



## The effect of time perspective intervention on psychological well-being, meaning in life and vitality in wives of war veterans and martyrs

Asieh Roozitalab<sup>1</sup> , Alireza Maredpour<sup>2</sup> , Ali Taghvaeinia<sup>3</sup>

1. Ph.D Candidate in Psychology, Yasuj Branch, Islamic Azad University, Yasuj, Iran. E-mail: [Asa.roozitalab@gmail.com](mailto:Asa.roozitalab@gmail.com)

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Yasuj Branch, Islamic Azad University, Yasuj, Iran. E-mail: [ali.mared@yahoo.com](mailto:ali.mared@yahoo.com)

3. Associate Professor, Department of Psychology, University of Yasouj, Yasuj, Iran. E-mail: [Ali.taghvaei@yu.ac.ir](mailto:Ali.taghvaei@yu.ac.ir)

### ARTICLE INFO

#### Article type:

Research Article

#### Article history:

Received 10 May 2022

Received in revised form

12 June 2022

Accepted 19 July 2022

Published online 23

October 2022

#### Keywords:

Psychological well-being,  
Vitality,  
Time perspective intervention,  
Meaning of life,  
Wives of Martyrs and Veterans

### ABSTRACT

**Background:** Studies have reported that negative experiences in the families of veterans and martyrs may lead to a decrease in mental health. Therefore, interventions that can increase the crisis of meaning and psychological well-being to face the challenges and get rid of the absurdity and futility in this society are of great importance. But there is a study gap in the field of application of these treatments in this society.

**Aims:** This study was conducted to investigate the impact of education based on time perspective on psychological well-being, sense of meaning in life, and vitality of wives of martyrs and veterans.

**Methods:** The method of this study was quasi-experimental with a pretest-posttest design along with a control and experimental group. Using available sampling, 28 wives of martyrs and veterans of Shiraz participated in this study and were randomly assigned to the control group (n=14), and experimental group (n=14). Ryff Psychological well-being Questionnaire (Ryff, 1995), Meaning of Life Questionnaire (Steger, 2005), and Vitality Questionnaire (Rayan and Fredrik, 1997) were used to collect data. Time perspective intervention was performed in 6 sessions. Data were analyzed using a multivariate analysis of covariance.

**Results:** Overall, the findings showed that time perspective intervention affects the meaning in life ( $p < 0.05$ ). However, it had no significant effect on the vitality and psychological well-being scores ( $p > 0.05$ ).

**Conclusion:** It can be concluded that time perspective intervention can be considered as a method to improve the sense of the meaning of life in the spouses of martyrs and veterans. More studies are needed to generalize the findings of the study.

**Citation:** Roozitalab, A., Maredpour, A., & Taghvaeinia, A. (2022). The effect of time perspective intervention on psychological well-being, meaning in life and vitality in wives of war veterans and martyrs. *Journal of Psychological Science*, 21(116), 1663-1677. <https://psychologicalscience.ir/article-1-1693-fa.html>

*Journal of Psychological Science*, Vol. 21, No. 116, November, 2022

© 2021 The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.21.116.1663](https://doi.org/10.52547/JPS.21.116.1663)



✉ **Corresponding Author:** Alireza Maredpour, Assistant Professor, Department of Psychology, Yasuj Branch, Islamic Azad University, Yasuj, Iran.

E-mail: [ali.mared@yahoo.com](mailto:ali.mared@yahoo.com), Tel: (+98) 9175178131

## **Extended Abstract**

### **Introduction**

War has a profound effect on the mental health and well-being of soldiers, veterans, and victims. War and military violence have led to communication malfunctions and disruption of family dynamics and mental health (Murthy, and Lakshminarayana, 2006). The psychological problems caused by war usually affect the victims and their families for a long time after the war, i.e., the psychological consequences can sometimes last up to 20 years after the war. The killed or injured father causes the mother to face many problems and reduces her mental health (Ahrenfeldt, 2018; Abbasi et al, 2019). There is a double rate of physical or psychological in women who have lost their husbands in the war (Robert et al, 2019). Research showed that the psychological well-being of spouses of veterans, freedmen, and martyrs is not optimal and needs to be improved (Sadeghi et al, 2014). Psychological well-being is defined as the main feature of psychological wellness and contains hedonic, eudaimonic (meaning, fulfillment) happiness, and resilience (Friedman and Kern, 2014; Kim et al, 2021). Two important markers related to the concept of psychological well-being are the sense of meaning in life and vitality. Meaning in life refers to people's concerns with the core significance and purpose of their existence (Brandstätter et al, 2012). Moreover, subjective vitality refers to a positive feeling of aliveness and energy (Rayan and Fredrik, 1997; Bertrams, 2021). The concept of time perspective was first proposed by Zimbardo (Zimbardo et al, 2012). The time perspective describes the influence of past, present, and future considerations on a wide range of human behaviors (Zimbardo and Sword, 2017). The time perspective is a fundamental cognitive process by which individuals perceive, interpret, and interact with their material and social worlds and describe the effect of attention to the past, present, and future on human behavior, since individuals unconsciously apply it when judging, deciding, and acting concerning their short- and long-term goals (Boniwell and Zimbardo, 2004). The time perspective includes five dimensions: the positive past, the negative past, the hedonistic

present, the fatalistic attitude, and the futuristic (Burzynska-Tatjewska et al, 2022). Several studies have examined the effectiveness of the time-based perspective intervention on psychological variables. In this regard, Hulscher (2020) showed that time-based perspective interventions are associated with improved life satisfaction, positive effects, psychological well-being, resilience, and happiness. Survey studies have reported that the mental health and well-being of veterans and martyrs' families are not optimal, and mental disorders in this population show a high rate (Mojahed et al, 2011). Moreover, the challenge of the modern human is to get rid of the absurdity and futility and find a solution to deal with the crisis of meaning and higher psychological well-being (Loon et al, 2019). Since the survivors and victims of wars worldwide have special facilities to help the spouses of martyrs and veterans deal with their life challenges and increase their well-being. It is vital to provide professional mental health services. Therefore, interventions that can increase psychological well-being in this society are of great importance. A review of the research literature shows that time perspective interventions on the indicators considered in this research are very limited, and such a study has not been carried out in the community of martyrs and veterans. Thus, the study aimed to investigate the effect of time perspective intervention on psychological well-being, meaning in life, and vitality in wives of veterans and martyrs.

### **Method**

The method of this study was quasi-experimental with a pretest-posttest design along with a control and experimental group. Using available sampling, twenty-eight wives of martyrs and veterans of Shiraz city participated in this study and, were randomly assigned to the control group (n=14) and experimental group (n=14). This study was approved by the Research Ethics Committee of Shiraz University of Medical Sciences. In this study, the Ryff Psychological well-being Questionnaire (Ryff, 1995), the Meaning of Life Questionnaire (Steger, 2005), and the Vitality Questionnaire (Rayan and Fredrik, 1997) were used to collect data. Time perspective intervention protocol in 6 sessions (once a week) for 90 minutes in the experimental group

(Jenaabadi and Jafarpour, 2019). After participants completed the intervention, post-test measurements were performed in both groups. Assumptions of the covariance analysis were met, and to compare the pre-test and post-test data, a multivariate analysis of the covariance test was utilized at the significance level of  $\alpha=0.05$ . Statistical analyses were run using SPSS-18.

## Results

The average age of participants in the control group was 41.57 years, while this was 44.14 years for the experimental group. The number of spouses of

veterans and martyrs is equal in both groups. According to the results, the MANCOVA test was not significant for group (Pillais Trace = 0.792,  $F_{4,11} = 1.381$ ,  $p = 0.407$ ,  $\eta^2 = 0.792$ ). The results of univariate analysis of covariance indicate that there is a significant difference in the presence of life ( $F = 6.842$ ,  $p = 0.020$ ,  $\eta^2 = 0.328$ ), search for meaning ( $F = 6.725$ ,  $p = 0.021$ ,  $\eta^2 = 0.324$ ) and the total score of meaning of life ( $F = 8.978$ ,  $p = 0.010$ ,  $\eta^2 = 0.391$ ). There was no significant difference in other variables ( $p > 0.05$ ). Table 1 reports the result of the MANCOVA test.

