

نقش میانجی‌گر عزت نفس در رابطه بین چشم‌انداز زمان و کیفیت زندگی

عطیه سادات ضابطی^۱، صادق تقی‌لو^{۲*} و بیوک تاجری^۳

دریافت مقاله: ۹۵/۰۵/۱۸؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۶/۰۲/۲۳؛ پذیرش مقاله: ۹۶/۰۲/۲۷

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین نقش میانجی‌گر عزت نفس در رابطه بین چشم‌انداز زمان و کیفیت زندگی دانشجویان بود. **روش:** روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ به تعداد ۳۵۰۰ نفر بود. به روش نمونه‌برداری چندمرحله‌ای ۲۵۱ نفر از میان دانشجویان رشته برق و کامپیوتر دانشکده فنی و مهندسی و دانشجویان رشته مدیریت و زبان دانشکده علوم انسانی انتخاب شد. ابزارهای پژوهش شامل نسخه کوتاه پرسشنامه سازمان بهداشت جهانی ۱۹۹۶؛ سیاهه چشم‌انداز زمان زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) و عزت نفس آیزنک ۱۹۷۶ بود. داده‌ها از طریق روش الگویابی معادله‌های ساختاری تحلیل شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که عزت نفس اثر ابعاد چشم‌انداز زمان گذشته منفی ($\beta = -0.180, P = 0.001$) و چشم‌انداز زمان حال قضا و قدری ($\beta = -0.088, P = 0.042$) بر کیفیت زندگی را به صورت منفی و اثر ابعاد گذشته مثبت چشم‌انداز زمان ($\beta = 0.156, P = 0.001$) و آینده چشم‌انداز زمان ($\beta = 0.134, P = 0.001$) را بر کیفیت زندگی به صورت مثبت میانجی‌گری می‌کند. **نتیجه‌گیری:** پیشنهاد می‌شود دست‌اندرکاران با تدوین برنامه‌هایی به والدین آموزش دهند که به اولویت‌بندی فرزندان خود در انتخاب چشم‌انداز زمان به‌ویژه چشم‌اندازهای متعادل‌تر و همین‌طور برنامه‌ریزی‌ها، هدف‌بندی‌ها و عزت نفس آن‌ها توجه کنند.

کلیدواژه‌ها: چشم‌انداز، زمان، عزت نفس، کیفیت زندگی

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر قدس، شهر قدس، ایران

۲. نویسنده مسئول، استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آستارا، آستارا، ایران، *

Email: Sadeght81@gmail.com.

۳. استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، البرز، ایران

مقدمه

کیفیت زندگی^۱ به ادراک افراد از موقعیت‌شان در زندگی بر اساس فرهنگ و نظام‌های ارزشی که در آن زندگی می‌کنند گفته می‌شود، به‌گونه‌ای که با اهداف، انتظارات، معیارها و نگرانی‌های آن‌ها مرتبط است. کیفیت زندگی حوزه‌های سلامت جسمانی، روان‌شناختی، روابط اجتماعی و محیطی را در برمی‌گیرد. کیفیت زندگی از مهم‌ترین مؤلفه‌های مفهوم کلی بهداشت محسوب می‌شود و به‌وسیله دو شیوه فردی و اجتماعی بررسی می‌شود (سی اف کوک، لی، زیانگ، نوکویرا، آنکواری و همکاران، ۲۰۱۷؛ دیمیگ، بابراک، اوزکان و کایلاک، ۲۰۱۷). کیفیت زندگی یک مفهوم وسیع است و به‌شکل پیچیده‌ای با سلامت جسمانی، وضعیت روان‌شناختی، میزان استقلال، روابط اجتماعی، باورهای شخصی فرد و عوامل محیطی در آمیخته و مرتبط است و در سال‌های اخیر اهمیت به‌سزایی یافته است (مکوندی و زمانی، ۱۳۹۰).

چشم‌انداز زمان^۲ با شاخص‌های بهزیستی، بهداشت و سلامت تحصیلی، روانی و اجتماعی در رابطه است (وبستر و ما، ۲۰۱۳؛ وارل، مک‌کای و آندریتا، ۲۰۱۵)؛ و با توجه به پژوهش‌هایی که در مورد کیفیت زندگی افراد بیمار انجام شده است یکی از قدرتمندترین عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی است (بیتسکو، ایسترن، دیلون، راسل و لاور، ۲۰۰۸؛ لاکویت، اپوستولیدیس، دنی، بلون، گرمایود و همکاران، ۲۰۱۳؛ پریو، اپوستولیدیس، فرنکوئیس، رافی و اسپیر، ۲۰۰۷). چشم‌انداز زمان، فرایند اساسی شناختی است که افراد دنیای مادی و اجتماعی‌شان را از این طریق ادراک، تفسیر و با آن تعامل برقرار می‌کنند (محمدی، دانش و تقی‌لو، ۱۳۹۵). چشم‌انداز زمان نفوذی را که ملاحظه‌های گذشته، حال و آینده در طیف وسیعی از رفتارهای انسانی دارند، توصیف می‌کند (مک‌کای، وارل، تمپل، پری، کول و همکاران، ۲۰۱۵).

بررسی‌ها نشان داده‌اند کیفیت زندگی با عملکرد تحصیلی و نیز با ویژگی‌های شخصیتی هم‌چون عزت نفس^۳ دانشجویان ارتباط دارد (زکی، ۱۳۸۶). عزت نفس حاوی شناخت‌ها و ارزیابی‌های افراد از ویژگی‌های خود است (منصوری‌سپهر، خدائپناهی و حیدری، ۱۳۹۰). عزت نفس جزئی از خودپنداره فرد و شامل جنبه‌های شناختی، رفتاری و عاطفی و عبارت از درجه تصویب، تأیید و ارزشی است که شخص نسبت به خود احساس می‌کند و یا قضاوتی است که فرد نسبت به ارزش خود دارد (سلملیان و کاظم نژادلیلی، ۱۳۹۳). پژوهش‌ها پیشنهاد کرده‌اند بین چشم‌انداز زمان و عزت نفس نیز رابطه وجود دارد (ارتونو و واسکوییز، ۲۰۱۳). به‌عنوان مثال آناگنوستوپولوس و گریک (۲۰۱۲) در پژوهش خود دریافتند رابطه بین چشم‌انداز زمان گذشته

-
1. quality of life
 2. time perspective
 3. self-esteem

نقش میانجی‌گر عزت‌نفس در رابطه بین چشم‌انداز زمان و ...

منفی و چشم‌انداز زمان حال قضا و قدری با عزت‌نفس منفی و رابطه بین چشم‌انداز زمان گذشته مثبت و عزت‌نفس، مثبت است.

