رویش روان شناسی، سال۱۰ ، شماره۱، شماره پیاپی ۵۸، فروردین ۱۴۰۰
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),10(1), 2021

مقایسه ابعاد چشم‌انداز زمان در دانشجویان با و بدون اضطراب هستی

Comparison of time perspective dimensions in students with and without existential anxiety

یوسف صورآذر لاهرودی
دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.
سمیه تکلوی(نویسنده مسئول)
استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

چکیده
هدف پژوهش حاضر مقایسه ابعاد چشم‌انداز زمان در دانشجویان با و بدون اضطراب هستی بود. روش پژوهش، از نوع علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. نمونه پژوهش شامل ۸۰ دانشجو (۴۰ دانشجوی دارای اضطراب هستی و ۴۰ دانشجوی بدون اضطراب هستی) بود که به شیوه نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه اضطراب هستی (مسعودی ثانی و همکاران، ۱۳۹۴) و پرسشنامه چشم‌انداز زمان (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹) جمع-آوری شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) صورت گرفت. نتایج تحلیل اطلاعات نشان داد که بین دو گروه دانشجویان با و بدون اضطراب هستی از نظر چشم‌انداز زمانی گذشته منفی، حال لذت‌گرا و حال معتقد به سرنوشت تفاوت معنی‌داری وجود دارد (ρ<۰/۰۱). به طوری که میانگین نمرات دانشجویان با اضطراب هستی در این سه متغیر بیشتر از دانشجویان بدون اضطراب هستی بود. اما بین چشم‌اندازهای زمانی گذشته مثبت، آینده و آینده متعالی در دانشجویان با و بدون اضطراب هستی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. لذا، نتایج به دست آمده می‌تواند حاکی از اهمیت بسزای چشم‌اندازهای زمانی گذشته منفی، حال لذت‌گرا و حال معتقد به سرنوشت در تمایز دانشجویان دارای اضطراب هستی از دانشجویان عادی قلمداد شود.

واژه‌های کلیدی: چشم‌انداز زمان، گذشته، حال، آینده، اضطراب هستی.

Yousef Sourazar Lahroudi
M. A., Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
Somayyeh Taklavi*
Assistant Professor, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
staklavi@gmail.com

Abstract
This study aimed to compare the dimensions of time perspective in students with and without existential anxiety. The research method was causal-comparative. the statistical population included all students of Ardabil Islamic Azad University in the academic year 2020-2021. The research sample consisted of 80 students (40 students with existential anxiety and 40 students without existential anxiety) who were selected by the convenience sampling method. Data were collected using the Existence Anxiety Questionnaire (Masoudi Sani et al., 2015) and the Time Perspective Questionnaire (Zimbardo and Boyd, 1999). Data analysis was performed using multivariate analysis of variance (MANOVA). The results of data analysis showed that there is a significant difference between the students with and without existence anxiety in terms of the past-negative, hedonistic present, and fatalistic present perspectives (P <0.01). the mean scores of students with existential anxiety in these three variables were higher than students without existential anxiety. But there was no significant difference between the positive past, future, and transcendent future perspectives in students with and without existential anxiety. Therefore, the obtained results can indicate the great importance of negative past, hedonistic present, and fatalistic time perspectives in distinguishing students with existential anxiety from normal students.

Keywords: *time perspective, past, present, future, existential anxiety.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : آذر ۹۹** **پذیرش: دی ۹۹** **ویرایش نهایی : فروردین ۱۴۰۰**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.1.10.0]

مقدمه

به نظر می‌رسد که بخش قابل توجهی از دانشجویان جوان به ویژه دانشجویان با پیشینه‌های مختلف قومی و مذهبی نگرانی‌های جدی، تحت عنوان اضطراب هستی[1] یا وجودی جهانی را تجربه می‌کنند (شومکر[2]، ۲۰۱۷). این اضطراب سازه‌ای است که در اثر ترس و تهدیدات اصلی وجود انسان مانند مرگ، احساس گناه، تنهایی اساسی، پوچی و بی‌معنایی برانگیخته می‌شود (بروگن[3] و همکاران، ۲۰۱۷). در شرایط عادی، بیشتر افراد کاملاً قادر به مدیریت این نگرانی‌ها هستند، ولی با این حال زمان‌هایی وجود دارد که افراد قادر به کنار آمدن با سختی‌ها، استرس‌ها، از دست دادن‌ها و مسائلی از این قبیل نیستند، در چنین مواردی است که فرد به سمت تعارض و آشفتگی وجودی کشیده می‌شود (فوچس[4]، ۲۰۱۳). در واقع، اجتناب‌ناپذیری، برگشت‌ناپذیری و ماندگار بودن مرگ، در مواقعی از زندگی در همه افراد اضطراب ایجاد می‌کند و چنین اضطرابی تا حدودی طبیعی است. با این حال، اضطراب مرگ بیش از حد، می‌تواند ناتوان‌کننده و مهارکننده‌ی عملکرد و رشد شخصی فرد باشد (نیمیک و اسکالنبرگ[5]، ۲۰۱۱). نتایج تحقیق کورتولان و کریرمک[6] (۲۰۱۶) بین دانشجویان نشان داد که اضطراب مرگ و اضطراب هستی با هم رابطه‌ی منفی داشته و اضطراب هستی و گرایش‌های معنوی رابطه‌ی مثبت دارند و نهایتاً اینکه اضطراب مرگ، گرایش‌های معنوی و گرایش‌های مذهبی، اضطراب هستی را پیش‌بینی می‌کنند.