**Table 1. Results of multivariate analysis of covariance in Psychological well-being, meaning of life and subjective vitality**

| Questionnaires           | Variables                               | F (1-14) | P     | $\eta^2$ |
|--------------------------|-----------------------------------------|----------|-------|----------|
| Psychological Well-being | Total Score of Psychological well-being | 1.809    | .200  | .114     |
|                          | Self-acceptance                         | .522     | .482  | .036     |
|                          | Purpose in Life                         | 2.007    | .178  | .125     |
|                          | Environmental Mastery                   | 4.242    | .059  | .233     |
|                          | Positive Relations With Others          | .027     | .871  | .002     |
|                          | Personal Growth                         | 3.932    | .067  | .219     |
|                          | Autonomy                                | .483     | .499  | .033     |
| Meaning In Life          | Presence of Meaning                     | 6.842    | .020* | .328     |
|                          | Search for Meaning                      | 6.725    | .021* | .324     |
| Subjective Vitality      | Total score of Meaning in Life          | 8.978    | .010* | .391     |
|                          | subjective vitality                     | 3.884    | .069  | .217     |

## Conclusion

In general, the results showed that this intervention has a significant effect on meaning in life and has no effect on subjective vitality and psychological well-being. This intervention helps to increase the meaning of life through creating a sense of worth, increasing self-confidence, fulfilling commitments, optimal social efficiency, being receptive to new experiences, planning and doing chores regularly, feeling good, and having short-term and long-term goals (Nuttin, 2014). The nature of this intervention helps individuals not to focus on grief and despair as well as lost time and resources, but to seek meaning and better plan for the current situation to increase their self-esteem and prevent the experience of feelings of depression and helplessness. The emphasis on life-satisfaction-related behaviors, such as overcoming life challenges, can be explained by experiencing positive emotions, self-worth, and choosing the desired activities (Malekiha and Moradi, 2019). Satisfied individuals are more likely to be optimistic, hopeful, positive, and interested than dissatisfied

individuals, while individuals with low life satisfaction consider themselves, their past and future, others, as well as their life events and situations unfavorable, and they experience more negative emotions, such as anxiety and depression (Tsibidaki, 2021). Considering that the past positive is a time perspective that refers to good memories of the past and includes personal connections, interactions can be understood as the most dominant feature and seem to be one of the predictors of the presence of meaning in life. Also, probably by positively considering the past, individuals have a better ability to predict the future and can acquire new experiences and change. In addition, learning a present-oriented time approach can help people to be more focused and aware. Moreover, it makes people more active and not stand still and have better self-management every moment. On the other hand, proper foresight helps people to complete the work and measure the aspects of the work so that they do not suffer too much pressure and have a healthier lifestyle (Zimbardo et al, 2012). Psychologists can

use this intervention to increase the sense of meaning in life and consequently the quality of life and mental health. Moreover, this intervention can provide a psychological package for the centers related to the families of martyrs and veterans so that psychologists and counselors can take benefit from it. It should be noted that future studies should be conducted in qualitative or mixed methods to obtain more accurate and deep information. Comparison of the effectiveness of this intervention with other interventions should be evaluated to determine its effectiveness compared to other interventions.

### **Ethical Considerations**

**Compliance with ethical guidelines:** This article is extracted from the Ph.D. thesis of the first writer whose field of study is psychology graduated from the Islamic Azad University of Yasuj. All research permissions have gotten from the Research Ethics Committee of Shiraz University of Medical Sciences (code: IR.SUMS.REC.1399.1168). Besides, to meet research moral guidelines, an informed consent form for taking part in treatment sessions was signed by participants, and also participants were assured to be kept secrets of their information.

**Funding:** This study was conducted as a Ph.D thesis with no financial support.

**Authors' Contribution:** The first author was the student and senior author, the second were the corresponding author and supervisors and the third was the advisors.

**Conflict of Interest:** the authors declare no conflict of interest for this study.

**Acknowledgments:** I would like to appreciate the participants who contributed to this research.



## تأثیر آموزش مبتنی بر چشم‌انداز زمان بر بهزیستی روانشناختی، احساس معنا در زندگی و سرزندگی همسران شهدا و جانبازان

آسیه روزی طلب<sup>۱</sup>، علیرضا ماردپور<sup>۲</sup>، علی تقوایی نیا<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران.

۳. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه یاسوج، یاسوج، ایران.

### چکیده

### مشخصات مقاله

#### نوع مقاله:

پژوهشی

#### تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰

بازنگری: ۱۴۰۱/۰۳/۲۲

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۲۸

انتشار برخط: ۱۴۰۱/۰۸/۰۱

#### کلیدواژه‌ها:

بهزیستی روانشناختی،

سرزندگی،

مداخله چشم‌انداز زمان،

معنای زندگی،

همسران شهدا و جانبازان

**زمینه:** شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که تجارب منفی در خانواده‌های شهدا و ایثارگر، ممکن است منجر به پایین آمدن وضعیت سلامت روان گردد. بنابراین، مداخلاتی که بتواند بحران معنا و بهزیستی روانی را برای مقابله با چالش‌ها و رهایی از پوچی و بیهودگی در این جامعه افزایش دهد از اهمیت بالایی برخوردار هستند. اما در زمینه کاربرد این درمان‌ها در این جامعه شکاف مطالعاتی وجود دارد.

**هدف:** این مطالعه با هدف بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر چشم‌انداز زمان بر بهزیستی روانشناختی، احساس معنا در زندگی و سرزندگی همسران شهدا و جانبازان انجام شد.

**روش:** این مطالعه نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. بیست و هشت نفر از همسران شهید و جانباز شهر شیراز، به صورت در دسترس در این مطالعه شرکت کردند و به صورت تصادفی در گروه کنترل (۱۴ نفر) و آزمایش (۱۴ نفر) قرار گرفتند. از پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۹۵)، پرسشنامه معنای زندگی استگر (۲۰۰۵) و پرسشنامه سرزندگی رایان و فردریاک (۱۹۹۷) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. مداخله مبتنی بر چشم‌انداز زمان در ۶ جلسه انجام شد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که آموزش مبتنی بر رویکرد چشم‌انداز زمان بر احساس معنای زندگی تأثیر دارد ( $p < ۰/۰۵$ ) اما بر سرزندگی و شاخص‌های پرسشنامه بهزیستی روانشناختی اثر معنی‌داری نداشت ( $p > ۰/۰۵$ ).

**نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج این مطالعه می‌توان گفت، مداخله مبتنی بر چشم‌انداز زمان می‌تواند به عنوان روشی برای بهبود احساس معنای زندگی در همسران شهید و جانباز مطرح باشد و لذا آگاهی و استفاده از این روش جهت بهبود احساس معنای زندگی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

**استناد:** روزی طلب، آسیه؛ ماردپور، علیرضا؛ و تقوایی نیا، علی (۱۴۰۱). تأثیر آموزش مبتنی بر چشم‌انداز زمان بر بهزیستی روانشناختی، احساس معنا در زندگی و سرزندگی همسران شهدا و جانبازان. *مجله علوم روانشناختی*، دوره بیست‌ویکم، شماره ۱۱۶، ۱۶۶۳-۱۶۷۷.

*مجله علوم روانشناختی*، دوره بیست‌ویکم، شماره ۱۱۶، پاییز (آبان) ۱۴۰۱.



نویسندگان.