با مروری بر آنچه گفته شد شاید بتوان گفت چشم‌انداز زمان و عزت‌نفس از جمله متغیرهای تأثیرگذار بر کیفیت زندگی دانشجویان هستند که از یکدیگر نیز تأثیر می‌پذیرند. از این‌رو توجه به کیفیت زندگی دانشجویان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. زیرا همان‌گونه که واندن-برگ، مارتین-رودرو، رودیگز-مارتین، نوالبوس-روییز، مارتینز دی ویکتوریا و همکاران (۲۰۱۴) بیان کردند اطلاعات مهمی را درباره موقعیت زندگی و ادراک دانشجویان از موقعیت زندگی‌شان فراهم می‌آورد. از سوی دیگر با توجه به این‌که دانشجویان در آینده عهده‌دار مدیریت عرصه‌های مختلف جامعه خواهند بود، بنابراین شناخت مسائلی که کیفیت زندگی و سطح سلامت دانشجویان را به‌مخاطره بیاندازد ضروری به‌نظر می‌رسد. از این‌رو، پژوهش حاضر انجام شد تا با پاسخ‌گویی به سؤال‌های زیر، الگویی را طراحی کند که در آن چشم‌انداز زمان و عزت‌نفس شاید بتوانند در قالب یک الگو کیفیت زندگی را پیش‌بینی کنند.

۱. آیا چشم‌انداز زمان و عزت‌نفس در قالب یک الگو کیفیت زندگی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند؟

۲. آیا عزت‌نفس رابطه بین چشم‌انداز زمان و کیفیت زندگی در دانشجویان را میانجی‌گری می‌کند؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ به‌تعداد ۳۵۰۰۰ نفر بود. از آن‌جا که حجم نمونه در الگوهای ساده زیر ۱۰۰ نفر، در الگوهای کمی پیچیده بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ نفر و در الگوهای پیچیده بیش از ۲۰۰ نفر است (کلاین، ۲۰۰۵) و با توجه به احتمال ریزش، نمونه پژوهش حاضر شامل ۳۰۰ نفر از دانشجویان بود که به‌روش نمونه‌برداری چندمرحله‌ای از رشته‌های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس انتخاب شدند. ابتدا با مراجعه به پایگاه اینترنتی دانشگاه، در مرحله اول از میان چهار دانشکده، دانشکده فنی و مهندسی و علوم انسانی و در مرحله دوم از دانشکده فنی و مهندسی دو رشته برق و کامپیوتر و از دانشکده علوم انسانی دو رشته مدیریت و زبان انتخاب و سپس ۳۰۰ دانشجو به‌روش تصادفی انتخاب شد. در نهایت با توجه به ریزش نمونه اطلاعات مربوط به ۲۵۱ نفر از دانشجویان تحلیل شد. ملاک‌های ورود

شرکت‌کننده‌ها به پژوهش شامل حداقل یک سال تحصیل در دانشگاه و ملاک‌های خروج شامل مصرف دارو، دریافت روان‌درمانی و معلولیت جسمانی و بیماری‌های مزمن بود.

ابزارهای پژوهش

۱. سیاهه چشم‌انداز زمان زیمباردو^۱. سیاهه چشم‌انداز زمان زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) یک ابزار خودگزارش‌دهی شامل ۵۶ سؤال است که پنج خرده‌مقیاس گذشته منفی را با شماره سوال‌های ۴، ۵، ۱۶، ۲۲، ۲۷، ۳۳، ۳۴، ۳۶، ۵۰، ۵۴؛ گذشته مثبت را با شماره سوال‌های ۲، ۷، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۲۹، ۴۱ و ۴۹؛ حال لذت‌گرایانه را با شماره سوال‌های ۱، ۸، ۱۲، ۱۷، ۱۹، ۲۳، ۲۶، ۳۱، ۳۲، ۴۲، ۴۴، ۴۶، ۴۸، ۵۵؛ حال قضا و قدری را با شماره سوال‌های ۳، ۱۴، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۴۷، ۵۲، ۵۳ و آینده را با شماره سوال‌های ۶، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۸، ۲۱، ۲۴، ۳۰، ۴۰، ۴۳، ۴۵، ۵۱، ۵۶؛ در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از بسیار نادرست=۱ تا بسیار درست=۵ ارزیابی می‌کند. شماره سوال‌های ۹، ۲۴، ۲۵، ۴۱، ۵۶، ۶۱ به‌شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده به‌ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۴ و ۰/۷۷ گزارش کردند. ساختار پنج عاملی این سیاهه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی در مطالعه زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) تأیید شده است. در پژوهش محمدی و همکاران (۱۳۹۵) ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس‌های گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده به‌ترتیب ۰/۸۷، ۰/۷۴، ۰/۷۳، ۰/۷۷ و ۰/۷۷ و در پژوهش حاضر به‌ترتیب ۰/۶۸، ۰/۶۷، ۰/۷۵، ۰/۶۸ و ۰/۷۶ به‌دست آمده است.

۲. نسخه کوتاه پرسشنامه سازمان بهداشت جهانی^۲. پرسشنامه کیفیت زندگی چهار حیطه را با ۲۴ سؤال شامل سلامت جسمانی با شماره سوال‌های ۳، ۴، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸؛ سلامت روانی با شماره سوال‌های ۵، ۶، ۷، ۱۱، ۱۹، ۲۶؛ روابط اجتماعی با شماره سوال‌های ۲۰، ۲۱، ۲۲ و سلامت محیط با شماره سوال‌های ۸، ۹، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۲۳، ۲۴، ۲۵ در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ تا ۵ ارزیابی می‌کند. ۲ سؤال اول به هیچ‌یک از حیطه‌ها تعلق ندارد و وضعیت سلامت و کیفیت زندگی را به‌شکل کلی ارزیابی می‌کند. بنابراین این پرسشنامه در مجموع ۲۶ سؤال دارد (اکبری‌بیاتانی، پورمحمدرضای تجریشی، گنج‌علی‌وند، میرزمانی و صالحی، ۱۳۹۰). در پژوهش نجات، منتظری، هلاکویی نایینی، کاظم و مجدزاده (۱۳۸۵) در هنجاریابی نسخه

1. Zimbardo time perspective inventory
2. WHO quality of life-bREF

نقش میانجی‌گر عزت‌نفس در رابطه بین چشم‌انداز زمان و ...

فارسی این ابزار مقادیر همبستگی درون خوشه‌ای و آلفای کرونباخ در تمام حیطه‌ها بالای ۰/۷ ولی در حیطه روابط اجتماعی مقدار آلفای کرونباخ ۰/۵۵ به‌دست آمد، که می‌تواند به‌علت تعداد سؤال کم در این حیطه یا سوال‌های حساس آن باشد. از طرفی در ۸۳ درصد از موارد، همبستگی هر سؤال با حیطه اصلی خود از سایر حیطه‌ها بالاتر بود. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های سلامت جسمی، سلامت روانی، روابط اجتماعی، حوزه سلامت محیطی ۰/۶۰، ۰/۶۴، ۰/۵۰ و ۰/۷۵ به‌دست آمد.

۳. پرسشنامه عزت‌نفس آیزنک^۱. این پرسشنامه ۳۰ سؤالی توسط آیزنک در سال ۱۹۷۶ ساخته شد. آزمودنی باید برای هر یک از سوال‌ها پاسخ بلی = ۱، خیر = ۰ یا نمی‌دانم = ۰/۵ را علامت بزند. سوال‌های ۳، ۴، ۶، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۲۸ به‌شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود (مهرابی‌زاده هنرمند، پاک‌نژاد، شهنی ییلاق، شکرکن و حقیقی، ۱۳۸۴). هرمزی‌نژاد (۱۳۸۰) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و ضریب اعتبار سازه این پرسشنامه را برای دانشجویان دختر ۰/۷۴ و برای دانشجویان پسر ۰/۷۹ گزارش کرد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۸۵۵ به‌دست آمد.