با آنکه گریزی از مرگ نیست، اما انسان قربانی سرنوشت خود نبوده و در این جهان آزاد است و می‌تواند به آنچه که انتخاب نموده است، دست یابد. اما این آزادی نیز محدودیت‌هایی دارد که با مسئولیت و در نتیجه اضطراب همراه می‌گردد (کلانتر کوشه، ۲۰۱۱). بنابراین رویارویی با مرگ و آزادی ناگزیر آدمی را به سمت تنهایی بنیادین سوق خواهد داد. به گفته‌ی یالوم، هیچ راه‌حلی برای این تنهایی وجود ندارد و این بخشی از وجود انسان بوده و او چاره‌ای جز روبرو شدن با آن ندارد (یالوم[7]، ۱۹۸۰، ترجمه حبیب، ۱۳۹۷). این موضوع انسان را به سمت این تفکر می‌برد که اگر قرار است بمیریم، اگر خارج از خودمان، جهان هیچ ساختاری ندارد و اگر همه‌ی ما تنهائیم، پس معنای زندگی چیست. در واقع، تعارض وجودی بخاطر جستجوی معنا در جهانی که خودش فاقد هر گونه معنا و ساختاری است، به وجود می‌آید. این بی‌معنایی نگرانی مطلق بوده و در مورد از بین رفتن اهمیت زندگی، آینده، جهان و همه چیز است (ویمز، کاستا، دهون و برمن[8]، ۲۰۱۴). پس، در برخی موارد، اکتشاف افراد از معنا در زندگی غالباً با افزایش اضطراب هستی همراه بوده و بیانگر شرایطی است که افراد در مواجهه با چالش‌های ناشی از نگرانی‌های اساسی وجود قرار می‌گیرند. این اضطراب و نگرانی‌های هستی در عملکرد انسان تأثیر دارند (بروگن و همکاران، ۲۰۱۵).

درک اینکه چگونه یک فرد از زمان باقی مانده برای زندگی، بر تصمیمات و رفاه خود تأثیر می‌گذارد از منظر وجودی اهمیت زیادی دارد. مفهوم چشم‌انداز زمان آینده این پدیده‌ها را به تصویر می‌کشد و این امکان را دارد که محدودیت‌های زمانی در روان‌شناسی وجودی را عملیاتی کند. همچنین، این نظریه به طور خاص، مضامین وجودی مرگ، معنا، انزوا و آزادی را هدف قرار می‌دهد. برای مثال، اضطراب مرگ عامل اصلی شناخت برجسته‌ی زمان است و مباحثی مثل نداشتن زمان کافی، نگرانی در مورد چگونگی گذاراندن زمان فردی و آرزو برای چگونه گذراندن زمان خود در آینده را مورد توجه قرار می‌دهد. پس این دیدگاه نگرانی‌های وجودی را به عنوان نگرانی در مورد زمان تلقی می‌کند (رید[9]، ۲۰۲۰). چشم‌انداز زمان[10] را برای اولین بار زیمباردو و بوید[11] (۱۹۹۹) مطرح کردند. آن‌ها بر این باورند که زمان در ساختار تفکر انسان نقش اساسی و مهمی داشته و دارای ابعاد متفاوتی است که می‌تواند برای توصیف چشم‌انداز زمانی شخص، مستقل از وجود سه افق زمانی طبیعی (یعنی گذشته، حال و آینده) مورد استفاده قرار گیرد. افراد ممکن است به روش‌های مختلف به هر یک از آن‌ها

1- Existential anxiety
2- Shumaker
3- Bruggen
4- Fuchs
5- Niemiec & Schulenberg
6- Kurtulan & Karaırmak
7- Yalom
8- Weems, Costa, Dehon & Berman
9- Reed
10- Time perspective
11- Zimbardo & Boyd

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.1.10.0]

توجه کنند. این فریم‌های زمانی به شش نوع گذشته منفی[۱]، گذشته مثبت[۲]، حال لذت‌گرا[۳]، حال معتقد به سرنوشت[۴]، آینده[۵] و آینده متعالی[۶] تقسیم می‌شوند (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹).

چشم‌انداز زمانی گذشته‌ی منفی، یک دیدگاه منفی از گذشته بوده و ممکن است در نتیجه‌ی تجربه‌ی واقعی از یک رویداد ناخوشایند یا آسیب‌زا و بازسازی منفی وقایع بی‌خطر یا ترکیبی از هر دو ظاهر شود. این چارچوب زمانی، با افسردگی، پرخاشگری، ثبات عاطفی پایین، عزت‌نفس پایین و اضطراب صفت همبستگی بیشتری را نشان داده است. چشم‌انداز زمانی گذشته‌ی مثبت، یک نگرش گرم و احساسی را نسبت به گذشته نشان می‌دهد و با دوستی، عزت‌نفس بالا و اضطراب کم رابطه دارد. افراد با این چارچوب زمانی، نگاه سالم‌تری نسبت به زندگی دارند. چشم‌انداز زمانی حال لذت‌گرا، به نگرشی لذت‌طلبانه، خطرپذیر و لذت‌محور نسبت به زندگی مربوط می‌شود و با تکانشگری زیاد و نگرانی کم نسبت به عواقب آینده‌ی اقدامات فرد مرتبط است. این چارچوب زمانی، تازگی و احساس‌جویی، کنترل تکانه کم، در نظر نگرفتن عواقب آینده و ترجیح کم برای سازگاری در افراد را پیش‌بینی می‌کند. چشم‌انداز زمانی حال معتقد به سرنوشت، این اعتقاد را نشان می‌دهد که آینده از پیش تعیین شده و توسط عمل فردی قابل تأیید نیست، در حالی که زمان حال باید با تسلیم و کناره‌گیری تحمل شود؛ زیرا نیروهای غیرقابل کنترل، سرنوشت انسان‌ها را تعیین می‌کنند. افراد با این چارچوب زمانی، افسردگی، اضطراب، توجه کم به عواقب آینده و منبع کنترل بیرونی را نشان می‌دهند. چشم‌انداز زمانی آینده، مربوط به جهت‌گیری کلی در آینده است و با رفتاری که تحت سلطه‌ی تلاش برای اهداف و پاداش‌های آینده است، مشخص می‌شود. افراد با این چارچوب زمانی، از نظر وظیفه‌شناسی، سازگاری، در نظر گرفتن عواقب آینده و وابستگی به پاداش در سطح بالایی هستند (استولارسکی، فیولین و ون‌بیک[۷]، ۲۰۱۵). آینده متعالی نیز به مسائلی از قبیل، جاودانگی پس از مرگ جسمانی برمی‌گردد که برای بسیاری از افراد یک مسئله اساسی است (بوید و زیمباردو، ۱۹۹۷).

