

ارزیابی مدل ساختاری تبیین شادکامی بر اساس ویژگی‌های صبحی - عصری و چشم انداز زمان با نقش میانجی معنا در زندگی^۱

هدیه قربانپور

کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرقدس، تهران، ایران.

az8aaa03@gmail.com

۰۹۹۳۱۸۵۳۸۳۳

سیده فاطمه حسنی*

استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده بهزیستی و علوم اجتماعی سلامت، دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران، تهران، ایران

(نویسنده مسئول)

yas11275@yahoo.com

۰۹۱۲۵۶۶۱۲۳۰

محسن کلهرنیا گل کار

استادیار گروه روان‌شناسی، دانش‌آموخته دکتری جامعه‌شناسی اقتصادی و توسعه، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

golkarmohsen@gmail.com

۰۹۱۹۷۰۱۶۸۱۴

چکیده

هدف از این پژوهش تدوین مدل ساختاری نقش ویژگی‌های صبحی - عصری و چشم‌انداز زمان بر شادکامی با نقش واسطه‌ای معنا در زندگی بود. این پژوهش از لحاظ اجرا، جزء تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی و مبتنی بر روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و همچنین از لحاظ هدف، جزء تحقیقات کاربردی به شمار می‌رفت. کلیه کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس در نیم‌سال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲ جامعه آماری این مطالعه را تشکیل می‌دادند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۳۸۱ نفر از این کارمندان انتخاب شدند و به فرم آنلاین پرسشنامه شادکامی آکسفورد، پرسشنامه صبحی-عصری هورن و استبرگ، پرسشنامه چشم‌انداز زمان زیمنباردو و بوید و پرسشنامه معنا در زندگی استیگر و همکاران پاسخ دادند. برای بررسی همبستگی بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون بهره گرفته شد و بررسی مدل مفهومی با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. نتایج نشان داد که چشم‌انداز زمان و ویژگی‌های شخصیتی صبحی از طریق معنا بخشی به زندگی بر شادکامی تأثیر مثبتی می‌گذارند و ویژگی شخصیتی عصری با کاهش معنا در زندگی منجر به کاهش شادکامی افراد می‌شود. بر همین اساس؛ توصیه می‌شود که دانشگاه‌ها و ادارات، محیط‌های اداری را به گونه‌ای طراحی کنند که بتواند مشوق چشم‌اندازهای زمانی مثبت و سحرخیزی افراد باشد، زیرا این مولفه‌ها می‌توانند از طریق معنادار کردن زندگی کارمندان، منجر به افزایش شادکامی آن‌ها شوند.

کلمات کلیدی: ویژگی‌های صبحی - عصری، چشم‌انداز زمان، شادکامی، معنا در زندگی.

^۱ - این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

مقدمه

احساس شادکامی یک ویژگی مهم روانی است که فرد دارای بهداشت روانی بالا می‌بایست از آن برخوردار باشد. از نظر لغوی برخی شادکامی را معادل لذت آنی، هیجانانگیز مثبت، لذت طولانی مدت یا لذت از تمام زندگی دانسته‌اند (زری و همکاران، ۱۴۰۲). با این حال روان‌شناسان، شادکامی را معادل ارزش مثبتی می‌دانند که فرد در مورد خودش احساس می‌کند (رجبی و همکاران، ۱۴۰۱). این احساس عبارت است از یک حالت عاطفی مثبت که با خشنودی، لذت و خرسندی مشخص می‌شود و با خود صفات و علائمی همچون داشتن باورهای مثبت در مورد زندگی، هیجانانگیز مثبت و فقدان هیجانانگیز منفی را به همراه دارد (ولی زاده و کرامت، ۱۴۰۰). در کلیه تعاریف شادکامی، عواطف مثبت به عنوان بعد درونی و رضایت از زندگی به عنوان بعد بیرونی شادکامی در نظر گرفته می‌شوند (زری و همکاران، ۱۴۰۲). اهمیت نقش شادکامی در بهداشت روانی، سلامت جسمانی، کارآمدی و مشارکت‌های اجتماعی موجب افزایش توجه محققان حوزه‌های روان‌شناسی، علوم زیستی و علوم اجتماعی به عوامل موثر بر شادکامی شده است (هیمن و همکاران، ۲۰۲۱). یکی از عواملی که می‌تواند بر شادکامی تاثیر داشته باشد ویژگی‌های شخصیتی است (بارانسکی و همکاران، ۲۰۲۳). نوعی از تقسیم‌بندی شخصیت و تفاوت‌های فردی در افراد؛ مدل صبحی- عصری کاسی و همکاران (۲۰۰۴) است. در ارتباط با ساعات زیستی و زمان روان‌شناسی، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد را می‌توان در یک سنخ شبانه‌روزی دو قطبی از عصرگاهی تا صبحگاهی طبقه‌بندی کرد (کاسی و همکاران، ۲۰۰۴).

صبحی‌ها که چکاوک‌نماید می‌شوند، زود بیدار می‌شوند، هنگامی که بیدار می‌شوند شادابند، زود می‌خوابند، وظیفه‌شناس، قابل اعتماد و محکم هستند. عصری‌ها که جغد‌نماید می‌شوند، به سختی از خواب بیدار می‌شوند، هنگامی که از خواب بیدار می‌شوند، خسته‌اند و شب‌ها تا دیر وقت بیدار می‌مانند (تامپسون؛ ۲۰۱۷). صبحی و عصری، شاید اثبات شده‌ترین و پذیرفته شده‌ترین تفاوت‌ها بین اشخاص در رابطه با احساس طبیعی روزانه باشد (کرید و دالال، ۲۰۲۲). تیپ‌های صبحی- عصری در تعدادی از متغیرهای زیست‌شناختی مثل ساعت غذا خوردن، عملکرد بدنی، درجه حرارت بدن، سطح کورتیزول، ترشح ملاتونین و کارکردهای حرکتی و متغیرهای روان‌شناختی مثل عملکرد روزانه، مقابله با استرس، هوش، نقایص شناختی و توجه تفاوت‌هایی با هم دارند (بشرپور و همکاران، ۱۳۹۷). افراد صبحگاهی افرادی قابل اعتماد، وظیفه‌شناس، کوشا، جدی، واقع‌گرا و از لحاظ هیجانی با ثبات هستند و سبک زندگی سالم‌تری دارند. در مقابل افراد عصری آشفتگی‌های روان‌شناختی و سایکوتیک بیشتری از خود نشان می‌دهند، ضریب هوشی بالاتری دارند و کنجکاوتر و برون‌گراتر هستند (تونیتی؛ ۲۰۱۹).

یکی دیگر از عواملی که به نظر می‌رسد بر شادکامی موثر است، چشم انداز زمان می‌باشد (رضی‌ئی و همکاران، ۱۴۰۱)، زیرا پژوهش‌های نشان داده‌اند که چشم انداز زمان در پیش‌بینی انواع سازه‌های مثبت روان‌شناختی نقش دارد (مک‌اینرنی؛ ۲۰۱۷، زیمباردو و بوید؛ ۱۹۹۹). چشم انداز زمان اشاره به تفاوت‌های فردی در تمایل به تفکر در مورد شرایط آینده و گذشته و حال است (شل و هاسمن؛ ۲۰۲۱). چشم انداز زمان یک صفت انگیزشی- شناختی است که در نتیجه یادگیری در بافت‌های مختلف همچون خانواده، مدرسه و اجتماع شکل می‌گیرد (ملو و همکاران، ۲۰۲۳). این سازه تفاوت‌های فردی خاصی را به وجود آورده است که در طول دو دهه گذشته در هر دو زمینه پایه و روان‌شناسی از جمله تصمیم‌گیری انسان، شخصیت، روان‌شناسی اجتماع و به تازگی روان‌شناسی سازمانی مطرح بوده است (زاچر و فریس؛ ۲۰۱۹). دو ویژگی مهم چشم انداز زمان عبارت است از بسط (یعنی روان‌شناسی تا چه حدی به آینده زمانی گسترش می‌یابد) و محتوا (یعنی فرد چه چیزی را در آینده پیش‌بینی می‌کند) (سیگنر و

1. Heiman
2. Baranski
3. Caci
4. Lark
5. Owl
6. Thompson
7. Crede & Dalal
8. Tonetti
9. McInerney
1. Zimbardo & Boyd 0
1. Shell & Husman 1
1. Mello & Finan & Worrell 2
1. Zacher & Frese 3

لنزا، ۲۰۱۵). چشم انداز زمان یک بعد اساسی از ساختار روان شناختی زمان است که به موجب آن جریان مستمر تجارب شخصی و اجتماعی به مقوله های زمانی پیوند می یابد و در نتیجه به این وقایع معنا می دهد و به آنها انسجام می بخشد (ون بک و کاریز، ۲۰۲۳). پژوهش ها نشان داده اند که ویژگی های شخصیتی و چشم انداز زمان از طریق تاثیر گذاری بر متغیرهای میانجی قادرند شادکامی را مورد پیش بینی قرار دهند (رضی ئی و همکاران، ۱۴۰۱؛ جعفری و اکبری، ۱۴۰۱؛ ضابطی و همکاران، ۱۳۹۶). یکی از متغیرهایی که به نظر می رسد که با هر سه سازه این مطالعه یعنی ویژگی های شخصیتی صبحی- عصری، چشم انداز زمان و شادکامی در ارتباط باشد و به نوعی نقش میانجی در رابطه بین متغیرهای مذکور داشته باشد، معنا در زندگی است (رضاپور و همکاران، ۱۴۰۲؛ صمدی فرد و همکاران، ۱۴۰۱؛ رضی ئی و همکاران، ۱۴۰۱).