شیوه اجرا. پس از مراجعه به دانشکده‌ها و تهیه فهرست کلاس‌ها از گروه‌های آموزشی و انتخاب کلاس‌ها و کسب اجازه از ساتید، دانشجویان هر کلاس به‌شکل گروهی در داخل کلاس پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. برای جلوگیری از سوگیری احتمالی در پاسخ به پرسشنامه‌ها و تقویت اعتبار در جمع‌آوری نتایج، از راه‌کار ایجاد موازنه استفاده و با تغییر در ترتیب ارائه پرسشنامه‌ها، زمینه حفظ تعادل در اعتبار پاسخ‌ها به گویه‌های پرسشنامه‌ها فراهم شد. در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. در پژوهش حاضر ۴۹ پرسشنامه به‌دلیل ناقص بودن از روند پژوهش کنار گذاشته شد و برای تحلیل داده‌ها از روش الگویابی معادله‌های ساختاری استفاده شد. لازم بود پیش از پرداختن به الگوی ساختاری، الگوی اندازه‌گیری پژوهش حاضر ارزیابی و مشخص شود آیا متغیرهای مشاهده شده از توان لازم برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون برخوردارند یا خیر. از این‌رو الگوها و مفروضه‌های زیربنایی الگویابی معادله‌های ساختاری از جمله مفروضه‌های توزیع طبیعی داده‌ها، هم‌خطی بودن^۲ و پرت‌های چندمتغیری^۳ به‌وسیله تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم‌افزار ایموس هفت و برآورد بیشینه احتمال^۴ محاسبه شد.

1. Eysenck self-esteem questionnaire
2. multicollinearity
3. multivariate outlier
4. maximum likelihood

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۱۰۹ شرکت‌کننده (۴۳/۴ درصد) مرد و ۱۴۲ شرکت‌کننده (۵۶/۶ درصد) زن حضور داشت. ۷۲ نفر (۲۸/۷ درصد) از شرکت‌کنندگان ۲۰ سال یا کم‌تر، ۱۱۹ نفر (۴۷/۴ درصد) بین ۲۱ تا ۲۵ سال و ۶۰ نفر (۲۳/۹ درصد) بالاتر از ۲۶ سال داشتند. هم‌چنین میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان به ترتیب ۲۴ و ۵/۸۵ سال بود. ۱۹۳ نفر از دانشجویان (۷۶/۹ درصد) مجرد و ۵۸ نفر (۲۳/۱ درصد) متأهل، و ۵۷ نفر از آن‌ها (۲۲/۷ درصد) در مقطع کاردانی، ۱۴۲ نفر (۵۶/۶ درصد) در مقطع کارشناسی و ۵۲ نفر (۲۰/۷ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، کشیدگی، چولگی، ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرها

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس
گذشته منفی	۳۷/۴۳	۶/۲۱	-۰/۰۰۹	-۰/۱۶۴	۰/۶۳۷	۱/۵۷۱
گذشته مثبت	۳۲/۹۶	۴/۹۰	-۰/۴۱۰	۰/۱۰۹	۰/۸۱۰	۱/۲۳۴
حال لذت‌گرایانه	۴۶/۷۳	۷/۱۱	۰/۰۹۶	-۰/۱۱۰	۰/۶۱۳	۱/۶۳۲
حال قضا و قدری	۲۴/۳۱	۵/۲۹	۰/۳۵۹	۰/۰۳۲	۰/۵۷۱	۱/۷۵۲
آینده	۴۷/۰۹	۶/۴۴	-۰/۴۲۵	۰/۰۰۸	۰/۷۶۲	۱/۳۱۲
عزت نفس	۲۰/۳۴	۵/۷۳	۰/۵۸۷	۰/۲۲۲	۰/۶۸۲	۱/۴۶۷
سلامت جسمی	۲۴/۸۳	۴/۱۰	-۰/۰۸۲	-۰/۰۶۰	متغیر ملاک	متغیر ملاک
سلامت روانی	۱۸/۹۲	۳/۲۰	۰/۶۸۹	-۰/۹۲۶	متغیر ملاک	متغیر ملاک
روابط اجتماعی	۱۰/۴۹	۲/۵۱	-۰/۵۳۵	-۰/۲۶۰	متغیر ملاک	متغیر ملاک
سلامت محیطی	۲۷/۹۵	۵/۳۸	-۰/۳۵۲	-۰/۴۹۲	متغیر ملاک	متغیر ملاک

در جدول ۱ طبق گفته گارسون^۱ (۲۰۰۳؛ نقل از کلاین، ۲۰۰۵) مقادیر چولگی و کشیدگی بین ۲+ و ۲- است که نشانه توزیع طبیعی داده‌ها است. هم‌چنین شاخص ضریب تحمل^۲ و عامل تورم واریانس^۳ متغیرهای پژوهش به ترتیب بزرگ‌تر از ۰/۱ و کوچک‌تر از ۱۰ و این مطلب نشان می‌دهد پدیده هم‌خطی بودن در متغیرهای پژوهش وجود ندارد (مایر، گامست و گوارینو، ۲۰۰۶). برای ارزیابی برقراری یا عدم برقراری مفروضه طبیعی بودن توزیع چندمتغیری، از تحلیل اطلاعات مربوط به فاصله مهلنوبایس^۴ و ترسیم منحنی توزیع آن استفاده شد. نتایج نشان داد

1. Garson
2. tolerance
3. variance inflation factor
4. Mahalanobis distance (D)

نقش میانجی‌گر عزت‌نفس در رابطه بین چشم‌انداز زمان و ...

اطلاعات مربوط به شرکت‌کننده ۷۳، پرت و چندمتغیری بوده و به‌همین دلیل اطلاعات مربوط به آن شرکت‌کننده از بین داده‌ها حذف و تحلیل بدون در نظر گرفتن اطلاعات وی انجام شد.

جدول ۲. شاخص‌های برازندگی اصلاح شده الگوی اندازه‌گیری

شاخص‌های برازندگی	χ^2	df	p-value	RMSEA	GFI	AGFI	CFI
الگوی اصلاح شده	۱/۴۲۹	۰/۴۲	$P < ۰/۰۵$	۰/۹۹۷	۰/۹۷۱	۰/۹۹۸	۰/۹۹۵
نقاط برش قابل قبول							

بنا بر جدول ۲ الگو اصلاح شده و شاخص‌های حاصل، نشان داد الگوی اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده برازش دارد.