طبق نظریه‌ی چشم‌انداز زمان، فرآیندهای شکل‌گرفته توسط تعصبات زمانی، دید ما را نسبت به جهان و روابط ما در آن تعریف می‌کند (کیوگ[۸] ، زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹). به علاوه، هر فرد ترکیبی منحصر به فرد از جهت‌گیری‌های زمانی دارد که یکی از دیدگاه‌ها اغلب بیش از دیدگاه‌های زمانی دیگر تسلط دارد. با این حال، هنگامی که افراد نسبت به هر یک از دیدگاه‌ها به شدت مغرضانه عمل می‌کنند، به نظر می‌رسد پاسخ‌های رفتاری آن‌ها، بخشی از شخصیت آن‌ها را تشکیل می‌دهد (گوتپا، هرشی و گور[۹]، ۲۰۱۲). اما یک نکته مهم در تفاوت بین چشم‌اندازهای زمانی و شخصیت این است که چشم‌اندازهای زمانی قابل انعکاس نیستند و اگر افراد انگیزه لازم را داشته باشند و به آن‌ها نشان داده شود، بیشترشان می‌توانند جهت‌گیری زمانی خود را تغییر دهند (زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸).

پژوهش برگمان و سگل-کارپاس[۱۰] (۲۰۱۸) نشان داد که چشم‌انداز زمان آینده با تنهایی رابطه منفی دارد. پژوهش پاپاستاماتلو، آنگر، جیوتاکوس و آتاناسیادو[۱۱] (۲۰۱۵) نشان داد که جهت‌گیری‌های زمانی گذشته منفی و حال لذت‌گرا با فشار روانی بالا همراه است و بین آینده‌گرایی و اضطراب همبستگی منفی وجود دارد. همچنین، تحقیق استولارسکی، متیوز، پستک، زیمباردو و بیتنر[۱۲] (۲۰۱۳) نشان داد که چشم‌انداز زمانی گذشته منفی با خلق و خوی منفی همراه است. نتایج پژوهش محمدی، دانش و تقی‌لو (۱۳۹۴) نشان داد که گذشته منفی و حال معتقد به سرنوشت امیدواری را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، نتایج پژوهش آناگنوستوپولس و گریوا[۱۳] (۲۰۱۱) نشان داد که چشم‌انداز زمانی گذشته منفی و حال معتقد به سرنوشت با اضطراب صفت و افسردگی رابطه مثبت و معنی‌دار دارند. نتایج

1- Past-Negative
2- Past-Positive
3- Present-Hedonistic
4- Present-Fatalistic
5- Future
6- Future trascendental
7- Stolarski, Fieulaine & Van Beek
8- Keough
9- Gutpa, Hershey & Gaur
10- Bergman & Segel-Karpas
11- Papastamatelou, Unger, Giotakos & Athanasiadou
12- Stolarski, Matthews, Postek, Zimbardo & Bitner
13- Anagnostopoulos & Griva

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.1.10.0]

پژوهش چن[1] (۲۰۱۱) نیز در بین بزرگسالان چینی نشان داد که اضطراب مرگ با جهت‌گیری زمانی آینده ارتباطی ندارد، در حالی که چشم‌انداز زمان حال لذت‌گرایانه و گذشته‌ی منفی با اضطراب مرگ رابطه مثبت داشت. همچنین مرگ و اضطراب در حال مرگ پیش-بینی‌کننده چشم‌انداز زمانی گذشته مثبت بود و علاوه بر این چشم‌انداز زمانی آینده متعالی با اضطراب مرگ ارتباطی نداشت.
با توجه به محدود بودن پیشینه پژوهشی در رابطه با ابعاد چشم‌انداز زمان در بین افراد با اضطراب هستی و به ویژه عدم توجه به مقایسه‌ی چشم‌انداز زمان در جامعه‌ی دانشجویان با و بدون اضطراب هستی، نتایج این پژوهش می‌تواند به عنوان پیش‌زمینه‌ای برای تحقیقات بعدی قرار گرفته و با تشخیص و متعادل ساختن ابعاد چشم‌انداز زمانی و به موازات آن افزایش بهزیستی در بین دانشجویان با نگرانی‌های وجودی گامی هر چند کوچک بردارد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر پاسخ دادن به این سؤال کلی است که آیا بین ابعاد چشم‌انداز زمان در دانشجویان با و بدون اضطراب هستی تفاوت وجود دارد؟

