



پیش بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر اساس چشم اندازهای زمانی دانشجویان

سیده ماهرخ ایران پور^۱، نصراله عرفانی^{۲*}، محمد اسماعیل ابراهیمی^۳

^۱ کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

^۲ دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ایران

^۳ استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

* نویسنده مسئول: دکتر نصراله عرفانی، دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ایران. ایمیل: erfani@pnu.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۱۰/۱۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۷/۲۹

چکیده

مقدمه: زندگی در عصر فناوری و اطلاعات، علی رغم مزایای فراوان و ارتباطات گسترده، با افزایش فاصله و تنهایی بیشتر انسان‌ها و رشد مسائل و مشکلات روانی- اجتماعی مانند افسردگی، خودکشی، طلاق و انواع بزهکاری همراه بوده است. به گونه‌ای که کیفیت زندگی و شادکامی بشر را تحت تاثیر قرار داده و توجه اندیشمندان و صاحب نظران را به خود جلب کرده است، لذا، این پژوهش با هدف تبیین و پیش بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر اساس چشم اندازهای زمانی دانشجویان انجام شد.

روش کار: جامعه آماری پژوهش شامل کل دانشجویان واحد همدان در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بودند که تعداد آنان ۴۰۰۰ نفر بود. حجم نمونه براساس حداقل ۵۰ نفر به علاوه به ازای هر متغیر پیش بین ۱۰ نفر، جمعاً ۱۲۰ نفر برآورد شد که به روش طبقه‌ای تصادفی انتخاب شدند. برای سنجش چشم انداز زمانی از پرسشنامه ۶۶ سوالی زیمباردو (۱۹۹۹)، کیفیت زندگی از پرسشنامه ۲۶ سوالی سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۶) و شادکامی از پرسشنامه ۲۹ سوالی آکسفورد که توسط آرجیل (۱۹۹۶) طراحی شده است، استفاده شد. تحلیل داده‌ها با آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان به شیوه بارون و کنی توسط نرم افزار SPSS انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد چشم انداز زمانی دانشجویان در سطح بالایی نبود، در حالی که کیفیت زندگی و شادکامی آنان در سطح بالایی گزارش شد. هم چنین بین چشم انداز زمانی، کیفیت زندگی و شادکامی در بین دانشجویان رابطه مستقیم معنی داری وجود داشت. در ضمن چشم انداز زمانی و کیفیت زندگی توان تبیین و پیش بینی شادکامی دانشجویان را داشتند و در این بین کیفیت زندگی نقش واسطه ای معنی داری داشت.

نتیجه گیری: برای افزایش شادکامی در دانشجویان پیشنهاد می شود چشم اندازهای زمانی گذشته مثبت گرا و آینده متعالی تقویت شود و با بهبود کیفیت زندگی، شادکامی دانشجویان افزایش یابد.

واژگان کلیدی: شادکامی، چشم انداز زمانی، کیفیت زندگی، دانشجویان

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

(۲). این سازه دو جنبه دارد: یکی، عوامل عاطفی که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبتند و دیگری، ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است. با این وجود، شادکامی نشانه فقدان افسردگی نیست، بلکه نشان دهنده وجود شماری از حالت‌های شناختی و هیجانی مثبت است (۳). Seligman (۴) هیجان‌های مثبت را در سه مقوله آنهايي که با گذشته، حال و آینده پیوند دارند، طبقه بندی می‌کند. هیجان‌های مثبت مرتبط با آینده، خوشبینی، امید، اعتماد، ایمان و اعتقاد را شامل می‌شوند. رضامندی، خشنودی، تحقق، غرور و

زندگی در جهان معاصر یعنی عصر فناوری و اطلاعات، علی رغم مزایای فراوان و ارتباطات گسترده، با افزایش فاصله و تنهایی بیشتر انسان‌ها و رشد مسائل و مشکلات روانی- اجتماعی مانند افسردگی، خودکشی، طلاق و انواع بزهکاری همراه بوده است. به گونه‌ای که کیفیت زندگی و شادکامی بشر را تحت تاثیر قرار داده است (۱). کیفیت زندگی، شادکامی و چشم انداز زمانی از مفاهیم اساسی در روانشناسی و مؤثر بر رفتارند. روان‌شناسان مثبت‌نگر، توجه خود را بر منابع بالقوه‌ی احساس‌های مثبت، نظیر احساس شادکامی معطوف کرده‌اند. شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است

جمله متغیرهای تأثیرگذار بر شادکامی هستند که از یکدیگر نیز تأثیر می‌پذیرند. دانشگاه به عنوان مهم‌ترین جایگاه حضور نسل آینده، بایستی ضمن برخورداری از محیطی سالم و پویا، زمینه‌ی شادابی و شادکامی دانشجویان را فراهم نماید که این مهم کمتر مورد توجه قرار گرفته است. البته توجه به این مهم نیازمند مطالعه و بررسی مفاهیم یاد شده، و در قدم‌های بعدی برنامه‌ریزی عملی است. با توجه به آنچه گفته شد، این پژوهش به بررسی عوامل زمینه‌ساز در دانشجویان خواهد پرداخت و پاسخ‌گوی این سؤال است که آیا می‌توان کیفیت زندگی و شادکامی بر اساس چشم‌اندازهای زمانی دانشجویان پیش بینی کرد؟

