۳۹	۰/۲۱۶	۰/۱۲۳	-۰/۳۸۱

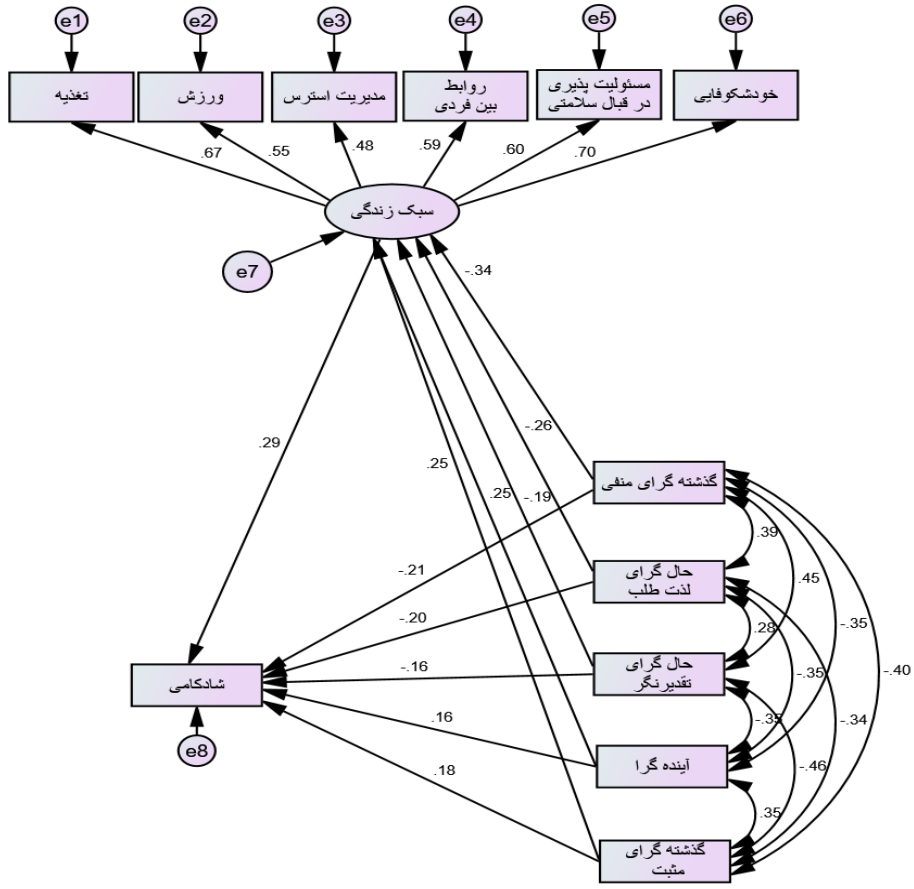
*** سطح معناداری کمتر از ۰/۰۱*

براساس ضرایب همبستگی گزارش شده در جدول ۱، رابطه معناداری در سطح ۰/۰۱ بین شادکامی و زیرمولفه های سبک زندگی و چشم انداز زمان وجود دارد. دامنه ضرایب از ۰/۴۱ تا ۰/۶۸- قرار دارد. میانگین شادکامی برابر ۶۴/۲۱ و میزان پراکندگی آن برحسب شاخص انحراف معیار ۳۵/۱۸ واحد است. میزان شاخص‌های کجی و کشیدگی همه متغیرها در دامنه ۱+ الی ۱- قرار دارد و نشان دهنده نرمال بودن تک متغیری توزیع داده های مربوط به این متغیرها است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.10.7]

پیش از انجام مدل‌سازی معادلات ساختاری پیش فرض های اصلی آن بررسی شدند. نرمال بودن تک متغیری توزیع داده ها از طریق محاسبه شاخص های کجی و کشیدگی(قرار داشتن در محدوده ۱+ الی ۱-) بررسی شد. نرمال بودن چند متغیره از طریق ضریب کشیدگی چندمتغیره (مردیا) تایید شد(۷/۱۷). آماره دوربین-واتسون ۲/۱۴ محاسبه شد که به دلیل قرار گرفتن در محدوده ۱/۵ و ۲/۵ نشان دهنده استقلال خطاها است. عامل تورم واریانس (VIF) در همه متغیرها کمتر از ۱۰ و شاخص تحمل بیشتر از ۰/۲۰ محاسبه شد که نشان دهنده عدم هم‌خطی بین متغیرها است. با توجه به برقراری پیش‌فرض‌ها، میزان برازندگی مدل و ضرایب مسیر با روش مدل سازی معادلات ساختاری ارزیابی شدند. در شکل ۱ ضرایب استاندارد مسیرها در مدل ساختاری پژوهش نشان داده شده است.