روش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای است که با هدف مقایسه ابعاد چشم‌انداز زمان در بین دانشجویان با و بدون اضطراب هستی صورت گرفته است. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل (N=۱۱۵۰۰) در سال تحصیلی ۴۰۰-۱۳۹۹ است. نمونه‌گیری پژوهش حاضر در دو مرحله انجام گرفت: در مرحله‌ی اول از بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل تعداد ۳۷۴ نفر (با توجه به تعداد جامعه‌ی آماری یعنی N=۱۱۵۰۰، با استفاده از جدول مورگان) به شیوه‌ی نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شده و پرسشنامه‌ی اضطراب هستی را تکمیل کردند. در مرحله‌ی دوم دانشجویانی که نمرات بالایی در مقیاس اضطراب هستی (۱ انحراف معیار بالاتر از نقطه‌ی برش) کسب نموده بودند، شناسایی شده و از بین آن‌ها ۴۰ دانشجو به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای مقایسه نیز از بین دانشجویانی که نمرات پایین‌تر از نقطه برش کسب کرده بودند به عنوان دانشجویان فاقد اضطراب هستی انتخاب شدند. لازم به ذکر است که حداقل نمونه برای پژوهش‌های علی-مقایسه‌ای ۱۵ نفر است (دلاور، ۱۳۹۶) که در این پژوهش به خاطر افزایش اعتبار بیرونی حجم نمونه ۴۰ نفر در هر گروه انتخاب شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها، اطلاعات موردنظر با کمک نرم‌افزار Spss18 و با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه‌ی اضطراب هستی (QFEA)[2]: پرسشنامه اضطراب هستی توسط مسعودی ثانی، بهمنی، عسگری، خانجانی و پاک‌نیا (۱۳۹۴) تنظیم شده است. این پرسشنامه حاوی ۲۹ گویه و ۴ خرده‌مقیاس اضطراب معنا (۳، ۷، ۱۲، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۵، ۲۹)، اضطراب مسئولیت (۱، ۵، ۹، ۱۳، ۱۷، ۲۱، ۲۶ و ۲۷)، اضطراب تنهایی (۲، ۶، ۱۰، ۱۴، ۱۸ و ۲۲) و اضطراب مرگ و نیستی (۴، ۸، ۱۱، ۱۶، ۲۰، ۲۴ و ۲۸) است که هر کدام در یک طیف لیکرت ۱-۴ درجه‌ای (اصلاً، کمی، زیاد و بسیار زیاد) درجه‌بندی شده است. نمره آزمودنی می‌تواند بین ۲۹ تا ۱۱۶ متغیر باشد. نمره بالا و پایین در پرسشنامه‌ی اضطراب هستی قابل تأمل بوده و نمره پایین‌تر از ۶۹ و بالاتر از ۸۱ باید مورد توجه قرار گیرد. روایی محتوایی پرسشنامه‌ی حاضر براساس نظر ۱۰ متخصص به روش ICC برابر ۰/۹۵ بوده است. همبستگی ابزار با مقیاس اضطراب مرگ کالت-لستر[3] ۰/۵۵ گزارش شده است که حاکی از اعتبار همگرای مناسب آن است. همچنین همبستگی نمره کل با پرسشنامه نشانگان افت روحیه[4] برابر ۰/۸۲ بوده است که نشان از مطلوب بودن اعتبار هم‌زمان آن است. پایایی پرسشنامه نیز به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و به روش بازآزمایی ۰/۸۶ گزارش شده است (مسعودی ثانی و همکاران، ۱۳۹۴).

پرسشنامه‌ی چشم‌انداز زمان ۶۶ سؤالی زیمباردو (ZTPI)[5]: نسخه ۵۶ سؤالی این پرسشنامه توسط زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) ساخته شده است و چشم‌انداز زمانی را در ۵ مؤلفه گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت‌گرا، حال معتقد به سرنوشت و آینده در طیف لیکرت پنج درجه‌ای (بسیار نادرست= ۱ تا بسیار درست= ۵) می‌سنجد. بعد گذشته‌ی منفی شامل سؤالات (۵۴، ۵۰، ۳۶، ۳۴، ۳۳، ۲۷،

[1] . Chen
[2] . Questionnaire for Existential Anxiety
[3] . Collet–Lester–Fear of Death Scale
[4] . Demoralization Symptom Questionnaire
[5] . Zimbardo Time Perspective Inventory

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.1.10.0]

۲۲، ۱۶، ۵، ۴)، گذشته‌ی مثبت شامل سؤالات (۴۹، ۴۱، ۲۹، ۲۵، ۲۰، ۱۵، ۱۱، ۷، ۲)، حال لذت‌گرا شامل سؤالات (۵۵، ۴۸، ۴۶، ۴۴، ۴۲، ۳۲، ۳۱، ۲۸، ۲۶، ۲۳، ۱۹، ۱۷، ۱۲، ۸، ۱)، حال معتقد به سرنوشت شامل سؤالات (۵۳، ۵۲، ۴۷، ۳۹، ۳۸، ۳۷، ۳۵، ۱۴، ۳)، دیدگاه زمانی آینده شامل سؤالات (۵۶، ۵۱، ۴۵، ۴۳، ۴۰، ۳۰، ۲۴، ۲۱، ۱۸، ۱۳، ۱۰، ۹، ۶)، و دیدگاه زمانی آینده متعالی شامل سؤالات (۶۶، ۶۵، ۶۴، ۶۳، ۶۲، ۶۱، ۶۰، ۵۹، ۵۸، ۵۷) است. شیوه‌ی نمره‌گذاری در مورد سؤالات (۶۱، ۵۶، ۴۱، ۲۵، ۲۴، ۹) به صورت معکوس است. سازندگان ضریب پایایی آزمون-بازآزمون مقیاس را بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۰ به دست آورده و ضریب آلفای کرونباخ را نیز برای بعد گذشته منفی ۰/۸۲، گذشته مثبت ۰/۸۰، حال لذت‌گرا ۰/۷۹، حال معتقد به سرنوشت ۰/۷۴ و آینده ۰/۷۷ گزارش کردند. بوید و زیمباردو (۱۹۹۷) یک مقیاس تک‌بعدی آینده متعالی را نیز که شامل ۱۰ سؤال بود و آلفای کرونباخ آن را ۰/۶۸ تا ۰/۸۳ و پایایی بازآزمایی را ۰/۷۰ تا ۰/۸۰ برآورد کرده بودند، ساخته و بعداً به پرسشنامه ۵۶ سؤالی اضافه کردند. در ایران تاج، مکری و فتوحی (۱۳۸۴) این ابزار را ترجمه و اعتباریابی کردند. و پایایی بازآزمایی آن در زیرمقیاس گذشته منفی ۰/۸۰، گذشته مثبت ۰/۷۹، حال لذت‌گرا ۰/۶۶، حال معتقد به سرنوشت ۰/۶۶ و آینده ۰/۷۵ گزارش شد. گلستانه، افشین و دهقانی (۱۳۹۵) نیز برای انجام پژوهشی مقیاس آینده متعالی ۱۰ سؤالی زیمباردو و بوید را ترجمه و اعتباریابی کردند. آن‌ها در پژوهش خود آلفای کرونباخ را برای ابعاد گذشته منفی ۰/۶۷، گذشته مثبت ۰/۵۷، حال لذت‌گرا ۰/۵۸، حال معتقد به سرنوشت ۰/۵۶، آینده ۰/۵۹ و آینده متعالی ۰/۸۴ گزارش کردند. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر نیز برای ابعاد گذشته منفی، ۰/۷۵، گذشته مثبت ۰/۵۰، حال لذت‌گرا ۰/۷۶، حال معتقد به سرنوشت، ۰/۷۵، آینده ۰/۷۱ و آینده متعالی ۰/۷۶ به دست آمد.

