



## The Effectiveness of Time Perspective Treatment in Reducing Anxiety, Depression and Work-Family Conflicts of Female Education Managers

### Authors

V. Zohoorparvande<sup>1\*</sup>

1. Assistant Professor, Department of educational sciences, Payamnoor, university (PNU), P.O.Box 19395-4697, Tehran, Iran.

E. Seddighi<sup>2</sup>

2. MA., Department of educational sciences, Payamnoor university, (PNU), P.O.Box 19395-4697, Tehran, Iran.

### Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of time perspective therapy on reducing anxiety, depression and work-family conflicts of managers. The research method was semi-experimental in terms of practical purpose and research design with pre-test-post-test with control group. The socio-statistics of the research included the education managers of Mashhad in the academic year of 2022. In this research, 30 managers were selected by cluster sampling and randomly assigned to experimental and control groups (15 managers in the experimental group and 15 managers in the control group). The experimental group received the training intervention in 8 sessions of 60 minutes during one month. The questionnaires used in this research included Beck's anxiety (1988), Beck's depression (1974) and work-family conflicts by Carlson et al. (2000). The data obtained from the research were analyzed by analysis of covariance using SPSS version 23 statistical software. The results showed that treatment based on time perspective has an effect on reducing anxiety, depression and work-family conflicts of female managers working in education and training ( $p < 0.05$ ). On the other hand, according to the effect size for the post-test anxiety variable in the group, the results showed that 25% of the variance in the anxiety variable is explained by the treatment based on time perspective, as well as 29% for the depression variable and 29% for the work-family conflict variable. 44% is explained. In fact, due to the stressfulness of the management job and according to the results of this research, it is possible to benefit from time perspective therapy as an effective method in strengthening psychological resources and improving the psyche of managers.

**Keywords:** anxiety, depression, work-family conflicts, time perspective therapy, managers

\***Corresponding Author:** V. Zohoorparvande<sup>1</sup>. Assistant Professor, Department of educational sciences, Payamnoor, university (PNU), P.O.Box 19395-4697, Tehran, Iran.. zohoory2002@yahoo.com

**Citation:** V. Zohoorparvande<sup>1</sup>, E. Seddighi. (2023). The effectiveness of time perspective treatment in reducing anxiety, depression and work-family conflicts of female education managers. Scientific Journal of Social Psychology, 69 (11), 67-78



## اثربخشی درمان مبتنی بر چشم انداز زمان در کاهش اضطراب، افسردگی و تعارضات کار- خانواده مدیران زن آموزش و پرورش

نویسندگان

وجیهه ظهور پرونده<sup>\*۱</sup>الهه صدیقی<sup>۲</sup>

۱. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، ص.پ. ۴۶۹۷-۱۹۳۹۵، تهران، ایران.

۲. کارشناس ارشد گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، ص.پ. ۴۶۹۷-۱۹۳۹۵، تهران، ایران.

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر چشم انداز زمان بر کاهش اضطراب، افسردگی و تعارضات کار- خانواده مدیران انجام شد. روش پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و طرح تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل مدیران زن آموزش و پرورش متوسطه دوم شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۱ بود. در این پژوهش ۳۰ مدیر زن با روش نمونه گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه قرار گرفتند (۱۵ مدیر در گروه آزمایش و ۱۵ مدیر در گروه گواه). گروه آزمایش مداخله آموزش را طی یک ماه در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت کرد. پرسشنامه‌های استفاده شده در این پژوهش شامل اضطراب بک (۱۹۸۸)، افسردگی بک (۱۹۷۴) و تعارضات کار- خانواده کارلسون و همکاران (۲۰۰۰) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر چشم انداز زمان بر کاهش اضطراب، افسردگی و تعارضات کار- خانواده مدیران زن شاغل در آموزش و پرورش تاثیر دارد ( $p < 0/05$ ). از طرفی با توجه به اندازه اثر برای متغیر پس آزمون اضطراب در گروه، نتایج نشان داد که ۲۵ درصد از واریانس در متغیر اضطراب توسط درمان مبتنی بر چشم انداز زمان تبیین می‌شود همچنین برای متغیر افسردگی ۲۹ درصد و برای متغیر تعارضات کار- خانواده ۴۴ درصد تبیین می‌گردد. در واقع، بدلیل تنش‌زا بودن شغل مدیریت و طبق نتایج این پژوهش می‌توان از درمان مبتنی بر چشم انداز زمان به عنوان روشی موثر در تقویت منابع روان‌شناختی و ارتقاء روان مدیران بهره‌مند شد.

واژه‌های کلیدی: اضطراب، افسردگی، تعارضات کار- خانواده، درمان مبتنی بر چشم انداز زمان، مدیران

\*نویسنده مسئول: استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، ص.پ. ۴۶۹۷-۱۹۳۹۵، تهران، ایران. zahoory2002@yahoo.com

استناد به این مقاله: ظهور پرونده، وجیهه صدیقی، الهه. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مبتنی بر چشم انداز زمان در کاهش اضطراب، افسردگی و تعارضات کار- خانواده مدیران زن آموزش و پرورش. روانشناسی اجتماعی، ۶۹، (۱۱)، ۶۷-۷۸.