معنای زندگی یکی از مقوله هایی است که اغلب انسان حقیقت جو در پی آگاهی یافتن به ماهیت آن می باشد. یکی از معروف ترین تعاریف معنای زندگی توسط فرانکل آدر سال ۱۹۸۴ ارائه شده است. وی معتقد است که هنگامی که انسان به فعالیت های مورد علاقه اش می پردازد، با دیگران ملاقات می کند، به تماشای آثار هنری و خواندن آثار ادبی می پردازد و یا به دامان طبیعت پناه می برد، وجود معنا را در خود احساس می کند. همچنین هنگامی که احساس می کند که وجود هستی اش به یک منبع لایزال پیوند خورده است، و خود را متکی به چارچوبها و تکیه گاه های گسترده و قابل اتکا مانند مذهب و فلسفه ای که برای زندگی کردن انتخاب کرده است، می بیند، معنا را در می یابد و آن را احساس می کند (دهداری و همکاران، ۱۳۹۲).

تحقیقات نشان داده اند که متغیرهای مذکور رابطه متقابل و تنگاتنگی با یکدیگر دارند. به عنوان مثال؛ رابطه بین تیب های صبحی- عصری با متغیرهای مثبت روان شناختی در مطالعات جعفری و اکبری (۱۴۰۱)، صمدی فرد و همکاران (۱۴۰۱)، لوین^۴ (۲۰۲۳)، محمود الحسن و همکاران (۲۰۲۳) بررسی و تایید شده است. رضی ئی و همکاران (۱۴۰۱)، ضابطی و همکاران (۱۳۹۶)، هیکس^۵ و همکاران (۲۰۲۳) و استراک^۶ و همکاران (۲۰۲۳) پژوهش هایی در خصوص رابطه بین چشم انداز زمان و شادکامی و هیجانانگ مثبت به انجام رساندند و به این نتیجه رسیدند که چشم انداز زمانی مثبت نقش پرننگی در پیش بینی شادکامی دارد. افزون بر این؛ نتایج تحقیقات عدالتیان شهریاری و همکاران (۱۴۰۲)، کشاورز شیرازی و یوسفی (۱۴۰۰) و مسلمان و سهرابی (۱۳۹۶) بیانگر آن بود که چشم انداز زمان و تیب های صبحی- عصری بر مولفه های مرتبط با معنابخشی در زندگی تاثیر دارند. تاثیر معنای زندگی بر شادکامی نیز در مطالعات؛ شادکام و همکاران (۱۴۰۰)، پناهنده و عارفی (۱۳۹۶) و لی^۷ و همکاران (۲۰۱۹) بررسی و مورد تایید قرار گرفته است. در نهایت؛ برخی از مطالعات به این نتیجه دست یافتند که متغیرهایی همچون چشم انداز زمان و ویژگی های شخصیتی از طریق تاثیرگذاری بر سایر متغیرهای روان شناختی و به صورت غیر مستقیم در پیش بینی شادکامی و کیفیت زندگی نقش دارند (رضی ئی و همکاران، ۱۴۰۱؛ جعفری و اکبری، ۱۴۰۱؛ ضابطی و همکاران، ۱۳۹۶).

در باب اهمیت و ضرورت تحقیق می توان بیان کرد که؛ توجه اکثر محققان بیش تر به عوامل منفی شخصیت مانند اضطراب و افسردگی است و عنایت کمتری به حیطه شادکامی شده است و مفهوم نسبتا جدید شادکامی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است و این امر ضرورت و اهمیت تحقیق در حیطه شادکامی را نمایان می کند (ملکشی و کرباسیان، ۱۳۹۵). شادکامی برای افزایش قدرت رویارویی با مشکلات و سالم ماندن، به عنوان مفهومی مثبت در زندگی، ضروری و حیاتی است. شادکامی هنگامی دیده می شود که انسان دارای احساس رضایت بیشتر از خود و محیط اطراف خود باشد (ایران پور و همکاران، ۱۳۹۶). طبق مطالعات انجام شده، شادکامی به عنوان سپری در برابر استرس عمل می کند؛ هنگامی که افراد شاد هستند، می خواهند با افراد جدیدی ملاقات کنند، از نظر اجتماعی فعال می شوند و دوست دارند تا به دیگران نیز کمک کنند. شادکامی باعث سلامت بدنی، رشد علمی و تحصیلی، شکوفایی اقتصادی و اجتماعی و نشاط روانی می شود. همچنین ایجاد حس شادکامی، نشاط و امید به یک زندگی سعادت مندانه و شاد دارای نتایج و پیامدهای مثبتی است که تا سال ها خود را نشان می دهد (ملکشی و کرباسیان، ۱۳۹۵)، لذا پرداختن به مبحث شادکامی امری مهم و

1. Seginer & Lens

2. Van Beek & Kairys

3. Frankl

4. Lewin

5. Hicks

6. Strack

7. Li

بسیار کاربردی است. بر همین اساس؛ بررسی عوامل روان‌شناختی زیربنایی شادکامی و بررسی مسیرهایی که، چه به صورت مستقیم (نقش ویژگی های صبحی- عصری، چشم انداز زمان و معنا در زندگی در پیش بینی شادکامی) و چه به صورت غیرمستقیم (نقش ویژگی های صبحی- عصری در پیش‌بینی شادکامی با میانجی‌گری معنا در زندگی، نقش چشم انداز زمان در پیش‌بینی شادکامی با میانجی‌گری معنا در زندگی) به پیش بینی شادکامی می‌پردازند، از اهمیت فراوانی برخوردار است. بنابراین، این پژوهش از آنجایی حائز اهمیت است که می‌تواند در شناسایی نقش ویژگی‌های صبحی- عصری و چشم‌انداز زمان بر شادکامی با نقش واسطه‌ای معنا در زندگی یاری دهد و به ارتقای شادکامی کمک کند.

نظر به بررسی‌های صورت گرفته، تا به حال هیچ مطالعه‌ای به بررسی رابطه ویژگی‌های صبح- عصری و چشم‌انداز زمان بر شادکامی با نقش واسطه‌ای معنا در زندگی نپرداخته است، در نتیجه پژوهش حاضر از حیث موضوعی پژوهشی جدید و نوین به شمار می‌رود. افزون بر این؛ این پژوهش از حیث نظری اطلاعات ارزشمندی را در زمینه سبب شناسی شادکامی فراهم می‌کند و همچنین از حیث عملی و کاربردی این مطالعه می‌تواند به مسئولین بهداشت روان و روان‌شناسان در جهت افزایش شادکامی که گامی مهم در راستای افزایش سلامت روان است، کمک کند.

با توجه به اهمیت شادکامی و رابطه متقابل متغیرهای مذکور و با در نظر گرفتن این که سازه‌های ویژگی‌های شخصیتی صبحی- عصری و چشم انداز زمان با واسطه‌های روان‌شناختی می‌توانند بر شادکامی افراد موثر باشند و یکی از این متغیرهای واسطه‌ای می‌تواند معنا در زندگی باشد؛ پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا مدل ساختاری ویژگی‌های صبحی- عصری و چشم‌انداز زمان بر شادکامی با نقش واسطه‌ای معنا در زندگی با مدل تجربی داده‌ها برازش دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش از لحاظ اجرا، جزء تحقیقات توصیفی (غیرآزمایشی) از نوع همبستگی و مبتنی بر روش مدلیابی معادلات ساختاری است. همچنین این مطالعه از لحاظ هدف، جزء تحقیقات کاربردی به شمار می‌رود. جامعه آماری پژوهش حاضر، عبارت است از ۹۳۶ نفر از افراد مشغول به کار (اعم از مدیران، معاونان، اساتید، کارمندان اداری و نیروی خدمات) در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرقدس، در نیم‌سال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲. بر اساس دیدگاه کلاین^۱ (۲۰۱۱) حجم نمونه لازم برای مدلیابی معادلات ساختاری تقریباً سه برابر تعداد گویه‌های کلیه ابزارهای به کار رفته در پژوهش می‌باشد. تعداد کل گویه‌های ابزارهای این تحقیق برابر ۱۲۴ می‌باشد ($124 \times 3 = 372$). در نتیجه نمونه‌ای ۳۷۲ نفری برای این پژوهش مناسب قلمداد می‌شود. با در نظر گرفتن ریزش پرسشنامه‌ها و در جهت تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج، نمونه‌ای ۴۰۰ نفری با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد.