یافته‌ها

در این پژوهش، ۸۷/۵ درصد از دانشجویان با اضطراب هستی زن و ۱۲/۵ درصد مرد بوده و همچنین، ۸۲/۵ درصد از دانشجویان بدون اضطراب هستی زن و ۱۷/۵ درصد مرد بودند. میانگین و انحراف استاندارد سنی در دانشجویان با اضطراب هستی به ترتیب ۲۳/۶۷ و ۶/۳۴۲ بوده و در دانشجویان بدون اضطراب هستی به ترتیب ۲۴/۴۷ و ۶/۵۷۸ است. در جدول (۱) آماره‌های توصیفی ابعاد چشم‌انداز زمان در دانشجویان با و بدون اضطراب هستی ارائه شده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی ابعاد چشم‌انداز زمان در دانشجویان با و بدون اضطراب هستی

گروه / متغیر	با اضطراب هستی (N=۴۰)		بدون اضطراب هستی (N=۴۰)	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
گذشته منفی	۳۶/۹۲	۶/۳۳۰	۳۱/۳۰	۵/۹۲۳
گذشته مثبت	۳۱/۳۰	۵/۰۰۴	۳۰/۷۰	۴/۴۶۲
حال لذت‌گرا	۵۶/۹۷	۷/۳۶۱	۵۰/۲۵	۷/۰۲۳
حال معتقد به سرنوشت	۲۸/۳۸	۶/۸۶۰	۲۴/۴۲	۵/۶۸۸
آینده	۵۰/۱۵	۶/۴۹۱	۴۸/۲۷	۶/۰۲۶
آینده متعالی	۳۹/۱۳	۶/۲۳۱	۳۷/۷۲	۵/۱۰۴

نتایج جدول (۱) نشان می‌دهد که دانشجویان با اضطراب هستی، در تمامی ابعاد از میانگین بیشتری نسبت به دانشجویان بدون اضطراب هستی برخوردار هستند.

در جدول (۲) نرمال بودن توزیع داده‌ها برای ابعاد چشم‌انداز زمان در دانشجویان با و بدون اضطراب هستی و نهایتاً معنی‌داری آن‌ها برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک آورده شده است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.1.10.0]

جدول ۲. آزمون نرمال بودن کولموگروف_اسمیرنوف توزیع داده‌های مورد بررسی

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	آماره K-S	سطح معنی‌داری
گذشته منفی	۳۴/۱۱	۶/۷۱۷	۰/۶۵۷	۰/۷۸۱
گذشته مثبت	۳۱	۴/۷۲۰	۰/۷۰۳	۰/۷۰۶
حال لذت‌گرا	۵۳/۶۱	۷/۹۰۸	۰/۹۵۸	۰/۳۱۷
حال معتقد به سرنوشت	۲۶/۴۰	۶/۵۶۹	۰/۶۵۷	۰/۷۸۰
آینده	۴۹/۲۱	۶/۲۹۴	۱/۱۰۹	۰/۱۷۱
آینده متعالی	۳۸/۴۲	۵/۷۰۳	۰/۹۰۶	۰/۳۸۴

همانگونه که در جدول (۲) مشاهده می‌گردد. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای نمره متغیرها معنی‌دار نیست (معنی‌داری بالای ۰/۰۵ در احتمال آماره در متغیرها) و بنابراین تمامی متغیرها دارای توزیع نرمال بوده و می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد.

پیش از استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره ابتدا برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که نتایج حاصل از این آزمون در جدول (۳) قابل مشاهده است.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین برای ابعاد چشم‌انداز زمان در دانشجویان با و بدون اضطراب هستی

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
گذشته منفی	۰/۱۸۵	۱	۷۸	۰/۶۶۹
گذشته مثبت	۰/۸۱۴	۱	۷۸	۰/۳۷۰
حال لذت‌گرا	۰/۰۰۵	۱	۷۸	۰/۹۴۵
حال معتقد به سرنوشت	۳/۰۵۸	۱	۷۸	۰/۰۸۴
آینده	۰/۰۳۸	۱	۷۸	۰/۸۴۵
آینده متعالی	۱/۱۲۸	۱	۷۸	۰/۲۹۲

همان‌طور که در جدول (۳) مشاهده می‌شود آزمون لوین معنی‌دار نیست. بر اساس این نتایج، پیش فرض همگنی واریانس‌ها در تمامی متغیرهای مورد مطالعه تأیید شده و بنابراین، استفاده از آزمون‌های پارامتریک بلامانع است.