✉ نویسنده مسئول: علیرضا ماردپور، استادیار، گروه روانشناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران. رایانامه: [ali.mared@yahoo.com](mailto:ali.mared@yahoo.com)

تلفن: ۰۹۱۷۵۱۷۸۱۳۱

## مقدمه

مرور مبانی نظری و شواهد تجربی نشان می‌دهد که جنگ و خشونت‌های نظامی منجر به عوارض ناگواری می‌گردد و تأثیرات گسترده و عمیقی بر سلامت روان و بهزیستی قربانیان و حتی بازماندگان ناشی از آن دارد (مورثی و لکشمینیریانا، ۲۰۰۶). جنگ به عنوان یک عامل استرس‌زا می‌تواند افرادی که مستقیماً در جنگ شرکت می‌کنند و به نوعی در معرض تروماهای ناشی از این بلای خانمان‌سوز قرار می‌گیرند به عنوان اولین قربانیان و خانواده‌های آنها را در درجه بعدی تحت تأثیر قرار دهد (اریس و همکاران، ۲۰۰۷). پیامدهای روانشناختی ناشی از جنگ معمولاً تا مدت‌ها پس از جنگ باقی می‌ماند و گریبان‌گیر آسیب‌دیدگان و خانواده‌های آنان خواهد بود (آهرنفلد، ۲۰۱۸؛ عباسی و همکاران، ۱۳۹۷). این پیامدها و عوارض روانی برای زنانی که همسر و یا فرزند خود را از دست داده‌اند یا شوهر آنان دچار اختلال جسمی یا روانی شده است، سخت‌تر می‌باشد (رابرت و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات در این زمینه نشان داده است که بهزیستی روانی، سلامت روانی و رضایت از زندگی در سه گروه همسران جانبازان، آزادگان و شهدا در کمترین سطح قرار دارد (صادقی و همکاران، ۱۳۹۳). برای مثال، مجاهد و همکاران (۱۳۹۰) در مقایسه سلامت روان همسران شهدا و جانبازان تفاوت معناداری را نیافتند ولی اعلام کردند که هر دو گروه سطح سلامت روان پایینی را نشان می‌دهند. بنابراین یکی از شاخص‌های مهم خانواده‌های شهدا و ایثارگر بهزیستی روانی آنها است. بنا به تعریف، بهزیستی به عنوان ترکیبی از احساس خوب و عملکرد خوب تعریف شده است (احمدی و همکاران، ۱۴۰۱). تجربه احساسات مثبت مانند شادی و رضایت و همچنین توسعه توانایی‌های بالقوه، داشتن کنترل بر زندگی، داشتن احساس هدف و تجربه روابط مثبت از جمله شاخص‌های بهزیستی روانی است (فریدمن و کرن، ۲۰۱۴). دو شاخص مهم و مرتبط با مفهوم بهزیستی روانشناختی احساس معنا در زندگی<sup>۱</sup> و سرزندگی<sup>۲</sup> است. چندین مطالعه این ارتباط را در ادبیات تحقیق مستند کرده‌اند (رایان و فردریک، ۱۹۹۷؛ کلر و کاسر، ۲۰۰۷). برای مثال، وجود معنا در زندگی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانشناختی است (اسنل، ۲۰۰۹). فرانکل بیان داشت که رابطه معنادار بین وجود معنا در زندگی و بهزیستی وجود دارد. وی تأکید داشت عدم وجود معنا در زندگی باعث خلع وجودی و مشکلات روانشناختی در انسان می

شود (ادهیاسا، ۲۰۱۷). با بررسی تعاریف متعدد ارائه شده توسط متخصصان، به نظر می‌رسد که تعریف جامعی از معنای زندگی که مورد قبول همگان باشد وجود ندارد. برانداستار و همکاران (۲۰۱۲) بعد از ترکیب ۵۰ تعریف، به این نتیجه دست یافتند که معنای زندگی، عقیده یا درک شخصی از زندگی و فعالیت‌هایش است که افراد بر اساس آن به زندگی خود نسبت ارزشمند یا مهم بودن می‌دهند. مفهوم احساس معنا در زندگی بر سه پایه استوار است: آزادی اراده، معناجویی و معنای زندگی (امینی و همکاران، ۱۳۹۸). آزادی اراده به این معناست که انسان در انتخاب جایگاهی که با آن مواجهه می‌شود، آزاد است. معناجویی در خود مسئولیت به همراه دارد. مسئولیت ساختن جامعه، فرهنگ و انتخاب شکل مرگ. معنای زندگی نیز لذت و خوشگذرانی نیست بلکه تجربه زندگی در لحظه بدون هیچ گونه الگوی پیش‌پنداشت و تفسیر است (اورنگ و همکاران، ۲۰۱۸). همسو با این شاخص‌ها، احساس سرزندگی بودن، با شادکامی و بهزیستی روانشناختی ارتباط بسیار نزدیکی دارد و به عنوان یکی از تجارب مهم انسانی به حساب می‌آید (اسشمیل، ۲۰۱۳). پژوهشگرانی که در حال فعالیت بر روی این متغیر هستند آن را به عنوان تجارب درونی سرشار از انرژی معرفی کرده‌اند. این انرژی از منابع درونی و نه از تهدید اشخاص در محیط سرچشمه می‌گیرد و اجباری به آن نیست. به نظر می‌رسد که این احساس سرزندگی نوعی تجربه خاص روانشناختی است که در این تجربه افراد در خود شور زندگی و روحیه را احساس می‌کنند (رایان و فردریاک، ۱۹۹۷).

مفهوم چشم‌انداز زمان اولین بار توسط زیملباردو به عنوان یک بعد اساسی در ساختار روانشناسی شناختی مطرح شد (زمیانچی و همکاران، ۲۰۱۰). چشم‌انداز زمان نفوذی را که ملاحظات گذشته، حال و آینده در طیف وسیعی از رفتارهای انسانی دارند، توصیف می‌کند (زیملباردو و سورد، ۲۰۱۷). چشم‌انداز زمان، فرآیند اساسی شناختی است که افراد دنیای مادی و اجتماعی‌شان را از طریق آن ادراک، تفسیر و با آن تعامل برقرار می‌کنند و تأثیر توجه به گذشته، حال و آینده را در مورد رفتارهای انسان توصیف می‌کند چراکه افراد هنگام قضاوت، تصمیم‌گیری و عمل در رابطه با اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدتشان، آن را به صورت ناهشیار اعمال می‌کنند (زیملباردو و سوارد، ۲۰۲۱). چشم‌انداز زمان پنج بعد گذشته مثبت، گذشته

<sup>1</sup>. meaning in life

<sup>2</sup>. vitality

منفی، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده را در برمی‌گیرد (بونول و زیمباردو، ۲۰۰۴). گذشته منفی نشان‌دهنده بدبینی نسبت به گذشته است. گذشته مثبت نشان‌دهنده احساسات شدید و شادی‌آور نسبت به گذشته است. حال لذت‌گرایانه نشان‌دهنده تمایل برای خشنودی و لذت بردن از تجارب حاضر می‌باشد. حال قضا و قدری، اعتقاد به این است که نیروهای غیرقابل کنترل، کنترل‌کننده سرنوشت و آینده هستند و آینده، تفکر و برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف بلندمدت را مورد توجه قرار می‌دهد. در نهایت، گرایش افراد به گذشته، حال و آینده را اندازه‌گیری می‌کند (ون بیک و همکاران، ۲۰۱۱؛ ون بیک و کیاریس، ۲۰۱۵). هدف از درمان چشم‌انداز زمان، آفریدن یک فرد سالم و پاسخگوتر از طریق ارتقاء دادن به جهت‌گیری مثبت به آینده (به جای توجه به گذشته منفی) است (کوجی و همکاران، ۲۰۱۸). به‌طور کلی، داشتن چشم‌انداز زمانی متعادل می‌تواند بازتابی از توانایی‌های یک فرد برای یادگیری از زمان گذشته، سازگاری در زمان حال و آماده شدن و توانایی درگیر شدن با رفتارهای جهت‌دار برای زمان آینده باشد. به تازگی چندین مطالعه مروری و فراتحلیل اثر بخشی مداخلات مبتنی بر چشم‌انداز زمان را نشان می‌دهند (استرولاسکی و همکاران، ۲۰۲۰). به علاوه، قاسمی و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند که این مداخله میزان خوش‌بینی، بهزیستی هیجانی و چشم‌اندازهای زمان آینده متعالی، حال لذت‌نگر و گذشته مثبت‌نگر را بهبود بخشیده و باعث کاهش چشم‌انداز زمان حال تقدیرنگر در دانشجویان دختر دارای علائم افسردگی شده است. علیزاده‌فرد و همکاران (۱۳۹۵) در مطالعه خود نشان دادند که گذشته خوب، حال لذت‌گرا و آینده، نه تنها به طور مثبت مستقیم، بلکه به طور مثبت و غیرمستقیم با واسطه بهزیستی روانشناختی بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارند. شهرکی و همکاران (۲۰۱۷) به بررسی تأثیر درمان دیدگاه زمان بر کاهش افسردگی در جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد که درمان دیدگاه زمان در کاهش افسردگی جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه اثربخش بوده است. تقوایی‌نیا و کشاورز (۲۰۱۸) نیز نشان داد که اثربخشی معادرمانی گروهی بر چشم‌انداز زمان و رضایت از زندگی همسران شهیدان جنگ تحمیلی مؤثر است. هولشر (۲۰۲۰) در مطالعه مروری خود نشان داد که مداخلات مرتبط با چشم‌انداز زمان با بهبود رضایت از زندگی، عواطف مثبت، سعادت و رفاه روانشناختی، تاب‌آوری، تأثیرگذاری مثبت، آرامش و

شادکامی همراه است و این مداخلات اثربخشی خوبی دارند. زیمباردو و سورد (۲۰۱۷) در مطالعه پایه‌ای که حدود ۴ سال به طول انجامید، اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر ۲۹ جانباز جنگی را که اختلال استرس پس از ضربه مزمن و شدید داشتند مورد بررسی قرار دادند. نتایج، کاهش پایداری در افسردگی، اضطراب، و علائم اختلال استرس پس از ضربه را در آن‌ها نشان داد.