ابزارهای گردآوری داده‌ها

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹): در سال ۱۹۸۹، این پرسشنامه توسط آرگایل و لوآتهپه شده است و فرم نهایی آن ۲۹ ماده دارد. این پرسشنامه دارای ۶ خرده‌مقیاس خودپنداره، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، سردوق بودن، احساس زیبایی شناختی و خودکارآمدی است. این پرسشنامه در طیف چهار درجه ای از ۱ تا ۴ نمره گذاری می‌شود و حداقل نمره هرآزمودنی ۲۹ و حداکثر آن ۱۱۶ است. بنابراین، هر چه نمره آزمودنی بالاتر باشد، نشانگر شادکامی بالاتر وی خواهد بود و برعکس. آرگایل و لو (۱۹۸۹) ضریب آلفای ۰/۹ را با ۳۴۷ آزمودنی به دست آوردند. فزنهایم و برونیک^۲ (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی به دست آوردند. در مطالعه فرانسیس^۳ نیز در سال ۱۹۹۸، آلفای کرانباخ ۰/۹۲ بدست آمده است (علی پور و نوربالا، ۱۳۷۸). کشاورز و وفائیان (۱۳۸۶) ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آوردند و نوری (۱۳۸۱) با ۱۸۰ آزمودنی آلفای کرونباخ را ۰/۸۴ به دست آورد.

۱. Kline

۲. Argyll & Low

۳. Farnheim & Bruning

۴. Fronsis

پرسشنامه صبحی-عصری (هورن و استبرگ؛ ۱۹۹۸): این پرسشنامه ۱۹ سوالی است و گویه ها مربوط به زمان خوابیدن و بیدار شدن است و زمان های ترجیحی برای عملکردهای فیزیکی و ذهنی و هشیاری بعد از بیداری را می سنجد؛ این پرسشنامه از ۲ خرده مقیاس ترجیح بیداری و ترجیح خواب تشکیل شده است. برای سوالات ۴۳ تا ۶۵ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶، نمرات بین ۴ تا ۱ و برای سوالات ۲۱ تا ۱۰ ۱۷ ۱۸ نمرات بین ۵ تا ۱ است و برای سوالات ۱۱ و ۱۹، نمرات بین ۶ تا ۰ می باشد و برای سوال ۱۲، نمره بین ۰ تا ۵ می باشد. در این پرسشنامه نمره گذاری برحسب مقیاس لیکرتی می باشد و مطابق آن، افراد در ۵ طبقه ریتم ساعتی قرار می گیرند که نمرات ۷۰ تا ۸۹ کاملاً صبحی، ۵۹ تا ۶۹ نزدیک به تیپ صبحی، ۴۲ تا ۵۸ تیپ میانی، ۳۱ تا ۴۱ نزدیک به تیپ عصری و ۱۶ تا ۳۰ تیپ کاملاً عصری می باشد. پایایی این پرسشنامه بین ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است (رابرت و کیلونن، ۱۹۹۹). نقطه برش نیز بین ۴۲ تا ۴۸ گزارش شده است. همچنین انصاری و همکاران (۱۳۸۹) پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۱ گزارش کرده اند و بیان کرده اند که این پرسشنامه با توجه به نظر متخصصان از روایی بالایی برخوردار است (به نقل از عیسی زادگان و همکاران، ۱۳۹۰).

پرسشنامه چشم انداز زمان زیمباردو و بوید (۱۹۹۹): این پرسشنامه دارای ۶۶ سول بوده و هدف این پرسشنامه ارزیابی چشم انداز زمان در افراد در ابعاد مختلف شامل گذشته منفی، گذشته مثبت، لذت گرا در زمان حال، دیدگاه زمانی حال معتقد به سرنوشت، دیدگاه زمانی آینده، دیدگاه زمانی متعالی آینده است که در طیف لیکرت ۵ درجه ای از اصلا مطابق خصوصیات من نیست=۱ تا کاملاً مطابق خصوصیات من است=۵، نمره گذاری می شود. برای به دست آوردن نمره کل پرسشنامه یعنی چشم انداز زمان مثبت؛ زیرمقیاس های دیدگاه زمانی حال معتقد به سرنوشت/ جبرگرا، دیدگاه زمانی حال لذت گرا و دیدگاه زمانی گذشته منفی، به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. محاسبه پایایی آن با روش بازآزمایی بر روی ۲۰ نفر از دانشجویان پزشکی با فاصله دو هفته، ضرایب همبستگی زیر را به دست آورد: زیرمقیاس آینده ۰/۷۵، زیرمقیاس گذشته منفی ۰/۸۰، گذشته مثبت ۰/۷۹، زیرمقیاس تقدیرنگری در حال ۰/۶۶، لذت جویی در حال ۰/۸۶ و پایایی کلی پرسشنامه هم ۰/۷۵ بدست آمد. همچنین نتایج تحقیقات علیزاده فرد و محتشمی (۱۳۹۴) نشان داد که این پرسشنامه برای جامعه ایرانی نیز از اعتبار و روایی خوبی برخوردار است. این بررسی نشان داد که ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۱ برای کل آزمون است که حاکی از پایایی مطلوب برای کل مقیاس و هر کدام از عامل ها است. (به نقل از فرزین و همکاران، ۱۳۹۹).

پرسشنامه معنا در زندگی استیگر و همکاران (۱۹۹۵): پرسشنامه معنای زندگی استیگر و همکاران (۱۹۹۵) دو بعد معنا در زندگی را یعنی حضور معنا و جستجوی معنا را با بهره گیری از ۱۰ ماده بر مبنای مقیاس هفت درجه ای لیکرت می سنجد؛ بنابراین این پرسشنامه دارای ۱۰ سوال هفت گزینه ای است که براساس طیف لیکرت درجه بندی شده. نمره گذاری این پرسشنامه به شکل کاملاً نادرست=۱، خیلی نادرست=۲، کمی نادرست=۳، نه درست و نه نادرست=۴، کمی درست=۵، خیلی درست=۶ و کاملاً درست=۷، می باشد؛ نمره گذاری سوال ۹ نیز معکوس می باشد. بازه نمرات بین ۱۰ الی ۷۰ با نقطه برش ۴۰ است. این پرسشنامه در ایران، توسط مصرآبادی جعفریان و استوار در سال ۱۳۹۲ بر روی ۲۹۶ نفر از دانشجویان دانشگاه تربیت معلم آذربایجان، با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی، روایی آن تایید شده و ضریب آلفای کرونباخ آن به میزان ۰/۸۹ گزارش شده است (مصرآبادی و همکاران، ۱۳۹۲).

شیوه گردآوری و تجزیه و تحلیل داده ها

روش گردآوری داده ها به صورت اینترنتی (آنلاین محور) بود، به این ترتیب که در سایت ارائه پرسشنامه آنلاین اول فرم، پرسشنامه ها به شکل آنلاین طراحی شدند و لینکی شامل مجموعه ای از پرسشنامه های تحقیق از طریق شبکه های مجازی کارمندان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت. در نهایت؛ از میان ۴۰۰ پرسشنامه به دست آمده، ۱۹ پرسشنامه ناقص کنار گذاشته شد و تحلیل داده ها با ۳۸۱ پرسشنامه انجام شد.

برای ارزیابی بهنجاری داده ها ابتدا از آماره 5% Trimmed Mean استفاده شد. این آماره ۵ درصد بالا و ۵ درصد پایین تمام متغیرها را بررسی و یک مقدار جدید میانگین محاسبه می کند. در داده های نرمال، میانگین نمره های دو انتهای متغیرها نباید تاثیر زیادی بر

1. Horne & Ostberg

2. Roberts

3. Kyllonen

4. Steger

میانگین اصلی داشته باشد. به عبارت دیگر در داده‌های بهنجار این دو مقدار میانگین نباید اختلاف شدیدی با یکدیگر داشته باشند (پلنت، ۲۰۰۷؛ ترجمه کاکاوند، ۱۳۹۲). پس از بررسی بهنجاری داده‌های پژوهش، تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح توصیفی از شاخص‌های آماری توصیفی مانند فراوانی، حداقل نمره، حداکثر نمره، میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی استفاده شد. در سطح استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی همبستگی بین متغیرهای پژوهش بهره گرفته شد. همچنین؛ بررسی مدل مفهومی با استفاده از مدل یابی معادلات ساختاری انجام شد. در پژوهش حاضر، از بین شاخص‌های برازش مطلق؛ شاخص نیکویی برازش (GFI) بررسی شد. برای بررسی شاخص‌های برازش تطبیقی از شاخص تطبیقی (CFI) و شاخص برازش افزایشی (IFI) استفاده شد، همچنین، شاخص برازش مقتصد هنجار شده (PNFI)، ریشه میانگین مربعات خطای تقریب (RMSEA) و نسبت مجذور خی به درجه آزادی (X²/DF) به عنوان شاخص‌های برازش مقتصد مورد استفاده قرار گرفت. با توجه به اهداف پژوهش حاضر؛ داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و نرم افزار AMOS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