## مقدمه

تعارض کار و خانواده به عنوان نوعی تعارض نقش تعریف می شود که در آن فشارهای خانواده و حوزه کاری ناسازگار است (وان، ژانگ، شفر، لی و ژانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). مطالعات نشان می دهد که زنان سطوح بالاتری از تعارض کار و خانواده را نسبت به مردان تجربه می کنند (اردیرنسلی و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲؛ ادیسا و همکاران، ۲۰۲۰) زیرا زنان خانواده را وظیفه اصلی خود می دانند و بیشتر از نقش کاری به نقش والدینی خود معنا می دهند (آکا و همکاران، ۲۰۲۰). در این میان تعادل بین کار و زندگی برای مدیران زنی که خواهان تعادل بین این دو هستند، همچنان به عنوان یک نگرانی اصلی مطرح می شود (اردیرنسلی، ۱۲). نتایج پژوهش های مختلفی نشان می دهد که تعارضات عامل مؤثری در ایجاد اضطراب و افسردگی می باشند (کلبرر، کراینس و ولس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸، بیکال و همکاران، ۲۰۲۰، دمیرال و همکاران، ۲۰۱۹ و لیم و همکاران، ۲۰۲۰). نتایج پژوهش ها حاکی از آن است که پس از بروز تعارضات کار- خانواده، زنان شاغل با مسائلی نظیر بحران زناشویی، تضعیف عملکرد در نقش های والدینی و مشکلات شغلی روبرو می شوند. در بیانی دیگر، بروز چنین تعارضی، زنان شاغل را دچار آسیب های هیجانی می شوند (بهومیگا، ۲۰۲۰). آسیب های هیجانی یک اصطلاح کلی برای توصیف احساسات ناخوشایند است. به عبارت دیگر آسیب های هیجانی یک ناراحتی روانی است که با فعالیت های فرد با زندگی روزانه تداخل دارد. افسردگی و اضطراب به عنوان عوامل اصلی آسیب های هیجانی در افراد شناخته می شوند (آندریا، نیلز لیزا، بورکلند، آرچ، لیبرمن و ساکسی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴).

افسردگی نشانگر احساس کسالت روان، کمبود انرژی، از دست رفتن توان، ناامیدی، بی فایده بودن، بی علاقه ای و بدبینی است (وو و ژائو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹). افسردگی مجموعه ای از حالات مختلف روحی و روانی است که از احساس خفیف ملال تا سکوت و دوری از فعالیت روزمره بروز می کند (فراری، چارلزون و نورمن<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳). افسردگی منجر به از کارافتادگی قابل توجه فرد در قلمروهای زندگی فردی و اجتماعی و اشتغال می شود و عملکردهای روزمره فرد همچون خوردن و خوابیدن و سلامتی را تحت تأثیر قرار می دهد (کرافورد و هنری<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰). این بیماری به عنوان چهارمین عامل ناتوانی در سراسر جهان شناخته شده و پیش بینی شده است که تا سال ۲۰۲۲ به دومین علت ناتوانی انسانها تبدیل شود (آن، سون و گو<sup>۸</sup>، ۲۰۱۲). در این بین با توجه به شرایط زنان شاغل در جامعه، افزایش میزان اضطراب در آنها مشکل بسیار بزرگی می باشد (چارنوک<sup>۹</sup>، ۲۰۱۷). یکی از راه های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری و توان مقابله با آن در زنان شاغل؛ ارتقاء بهزیستی و سلامت روانشناختی می باشد که از طریق آموزش چشم انداز زمان، جامعه عمل می پوشد (اپستاین، بیشاپ و لوین<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۲).

چشم انداز زمان یکی از مفاهیمی است که در دهه های اخیر در ادبیات روان شناسی شناختی و شخصیت وارد شده و تحقیقات زیادی را به خود معطوف داشته است. مفهوم چشم انداز زمان اولین بار توسط زیمباردو<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۷) به عنوان یک بعد اساسی در ساختار روانشناسی شناختی زمان مطرح شد که بر اساس آن فرآیندهای شناختی،

<sup>1</sup> Wan, Zhang, Shaffer, Li & Zhang

<sup>2</sup> Erdirençelebi

<sup>3</sup> Kelberer, Kraines & Wells

<sup>4</sup> Andrea, Niles Lisa, Burklund, Arch, Lieberman & Saxbe

<sup>5</sup> Wu & Zhao

<sup>6</sup> Ferrari, Charlson & Norman

<sup>7</sup> Crawford & Henry

<sup>8</sup> An, Sun & Guo

<sup>9</sup> Charnock

<sup>10</sup> Epstein, Bishop & Levin

<sup>11</sup> Zimbardo

تجارب انسان را بر حسب زمان گذشته، حال و آینده تفکیک می‌کند. طبق این نظریه، افراد نسبت به زمان دارای جهت‌گیری‌های روانشناختی متفاوتی هستند که بر اساس آن تجارب خود را در زمان‌های متفاوت تقسیم‌بندی می‌کنند (استولارسکی، بتنر و زیملاردو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱).

بوید و زیملاردو<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) این مفهوم را به صورت ارائه پنج فاکتور اصلی پیشنهاد کردند. این فاکتورها عبارتند از: جهت‌گیری منفی نسبت به گذشته، جهت‌گیری مثبت نسبت به گذشته، جهت‌گیری متمرکز بر آینده، جهت‌گیری منفعل نسبت به زمان حال و جهت‌گیری لذت‌جویی از زمان حال. در این معنا بازتاب‌های گذشته منفی به صورت آسیب، درد و پشیمانی موجب جهت‌گیری منفی نسبت به گذشته شده و بازتاب‌های گذشته مثبت به شکل احساس خون‌گرمی و نگرش‌های عاطفی به سمت گذشته بازنمایی می‌شوند. بازتاب‌های لذت‌جویی در زمان حال شامل لذت‌جویی و گرایش‌های هیجان‌خواهی و تنوع‌طلبی است و فردی با چنین ویژگی‌هایی، اساساً در زمان حال زندگی کرده و تأمل، برنامه‌ریزی و نگرانی اندکی برای پیامد رفتارهایش دارد (سیرکووا<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). بازتاب‌های حال منفعل نیز به صورت درماندگی، پذیرش افراطی شرایط و ناامیدی در زندگی آشکار می‌شود (کارلی، ویبر و ویبیر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). این همه در حالی است که بعد آینده چشم انداز زمان شامل بازنمایی‌های ذهنی از پیامدهای آینده و اهمیت آنها، نگرانی، مسئولیت‌پذیری، برنامه‌ریزی و کوشش برای رسیدن به اهداف آینده و پاداش‌های آن است (هوسمن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). با عنایت به موضوع چشم‌انداز زمان از یک سو و اهمیت بررسی عوامل مؤثر مؤثر بر کاهش اضطراب، افسردگی و تعارضات کار- خانواده در مدیران زن شاغل در آموزش و پرورش، هدف این پژوهش بررسی چگونگی اثربخشی بین این دو مقوله است.