مطالعات پیمایشی گزارش کرده‌اند که وضعیت سلامت روان و بهزیستی خانواده‌های شهدا و ایثارگر در وضعیت مطلوبی قرار ندارد و اختلالات روانی در این جمعیت میزان بالایی را نشان می‌دهد. همچنین، چالش انسان مدرن، رهایی از پوچی و بیهودگی و دستیابی به راه‌حلی برای مقابله با بحران معنا و بهزیستی روانی بالاتر است. با توجه به این مطالب از آنجا که بازماندگان و آسیب‌دیدگان جنگ در همه دنیا از تسهیلات ویژه برخوردارند به منظور کمک به همسران شهید و جانباز برای مقابله با چالش‌هایی که در زندگی با آن روبه‌رو هستند و افزایش بهزیستی آن‌ها، تدارک خدمات حرفه‌ای بهداشت روانی بسیار ضروری است. از این‌رو، مداخلاتی که بتواند بهزیستی روانشناختی را در این جامعه افزایش دهد از اهمیت بالایی برخوردار هستند. بنابراین، نوآوری پژوهش حاضر جهت به‌کارگیری روش درمانی مذکور برای تأثیر بر بهزیستی روانشناختی و پیامد آن در جهت افزایش احساس معنا در زندگی و سرزندگی، بیش از پیش برجسته می‌شود. همچنین، نگاه به ادبیات تحقیق نشان می‌دهد که مداخلات چشم‌انداز زمان بسیار محدود بوده و در جامعه خانواده شهدا و جانباز چنین مطالعه‌ای صورت نگرفته است. بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال است که آموزش مبتنی بر چشم‌انداز زمان بر بهزیستی روانشناختی، احساس معنا در زندگی و سرزندگی همسران شهید و جانباز تأثیر دارد یا خیر؟

## روش

**الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان:** پژوهش حاضر شبه‌آزمایشی از با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این تحقیق، کلیه همسران شهید و جانباز شهر شیراز در سال ۹۹ بودند. این افراد در لیست بنیاد شهید و امور ایثارگر استان فارس حضور داشتند. تعداد ۲۸ نفر از جامعه پژوهش به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه

(گروه آزمایش و گروه کنترل هر کدام ۱۴ نفر) به طور تصادفی گمارده شدند. به علاوه این حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار پاور با اندازه اثر ۰/۶ و خطای ۰/۰۵ و توان ۰/۹۵ مناسب انتخاب شدند. شرکت کنندگان پس از توضیح دقیق مراحل، فرم رضایت آگاهانه را امضا کردند. این مطالعه توسط کمیته اخلاق پژوهش دانشگاه علوم پزشکی شیراز تأیید شد و طبق اعلامیه هلسینکی انجام شد (اعلامیه انجمن جهانی پزشکی، ۲۰۱۳). روند اجرای پژوهش به این صورت بود که ابتدا مجوزهای لازم از مسئولین مربوطه اخذ شد. همچنین به پاسخ‌دهندگان اطمینان داده شد که پاسخ آن‌ها محرمانه شمرده می‌شود و تنها برای اهداف پژوهشی از آنان بهره گرفته شد. تکمیل پرسشنامه‌ها یک روز قبل از انجام پروتکل مداخله در هر دو گروه انجام شد. این داده‌ها به عنوان داده‌های پیش‌آزمون جمع‌آوری گردید تا امکان مقایسه با داده‌های پس‌آزمون مهیا شود. گروه آزمایش در ۶ جلسه (هر جلسه یک و نیم ساعت) مداخله چشم‌انداز زمان را دریافت کردند. در گروه آزمایش پس از جلسه آشنایی و معارفه، هدف اجرای آموزش بیان شد و نحوه تشکیل جلسات و مقررات عمومی حاکم بر جلسات برای اعضا توضیح داده شد و ضمن مطرح کردن قواعد، لزوم حفظ راز داری، عدم تهدید و سرزنش دیگران، بر فرصت‌های مساوی برای هر یک از اعضا و انجام تکلیف تأکید شد. در پایان هر جلسه به شرکت کنندگان تکلیف داده می‌شود. به منظور اطمینان از انجام تمرینات در زمان استراحت (منزل، اوقات خارج از تمرین) به افراد چک لیست ثبت انجام تمرین داده شد و خواسته می‌شود که حداقل روزی دو بار تمرین را انجام داده و در چک لیست مربوطه علامت بزنند. در شروع جلسه بعدی پس از دریافت چک لیست، مطالب آموزشی جلسه قبل مرور و به سؤالات افراد پاسخ داده شد. پس از آموزش و تمرین در گروه تجربی مجدداً اندازه‌گیری‌های مربوط به پیش‌آزمون در هر دو گروه انجام گرفت. روش آماری مورد استفاده در پژوهش حاضر شامل آمار توصیفی و استنباطی به روش تحلیل کوواریانس چند متغیری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ انجام بود.

### (ب) ابزار

مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف: این مقیاس را ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی کرد (ریف، ۱۹۹۵). فرم اصلی و ابتدایی دارای ۱۲۰ پرسش بود اما در مطالعات بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ سؤالی، ۵۴ سؤالی و ۱۸ سؤالی نیز

پیشنهاد شد. در ایران، بیانی و همکاران (۲۰۰۸) به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه پرداختند. ضریب اعتبار به روش بازآزمایی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف ۰/۸۲ و خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ به دست آمده است. همبستگی مقیاس بهزیستی روانشناختی با مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ به ترتیب ۰/۴۷، ۰/۵۸ و ۰/۴۶ به دست آمده است. این مقیاس در دامنه ۷ درجه‌ای لیکرت (۱ کاملاً مخالف تا ۷ کاملاً موافق) نمره‌گذاری می‌شود و سؤالات ۴ تا ۷ و ۱۴ تا ۱۶ و نیز سؤال ۱۰ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. به اعتقاد این گروه از پژوهشگران مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف از روایی و اعتبار مناسبی برخوردار است و برای سنجش بهزیستی روانشناختی جمعیت ایرانی مناسب است (بیانی و همکاران، ۲۰۰۸).

پرسشنامه معنای زندگی: استگر (۲۰۰۵) این پرسشنامه را طراحی کرد که دو بعد معنا در زندگی، یعنی حضور معنا و جستجوی معنا را با بهره‌گیری از ۱۰ سؤال بر مبنای مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً نادرست (صفر) تا کاملاً درست (۷) می‌سنجد. پژوهش‌ها نشان‌دهنده روایی و اعتبار نمره‌های پرسشنامه و روایی همگرا و افتراقی آن هستند. میزان روایی محتوایی این ابزار ۰/۸۸ بدست آمد و برای هر دو مقیاس همسانی درونی (ضرایب آلفا بین ۰/۷۲ تا ۰/۷۰) بسیار خوبی به دست آمده است و در فاصله زمانی یک ماهه اعتبار بازآزمایی مناسب ۰/۷۹ برای زیرمقیاس حضور و ۰/۷۳ برای زیرمقیاس جستجو گزارش شده است (استگر، ۲۰۰۵). این پرسشنامه در ایران توسط مجدآبادی (۱۳۹۶) مورد رواسازی قرار گرفت که میزان روایی محتوایی پرسشنامه ۰/۷۵ و آلفای کرونباخ ۰/۷۳ بدست آمد.

