



Effectiveness of a Time Perspective-Based Intervention on Executive Functioning in Divorced Women

Mohammad Kazem Shahriari¹ | Ahmad Heydarnia² | Hamid Dorrudi³

DOR: 20.1001.1.26454955.1404.20.72.6.4

Abstract

Time perspective intervention addresses the regulation of individuals' views regarding past, present, and future. The present study aimed to examine the effectiveness of a time perspective-based intervention on executive functioning in divorced women. The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest design and a control group. The study population consisted of divorced women under the coverage of the Mohiban al-Reza Charity Institute and the Himan Counseling Center in Mashhad in 2022. Based on the inclusion criteria, 30 women experiencing executive functioning deficits were voluntarily selected and randomly assigned to experimental and control groups, each consisting of 15 participants. The time perspective program was implemented over six sessions for the experimental group, while the control group received no intervention. The research instrument was the Executive Dysfunction Questionnaire (Barkley, 2012), completed at pretest and posttest stages. Data were analyzed using multivariate and univariate analysis of covariance. Results indicated that the time perspective-based intervention was effective in improving executive dysfunction in divorced women ($p < .05$). Moreover, the intervention significantly influenced the five components of executive functioning, including self-organization, self-control, self-motivation, emotional self-regulation, and time management ($p < .05$). Based on the findings, it can be concluded that the time perspective-based intervention, by clarifying the cognitive process across three temporal perspectives, past, present, and future, emphasizing positive past experiences, attention to the present, and valuing the future, combined with multiple exercises, leads to improvements in executive functioning and its components.

Keywords: time perspective; executive functioning; divorced women.

Research Paper

Received:
12 May 2024

Revised:
11 August 2023

Accepted:
23 September 2025

Published:
29 September 2025

P.P: 117-143

ISSN: 2645-4955
E-ISSN: 2645-5269

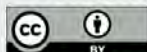


1. Master's Degree in Family Counseling, Faculty of Humanities, University of Bojnord, Bojnord, Iran
2. Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Educational Sciences and Counseling, Faculty of Humanities, University of Bojnord, Bojnord, Iran. heydarnia_55@yahoo.com
3. Assistant Professor, Department of Educational Sciences and Counseling, Faculty of Humanities, University of Bojnord, Bojnord, Iran.

Cite this Paper: Shahriari'M & Heydarnia'A, Dorrudi'H.(2025). Effectiveness of a Time Perspective-Based Intervention on Executive Functioning in Divorced Women, The Women and Families Cultural-Educational, 20(72), 117–143.

Publisher: Imam Hussein University

© **Authors**



This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).



مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۰۱

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۷/۰۷

صص: ۱۴۳-۱۱۷

شاپا چاپی: ۲۶۴۵-۴۹۵۵

الکترونیکی: ۲۶۴۵-۵۲۶۹



اثربخشی مداخله مبتنی بر چشم‌انداز زمانی بر کنش‌وری اجرای زنان مطلقه

محمد کاظم شهریاری^۱ | احمد حیدرنیا^۲ | حمید درودی^۳

چکیده

مداخله چشم‌انداز زمانی به تنظیم دیدگاه افراد نسبت به زمان‌های گذشته، حال و آینده می‌پردازد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر چشم‌انداز زمانی بر کنش‌وری اجرایی زنان مطلقه انجام شد. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش، زنان مطلقه تحت پوشش موسسه خیریه محبان‌الرضا (علیه‌السلام) و مرکز مشاوره هیمنان مشهد در سال ۱۴۰۱ بود. با توجه به ملاک‌های ورود، ۳۰ نفر از زنانی که دچار اختلال در کنش‌ورایی بودند به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برنامه چشم‌انداز زمان طی ۶ جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد، ولی گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزار پژوهش پرسشنامه نارسایی‌ها در کنش‌وری اجرایی (بارکلی، ۲۰۱۲) بود که در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل شد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد مداخله مبتنی بر چشم‌اندازهای زمانی بر بهبود نارسایی در کنش‌وری اجرایی زنان مطلقه اثربخش بود ($p < 0/05$). همچنین مداخله مبتنی بر چشم‌انداز زمانی بر مولفه‌های پنج‌گانه کنش‌وری اجرایی شامل خودسازماندهی، خودکنترلی، خودانگیزی، خودنظم‌جویی هیجانی و خودمدیریتی زمان تاثیرگذار بود ($p < 0/05$). بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که مداخله مبتنی بر چشم‌انداز زمانی با روشن نمودن فرایند تفکر در سه چشم‌انداز زمانی گذشته، حال و آینده، یعنی توجه بیشتر به گذشته مثبت، توجه به حال و مهم جلوه دادن آینده همراه با تمرین‌های متعدد موجب بهبود در کنش‌وری اجرایی و مولفه‌های آن می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: چشم‌انداز زمانی، کنش‌وری اجرایی، زنان مطلقه

۱- کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران

۲- نویسنده مسئول: استادیار، گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران

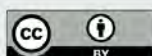
۳- استادیار، گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران

استناد: شهریاری، محمد کاظم؛ حیدرنیا، احمد؛ درودی، حمید. (۱۴۰۴). اثربخشی مداخله مبتنی بر چشم‌انداز زمانی بر کنش‌وری اجرایی زنان

مطلقه؛ فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده، ۲۰ (۷۲)، ۱۴۳-۱۱۷. DOR: 20.1001.1.26454955.1404.20.72.6.4

© نویسنده‌گان

ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع)



این مقاله تحت لایسنس آفرینندگی مردمی (Creative Commons License- CC BY) در دسترس شما قرار گرفته است.