.



شکل ۱: ضرایب مسیر در حالت استاندارد

همانطور که شکل ۱ نشان می‌دهد، میزان ضرایب مسیر در مدل از ۰/۱۶ تا ۰/۳۴- قرار دارند. طبق نتایج به دست آمده مسیرهای مستقیم گذشته گرای منفی (۰/۲۱-)، حال گرای لذت طلب(۰/۲۰-) و حال تقدیر نگر(۰/۱۶-) به شادکامی منفی و معنادار بودند. به این معنی که با ثابت بودن سایر شرایط زمانی که گذشته گرای منفی، حال گرای لذت طلب و حال تقدیرنگر یک واحد افزایش پیدا می کند، میزان شادکامی به ترتیب ۰/۲۱ و ۰/۱۶ واحد کاهش پیدا می کند. مسیر زیرمولفه های آینده گرا (۰/۱۶) و گذشته گرای مثبت(۰/۱۸) به شادکامی مثبت و معنادار بودند به طوری که افزایش این دو زیرمولفه منجر به افزایش شادکامی می شود. همین ضرایب در ارتباط بین زیرمولفه های چشم انداز زمان با متغیر سبک زندگی نیز حاصل شده است. ضریب مسیر مستقیم بین گذشته گرای منفی (۰/۳۴-)، حال گرای لذت طلب(۰/۲۵-) و حال تقدیر نگر (۰/۱۹-) به سبک زندگی منفی و معنادار بودند. ضرایب مثبت و معناداری نیز بین زیرمولفه های آینده گرا (۰/۲۵) و گذشته گرای مثبت (۰/۲۵) با سبک زندگی مشاهده می شود. با توجه به ضرایب حاصل شده افزایش زیرمولفه های گذشته گرای منفی، حال گرای لذت طلب و حال تقدیر نگر باعث کاهش سبک زندگی می شود درحالی که افزایش زیرمولفه آینده

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.10.7]

گرا و گذشته گرای مثبت منجر به افزایش سبک زندگی می شود. به منظور بررسی ضرایب مسیرهای مختلف، در جدول ۲ تاثیرات مستقیم متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۲: اثرات مستقیم مدل در حالت استاندارد و غیر استاندارد

اثرات	بتا غیر استاندارد	بتا استاندارد	خطای انحراف استاندارد	مقدار t	P-Value
گذشته‌گرای منفی---> سبک زندگی	-۰/۱۶۴	-۰/۳۳۶	۰/۰۲۳	-۷/۱۲۹	۰/۰۰۱
حال‌گرای لذت طلب---> سبک زندگی	-۰/۱۳۵	-۰/۲۶۲	۰/۰۲۲	-۶/۰۶۵	۰/۰۰۱
حال‌گرای تقدیرنگر---> سبک زندگی	-۰/۰۹۵	-۰/۱۸۵	۰/۰۲۳	-۴/۱۷۲	۰/۰۰۱
آینده‌گرا---> سبک زندگی	۰/۱۱۴	۰/۲۴۷	۰/۰۲۰	۵/۷۶۴	۰/۰۰۱
گذشته‌گرای مثبت---> سبک زندگی	۰/۰۹۷	۰/۲۵۰	۰/۰۱۷	۵/۵۷۸	۰/۰۰۱
سبک زندگی ---> شادکامی	۰/۷۴۱	۰/۲۹۴	۰/۲۵۸	۳/۱۷۳	۰/۰۰۲
گذشته‌گرای منفی---> شادکامی	-۰/۳۱۴	-۰/۲۰۹	۰/۰۶۲	-۵/۰۸۴	۰/۰۰۱
حال‌گرای لذت طلب---> شادکامی	-۰/۳۲۱	-۰/۲۰۳	۰/۰۵۵	-۵/۷۸۱	۰/۰۰۱
حال‌گرای تقدیرنگر---> شادکامی	-۰/۲۴۹	-۰/۱۵۷	۰/۰۵۱	-۴/۹۰۸	۰/۰۰۱
آینده‌گرا---> شادکامی	۰/۲۳۲	۰/۱۶۴	۰/۰۸۴	۴/۸۰۴	۰/۰۰۱
گذشته‌گرای مثبت---> شادکامی	۰/۲۱۲	۰/۱۷۷	۰/۰۴۲	۵/۰۱۴	۰/۰۰۱