نخست مسائل جمعیت شناختی بررسی شدند. از مجموع شرکت کنندگان پژوهش حاضر (۳۸۱ نفر)؛ تعداد ۲۱۵ نفر (۵۶ درصد) زن و ۱۶۶ نفر (۴۴ درصد) مرد بودند. همچنین؛ تعداد ۱۹۱ نفر (۵۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی دکتری تخصصی، ۱۱۲ نفر (۳۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد، ۷۰ نفر (۱۸ درصد) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و ۸ نفر (۲ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم بودند. افزون بر این؛ از مجموع شرکت کنندگان پژوهش حاضر (۳۸۱ نفر)؛ تعداد ۶۷ نفر (۱۸ درصد) مجرد و ۳۱۴ نفر (۸۲ درصد) متاهل بودند. در ضمن؛ تعداد ۲۹۴ نفر (۷۷ درصد) استاد دانشگاه، ۷۲ نفر (۱۹ درصد) کارمند اداری، ۳ نفر (۱ درصد) مدیر دانشکده، ۴ نفر (۱ درصد) معاون دانشکده و ۸ نفر (۲ درصد) نیروی خدمات بودند. در نهایت؛ از کلیه شرکت کنندگان پژوهش حاضر (۳۸۱ نفر)؛ تعداد ۱۱۱ نفر (۲۹ درصد) سابقه کاری کمتر از ۱۰ سال، ۲۰۳ نفر (۵۳ درصد) سابقه کاری ۱۰ الی ۲۰ سال و ۶۷ نفر (۱۸ درصد) سابقه کاری بیشتر از ۲۰ سال داشتند. لازم به ذکر است که بازه سنی شرکت کنندگان پژوهش بین ۳۷ تا ۵۶ سال قرار داشت (میانگین: ۴۵/۶۷، انحراف استاندارد: ۶/۴۱).

پس از بررسی مسائل جمعیت شناختی؛ شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش و بهنجاری داده‌ها مورد بررسی قرار گرفتند. این نتایج در جدول شماره ۱ قابل مشاهده است.

جدول ۱. شاخص‌های آمار توصیفی و بهنجاری متغیرهای پژوهش

شاخص	فراوانی	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	میانگین اصلاح شده (5% Trimmed Mean)	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	متغیر
شادکامی	۳۸۱	۳۱	۱۱۶	۸۷/۵۵	۸۶/۸۵	۷/۵۳	-۰/۹۱۷	-۰/۷۱۷	
ویژگی شخصیتی صبحی	۳۸۱	۸	۳۴	۲۳/۳۴	۲۳/۲۹	۲/۶۱	-۰/۱۹۱	-۰/۲۰۳	
ویژگی شخصیتی عصری	۳۸۱	۷	۳۵	۲۰/۶۱	۲۰/۵۵	۲/۲۲	۰/۰۶۷	۰/۴۶۴	
چشم انداز زمانی مثبت (کلی)	۳۸۱	۶۹	۳۲۸	۲۳۷/۴۹	۲۴۰/۸	۱۵/۷۹	-۰/۹۴۴	۰/۶۹۶	
معنا در زندگی	۳۸۱	۱۴	۷۰	۵۰/۰۶	۵۰/۰۹	۴/۶۴	-۰/۷۲۱	-۰/۳۲۴	

۱. Pallant

۲. Goodness of Fit Index

۳. Comparative Fit Index

۴. Incremental Fit Index

۵. Parsimony Normed Fit Index

۶. Root Mean Square Error of Approximation

۷. Chi-Square / Degree of free

همانطور که در جدول شماره ۱ قابل مشاهده است؛ میانگین اصلی متغیرهای پژوهش با میانگین اصلاح شده آن‌ها (یعنی؛ 5% Trimmed Mean) تفاوت قابل توجهی ندارند. بر همین اساس می‌توان نتیجه گرفت که داده‌های پژوهش از بهنجاری کافی برخوردارند.

در ادامه رابطه بین متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این بررسی در جدول شماره ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱. شادکامی	۱				
۲. ویژگی شخصیتی صبحی	۰/۴۲۱**	۱			
۳. ویژگی شخصیتی عصری	-۰/۳۹۸**	-۰/۵۳۹**	۱		
۴. چشم انداز زمانی مثبت (کلی)	۰/۵۱۳**	۰/۴۹۹**	-۰/۳۳۱**	۱	
۵. معنا در زندگی	۰/۵۶۴**	۰/۴۰۵**	-۰/۳۳۸**	۰/۵۴۸**	۱

$N = 381$. ** $P < 0.01$

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که یک ضریب همبستگی مثبت بسیار قوی بین دو متغیر چشم انداز زمان مثبت (کلی) و شادکامی وجود دارد، $r = 0.513$ ، $n = 381$ ، $P < 0.01$. همچنین؛ یک ضریب همبستگی مثبت قوی بین ویژگی شخصیتی صبحی و شادکامی وجود داشت، $r = 0.421$ ، $n = 381$ ، $P < 0.01$. افزون بر این؛ یک ضریب همبستگی منفی متوسط بین ویژگی شخصیتی عصری و شادکامی وجود داشت، $r = -0.398$ ، $n = 381$ ، $P < 0.01$.

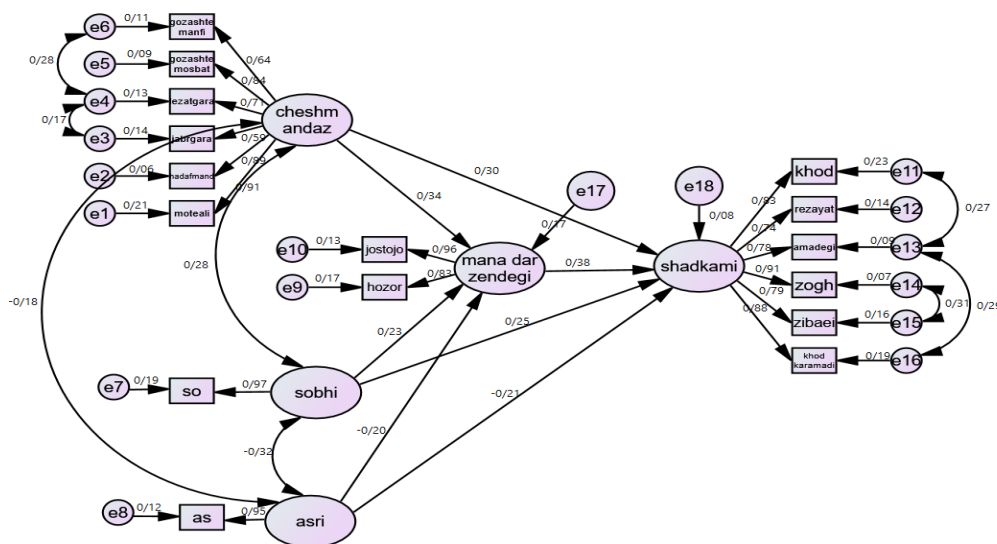
نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که یک ضریب همبستگی مثبت بسیار قوی بین دو متغیر چشم انداز زمان مثبت (کلی) و معنا در زندگی وجود دارد، $r = 0.548$ ، $n = 381$ ، $P < 0.01$. همچنین؛ یک ضریب همبستگی مثبت قوی بین ویژگی شخصیتی صبحی و معنا در زندگی وجود داشت، $r = 0.499$ ، $n = 381$ ، $P < 0.01$. افزون بر این؛ یک ضریب همبستگی منفی متوسط بین ویژگی شخصیتی عصری و معنا در زندگی وجود داشت، $r = -0.331$ ، $n = 381$ ، $P < 0.01$. در نهایت؛ یک ضریب همبستگی مثبت بسیار قوی میان معنا در زندگی و شادکامی وجود داشت $r = 0.564$ ، $n = 381$ ، $P < 0.01$ به دست آمد.

بررسی ضرایب همبستگی نشان می‌دهد که متغیرهای پژوهش رابطه مطلوب و قابل قبولی با یکدیگر دارند. بر همین اساس؛ در ادامه، سازگاری مدل پیشنهادی پژوهش با عنوان "رابطه ویژگی‌های صبحی - عصری و چشم‌انداز زمان با شادکامی با نقش واسطه‌ای معنا در زندگی" با داده‌های گردآوری شده مورد آزمون قرار گرفت. شاخص‌های برازش مدل در جدول شماره ۳ و مدل برازش شده در شکل شماره ۱ قابل مشاهده است.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل

نام شاخص	مقادیر قابل قبول	برآوردهای مدل
X^2/DF	کمتر از ۳	۱/۰۱۸
RMSEA	کمتر از ۰/۰۶	۰/۰۵۴
PNFI	بیشتر از ۰/۶	۰/۷۹
GFI	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۲
IFI	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۴
CFI	بیشتر از ۰/۹	۰/۹۵

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، شاخص X^2/DF یا نسبت مجذور خی به درجه آزادی برابر با ۱/۰۱۸ می‌باشد که در سطح مطلوب کمتر از ۳ است. شاخص RMSEA یا ریشه میانگین مربعات خطای تقریب برابر با ۰/۰۵۴ می‌باشد که در سطح بسیار مطلوب کمتر از ۰/۰۶ قرار داد. همچنین مقادیر شاخص‌های برازش تطبیقی و افزایشی یا CFI و IFI در سطح مطلوب ۰/۹۵ و ۰/۹۴ (یعنی بالاتر از ۰/۹) قرار دارند. مقدار شاخص برازش مقتصد هنجار شده یا PNFI که باید بیشتر از ۰/۶ باشد، در مدل حاضر ۰/۷۹ به دست آمد. در نهایت مقدار شاخص نیکویی برازش یا GFI در سطح قابل قبول بالاتر از ۰/۹ یعنی ۰/۹۲ به دست آمد. در مجموع؛ مطلوب بودن شاخص‌های برازش مدل نشان می‌دهند که مدل پژوهش حاضر برازندگی مناسبی با داده‌های گردآوری شده دارد.