روش کار

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویانی بود که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند با توجه به این که روش تحقیق همبستگی و از نوع پیش‌بینی است و با عنایت به این که از تحلیل رگرسیون استفاده شده است، از این رو حجم نمونه براساس حداقل ۵۰ نفر به علاوه هر متغیر پیش‌بین ۱۰ نفر برآورد شد. پس چون ۷ متغیر پیش‌بین وجود دارد، حجم نمونه ۱۲۰ نفر تعیین گردید. در پژوهش حاضر برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه استفاده شد که شامل پرسشنامه‌های شادکامی، چشم‌انداز زمانی و کیفیت زندگی بود. پرسشنامه کیفیت زندگی، ابزار اندازه‌گیری متغیر کیفیت زندگی، پرسشنامه ۲۶ سوالی سازمان جهانی بهداشت (۱۵) می‌باشد. نحوه نمره‌گذاری سؤالات این پرسشنامه نیز بر اساس مقیاس لیکرت و از نوع ۵ درجه‌ای (اصلاً = ۱، در حد کم = ۲، در حد متوسط = ۳، در حد زیاد = ۴، به طور کامل = ۵) انجام پذیرفت. در حالی که نمره‌گذاری سوال‌های (۳، ۴ و ۲۶) معکوس می‌باشد. بازه نمرات این پرسشنامه بین ۲۶ الی ۱۳۰ می‌باشد که نمره ۷۸ نقطه برش پرسشنامه است که نمرات کمتر از آن نشان‌دهنده پائین بودن سطح کیفیت زندگی و نمرات بالاتر از ۷۸ نشان‌دهنده بالا بودن سطح کیفیت زندگی در نرد آزمودنی‌ها می‌باشد. میزان پایایی و روایی این پرسشنامه در پژوهش غفاری و امید (۱۶) به ترتیب با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و تحلیل عاملی تأییدی ۰/۷۹ به دست آمد و از روش همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه، تحلیل مسیر به روش بارون و کنی و t تک نمونه‌ای توسط نرم افزار آماری SPSS ویرایش ۲۴ استفاده شد. آزمون چشم‌انداز زمانی، چشم‌انداز زمانی در پژوهش حاضر با پرسشنامه Boyd, Zimbardo (۱۰) مورد سنجش قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۶۶ سؤال است و با روش لیکرت پنج گزینه‌ای (بسیار نادرست = ۱، نادرست = ۲، بی تفاوت = ۳، درست = ۴ و بسیار درست = ۵) نمره‌گذاری شده است در حالی که طریقه نمره گذاری سوال‌های (۹، ۲۴، ۲۵، ۴۱، ۵۶، ۶۱) معکوس هستند. این پرسشنامه شامل شش بعد زمانی گذشته‌گرایی منفی (سوال‌های ۴-۵-۱۶-۲۲-۲۷-۳۳-۳۴-۳۶-۵۰ و ۵۴)، گذشته‌گرایی مثبت (سوال‌های ۲-۷-۱۱-۱۵-۲۰-۲۵-۲۹-۴۱ و ۴۹)، حال جبرگرا (سوال‌های ۳-۱۴-۳۵-۳۷-۳۸-۴۷-۵۲-۵۳)، حال لذت‌گرا (سوال‌های ۱-۸-۱۲-۱۷-۱۹-۲۳-۲۶-۲۸-۳۱-۳۲-۴۲-۴۴-۴۶-۴۸ و ۵۵)، آینده‌گرایی هدفمند (سوال‌های ۶-۹-۱۰-۱۳-۱۸-۲۱-۲۴-۳۰-۳۰-۴۰-۴۳-۴۵-۵۱-۵۶) و دیدگاه زمانی متعالی آینده (سوال‌های ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶) می‌باشد. بازه نمرات این پرسشنامه بین ۶۶ الی ۳۳۰ می‌باشد که نمره ۱۹۸ نقطه برش پرسشنامه است که نمرات کمتر از آن نشان‌دهنده پائین بودن سطح چشم‌انداز زمانی و نمرات بالاتر از ۱۹۸ نشان‌دهنده بالا بودن

آرامش خاطر هیجانهای مثبت عمده‌ای هستند که با گذشته پیوند دارند. در ارتباط با هیجانهای مثبت حال دو طبقه متمایز وجود دارد: لذت‌های آنی و رضامندیهای پایدارتر. از نظر Wittmann (۵)، شادکامی به درجه‌ای گفته می‌شود که شخص، کل زندگی خود را مطلوب ارزیابی می‌کند و این که به چه میزان زندگی خود را دوست دارد. Argyle (۶)، شادی و شادکامی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، نداشتن عاطفه منفی و رضایت از زندگی می‌دانند. پس شادکامی دارای سه جزء اساسی است: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان‌های منفی. بنابراین شادکامی به عنوان مفهومی مثبت برای سالم ماندن و افزایش قدرت رویارویی با مشکلات زندگی ضروری و حیاتی است. شادکامی هنگامی پایدار می‌شود که انسان دارای احساس رضایت بیش‌تر از خود و محیط اطراف خود است. یاسمی، الماسی و عباسی (۷) طی مطالعات خود بدین نتیجه رسیدند که شادکامی به شدت تحت اثر کیفیت زندگی می‌باشد. کیفیت زندگی مفهوم جدیدی نیست. این مفهوم سابقه در فلسفه یونان دارد و ارسطو در بحث از شادکامی بدان اشاره کرده است. کیفیت زندگی شاخص اساسی سلامت محسوب می‌شود و از آن جا که کیفیت زندگی ابعاد متعددی نظیر سلامت جسمی، بهداشت روانی، ارتباطات اجتماعی، زندگی خانوادگی، هیجان‌ها، کارکردهای جسمانی، معنویت و زندگی حرفه‌ای افراد را شامل می‌شود توجه به آن از اهمیت دو چندان برخوردار است. سازه کیفیت زندگی متشکل از عوامل عینی و ذهنی (بهبودی درونی) است. عوامل عینی شامل سطح سواد، سطح درآمد، شرایط کاری، وضعیت تأهل، امنیت، جایگاه اقتصادی، اجتماعی و شاخص‌های ذهنی، بر اساس ارزیابی و برداشت فرد از میزان رضایت و شادی و نظایر اینها بدست می‌آیند (۸). کیفیت زندگی یک رویکردی مداخله‌ای در روانشناسی است که شادمانی را افزایش می‌دهد (۹). علاوه بر این مطالعات مویبد آن بوده است که شادکامی تحت اثر چشم‌انداز زمانی نیز می‌باشد. چشم انداز زمانی یک مفهوم شناختی رفتاری است که جهت‌گیری و نگرش فرد را نسبت به گذشته، حال و آینده نشان می‌دهد.