طبق نتایج گزارش شده در جدول ۳، همه مقادیر ضرایب استاندارد مربوط به مسیر های مستقیم در مدل معنادار بودند. مقدار t مرتبط با ضرایب استاندارد بزرگتر از ۲/۵۸ است و نشان می دهد همه ضرایب مسیر مستقیم در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند. در جدول ۳ ضرایب غیرمستقیم مدل ساختاری پژوهش جهت بررسی نقش میانجی سبک زندگی در رابطه چشم‌انداز زمان و شادکامی ارائه شده است.

جدول ۳: آزمون بوت استراپ برای سنجش اثرات غیر مستقیم در مدل

اثرات	بتا غیر استاندارد	بتا استاندارد	حد پایین	حد بالا	P-Value
گذشته‌گرای مثبت---> سبک زندگی---> شادکامی	۰/۰۸۸	۰/۰۷۴	۰/۰۲۴	۰/۱۸۶	۰/۰۰۶
آینده‌گرا---> سبک زندگی---> شادکامی	۰/۱۰۳	۰/۰۷۳	۰/۰۳۰	۰/۲۲۸	۰/۰۰۵
حال‌گرای تقدیرنگر---> سبک زندگی---> شادکامی	۰/۰۸۶	-۰/۰۵۴	-۰/۲۰۲	-۰/۰۲۳	۰/۰۰۵
حال‌گرای لذت طلب---> سبک زندگی---> شادکامی	-۰/۱۲۲	-۰/۰۷۷	-۰/۲۶۶	-۰/۰۳۳	۰/۰۰۶
گذشته‌گرای منفی--->سبک زندگی---> شادکامی	-۰/۱۴۸	-۰/۰۹۹	-۰/۳۰۴	-۰/۰۳۹	۰/۰۰۷

نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که همه ضرایب مسیر غیرمستقیم زیرمولفه‌های چشم انداز زمان بر شادکامی از طریق متغیر سبک زندگی از نظر آماری معنادار هستند($p<۰/۰۵$). بنابراین نقش میانجی سبک زندگی در ارتباط بین زیرمولفه‌های چشم‌انداز زمان با شادکامی تایید می شود ($P<۰/۰۵$).

در ادامه جهت برازش مدل پیشنهادی از روش برآورد حداکثر درست‌نمایی[1] (MLE) استفاده شد، نتایج شاخص‌های برازش مدل در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۴. شاخص های برازش مدل نهائی با داده ها

1 . Maximum Likelihood Estimates

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-25]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.10.7]

شاخص‌های برازش	*X2*	*df*	*X2/dF*	*RMSEA*	*NFI*	*IFI*	*TLI*	*CFI*
شاخص‌های پژوهش	۸۳/۳۳	۳۹	۲/۱۴	۰/۰۵	۰/۹۶	۰/۹۸	۰/۹۶	۰/۹۸
شاخص‌های مطلوب	-	-	<۳	<۰/۰۸	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰

مطابق جدول ۴ مقدار مربع کای در پژوهش حاضر برابر با ۸۳/۳۳ است و از آنجایی که مقدار این شاخص تحت تاثیر حجم نمونه می‌باشد اگر حجم نمونه زیاد باشد می‌توان از معناداری آن چشم‌پوشی کرد (هومن، ۱۳۹۷). در چنین حالتی، محققان شاخص نسبت مربع کای بر درجه آزادی (CMIN[1]/DF) را پیشنهاد می کنند که برخی صاحب نظران مقدار این شاخص را برای برازش مناسب، بین ۱ تا ۳ مناسب می‌دانند (ابارشی و حسینی، ۱۳۹۱). مقدار این شاخص برای داده‌های پژوهش برابر ۲/۳۳ می‌باشد. ریشه میانگین مربعات خطای اندازه‌گیری باقیمانده (RMSEA)، که به عنوان تابعی از مقدار کواریانس تفسیر می‌شود. انتظار می‌رود برای برازش مناسب مقدار این شاخص کمتر از ۰/۰۸ باشد (هومن، ۱۳۹۷). وضعیت این شاخص (RMSEA) در خروجی مدل برابر ۰/۰۵ می‌باشد که بیانگر برازش مناسب مدل می‌باشد. مقدار شاخص برازش بهنجار بنتلر بونت[2](NFI) و شاخص برازندگی افزایشی [3] (IFI) و شاخص تاکر لوئیس [4](TLI) و شاخص برازندگی مقایسه‌ای[5](CFI) همگی نزدیک به یک می‌باشد. هر چه این شاخص‌ها به یک نزدیکتر باشد برازش مدل بهتر است (هومن، ۱۳۹۷). در نهایت نتایج مربوط به این شاخص‌ها، نشان دهنده برازش مناسب مدل می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه چشم انداز زمان و شادکامی با نقش میانجی سبک زندگی در نوجوانان دختر بود. نتایج نشان داد که اثر چشم اندازهای زمان گذشته‌گرایی منفی، حال‌گرایی لذت طلب و حال‌گرایی تقدیرنگر بر شادکامی منفی است؛ اما چشم اندازهای آینده‌گرا و گذشته‌گرای مثبت، اثر مثبت بر شادکامی دارند؛ نتیجه حاضر با مطالعات بونی‌ول و همکاران (۲۰۱۰)، کارلی و همکاران (۲۰۱۱) و بارا-هنانادز[6] و همکاران (۲۰۲۱) همسو است. در تبیین می‌توان گفت چشم انداز زمانی یک مفهوم شناختی رفتاری است که جهت‌گیری و نگرش فرد را نسبت به گذشته، حال و آینده نشان می‌دهد. افراد نیز با درک خود از زمان برانگیخته می‌شوند و انتخاب تجارب شناختی و عاطفی که بر رویدادهای گذشته و یا آینده مرتبط هستند، می‌تواند بر فعالیت فرد در اینجا و زمان حال تأثیر بگذارد. هرچه فرد نسبت به آینده خود اطمینان بیشتری داشته باشد و در حقیقت آینده خود را مثبت ارزیابی کند، بیشتر احساس شادی و نشاط خواهد کرد (ایران‌پور و همکاران، ۲۰۱۸؛ جناآبادی و جعفرپور، ۱۳۹۸). از این رو، شادی یک مفهوم مثبت برای سالم ماندن و افزایش قدرت برای رویارویی با مشکلات زندگی حیاتی است. همچنین چشم انداز زمانی به طور کلی جزء مهمی برای مقابله، تنظیم و انتخاب رفتارهای سلامت در طول عمر و به عنوان یک ساختار چند بعدی مرتبط با توانایی فرد برای پیش بینی رویدادهای آینده و فاصله گرفتن از گذشته درک می‌شود (جناآبادی و جعفرپور، ۱۳۹۸).

نتایج نشان داد که اثر چشم اندازهای زمان گذشته‌گرایی منفی، حال‌گرایی لذت طلب و حال‌گرایی تقدیرنگر بر سبک زندگی منفی است؛ اما چشم اندازهای آینده‌گرا و گذشته‌گرای مثبت، اثر مثبت بر سبک زندگی دارند؛ نتیجه حاضر با مطالعات رجبی و موسوی نژاد (۱۳۹۸)، ایران پور و همکاران (۱۳۹۶)، کوجی[7]و همکاران (۲۰۱۸)، ویسر و هیرش[8] (۲۰۱۴) و راجیک و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. در تبیین می‌توان گفت که یکی از ساختارهای روان‌شناختی که می‌تواند توضیح دهد چرا افراد در حفظ الگوهای رفتاری سالم با مشکل مواجه هستند، دیدگاه زمان است. این سازه را می‌توان به عنوان تمایل به در نظر گرفتن پیامدهای آینده رفتار خود، طول افق زمانی شخصی یا جهت‌گیری کلی نسبت به گذشته در نظر گرفت (استولارسکی و همکاران[9]، ۲۰۲۰). تحقیقات گذشته شواهد پیشنهادی ارائه

1 . normed chi-square
2 . normed fit index (NFI)
3 . Incremental fit index (IFI)
4 . Tucker Lewis Index (TLI)
5 . comparative fit index (CFI)
6 . Barrera-Hernández
7 . Kooij
8 . Visser & Hirsch
9 . Stolarski

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.10.7]