قبل از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره از شاخص‌های اعتباری تحلیل واریانس چندمتغیره مثل آزمون لامبدای ویلکز استفاده شد که نتایج این آزمون‌ها در جدول (۴) ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج مربوط به شاخص‌های اعتباری آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره برای ابعاد چشم‌انداز زمان

آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	P	مجذور اتا
اثر پیلایی	۰/۳۲۶	۵/۸۷۸	۶	۷۳	۰/۰۰۰	۰/۳۲۶
لامبدای ویلکز	۰/۶۷۴	۵/۸۷۸	۶	۷۳	۰/۰۰۰	۰/۳۲۶
اثر هتلینگ	۰/۴۸۳	۵/۸۷۸	۶	۷۳	۰/۰۰۰	۰/۳۲۶
بزرگترین ریشه روی	۰/۴۸۳	۵/۸۷۸	۶	۷۳	۰/۰۰۰	۰/۳۲۶

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.1.10.0]

همان‌طور که جدول (۴) نشان می‌دهد سطوح معناداری تمام آزمون‌ها قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیره را مجاز می‌شمارد. این نتایج نشان می‌دهد که در گروه‌های مورد مطالعه حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

با توجه به اینکه همه پیش‌فرض‌های استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره مهیا بود، برای بررسی تفاوت دانشجویان با و بدون اضطراب هستی در ابعاد چشم‌انداز زمان از این آزمون استفاده شد که نتایج در جدول (۵) قابل مشاهده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (مانوا) بر روی ابعاد چشم‌انداز زمان

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذور اتا
گذشته منفی	۶۳۲/۸۱۳	۱	۶۳۲/۸۱۳	۱۶/۸۳۹	۰/۰۰۰	۰/۱۷۸
گذشته مثبت	۷/۲۰۰	۱	۷/۲۰۰	۰/۳۲۰	۰/۵۷۳	۰/۰۰۴
حال لذت‌گرا	۹۰۴/۵۱۲	۱	۹۰۴/۵۱۲	۱۷/۴۷۹	۰/۰۰۰	۰/۱۸۳
حال معتقد به سرنوشت	۳۱۲/۰۵۰	۱	۳۱۲/۰۵۰	۷/۸۵۹	۰/۰۰۶	۰/۰۹۲
آینده	۷۰/۳۱۳	۱	۷۰/۳۱۳	۱/۷۹۳	۰/۱۸۴	۰/۰۲۲
آینده متعالی	۳۹/۲۰۰	۱	۳۹/۲۰۰	۱/۲۰۸	۰/۲۷۵	۰/۰۱۵

در جدول (۵) ابعاد چشم‌انداز زمان در دو گروه دانشجویان با و بدون اضطراب هستی، مورد مقایسه قرار گرفته است. اطلاعات حاصل از این جدول نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات در ابعاد گذشته منفی (F=۱۶/۸۳۹)، حال لذت‌گرا (F=۱۷/۴۷۹) و حال معتقد به سرنوشت (F=۷/۸۵۹) تفاوت معنی‌داری بین دو گروه دانشجویان با و بدون اضطراب هستی وجود دارد (P< ۰/۰۱). اما بین ابعاد گذشته مثبت، آینده و آینده متعالی در دانشجویان با و بدون اضطراب هستی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (P> ۰/۰۵).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه ابعاد چشم‌انداز زمان دو گروه از دانشجویان با و بدون اضطراب هستی صورت گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که چشم‌انداز زمان گذشته منفی در گروه دانشجویان با اضطراب هستی به طور معناداری بیشتر از گروه بدون اضطراب هستی است. نتایج این یافته با تحقیقات پاپاستاماتلو و همکاران (۲۰۱۵)، استولارسکی و همکاران (۲۰۱۳) و چن (۲۰۱۱) همسو است. همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد چشم‌انداز زمانی حال لذت‌گرا در دانشجویان با اضطراب هستی به طور معناداری بیشتر از دانشجویان بدون اضطراب هستی است. نتایج به دست آمده از این یافته با تحقیقات پاپاستاماتلو و همکاران (۲۰۱۵) و چن (۲۰۱۱) همسو است. همچنین، چارچوب زمانی حال معتقد به سرنوشت در دانشجویان دارای اضطراب هستی، به طور معناداری بیشتر از دانشجویان بدون اضطراب هستی بود. نتایج به دست آمده از این یافته با تحقیقات محمدی، دانش و تقی‌لو (۱۳۹۴) و آناگنوستوپولس و گریوا (۲۰۱۱) همسو است.

نتایج پژوهش حاضر مبین وجود چشم‌انداز زمانی گذشته منفی در دانشجویان با اضطراب هستی بود. افرادی که به گذشته منفی تمایل دارند، دچار نگرانی‌هایی در زندگی می‌شوند، همچنان که اضطراب به طور قابل توجهی با چشم‌انداز زمان گذشته منفی همراه است (آستروم، وایبرگ، سیرکووا، وایبرگ و کارلی[1]، ۲۰۱۴). بالا بودن جهت‌گیری زمانی گذشته منفی در دانشجویان با اضطراب هستی می‌تواند ناشی از فشارهای روانی و تجارب ناخوشایند ناشی از احساس تنهایی، بی‌معنایی، مسئولیت، مرگ و اضطراب حاصل از این تجارب باشد. افراد مبتلا به اضطراب هستی از تجارب منفی مثل ناامیدی، از خودبیگانگی، پوچی و بی‌معنایی رنج می‌برند (لانگ و اسپلن[2]، ۲۰۱۰). بنابراین به نظر می‌رسد که اضطراب هستی در نتیجه وقایع مهم زندگی در گذشته مثل تجارب غم‌انگیز یا آسیب‌زا به وجود آمده و ریشه در چشم‌انداز

[1]- Åström, Wiberg, Sircova, Wiberg & Carelli
[2]- Leung & Esplen

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.1.10.0]

منفی افراد نسبت به زندگی داشته باشد. پس شاید مواقعی که این افراد به خاطر تعارض وجودی معنای زندگی را زیرسؤال می‌برند ناشی از چشم‌انداز منفی آن‌ها باشد. پس این افراد زمانی می‌توانند بر اضطراب هستی خود فائق آیند که برای متعادل ساختن چشم‌انداز زمانی خود تلاش کنند.