جدول ۳. پارامترهای الگوی اندازه‌گیری در تحلیل عاملی تأییدی

نشان‌گر - متغیر مکنون	برآورد پارامتر b	پارامتر استاندارد β	خطای معیار	نسبت بحرانی
سلامت جسمی	۱	۰/۷۳۰		
سلامت روان	۰/۸۲۱	۰/۷۳۹	۰/۱۰۲	۸/۰۰۸**
روابط اجتماعی	۰/۵۹۸	۰/۶۸۸	۰/۰۷۸	۷/۶۳۵**
سلامت محیطی	۱/۲۰۴	۰/۶۴۵	۰/۱۵۷	۷/۶۵۸**

* $P < ۰/۰۵$ ** $P < ۰/۰۱$

در جدول ۳ پس از اطمینان از توان نشان‌گرها در اندازه‌گیری متغیر مکنون کیفیت زندگی، الگوی ساختاری پژوهش با استفاده از روش الگویایی معادله‌های ساختاری آزمون شد. در این الگو چنان فرض شده بود که ابعاد چشم‌انداز زمان هم به‌صورت مستقیم و هم به‌واسطه عزت‌نفس بر کیفیت زندگی اثر دارد.

جدول ۴. شاخص‌های برازندگی اصلاح شده الگوی ساختاری

شاخص‌های برازندگی	مجدور χ^2	ریشه خطای میانگین مجدورات تقریب	شاخص نکویی برازش تطبیقی	شاخص نکویی برازش تطبیقی
الگوی اصلاح شده	۲۶/۹۲۱	۰/۴۱	۰/۹۸۰	۰/۹۴۱
نقاط برش قابل قبول				

1. root mean square error of approximation (RMSEA)
2. goodness of fit index (GFI)
3. adjusted goodness of fit index (AGFI)
4. comparative fit index (CFI)

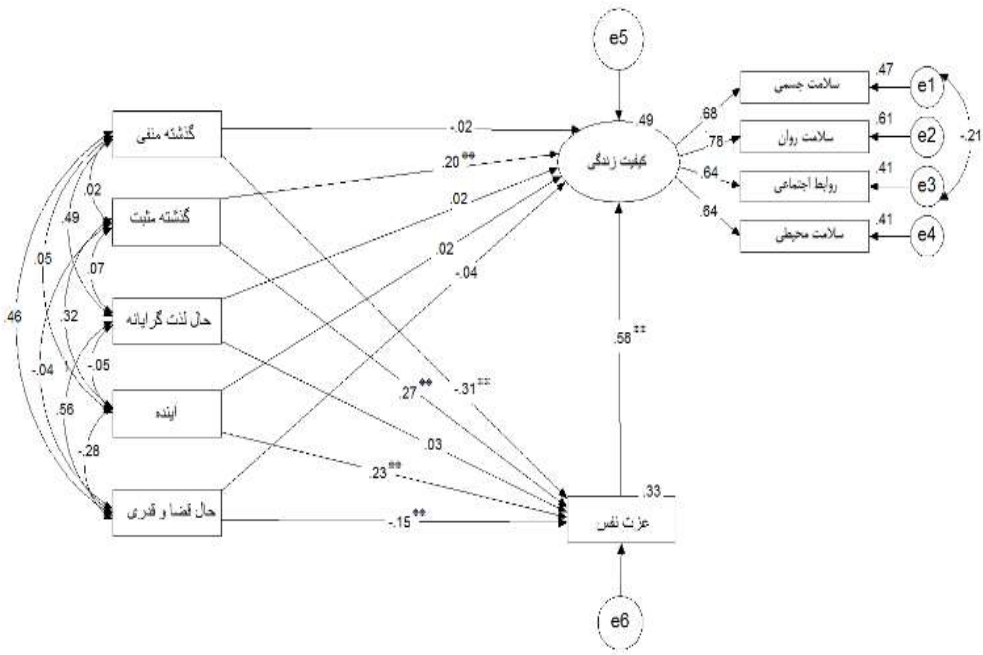
جدول ۴ نشان می‌دهد شاخص‌های برازندگی حاصل از آزمون الگوی ساختاری پژوهش که الگو با داده‌ها برازش قابل قبولی دارد.

جدول ۵. ضرایب مسیر کل، مستقیم و غیرمستقیم بین ابعاد چشم‌انداز زمان، عزت نفس و کیفیت زندگی

β	S.E	b	مسیرها
-۰/۲۰۱	۰/۰۳۸	-۰/۰۹۱	بعد گذشته منفی-کیفیت زندگی
۰/۳۶۰	۰/۰۴۰	۰/۲۰۵	بعد گذشته مثبت-کیفیت زندگی
۰/۰۳۱	۰/۰۳۲	۰/۰۱۲	بعد حال لذت‌گرایانه-کیفیت زندگی
-۰/۱۲۴	۰/۰۴۸	-۰/۰۶۵	بعد حال قضا و قدری-کیفیت زندگی
۰/۱۵۳	۰/۰۳۷	۰/۰۶۷	بعد آینده-کیفیت زندگی
-۰/۰۲۱	۰/۰۳۵	-۰/۰۰۹	بعد گذشته منفی-کیفیت زندگی
۰/۲۰۴	۰/۰۳۵	۰/۱۱۶	بعد گذشته مثبت-کیفیت زندگی
۰/۰۱۵	۰/۰۲۹	۰/۰۰۶	بعد حال لذت‌گرایانه-کیفیت زندگی
-۰/۰۳۶	۰/۰۳۹	-۰/۰۱۹	بعد حال قضا و قدری-کیفیت زندگی
۰/۰۲۰	۰/۰۳۳	۰/۰۰۹	بعد آینده-کیفیت زندگی
-۰/۳۱۱	۰/۰۳۵	-۰/۲۶۴	بعد گذشته منفی-عزت نفس
۰/۲۷۰	۰/۰۳۵	۰/۲۸۸	بعد گذشته مثبت-عزت نفس
۰/۰۲۷	۰/۰۲۹	۰/۰۲۰	بعد حال لذت‌گرایانه-عزت نفس
-۰/۱۵۲	۰/۰۳۹	-۰/۱۵۰	بعد حال قضا و قدری-عزت نفس
۰/۲۳۱	۰/۰۳۳	۰/۱۹۰	بعد آینده-عزت نفس
۰/۵۷۹	۰/۰۴۹	۰/۳۰۹	عزت نفس-کیفیت زندگی
-۰/۱۸۰**	۰/۰۲۲	-۰/۰۸۲	بعد گذشته منفی-کیفیت زندگی
۰/۱۵۶**	۰/۰۲۴	۰/۰۸۹	بعد گذشته مثبت-کیفیت زندگی
۰/۰۱۵	۰/۰۱۵	۰/۰۰۶	بعد حال لذت‌گرایانه-کیفیت زندگی
-۰/۰۸۸*	۰/۰۲۴	-۰/۰۴۶	بعد حال قضا و قدری-کیفیت زندگی
۰/۱۳۴**	۰/۰۱۵	۰/۰۵۹	بعد آینده-کیفیت زندگی

* $P < 0.05$ ، ** $P < 0.01$

بر اساس یافته‌های جدول ۶ ضریب مسیر غیرمستقیم بین بعد گذشته منفی و مثبت چشم‌انداز زمان و کیفیت زندگی، ضریب مسیر غیرمستقیم بین بعد آینده چشم‌انداز زمان بر کیفیت زندگی همگی در سطح $P=0/001$ و ضریب مسیر غیرمستقیم بین بعد حال قضا و قدری چشم‌انداز زمان و کیفیت زندگی در سطح $P=0/042$ معنادار است.