کرده است مبنی بر اینکه تمایل به در نظر گرفتن پیامدهای آتی اعمال خود یا به طور کلی جهت گیری نسبت به آینده باید برای عملکردهای رفتاری سالم مفید باشد. تصور می‌شود کسانی که دیدگاه زمانی آینده‌محورتری دارند نسبت به کسانی که بیشتر به زمان حال می‌پردازند، توجه بیشتری به موارد احتمالی بلندمدت (هزینه‌ها در مقابل منافع) دارند و تحت‌تاثیر آن‌ها قرار می‌گیرند. منظر زمان – و به‌ویژه جهت‌گیری آینده – فرض می‌شود که یک عامل علّی در رفتارهایی است که زمان برای آن‌ها مهم است، یعنی برای رفتارهایی با هزینه و فایده که در چارچوب‌های زمانی مختلف رخ می‌دهند (شه[1]و همکاران، ۲۰۲۱ ؛ برودر انزلر[2]، ۲۰۱۵؛ استولارسکی[3]، ۲۰۱۸).

نتیجه دیگر نشان داد اثر سبک زندگی بر شادکامی مثبت می‌باشد؛ نتیجه حاضر با مطالعات طل و همکاران (۱۳۹۷)، فراورویی و همکاران (۲۰۱۳)، استپتو (۲۰۱۹) و تمل و تکل (۲۰۲۱) همسو است. در تبیین می‌توان گفت انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها موجب انجام اقداماتی مانند رعایت تغذیه مناسب، خواب و فعالیت کافی، ورزش، کنترل وزن بدن، عدم استعمال سیگار و الکل و ایمن سازی در مقابل بیماری‌ها می‌شود که مجموعه این اقدامات سبک زندگی را تشکیل می‌دهد (بلیدز[4]، ۲۰۰۹). کمک به بهبود وضعیت فیزیولوژیکی و روانی فرد ممکن است بر شادی تأثیر بگذارد. برای مثال، به نظر می رسد که رژیم غذایی از طریق مکانیسم های مولکولی خاص، شادکامی را به طور قابل توجهی تغییر می‌دهد (گومز-پینیلا[5]، ۲۰۰۸).

در نهایت نتایج نشان داد چشم‌انداز زمان گذشته‌گرای مثبت، آینده‌گرا با ضرایب مثبت و حال‌گرای تقدیرنگر، حال‌گرای لذت طلب و گذشته‌گرای منفی با ضرایب منفی با نقش میانجی سبک زندگی بر شادکامی اثر غیرمستقیم و معنادار دارند. نتیجه حاضر با مطالعات طل و همکاران (۱۳۹۷) و هال و اپ (۲۰۱۵) همسو است. در تبیین می‌توان گفت چشم‌انداز زمانی، تفکر درباره خود و اعمال خود است (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹)، بنابراین چشم‌انداز مثبت می‌تواند زمینه ساز رفتارهای سالم و در نهایت سلامتی و شادکامی باشد (تمل و تکل، ۲۰۲۱). همچنین به گفته‌ی هال و اپ (۲۰۱۵)، هرگونه اقداماتی که در راستای بهبود سبک زندگی صورت گیرد، ارتقای بیشتر کیفیت زندگی و شادکامی را در پی خواهد داشت.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به نمونه‌گیری در دسترس اشاره کرد که معرف بودن نمونه را خدشه دار می‌کند. همچنین به دلیل استفاده از طرح همبستگی، امکان استنباط روابط علی بین متغیرهای مورد مطالعه در پژوهش حاضر همانند آنچه در پژوهش‌های آزمایشی صورت می‌گیرد، وجود ندارد و این مساله از محدودیت های دیگر این پژوهش بود. پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده جهت جمع‌آوری داده‌ها از روش‌های تصادفی استفاده گردد. در بعد کاربردی پیشنهاد می‌شود که جهت افزایش شادکامی دختران نوجوان به بهبود چشم‌انداز زمانی و اصلاح سبک زندگی آن‌ها توجه شود؛ که می‌توان از طریق مداخلات آموزشی و درمانی در مدارس برای تحقق این مسئله اقدام نمود.

قدردانی: این مقاله برگرفته از رساله دکتری در دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن است که در تاریخ ۱۳۹۹/۳/۱ با شناسه پژوهشی ۱۶۲۴۴۳۰۸۸ به تصویب رسیده است. نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، اداره کل آموزش و پرورش و مدارس و دانش‌آموزانی که در تکمیل پرسشنامه‌ها همکاری داشتند، قدردانی و سپاس داشته باشند.