Boyd و Zimbardo (۱۰) پنج بعد زمانی را معرفی کردند که عبارتند از: گذشته‌گرایی منفی، گذشته‌گرایی مثبت، حال لذت‌گرا، حال جبرگرا، آینده‌گرایی هدفمند. Seligman (۴) نشان داد که 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 و از سوی دیگر با کیفیت بودن زندگی می‌تواند باعث افزایش آسایش و راحتی شده و این آسایش زمینه ساز شادکامی خواهد بود. وی خوش‌بین بودن نسبت به آینده را بجای آن که یک ویژگی شخصیتی قلمداد کند، آن را یک سبک تبیینی معرفی می‌کند. در این دیدگاه این افراد رویدادهای منفی را به نسبت دادن علت آنها به عواملی با سه مشخصه بیرونی بودن، گذرا بودن و خاص بودن ربط می‌دهند. افراد آینده‌نگر ایمان دارند که اهداف بلندمدت قابل دسترسی‌اند و همین امر می‌تواند کیفیت زندگی آنان را بیشتر کند (۴). نتایج پژوهش‌های Cheng, Furnham (۳)، طلایی (۱۱)، Bartolini, Sarracino (۱۲)، Kolesovs (۱۳) و Philips (۱۴) و یاسمی (۷) نشان دادند که ارتباط معنی داری بین چشم‌انداز زمانی، کیفیت زندگی و شادکامی وجود دارد و چشم‌انداز زمانی و کیفیت زندگی می‌تواند شادکامی را پیش‌بینی نمایند. با مروری بر آنچه گفته شد می‌توان گفت چشم‌انداز زمانی و کیفیت زندگی از

دانشجویان با درصد فراوانی ۴۷/۵ درصد فارس بوده و بعد از آن با درصد فراوانی ۲۸/۳ درصد کرد می‌باشند. همچنین ۱۹/۲ درصد ترک، ۱/۷ درصد لر و ۳/۳ درصد جزء سایر قومیت‌ها هستند. میانگین معدل کل دانشجویان ۱۷/۱۵ بوده و میانه معدل آنان ۱۷/۲۳ است. از طرفی بیش‌تر دانشجویان معدل ۱۷ را کسب کردند و هم‌چنین، میزان انحراف معیار معدل دانشجویان حدود ۱/۷۲ است. از سوی دیگر، کم‌ترین معدل گزارش شده ۱۰/۹۸ و بیش‌ترین آن ۱۹/۹۹ می‌باشد. شاخص‌های آماری کیفیت زندگی دانشجویان نشان می‌دهد که میانگین کیفیت زندگی دانشجویان ۸۱/۸۸ بیش‌تر از نقطه برش یعنی ۷۸ و شاخص‌های آماری شادکامی دانشجویان نشان می‌دهد که میانگین شادکامی دانشجویان ۹۰/۵۱ بیش‌تر از نقطه برش یعنی ۷۲/۵ است.

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین تمامی ابعاد چشم‌انداز زمانی به غیر از ابعاد گذشته‌گرایی مثبت و دیدگاه زمانی متعالی آینده کمتر از نقاط برش آنان است، در حالی که میانگین ابعاد گذشته‌گرایی مثبت و دیدگاه زمانی متعالی آینده بیش‌تر از نقطه برش آنان می‌باشد. از طرفی کمترین میزان فاصله بین میانگین و نقطه برش مربوط به بعد آینده‌گرایی هدفمند و بیشترین آن مربوط به بعد حال جبرگرا است. نتایج شاخص‌های آماری کیفیت زندگی دانشجویان نشان داد، میانگین کیفیت زندگی دانشجویان ۸۱/۸۸ بیش‌تر از نقطه برش یعنی ۷۸ بود. نتایج شاخص‌های آماری شادکامی دانشجویان نیز نشان داد، میانگین شادکامی دانشجویان ۹۰/۵۱ بیش‌تر از نقطه برش یعنی ۷۲/۵ است. کیفیت زندگی در تبیین و پیش‌بینی شادکامی بر اساس چشم‌اندازهای زمانی دانشجویان نقش واسطه‌ای دارد. خلاصه مدل رگرسیون شادکامی بر اساس چشم‌اندازهای زمانی و کیفیت زندگی دانشجویان نشان داد که R2 تنظیم شده برابر ۰/۷۰ می‌باشد، به طوری که حدود ۷۰ درصد تغییر کیفیت زندگی ناشی از تغییرات چشم‌انداز زمانی می‌باشد. لذا با توجه به این که این ضریب بیشتر از ۱۴ درصد می‌باشد، بنابراین مدل مناسب است. هم‌چنین از آن جا که مقدار آماره دوربین-واتسون بین ۱/۵ تا ۲/۵ می‌باشد، لذا فرض استقلال بین خطاها پذیرفته می‌شود و بین خطاهای ایجاد شده در جهت تأثیر متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک، هم‌خطی وجود ندارد.