همچنین، نتایج پژوهش حاضر وجود چشم‌انداز زمانی حال لذت‌گرا در دانشجویان با اضطراب هستی را نشان داد. از آنجایی که چشم‌انداز زمانی حال لذت‌گرا به نگرشی لذت‌طلبانه، با تکانشگری زیاد، تازگی و احساس جویی، کنترل تکانه کم و ترجیح کم برای سازگاری مربوط می‌شود (استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۵)، بنابراین می‌توان انتظار داشت که بالا بودن جهت‌گیری زمانی حال لذت‌گرا در دانشجویان با اضطراب هستی نیز شاید به تلاش برای گریز از پریشانی روانشناختی درونی از طریق چسبیدن به فعالیت‌های لذت‌طلبانه و پذیرش اوضاع و فکر نکردن به عنوان رفتار ایمنی‌بخش مربوط شود. با اینکه زیستن در زمان حال عملی پسندیده محسوب می‌شود اما به این معنا نیست فرد باید گذشته و آینده را رها کند و فقط از زمان حال به عنوان پناهگاه ایمن خود لذت ببرد، زیرا در این صورت فرد از افق‌های زمانی دیگر ناآگاه می‌ماند و وقتی از دایره امنیت خود (حال لذت‌گرا) خارج شده یا احساس خطر کند، اضطراب هستی بیشتری را تجربه می‌کند.

علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر مبین وجود چشم‌انداز زمانی حال معتقد به سرنوشت در دانشجویان با اضطراب هستی بود. جهت‌گیری حال معتقد به سرنوشت با فشار روانی بالا همراه است (پاپاستاماتلو و همکاران، ۲۰۱۵). در واقع این دیدگاه زمانی می‌تواند باعث افزایش اضطراب هستی در افراد شود. زیرا میل به آزادی و انتخاب از یک طرف و اجبار در پیروی از سرنوشت از طرف دیگر موجب تعارض وجودی شده و افراد را متحمل هر چه بیشتر اضطراب هستی می‌کند. شاید به خاطر همین است که تیلیچ[1] اولین حوزه از سه حوزه مربوط به اضطراب را اضطراب سرنوشت و مرگ می‌داند. از نظر او اضطراب سرنوشت نگرانی نسبی است که به اضطراب مرگ مربوط بوده و باعث ایجاد دلهره در افراد می‌شود (ویمز و همکاران، ۲۰۱۴). بنابراین، به نظر می‌رسد بالا بودن چشم‌انداز زمانی حال معتقد به سرنوشت موجب این تفکر در افراد با اضطراب هستی می‌شود که آینده از پیش تعیین شده و گریزی از نگرانی‌های وجودی مثل تنهایی و بی‌معنایی نبوده و ما چاره‌ای جز پذیرش آن‌ها نداریم، پس زمان حال باید با تسلیم و کناره‌گیری تحمل شود زیرا موارد غیرقابل کنترل و از پیش تعیین شده سرنوشت انسان‌ها را تعیین می‌کنند.

نتایج این پژوهش نشان داد چشم‌اندازهای زمانی گذشته مثبت، آینده و آینده متعالی در دو گروه دانشجویان با و بدون اضطراب هستی تفاوت معناداری ندارد. نتایج این یافته با تحقیق پاپاستاماتلو و همکاران (۲۰۱۵) همسو است. افراد با چشم‌انداز زمانی گذشته مثبت نگاه سالم‌تری نسبت به زندگی دارند و افراد با چشم‌اندازهای زمانی آینده برای دستیابی به اهداف و پاداش‌های آینده تلاش می‌کنند (استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین، جهت‌گیری زمانی آینده متعالی به عنوان یک منبع انگیزش عمل می‌کند (بوید و زیمباردو، ۱۹۹۷). بنابراین شاید افزایش چشم‌اندازهای زمانی مثبت افراد با اضطراب هستی را به یک دیدگاه زمانی متعادل سوق داده و از بار اضطراب هستی آن‌ها کم کند. زیرا برخوردار بودن از یک تفکر امیدوارانه و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف سبب بهزیستی و کاهش اضطراب می‌شود (حسینی، عارفی و سجادیان، ۱۳۹۷).

با اینکه بین جهت‌گیری‌های زمانی گذشته منفی، حال لذت‌گرا و حال معتقد به سرنوشت در دانشجویان با و بدون اضطراب هستی تفاوت معناداری مشاهده شد، اما عوامل دیگری مثل شیوع وضعیت کرونا و پریشانی روانی ناشی از آن و همچنین پیش‌بینی‌ناپذیر بودن زمان اتمام آن نیز می‌تواند در نتایج به دست آمده تأثیرگذار و دخیل باشد، چرا که وجود چنین وضعیتی می‌تواند باعث افزایش نگرانی‌های وجودی و جهت‌گیری‌های زمانی متفاوت در بین افراد شود. با این حال، همانطوری که تحقیقات نشان داده‌اند جهت‌گیری‌های زمانی گذشته منفی، حال لذت‌گرا و حال معتقد به سرنوشت با برخی معیارهای مشکلات و آسیب‌شناسی روانشناختی همراه هستند. لذا، نتایج به دست آمده می‌تواند حاکی از اهمیت بسزای این چشم‌اندازهای زمانی در تمایز دانشجویان دارای اضطراب هستی از دانشجویان عادی قلمداد شود.