پژوهش‌های زیادی در مورد کاربرد روش چشم انداز زمان صورت گرفته و آن را رویکردی مؤثر نشان داده است (دریک، دانکن، ساترلند، آبرتنی و هنری<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸؛ بول و لیندر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹؛ کارلی، ۲۰۱۲؛ گروبر، کونینقام، کیرکلند وهای<sup>۸</sup>، ۲۰۱۲). ولر و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش مبتنی بر رویکرد چشم انداز زمان می‌تواند میزان بهزیستی در همه مؤلفه‌ها را افزایش دهد و در کاهش گرایش به روان رنجورخویی مؤثر باشد. نتایج پژوهش ستولارسکی، لدزینسکا و متیوس<sup>۹</sup> (۲۰۱۳) نیز حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد رویکرد روابط چنوتایپ و دیدگاه زمان بر افزایش سطح کیفیت زندگی و بهزیستی روانی افراد تاثیر دارد. ژانگ، هاول و بوورمن<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۳) نیز در تحقیقی به طراحی، ساخت و اعتباریابی مقیاس کیفیت روابط زناشویی با تأکید بر چشم انداز زمان پرداخت. نتایج این مطالعه نشان داد که تئوری چشم انداز زمان مرتبط با مولفه‌های کیفیت روابط زناشویی می‌باشد. لوکس، لنز، اسمیت و گوسنس<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۰) پژوهشی را به منظور بررسی تکنیک‌های برنامه‌ریزی جهت شکل‌گیری هویت دانشجویان انجام داده‌اند، یافته‌های پژوهش نشان داده است که درمان مبتنی بر چشم انداز زمان به صورت کارگاهی موجب پویایی کوتاه مدت شکل‌گیری هویت می‌شود. نتایج تحقیق قاسمی زاده شاملی و هادیان‌فر (۱۴۰۰) نشان داد که درمان چشم‌انداز زمان مادران، منجر به کاهش علائم اضطراب جدایی

<sup>1</sup> Stolarski, Bitner & Zimbardo

<sup>2</sup> Boyd & Zimbardo

<sup>3</sup> Sircova

<sup>4</sup> Carelli, Wiberg & Wiberg

<sup>5</sup> Husman

<sup>6</sup> Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy & Henry

<sup>7</sup> Buhl & Linder

<sup>8</sup> Gruber, Cunningham, Kirkland & Hay

<sup>9</sup> Stolarski, Ledzinska & Matthews

<sup>10</sup> Zhang, Howell & Bowerman

<sup>11</sup> Luyckx, Lens, Smith & Goossens

در کودکان می‌شود. صورآذری لاهرودی و تکلوی (۱۴۰۰) به این نتیجه دست یافتند که بین دو گروه دانشجویان با و بدون اضطراب هستی از نظر چشم‌انداز زمانی گذشته منفی، حال لذت‌گرا و حال معتقد به سرنوشت تفاوت معنی داری وجود دارد.

بنابراین با توجه به مطالب بیان شده این مطالعه درصدد است به بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر چشم‌انداز زمان بر کاهش اضطراب، افسردگی و تعارضات کار- خانواده در مدیران زن شاغل در آموزش و پرورش شهر مشهد بپردازد. لذا در این پژوهش، پژوهشگر به این سؤال پژوهشی پاسخ خواهد داد که، آیا درمان مبتنی بر چشم‌انداز زمان بر کاهش اضطراب، افسردگی و تعارضات کار- خانواده مدیران زن شاغل در آموزش و پرورش تاثیر دارد؟

### روش پژوهش

این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی و در چهارچوب طرح‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و جامعه آماری شامل کلیه مدیران زن دوره دوم متوسطه شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. بدین صورت که از نواحی ۷گانه آموزش و پرورش مشهد، یک ناحیه انتخاب شد، سپس از میان مدارس ناحیه، دو مدرسه به تصادف برگزیده شدند. از این جامعه، تعداد ۳۰ مدیر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. گروه آزمایش مداخله آموزش مبتنی بر چشم‌انداز زمان را طی یک ماه در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت کرد؛ در حالی که گروه گواه این مداخله را در طول اجرای روند پژوهش دریافت نکرد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل محدوده سنی ۲۰ تا ۴۵ سال که با همسر زندگی می‌کنند، حداقل یک سال را با تعارضات زناشویی می‌گذرانند، در ۶ ماه گذشته به مراکز مشاوره مراجعه نداشته بودند و شش ماه از داروها و روانپزشک استفاده نکرده بودند. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش داشتن بیش از دو جلسه غیبت، جدا شد از همسر، همکاری نکردن و تمایل نداشتن به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش بود.

### ابزار های پژوهش

**پرسشنامه اضطراب بک (۱۹۹۳):** یک پرسشنامه خود گزارشی برای اندازه‌گیری شدت اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان است. این پرسشنامه ۲۱ ماده دارد و بالاترین نمره در این پرسشنامه ۶۳ می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و ضریب پایایی پیش‌آزمون- پس‌آزمون ۰/۷۵ و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و ضریب پایایی از طریق دو نیم‌سازی برابر با ۰/۹۱ در مطالعه ایرانی به دست آمده است.

**پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۸۸):** این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی و خودسنجی مداد-کاغذی است، که شامل ۲۱ گروه سوال است و نسخه ابتدایی آن برای نخستین بار توسط بک، واری، مندلسون، ماک و ارباف (۱۹۷۴) تدوین شد. بعدها بک و همکارانش (۱۹۹۶) برای تحت پوشش قرار دادن دامنه وسیعی از نشانه‌ها و برای هماهنگی بیشتر با ملاک‌های تشخیصی و آماری اختلالات روانی یک تجدید نظر اساسی در آن انجام دادند. در این آزمون نقطه برش ۱۳ می‌باشد به این معنی که آزمودنی دارای نمره ۰ تا ۱۳ سالم یا دارای افسردگی جزئی (تقریباً غیر افسرده) و آزمودنی ۱۴ تا ۶۳ مبتلا به افسردگی خفیف تا شدید تلقی می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و ضریب ثبات درونی ۰/۹۲ در جمعیت آمریکایی و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و ضریب پایایی ۰/۹۴ در نمونه ایرانی بدست آمده است.

**پرسشنامه تعارض کار-خانواده:** این پرسشنامه توسط کارلسون، کاجمر و ویلیامز (۲۰۰۰) تهیه شده و شامل ۱۸ گویه است. دامنه پاسخ‌ها از گزینه یک (کاملاً موافقم) تا پنج (کاملاً مخالفم) با استفاده از مقیاس لیکرت است. نمره بالاتر در این آزمون نشان دهنده تعارض کار-خانواده بیشتر است. کارلسون و همکاران (۲۰۰۰) میزان ضرایب پایایی با آلفای کرونباخ را بین ۰/۷۸ و ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. این مقیاس توسط متشرعی و همکاران (۱۳۹۲) در ایران اعتبارسنجی شد. پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۱ به دست آمد.

**برنامه مداخله آموزشی:** بسته آموزشی مورد استفاده در این پژوهش پروتکل آموزش چشم انداز زمان (زیمباردو، ۲۰۱۲) بوده است که خلاصه جلسات به شرح زیر می باشد.

**جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش چشم انداز زمان**

جلسات	محتوای جلسات آموزش
جلسه اول	ارزیابی توسط پرسشنامه‌ها و معارفه، برقراری ارتباط اولیه، آشنایی با اصول و مقررات و اهداف، توضیح اصول اولیه نظریه چشم انداز زمان و اهداف جلسات و ارائه دورنمای از برنامه جلسات آتی
جلسه دوم	آشنایی با مفهوم چشم انداز زمان، آموزش دیدگاه‌های زمانی، برجسته نمودن چشم انداز زمانی آینده، ایجاد دغدغه برای انجام تکالیف و تمرین‌ها، اجرای پیش آزمون، ارائه تکلیف.
جلسه سوم	مرور تکالیف جلسه قبل، کمک به اعضا برای ایجاد خوش‌بینی و امیدواری نسبت به آینده و کار روی دو بُعد چشم انداز زمانی منفی نسبت به گذشته و چشم انداز مثبت نسبت به گذشته، ارائه تکلیف.
جلسه چهارم	مرور تکالیف جلسه قبل و مروری بر اهمیت زمان ایجاد یک حس واقعی نسبت به آینده، ارائه تکلیف
جلسه پنجم	مرور تکالیف جلسه قبل، طرح ریزی برای آینده و توجه به پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت، خود شناسی، دیگر شناسی، عناصر رابطه دوستانه، اعتماد، همدلی با خانواده و پذیرش، ارائه تکلیف.
جلسه ششم	مرور تکالیف جلسه قبل، تقویت نگرش مثبت نسبت به موفقیت در مراحل زندگی، آموزش مولفه‌های انطباق پذیری و ارائه تکلیف.
جلسه هفتم	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش مولفه‌های عزت نفس را از طریق فهم تداعی گذشته و حال، آشنایی نقاط قوت و ضعف خود، مهارت‌های ایجاد خودانگاره و تصویر مثبت، احساس ارزشمندی، هویت و هویت یابی، خودآگاهی، ارائه تکالیف.
جلسه هشتم	بررسی تکالیف جلسه قبل، کمک به اعضا جهت تمایز یافتگی و برجسته نمودن مسیر زندگی، گرفتن بازخورد، ارائه تکلیف، برگزاری پس آزمون

پس از گردآوری اطلاعات، داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره تحلیل شدند.

یافته ها

آزمون تحلیل کوواریانس دارای چهار پیش فرض است که پیش از انجام تحلیل، باید از رعایت آن‌ها اطمینان حاصل شود.

جدول ۲. بررسی پیش فرض‌های فرضیه پژوهشی

استقلال داده ها	آماره	مقدار	درجه آزادی	معناداری	نتیجه پیش فرض
اضطراب	خی دو پیرسون	۹/۲۳	۱۸	۰/۹۳	رعایت شده است
افسردگی	خی دو پیرسون	۵/۱۲	۱۶	۰/۹۱	رعایت شده است
تعارضات کار-خانواده	خی دو پیرسون	۴/۱۳	۱۵	۰/۹۰	رعایت شده است
همگنی واریانس	F	DF1	DF2	sig	
اضطراب	۰/۰۱	۱	۲۸	۰/۹۱	رعایت شده است
افسردگی	۲/۷	۱	۲۸	۰/۱۱	رعایت شده است
تعارضات کار-خانواده	۲/۹	۱	۲۸	۰/۱۵	رعایت شده است
شیب رگرسیون	F ضریب	درجه آزادی	میانگین مجذورات	sig	
اضطراب	۰/۸۰	۱	۰/۸۰	۰/۹۳	رعایت شده است
افسردگی	۰/۰۰۱	۱	۰/۰۵	۰/۹۷	رعایت شده است
تعارضات کار-خانواده	۰/۰۰۸	۱	۰/۹۳	۰/۹۲	رعایت شده است
نرمال بودن	مقدار شاپیرو ویلک	درجه آزادی	معناداری		
اضطراب	۰/۷۶	۳۰	۰/۲۰		رعایت شده است
افسردگی	۰/۸۲	۳۰	۰/۱۰		رعایت شده است
تعارضات کار-خانواده	۰/۸۹	۳۰	۰/۲۳		رعایت شده است