منابع

ابارشی، الف.، حسینی، ی. (۱۳۹۱) *مدل سازی معادلات ساختاری*. تهران، انتشارات جامعه شناسان.

تاج، م.، مکری، الف.، فتوحی، الف. (۱۳۸۴). کاهش ارزش تأخیری و همبستگی آن با چشم انداز زمان در کارورزان رشته پزشکی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۱ (۳): ۳۲۷-۳۳۴. http://ijpcp.iums.ac.ir/article-۶۳-۱-fa.html

ایران پور، س.، عرفانی، ن.، ابراهیمی، م. (۱۳۹۶). پیش بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر اساس چشم اندازهای زمانی دانشجویان. روان پرستاری، ۵(۶)، ۱۴-۸. https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=349089

1 . She
2 . Bruderer Enzler
3 . Stolarski
4 . Blades
5 . Gomez-Pinilla

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.10.7]

جناآبادی، ح.، جعفرپور، م. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان چشم انداز زمان در انسجام روانی و استرس ادراک شده مادران دانش آموزان اختلال یادگیری. *ناتوانی‌های یادگیری*، ۹(۱)، ۵۲-۷۱. http://jld.uma.ac.ir/article_833.html

دهشیری، غ.، اکبری بلوطبنگان، ا.، نجفی،م.، مقدم زاده، ع. (۱۳۹۵). خصوصیات روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان. *مطالعات اندازه گیری و ارزشیابی آموزشی، ۵(۱۲)، ۹-۲۶*. http://jresearch.sanjesh.org/article_20525.html

ربانی، ز. (۱۳۹۸). رابطه شادکامی با رشد اجتماعی و یادگیری خودتنظیمی در دانش آموزان ابتدایی. *دوفصلنامه جامعه شناسی آموزش و پرورش، ۱۲* (۱)، ۱۲-۲۱. http://www.iase-jrn.ir/article_43745.html

رجبی، ف.، موسوی نژاد، س. (۱۳۹۸). بررسی نقش «چشم انداز زمان» و «توکل بر خدا» بر «کیفیت زندگی» بیماران همودیالیزم. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت, ۳(۳)، ۵۸-۶۴. https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=573974

صالحی عمران، ابراهیم.، عابدینی بلترک، میمنت. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین شادکامی با موفقیت تحصیلی دانش آموزان درفضاهای آموزشی استان مازندران با تأکید بر نقش برنامه‌ریزی آموزشی .*دو فصلنامه مطالعات برنامه ریزی آموزشی، ۷(۱۳)، ۱۲۱-۱۴۵*. *http://eps.journals.umz.ac.ir/article_2025.html*

صورآذر لاهرودی یوسف، تکلوی سمیه. (۱۴۰۰). مقایسه ابعاد چشم انداز زمان در دانشجویان با و بدون اضطراب هستی. *رویش روان شناسی، ۱۰ (۱)*: ۱۵۵-۱۶۴. *https://frooyesh.ir/article-1-2463-fa.html*

طل، آ.، محبی، ب.، صادقی، ر.، و یاسری، م.، صبوری، م. (۱۳۹۷). بررسی عوامل موثر بر رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت و شادکامی در زنان. *علوم پزشکی رازی (مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران)، ۲۵*(۱۶۹)،۱۱-۲۲. http://rjms.iums.ac.ir/article-1-5129-fa.html

علی‌پور، ا.، آگاه هریس، م. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانی‌ها. *روانشناسی تحولی*، ۳(۱۲)، ۲۸۷-۲۹۸. http://jip.azad.ac.ir/article_512394.html

علیزاده فرد، س.، محتشمی، ط.، حقیقت‌گو، م.، زیمباردو، ف. ج. (۱۳۹۵). بررسی خصوصیات روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه چشم‌انداز زمان در جمعیت بزرگ‌سالان شهر تهران روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۴(۲)، ۱۵۷-۱۶۹.http://cpap.shahed.ac.ir/article_2790.html

فداکار گبلو، پ.، یونسی، ج.، موسوی پناه، م.، صادقی، م. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای سلامت عمومی، پرخاشگری و خطرپذیری در پیش بینی رفتار رانندگی. *مجله راهور*، ۴ (۱۲)، ۵۵-۷۶. http://talar.jrl.police.ir/article_11601.html

محمدی زیدی، ع.، پاکپور حاجی آقا، الف.، محمدی زیدی، ب. (۱۳۹۰). روایی و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۱* (۱)، ۱۱۳-۱۰۲. -fa.html۱-۹۵۵http://jmums.mazums.ac.ir/article-