شکل ۱. مدل ساختاری پژوهش در جهت رابطه ویژگی‌های صبحی- عصری و چشم‌انداز زمان با شادکامی با نقش واسطه‌ای معنا در زندگی.

علاوه بر بررسی برازندگی مدل، اثرات (یا ضرایب رگرسیونی) مستقیم و غیرمستقیم مدل نیز دارای اهمیت هستند. ضرایب مستقیم و غیرمستقیم در جدول شماره ۴ قابل مشاهده است.

جدول ۴. ضرایب مستقیم و غیرمستقیم مدل پژوهش

نوع ضریب (اثر)	رابطه	ضرایب رگرسیونی استاندارد	Sig.
مستقیم	چشم انداز زمان ← شادکامی	۰/۳۰	۰/۰۰۱
مستقیم	ویژگی شخصیتی صبحی ← شادکامی	۰/۲۵	۰/۰۱
مستقیم	ویژگی شخصیتی عصری ← شادکامی	-۰/۲۱	۰/۰۵
مستقیم	چشم انداز زمان ← معنا در زندگی	۰/۳۴	۰/۰۰۱
مستقیم	ویژگی شخصیتی صبحی ← معنا در زندگی	۰/۲۳	۰/۰۵
مستقیم	ویژگی شخصیتی عصری ← معنا در زندگی	-۰/۲۰	۰/۰۵
مستقیم	معنا در زندگی ← شادکامی	۰/۳۸	۰/۰۰۱
مستقیم	چشم انداز زمان ↔ ویژگی شخصیتی صبحی	۰/۲۸	۰/۰۱
مستقیم	چشم انداز زمان ↔ ویژگی شخصیتی عصری	-۰/۱۸	۰/۰۵
مستقیم	ویژگی شخصیتی صبحی ↔ ویژگی شخصیتی عصری	-۰/۳۲	۰/۰۰۱
غیرمستقیم	چشم انداز زمان ← معنا در زندگی ← شادکامی	۰/۲۳	۰/۰۵
غیرمستقیم	ویژگی شخصیتی صبحی ← معنا در زندگی ← شادکامی	۰/۲۰	۰/۰۵
غیرمستقیم	ویژگی شخصیتی عصری ← معنا در زندگی ← شادکامی	-۰/۱۸	۰/۰۵

نتایج جدول شماره ۴ حاکی از آن است که اثر چشم انداز زمانی مثبت بر شادکامی، مثبت و معنادار است ($\beta=0/30, P<0/001$). همچنین؛ اثر ویژگی شخصیتی صبحی بر شادکامی، مثبت و معنادار می باشد ($\beta=0/25, P<0/01$). علاوه بر این؛ اثر ویژگی شخصیتی عصری بر شادکامی، منفی و معنادار است ($\beta=-0/21, P<0/05$). لازم به ذکر است که؛ اثر چشم انداز زمان بر معنا در زندگی، مثبت و معنادار به دست آمد ($\beta=0/34, P<0/001$). افزون بر این؛ اثر ویژگی شخصیتی صبحی بر معنا در زندگی، مثبت و معنادار است ($\beta=0/23, P<0/05$) و اثر ویژگی شخصیتی عصری بر معنا در زندگی، منفی و معنادار است ($\beta=-0/20, P<0/05$). در نهایت اثر معنا در زندگی بر شادکامی، مثبت و معنادار می باشد ($\beta=0/38, P<0/001$).

نتایج جدول شماره ۴ بیانگر آن است که؛ رابطه چشم انداز زمان و ویژگی شخصیتی صبحی، مثبت و معنادار ($\beta=0/28, P<0/01$)، رابطه چشم انداز زمان با ویژگی شخصیتی عصری، منفی و معنادار ($\beta=-0/18, P<0/05$) و رابطه ویژگی شخصیتی صبحی با ویژگی شخصیتی عصری، منفی و معنادار ($\beta=-0/32, P<0/001$) است.

با در نظر گرفتن اثر غیرمستقیم چشم انداز زمان و ویژگی های شخصیتی صبحی- عصری از طریق معنا در زندگی بر شادکامی معلوم می شود که؛ اثر چشم انداز زمان از طریق معنا در زندگی بر شادکامی ($\beta=0/23, P<0/05$)، اثر ویژگی شخصیتی صبحی از طریق معنا در زندگی بر شادکامی ($\beta=0/20, P<0/05$) و اثر ویژگی شخصیتی عصری از طریق معنا در زندگی بر شادکامی ($\beta=-0/18, P<0/05$) مطلوب و معنادار است.

به طور کلی نتایج به دست آمده حاکی از آن است که؛ چشم انداز زمان و ویژگی های شخصیتی صبحی- عصری از طریق معنا در زندگی بر شادکامی تاثیر می گذارند. بر همین اساس؛ مدل ارائه شده، رابطه ویژگی های صبحی- عصری و چشم انداز زمان با شادکامی با نقش واسطه ای معنا در زندگی، با مدل تجربی داده ها برازش کافی دارد و فرضیه پژوهش مورد تایید قرار می گیرد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل ساختاری نقش ویژگی های صبحی- عصری و چشم انداز زمان بر شادکامی با نقش واسطه ای معنا در زندگی انجام شد. نتایج نشان داد که چشم انداز زمان و ویژگی های شخصیتی صبحی- عصری از طریق معنا در زندگی بر شادکامی تاثیر می گذارند و مدل ارائه شده با مدل تجربی داده ها برازش کافی دارد. با توجه به نتایج به دست آمده، فرضیه پژوهش حاضر مورد تایید قرار می گیرد. یافته ها نشان داد که چشم انداز سازنده و مثبت زمان از طریق افزایش معنا در زندگی بر افزایش شادکامی تاثیر دارد. این یافته با نتایج مطالعات انجام شده در ایران همچون؛ عدالتیان شهریار و همکاران (۱۴۰۲)، رضی ثی و همکاران (۱۴۰۱)، شادکام و همکاران (۱۴۰۰)، کشاورز شیرازی و یوسفی (۱۴۰۰)، پناهنده و عارفی (۱۳۹۶)، ضابطی و همکاران (۱۳۹۶) و مطالعات انجام شده در خارج از ایران مانند هیکس و همکاران (۲۰۲۳) و لی و همکاران (۲۰۱۹) همسویی دارد. این مطالعات همراستا با نتایج پژوهش حاضر دریافتند که چشم انداز زمانی، معنا در زندگی و شادکامی، رابطه معنادار و قابل قبولی با یکدیگر دارند و چشم انداز زمان با واسطه گری متغیرهای روان شناختی قادر به تاثیرگذاری بر شادکامی و رضایت از زندگی است.

در تحلیل و تبیین این یافته پژوهش می توان بیان کرد که چشم انداز زمان بهترین نحوه استفاده از زندگی برای رسیدن به معنا و مفهوم در زندگی است. چشم انداز متعادل زمانی ارتباط مستقیمی با انجام وظایف روزانه، اطمینان بخشی از رضایت شخصی به واسطه کاهش نگرانی ها، پرداختن به فعالیت های مورد علاقه، ایجاد ارتباطات دوستانه با سایرین در طول زندگی دارد و کلیه این مسائل با در نظر گرفتن رویکرد فرانکل به معنایابی در زندگی منجر به این می شود که فرد در زندگی خود احساسی از معنا داشته باشد (عظیمی و باقری، ۱۴۰۱). به نظر فرانکل نبودن معنا در زندگی موجب روان نژندی است. او این نوع روان نژندی را روان نژدی اندیشه زاد می داند که این حالت حاصل نبودن معنا و مقصود در زندگی و احساس تهی بودن است. فرانکل این نوع نورو را ناشی از ناتوانی فرد در یافتن معنا و مفهومی برای زندگی می داند (فرانکل، ۱۹۵۵؛ ترجمه صبوری و شمیم، ۱۳۸۱). اما افرادی که چشم انداز زمانی مثبتی نسبت به گذشته، حال و آینده دارند از احساس داشتن مقصود و هدف در زندگی برخوردارند و همین مسئله از احساس تهی بودن آن ها جلوگیری کرده و یافتن معنایی غایی برای آن ها را تسهیل می کند. هنگامی که فرد چشم انداز زمانی متعادلی نظیر چشم انداز زمانی آینده هدفمند و متعالی را برای خود اختیار می کند برای انجام وظایف خود برنامه ریزی کرده و اهداف خود را شکل می دهد به طوری که به حداکثر کارکرد مطلوب دست پیدا کند (ضابطی و همکاران، ۱۳۹۶). طبق نظریه گزینندگی اجتماعی- هیجانی ارزیابی و هدایت اعمال و همچنین پیگیری اهدافی که فرد برای خود طرح ریزی کرده بر یافتن معنای زندگی در فرد تاثیر مثبتی می گذارد (دیویس و هیکس، ۲۰۱۳). افزون بر این؛ در خصوص تاثیرگذاری چشم انداز زمان بر معنای زندگی می توان بیان کرد که چشم انداز زمانی آینده هدفمند و به خصوص چشم انداز زمانی آینده متعالی سازه هایی هستند که که از نظر ساختاری به معنای زندگی شباهت دارند و از همین روی تاثیرگذاری این چشم اندازهای مثبت زمانی روجه آینده بر افزایش معنای زندگی امری طبیعی به نظر می رسد. چشم انداز زمانی آینده هدفمند یک صفت شخصیتی شناختی- انگیزشی و مربوط به جهت گیری کلی در آینده است (افشاری و همکاران، ۱۳۹۷) و فرد را از احساس تهی بودن و بی معنی بودن زندگی خارج می کند، زیرا همین آینده نگری مثبت یکی از مسائلی است که از نظر فرانکل بر یافتن معنای زندگی موثر است. این تاثیر از جانب چشم انداز زمانی آینده متعالی دارای اهمیت بیشتری است زیرا این چشم انداز به مسائلی از قبیل، جاودانگی پس از مرگ جسمانی، هدف نهایی زندگی و معنای زندگی برمی گردد (تکلوی و لاهرودی، ۱۴۰۰) و همین دیدگاه زمانی در ایجاد و کشف معنا در زندگی موثر است. این معنا بخشی به زندگی که نشأت گرفته از چشم اندازهای زمانی مثبت است، طبق مطالعه حاضر باعث ایجاد شادکامی در افراد می شود. معنایابی در جهت گیری هدفمند زندگی موثر است و به دنبال