سطح چشم‌انداز زمانی در نزد آزمودنی‌ها می‌باشد. این آزمون توسط نودری (۱۷) به فارسی برگردانده شده و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در کل زیرمقیاس‌ها را برابر ۰/۷۴ اعلام نموده است. از طرفی میزان روایی با روش تحلیل عاملی تأییدی ۰/۷۸ محاسبه گردید. آزمون شادکامی آکسفورد، آزمون شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف Argyle (۲) از شادکامی است. این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط آرچیل و بر اساس پرسشنامه افسردگی یک ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه از پرسشنامه افسردگی گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه‌های سلامت ذهنی و روان‌شناختی را پوشش دهد. طریقه نمره گذاری این پرسشنامه براساس طیف لیکرت چهار درجه‌ای می‌باشد. بازه نمرات این پرسشنامه بین ۲۹ الی ۱۱۶ می‌باشد. همچنین نمره ۷۲/۵ نقطه برش پرسشنامه می‌باشد که نمرات کمتر از ۷۲/۵ نشان‌دهنده شادکامی پائین و نمرات بیش‌تر از ۷۲/۵ نشان‌دهنده شادکامی بالا می‌باشد. آرچیل و لو (۱۸) پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آنها ۰/۴۳ محاسبه شد. در پژوهشی که توسط علی‌پور و نوربالا (۱۹) به منظور بررسی اعتبار و پایایی فهرست شادکامی آکسفورد اجرا شد، آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. همچنین میزان روایی پرسشنامه در پژوهش علی‌پور و نوربالا (۲۰) با روش تحلیل عاملی تأییدی ۰/۸۳ به دست آمد و از همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه، تحلیل مسیر به روش بارون و کنی و t تک نمونه‌ای توسط نرم افزار آماری SPSS ویرایش ۲۴ استفاده شد.

یافته‌ها

این فصل شامل دو بخش توصیف و تحلیل داده‌ها است که در بخش اول متغیرهای مرتبط با فرضیات تحقیق، در قالب جداول و نمودارهای آمار توصیفی ارائه گردیده است. نتایج نشان می‌دهد که ۱۲۰ نفر از دانشجویان واحد همدان در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته‌اند که ۳۰/۸ درصد از آنان مرد و ۶۹/۲ درصد زن بودند. طبق بررسی‌های صورت گرفته، بیش‌تر

جدول ۱: شاخص‌های آماری چشم‌اندازهای زمانی دانشجویان

چشم‌انداز زمانی	میانگین	نقطه برش	میانه	مد	انحراف معیار	واریانس	کم‌ترین	بیش‌ترین
گذشته‌گرایی منفی	۲۷/۴۴	۳۰	۲۷	۲۰	۶/۴۰۲	۴۰/۹۸۸	۱۷	۴۱
گذشته‌گرایی مثبت	۲۹/۱	۲۷	۳۰	۳۰	۵/۸۶۳	۳۴/۳۷۶	۱۶	۳۸
حال جبرگرا	۱۹/۹۳	۲۴	۱۹	۱۵	۵/۴۵۵	۲۹/۷۶	۱۳	۳۲
حال لذت‌گرا	۴۳/۵۲	۴۵	۴۴	۲۲	۱۱/۶۳۲	۱۳۵/۳۱	۲۲	۶۶
آینده‌گرایی هدفمند	۳۸/۷۶	۳۹	۳۸	۳۶	۹/۱۰۴	۸۲/۸۸۶	۲۶	۶۰
دیدگاه زمانی متعالی آینده	۳۱/۳۴	۳۰	۳۱	۳۱	۶/۲۴	۳۸/۹۵	۱۸	۴۲

جدول ۲: جدول آنالیز واریانس شادکامی بر اساس چشم‌اندازهای و کیفیت زندگی زمانی دانشجویان

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P
رگرسیون	۳۲۲۰۹/۹۵۱	۷	۴۶۰۱/۴۲۲	۴۱/۲۹۵	۰/۰۰۱**
باقی مانده	۱۲۴۸۰/۱۱۲	۱۱۲	۱۱۱/۴۲۹	۴۱/۲۹۵	۰/۰۰۱**
مجموع	۴۴۶۸۹/۹۶۷	۱۱۹	-	۴۱/۲۹۵	۰/۰۰۱**

نتایج آزمون نشان داد چشم‌اندازهای زمانی و کیفیت زندگی توان تبیین و پیش‌بینی شادکامی دانشجویان را دارند ($F(۶,۱۱۳) = ۴۱/۲۹۵, P < ۰/۰۱$).

جدول ۳: ضرایب رگرسیون شادکامی بر اساس چشم‌اندازهای زمانی و کیفیت زندگی دانشجویان

ضریب	B	SE	Beta	t	P
ثابت	۱۵/۰۰۹	۷/۱۸۹		۲/۰۸۸	۰/۰۳۹*
گذشته‌گرایی منفی	-۰/۶۳۷	۰/۴۹۲	-۰/۲۱۰	-۱/۲۹۵	۰/۱۹۸
گذشته‌گرایی مثبت	۲/۱۸۲	۰/۴۴۰	۰/۶۶۰	۴/۹۵۴	۰/۰۰۰۱**
حال جبرگرا	-۰/۲۱۷	۰/۴۴۰	-۰/۰۶۱	-۰/۴۹۴	۰/۶۲۲
حال لذت‌گرا	۰/۵۲۷	۰/۳۱۹	۰/۳۱۶	۱/۶۵۱	۰/۱۰۲
آینده‌گرایی هدفمند	-۱/۱۶۳	۰/۳۵۴	-۰/۵۴۶	-۳/۲۸۵	۰/۰۰۱**
دیدگاه زمانی متعالی آینده	۱/۱۱۸	۰/۳۳۳	۰/۳۶۰	۳/۳۵۸	۰/۰۰۱**
کیفیت زندگی	۰/۲۵۵	۰/۰۸۵	۰/۲۰۰	۲/۹۸۵	۰/۰۰۳**

جدول ۴: تحلیل رگرسیون شادکامی بر اساس کیفیت زندگی زمانی دانشجویان

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P
رگرسیون	۱۸۲۲۲/۸۱۸	۱	۱۸۲۲۲/۸۱۸	۸۱/۲۴۴	۰/۰۰۰۱**
باقی مانده	۲۶۴۶۷/۱۴۹	۱۱۸	۲۲۴/۲۹۸	۸۱/۲۴۴	۰/۰۰۰۱**
مجموع	۴۴۶۸۹/۹۶۷	۱۱۹	-	۸۱/۲۴۴	۰/۰۰۰۱**

در راستای آزمون فرضیه، نتایج آزمون تحلیل رگرسیون همزمان نشان می‌دهد کیفیت زندگی توان تبیین و پیش‌بینی شادکامی دانشجویان را دارد ($P < ۰/۰۱$ ، $F(1, 118) = ۸۱/۲۴۴$) بنابراین فرضیه دهم پژوهش تأیید شد.