پرسشنامه سرزندگی: این پرسشنامه توسط ریان و دسی (۱۹۹۷) طراحی شد. پرسشنامه ۸ سؤال دارد که به صورت سازه‌ای تک‌مؤلفه‌ای است. پاسخ‌دهنده براساس طیف لیکرت ۷ گزینه‌ای (۱ کاملاً مخالفم تا ۷ کاملاً موافقم) را مشخص می‌کند که میزان درستی درباره خودش است. روند نمره‌گذاری در مورد سؤال دوم این پرسشنامه معکوس است. حداکثر نمره در این پرسشنامه ۵۶ می‌باشد. همچنین ریان و فردریک (۱۹۹۷) میزان پایایی پرسشنامه را ۰/۹۶ گزارش کردند. این پرسشنامه در پژوهش‌های متعددی در ایران مورد استفاده قرار گرفت که میزان روایی صوری و محتوایی آن

به تأیید ۵ نفر از استادان دانشگاه اصفهان رسید و میزان پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش شد (رباطی و نامنی، ۱۳۹۹).  
مداخله هفته‌ای یک جلسه به مدت ۶ هفته انجام شده است. پروتکل بر اساس مطالعه جناآبادی و جعفرپور (۲۰۱۹) اقتباس شده است. خلاصه پروتکل چشم‌انداز زمان در ادامه ارائه شده است.

### (ج) برنامه مداخله

در جدول ۱ پروتکل در ۶ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه ارائه شده است. این

جدول ۱. پروتکل آموزش چشم‌انداز زمان

| جلسه  | توصیف                                                                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اول   | آشنایی با اعضای گروه، آشنایی با مفهوم چشم‌انداز زمان، بیان مقررات جلسات و شیوه برگزاری جلسات و اجرای پیش‌آزمون |
| دوم   | یادآوری مسائل مطرح شده در جلسه قبل، خوش‌بینی و امیدواری به آینده، احساس معناداری و تصمیم‌گیری و پیامدهای آن.   |
| سوم   | رسیدگی به تکالیف جلسه قبل، طرح‌ریزی برنامه برای زندگی                                                          |
| چهارم | بررسی تکالیف جلسه قبل، خودآگاهی، زندگی در زمان حال، ایجاد تعادل در زندگی بر اساس سه حالت چشم‌انداز زمان        |
| پنجم  | بررسی تکالیف جلسه قبل، هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای فردایی موفق                                                |
| ششم   | رسیدگی به تکالیف جلسه قبل، مروری بر محتوای جلسات گذشته، اجرای پس‌آزمون                                         |

### یافته‌ها

کارشناسی و ۳ نفر (۱۰/۷۲٪) کارشناسی ارشد بودند. همچنین میانگین و انحراف سن برای گروه کنترل  $41/57 \pm 9/96$  و برای گروه آزمایش  $44/14 \pm 10/34$  بود. شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

در این پژوهش ۲۸ نفر در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داشتند. تعداد ۲۰ نفر (۷۱/۴٪) از اعضا همسر جانباز و ۸ نفر (۲۸/۶٪) همسر شهید بودند. تحصیلات ۷ نفر (۲۵٪) زیر دیپلم، ۱۱ نفر (۳۹/۲۸٪) دیپلم، ۷ نفر (۲۵٪)

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

| متغیر/گروه        | گروه کنترل |              |          |              | گروه تجربی |              |          |              |
|-------------------|------------|--------------|----------|--------------|------------|--------------|----------|--------------|
|                   | پیش‌آزمون  |              | پس‌آزمون |              | پیش‌آزمون  |              | پس‌آزمون |              |
|                   | میانگین    | انحراف معیار | میانگین  | انحراف معیار | میانگین    | انحراف معیار | میانگین  | انحراف معیار |
| بهزیستی           | ۸۸/۶۱      | ۱۵/۸۰        | ۸۹/۸۸    | ۱۴/۱۲        | ۶۸/۹۰      | ۱۲/۱۶        | ۹۵/۲۱    | ۱۰/۴۶        |
| پذیرش خود         | ۱۳/۴۰      | ۳/۵۷         | ۱۲/۶۴    | ۳/۳۶         | ۱۳/۰۷      | ۳/۹۳         | ۱۴/۲۸    | ۳/۷۹         |
| زندگی هدفمند      | ۱۳/۵۷      | ۴/۳۴         | ۱۴/۲۸    | ۳/۶۴         | ۱۶/۱۴      | ۳/۴۳         | ۱۵/۷۸    | ۳/۰۶         |
| تسلط محیط         | ۱۳/۵۱      | ۳/۶۹         | ۱۴/۲۴    | ۴/۲۳         | ۱۳/۰۹      | ۲/۹۴         | ۱۵/۸۵    | ۲/۵۹         |
| روابط مثبت دیگران | ۱۶/۹۲      | ۲/۷۸         | ۱۷/۸۵    | ۲/۳۴         | ۱۴/۹۲      | ۴/۶۳         | ۱۶/۴۲    | ۴/۶۵         |
| رشد شخصی          | ۱۵/۰۷      | ۴/۲۶         | ۱۴/۲۱    | ۴/۸۷         | ۱۵/۱۴      | ۳/۶۳         | ۱۷/۴۲    | ۲/۹۵         |
| خودمختاری         | ۱۶/۰۱      | ۲/۸۴         | ۱۶/۰۷    | ۲/۵۸         | ۱۴/۵۱      | ۲/۱۶         | ۱۵/۰۰    | ۲/۱۱         |
| حضور معنا         | ۱۷/۵۰      | ۲/۸۰         | ۱۷/۴۲    | ۳/۹۱         | ۱۶/۹۲      | ۴/۵۹         | ۱۶/۳۵    | ۳/۷۷         |
| جستجوی معنا       | ۲۰/۲۳      | ۵/۶۴         | ۲۷/۱۴    | ۶/۴۳         | ۲۶/۳۰      | ۶/۲۶         | ۳۰/۷۸    | ۴/۳۸         |
| معنای زندگی       | ۵۱/۲۸      | ۱۰/۲۳        | ۵۱/۷۰    | ۱۰/۱۶        | ۴۹/۰۷      | ۱۰/۵۴        | ۵۷/۴۲    | ۸/۴۷         |
| سرزندگی           | ۳۳/۵۷      | ۸/۸۹         | ۳۳/۱۴    | ۹/۵۵         | ۳۳/۷۱      | ۷/۸۰         | ۳۸/۳۵    | ۴/۸۶         |

است. در ادامه از تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. در ابتدا مفروضه نرمال بودن با آزمون شاپیرو-ویلکز بررسی و نتایج حاکی از برقراری این مفروضه بود ( $P > 0/05$ ). همچنین نتایج آزمون باکس برای

همانگونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود در متغیرهای پژوهش در گروه کنترل تغییرات محسوسی از پیش‌آزمون به پس‌آزمون مشاهده نمی‌شود اما در گروه آزمایش در برخی از متغیرها، تغییرات تا حدودی چشمگیرتر

برابری ماتریس واریانس-کواریانس و آزمون لون برای برابری واریانس‌های خطا حاکی از برقراری این مفروضات بود. از این رو استفاده از تحلیل کواریانس بلامانع بود که نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری در جدول زیر آمده است.