این پژوهش نیز مثل سایر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی به همراه داشته است از جمله، محدودیت در همتاسازی سنی و جنسی دانشجویان، استفاده از پرسشنامه آنلاین به خاطر شیوع وضعیت کرونا و عدم دسترسی به دانشجویان رشته‌های مختلف و همچنین محدودیت فرهنگی و منطقه‌ای که می‌تواند تعمیم نتایج را به کل دانشجویان کاهش دهد. از این‌رو پیشنهاد می‌شود برای تعمیم‌پذیری نتایج، پژوهشی در این حوزه در شهرها و دانشگاه‌های دیگر انجام گیرد و نتایج آن‌ها با هم مقایسه گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از روش‌های

[1] Tillich

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.1.10.0]

دیگری مانند مصاحبه در کنار پرسشنامه، برای جمع‌آوری و تکمیل داده‌ها و افزایش اعتبار آن‌ها استفاده شده و جنسیت، سن و رشته‌های تحصیلی دانشجویان کنترل شده و همتاسازی گروه‌ها با دقت بیشتری انجام شود. نهایتاً اینکه پیشنهاد می‌شود پژوهشی در این راستا در شرایط آرام و عادی و به دور از هر گونه متغیر مزاحمی مثل شرایط کرونایی صورت گرفته و چشم‌اندازهای زمانی افراد با اضطراب هستی را تشخیص داده و در جهت متعادل‌سازی آن از درمان‌های روانشناختی استفاده شود.

منابع

تاج، مهشید؛ مکری، آذرخش و فتوحی، اکبر (۱۳۸۴). کاهش ارزش تاخیری و همبستگی آن با چشم‌انداز زمان در کارورزان رشته پزشکی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*، ۱۱(۳)، ۳۳۴-۳۲۷.

حسینی، مهکامه؛ عارفی، مژگان و سجادیان، ایلناز (۱۳۹۷). تأثیر بسته آموزشی چشم‌انداز زمان بر تعادل زمانی و اضطراب دانش‌آموزان. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۵(۱۰)، ۸-۱.

دلاور، علی (۱۳۹۶). *روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم‌تربیتی*. تهران: نشر ویرایش.

گلستانه، سید موسی؛ افشین، سید علی و دهقانی، علی (۱۳۹۵). رابطه بین چشم‌انداز زمان با جهت‌گیری هدف، تعلل تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه خلیج فارس. *دوفصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی*، ۵(۲)، ۷۱-۵۲.

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

مسعودی ثانی، راحله؛ بهمنی، بهمن؛ عسگری، علی؛ خانجانی، محمدسعید و پاک‌نیا، نسیم (۱۳۹۴). ساخت، اعتبار و پایایی پرسش‌نامه اضطراب هستی (QFEA). *دو فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ۱۳(۲)، ۱۶۲-۱۵۱.

یالوم، اروین‌دی (۱۹۸۰). *روان‌درمانی اگزیستانسیال*. ترجمه حبیب، سپیده (۱۳۹۷)، چاپ یازدهم، تهران: نشر نی.

Anagnostopoulos, F., & Griva, F. (2011). 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.

Bergman, Y. S., & Segel-Karpas, D. (2018). Future time perspective, loneliness, and depressive symptoms among middle-aged adults: A mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 24(1), 173–175.

Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (1997). Constructing time after death: the transcendental-future time perspective. *Time & Society*, 6(1), 35–54.

Bruggen, V. V., Vos, J., Westerhof, G., Bohlmeijer, E., & Glas, G. (2015). Systematic review of existential anxiety instruments. *Journal of Humanistic Psychology*, 55(2), 173–201.

Bruggen, V. V., Klooster, P. T., Westerhof, G., Vos, J., Kleine, E. D., Bohlmeijer, E., & Glas, G. (2017). The existential concerns questionnaire (ECQ)–development and initial validation of a new existential anxiety scale in a nonclinical and clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1692–1703.

Chen, S. M. E. (2011). *Time perspective, death anxiety and emotional regulation processes in older adults* (Research Project in Psychology). City University of Hong Kong, Hong Kong.

Fuchs, T. (2013). Existential vulnerability: Toward a psychopathology of limit situations. *Psychopathology*, 46(5), 301–308.

Gutpa, R., Hershey, D. A., & Gaur, J. (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: an empirical investigation. *Current Psychology*. 31(2), 195–211.

Kalantarkoosheh, S. M. (2011). Efficiacy of existential freedom training in marital satisfaction of iranian woman. *Australian Journal of Basic and Applied Science*, 5(12), 872–876.

Keough, K. A., Zimbardo, P. G., and Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149–164.

Kurtulan, M. H., & Karaırmak, Ö. (2016). Examination of the relationship among death anxiety, spirituality, religious orientation and existential anxiety. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(2), 176–217.

Leung, D., & Esplen, M. J. (2010). Alleviating existential distress of cancer patients: can relational ethics guide clinicians? *European Journal of Cancer Care*, 19(1), 30–38.

Niemiec, R. M., Schulenberg, S. E. (2011). Understanding death attitudes: the integration of movies, positive psychology and meaning management. *Death Studies*, *VIA Institute in Character Cincinnati, Ohaio*, 35(5), 387–407.

Papastamatelou, J., Unger, A., Giotakos, O., & Athanasiadou, F. (2015). Is time perspective a predictor of anxiety and perceived stress? some preliminary results from greece. *Psychological Studies*, 60(4), 468–477.

Reed, D. E. (2020). Future time perspective as an operationalization of existential concerns related to time. *Journal of Humanistic Psychology*, 1–14. Article first published online: July 31, 2020, journals.sagepub.com/home/jhp.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.1.10.0]

Shumaker, D. (2017). *Existential-Integrative Approaches to Treating Adolescents*. New York: Springer.
Stolarski, M., Fieulaine, N., & Van Beek, W. (Eds). (2015). *Time Perspective Theory; Review, Research and Application.* New York Dordrecht London: Springer.
Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G., & Bitner, J. (2013). How we feel is a matter of time: relationships between time perspectives and mood. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 809–827.
Åström, E., Wiberg, B., Sircova, A., Wiberg, M., & Carelli, M. G. (2014). Insights into features of anxiety through multiple aspects of psychological time. *Journal of Integrative Psychology and Therapeutics*, 2(3), 1–7.
Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C., & Berman, S. L. (2014). Paul Tillich's theory of existential anxiety: a preliminary conceptual and empirical examination. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 17(4), 383–399.
Zimbardo, P., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.
Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox: the new psychology of time that will change your life.* New York: Free Press.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.1.10.0]