مقدمه و بیان مسئله

یکی از عواملی که سلامت خانواده را با چالش مواجه می‌کند طلاق است (سبارا و ویزمن^۱، ۲۰۲۲). کاهش تدریجی رضایتمندی اعضای خانواده، ابتدا موجب گسستگی روانی و سپس گسستگی اجتماعی و مواردی نظیر افزایش طلاق گردیده است (واعضی، ۱۳۹۴). طلاق به معنی فروپاشی مهم‌ترین نهاد اجتماعی و شیوه‌ای در مسیر پایان دادن به پیوند زناشویی است (محمودزاده مرقی و همکاران، ۱۴۰۰). در تمامی فرهنگ‌ها و کشورها، طلاق برای زوجین مشکلات روانی، عاطفی، هیجانی و جسمی مهمی به همراه دارد و به همان میزانی که طلاق افزایش داشته‌است، آثار و عواقبی در پی دارد که بیش از گذشته، سلامت روان افراد و سازگاری اجتماعی و روانی آن‌ها را کاهش داده‌است (سبارا^۲ و همکاران، ۲۰۱۹؛ شفیع‌نیا و همکاران، ۱۴۰۰). پژوهش‌های دیگر (برای نمونه: سعید و همکاران، ۲۰۲۲؛ همتی و کریمی، ۱۳۹۷) نیز اشاره می‌کنند که زنان بعد از طلاق غالباً گرفتار مشکلات و آسیب‌های جدی روانی، اجتماعی، ارتباطی و هیجانی، تبعیض، از دست دادن فرصت‌های آموزشی، کاهش عملکرد شناختی و بهم خوردن تعادل کار-خانواده می‌شوند. همچنین نوروژی و همکاران (۱۴۰۰) به اتخاذ نگرش بدبینانه نسبت به مردان از سوی زنان دارای تجربه طلاق اشاره می‌کند.

رادی و پاچائوری^۳ (۲۰۲۱) در مطالعه بررسی مشکلات زنان مطلقه بیان می‌کند که طلاق بر زندگی و موقعیت اجتماعی زنان چه در خانواده و چه در جامعه تأثیر منفی می‌گذارد. به عقیده او اکثر زنان، پس از طلاق با احساس گناه، شرم، رنجش، خشم، اضطراب از آینده، احساس تنهایی، تروما و افسردگی مواجه می‌شوند و زنان به واسطه تجربه طلاق استرس شدیدی را متحمل می‌شوند و آن‌را تا سال‌ها به همراه دارند. مطالعات نشان می‌دهد، طلاق اغلب با احساس درماندگی، عصبانیت، افسردگی، احساس گناه و سایر احساسات منفی همراه است (گاریجا و پنونی^۴، ۲۰۲۰). همچنین سبارا و همکاران (۲۰۲۲) نشان می‌دهند که زنان مطلقه با استرس‌های مختلفی از جمله مشکلات مالی و مخاطرات سلامتی مواجه می‌شوند.

1. Sbarra, D. A., & Whisman, M. A.

2. Sbarra, D. A.

3. Rathi, P., & Pachauri, J. P.

4. Garriga, A., & Pennoni, F.

زنان مطلقه در معرض خطراتی همچون اختلال عملکرد جسمی و روانی (داوری نژاد و همکاران، ۲۰۲۰)، آسیب‌پذیری (هالد^۱ و همکاران، ۲۰۲۰)، کاهش تنظیم هیجانی (قربانی و همکاران، ۲۰۱۹)، عدم توانایی سازگاری با مشکلات و مشکلات روان‌شناختی یا مشکلات رفتاری (براون و لاین^۲، ۲۰۲۲) می‌باشند. صادقی و همکاران (۱۴۰۰) نیز در پژوهشی به ذکر یافته‌های توصیفی استرس، اضطراب و کیفیت زندگی زنان مطلقه می‌پردازد و داده‌های ارائه شده در این پژوهش گواه شدت بالای سطح استرس و اضطراب و همچنین سطح پایین کیفیت زندگی در این افراد می‌باشد. زمرمن و اونسکی^۳ (۲۰۱۴)؛ نولن هوکسما و آلدو^۴ (۲۰۱۱) نیز در پژوهش خود اعلام می‌دارند واکنش عاطفی زنان به رویدادهای آسیب‌زا از جمله پدیده طلاق نسبت به مردان بیشتر بوده است. در همین راستا نیز خلیلی و جعفری (۲۰۲۲) وجود احساسات منفی و ناخوشایند به واسطه رخداد رویداد آسیب‌زایی همچون طلاق حتی پس از گذشت سال‌ها بعد از تجربه این پدیده را به ویژه در زنان تصدیق می‌کنند و در نهایت استرزی، سیریک و همکاران^۵ (۲۰۲۱) نیز معتقدند در پدیده طلاق، زنان فشار و استرس بیشتری را نسبت به مردان تجربه می‌نمایند.

با توجه به متون فوق فشارها، استرس‌ها و تنش‌های ادراک شده توسط زنان مطلقه به واسطه تجربه رویداد آسیب‌زای طلاق باعث تخریب در کیفیت عملکرد مولفه‌هایی چون خودکنترلی در ابعاد درون‌فردی و میان‌فردی (قربانی و همکاران، ۲۰۱۹)؛ حل‌مساله و خودسازماندهی (سبارا، ۲۰۱۵)؛ اسکین و همکاران^۶، ۲۰۰۶؛ فخری و همکاران، ۱۳۹۷) و خودانگیزشی (اکگر^۷ و همکاران، ۲۰۲۰) خودنظم‌جویی هیجانی (ویلن^۸، ۲۰۱۵)؛ نجارزادگان و فرهادی، ۱۳۹۸؛ ویلسون^۹ و همکاران، ۲۰۱۷)؛ فرانکل^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۵)؛ و خودمدیریتی (مانس^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۶)؛ سبارا، ۲۰۱۵) گردیده است. تخریب در عملکردهای فوق توجه این پژوهش را به مولفه‌های کنش‌وری اجرایی معطوف می‌دارد.

1. Hald, G. M.
2. Brown, S. L., & Lin, I. F.
3. Zimmermann, P., & Iwanski, A.
4. Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A.
5. Strizzi, J. M.
6. Eskin, M.
7. Ekegren, C. L.
8. Willén, H.
9. Wilson, S.J.
10. Frankel, L.A.
11. Munce, S. E. P.