¹. Davis & Hicks

آن باعث حس مثبت، ارزشمندی و نشاط می‌شود (اومایستر^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). از دیدگاه دلافاوه^۲ (۲۰۲۰) معنابخشی به زندگی موجب افزایش تلاش و انگیزه در افراد می‌شود. افرادی که در زندگی خود معنا و اهداف مطلوب در نظر گرفته‌اند، با انگیزه و پرانرژی هستند و لحظه لحظه با پیمودن مسیر زندگی و گرفتن بازخوردهای مثبت ناشی از تلاش هدفمند، احساس خرسندی و موفقیت خواهند داشت. این افراد کمتر دچار خستگی، ناامیدی و نگرانی می‌شوند و برجستگی معنا و اهداف در زندگی مانع از ضعف و خستگی آنان می‌شود. در نهایت کلیه این عوامل مثبتی که با معنابخشی در زندگی به وجود می‌آیند، منجر به افزایش شادکامی افراد خواهند شد (شادکام و همکاران، ۱۴۰۰). مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که زندگی آن‌ها معنای بیشتری دارد، بهتر می‌توانند با چالش‌های زندگی مقابله کنند، پردازش مثبت اطلاعات برای آن‌ها راحت‌تر بوده و چشم انداز وسیع‌تر و مثبت‌تری برای زندگی و آینده خود دارند. داشتن معنا در زندگی مهارت مقابله‌ای مفیدی است که سبب می‌شود انسان بتواند از اوقات خویش لذت برده و شادمانی بیشتری داشته باشد و در عین حال اوقات بد خود را تحمل کند (دهداری و همکاران، ۱۳۹۲).

یافته دیگر این مطالعه نشان داد که ویژگی شخصیتی صبحی با تاثیرگذاری بر افزایش معنا در زندگی قادر است منجر به افزایش شادکامی شود و ویژگی شخصیتی عصری با کاهش معنا در زندگی باعث کاهش شادکامی می‌شود. این یافته با نتایج مطالعات انجام شده در ایران مانند جعفری و اکبری (۱۴۰۱)، صمدی فرد و همکاران (۱۴۰۱)، شادکام و همکاران (۱۴۰۰)، پناهنده و عارفی (۱۳۹۶)، مسلمان و سهرابی (۱۳۹۶) و مطالعات انجام شده در خارج از ایران مانند لوین (۲۰۲۳)، محمود الحسن و همکاران (۲۰۲۲) و لی و همکاران (۲۰۱۹) همسویی دارد. این مطالعات همراستا با نتایج پژوهش حاضر دریافتند که ویژگی‌های شخصیتی صبحی-عصری، معنای زندگی و شادکامی، رابطه تنگاتنگی با یکدیگر دارند و ویژگی‌های شخصیتی صبحی-عصری با میانجی‌گیری سایر متغیرهای روان‌شناختی می‌تواند منجر به افزایش شادکامی، بهزیستی و کیفیت زندگی افراد شود.

در تحلیل و تبیین این یافته پژوهش می‌توان بیان کرد که افراد با تیپ شناسی ساعات عصری یا غروبی اختلالات روان‌شناختی و بدنی بیشتری را در مقایسه با تیپ‌های صبحی نشان می‌دهند. آشفتگی‌های روانی و عاطفی در تیپ‌های عصری بیشتر است و تیپ‌های زمانی عصری در مقایسه با تیپ‌های صبحی نمرات بالاتری در الگوش رفتاری و شخصیتی A دریافت می‌کنند. این افراد همچنین در مقابله با خواست‌های محیطی و اجتماعی مشکلات زیادی دارند (عیسی‌زادگان و همکاران، ۱۳۹۲). به طور کلی افراد عصری آشفتگی‌های روان‌شناختی و سایکوتیک بیشتری از خود نشان می‌دهند (تونیتی، ۲۰۱۹). روانشناسان هستی‌گرا همچون فرانکل در شناخت علل و آثار این آشفتگی‌های روانی توجه خود را به حالاتی نظیر احساس پوچی، جدایی از دیگران، احساس تنهایی، فقدان هویت و سرگردانی و معنی زندگی معطوف می‌دارند. فرانکل معتقد است که افراد ناامید، افسرده و بی‌قرار و آنهایی که احساس تنهایی می‌کنند، غالباً از بی‌معنایی و پوچی زندگی شکایت دارند. در زندگی هیچ چیز آنها را به خود پای بند نمی‌سازد و برایشان ارزشی ندارد (رحمیان، ۱۳۹۵). بر همین اساس می‌توان بیان کرد افراد با ویژگی شخصیتی عصری که مشکلات روان‌شناختی زیادی را تجربه می‌کنند احتمالاً از بی‌معنایی در زندگی در رنج هستند. به عبارت دیگر و همسو با نظریات فرانکل در مورد علت شناسی اختلالات روانی، ویژگی شخصیتی عصری و اختلالات ناشی از آن با احساس تهی بودن و بی‌معنای زندگی رابطه متقابل و تنگاتنگی دارند.

در مقابل افراد صبحگاهی افرادی قابل اعتماد، وظیفه‌شناس، کوشا، جدی، واقع‌گرا و از لحاظ هیجانی با ثبات هستند و سبک زندگی سالم‌تری دارند. به نظر فرانکل معنا در زندگی موجبات کاهش روان‌نژندی و عملکرد بهتر را به وجود می‌آورد. به عبارت دیگر افراد با ویژگی شخصیتی صبحی قدرت بیشتری در کشف معنا در زندگی دارند و از نوروزهای ناشی از ناتوانی در یافتن معنا و مفهومی برای زندگی رو به رو نیستند (فرانکل، ۱۹۵۵؛ ترجمه صبوری و شمیم، ۱۳۸۱). از سوی دیگر افراد با ویژگی شخصیتی عصری در برنامه‌ریزی برای زندگی و پیگیری این برنامه‌ها در جهت رسیدن به اهداف خود شديداً مشکل دارند، همین مسئله منجر به این می‌شود که این افراد به اهداف خود نرسند. همسو با نظریات فرانکل افرادی که از دستیابی به اهداف زندگی و علایق خود بازمانند در یافتن معنای زندگی نیز مشکلات زیادی خواهند داشت و درگیر این تفکر می‌شوند که زندگی تهی و بدون مفهوم است. اما در سوی دیگر این طیف افراد صبحی قرار دارند که در برنامه‌ریزی برای زندگی، عمل به وظایف و رسیدن به اهداف خود موفق‌تر هستند و همین مسئله

¹ . Baumeister

² . Delle Fave

زمینه‌ساز این می‌شود که آن‌ها در جستجوی معنا و رسیدن به هدف غایی زندگی خود عملکرد بهتری داشته باشند. با توجه به مطالب مذکور طبیعی به نظر می‌رسد که افراد با ویژگی شخصیتی عصری در معنابخشی به زندگی خود مشکل داشته باشند اما افراد با ویژگی شخصیتی صبحی از توانایی بالایی در معنایابی برای زندگی برخوردار باشند. همانطور که گفته شد این توانایی در یافتن معنا در زندگی، شادکامی بالا در زندگی را نیز به همراه خواهد داشت.