جدول ۵: ضرایب رگرسیون شادکامی بر اساس کیفیت زندگی دانشجویان

ضریب	B	SE	Beta	t	P
ثابت	۲۳/۸۹۸	۷/۵۱۶		۳/۱۷۹	۰/۰۰۲**
کیفیت زندگی	۰/۸۱۴	۰/۰۹۰	۰/۶۳۹	۹/۰۱۴	۰/۰۰۰۱**

جدول ۶: نتایج آزمون میانجی‌گری کیفیت زندگی در پیش‌بینی شادکامی بر اساس چشم‌اندازهای زمانی دانشجویان

مرحله و متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	Beta	t	P
اول				
گذشته‌گرایی منفی	شادکامی	-۰/۳۳۷	-۲/۰۸۰	۰/۰۴۰*
گذشته‌گرایی مثبت	شادکامی	۰/۷۶۶	۵/۵۶۰	۰/۰۰۰۱**
حال جبرگرا	شادکامی	-۰/۰۵۲	-۰/۴۰۷	۰/۶۸۴
حال لذت‌گرا	شادکامی	۰/۳۰۵	۱/۵۳۷	۰/۱۲۷
آینده‌گرایی هدفمند	شادکامی	-۰/۵۰۶	-۲/۹۵۱	۰/۰۰۴**
دیدگاه زمانی متعالی آینده	شادکامی	۰/۴۵۳	۴/۲۶۶	۰/۰۰۰۱**
دوم				
گذشته‌گرایی منفی	شادکامی	-۰/۶۳۴	-۲/۸۸۳	۰/۰۰۵**
گذشته‌گرایی مثبت	شادکامی	۰/۵۲۶	۲/۹۲۰	۰/۰۰۴**
حال جبرگرا	کیفیت زندگی	۰/۰۴۵	۰/۲۵۹	۰/۷۹۶
حال لذت‌گرا	کیفیت زندگی	-۰/۰۵۸	-۰/۲۱۷	۰/۸۲۸
آینده‌گرایی هدفمند	کیفیت زندگی	۰/۲۰۲	۰/۸۶۷	۰/۳۸۸
دیدگاه زمانی متعالی آینده	کیفیت زندگی	۰/۴۶۴	۳/۲۲۰	۰/۰۰۲**
سوم				
گذشته‌گرایی منفی	شادکامی	-۰/۲۱۰	-۱/۲۹۵	۰/۱۹۸
گذشته‌گرایی مثبت	شادکامی	۰/۶۶۰	۴/۹۵۴	۰/۰۰۰۱**
حال جبرگرا	شادکامی	-۰/۰۶۱	-۰/۴۹۴	۰/۶۲۲
حال لذت‌گرا	شادکامی	۰/۳۱۶	۱/۶۵۱	۰/۱۰۲
آینده‌گرایی هدفمند	شادکامی	-۰/۵۴۶	-۳/۲۸۵	۰/۰۰۱**
دیدگاه زمانی متعالی آینده	شادکامی	۰/۳۶۰	۳/۳۵۸	۰/۰۰۱**
کیفیت زندگی	شادکامی	۰/۲۰۰	۲/۹۸۵	۰/۰۰۳**
چهارم				
کیفیت زندگی	شادکامی	۰/۶۳۹	۹/۰۱۴	۰/۰۰۰۱**

همدان را داشتند و در این بین کیفیت زندگی بیش تر از چشم انداز زمانی بر شادکامی تأثیر داشت. چشم انداز زمانی دانشجویان در سطح بالایی نبود، در حالی که کیفیت زندگی و شادکامی آنان در سطح بالایی گزارش شد. همچنین مشخص شد که رابطه معنی دار و مثبتی بین چشم انداز زمانی، کیفیت زندگی و شادکامی در بین دانشجویان وجود داشت.

در همین راستا نتایج پژوهش Bentham (۱۸) همسو با نتیجه پژوهش حاضر است، زیرا ایشان نشان دادند که میزان چشم انداز زمانی در جامعه مورد مطالعه در سطح پائینی بوده، در حالی که نتیجه پژوهش Anagnostopoulo, Griva (۲۰) ناهمسو با نتیجه حاصله است. زیرا ایشان نشان دادند که سطح چشم انداز زمانی در در نوجوانان یونانی در سطح بالایی می باشد. علت این ناهمسوئی می تواند برگرفته از جامعه مورد مطالعه باشد که نوجوانان می توانند دیدگاه متفاوت تری نسبت به جوانان که در مقطع کارشناسی ارشد تحصیل می کنند، داشته باشند. لذا با مقایسه این پژوهش می توان نتیجه گیری کرد که چشم انداز زمانی از جمله اندیشیدن در زمینه کارهای گذشته خود، بهره گیری از نظرات دیگران در تصمیم گیری های خویش، افتخار کردن نسبت به رویدادهای موفق خود در گذشته، تحسین کردن خود در زمینه موفقیت های گذشته، قبول محدودیت های فعلی خود، شناسایی نقاط ضعف خود در وضعیت کنونی، خوشحال بودن نسبت به وضعیت کنونی خویش، عدم نارضایتی از اتفاقات فعلی خویش، داشتن برنامه ریزی برای تک تک روزهای زندگی خود، برنامه ریزی کردن روز خود در اول وقت، نگرانی نسبت به انجام به موقع کارها، هدفمند بودن نسبت به خواسته های خود در آینده، اولویت بندی کارهای مهم و فوری خود و اعتقاد به تعالی و رشد از طریق برنامه ریزی و هدفمندی در نزد دانشجویان در سطح بالایی نیست. در واقع می توان گفت که سطح برنامه ریزی دانشجویان برای آینده خود و نیز بهره گیری از تجارب منفی و مثبت گذشته و همچنین لذت بردن در زمان حال در بین دانشجویان مورد مطالعه در سطح بالایی نمی باشد. نتایج دیگر پژوهش نشان داد، کیفیت زندگی دانشجویان در سطح بالایی می باشد. در همین راستا نتایج پژوهش مهدی نیا (۲۱) همسو با نتیجه پژوهش حاضر است. زیرا ایشان نشان دادند که سطح کیفیت زندگی در جامعه مورد مطالعه در سطح بالایی است. در حالی که نتیجه پژوهش طالبی (۱۱) ناهمسو با نتیجه حاصله است. زیرا ایشان نشان دادند که کیفیت زندگی معلمان زن و مرد استان ایلام در سطح پائینی است. علت این امر می تواند جامعه مورد مطالعه باشد. زیرا کیفیت زندگی افراد بزرگسال مانند معلمان با کیفیت زندگی جوانان از جمله دانشجویان کارشناسی ارشد، تاحدودی متفاوت است.