میرزایی، امین.، شریف نیا، سیدحمید.، دوران، بهناز.، پسندیده، عباس.، سلیمی، سیدحسین.(۱۴۰۰). بررسی ویژگی های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در نمونه ایی از نیروهای نظامی ایران. مجله طب نظامی.،۲۳ (۳) :۲۵۴-۲۴۶. https://militarymedj.ir/article-1-2884-fa.html

هادی نژاد، ح.، زارعی، ف. (۱۳۸۸). پایایی، اعتبار، و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. *پژوهش‌های روانشناختی، ۱۲* (۱)، ۶۲-۷۷. https://www.magiran.com/paper/694156

هومن، ح. ع. (۱۳۹۷). مدل یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم افزار لیزرل (با اصلاحات). تهران، انتشارت سمت.

Barrera-Hernández, L. F., Corral-Verdugo, V., & Fraijo-Sing, B. S. (2021). Transcendental future as a determinant of sustainable behavior and the perception of happiness. *CES Psicología*, *14*(1), 2-15. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802021000100002&script=sci_abstract&tlng=en

Bitsko, M. J., Stern, M., Dillon, R., Russell, E. C., & Laver, J. (2008). Happiness and time perspective as potential mediators of quality of life and depression in adolescent cancer. *Pediatric Blood & Cancer*, *50*(3), 613-619. https://doi.org/10.1002/pbc.21337

Blades, M. (2009). Food and happiness. *Nutrition & Food Science*, *39*(4), 449–454. https://doi.org/10.1108/00346650910976310

Boniwell, I., Osin, E., Alex Linley, P., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, *5*(1), 24-40. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760903271181

Bruderer Enzler, H. (2015). Consideration of future consequences as a predictor of environmentally responsible behavior: Evidence from a general population study. *Environment and Behavior*, *47*(6), 618-643. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0013916513512204

Carelli, M. G., Wiberg, B., & Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the Swedish Zimbardo time perspective inventory. *European journal of psychological assessment*, *27*(4), 12-22. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000076

Chei, C. L., Lee, J. M. L., Ma, S., & Malhotra, R. (2018). Happy older people live longer. *Age and ageing*, *47*(6), 860-866. https://doi.org/10.1093/ageing/afy128

Chow, S. C., Shao, J., Wang, H., & Lokhnygina, Y. (2017). *Sample size calculations in clinical research*. Chapman and Hall/CRC. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24754269.2017.1398000

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.10.7]

Dorn, L. D., & Biro, F. M. (2011). Puberty and its measurement: A decade in review. *Journal of research on adolescence*, *21*(1), 180-195. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1532-7795.2010.00722.x

Fergusson, D. M., & Woodward, L. J. (2002). Mental health, educational, and social role outcomes of adolescents with depression. *Archives of general psychiatry*, *59*(3), 225-231. https://doi.org/10.1001/archpsyc.59.3.225

Gomez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, *9*(7), 568–578. https://doi.org/10.1038/nrn2421

Hall, P. A., & Epp, L. (2013). Does domain-specific time perspective predict accelerometer assessed physical activity? An examination of ecological moderators. *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(1), 50-56. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029212000908

Henson, J. M., Carey, M. P., Carey, K. B., & Maisto, S. A. (2006). Associations among health behaviors and time perspective in young adults: Model testing with boot-strapping replication. *Journal of behavioral medicine*, *29*(2), 127-137. https://doi.org/10.1007/s10865-005-9027-2

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, *33*(7), 1073-1082. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6

Iranpour, S. M., Erfani, N., & Ebrahimi, M. E. (2018). Determining the Relationship Between Time Perspective and Student Happiness. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, *6*(3), 212-219. https://www.jrmds.in/abstract/determining-the-relationship-between-time-perspective-and-student-happiness-1602.html

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 79-93. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1590851

Kooij, D. T., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, *103*(8), 867. https://psycnet.apa.org/record/2018-17468-001

Laporte, N., Soenens, B., Brenning, K., & Vansteenkiste, M. (2021). Adolescents as active managers of their own psychological needs: The role of psychological need crafting in adolescents' mental health. *Journal of Adolescence*, *88*, 67-83. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197121000294