کنش‌های اجرایی، کارکردهای عالی نظام عصبی می‌باشند که شامل مجموعه‌ای از توانمندی‌های شناختی نظیر خودگردانی، برنامه‌ریزی، کنترل تکانه، سازمان‌دهی، حافظه کاری، حفظ و تبدیل، کنترل حرکتی و حل مساله می‌باشد که در کنترل و هدایت رفتار نقشی اساسی دارند و برای انطباق و عملکرد موفق در زندگی واقعی، حیاتی هستند. به علاوه این کارکردها از طریق مدیریت استرس و بازدارنده‌های نامناسب می‌توانند توان انطباق با موقعیت‌های بالقوه پیچیده را تسهیل نمایند (دررودی و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین کنش و یا کارکردهای اجرایی فرایندهای شناختی نظارتی است که از افکار و رفتارهای هدفمند پشتیبانی می‌کند (اینگه‌هاردت^۱ و همکاران، ۲۰۱۹).

علاوه بر بحث فوق با توجه به مطالعه متون مربوط به پیامدهای طلاق، این نتیجه محتمل است که زنان مطلقه فشار و استرس بسیار زیادی را به واسطه تجربه این رویداد آسیب‌زا در گذشته خویش ادراک می‌نمایند و این پدیده یکی از استرس‌زا ترین وقایع دوران زندگی آن‌ها می‌باشد (برگر^۲، ۲۰۲۳؛ لارا^۳، ۲۰۲۱؛ ابری و همکاران، ۱۳۹۷). همچنین طبق فهرست میزان استرس ادراک شده از رویدادهای زندگی هولمز و راهه^۴ (۱۹۶۷)، طلاق در رتبه دوم و جزو استرس‌زاترین رویدادهای زندگی عنوان گردیده و از آن‌جا که زی‌مباردو و بویده^۵ (۲۰۱۴) گذشته منفی را شامل تجربیات ناخوشایند و آسیب‌زا در گذشته و یا بازسازی وقایع آسیب‌زای گذشته در زمان حال توصیف می‌نمایند، ممکن است فشارهای ادراک شده توسط زنان مطلقه، ناشی از ماندن در گذشته منفی زندگی باشد. شواهد دیگری از قبیل رجوع غمگینانه زنان مطلقه به زمان در بُعد گذشته و یادآوری مکرر ابعاد منفی دوران طی شده زندگی خویش، حتی با گذشت سالیان زیاد مویده سیطره زمان گذشته منفی در این افراد است (نوابی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۶). این غلبه زمان گذشته منفی منجر به حالت‌های انزوا، افسردگی و احساس شایستگی پایین و وابستگی به گذشته در زنان مطلقه می‌گردد (حیاتی و سلیمانی، ۱۳۹۷؛ جوادیان و همکاران، ۱۳۹۹؛ اردشیرزاده و همکاران، ۱۳۹۹؛ صادقی و ایثاری، ۱۳۹۷). علاوه بر این، افکار منفی درباره گذشته، قدرت پیش‌بینی‌کنندگی ابتلا به افسردگی در زنان را داراست و ترمیم جهت‌گیری زمانی در بهبود

1. Engelhardt, L. E.

2. Berger, K. S.

3. Lara, A.

4. Holmes, T. H., & Rahe, R. H.

5. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N.

کیفیت زندگی و کاهش احساسات و عواطف منفی آنان مؤثر است (ون بک و کیریس^۱، ۲۰۱۵؛ سیرکوا^۲ و همکاران، ۲۰۱۴). از این رو یکی از راهکارهایی که احتمالاً بتواند برای زنان مطلقه کمک کننده باشد استفاده از رویکردهای درمانی است که تمرکزشان بر چشم اندازهای زمانی باشد.

نظریه چشم انداز زمانی می تواند به طور گسترده ای رفتارهای هدفمندی که انسان ها در طول زندگی شان بر آن ها تمرکز می کنند را تعدیل و تنظیم نماید (فردریکسون و کارستنسن^۳، ۱۹۹۰). همچنین مطالعات بسیار زیادی نشان داده است تعدیل چشم اندازهای زمانی و علی الخصوص گذشته منفی می تواند باعث بهبود در عملکرد مولفه های کنش های اجرایی همچون؛ خودکنترلی (لاسوتا و مروز^۴، ۲۰۲۱)؛ خودسازماندهی و حل مساله (سیمون^۵ و همکاران، ۲۰۲۲)، خودانگیزی (سیمون و همکاران، ۲۰۲۲)، خودنظم جویی هیجانی (برد^۶ و همکاران، ۲۰۲۱) و خودمدیریتی زمان (کرمی بروجنیو همکاران، ۱۴۰۱) گردد. همچنین نتایج پژوهشی کیفی نیز نشان می دهد افزایش خودتنظیمی شناختی در زنان مطلقه می تواند موجب افزایش بهزیستی روانی در سطح عوامل فردی شود. (زکی خانی و همکاران، ۱۴۰۲). با توجه به زمینه شناختی کنش های اجرایی (امیرزاده، مشهدی و بیگدلی، ۱۳۹۵) و پردازش مفهوم زمان در زنان مطلقه (استولارسکی و همکاران^۷، ۲۰۱۶) و همینطور با توجه به این که رویکرد چشم اندازهای زمانی فرایندهای شناختی انسان را به چهار بعد زمانی دسته بندی می کند (زیمباردو بوید، ۲۰۱۴)؛ به نظر می رسد این رویکرد درمانی بتواند نقش موثرتری را در کمک به این زنان داشته باشد.

چشم انداز زمانی، تمایل فرد به گرایش افکارش به گذشته، حال یا آینده است که تاثیر قابل توجهی بر تجربه، انگیزه، تفکر و رفتار او دارد. در چشم انداز زمانی متعادل، اجزای گذشته، حال و آینده به طور انعطاف پذیری در پاسخ به ارزش ها و ترجیحات افراد فعال می شوند و شرایط و خواسته های موقعیتی را در نظر می گیرند (بونویل^۸، ۲۰۱۲).