در واقع می توان گفت که دانشجویان احساس سلامت روحی و جسمی بالایی می کنند، زیرا اکثر این دانشجویان در سنین جوانی هستند. از طرفی مشخص شد که از فعالیت های روزانه خود رضایت دارند، زیرا بیشتر فعالیت های روزانه آنان را تحصیل تشکیل داده است و از آنجا که به تحصیل در آینده امید دارند، لذا این فعالیت ها را مثمرتر دانسته و به آینده خود امیدوار هستند که تمامی موارد فوق می تواند کیفیت زندگی را در نزد آنان افزایش دهد. علاوه بر این می توان گفت که شادکامی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان در سطح بالایی می باشد. در همین راستا نتایج پژوهش های

نتایج جدول ۳ با ملاحظه وزن استاندارد شده بتا نشان می دهد یک انحراف معیار تغییر هم زمان در چشم اندازهای زمانی گذشته گرای مثبت، آینده گرایی هدفمند، دیدگاه زمانی متعالی آینده و کیفیت زندگی به ترتیب باعث ۰/۶۶، -۰/۵۵، ۰/۳۶ و ۰/۲۰ انحراف معیار تغییر در شادکامی دانشجویان می شود. کیفیت زندگی می تواند شادکامی دانشجویان را تبیین و پیش بینی کند. خلاصه مدل رگرسیون شادکامی بر اساس کیفیت زندگی دانشجویان نشان داد که R^2 تنظیم شده برابر ۰/۴۰ می باشد، به طوری که حدود ۴۰ درصد تغییر شادکامی ناشی از تغییرات کیفیت زندگی می باشد. لذا با توجه به این که این ضریب بیشتر از ۱۴ درصد می باشد (مؤمنی، ۱۳۸۷)، بنابراین مدل مناسب است. همچنین از آن جا که مقدار آماره دوربین- واتسون بین ۱/۵ تا ۲/۵ می باشد، لذا فرض استقلال بین خطاها پذیرفته می شود و بین خطاهای ایجاد شده در جهت تأثیر متغیرهای پیش بین بر متغیر ملاک، هم خطی وجود ندارد.

نتایج جدول ۵ با ملاحظه وزن استاندارد شده بتا نشان می دهد یک انحراف معیار تغییر در کیفیت زندگی باعث ۰/۶۴ انحراف معیار تغییر در شادکامی دانشجویان می شود.

با مقایسه ضرایب استاندارد چشم اندازهای زمانی از مرحله اول با مرحله سوم معلوم می شود که ضرایب استاندارد گذشته گرایی منفی از مرحله اول ($\beta = -0/337$) به مرحله سوم ($\beta = -0/210$)، گذشته گرایی مثبت از مرحله اول ($\beta = 0/766$) به مرحله سوم ($\beta = 0/660$) و دیدگاه زمانی متعالی آینده از مرحله اول ($\beta = 0/453$) به مرحله سوم ($\beta = 0/360$) کاهش یافته است. بنابراین کیفیت زندگی نقش واسطه ای در پیش بینی شادکامی بر اساس چشم اندازهای زمانی گذشته گرایی منفی، گذشته گرایی مثبت و دیدگاه زمانی متعالی آینده ایفا می کند.

بحث

این پژوهش با هدف پیش بینی شادکامی بر اساس چشم انداز زمانی و کیفیت زندگی در بین دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که ۳۷ نفر از دانشجویان مذکر و ۸۳ نفر مؤنث بودند، قومیت اکثر دانشجویان شرکت کننده در این پژوهش با تعداد فراوانی ۵۷ نفر فارس بود و کمترین آنان با تعداد فراوانی دو نفر لر بودند. همچنین ۲۳ نفر ترک، ۳۴ نفر کرد و ۴ نفر از سایر اقوام ایرانی بودند. میانگین معدل دانشجویان در این پژوهش ۱۷/۱۵ بود و معدل اکثر دانشجویان ۱۷ گزارش شد. چشم انداز زمانی اکثر دانشجویان با تعداد فراوانی ۵۸ نفر گذشته گرایی مثبت بود و تنها یک نفر دارای چشم انداز زمانی حال جبرگرا بود و هیچ شرکت کننده ای دارای چشم انداز زمانی گذشته گرایی منفی نبود. میانگین کیفیت زندگی و شادکامی دانشجویان به ترتیب با ۸۱/۸۸ و ۹۰/۵۱ بیش تر از نقاط برش آنان به ترتیب با ۷۸ و ۹۴ بود، در حالی که میانگین چشم انداز زمانی دانشجویان با ۱۹۱/۸ کمتر از نقطه برش آن یعنی ۱۹۱ بود. میانگین تمامی ابعاد چشم انداز زمانی به غیر از ابعاد گذشته گرایی مثبت و دیدگاه زمانی متعالی آینده کمتر از نقاط برش آنان بود، در حالی که میانگین ابعاد گذشته گرایی مثبت و دیدگاه زمانی متعالی آینده بیش تر از نقطه برش آنان بود. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که چشم انداز زمانی و کیفیت زندگی توان تبیین و پیش بینی شادکامی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد

دانشجویان افزایش داده و زمینه‌ساز شادکامی در نزد آنان شود؛ (۲) با توجه به نتیجه فرضیه نهم پژوهش، به تمامی مسئولین و مدیران مربوطه در دانشگاه پیشنهاد می‌شود که برای ارتقای هرچه بیشتر کیفیت زندگی و شادکامی دانشجویان، به برگزاری کلاس‌ها و همایش‌های مربوط به اهمیت زمان و راهکارهای مناسب در زمینه چشم‌انداز زمانی برای دانشجویان اقدام نمایند. برای افزایش شادکامی در دانشجویان پیشنهاد می‌شود چشم‌اندازهای زمانی گذشته مثبت‌گرا و آینده‌متعالی تقویت شود و با بهبود کیفیت زندگی، شادکامی دانشجویان افزایش یابد.