از نظر فرانکل (۱۹۳۹) معیار نهایی رشد و پرورش شخصیت سالم (که شادکامی یکی از ابعاد شخصیت سالم به شمار می‌رود) اراده معطوف به معنای زندگی و نیاز مداوم انسان به جستجوی معنا است. وی معتقد بود که انسان سالم با کشف مفهوم و معنای زندگی خود به آرامش و سازگاری هیجانی و عاطفی می‌رسد و در نهایت هیجانات مثبت‌تری از قبیل شادی را می‌تواند تجربه کند. به جرات می‌توان گفت که معنا در زندگی به واسطه ایجاد هیجانات و عواطف مثبت از قبیل خوش بینی، امید، شادی، رضایت از زندگی، افزایش عزت نفس و نیز بالا بردن توانایی فرد در مقابله با استرس می‌تواند اثر مثبتی بر سلامت روان داشته باشد (ویسی و همکاران، ۲۰۲۴). از سوی دیگر معنا در زندگی باعث ایجاد احساس خودکارآمدی، خودارزشمندی، و هدفمندی در زندگی می‌شود و این عوامل نیز بروز شادکامی، عواطف مثبت و بهزیستی روانی را به دنبال دارد. همچنین معنای زندگی ناشی از ارزش‌های فرهنگی، هنجاری و مذهبی افراد است. با توجه به مذهبی بودن جامعه ما، مذهب و ایمان از عناصر اصلی معنی‌داری زندگی است و این ویژگی نیز با افزایش حالات و عواطف مثبت همچون شادکامی همراه است و کاهش عواطف منفی مانند افسردگی و ارتقا سلامت روان را به همراه دارد (جعفرنژاد و همکاران، ۱۳۹۴).

با توجه به مطالب مذکور می‌توان نتیجه گرفت که چشم اندازه‌های زمانی مثبت و ویژگی شخصیتی صبحی با ایجاد زندگی هدفمند که معنابخشی بیشتر زندگی را نیز به همراه دارد، باعث ایجاد شادکامی در افراد می‌شوند. از سوی دیگر ویژگی شخصیتی عصری که خصیصه بارز آن برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری ضعیف‌تر در زندگی است، زمینه‌های معنایابی در زندگی را به خطر می‌اندازد و همین عدم یافتن معنا در زندگی تهدیدی برای هیجانات مثبت از قبیل شادکامی است.

هر فعالیت پژوهشی در هنگام اجرا با کاستی‌ها و محدودیت‌هایی روبرو است و این پژوهش نیز از این قاعده مستثنی نبوده و از مهمترین آنها می‌توان به این موارد اشاره کرد: اجرای آنلاین پرسشنامه‌های تحقیق که منجر به عدم برقراری ارتباط رو در رو با آزمودنی‌های پژوهش شد. از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم دسترسی به جامعه وسیع و محدود شدن جامعه و نمونه این پژوهش به کارمندان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرقدس بود. همچنین؛ عدم در نظر گرفتن متغیرهای تعدیل‌گر و تاثیرگذار در مدل پژوهش، مانند؛ سن، وضعیت تاهل و مدرک تحصیلی کارمندان و... از دیگر محدودیت‌های این مطالعه به شمار می‌رفت. در نهایت؛ انجام نشدن مصاحبه برای بررسی متغیرهای پژوهش (به ویژه برای شادکامی) و استفاده از یک پرسشنامه خودگزارشی که می‌تواند پاسخ‌های افراد را به دلیل سوگیری مطلوبیت اجتماعی به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه تغییر دهد. در نتیجه؛ با توجه به محدودیت‌های ذکر شده، تعمیم یافته‌های پژوهش باید با احتیاط صورت گیرد.

پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی با موضوعی مشابه این مطالعه از روش مداد کاغذی برای پر کردن پرسشنامه‌ها استفاده شود. همچنین حضور آزمونگران آموزش دیده در حین اجرای پرسشنامه‌ها ضروری به نظر می‌رسد تا در صورت بروز هر گونه ابهام و سوال برای آزمودنی‌ها، توضیحات مربوطه ارائه گردد. توصیه می‌شود، برای افزایش تعمیم پذیری یافته‌های مطالعه؛ پژوهش‌های آتی با موضوعات مشابه این تحقیق بر روی کارمندان سایر دانشگاه‌ها و کارمندان سایر ادارات و حتی دانشجویان و دانش‌آموزان انجام گیرد. توصیه می‌گردد، در جهت افزایش تعمیم پذیری یافته‌های مطالعه؛ پژوهش‌های آتی با موضوعات مشابه این تحقیق بر روی نمونه‌های گسترده‌تری انجام شود. پژوهشگران در پژوهش‌های آتی و مشابه مطالعه حاضر، متغیرهای تعدیل‌گر و تاثیرگذار مانند؛ سن، وضعیت تاهل و مدرک تحصیلی افراد را در نظر بگیرند.

با توجه به این که نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر در نمونه‌ای از کارمندان دانشگاه بود، توصیه می‌شود که دانشگاه‌ها و ادارات محیط‌های اداری را به گونه‌ای طراحی کنند که بتواند مشوق چشم اندازه‌های زمانی مثبت باشد، زیرا این مهم می‌تواند از طریق معنابخشی به زندگی کارمندان، منجر به افزایش شادکامی آن‌ها شود. توصیه می‌شود که کارگاه‌های روان‌شناختی در خصوص آموزش

چشم اندازهای زمانی مثبت در دانشگاه‌ها برگزار شود. زیرا پیش‌بینی می‌گردد که افزایش این چشم اندازهای زمانی با افزایش معنا در زندگی همراه باشد و این مهم بر افزایش شادکامی افراد تاثیر اساسی داشته باشد. پیشنهاد می‌شود که ادارات تیپ شخصیتی شبانه‌روزی افراد را مورد بررسی قرار دهند و افرادی که تیپ صبحی دارند را در شیفت صبح و افرادی که دارای تیپ عصری هستند را در شیفت شب قرار دهند. با توجه به تاثیر ویژگی شخصیتی صبحی بر افزایش معنا در زندگی و در نتیجه افزایش شادکامی، توصیه می‌گردد که ادارات زمانی را برای ورزش و سایر فعالیت‌های صبحگاهی در نظر داشته باشند. پیش‌بینی می‌شود که با افزایش صبحی بودن افراد میزان معنای زندگی در آنها افزایش یابد و این مسئله شادکامی آنان را بهبود بخشد. روان‌شناسان نتایج این مطالعه را به عنوان تلویحات مهم نظری و عملی در عرصه عوامل موثر شادکامی در نظر داشته باشند و در بررسی علائم و درمان اختلالاتی همچون افسردگی (که با شادکامی پایین و غم و اندوه بالا همراه است) حتما چشم انداز زمانی مراجع و تیپ شبانه‌روزی وی را در نظر داشته باشند. با توجه به فراوانی افسردگی و کاهش شادکامی در جامعه بهتر است نتایج این مطالعه در سطح کلان بررسی و در صورت تایید مجدد این نتایج، به صورت گسترده‌تر و از طرق مختلف مورد استفاده قرار گیرد.

منابع فارسی

- ایران پور، س. م.، عرفانی، ن. و ابراهیمی، م. ا. (۱۳۹۶). پیش بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر اساس چشم‌اندازهای زمانی دانشجویان. *روان پرستاری*. ۵ (۶): ۸-۱۵.
- بشرپور، س.، درودی، ج. و محمودزاده، س. (۱۳۹۷). نقش سیستم‌های مغزی رفتاری و تیپ‌های صبحی- عصری در پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*. ۱۴ (۴۹): ۲۲۰-۲۰۳.
- پناهنده، ا. و عارفی، م. (۱۳۹۶) بررسی رابطه معنای زندگی با شادکامی در زنان مبتلا به مالتیپلاسکلروزیس شهر اصفهان. *کنگره بین‌المللی علوم تربیتی و روانشناسی و سبک زندگی سالم*.
- جعفرنژاد، خ.، خامسان، ا.، آبیاری، م. و نیکخواه، م. ر. (۱۳۹۴). رابطه معنا در زندگی و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه بیرجند. *اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان*.
- جعفری، ا. و اکبری، م. (۱۴۰۱). پیش‌بینی سرزندگی بر اساس تیپ‌های شبانه‌روزی صبحگاهی- شامگاهی با نقش واسطه‌ای انگیزش پیشرفت در دانشجویان. *مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*. ۱۵ (۳): ۲۵۹-۲۵۲.
- دهداری، ط.، یاراحمدی، ر. تقدیسی، م. ح.، دانشور، ر. و احمدپور، ج. (۱۳۹۲). ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۲. *فصلنامه علمی- پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*. ۱ (۳): ۱۸۵-۱۷۵.
- رضی‌ئی، ز. فتاحی‌اندبیل، ا. و دوکانه‌ای‌فرد، ف. (۱۴۰۱). رابطه چشم‌انداز زمان و شادکامی با نقش میانجی سبک زندگی در نوجوانان دختر. *رویش روان‌شناسی*. ۱۱ (۱۱): ۱۱۴-۱۰۳.
- شادکام، ح.، یعقوبی، ا.، زنگنه‌مطلق، ف.، پیرانی، ذ. و محقق، ح. (۱۴۰۰). تدوین مدل سرزندگی تحصیلی براساس معنا در زندگی با میانجی‌گری شادکامی در دانش‌آموزان. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*. ۷ (۴): ۵۴-۴۱.
- صمدی‌فرد، ح. ر.، نریمانی، م.، آقاجانی، س. و بشرپور، س. (۱۴۰۱). نقش بهزیستی معنوی و تیپ‌های شبانه‌روزی در تبیین سلامت جنسی زنان متأهل. *مجله پژوهش در دین و سلامت*. ۸ (۲): ۱-۲.
- ضابطی، ع.، تقی‌لو، ص. و تاجری، ب. (۱۳۹۶). نقش میانجی‌گر عزت‌نفس در رابطه بین چشم‌انداز زمان و کیفیت زندگی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*. ۱۱ (۱): ۸۵-۱۰۱.
- عدالتیان‌شهریاری، ج.، حقیقت‌منفرد، ج. و رضایی، ر. (۱۴۰۲). ارتباط هوش معنوی و مولفه‌های مثبت و منفی چشم‌انداز زمان. *کنفرانس بین‌المللی جهت‌گیری‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و حسابداری*.
- عظیمی، س. و باقری، ن. (۱۴۰۱) نقش میانجی‌گر خودهای ممکن در رابطه بین چشم‌انداز زمان با اضطراب امتحان دانش‌آموزان. *فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی کاربردی*. ۱۶ (۱): ۲۹-۱۱.
- علی‌پور، ا. و نوربالا، ا. ع. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *فصلنامه اندیشه و رفتار*. ۵ (۱ و ۲): ۹۵-۸۸.