نتایج آزمون خی دو پیرسون نشان می‌دهد این شاخص استقلال داده‌ها رعایت شده و انتخاب و جایگزینی نمونه تصادفی بوده است. نتیجه همگنی واریانس‌ها (لون) نشان داد، آماره برای متغیرهای تحقیق معنادار است. این نتیجه نشان می‌دهد فرض همگنی واریانس‌ها برای متغیرها رعایت شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد تعارضات بین فردی کار-خانواده و اداراک استرس شغلی

متغیرها	مراحل ارزیابی	گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار
اضطراب	پیش آزمون	آزمایش	۲۸.۴۵۷	۳.۸۰
		کنترل	۲۹.۵۳۳	۳.۱۳
اضطراب	پس آزمون	آزمایش	۲۳.۹۹۹	۴.۹۲
		کنترل	۲۹.۴۰۰	۴.۶۰
افسردگی	پیش آزمون	آزمایش	۵۵.۳۳۳	۸.۱۷
		کنترل	۴۹.۹۳۰	۸.۶۸
افسردگی	پیش آزمون	آزمایش	۳۴.۵۳۰	۵.۹۸
		کنترل	۵۱.۰۷۱	۷.۵۷
تعارضات کار-خانواده	پیش آزمون	آزمایش	۲۶.۹۹۹	۸.۸۰
		کنترل	۲۸.۰۶۷	۹.۱۳
تعارضات کار-خانواده	پیش آزمون	آزمایش	۱۹.۴۵۷	۶.۹۲
		کنترل	۲۸.۸۶۶	۹.۶۰

نتایج جدول توصیفی نشان می‌دهد، میزان میانگین اضطراب، افسردگی و تعارضات کار-خانواده در گروه آزمایش افزایش یافته است. نتایج آزمون لوین (برای بررسی پیش فرض همگنی واریانس‌ها) بیانگر آن است که در مرحله پس آزمون در متغیرهای اضطراب، افسردگی و تعارضات کار-خانواده پیش فرض همگنی واریانس‌ها برقرار بوده است. نتایج آزمون باکس نیز نشان می‌دهد، در مرحله پس آزمون پیش فرض ماتریس واریانس-کوواریانس برقرار بوده است. علاوه بر این نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که در متغیرهای اضطراب، افسردگی و تعارضات کار-خانواده پیش فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها برقرار است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس برای درمان مبتنی بر چشم انداز زمان بر اضطراب، افسردگی و تعارضات کار-خانواده

sig	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییرات
۰.۰۰۰	۷۱۶.۴۴۷	۳۶۳۰.۰۰۰	۱	۳۶۳۰.۰۰۰	اضطراب
۰.۰۰۰	۶۲۵.۳۷۳	۵۶۵۸.۱۳۳	۱	۵۶۵۸.۱۳۳	افسردگی
۰.۰۰۰	۹۳۵.۲۳۳	۳۷۶۳.۲۰۰	۱	۳۷۶۳.۲۰۰	تعارضات کار- خانواده
۰.۰۰۵	۹.۵۰۰	۴۸.۱۳۳	۱	۴۸.۱۳۳	اضطراب
۰.۰۰۲	۱۱.۵۵۴	۱۰۴.۵۳۳	۱	۱۰۴.۵۳۳	افسردگی
۰.۰۰۰	۲۲.۴۰۰	۹۰.۱۳۳	۱	۹۰.۱۳۳	تعارضات کار- خانواده
		۵۰.۶۷	۲۸	۱۴۱.۸۶۷	اضطراب
		۹۰.۴۸	۲۸	۲۵۳.۳۳۳	افسردگی
		۴۰.۲۴	۲۸	۱۱۲.۶۶۷	تعارضات کار- خانواده
			۳۰	۳۸۲۰.۰۰۰	اضطراب
			۳۰	۶۰۱۶.۰۰۰	افسردگی
			۳۰	۳۹۶۶.۰۰۰	تعارضات کار- خانواده

با توجه به نتایج جدول ۴، با ارائه مداخله پژوهش حاضر (درمان مبتنی بر چشم انداز زمان) تفاوت معناداری در میانگین نمرات متغیرهای وابسته (اضطراب، افسردگی و تعارضات کار-خانواده) در مرحله پس آزمون در سطح خطای ۰/۰۵ ایجاد شده است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گیری کرد، با کنترل متغیر مداخله گر (پیش آزمون)، میانگین نمرات اضطراب، افسردگی و تعارضات کار-خانواده با ارائه درمان مبتنی بر چشم انداز زمان دچار تغییر معنادار شده است. تغییر نیز بدان صورت بوده است که آموزش توانسته به کنترل اضطراب، افسردگی و تعارضات کار-خانواده آزمودنی‌ها منجر شود. میزان تاثیر درمان مبتنی بر چشم انداز زمان بر اضطراب، افسردگی و تعارضات کار-خانواده آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۲۵ و ۰/۲۹ و ۰/۴۴ بوده است؛ یعنی ۲۵ و ۲۹ و ۴۴ درصد تغییرات متغیرهای اضطراب، افسردگی و تعارضات کار-خانواده آزمودنی‌ها توسط ارائه متغیر مستقل (درمان مبتنی بر چشم انداز زمان) تبیین می‌شود.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر چشم انداز زمان در اضطراب، افسردگی و تعارضات کار-خانواده مدیران انجام شد. نتایج نشان داد که بین اضطراب دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، چنین نتیجه می‌شود که درمان چشم انداز زمان موثر بوده و موجب کاهش اضطراب مدیران شده است. مرور پیشینه پژوهش نشان داد