جدول ۳. نتیجه تحلیل کواریانس چندمتغیری

| اثر                  | ارزش  | F     | df فرضیه | df خطا | p     | $\eta^2$ |
|----------------------|-------|-------|----------|--------|-------|----------|
| اثر پیلایی           | ۰/۷۹۲ | ۱/۳۸۱ | ۱۱       | ۴      | ۰/۴۰۷ | ۰/۷۹۲    |
| اثر لاندای ویلکز     | ۰/۲۰۸ | ۱/۳۸۱ | ۱۱       | ۴      | ۰/۴۰۷ | ۰/۷۹۲    |
| اثر هتلینگ           | ۳/۷۹۷ | ۱/۳۸۱ | ۱۱       | ۴      | ۰/۴۰۷ | ۰/۷۹۲    |
| بزرگ‌ترین ریشه‌ی روی | ۳/۷۹۷ | ۱/۳۸۱ | ۱۱       | ۴      | ۰/۴۰۷ | ۰/۷۹۲    |

بر اساس نتایج بدست آمده، شاخص لاندای ویلکز و اثر پیلایی که اثر نوع گروه بر ترکیب خطی متغیر وابسته (پس آزمون مقیاس‌ها) را نشان می‌دهد، معنی‌دار نیست ( $\eta^2 = ۰/۷۹۲$ ،  $P = ۰/۴۰۷$ ،  $F_{۱۱, ۴} = ۱/۳۸۱$ ،  $Pillais = ۰/۷۹۲$ ).

Trace که این نشان می‌دهد اثربخشی مداخله در بعضی از متغیرها معنی‌دار نیست که برای این منظور نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری برای متغیرها در ادامه آمده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری برای مقایسه متغیرها در گروه‌ها

| شاخص                 | F     | Df   | P     | $\eta^2$ |
|----------------------|-------|------|-------|----------|
| نمره کلی بهزیستی     | ۱/۸۰  | ۱۴-۱ | ۰/۲۰۰ | ۰/۱۱۴    |
| پذیرش خود            | ۰/۵۰  | ۱۴-۱ | ۰/۴۸۲ | ۰/۰۳۶    |
| زندگی هدفمند         | ۲/۰۰  | ۱۴-۱ | ۰/۱۷۸ | ۰/۱۲۵    |
| تسلط محیط            | ۴/۲۴  | ۱۴-۱ | ۰/۰۵۹ | ۰/۲۳۲    |
| روابط مثبت دیگران    | ۰/۰۲۷ | ۱۴-۱ | ۰/۸۷۱ | ۰/۰۲۲    |
| رشد شخصی             | ۳/۹۳  | ۱۴-۱ | ۰/۰۶۷ | ۰/۲۱۹    |
| خودمختاری            | ۰/۴۸  | ۱۴-۱ | ۰/۴۹۹ | ۰/۰۳۳    |
| حضور معنا            | ۶/۸۴  | ۱۴-۱ | ۰/۰۲۰ | ۰/۳۲۸    |
| جستجوی معنا          | ۶/۷۲  | ۱۴-۱ | ۰/۰۲۱ | ۰/۳۲۴    |
| نمره کلی معنای زندگی | ۸/۹۷  | ۱۴-۱ | ۰/۰۱۰ | ۰/۳۹۱    |
| سرزندگی              | ۳/۸۸  | ۱۴-۱ | ۰/۰۶۹ | ۰/۲۱۷    |

نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره نشان می‌دهد که در نمره حضور معنا ( $\eta^2 = ۰/۳۲۸$ ،  $P = ۰/۰۲۰$ ،  $F = ۶/۸۴$ )، جستجوی معنا ( $\eta^2 = ۰/۳۲۴$ ،  $P = ۰/۰۲۱$ ،  $F = ۶/۷۲$ ) و نمره کلی معنای زندگی ( $\eta^2 = ۰/۳۹۱$ ،  $P = ۰/۰۱۰$ ) تفاوت معنی‌داری بین این دو گروه وجود دارد. در سایر شاخص‌ها تفاوت معنی‌داری به دست نیامد ( $p > ۰/۰۵$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این مطالعه بررسی اثر مداخله مبتنی بر چشم‌انداز زمان بر بهزیستی روانشناختی، احساس معنا در زندگی و سرزندگی همسران شهید و جانباز بود. به طور کلی نتایج نشان داد که این مداخله تنها بر شاخص احساس معنا

در زندگی اثر معنی‌دار دارد و بر سرزندگی و بهزیستی روانشناختی تأثیر ندارد. در بررسی اثربخشی بر احساس معنای زندگی اگرچه مطالعه مشخصی در این زمینه وجود ندارد اما ناتین (۲۰۱۴) بیان می‌کند که این مداخله می‌تواند شکل و حالت زندگی را تغییر دهد. بنابراین، دیدگاه چشم‌انداز زمانی به عنوان بیانی از سیستم معانی خود فرد در نظر گرفته می‌شود که به فرد اجازه می‌دهد چارچوبی منسجم برای زندگی ایجاد کند (زیمباردو و سورد، ۲۰۱۷). در جزییات بیشتر، این مداخله از طریق ایجاد حس ارزشمندی، افزایش اعتماد به نفس، عمل به تعهدها، بازده اجتماعی مطلوب، پذیرای تجربه جدید بودن، برنامه‌ریزی و انجام دادن کارها به طور منظم، احساس خوب و داشتن اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت در زندگی به

افزایش معنای زندگی کمک می‌کند. نظام فلسفی روانشناختی این مداخله است که به افراد کمک می‌کند تا به سوگ و ناامیدی و امکانات زمانی و منابع از دست رفته تمرکز نکنند بلکه در جستجوی معنا باشند و برنامه‌ریزی بهتری برای وضعیت موجود کنند تا از این طریق عزت نفس خود را باز یابند و احساس افسردگی و درماندگی را تجربه نکنند. تأکید بر رفتارهای وابسته به رضایت از زندگی مانند غلبه بر چالش‌های زندگی، تجربه هیجانات مثبت، خودارزشمندی و انتخاب فعالیت‌ها قابل تبیین است (استگر، ۲۰۱۰). افراد راضی و خشنود در مقایسه با افراد ناراضی به احتمال بیشتری خوشبین، امیدوار، علاقه‌مند و دارای نگرش مثبت هستند در حالی که افرادی با رضایت کم از زندگی، خود، گذشته و آینده‌شان، دیگران و نیز رویدادها و موقعیت‌های زندگی را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و هیجان‌های منفی بیشتری مانند اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند (بایکلی و همکاران، ۲۰۲۱). با در نظر گرفتن اینکه گذشته مثبت، دیدگاه زمانی است که به خاطرات خوش گذشته اشاره دارد و شامل ارتباطات شخصی است. تعاملات به عنوان غالب‌ترین ویژگی قابل درک است و به نظر می‌رسد یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های حضور معنا در زندگی باشد. تحقیقات نشان داده است که مهمترین منبع معنا در زندگی در میان زنان روابط آن‌ها با همسر، فرزندان و خانواده است (ماريجا و لنا، ۲۰۱۴). همچنین، احتمالاً با در نظر گرفتن گذشته به صورت مثبت افراد توانایی پیش‌بینی بهتری از آینده دارند و می‌توانند تجربیات جدید را کسب کرده و تغییر کنند. به علاوه، یادگیری رویکرد زمانی حال‌گرا می‌تواند به افراد کمک کند تا تمرکز و آگاهی بیشتری داشته باشند. همچنین، باعث می‌شود تا افراد فعالیت بیشتری داشته و درجا نزنند و خودمدیریتی بهتری در هر لحظه داشته باشند. از طرف دیگر آینده‌نگری مناسب به افراد کمک می‌کند تا کار را به اتمام برسانند و جوانب کار را بسنجند تا فشار زیادی را متحمل نشوند و سبک زندگی سالم‌تری داشته باشند (زیمباردو و همکاران، ۲۰۱۲). همسران شهید به هدف و معنای جدیدی نیاز دارند تا بتوانند به مقابله با چالش‌های زندگی و مبارزه با بیماری‌های روانی برای بهبودی ادامه دهند؛ سرزنده، شادمان، خوشبین و دارای ادراک بهتری از سلامت باشند (هولشر، ۲۰۲۰). با توجه به این نکات می‌توان بیان داشت که این مداخله می‌تواند برای بهبود احساس معنا در زندگی کاربرد داشته باشد اگر چه برای تأیید چنین نتایجی به مطالعات بیشتری نیاز است. یکی دیگر از یافته