1. Van Beek, W., & Kairys, A.
2. Sircova, A.
3. Fredrickson, B. L., & Carstensen, L. L.
4. Lasota, A., & Mróz, J.
5. Simon, E.
6. Baird, H. M.
7. Stolarski, M.
8. Boniwell, I.

زیمباردو و بوید (۲۰۱۴) پنج نوع دیدگاه زمانی را متمایز کردند: دیدگاه مثبت گذشته که عبارتست از تمایل به تمرکز بر گذشته ارزیابی شده مثبت. دیدگاه گذشته منفی که بیانگر تمایل به تمرکز بر گذشته منفی ارزیابی شده است. چشم‌انداز آینده که منعکس کننده تمایل به تفکر در مورد آینده از نظر اهداف و وظایفی که باید انجام شود. دیدگاه فعلی لذت گرا که نشان دهنده تمایل به استفاده از لذت «این جا و اکنون» به هر قیمتی است و دیدگاه فعلی تقدیر گرا که بیانگر تمایل به وجود منفعلانه در زمان حال است و ناشی از این باور است که زندگی توسط سرنوشت اداره می‌شود (زیمباردو و بوید، ۲۰۱۴). غلبه چشم‌انداز زمانی آینده، با تمرکز بر اهداف بلندمدت و برنامه ریزی و کنترل درونی، تکانش گری کم و صبور بودن همراه است (شیپ^۱ و همکاران، ۲۰۰۹). چشم‌انداز زمانی آینده، می‌تواند عاملی مهم در خودتنظیمی مؤثر و دستیابی به اهداف باشد (ویتوفسکا و زاجنوفسکی^۲، ۲۰۱۸) و همچنین به فرد اجازه دهد تا از دیدگاه‌هایی که ناسازگارند، جلوگیری کرده و تمرکز خود را بسته به شرایط به روزرسانی کند و بر اساس راهبردهای فراشناختی، انواع مختلفی از کنش‌های اجرایی را برای مدیریت مؤثر افق‌های زمانی خود اتخاذ می‌کنند (زاجنوفسکی و همکاران، ۲۰۱۶).

دیدگاه زمانی منفی گذشته با احساسات منفی، رفتارهای ناسالم، نشخوار فکری، اضطراب، افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه مرتبط است (جی و همکاران^۳، ۲۰۲۰؛ مانی^۴ و همکاران، ۲۰۱۷). رویکرد چشم‌انداز زمانی ممکن است بتواند اثرات منفی دیدگاه زمانی گذشته را کاهش دهد و با این تغییر، مولفه‌های کنش‌وری اجرایی را بهبود بخشد. در رابطه با طلاق و زنان مطلقه این نتیجه استنباط می‌شود که زنان مطلقه اغلب در گذشته خویش غرق شده‌اند و یا از آینده‌ای مبهم هراسانند، این عدم تعادل در زمان برای زنان مطلقه نتایج نامطلوبی اعم از نشخوارهای فکری و افکار خودآیند منفی و ... به بار آورده است. حال آن‌که به نظر می‌رسد انجام مداخله‌ای درمانی که تمرکز آن زمان و ابعاد آن باشد می‌تواند در جهت بهزیستی و کاهش آسیب‌های ناشی از طلاق برای این زنان مفید بوده باشد. مداخلات مبتنی بر چشم‌اندازهای زمانی می‌تواند بر ارتقاء سلامت ذهنی افراد دارای تجربه رویدادی آسیب‌زا در گذشته می‌تواند مفید باشد،

1. Shipp, A. J.

2. Witowska, J., & Zajenkowski, M.

3. Ge, J.

4. Mooney, A.

و عدم توجه به تعدیل چشم اندازهای زمانی می تواند موجب بروز واکنش های احساسی و توجه بیش از حد به رویدادهای منفی دوران زندگی شود. همچنین مبتنی بر چشم اندازهای زمانی می تواند راه موثری برای تغییر نگرش ها و جهت گیری های معطوف به گذشته منفی فرد باشد. (کوپوسکو^۱، ۲۰۱۶). بنابراین، هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است آیا مداخله مبتنی بر چشم اندازهای زمانی بر کنش وری اجرایی زنان مطلقه اثربخش است یا نه؟

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل زنان مطلقه تحت پوشش موسسه خیریه محبان الرضا (علیه السلام) و مرکز مشاوره هیمن مشهد در سال ۱۴۰۱ می باشد. جهت نمونه گیری، ۳۰ نفر از زنان مطلقه دچار اختلال در کنش وری اجرایی که ملاک های ورودی را دارا بودند انتخاب گردیدند. ملاک های ورود: ۱- سن زنان بین ۲۰ تا ۴۰ سال باشد و زمان سپری شده از طلاق حداقل یک سال باشد. چرا که طبق تحقیقات و مطالعات انجام شده آسیب های برآمده از تجربه طلاق تا یک سال به صورت آشکارتر، مبرهن تر خود را در رفتار، احساسات و تصمیم گیری های افرادی که این پدیده را تجربه کرده اند نشان می دهد (کلپ^۲، ۱۹۹۲)، (زال اوسن^۳، ۲۰۲۲). ۲- منطبق با نمره به دست آمده از تکمیل مقیاس کنش وری اجرایی بارکلی نمره فرد یک انحراف استاندارد پایین تر از میانگین باشد. ۳- رخداد طلاق مربوط به ازدواج نخست این زنان باشد. ملاک های خروج: ۱- غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمانی، ۲- ازدواج مجدد. از بین این افراد ۳۰ نفر که ملاک های ورود به پژوهش را داشتند به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند.