شکل ۱. الگوی ساختاری روابط بین ابعاد چشم‌انداز زمان، عزت نفس و کیفیت زندگی

شکل ۱ نشان می‌دهد ابعاد چشم‌انداز زمان ۳۳ درصد از تغییرات عزت نفس و ابعاد چشم‌انداز زمان را و عزت نفس نیز ۴۹ درصد از تغییرات کیفیت زندگی را در دانشجویان تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد عزت نفس اثر ابعاد گذشته منفی و حال قضا و قدری چشم‌انداز زمان بر کیفیت زندگی را به صورت منفی و اثر ابعاد گذشته مثبت و آینده را بر کیفیت زندگی به صورت مثبت میانجی‌گری می‌کند. نتایج این پژوهش در مورد رابطه چشم‌انداز زمان و عزت نفس با نتایج پژوهش آندریتا، وارل و ملو (۲۰۱۴) که دریافتند افراد با چشم‌انداز زمان متعادل‌تر نسبت به افراد با چشم‌انداز زمان نامتعادل‌تر از عزت نفس بالاتری نیز برخوردارند و نتایج پژوهش وارل و ملو (۲۰۰۹) که نشان دادند مؤلفه‌های چشم‌انداز زمان با عزت نفس رابطه دارد، هم‌سو است. هم‌چنین نتایج این پژوهش در مورد رابطه چشم‌انداز زمان و کیفیت زندگی با نتایج پژوهش پریو و همکاران (۲۰۰۷) هم‌سو است.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت نحوه نگرش افراد نسبت به زمان و نگرش‌هایی که با اطرافیان در میان می‌گذارند، تأثیر نیرومندی بر همه ابعاد زندگی انسان دارند. کسانی که از تفکر

مثبت برخوردارند، نگرش آن‌ها نسبت به زمان‌های گذشته، حال و آینده مثبت است. در مقابل، افرادی که تمایل به بدبینی دارند به‌سوی افکار تیره و تاریمی‌گردند و برخلاف افراد مثبت اندیش نگرش آن‌ها نسبت به زمان‌های گذشته، حال و آینده منفی است.

در نتیجه، نوع نگرش بنا بر مثبت یا منفی بودن تأثیر به‌سزایی بر سلامت روانی و کیفیت زندگی انسان دارد و میانه‌روی در پرداختن به گذشته، حال و آینده، نشان‌گر سلامت است، در حالی‌که افکار افراطی و منفی‌گویای تعصباتی است که به‌شیوه‌های ناسالم زندگی منجر خواهند شد و افسردگی، خلق نامناسب، بدبینی و ناامیدی را ایجاد می‌کنند که افراد را از کیفیت زندگی مطلوب دور خواهد کرد (رشید، یارمحمدی واصل و فتحی، ۱۳۹۳). گفته شده است نوع هدفی که افراد انتخاب و دنبال می‌کنند تحت تأثیر چشم‌انداز زمان آن‌ها قرار دارد. تغییر در اولویت‌بندی هدف به‌عنوان تابعی از چشم‌انداز زمان آینده فرایندی انطباقی است که عواطف منفی را کاهش و رضایت از زندگی و بهزیستی را افزایش می‌دهد (دیویس و هیکس، ۲۰۱۳؛ ژانگ، هدیول و استولارسدکی، ۲۰۱۳). چشم‌انداز زمان منعکس‌کننده نقشی است که زمان در زندگی افراد ایفا می‌کند. این مفهوم نگرش‌ها و افکار فرد را به‌زمان پیوند می‌دهد. چشم‌انداز زمان نه تنها صفت‌های شخصیت، قضاوت‌ها و سبک‌های حل‌مساله فرد را توصیف می‌کند بلکه نقش مهمی در رفتار، انگیزش و هدف محوری افراد دارد (سیو، لم، لی و پرزپیورکا، ۲۰۱۴). چشم‌انداز زمان قضا و قدری دیدگاهی مملو از حس شکست و درماندگی و ناامیدی نسبت به زمان حال است، در حالی‌که افراد با چشم‌انداز زمان آینده‌گرایش به اهداف بلند مدت دارند و چنین اهدافی را برای خود ترتیب می‌دهند. این افراد از رفتارهای کوتاه مدت لذت‌بخش به‌دلیل پیامدهای بلند مدت منفی و هم‌چنین از رفتارهای منفی مرتبط با سلامت اجتناب می‌کنند و به رفتارهای مثبت مرتبط با سلامت گرایش دارند (آرنولد، مک‌درموت و سزپونار، ۲۰۱۱؛ براتمن و هنسون، ۲۰۱۵). در نهایت ممکن است همه این‌ها منجر به عزت نفس افراد به‌صورت منفی یا مثبت شود و از این‌رو بر کیفیت زندگی افراد تأثیرگذار باشد. عزت نفس از مهم‌ترین جنبه‌های شخصیت و تعیین‌کننده ویژگی‌های رفتاری انسان است. عزت نفس نقش محافظت‌کننده‌ای در مقابله با فشارهای روانی دارد که از فرد در مقابل فشارهای وقایع منفی زندگی حمایت می‌کند. فردی که از ارزشمندی بالایی برخوردار است، به‌راحتی قادر است با تهدیدها و وقایع فشارآور بیرونی بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم‌پاشیدگی سازمان بیرونی مواجه شود (فقیهی و کج‌باف، ۱۳۹۵). جوانان و نوجوانانی که دارای عزت نفس مثبت هستند و احساس ارزشمندی و غرور می‌کنند بهتر می‌توانند با چالش‌های رشدی و اجتماعی دوران نوجوانی و جوانی مقابله کنند (محمدی، رفاهی و سامانی، ۱۳۹۲). بنابراین اکتساب چشم‌اندازی متعادل که دانشجویان را در راستای اهداف آن‌ها هدایت می‌کند، توانایی‌های مقابله و کنارآمدن را در آن‌ها در مقابل

نقش میانجی‌گر عزت‌نفس در رابطه بین چشم‌انداز زمان و ...

ضرورت‌های زندگی بالا می‌برد و از این‌رو عزت‌نفس مثبت‌تر و کیفیت زندگی بهتری را برای آن‌ها به ارمغان می‌آورد

از آن‌جا که چشم‌انداز زمان تحت تأثیر فرهنگ، مذهب، اجتماع، آموزش و خانواده در دوران اولیه کودکی و نوجوانی آموخته می‌شود (لاگی، لیگا، بومگارترنر و بایاکو، ۲۰۱۲) و بر اساس نتایج پژوهش حاضر بر عزت‌نفس افراد و کیفیت زندگی آن‌ها تأثیرگذار است، پیشنهاد می‌شود دست‌اندرکاران با تدوین برنامه‌هایی به والدین آموزش دهند که به اولویت‌بندی فرزندان خود در انتخاب چشم‌انداز زمان به‌ویژه چشم‌اندازهای متعادل‌تر و همین‌طور برنامه‌ریزی‌ها، هدف‌بندی‌ها و عزت‌نفس آن‌ها توجه کنند. هر پژوهشی به‌هرحال در بطن خود یک مجموعه محدودیت‌هایی را خواهد داشت. از آن‌جا که این پژوهش به‌صورت مقطعی انجام شده است محدودیت‌هایی را در زمینه تفسیرها و اسنادهای علت‌شناسی متغیرهای مورد بررسی، مطرح می‌کند که باید در نظر گرفته شود.