های این مطالعه عدم تأثیر مداخله مبتنی بر چشم‌انداز زمان بر بهزیستی روانشناختی و سرزندگی همسران شهید و جانباز بود. اگر چه طبق دانش ما، هیچ‌گونه مطالعه‌ای در این جمعیت صورت نگرفته است اما ملکی‌ها و مرادی (۲۰۱۹) و جونز و همکاران (۲۰۱۳) نشان دادند مداخله چشم‌انداز زمان می‌تواند در افزایش بهزیستی روانشناختی و شادکامی جانبازان مبتلا به PTSD مؤثر باشد. همچنین جونز و همکاران (۲۰۱۳) بیان کردند که این شاخص می‌تواند بهزیستی روانشناختی را در افراد مبتلا به PTSD افزایش دهد. این پژوهشگران نتیجه گرفتند که نقش فراهم کردن بستری ایمن در چشم‌انداز زمان در بازگو کردن خاطرات گذشته و تأثیر آن در کاهش اثرات گذشته منفی و افزایش احساس بهزیستی روانشناختی و شادکامی است. علل‌های مختلفی برای ناهمسویی این مطالعات با مطالعه حاضر مطرح است. بنابر نظریه خودتعیین‌گری دسی و رایان (۲۰۰۸)، این که فرد به دنبال اهداف و پاداش‌ها است یا از تنبیه‌های احتمالی (مانند بازداري رفتاری) اجتناب می‌کند، هنگامی است که بتواند برآورد زمانی مناسبی از موقعیت داشته باشد. بازداري رفتاری تمایل به کنترل عوامل خارجی دارد که برآورده شدن نیازهای روانی را تضعیف می‌کند. بنابراین، اینکه مداخله چشم‌انداز زمان نتوانست اثر معنی‌داری بر بهزیستی و سرزندگی داشته باشد، باید عوامل خارجی را مدنظر قرار داد. برای مثال، این مطالعه در دوران پاندمی بیماری کرونا انجام شده است. مطالعات در این زمینه نشان داده‌اند که سرزندگی و بهزیستی روانشناختی و همچنین هیجان‌های مثبت در این دوره کاهش پیدا کرده است و از طرفی میزان افسردگی و اضطراب و خلق منفی بسیار بالا رفته است (گوین و همکاران، ۲۰۲۰؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۲۰). برای مثال، تری و همکاران (۲۰۲۰) نشان داده‌اند، شاخص‌های خلق منفی (برای مثال، افسردگی، سردرگمی، خستگی و تنش) در دوران پاندمی کووید ۱۹ افزایش پیدا کرده است اما سرزندگی و نشاط کاهش پیدا کرده است. همچنین مشخص شده است که فشار اقتصادی و قرنطینه خانگی نیز می‌تواند بر سرزندگی افراد تأثیر منفی بگذارد که در دوران کرونا این دو پدیده از شاخص‌های مداخله‌گر می‌باشد (ارسلان، ۲۰۲۰). به علاوه از عوامل دیگر که می‌تواند بر سرزندگی افراد اثرگذار باشد تنهایی افراد و ندیدن افراد نزدیک در دوران پاندمی کووید ۱۹ است که مشخص شده است اثرات منفی دارد (ارسلان، ۲۰۲۰). بنابراین این شاخص‌ها در مطالعات آتی باید به عنوان شاخص‌های تعدیل‌گر نیز در نظر گرفته شود.

### ملاحظات اخلاقی

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج است که در تاریخ ۱۳۹۸/۱۱/۱ مورد تصویب قرار گرفته و این مطالعه در کمیته اخلاق پژوهش دانشگاه علوم پزشکی شیراز (IR.SUMS.REC.1399.1168) مورد تأیید واقع شده است. همچنین شرکت کنندگان فرم رضایت آگاهانه را قبل از مطالعه تکمیل کردند و حضور افراد در این مطالعه داوطلبانه بود.

**حامی مالی:** این پژوهش در قالب رساله دکتری انجام شده و بدون حمایت مالی است. **نقش هر یک از نویسندگان:** نویسنده اول محقق اصلی این پژوهش است. نویسنده دوم استاد راهنما و نویسنده سوم استاد مشاور پژوهش هستند.

**تضاد منافع:** نویسندگان پژوهش هیچ گونه تضاد منافی در رابطه با پژوهش اعلام نمی‌نمایند.

**تشکر و قدردانی:** بدین وسیله از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

محدودیت‌هایی متوجه این مطالعه است. اول از همه این مطالعه صرفاً در زنان انجام شده است و تعمیم آن به مردان و سایر گروه‌ها باید با احتیاط برخورد شود. دوم، این مطالعه در دوران پاندمی کووید ۱۹ انجام شده است و باید در نظر گرفت که این دوره به عنوان یک عامل مخدوش‌گر است که می‌تواند نتایج این مطالعه را تحت تأثیر قرار دهد. سوم، در این مطالعه صرفاً از چند پرسشنامه برای به دست آوردن اطلاعات استفاده شده است که اطلاعات به صورت مداخله - کاغذی جمع‌آوری شده است. نداشتن دوره پیگیری از محدودیت‌های دیگر این مطالعه است. مطالعات آتی باید به روش‌های کیفی یا آمیخته انجام شود تا اطلاعات دقیق‌تری به دست بیاید. مقایسه اثربخشی این مداخله باید با سایر مداخلات بررسی شود تا کارایی آن نسبت به سایر مداخلات به دست آید. به طور کلی نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش مبتنی بر چشم‌انداز زمان بر احساس معنا در زندگی تأثیر دارد اما بر بهزیستی روانشناختی و سرزندگی اثر نداشت. روانشناسان می‌توانند از این مداخله برای افزایش احساس معنا در زندگی و به تبع آن افزایش کیفیت زندگی و سلامت روانی استفاده کنند. همچنین این مداخله می‌تواند به عنوان یک بسته روانشناختی در اختیار مراکز مرتبط با خانواده‌های شهید و جانباز قرار گیرد تا روانشناسان این مراکز و مشاوران از آن استفاده کنند.

## References

- Abbasi, S., Dokaneifard, F., & Shafiabadi, A. (2019). The comparison of the effectiveness of emotionally focused therapy and cognitive behavioral therapy on family cohesion and marital satisfaction of veteran' wives in Khoramabad city. *Journal of psychological Science*, 17(71), 823-829. (In Persian). <http://psychologicalscience.ir/article-1-313-en.html>
- Adhiya-Shah, K. (2017). Book Review: The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. *Frontiers in Psychology*, 8(4), 2106. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02106>
- Ahmadi, H., Jebel Ameli, S., Moghimian, M., & Seyed Hossieni Tezerjani, M. (2022). Comparison of the efficacy of compassion-focused therapy and interpersonal psychotherapy on subjective well-being in women with coronary artery disease. *Journal of Psychological Science*, 21(114), 1265-1270. (In Persian). <https://doi.org/10.52547/JPS.21.114.1265>
- Ahrenfeldt, R. H. (2018). *Psychiatry in the British Army in the Second World War*. (1<sup>st</sup> Ed.), UK: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429445811>
- Alizadehfard, S., Mohamadnia, M., & Zimbardo, F. G. (2016). The model of relationship between time perspective dimensions and marital satisfaction with considering the mediative role of psychological wellbeing. *Journal of Family Research*, 12(2), 197-214. (In Persian). [https://jfr.sbu.ac.ir/article\\_97263.html?lang=fa](https://jfr.sbu.ac.ir/article_97263.html?lang=fa)
- Amini, S., Dehghani Champiri, A., Salehi, A., & Soltanizadeh, M. (2019). The role of experiential avoidance and psychological capitals in predicting feeling loneliness by mediating meaning in life in the elderly. *Journal of Psychological Science*, 18(74), 223-234. (In Persian). <http://psychologicalscience.ir/article-1-269-en.html>
- Arslan, G. (2021). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: Development of the College Belongingness Questionnaire. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 17-31. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i1.240>
- Baikeli, R., Li, D., Zhu, L., & Wang, Z. (2021). The relationship between time perspective and meaning in life across different age stages in adulthood. *Personality and Individual Differences*, 174, 110668. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110668>
- Bayani, A. A., Koocheky, A. M., & Bayani, A. (2008). Reliability and validity of Ryff's psychological well-being scales. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14, 146-151. (Persian). <http://ijpcp.iuums.ac.ir/article-1-464-en.html>
- Bertrams, A. (2021). Perceived self-control effort, subjective vitality, and general affect in an associative structure. *Frontiers in Psychology*, 12, 575357. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.575357>
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 165-178). New York: John Wiley & Sons. <https://psycnet.apa.org/record/2004-21028-013>
- Brandstätter, M., Baumann, U., Borasio, G. D., & Fegg, M. J. (2012). Systematic review of meaning in life assessment instruments. *Psycho-Oncology*, 21(10), 1034-1052. <https://doi.org/10.1002/pon.2113>
- Burzynska-Tatjewska, B., Stolarski, M., & Matthews, G. (2022). Do time perspectives moderate the effects of gratitude, savoring and prioritizing positivity on well-being? A test of the temporal match-mismatch model. *Personality and Individual Differences*, 189, 111501. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111501>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-189. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 719-742. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115123>
- Gavin, B., Lyne, J., & McNicholas, F. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(3), 156-158. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.72>
- Ghasemi, N., Goodarzi, M., Ghadampour, E., & Gholamrezaie, S. (2019). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Time Perspective, Emotional Well-being and Optimism in Students with Depression Disorder Symptoms. *Journal of Woman and Family Studies*, 7(2), 157-182. (In Persian). <https://doi.org/10.22051/JWFS.2019.22319.1874>
- Hulscher, P. (2020). *Positive Psychology Interventions to Improve Well-Being in Older Adults: a Systematic Review* [M. A. Dissertation: University of Twente]. <https://purl.utwente.nl/essays/82741>