فرایند پژوهش به این صورت بود که پس از اخذ مجوزهای لازم، با تمامی زنان مطلقه در موسسه محبان الرضا (علیه السلام) و خانم های مطلقه ای که از طریق فراخوان به کلینیک هیمن مشهد مراجعه نمودند (۳۷۰ نفر) تماس تلفنی انجام شد و از آنان خواسته شد به صورت حضوری

-
1. Koposko, J. L.
 2. Clapp
 3. Zahl-Olsen

پرسشنامه نارسایی کنش‌وری اجرایی را پاسخ دهند. از این تعداد حدود ۱۵۰ نفر حاضر به همکاری شدند که بعد از تکمیل پرسشنامه، ۷۰ نفر نارسایی در کنش‌وری اجرایی تشخیص داده شدند به این معنی که این ۷۰ نفر طبق نتایج پرسشنامه نارسایی در کنش‌وری اجرایی بار کلی دچار ضعف در یک یا چند مولفه از مولفه‌های کنش‌های اجرایی بوده‌اند. سپس در این طرح تعداد ۳۰ نفر که داوطلب شرکت در این دوره بودند انتخاب گردیدند و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند.

ابزارهای پژوهش

مقیاس نارسایی‌ها در کنش‌وری اجرایی بار کلی

مقیاس نارسایی در کنش‌وری اجرایی بار کلی^۱ (BDEFS) دارای ۸۹ سوال است که توسط بار کلی (۲۰۱۲) طراحی و ساخته شده است و دارای پنج زیرمقیاس می‌باشد. امتیازات بالا در هر مقیاس می‌تواند علامت نقص در آن حیطه از کارکرد اجرایی در فعالیت‌های روزانه باشد. روش نمره گذاری پرسشنامه به شیوه لیکرت است. به پاسخ «هرگز یا به ندرت» نمره ۱ و به پاسخ «اکثر اوقات» نمره ۴ تعلق می‌گیرد. گویه‌های ۱، ۶، ۱۴، ۱۶، ۲۴، ۴۹، ۵۰، ۵۵، ۶۰، ۶۵، ۶۹ نمره گذاری معکوس دارند. بار کلی برای تعیین روایی همگرا از پرسشنامه مقیاس خود گزارش‌دهی ADHD بزرگسالان و برای تعیین روایی واگرا پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی^۲ دنیس و وندروال^۳ (۲۰۰۹) استفاده کرد. نتایج بیانگر روایی همگرا و واگرای مطلوب این ابزار است. جهت بررسی پایایی و روایی این پرسشنامه در ایران ربیعی در سال ۱۳۹۴ (به نقل از زمانی و خزایی (۱۳۹۶)) با استفاده از تحلیل همبستگی نشان داد که مقیاس نارسایی در کنش‌وری اجرایی با مقیاس خود گزارش‌دهی ADHD بزرگسالان ($r=0.732$, $p<0.01$) و پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز، کاررایت - هاتوون ($r=0.531$, $p<0.01$) رابطه همگرا دارد و با پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی رابطه‌ی واگرا دارد ($r=-0.676$, $p<0.01$). همچنین نتایج تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که تمامی

1. Barkley Deficits in Executive Functioning Scale (BDEFS)

2. cognitive flexibility

3. Dennis, JP., & Vander Wal, JS.

۸۹ سوال از بار عاملی مناسبی برخوردار هستند. پایایی پرسشنامه نیز به روش آلفای کرونباخ محاسبه و مقدار آن ۰/۹۸ بدست آمد.

مداخلات چشم انداز زمان

مداخلات مبتنی بر چشم انداز زمانی بر اساس الگوی زیملاردو، سورد و سورد (۲۰۱۲) اقتباس و پس از مناسب سازی برای زنان مطلقه، طی ۶ جلسه ۲ ساعته، انجام شد. شرح جلسات درمان مبتنی بر چشم اندازهای زمان در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات درمانی مبتنی بر چشم اندازهای زمان (زیملاردو، سورد و سورد، ۲۰۱۲)

جلسات	هدف	محتوا	تکالیف
جلسه اول آشنایی و معرفی و توجه به آینده	روشن شدن فرایند تفکر در سه چشم انداز زمانی گذشته، حال و آینده، توجه بیشتر به گذشته مثبت، توجه به حال و مهم جلوه کردن آینده	پس از آشنایی اعضا با یکدیگر با ذکر یک مثال مقدمه ای برای آشنایی با افق زمان ذکر شد. تست دایره ها، طرح سوالاتی از قبیل: وقتی دایره ها را می کشیدی به چه چیزی فکر می کردی؟ درباره حال - گذشته - آینده افکار تان را بازگو کنید. چه اسم هایی بر روی هر ۳ دایره گذاشتی؟ اسم هایی که گذاشتید توضیح دهید. بزرگی و کوچکی دایره ها چه معنایی برای تو داشت؟	احساسات درباره هر دایره را بگو. انتخابی که به تازگی داشته ای را توصیف و مشخص کن. هنگام تصمیم گیری در چه محدوده زمانی تمرکز کرده بودی؟ و ...
جلسه دوم بررسی خودهای ممکن و طرح ریزی؛ چالش با خودهای ممکن	شناسایی افق زمانی و آشنایی با ابعاد افق زمانی گذشته (مثبت و منفی)	دو دسته کارت ترجیحا با رنگ های متفاوت به افراد می دهیم: بر روی یک دسته خودهای ممکن ترس آور نوشته شود. بر روی یک دسته خودهای ممکن مطلوب. طرح سوالاتی از قبیل: از بین خودهای مطلوب مهم ترین ها رو بنویسید به ترتیب اولویت.	چهار تا از خودهای ترس آور به ترتیب اولویت و مهم بودن را بنویسید. تفاوت های خودهای ممکن ترس آور و مطلوب توسط مربی به شرکت کنندگان منعکس شود. اگر به خودهای ممکن مطلوب برسی چه جذایبی دارند؟ و ...
جلسه سوم	توسعه گذشته مثبت، آگاهی	طرح سوالاتی درباره داستان	چه گام هایی برای رسیدن به هدف