منابع

- اکبری‌بیاتپانی، عبدالرضا، پورمحمدرضای تجریشی، معصومه، گنج‌علی‌وند، ناهید، میرزمانی، محمود، و صالحی، مسعود. (۱۳۹۰). ارتباط شبکه اجتماعی با کیفیت زندگی در والدین دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر. *فصلنامه ایرانی کودکان استثنایی*، ۱۱(۲): ۱۷۳-۱۶۳.
- رشید، خسرو، یارمحمدی‌اصل، مصیب، و فتحی، فرشته. (۱۳۹۳). رابطه نگرش به زمان یا بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. *مجله پژوهش‌های کاربردی در روان‌شناسی تربیتی*، ۱(۲): ۷۳-۶۲.
- زکی، محمدعلی. (۱۳۸۶). کیفیت زندگی و رابطه آن با عزت‌نفس در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه اصفهان. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۳(۴): ۴۱۹-۴۱۶.
- سلملیان، زهره، و کاظم‌نژادلیلی، احسان. (۱۳۹۳). همبستگی عزت‌نفس با موفقیت تحصیلی در دانشجویان. *مجله پرستاری و مامایی جامع‌نگر*، ۲۴(۷۱): ۴۷-۴۰.
- فقیهی، محمدصالح، و کج‌باف، محمدباقر. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد به مادران بر عزت‌نفس کودکان دچار شکاف لب و کام: پژوهش مورد منفرد. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۰(۴ پی‌اپی ۴۰): ۴۵۳-۴۷۶.
- محمدی، کیامرث، رفاهی، ژاله، و سامانی، سیامک. (۱۳۹۲). واسطه‌گری عزت‌نفس بر کیفیت زندگی و رفتارهای پرخطر در بین دانشجویان. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۴(۲ پی‌اپی ۱۴): ۲۹-۴۳.

محمدی، مهسا، دانش، عصمت، و تقی‌لو، صادق. (۱۳۹۵). پیش‌بینی امیدواری بر اساس جهت‌گیری مذهبی و چشم‌انداز زمان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۰ (۲ پیاپی ۳۸): ۱۷۴-۱۵۷.

مکوندی، سمیه، و زمانی، مریم. (۱۳۹۰). بررسی کیفیت زندگی و ابعاد مختلف آن در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز در سال ۱۳۸۹. *جنتاشاپیر*، ۲ (۴): ۱۹۱-۲۰۰.

منصوری‌سپهر، روح‌الله، خداپناهی، محمدکریم، و حیدری، محمود. (۱۳۹۰). ناهماهنگی شناختی: تأثیر تمرکز بر خود بر تعدیل‌کنندگی عزت نفس در تغییر نگرش. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۶ (۲ پیاپی ۲۲): ۴۰-۲۵.

مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز، پاک‌نژاد، سودابه، شهنی ییلاق، منیجر، شکرکن، حسین، حقیقی، جمال. (۱۳۸۴). بررسی روابط ساده و چندگانه ترس از موفقیت، عزت نفس، کمال‌گرایی، و ترس از ارزیابی منفی با نشانگان وانمودگرایی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهیدچمران اهواز. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهیدچمران اهواز*، ۳ (۴ پیاپی ۱۲): ۱۲-۲۴.

نجات، سحرناز، منتظری، علی، هلاکویی نایینی، کوروش، کاظم، محمد، و مجدزاده، سیدرضا. (۱۳۸۵). استانداردسازی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت: ترجمه و روان‌سنجی گونه ایرانی. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۴ (۴): ۱۲-۱.

هرمزی‌نژاد، معصومه. (۱۳۸۰). رابطه ساده و چندگانه عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه شهیدچمران اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهیدچمران اهواز.

- Anagnostopoulos, F., & Griva, F. (2012). Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo time perspective inventory and relationships with mental health indicators. *Social Indicators Research*, 106(1): 41-59.
- Andretta, J. R., Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2014). Predicting educational outcomes and psychological wellbeing in adolescents using time attitude profiles. *Psychology in the Schools*, 51(2):434-451.
- Arnold, K. M., McDermott, K. B., & Szpunar, K. K. (2011). Individual differences in time perspective predict autoegetic experience. *Consciousness and Cognition*, 20(3):712-719.
- 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):613-9.
- Braitman, A. L., & Henson, J. M. (2015). The impact of time perspective latent profiles on college drinking: A multidimensional approach. *Substance Use & Misuse*, 50(5): 664-673.
- C F Kuok, K., Li, L., Xiang, Y. T., Nogueira, B. O., Ungvari, G. S., Ng, C. H., Chiu, H. F., Tran, L., & Meng, L. R. (2017). Quality of life and clinical

- correlates in older adults living in the community and in nursing homes in Macau. *Psychogeriatrics*, doi: 10.1111/psyg.12214. [Epub ahead of print].
- Davis, W. E., & Hicks, J. A. (2013). Maintaining hope at the 11th hour: Authenticity buffers the effect of limited time perspective on hope. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(12): 1634-1646.
- Demirbağ, B. C., Bayrak, B., Özkan, C. G., & Çaylak, E. (2017). Evaluation of the Life quality of workers in a cement factory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 115(2): 1462-1467.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling, editon 2*. Guilford press: New York & London.
- Laghi, F., Liga, F., Baumgartner, E., & Baiocco, R. (2012). Time perspective and psychosocial positive functioning among Italian adolescents who binge eat and drink. *Journal of Adolescence*, 35(5): 1277-1284.
- Laguette, V., Apostolidis, T., Dany, L., Bellon, N., Grimaud, J. C., Lagouanelle- & Simeoni, M. C. (2013). Quality of life and time perspective in inflammatory bowel disease patients. *Quality of Life Research*, 22(10): 2721-36.
- 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*, 72(2): 68-71.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2006). *Applied multivariate research, design and interpretation*. London: Sage publication.
- Ortuño, V. E., & Vasquez, A. E. (2013). Time perspective and self-esteem: Negative temporality affects the way we judge ourselves. *Studia Psychologica*, 6(1): 109-125.
- Préau, M., Apostolidis, T., Francois, C., Raffi, F., Spire, B. (2007). Time perspective and quality of life among HIV-infected patients in the context of HAART. *AIDS Care*, 19(4):449-58.
- Siu, N. Y. F., Lam, H. H. Y., Le, J. J. Y., & Przepiork, A. M. (2014). Time perception and time perspective differences between adolescents and adults. *Acta Psychologica*, 151(3):222-229.
- Wanden-Berghe, C., Martín-Rodero, H., Rodríguez-Martín, A., Novalbos-Ruiz, J. P., Martínez de Victoria, E., Sanz-Valero, J., García González, Á., Vila, A., Alonso, M. V., Tur Marí, J. A., Marquez, S., García Luna, P. P., & Irls, J. A. (2014). Quality of life and its determinants in Spanish university students of health sciences factors. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2):952-8.
- Webster, J. D., & Ma, X. (2013). A balanced time perspective in adulthood: Well-being and developmental effects. *Canadian Journal on Aging*, 32(4): 433-442.
- Worrell, F. C., McKay, M. T., & Andretta, J. R. (2015). Concurrent validity of Zimbardo time perspective inventory profiles: A secondary analysis of data from the United Kingdom. *Journal of Adolescence*, 42(1): 128-139.
- Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2009). Convergent and discriminant validity of time attitude scores on the adolescent time perspective inventory. *Diskurs*

Kindheits und Jugendforschung [Research on Child and Adolescent Development], 4(1): 185-196.

Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1): 169-184.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2): 1271-1288.

پرسشنامه عزت نفس

ردیف	نمره	عبارت‌ها	نمره
۱	۰/۵	آیا به‌اندازه دیگران در کارهای خود موفقیت دارید؟	۱
۱	۰/۵	آیا در زندگی‌تان چیزهایی وجود دارد که به آن‌ها افتخار کنید؟	۲
۱	۰/۵	آیا اغلب وقت‌ها احساس می‌کنید که در زندگی ناموفق بوده‌اید؟	۳
۱	۰/۵	آیا دچار احساس خود کم‌بینی هستید؟	۴
۱	۰/۵	به‌طور کلی آیا به‌خود اطمینان کافی دارید؟	۵
۱	۰/۵	آیا اغلب آرزو می‌کنید ای کاش شخص دیگری می‌بودید؟	۶
۱	۰/۵	وقتی قرار باشد در برابر عده‌ای صحبت کنید، آیا احساس نگرانی می‌کنید که ممکن است به‌خوبی از عهده این کار بر نیایید؟	۷
۱	۰/۵	آیا احساس می‌کنید که مایلید خیلی چیزهای زندگی‌تان تغییر کند؟	۸
۱	۰/۵	آیا فکر می‌کنید که روی هم رفته مردم شما را دوست دارند؟	۹
۱	۰/۵	آیا به تصمیم‌های خود بسیار اطمینان دارید؟	۱۰
۱	۰/۵	آیا در نظر خودتان آدم با ارزشی هستید؟	۱۱
۱	۰/۵	آیا اغلب وقت‌ها نسبت به کارهایی که کرده‌اید احساس شرم‌ساری می‌کنید؟	۱۲
۱	۰/۵	آیا وقتی به عکس‌هایتان نگاه می‌کنید، اغلب ناراحت می‌شوید و فکر می‌کنید که هیچ‌وقت قیافه شما را خوب نشان نمی‌دهد؟	۱۳
۱	۰/۵	آیا در میان خانواده‌تان کسی هست که در شما این احساس را ایجاد کند که آدم چندان خوبی نیستید؟	۱۴
۱	۰/۵	اگر کسی از کارهای شما انتقاد کند خیلی ناراحت می‌شوید؟	۱۵
۱	۰/۵	آیا فکر می‌کنید که مردم دوست دارند شما دور و برشان باشید چون شما را آدم مفیدی می‌دانند؟	۱۶
۱	۰/۵	آیا اغلب وقت‌ها درباره ارزش و شایستگی خود تردید می‌کنید؟	۱۷
۱	۰/۵	وقتی که دیگران از شما تعریف می‌کنند آیا در صداقت آن‌ها شک می‌کنید؟	۱۸
۱	۰/۵	آیا گاهی وقت‌ها پیش آمده که از ترس تمسخر و انتقاد دیگران نظر خود را بیان نکرده‌اید؟	۱۹
۱	۰/۵	آیا به‌طور کلی در موقعیت‌های اجتماعی، خود را فردی خجالتی می‌دانید و از این مساله نگرانید؟	۲۰
۱	۰/۵	آیا حتی در برابر افرادی که مقام اجتماعی پایین‌تری از شما دارند، احساس حقارت می‌کنید؟	۲۱
۱	۰/۵	آیا معمولاً احساس می‌کنید می‌توانید کارهایی را که دوست دارید با موفقیت انجام دهید؟	۲۲
۱	۰/۵	آیا از شکل و قیافه خود راضی هستید؟	۲۳
۱	۰/۵	آیا در برخورد با دیگران معمولاً خاموش می‌مانید، چون می‌ترسید حرف‌های شما سبب شود که مردم شما را دوست نداشته باشند؟	۲۴
۱	۰/۵	آیا معمولاً برای‌تان مشکل است که کارهایتان را طوری انجام دهید که مورد تأیید و تحسین دیگران قرار گیرد؟	۲۵
۱	۰/۵	آیا زیاد پیش می‌آید که احساس کنید سعی دارید خودتان را بهتر از آنچه که هستید نشان دهید؟	۲۶
۱	۰/۵	آیا گاهی احساس می‌کنید که هرگز نخواهید توانست کاری را درست انجام دهید؟	۲۷
۱	۰/۵	آیا گاهی وقت‌ها احساس می‌کنید که مردم از شما سوءاستفاده می‌کنند؟	۲۸
۱	۰/۵	آیا شما دست کم در حد عادی برای خود ارزش و احترام قائل هستید؟	۲۹
۱	۰/۵	آیا فکر می‌کنید شخصیت شما برای جنس مخالف جذاب است؟	۳۰

پرسشنامه کیفیت زندگی

ردیف	سوال	۱	۲	۳	۴	۵
۱	لطفاً به سوال‌های زیر با توجه به شرایط زندگی‌تان در یک هفته اخیر پاسخ دهید.					
۱	در کل کیفیت زندگی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۲	چقدر از وضعیت سلامتی خود رضایت دارید؟ سوال‌های زیر درباره این است که در چهار هفته اخیر تا چه حد برخی چیزها را تجربه کرده‌اید.	۱	۲	۳	۴	۵
۳	دردهای جسمانی و مشکلات بدنی چقدر مانع انجام فعالیت‌ها و کارهای مورد علاقه شما می‌شود؟	۱	۲	۳	۴	۵
۴	برای انجام کارهای روزمره، چقدر به درمان‌های پزشکی (دارو و دستورهای خاص پزشکی) نیاز دارید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۵	چقدر از زندگی لذت می‌برید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۶	به‌نظر شما، زندگی شما تا چه حد معنادار (با ارزش) است؟	۱	۲	۳	۴	۵
۷	در انجام کارها و امور روزمره خود چقدر قادر به تمرکز هستید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۸	در زندگی روزمره خود چقدر احساس امنیت و آرامش می‌کنید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۹	محیط اطراف شما، تا چه حد سالم و بهداشتی است؟	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	سوال‌های زیر تجربه‌ها و توانایی شما را در انجام دادن کارهای ویژه در طول چهار هفته اخیر می‌سنجد.					
۱۰	آیا برای زندگی روزمره انرژی کافی دارید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱	آیا شکل و قیافه ظاهری بدن‌تان مورد قبول شما است؟	۱	۲	۳	۴	۵
۱۲	آیا برای رفع نیازهای خود پول کافی دارید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳	اخبار و اطلاعات مورد نیاز روزانه به‌چه میزان در دسترس شما است؟	۱	۲	۳	۴	۵
۱۴	چه میزان فرصت برای پرداختن به کارهایی که مورد علاقه شخصی شما است، دارید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۱۵	چقدر در استفاده از ظرفیت کاری خود (بازار، خرید، قدم زدن، منزل اقوام) از خود رضایت دارید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	چقدر از وضعیت خواب خود راضی هستید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷	چقدر از توانایی خود برای انجام فعالیت‌های روزمره زندگی راضی هستید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۱۸	از توانایی خود برای کار کردن چقدر رضایت دارید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۱۹	از توانایی کارکردن، خواب، خوراک و رفت و آمد خودتان چقدر رضایت دارید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۲۰	چقدر از روابط اجتماعی‌تان با دیگران رضایت دارید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۲۱	چقدر از روابط جنسی خود رضایت دارید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۲۲	چقدر از حمایت دوستان و آشنایان خود راضی هستید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۲۳	چقدر از شرایط و امکانات محل زندگی خود رضایت دارید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۲۴	چقدر از دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی رضایت دارید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۲۵	چقدر از دسترسی به امکانات حمل و نقل و وضعیت رفت و آمد خود رضایت دارید؟	۱	۲	۳	۴	۵
۲۶	چه مقدار دچار حالاتی مانند: یاس و ناامیدی و اضطراب و ... می‌شوید؟	۱	۲	۳	۴	۵