Lukoševičiūtė, J., Argustaitė-Zailskienė, G., & Šmigelskas, K. (2022). Measuring Happiness in Adolescent Samples: A Systematic Review. *Children*, *9*(2), 227. https://www.mdpi.com/2227-9067/9/2/227

McMillan, N., Laughland-Booÿ, J., Roberts, S., & Smith, J. (2022). Happy Times: an Exploration of How Australian Young Adults Define Happiness. *Journal of Applied Youth Studies*, *5*(1), 37-53. https://doi.org/10.1007/s43151-021-00060-6

Meihan, L., & Chung-Ngok, W. (2011). Validation of the psychometric properties of the health-promoting lifestyle profile in a sample of Taiwanese women. *Quality of Life Research*, *20*(4), 523-528. https://doi.org/10.1007/s11136-010-9790-6

Ping, W., Cao, W., Tan, H., Guo, C., Dou, Z., & Yang, J. (2018). Health protective behavior scale: Development and psychometric evaluation. *PloS one*, *13*(1), e0190390. https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0190390

Posadzki, P., Stockl, A., Musonda, P., & Tsouroufli, M. (2010). A mixed-method approach to sense of coherence, health behaviors, self-efficacy and optimism: Towards the operationalization of positive health attitudes. *Scandinavian journal of psychology*, *51*(3), 246-252. https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00764.x

Rutchick, A. M., Slepian, M. L., Reyes, M. O., Pleskus, L. N., & Hershfield, H. E. (2018). Future self-continuity is associated with improved health and increases exercise behavior. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, *24*(1), 72-80. https://psycnet.apa.org/record/2018-12196-004

She, L., Ma, L., & Fomani, F. K. (2021). The Consideration of Future Consequences Scale Among Malaysian Young Adults: A Psychometric Evaluation. *Frontiers in psychology*, *12*, 1-10. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389

Slavković, A. (2020). Relationship between time perspectives, socioedograpsic variables and life satisfaction. *Univerzitetska misao-časopis za nauku, kulturu i umjetnost, Novi Pazar*, (19), 1-22. https://scindeks.ceon.rs/article.aspx?artid=1451-38702019001S

Stahl, S. T., & Patrick, J. H. (2012). Adults' future time perspective predicts engagement in physical activity. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *67*(4), 413-416. https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/67/4/413/565612

Steptoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual review of public health*, *40*, 339-359. https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150

Stolarski, M., Fieulaine, N., & Zimbardo, P. G. (2018). Putting time in a wider perspective: The past, the present and the future of time perspective theory. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *The SAGE handbook of personality and individual differences: The science of personality and individual differences* (pp. 592–628). https://psycnet.apa.org/record/2018-21508-028

Stolarski, M., Zajenkowski, M., Jankowski, K. S., & Szymaniak, K. (2020). Deviation from the balanced time perspective: A systematic review of empirical relationships with psychological variables. *Personality and Individual Differences*, *156*, 109772. https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0191886919307111?

Temel, A. S., & Tükel, Y. (2021). Examining the Health Outcomes and Happiness Levels That Result from Engaging in Physical Recreation: A Study on University Students. *International Journal of Research in Education and Science*, *7*(2), 545-561. https://www.ijres.net/index.php/ijres/article/view/2244

Tu, J. C., Lin, K. C., & Chen, H. Y. (2020). Investigating the Relationship between the Third Places and the Level of Happiness for Seniors in Taiwan. *International journal of environmental research and public health*, *17*(4), 1172. https://www.mdpi.com/1660-4601/17/4/1172

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-25]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.10.7]

Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, *9*(3), 449–469. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1

Visser, P. L., & Hirsch, J. K. (2014). Health behaviors among college students: The influence of future time perspective and basic psychological need satisfaction. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, *2*(1), 88-99. https://doi.org/10.1080/21642850.2013.872992

Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing research*, *36*(2), 76-81. https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002

Wittayapun, Y., Tanasirirug, V., Butsripoom, B., & Ekpanyaskul, C. (2010). Factors affecting health-promoting behaviors in nursing students of the faculty of nursing, Srinakharinwirot University, Thailand. *Thai Journal of Public Health*, *40*(2), 215-225. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/jph/article/view/7933

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2015). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In *Time perspective theory; review, research and application* (pp. 17-55). Springer, Cham. https://psycnet.apa.org/record/2014-50138-002

Zimbardo, P. G., and Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *J. Pers. Soc. Psychol.* 77, 1271–1288. https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-25]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.11.10.7]