که زمینه یافته فوق به طور مستقیم، مطالعه ای در در جامعه هدف انجام نشده است اما نتیجه به دست آمده با مطالعات پیشین در این زمینه پژوهش‌های توگسال (۲۰۲۰)، کارا کسکینکلک و همکاران (۲۰۲۰)، دوکری و باوا (۲۰۲۰)، به طور غیر مستقیم همخوانی دارد. در تبیین نتیجه به دست آمده می توان گفت فکر غیر منطقی درباره نگرش های زمانی گذشته، حال و آینده و ناامیدی از به دست آوردن نتایج و پیامدهای مثبت در آینده، مدیران را از تلاش و کوشش در جهت دستیابی به اهداف و حل مشکلات باز می دارد. نگرانی بیش از حد برای آینده و داشتن نگرش منفی برای کسب نتایج مثبت، آنها را از زندگی در زمان حال و کوشش در جهت کسب پیامدهای مثبت مورد انتظار دور می کند، اما چشم انداز زمان متعادل به عنوان یک جایگزین مثبت تر به زندگی است که انسان را از هر گونه تعصب زمانی خاص دور می کند (بونویل و زیملاردو، ۲۰۰۴). افراد با توجه به موقعیت، درخواست ها، ارزش ها و ارزیابی منابع یا ارزیابی شناختی و اجتماعی بین چارچوب های زمانی گذشته، آینده و حال در گردش هستند. حفظ تعادل بین تجربیات گذشته، تمایلات حال حاضر و پیامدهای آینده برای داشتن یک جهت گیری زمانی متعادل ضروری است (زیملاردو و بوید، ۲۰۰۸). از طرفی استفاده بیش از حد یک جهت گیری زمانی و عدم استفاده از بقیه چارچوب های زمانی، مشکلاتی را برای افراد ایجاد می نماید. اوسین و همکاران (۲۰۰۹) معتقدند اگر دیدگاه فرد در یک مقوله زمانی محدود شود و حضور دیگر مقوله ها به حداقل برسد، باعث از بین رفتن انسجام و اختلال در عملکرد می گردد. هم چنین مفهوم چشم انداز زمان به عنوان ادراک فرد از گذشته، آینده و حال کنونی خود معرفی می شود. علاوه بر این، انتخاب تجارب شناختی و عاطفی مرتبط با رویدادهای گذشته و یا آینده می تواند بر فعالیت فرد در اینجا و حال حاضر تاثیر بگذارد و همچنین می تواند در فعالیت های آینده ایجاد انگیزه کند. از سویی افراد با درک خود از زمان برانگیخته می شوند. تغییرات چشم انداز زمانی آینده نگر در یک شخص، انرژی و منابع او را به سوی نتایج ایزاری و هیجانی هدایت نموده و نقش اساسی در زندگی فرد بازی می کند؛ و زمانی که افراد قادر به کنترل بیشتر خود باشند می توانند گذشته و آینده را کنترل نموده و با تفسیر و مرور گذشته خود قادر به احساس کنترل بیشتر بر آینده باشند.

دیگر یافته پژوهش نشان داد که بین نمرات افسردگی دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر اساس نتایج به دست آمده میانگین نمرات افسردگی گروه آزمایش در پس آزمون کاهش معنی داری داشته است. بر این اساس می توان گفت درمان چشم انداز زمان بر افسردگی مدیران موثر بوده است. در تبیین نتیجه فوق می توان گفت که چشم انداز زمان همراه با تکنیک‌هایی چون گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری و آینده و بازسازی آنها به مدیران زن شاغل در آموزش و پرورش می-آموزد با نگاه و دیدگاه متفاوتی به ارزیابی شرایط خود پردازند، شدت واکنش‌های هیجانی خود را تغییر دهند و در مورد کنترل آینده خود احساس کفایت نمایند و در نتیجه ناراحتی و تنیدگی کمتری را تجربه کنند. آموزش چشم انداز زمانی با متوقف کردن نشخوار ذهنی و نگرانی به فرد کمک می‌کند که در زمان رویارویی با هیجان‌های منفی، آگاهانه از راهبردهای سازگارانه چشم انداز زمان استفاده کند و زمان را مدیریت کنند و درگیر رفتارهای هدفمند شود. در واقع درمان مبتنی بر چشم انداز زمان به مدیران کمک می‌کند تا باورها و راهبردهای ناکارآمد خود در مواجهه با مشکلات شغلی را شناسایی کرده و باورها و راهبردهای انطباقی و منعطف‌تری را در پاسخ به بدبینی نسبت به گذشته خود اتخاذ کنند. گولدین و گرس<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) در بسط نظریه‌های مربوط به راهبردهای چشم انداز زمان، بیان می‌دارد راهبردهای چشم انداز در پیش‌بینی عواطف و احساسات مثبت همچون شادکامی و سلامت ذهنی نقش دارند (قیدباخ، بری، هانسن و میکولاجکزک، ۲۰۱۰). علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌اند

<sup>۱</sup> Goldin & Gross

که ناامیدی انسان بر حسب زمان گذشته، زمینه‌های مختلف اختلالات روانی را فراهم می‌نماید (مک لارن و همکاران، ۲۰۲۰). افرادی که در جهت‌گیری مثبت نسبت به گذشته مشکل دارند، برای کاهش استرس خود متوسل به جهت‌گیری منفعل می‌شوند (فیروزی و همکاران، ۲۰۱۶). چشم انداز زمان، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است و نقص در آن با اختلالات درون‌ریز و برون‌ریز ارتباط دارد. درمان مبتنی بر چشم انداز زمان موجب موفقیت و شادمانی می‌شود و جهت‌گیری مثبت نسبت به گذشته راهی برای کاهش تاثیرات افسردگی به‌شمار می‌آید. همچنین استفاده از استراتژی‌های مربوط به چشم انداز زمان منجر به افزایش هیجان‌ات مثبت، کاهش هیجان‌ات منفی و در نتیجه افزایش سطح سلامت روان افراد می‌شود (لو و همکاران، ۲۰۱۳). غالب پژوهش‌ها در مورد چشم انداز زمانی بر پایه این مفروضه قرار دارد که هدف چشم انداز زمانی مثبت، شکل‌گیری عزت‌نفس، کارآمدی شخصی و فردیت شخصی است. این مساله با هدف افزایش خشنودی و لذت بردن از تجارب حاضر و اجتناب از بدبینی نسبت به گذشته برای شکل‌گیری خوشبختی فرد قابل طرح است (هودسن، ۲۰۱۳). آموزش مهارت‌های چشم انداز زمان باعث می‌شود مدیرانی که نگرش منفی نسبت به خود داشتند و از این رو خود را از دوستان و آشنیان مخفی می‌کردند با شناخت این مهارت‌ها و جایگزینی خوش‌بینی به جای بدبینی، احساس پذیرش بیشتری داشته باشند. از این رو درمان مبتنی بر چشم انداز زمان باعث می‌شود که مدیران نگرش‌ها و پیش‌داوری‌های خود را اصلاح کنند و در روابط دید مثبتی داشته باشند که این امر منجر به کاهش افسردگی در آنها می‌شود.

یافته دیگر پژوهش نشان داد، آموزش درمان مبتنی بر چشم انداز زمان بر تعارضات بین فردی کار-خانواده تاثیر معناداری دارد؛ یعنی این مداخله توانسته به کاهش تعارضات بین فردی کار-خانواده منجر شود. یافته حاضر با نتایج پژوهش‌های ویلهلم و همکاران (۲۰۱۹)، چنگ و لین (۲۰۲۰)، دودانوالا، شریستا و کامن (۲۰۱۸)، اوپانادل و بولا-کاسال (۲۰۱۷) همسویی دارد. پژوهشگران مذکور در پژوهش‌های خود نشان دادند درمان مبتنی بر چشم انداز زمان در پیشگیری و کاهش اختلال‌های تعارضات بین فردی کار-خانواده، برنامه و رویکردی موثر و سودمند است. در واقع، درمان مبتنی بر چشم انداز زمان یکی از مداخلات درمانی رایج در حوزه روانشناسی شناختی در راه توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می‌شود. در این شیوه درمان مواجه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاقی درباره درست بودن و یا نادرست بودن رفتار، تمرکز بر اینجا و اکنون، کنترل درونی و در نتیجه نیل به راه‌حل مورد تاکید است. درمان مبتنی بر چشم انداز زمانی فرصتی فراهم می‌آورد که فرد درباره مسائل و مشکلاتش صحبت کند، احساساتش را در گروه بروز دهد، بازخورد دریافت کند و به تعیین طرز تلقی و گرایش دیگران نسبت به خود موفق گردد (استولارسکی و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). منگ و همکاران (۲۰۱۳) اعتقاد دارد که آموزش مهارت‌های مبتنی بر چشم انداز زمان، مربوط به تغییر ارزیابی فرد در تعاملات زندگی است. ضمن آنکه، مهمترین مسئله در این زمینه تنها آموزش مهارت‌ها نیست بلکه تشخیص اهداف و شکل‌دهی راه‌حل‌های مؤثر برای موقعیت‌های مشکل‌ساز است. در واقع، با یادگیری شیوه شناخت و تفکر مطلوب الگوی مطلوبی از هیجان و رفتار برای فرد به وجود می‌آید و در نتیجه از شدت علائم تعارضات بین کار- خانواده او کاسته می‌شود. در مجموع می‌توان گفت درمان مبتنی بر چشم انداز زمان برنامه‌ای موثر و کارآمد در حوزه پیشگیری و درمان مشکلات روانی افراد است. علاوه بر این، با توجه به رویکرد غالب این برنامه در توانمندسازی روانی افراد و افزایش منابع روانشناختی آن‌ها در مواجهه با اختلال‌های گوناگون و مشکلات متعدد زندگی، این برنامه آموزشی، برنامه‌ای پیشگیرانه است که از آن می‌توان در آموزش و

<sup>1</sup> Stolarski, Bitner & Zimbardo

پرورش به منظور ایمن سازی روانی معلمان و مدیران در برابر مشکل‌های مختلف روانی و اجتماعی استفاده کرد. به همین منظور پیشنهاد می‌شود این برنامه به طور گسترده در مراکز آموزش و پرورش به مدیران سطوح مختلف آموزش داده شود.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن دامنه تحقیق به مدیران زن دوره متوسطه دوم شهر مشهد، مهار نکردن متغیرهای اثرگذار محیطی، خانوادگی و فردی آزمودنی‌ها و اجرا نشدن مرحله پیگیری اشاره کرد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، این پژوهش در سایر استان‌ها، مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، دیگر پایه‌های تحصیلی، مهار عوامل ذکر شده و برگزاری مرحله پیگیری اجرا شود. با توجه به اثربخشی آموزش مبتنی بر چشم انداز زمان بر اضطراب، افسردگی و تعارض کار-خانواده مدیران دوره متوسطه دوم در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود با تهیه بروشور و کتابچه‌ای علمی، آموزش چشم انداز زمان به مدیران مدارس ارائه شود تا با بکارگیری محتوای این مداخله، برای کاهش تعارضات بین فردی کار-خانواده و افسردگی و اضطراب گامی عملی برداشته باشند.

#### منابع

صوآذر لاهرودی، یوسف. و تکلوی، سمیه. (۱۴۰۰). مقایسه ابعاد چشم انداز زمان در دانشجویان با و بدون اضطراب هستی. *رویش روان شناسی*، ۱۱(۱)، ۱۶۴-۱۵۵.