جلسات	هدف	محتوا	تکالیف
داستان موفقیت - شکست	از پتانسیل‌های درونی افراد جهت موفقیت، درونی کردن اسنادهای موفقیت، بیرونی کردن اسنادهای شکست	موفقیت از قبیل: یک هدف که به آن رسیده است را مشخص کند. (توسعه گذشته مثبت)، هدف چطور مشخص شد؟، چطور به خودت انگیزه دادی؟	انجام دادی؟، چه موانعی وجود داشت؟ و... درباره داستان شکست: چه مشکلی باعث نرسیدن به هدف شد؟، چه کار متفاوتی می‌توانی انجام بدهی؟، چه درسی می‌توانی از اهدافی که به آنها نرسیدی بگیری؟ و ...
جلسه چهارم چشم اندازه‌های زمانی	آشنایی با ویژگی‌های افراد با چشم اندازه‌های زمانی متفاوت: گذشته مثبت، گذشته منفی، حال لذت گرا، حال تقدیرنگر، آینده شخصی و آینده متعالی ترسیم مجدد چشم اندازه‌های زمانی توسط افراد، شناخت و تفهیم بهتر چشم اندازه‌ها توسط شرکت‌کنندگان	آموزش ویژگی‌ها همزمان مرور مطالب قبلی آموزش داده شده، از قبیل رسم دایره‌ها و احساسات حال حاضرشان نسبت به دایره‌ها، اندازه و فاصله دایره‌ها. تصور فردی در خانواده یا آشنایانشان که دارای خصوصیات هر یک از چشم اندازه‌های زمانی می‌باشد و توصیف او در کلاس. همچنین ردیابی ویژگی‌ها و خصوصیات در خود افراد شرکت‌کننده در کلاس.	ز اعضا خواسته شد تا جلسه آینده افق زمانیشان را مشخص کنند.
جلسه پنجم ویژگی‌های افراد با چشم اندازه‌های زمانی متفاوت	آشنایی با ویژگی‌های افراد با چشم اندازه‌های زمانی متفاوت: گذشته مثبت، گذشته منفی، حال لذت گرا، حال تقدیرنگر، آینده شخصی و آینده متعالی ترسیم مجدد چشم اندازه‌های زمانی توسط افراد، شناخت و تفهیم بهتر چشم اندازه‌ها توسط شرکت‌کنندگان	آموزش ویژگی‌ها همزمان مرور مطالب قبلی آموزش داده شده، از قبیل رسم دایره‌ها و احساسات حال حاضرشان نسبت به دایره‌ها، اندازه و فاصله دایره‌ها. تصور فردی در خانواده یا آشنایانشان که دارای خصوصیات هر یک از چشم اندازه‌های زمانی می‌باشد و توصیف او در کلاس. همچنین ردیابی ویژگی‌ها و خصوصیات در خود افراد شرکت‌کننده در کلاس.	از همه اعضا خواسته شد تا جلسه بعد این تکنیک‌ها را در منزل اجرا کنند.
جلسه ششم تشکیل چشم انداز زمانی	حرکت از گذشته منفی به مثبت رسیدن به حال لذت گرا	آموزش تکنیک‌هایی از قبیل: بازگویی مکرر خاطرات منفی گذشته، نامه نوشتن (به گذشته یا	-

جلسات	هدف	محتوا	تکالیف
متعادل	در نظر گرفتن آینده	شخص) نامه باید از سه قسمت تشکیل شده باشد: ۱- بروز احساسات ۲- شکایت یا گلایه ۳- بیان خواسته و انتظار. تکنیک صندلی خالی. ایجاد نگرش مثبت نسبت به گذشته (بهترین برداشت را از گذشته منفی داشته باشید). تهیه لیستی از کارهای لذت بخش و درجه بندی کردن آنها و جای دادن آنها در فعالیت‌های روزانه. انجام رفتارهای مطلوب اجتماعی. تهیه لیستی از اهداف کوتاه مدت. تکنیک خط عمر. تکنیک انتشار خبر. تکنیک تولد دوباره. تکنیک تجسم روزی در آینده. تکنیک صحبت کردن با یک فرد خردمند. تکنیک نقشه هدف	

در فرایند مناسب سازی مداخلات رویکرد چشم اندازهای زمانی مبتنی بر نیاز زنان مطلقه از منابعی چون: چشم انداز زمانی راهنمایی برای مداخله و درمان (ملکیها و مرادی، ۱۳۹۸) پارادکس زمان (زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸) و راهنمای مداخلات مسیر شغلی (هارتینگ و همکاران، ۲۰۱۵) استفاده شده است که مولفه‌های اصلی این رویکرد را پوشش می‌دهند. همچنین این پروتکل مناسب سازی شده جهت تایید روایی برای ۶ تن از متخصصان حوزه زوج و خانواده از دانشگاه‌های مختلف کشور ارسال گردید نتایج ضریب روایی محتوایی برابر ۱ محاسبه گردید که بیانگر روایی محتوایی بسیار مطلوب این مداخلات است (لاوشه، ۱۹۷۵).

یافته‌های پژوهش

در جدول شماره ۲ فراوانی و درصد فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی در گروه‌های آزمایش و کنترل گزارش شده است. هر گروه شامل ۱۵ نفر است.

جدول ۲. فراوانی و درصد فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	طبقات	گروه آزمایش	گروه گواه
		تعداد (درصد)	تعداد (درصد)
سن	۳۰ تا ۳۵ سال	۷ (۴۶/۷)	۹ (۶۰)
	۳۶ تا ۴۰ سال	۸ (۵۳/۳)	۶ (۴۰)
سن همسر	۳۰ تا ۳۵ سال	۳ (۲۰)	۲ (۱۳/۳)
	۳۶ تا ۴۰ سال	۶ (۴۰)	۷ (۴۶/۷)
تحصیلات	۴۱ تا ۴۵ سال	۶ (۴۰)	۶ (۴۰)
	دیپلم و پایین‌تر	۳ (۲۰)	۳ (۲۰)
	فوق دیپلم و لیسانس	۹ (۶۰)	۸ (۵۳/۳)
	فوق لیسانس و دکتری	۳ (۲۰)	۴ (۲۶/۷)
شغل	آزاد	۶ (۴۰)	۷ (۴۶/۶)
	خانه‌دار	۶ (۴۰)	۴ (۲۶/۷)
	دولتی	۳ (۲۰)	۴ (۲۶/۷)
با چه کسی زندگی می‌کنید	تنهایی	۶ (۴۰)	۵ (۳۳/۳)
	با والدین	۳ (۲۰)	۳ (۲۰)
	با فرزندان	۴ (۲۶/۷)	۶ (۴۰)
	با خواهر و برادر	۲ (۱۳/۳)	۱ (۶/۷)
سابقه طلاق در خانواده	بله	۸ (۵۳/۳)	۹ (۶۰)
	خیر	۷ (۴۶/۷)	۶ (۴۰)
وجود رابطه با فردی	بله	۱ (۶/۷)	۳ (۲۰)