پرسشنامه چشم‌انداز زمان

ردیف	عبارت‌ها	بسیار درست	درست	نظری ندارم	نادرست	بسیار نادرست
۱	معتقدم که یکی از لذت‌های مهم زندگی، جمع شدن با دوستان و خوش‌گذرانی است.	۱	۲	۳	۴	۵
۲	معمولاً صحنه‌ها، صداها و بوهای آشنای مربوط به دوران کودکی، انبوهی از خاطره‌های فوق‌العاده را تداعی می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵
۳	بیش‌تر زندگی مرا سرنوشت مشخص می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵
۴	معمولاً به کارهایی که باید به‌گونه‌ای متفاوت در زندگی انجام می‌دهم، می‌اندیشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۵	تصمیم‌های 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 پیش‌رو، 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 دست به‌کاری می‌زنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۹	اگر کارها به‌موقع انجام نشود، نگرانی به‌خود راه نمی‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	هنگامی که می‌خواهیم به چیزی دست یابیم، اهداف را مشخص می‌کنم و کارهای معینی برای رسیدن به آن اهداف را در نظر می‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱	با در نظر گرفتن همه جوانب، خوبی‌هایی که از گذشته به‌یاد می‌آورم، به‌مراتب 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 ندارد.	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، خود‌انگیخته زندگی کنم. هر روز را همان‌طور که پیش می‌آید، بدون برنامه‌ریزی و نگرانی بپذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۸	از دیر رسیدن به قرار 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	خاطره‌های شاد وقت‌های خوش، به‌آسانی به‌ذهنم می‌آیند.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۱	به تعهدی که نسبت به دوستان و افراد صاحب قدرت دارم، به‌موقع عمل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۲	در گذشته، مورد سوءاستفاده قرار گرفته و طرد شده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۳	من به‌طور 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 خاطره‌های ناخوشایند است، ترجیح می‌دهم به‌آن فکر نکنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۶	داشتن هیجان در زندگی، برایم مهم است.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۷	کاش می‌توانستم اشتباه‌های گذشته را جبران کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۸	لذت بردن از کاری که انجام می‌دهیم، مهم‌تر از به‌موقع تمام کردن کار است.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۹	دل‌م برای 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	من خودم را به‌عنوان کسی می‌بینم که افسرده یا غمگین است.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۳	وقایع، به‌ندرت آن‌گونه که انتظار دارم پیش می‌روند.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۴	فراموش کردن خاطره‌های ناخوشایند، برایم سخت است.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۵	اگر مجبور به فکر کردن درباره اهداف و نتایج و محصول کار باشم، شادی در روند فعالیت‌ام از بین می‌رود.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۶	حتی موقعی که از زمان حال لذت می‌برم، باز هم آن را با تجربه‌های مشابه گذشته مقایسه می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۷	واقعاً نمی‌شود آینده را برنامه‌ریزی کرد، زیرا همه چیز به‌سرعت 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

نقش میانجی‌گر عزت‌نفس در رابطه بین چشم‌انداز زمان و ...

۵	۴	۳	۲	۱	نگرانی در مورد آینده‌ام معنایی ندارد، زیرا همه چیز به سرعت تغییر می‌کند.	۳۹
۵	۴	۳	۲	۱	با انجام کار به صورت پیوسته، طرح‌ها را به موقع به‌تمام می‌رسانم.	۴۰
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی اعضای خانواده‌ام در مورد گذشته صحبت می‌کنند، گوش نمی‌دهم.	۴۱
۵	۴	۳	۲	۱	برای آوردن هیجان به زندگی‌ام، خطرها را به‌جان می‌خورم.	۴۲
۵	۴	۳	۲	۱	من برای کارهایی که باید انجام بدهم، فهرستی تهیه می‌کنم.	۴۳
۵	۴	۳	۲	۱	من اغلب از دلم پیروی می‌کنم تا عقلم.	۴۴
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی می‌دانم کاری را باید انجام بدهم، می‌توانم در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنم.	۴۵
۵	۴	۳	۲	۱	در لذت هیجان‌های لحظه‌ای غرق می‌شوم.	۴۶
۵	۴	۳	۲	۱	زندگی ساده گذشته را به زندگی بسیار پیچیده امروز ترجیح می‌دهم.	۴۷
۵	۴	۳	۲	۱	من دوستانی را که خود انگیز و فی‌البداهه دست به کاری می‌زنند را به دوستان قابل پیش‌بینی ترجیح می‌دهم.	۴۸
۵	۴	۳	۲	۱	مناسک و سنت‌های خانوادگی را دوست دارم.	۴۹
۵	۴	۳	۲	۱	به‌اتفاق‌های بدی که در گذشته برایم رخ داده‌اند، فکر می‌کنم.	۵۰
۵	۴	۳	۲	۱	من کارهای دشوار و خسته‌کننده را اگر به پیشرفت من کمک کنند، انجام می‌دهم.	۵۱
۵	۴	۳	۲	۱	خرج کردن در آدمم برای لذت امروز، بهتر از پس‌انداز برای امنیت فرداست.	۵۲
۵	۴	۳	۲	۱	شانس، اغلب بهتر از کار سخت نتیجه می‌دهد.	۵۳
۵	۴	۳	۲	۱	به چیزهای خوبی که در زندگی از دست داده‌ام، فکر می‌کنم.	۵۴
۵	۴	۳	۲	۱	دوست دارم که روابط صمیمانه‌ام، شورانگیز و پرحرارت باشند.	۵۵
۵	۴	۳	۲	۱	همیشه برای انجام کارهای عقب افتاده وقت هست.	۵۶