- Jenaabadi, H., Jafarpour, M. (2019). The effectiveness of time perspective treatment in sense of coherence and perceived stress of mothers of children with learning disorders. *Journal of Learning Disabilities*, 9(1), 53-71. (Persian). <https://doi.org/10.22098/JLD.2019.833>
- Jones, J. M., Leitner, J. B., Marshall, C., Jing, Y., & Lee, J. M. (2013). Characteristics and consequences of temporal orientation for psychological well-being: learning from the past, fearing the future and living for today. *Parte: http://hdl. Handle. net/10316.2/38604*. [URI:http://hdl.handle.net/10316.2/38619](http://hdl.handle.net/10316.2/38619)
- Kim, E. S., Tkatch, R., Martin, D., MacLeod, S., Sandy, L., & Yeh, C. (2021). Resilient aging: psychological well-being and social well-being as targets for the promotion of healthy aging. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 7, 23337214211002951. <https://doi.org/10.1177/2333.7214211002951>
- Kooij, D. T., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103(8), 867. <https://doi.org/10.1037/apl0000306>
- Loon, M., Otaye-Ebede, L., & Stewart, J. (2019). The paradox of employee psychological well-being practices: An integrative literature review and new directions for research. *The International Journal of Human Resource Management*, 30(1), 156-187. <https://doi.org/10.1080/09585192.2018.1479877>
- Majdabadi, Z. (2017). The Meaning in Life Questionnaire (MLQ). *Journal of Developmental Psychology*, 13(51), 331-333. (In Persian). [https://jip.stb.iau.ir/article\\_531351.html](https://jip.stb.iau.ir/article_531351.html)
- Malekiha, M., & Moradi, B. (2019). Effectiveness of Time Perspective Therapy on Increasing Psychological Well-Being and Happiness in Veterans with PTSD. *Iranian Journal of War and Public Health*, 11(3), 153-159. <https://doi.org/10.29252/ijwph.11.3.153>
- Marija, S., & Elena, A. L. (2014). Time perspective as predictor of meaning in life. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 2(1), 25-29. <https://doi.org/10.1016/ijcrsee/84/90>
- Mojahed, A., Kalantari, M., Molavi, H., Neshat Doost, H. T., & Shakiba, M. (2011). A comparative study of the mental health of war injured and martyrs' Spouses in Zahedan. *The Horizon of Medical Sciences*, 17(3), 43-50. (In Persian). <http://imtj.gmu.ac.ir/article-1-1289-en.html>
- Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry*, 5(1), 25-30. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16757987/>
- Nuttin, J. (2014). *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*. (1<sup>st</sup> Ed.), UK: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315802244>
- Robati, M., Namani, E. (2021). Relationship between Vitality and Sense of Psychosocial Coherence with Nurses' Quality of Work Life: the Role Mediating of Self-Differentiation. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 27(6), 744-751. (In Persian). [http://jsums.medsab.ac.ir/article\\_1366.html?lang=en](http://jsums.medsab.ac.ir/article_1366.html?lang=en)
- Robert, L., Virpi, L., & John, L. (2019). Self sacrifice and kin psychology in war: threats to family predict decisions to volunteer for a women's paramilitary organization. *Evolution and Human Behavior*, 40(6), 543-550. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.evolhumbeha.v.2019.06.001>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Ryff, C.D., (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Sadeghi, A., Jadidi, M., & Shamsaei, M. M. (2014). Comparison of the psychological profile, life satisfaction and coping strategies in spouses of martyrs, war veterans with posttraumatic stress disorder and Prisoners of war. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(31), 57-66. (In Persian). [https://jtbcp.riau.ac.ir/article\\_78\\_10.html?lang=fa](https://jtbcp.riau.ac.ir/article_78_10.html?lang=fa)
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>
- Shahraki, R., Farid, A.A., Fakour, Y., & Sepahmansour, M. (2017). Effect of Time Perspective Therapy on Post Traumatic Depression among War Veterans. *Middle Eastern Journal of Disability*

- Studies*, 7, 67-67. <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-538-en.html>
- Steger, M. F. (2005). *Development and validation of the Meaning in Life Questionnaire: A measure of eudaimonic well-being*. [Doctoral Dissertation: University of Minnesota]. (pp. 42-57). <https://www.proquest.com/openview/07b46f227512905f7bdad2bcf56a17f9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Stolarski, M., Zajenkowski, M., Jankowski, K. S., & Szymaniak, K. (2020). Deviation from the balanced time perspective: A systematic review of empirical relationships with psychological variables. *Personality and Individual Differences*, 156, 109772. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109772>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using Multivariate Statistics*. (5<sup>th</sup> Ed.), Boston, MA: Pearson. <https://www.pearson.com/store/p/using-multivariate-statistics-edition/P200000005532/9781292021317>
- Taghvaei Nia, A., & Keshavarz, T. (2018). The effectiveness of group logo-therapy on time perspective and life satisfaction of martyrs' wives. *The Women and Families Cultural-Educational*, 12(41), 47-67. [https://cwfs.ihu.ac.ir/article\\_201723.html](https://cwfs.ihu.ac.ir/article_201723.html)
- Terry, P. C., Parsons-Smith, R. L., & Terry, V. R. (2020). Mood responses associated with COVID-19 restrictions. *Frontiers in Psychology*, 11, 589598. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2020.589598>
- Tsibidaki, A. (2021). Anxiety, meaning in life, self-efficacy and resilience in families with one or more members with special educational needs and disability during COVID-19 pandemic in Greece. *Research in Developmental Disabilities*, 109, 103830. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103830>
- Van Beek, W. V., & Kairys, A. (2015). Time perspective and transcendental future thinking. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. Van Beek. (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 73-86). Germany: Springer. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-3-319-07368-2\\_4](https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-3-319-07368-2_4)
- Van Beek, W., Berghuis, H., Kerkhof, A., & Beekman, A. (2011). Time perspective, personality and psychopathology: Zimbardo's time perspective inventory in psychiatry. *Time & society*, 20(3), 364-374. <https://doi.org/10.1177%2F0961463X10373960>
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191-2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 277, 55-64. <https://doi.org/10.1016%2Fj.jad.2020.08.001>
- Zambianchi, M., Ricci Bitti, P. E., & Paola, G. (2010). Time perspective, personal agenda, and adoption of risk behaviours in adolescence. *Psicologia Clinica dello Sviluppo*, 14(2), 397-414. <https://doi.org/10.1449/32693>
- Zimbardo, P. G., & Sword, R. K. (2017). *Living and Loving Better with Time Perspective Therapy: Healing from the Past, Embracing the present, and creating an Ideal Future*. McFarland, US: Exposit Book. <https://www.amazon.com/Living-Loving-Better-Perspective-Therapy/dp/1476672504>
- Zimbardo, P., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The Time Cure: Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy*. (1<sup>st</sup> Eds.), New York: John Wiley & Sons. <https://psycnet.apa.org/record/2012-29989-000>