متغیر	طبقات	گروه آزمایش	گروه گواه
بعد طلاق	خیر	۱۴ (۹۳/۳)	۱۲ (۸۰)
تعداد فرزندان	بدون فرزند	۲ (۱۳/۳)	۱ (۶/۷)
	یک فرزند	۶ (۴۰)	۷ (۴۶/۶)
	دو فرزند	۶ (۴۰)	۶ (۴۰)
	سه فرزند	۱ (۶/۷)	۱ (۶/۷)
تعداد دفعات تجربه طلاق	یک بار	۱۴ (۹۳/۳)	۱۴ (۹۳/۳)
	دو بار	۱ (۶/۷)	۱ (۶/۷)
مدت زندگی مشترک	۱ تا ۵ سال	۸ (۵۳/۳)	۱۰ (۶۷/۷)
	۵ تا ۱۰ سال	۷ (۴۶/۷)	۵ (۳۳/۳)
حضانت فرزند	با پدر	۵ (۳۸/۵)	۴ (۲۸/۶)
	با مادر	۸ (۶۱/۵)	۱۰ (۷۱/۴)
شغل همسر سابق	آزاد	۴ (۲۶/۷)	۵ (۳۳/۳)
	دولتی	۲ (۱۳/۳)	۳ (۲۰)
	مشاغل کارگری و ساختمانی	۹ (۳۰)	۷ (۴۶/۷)
تحصیلات همسر سابق	دیپلم و پایین تر	۱۱ (۷۳/۴)	۱۰ (۶/۶)
	فوق دیپلم و لیسانس	۲ (۱۳/۳)	۴ (۲۶/۷)
	فوق لیسانس و دکتری	۲ (۱۳/۳)	۱ (۶/۷)

جدول بالا ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه را نشان می‌دهد که در آن متغیرهای زمینه‌ای یا جمعیت شناختی با آماره‌های فراوانی و درصد فراوانی توصیف شدند.

در جدول ۳ میانگین و انحراف استاندارد متغیر کنش وری اجرای و مولفه‌های آن به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل آورده شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد کنش وری اجرایی و مولفه‌های آن به تفکیک نوع گروه و زمان

متغیر	زمان	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خودمدیریتی زمان	پیش آزمون	۵۹/۵۳	۱۳/۷۴	۵۹/۹۳	۱۳/۷۰
	پس آزمون	۵۶/۴۰	۱۲/۸۱	۶۰/۱۳	۱۳/۴۴
خودسازماندهی	پیش آزمون	۷۵/۴۰	۱۲/۶۵	۷۴/۴۷	۱۲/۶۴
	پس آزمون	۷۱/۰۷	۱۰/۸۵	۷۵/۰۷	۱۲/۸۹
خودکنترلی	پیش آزمون	۵۷/۲۰	۱۱/۷۶	۵۶/۲۰	۹/۸۵
	پس آزمون	۵۴/۲۷	۹/۶۷	۵۶/۵۳	۹/۲۷
خودانگیزشی	پیش آزمون	۳۴/۶۷	۸/۸۵	۳۲/۳۳	۹/۰۱
	پس آزمون	۳۱/۷۳	۷/۵۹	۳۲/۳۳	۹/۰۰
خودنظم جویی هیجان	پیش آزمون	۳۷/۷۳	۸/۱۶	۳۷/۰۰	۷/۲۹
	پس آزمون	۳۳/۶۰	۶/۶۹	۳۶/۶۷	۷/۰۷
کنش وری اجرایی	پیش آزمون	۲۶۴/۵۳	۴۷/۱۴	۲۵۹/۹۳	۴۱/۲۲
	پس آزمون	۲۴۷/۰۷	۳۹/۷۵	۲۶۰/۷۳	۳۹/۸۷

نتایج جدول ۳ نشان داد میانگین کل کنش وری اجرایی در گروه آزمایش از ۲۶۴/۵۳ در پیش آزمون به ۲۴۷/۰۷ در پس آزمون رسید و در گروه گواه میانگین از ۲۵۹/۹۳ در پیش آزمون به ۲۶۰/۷۳ رسید. بررسی میانگین مولفه‌های کنش وری اجرایی نشان داد در گروه آزمایش میانگین مرحله پس آزمون برای تمامی مولفه‌ها کاهش پیدا کرد به طوری که میانگین مولفه خودمدیریتی زمان از ۵۹/۵۳ به ۵۶/۴۰ رسید، میانگین خودسازماندهی از ۷۵/۴۰ به ۷۱/۰۷ رسید، میانگین خودکنترلی از ۵۷/۲۰ به ۵۴/۲۷، میانگین خودانگیزشی از ۳۴/۶۷ به ۳۱/۷۳ و میانگین خودنظم جویی هیجان از ۳۷/۷۳ به ۳۳/۶۰ رسید و کاهش در میانگین تمامی مولفه‌ها را نشان داد.