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد، چشم‌انداز زمانی اکثر دانشجویان با تعداد فراوانی ۵۸ نفر گذشته‌گرایی مثبت بود و تنها یک نفر دارای چشم‌انداز زمانی حال‌جبرگرا بود و هیچ شرکت‌کننده‌ای دارای چشم‌انداز زمانی گذشته‌گرایی منفی نبود. میانگین کیفیت زندگی و شادکامی دانشجویان به ترتیب با ۸۱/۸۸ و ۹۰/۵۱ بیش‌تر از نقاط برش آنان به ترتیب با ۷۸ و ۹۴ بود، در حالی که میانگین چشم‌انداز زمانی دانشجویان با ۱۹۱/۸ کمتر از نقطه برش آن یعنی ۱۹۱ بود. میانگین تمامی ابعاد چشم‌انداز زمانی به غیر از ابعاد گذشته‌گرایی مثبت و دیدگاه زمانی متعالی آینده کمتر از نقاط برش آنان بود، در حالی که میانگین ابعاد گذشته‌گرایی مثبت و دیدگاه زمانی متعالی آینده بیش‌تر از نقطه برش آنان بود. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که چشم‌انداز زمانی و کیفیت زندگی توان تبیین و پیش‌بینی شادکامی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان را داشتند و در این بین کیفیت زندگی بیش‌تر از چشم‌انداز زمانی بر شادکامی تأثیر داشت. چشم‌انداز زمانی دانشجویان در سطح بالایی نبود، در حالی که کیفیت زندگی و شادکامی آنان در سطح بالایی گزارش شد. همچنین مشخص شد که رابطه معنی‌دار و مثبتی بین چشم‌انداز زمانی، کیفیت زندگی و شادکامی در بین دانشجویان وجود داشت.

سپاسگزاری

نویسندگان وظیفه دارند که از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش کمال قدردانی را داشته باشند.

تضاد منافع

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول می‌باشد و نویسندگان این مقاله وظیفه خود می‌دانند که از شرکت‌کنندگان در پژوهش و از تمامی کارکنان دانشگاه که ما را در نوشتن این پژوهش یاری کردند، کمال تشکر را داشته باشند.

جعفری (۲۲) و مهدی‌نیا (۲۱) همسو با نتیجه پژوهش حاضر است. زیرا ایشان نشان دادند که سطح شادکامی در جامعه مورد مطالعه در سطح بالایی است. در حالی که نتیجه پژوهش Bekhet (۸) ناهمسو با نتیجه حاصله است. زیرا ایشان نشان دادند که کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه‌های دشتستان در سطح متوسطی است. علت این امر می‌تواند جامعه مورد مطالعه باشد. زیرا شادکامی متغیری است که می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله محل زندگی، سن و سایر متغیرهای دموگرافیکی دیگر باشد. لذا با مقایسه نتیجه این فرضیه با نتایج پژوهش‌های پیشین، این گونه می‌توان نتیجه‌گیری کرد که شادکامی از جمله خوش بین بودن نسبت به آینده، رضایت از جنبه‌های مختلف زندگی، داشتن احساس کنترل نسبت به امورات زندگی خویش، تأثیر گذاشتن بر رویدادهای زندگی، داشتن علاقه به دیگران، سهولت در امر اتخاذ تصمیم‌های مهم زندگی، انجام کارها بدون وقفه، نداشتن احساس خستگی در طول روز، احساس نیروی زیاد برای مقابله با مشکلات روزمره، جلوه نمودن زندگی به صورت زیبا برای فرد، داشتن احساس سلامتی و تندرستی، صمیمی بودن با دیگران، خوش بودن نسبت به آینده، داشتن شور و شوق فراوان در انجام کارها، به موقع انجام دادن کارها، لذت بردن از روابط اجتماعی خویش، تأثیرگذاری مثبت بر دیگران، معنادار بودن و هدفمند بودن زندگی شخصی، داشتن احساس جذاب بودن و عشق ورزیدن به دیگران در نزد دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان، در سطح بالایی است. در واقع می‌توان گفت که جامعه مورد مطالعه از جنبه‌های مختلف زندگی خود تاحدودی رضایت دارند و تاحدودی به زندگی خویش تسلط و کنترل داشته و می‌توانند برای خود برنامه و هدف معین ترسیم نمایند. تمام موارد فوق باعث افزایش شادی و نشاط در بین افراد می‌شود. زیرا هدف‌گذاری و تسلط بر زندگی این احساس را به فرد می‌دهد که زندگی او جهت دار بوده و احساس بیهودگی و پوچی نکرده که چنین باوری زمینه‌ساز شادکامی خواهد بود.