قاسمی زاده، پریسا، شاملی، لیلا، هادیان فرد، حبیب. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان چشم‌انداز زمان بر ابعاد چهارگانه تاریک شخصیت مادران و علائم اضطراب جدایی کودکان پیش‌دبستانی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۷(۲)، ۱۶۲-۱۷۹.

- Adisa, T. A., Aiyenitaju, O. & Adekoya, O. D. (2020). The work–family balance of British working women during the covid-19 pandemic. *Journal of Work-Applied Management*, 2205-2062.
- Akca, M. & Küçükoglu Tepe, M. (2020). Covid-19 and its effects on business life: work at home. *Journal of International Management Educational and Economics Perspectives*, 8 (1): 71-81.
- An, J., Sun, QW., & Guo, L. (2012). Suicidal ideation, depression and hope qualities of freshmen. *Chinese Mental Health Journal*, 26, 616–629.
- Andrea, N. Niles Lisa, J. D. Burklund, D. Arch, G. Lieberman, G. & Saxbe, G. (2014). Cognitive Mediators of Treatment for Social Anxiety Disorder: Comparing Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy. *Behavior Therapy*. 45(5), 664-677.
- Baykal, E., Soyalp, E., & Yeşil, R. (2020). Queen bee syndrome: A modern dilemma of working women and its effects on turnover intentions. In Strategic Outlook for Innovative Work Behaviours (pp. 165-178). *Springer*, Cham.
- Bhumika (2020). Challenges for work–life balance during covid-19 induced nationwide lockdown: exploring gender difference in emotional exhaustion in the Indian setting, Gender in Management: *An International Journal*, Doi: 10.1108/GM-06-2020-0163.
- Boyd, J.N., & Zimbardo, P.G. (2005). Time perspective, health and risk taking, understanding. behavior in the context of time: theory, research and application. In: start man, A., & joireman, J., & Mahwah, N.J: *lawrence Erlbaum associates inc*, 85-107.

- Buhl, M., & Linder, D. (2009). Time perspectives in adolescence: Measurement, profiles, and links with personality characteristics and scholastic experience. *Diskurs Kindheits und Jugendforschung [Research on Child and Adolescent Development]*, 2, 197–216.
- Carelli, M. G. (2012). Time perspective on adolescent risk taking and working memory development. *Manuscript submitted for publication*.
- Carelli, M. G., Wiberg, B., & Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 27, 220–227.
- Charnock, H. (2017). 'A Million Little Bonds': Infidelity, Divorce and the Emotional Worlds of Marriage in British Women's Magazines of the 1930s. *Cultural and Social History*, 14(3), 363-379.
- Crawford, A., & Henry, M. (2010). Prevalence of anxiety disorders co-morbidity in bipolar depression, unipolar depression and dysthymia. *Journal of Affective Disorders*, 42, 145-153.
- Demirel, Ercan E., & Erdirençelebi, M. (2019). The relationship of burnout with workaholism mediated by work-family life conflict: a study on female academicians. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 15(4), 1300-1316.
- Dockery, M., & Bawa, S. (2020). Working from home in the covid-19 lockdown. *Bankwest Curtin Economics Centre Research Brief COVID-19*: 1-5.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17, 47–61.
- Epstein, N.B., Ryan, C.E., Bishop, D.S., Miller, I.W., & Keitner, G.I. (2013). The McMaster model: A view of healthy family functioning, *Guilford Press*.
- Erdirençelebi, M. (2021). Work-family life balance in the changing business world. Ed: Turkmenoglu, M.A. and Cicek, B. Contemporary Global Issues in Human Resource Management, *Emerald Publishing Limited*, pp. 53-72.
- Erdirençelebi, M., Çini, M. A., Ertürk, E. & Baykal, E. (2022). Work-Life Conflict Experienced By Turkish Women Managers During The Covid-19 Pandemic: A Qualitative Research. *Ege Academic Review*, 22 (3), 271-286.
- Ferrari AJ., Charlson FJ., & Norman RE. (2013). Burden of depressive disorders by country, sex, age, and year: findings from the global burden of disease study 2010. *PLoS Med*, 10, 1001-1041.
- Firoozi, M., Azmoude, E., & Asgharipoor, Negar. (2016). The relationship between personality traits and sexual infidelity and self-esteem and its components. *Iran J Nurs Midwifery Res*, 21(3), 225–231.
- Goldin, P. R. and Gross, J. J. (2014). Effects of mindfulness based stress reduction on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*. 25(10): 83-91.
- Gruber, J., Cunningham, W. A., Kirkland, T., & Hay, A. C. (2012). Feeling stuck in the present? Mania proneness and history associated with present-oriented time perspective. *Emotion*, 12, 13–17.
- Hudson, J.L. (2013). Parent-child relationships in early childhood and development of anxiety & depression. *Encyclopedia on Early Childhood Development*.
- Husman, J. (2012). Using the future to stay motivated in the present: Learning in engineering. Key note address. *International conference on time perspective*. Coimbra, Portugal.
- Kara Keskinçilic S.B., Güneş, Z. D. & Tüysüzer Şentürk B. (2021). Work-family conflict during working from home due to pandemic: a qualitative research on female teachers.

- International Journal of Curriculum and Instruction*, Special Issue- 13(1), Special Issue:251-273.
- Kelberer, L. J. A., Kraines, M. A., & Wells, T. T. (2018). Optimism, hope, and attention for emotional stimuli. *Personality and Individual Differences*, 124, 84–90.
- Lim Y., Park H., Tessler H., Choi M., Jung G. & Kao G. (2020). Men and women’s different dreams on the future of the gendered division of paid work and household work after covid-19 in South Korea. *Research in Social Stratification and Mobility*, 69 (2020) 100544: 1-5.
- Liu QG., Lin WM., & Chen P. (2013). Research on the correlation between depression and suicide ideation among freshmen majoring in clinical medicine at a medical college. *J Clin Res*, 30, 1469–1471.