- عیسی زادگان، ع.، شیخی، س. و احمدیان، ل. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین تیپ های شبانه روزی (صبحی- عصری) و اضطراب در دانشجویان. *مجله مطالعات علوم پزشکی (مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه)*. ۲۲ (۲)، ۱۳۷-۱۴۵.
- فرانکل، و. ا. (۱۹۵۵). *انسان در جستجوی معنای غایی*. ترجمه: صبوری، ا و شمیم، ع. (۱۳۸۱). تهران: انتشارات صدرا.
- کشاوری شیرازی، ز. و یوسفی، ف. (۱۴۰۰). نقش واسطه ای چشم انداز زمان آینده در رابطه بین هوش معنوی و سرزندگی تحصیلی. *ششمین کنفرانس بین المللی پژوهشهای دینی و اسلامی، حقوق، علوم تربیتی و روانشناسی*.
- مسلمان، م. و سهرابی، ی. (۱۳۹۶) در مطالعه ای با عنوان ارزیابی هوش اخلاقی و معنویت در زندگی در افراد با تیپ شبانه روزی صبحگاهی، میانه و شامگاهی. *فصلنامه علمی- پژوهشی مطالعات اخلاق کاربردی*. ۱۳ (۴۸). ۸۷-۱۱۱.
- مصراآبادی، ج.، استوار، ن. و جعفریان، س. (۱۳۹۲). بررسی روایی سازه و تشخیصی پرسشنامه معنا در زندگی در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*. ۷ (۱)، ۸۳-۹۰.
- ولی زاده، ف. و کرامت، ا. (۱۴۰۰). شادکامی و رضایت زناشویی در ایران: مقاله مرور سیستماتیک و متاآنالیز. *مجله دانشکده بهداشت و انیستیتو تحقیقات بهداشتی*. ۱۷ (۲). ۱۳۲-۱۲۱.

References

- Baranski, E., Lindberg, C., Gilligan, B., Fisher, J. M., Canada, K., Heerwagen, J., ... & Mehl, M. R. (2023). Personality, workstation type, task focus, and happiness in the workplace. *Journal of Research in Personality, 103*, 104337.
- Credé, M., & Dalal, R. S. (2022). Affective cycles: An explanation for their importance, and review of findings. In A. Miner (Chair), *Modeling organizational behavior over time: Experience sampling and longitudinal research. Symposium conducted at the annual meeting of the Academy of Management, Denver, CO*.
- 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.
- Delle Fave, A. (2020). Meaning in life: Structure, sources, and relations with mental and physical health. *Meaning in Life: Structure, Sources, and Relations with Mental and Physical Health*, 19-32.
- Heiman, J. R., Long, J. S., Smith, S. N., Fisher, W. A., Sand, M. S., & Rosen, R. C. (2021). Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Archives of sexual behavior, 40*, 741-753.
- Hicks, J. A., Trent, J., Davis, W. E., & King, L. A. (2022). Positive affect, meaning in life, and future time perspective: an application of socioemotional selectivity theory. *Psychology and aging, 27*(1), 181.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modelling* (3rd ed.). Guilford publications.
- Li, P. J., Wong, Y. J., & Chao, R. C. L. (2019). Happiness and meaning in life: Unique, differential, and indirect associations with mental health. *Counselling Psychology Quarterly, 32*(3-4), 396-414.
- McInerney, D. M. (2016). A discussion of future time perspective. *Educational psychology review, 16*, 141-151.



- Mello, Z. R., & Worrell, F. C. (2024). The past, the present, and the future: A conceptual model of time perspective in adolescence. In *Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 115-129). Cham: Springer International Publishing.
- Rajabi-Gilan, N., Ghasemi, S. R., Reshadat, S., & Zangeneh, A. (2022). Happiness in health sector personnel; some demographic and occupational related factors. *Journal of Isfahan Medical School*, 32(309), 1897-1906.
- Roberts, R. D., & Kyllonen, P. C. (1999). Morningness–eveningness and intelligence: early to bed, early to rise will likely make you anything but wise!. *Personality and Individual Differences*, 27(6), 1123-1133.
- Seginer, R., & Lens, W. (2015). The motivational properties of future time perspective future orientation: Different approaches, different cultures. In *Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 287-304). Cham: Springer International Publishing.
- Shell, D. F., & Husman, J. (2021). The multivariate dimensionality of personal control and future time perspective beliefs in achievement and self-regulation. *Contemporary educational psychology*, 26(4), 481-506.
- Strack, F., Schwarz, N., & Gschneidinger, E. (2023). Happiness and reminiscing: the role of time perspective, affect, and mode of thinking. *Journal of personality and social psychology*, 49(6), 1460.
- Thompson, G. R. (2016). Meaning therapy for addictions: A case study. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(5), 457-482.
- Tonetti, L., Fabbri, M., & Natale, V. (2019). Relationship between circadian typology and big five personality domains. *Chronobiology international*, 26(2), 337-347.
- Van Beek, W., & Kairys, A. (2023). Time perspective and transcendental future thinking. *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo*, 73-86.
- Veysi, B. A. S., Hamarta, E., & Koksai, O. (2024). The correlations between the meaning of life, depression, stress and anxiety among university students. *Agora Psycho-Pragmatica*, 8(2), 36-50.
- Zacher, H., & Frese, M. (2019). Remaining time and opportunities at work: Relationships between age, work characteristics, and occupational future time perspective. *Psychology and aging*, 24(2), 487.
- Zarei, J., Saramyan, M., & Abdi, F. (2024). A survey of Happiness in students of medical records and health information technology in Ahvaz Jondishapur University of Medical Sciences. *Health Information Management*, 11(3), 308-315.
- Zimbardo, F. G., & Boyd, N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of personality and social psychology*, 77(6), 271-280.



دهمین همایش ملی



تازه های روانشناسی مثبت



Evaluation of the Structural Model of Predicting Happiness Based on Morning-Evening Characteristics and Time Perspective with the Mediating Role of Meaning in Life¹

Hedieh Ghorbanpour

Master of General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Shahr-e-Qods Branch, Tehran, Iran.

az8aaa03@gmail.com

09931853833

Seyedeh Fatemeh Hassani*

Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Welfare and Health Social Sciences, Tehran Islamic Azad University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

(Corresponding Author)

yas11275@yahoo.com

09125661230

Mohsen Kalhornia Golkar

Assistant Professor, Department of Psychology, PhD in Economic Sociology and Development, Tabriz University, Tabriz, Iran.

golkarmohsen@gmail.com

09197016814

Abstract

The purpose of this research was to develop a structural model of the role of morning-evening characteristics and time perspective on happiness with the mediating role of meaning in life. In terms of execution, this research was part of descriptive research of correlation type and based on structural equation modeling method, and also in terms of purpose, it was part of applied research. All the employees of the Islamic Azad University of Qods branch in the academic year 2022-2023 constituted the statistical population of this study. Using available sampling method, 381 of these employees were selected. They responded to the online form of the Oxford Happiness Questionnaire, the Morning-Evening Questionnaire by Horn and Esteberg, the Zimbardo and Boyd Time Perspective Questionnaire, and the Meaning in Life Questionnaire by Steiger et al. Pearson's correlation coefficient was used to check the correlation between research variables and the conceptual model was checked using structural equation modeling. The results showed that time perspective and morning personality traits have a positive effect on happiness through meaning in life, and evening personality traits lead to a decrease in people's happiness by reducing meaning in life. Accordingly; It is recommended that universities and offices design office environments in such a way that they can encourage people's positive and optimistic time perspective and early morning, because these components can lead to an increase in employees' happiness by giving meaning to their lives.

Keywords: Morning-Evening Characteristics, Time Perspective, Happiness, Meaning in Life

¹ - This article is taken from the master's thesis of the first author.