محدودیت‌های پژوهش عبارت بود از، (۱) ناتوانی در کنترل شرایط مکانی یکسان برای تکمیل پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌ها؛ (۲) یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش، زیاد بودن تعداد سؤالات پرسشنامه بود؛ (۳) تمایل برخی از آزمودنی‌ها به اغراق در پاسخ دادن به برخی گویه‌های پرسشنامه، جهت ایجاد تصویری مطلوب از خود. در این قسمت براساس یافته‌های پژوهش چند پیشنهاد کاربردی و پژوهشی ارائه می‌شود: (۱) با توجه به نتیجه فرضیه فرعی پنجم و هشتم پژوهش، به تمامی مسئولین و مدیران مربوطه پیشنهاد می‌شود که با برگزاری کارگاه‌های علمی و آموزشی سطح توانمندی علمی دانشجویان را بیش از پیش افزایش دهند که این امر می‌تواند ادراک شایستگی را در بین

References

1. Alkire S. Valuing freedoms: Sens capability approach and poverty reduction. Oxford: Oxford university press 2013.
2. Argyle M. The Psychology of Happiness. New York: Routledge; 2013.
3. Cheng H, Furnham A. Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. Pers Individ Differ. 2003;34(6):921-42. DOI: 10.1016/s0191-8869(02)00078-8
4. Seligman M. Authentic Happiness. New York: Free Press; 2014.
5. Wittmann M. Encyclopedia of time: Science, philosophy, theology, and culture: AGE Publications; 2009.

6. Argyle M, Lu L. Testing For Nappiness. Washington DC: Taylor and Francis; 2014.
7. Yasemi S, Almasi S, Abbasi S. The Relationship Between Quality of Life Dimensions and Happiness in Primary Teachers. Second International Conference on Humanities. Psychol Soc Sci. 2014.
8. Bekhet AK, Zauszniewski JA, Nakhla WE. Happiness: theoretical and empirical considerations. Nurs Forum. 2008;43(1):12-23. DOI: [10.1111/j.1744-6198.2008.00091.x](https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2008.00091.x) PMID: [18269440](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18269440/)
9. Bernard P. Social Cohesion: A critique. Ottawa CPRN 2014.
10. Stroebe W, Zimbardo PG. Jacob Max Rabbie (1927-2013). Am Psychol. 2014;69(1):84. DOI: [10.1037/a0034366](https://doi.org/10.1037/a0034366) PMID: [24446847](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24446847/)
11. Toulabi Z, Raoufi M, Allahpourashraf Y. The Relationship Between Teachers' Happiness and Quality of Working Life. Procedia - Soc Behav Sci. 2013;84:691-5. DOI: [10.1016/j.sbspro.2013.06.628](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.628)
12. Bartolini S, Sarracino F. Happy for how long? How social capital and economic growth relate to happiness over time. Ecol Econom. 2014;108:242-56. DOI: [10.1016/j.ecolecon.2014.10.004](https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2014.10.004)
13. Kolesovs A. The relation between time perspective and locus of control in high school students. Baltic J Psychol. 2002;3(2):7-19.
14. Philips D. Quality of life "concept, policy and practice. London: Rutledge 2016.
15. WHO. suicide rates Geneva: World Health Organization; 2016 [cited 2016]. Available from: http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suiciderates/en.
16. Ghaffari G, Ebrahimilouei A. Sociology of Social Change. Tehran: Agra and Loya; 2012.
17. Nouri N, Soltani I. Determining the Factors Affecting the Happiness of Employees of Mobarakeh Steel Co. Appl Sociol. 2009;1(20):105-18.
18. Bentham J. Selected Writings on Utilitarianism: Wordsworth Editions; 2014.
19. Alipur A, Nourbala A. Preliminary, reliability and validity of Oxford Happiness Inventory in Tehran University Students. Andisheh J Behav. 2008;5(2):31-52.
20. Anagnostopoulos F, Griva F. Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators. Soc Indicat Res. 2012;106(1):41-59.
21. Firoozeh N. The Relationship Between Quality of Life and Happiness of Students. Iran; First National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies 2013.
22. Jafari E, Abedi M, Liaghatdar M. Happiness in students of Isfahan University of Medical Sciences. The extent and factors affecting it. Med Cultiv. 2004;54(1):15-23.



Explanation and Prediction of Quality of Life and Happiness Based on the Time Span of Students

Seyyede Mahrokh Iranpour¹, Nasrollah Erfani^{2,*}, Mohammad Esmail Ebrahimi³

¹ MSc, Department of Psychology, Hamedan Branch, Islamic Azad University, Hamedan, Iran

² Associate Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Iran

³ Assistant Professor, Department of psychology, Hamedan Branch, Islamic Azad University, Hamedan, Iran

* **Corresponding author:** Nasrollah Erfani, Associate Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Iran. E-mail: erfani@pnu.ac.ir

Received: 21 Oct 2017

Accepted: 05 Jan 2018

Abstract

Introduction: Living in the era of technology and information, despite the many benefits and widespread communication, has been accompanied by an increase in distance and loneliness of most people and the development of psychosocial problems, such as depression, suicide, divorce, and various types of delinquency. This affects the quality of life and happiness and has thus attracted the attention of scholars. The purpose of this study was to explain and predict quality of life and happiness based on the time horizons of students.

Methods: The statistical population of the study consisted of all graduate students of the Islamic Azad University of Hamedan during the academic year of 2011 to 2012. Their number was 4000. Sample size was based on at least 50 people while 10 predictors for each variable was estimated, thus 120 people were selected by stratified random sampling. For measuring the time perspective, the Zimbardo (66) questionnaire (1999) was used, for quality of life, 26 questions prepared by the World Health Organization (2006), and for happiness, the Oxford questionnaire 29, designed by Arjil (1996), was used. Data analysis was performed by Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis using Barney and Kenny method with the SPSS software.

Results: The results showed that the time horizons of students were not high, while their quality of life and their happiness were reported as high. Also, there was a significant relationship between the time perspective, quality of life and happiness among students. In addition, the time perspective and quality of life were able to explain and predict happiness of undergraduate students at the Islamic Azad University of Hamedan. Meanwhile, quality of life had a significant mediator role.

Conclusions: In order to increase the happiness of students, it is suggested to encourage past positive perspectives and transcendental future, while improving quality of life.

Keywords: Happiness, Time Perspective, Quality of Life, Dustening