قبل از اجرای تحلیل کوواریانس چند متغیری، پیش فرض های این آزمون مورد بررسی قرار گرفتند. بدین ترتیب که برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات مولفه های کنش های اجرایی از آزمون شاپیرو ویلک^۱ و مقادیر کجی و کشیدگی استفاده گردید. تمامی متغیرها به جز خود مدیریتی زمان دارای توزیع نرمال ($p < 0/5$) بودند. همچنین در ادامه با استفاده از تبدیل ریشه دوم^۲ نرمال بودن این متغیر نیز بررسی و تایید گردید. (ولز و کارت رایت، ۲۰۰۴). همچنین نتایج حاصل شده از بررسی شیب های رگرسیونی نشان داد؛ سطح معنی داری بدست آمده در تمامی موارد بیشتر از مقدار ۰/۰۵ است ($p > 0/05$) که نشان از این دارد که شیب های رگرسیونی در تمامی موارد همگن هستند و این مفروضه مورد تایید قرار می گیرد. مطابق نتایج بدست آمده، سطح معنی داری در آزمون M Box's و مقدار F معنی دار نشده است ($p > 0/001$). سطح معنی داری بدست آمده برای مولفه های کنش وری اجرایی برابر با ۰/۹۴۸ بدست آمد که بیشتر از مقدار ۰/۰۰۱ است و نشان از این می دهد که پیش فرض مربوط تایید می شود. در نهایت نتایج آزمون لوین^۳ نشان داد که می توان مفروضه همگنی واریانس ها را مورد تایید دانست و بیانگر این است که پراکندگی متغیرهای وابسته در سطوح گروه ها (متغیر مداخله گر) همگن و مشابه است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره اثربخشی مداخله مبتنی بر چشم انداز زمانی بر مولفه های کنش

وری اجرایی

منبع تغییر	متغیر وابسته	ارزش	آماره F	مقدار p	اندازه اثر
گروه	اثر پیلایی	۰/۸۰۸	۱۵/۹۴	< ۰/۰۰۱	۰/۸۰
	لامبدای ویلکز	۰/۱۹۲	۱۵/۹۴	< ۰/۰۰۱	۰/۸۰
	اثر هتلینگ	۴/۱۹	۱۵/۹۴	< ۰/۰۰۱	۰/۸۰
	بزرگترین ریشه روی	۴/۱۹	۱۵/۹۴	< ۰/۰۰۱	۰/۸۰

بر مبنای نتایج جدول ۴ می توان نتیجه گرفت که به طور کلی مداخله مبتنی بر چشم انداز زمانی بر ترکیب خطی مولفه های کنش وری اجرایی در زنان مطلقه موثر بود ($p < 0/05$). مقدار

1. Shapiro-Wilk
2. Square root transformation
3. Levene's Test

آزمون اثر پیلایی برابر با ۰/۸۰۸ و اندازه اثر برابر با ۰/۸۰ است. مطابق نتایج می‌توان نتیجه گرفت که مداخله مبتنی بر چشم‌انداز زمانی حداقل بر یکی از مولفه‌های کنش‌وری اجرایی موثر است. در ادامه نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری در متن تحلیل کواریانس چند متغیری، به منظور بررسی خرده مقیاس‌های کنش‌وری اجرایی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۵. نتایج آزمون آنکوا در متن مانکوا با هدف بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر چشم‌انداز زمانی بر

مولفه‌های کنش‌وری اجرایی

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	مقدار P	اندازه اثر
خودکنترلی / بازداری	مداخله	۷۲/۹۹	۱	۷۲/۹۹	۲۰/۸۴	<۰/۰۰۱	۰/۴۳۶
	خطا	۹۴/۵۹	۲۷	۳/۵۰			
	کل	۹۴۶۲۶	۳۰				
خودسازماندهی	مداخله	۱۷۷/۰۲	۱	۱۷۷/۰۲	۳۰/۹۱	<۰/۰۰۱	۰/۵۳۴
	خطا	۱۵۴/۶۳	۲۷	۵/۷۳			
	کل	۱۶۴۲۵۴	۳۰				
خودانگیزشی	مداخله	۵۴/۸۹	۱	۵۴/۸۹	۱۸/۵۳	<۰/۰۰۱	۰/۴۰۷
	خطا	۷۹/۹۶	۲۷	۲/۹۶			
	کل	۳۲۷۲۷	۳۰				
خودنظم جویی هیجان	مداخله	۱۰۰/۶۰	۱	۱۰۰/۶۰	۱۳/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۳۳۳
	خطا	۲۰۱/۷۶	۲۷	۷/۴۷			
	کل	۳۸۴۲۶	۳۰				
خودمدیریتی زمان	مداخله	۸۴/۳۳	۱	۸۴/۳۳	۳۳/۱۲	<۰/۰۰۱	۰/۵۵۱
	خطا	۶۸/۷۴	۲۷	۲/۵۵			
	کل	۱۰۶۷۷۸	۳۰				

طبق نتایج جدول ۵ مداخله مبتنی بر چشم‌انداز زمانی بر مولفه‌های کنش‌وری اجرایی یعنی خودمدیریتی زمان، خودسازماندهی، خودکنترلی، خودانگیزشی و خودنظم جویی هیجانی تاثیرگذار بود است ($p < ۰/۰۵$).

نتیجه گیری و پیشنهادها

پژوهش حاضر با هدف بررسی مداخله مبتنی بر چشم اندازهای زمانی بر کنش وری اجرایی در زنان مطلقه انجام گردید. نتایج این مطالعه بیانگر اثربخشی این مداخله بر مولفه های پنج گانه کنش وری اجرایی شامل خودسازماندهی ($F=30/99$, $p<0/001$)، خودکنترلی/بازداری ($F=20/84$, $p<0/001$)، خودانگیزشی ($F=18/53$, $p<0/001$)، خودنظم جویی هیجانی ($F=13/46$, $p<0/001$) و خودمدیریتی ($F=33/12$, $p<0/001$) می باشد.

در تبیین این نتایج می توان به مدل آسیب شناسی مبتنی بر چشم اندازهای زمانی اشاره کرد که بر مبنای آن، درک صحیح از چشم اندازهای زمانی بر اثر عدم تنظیم مناسب هیجانی، حل مسئله ضعیف و ناتوانی در مدیریت زمان با نقص همراه می شود (جی و همکاران، ۲۰۲۰). به علاوه بر اثر ایجاد عدم تعادل در چشم انداز زمانی (غلبه زمان های گذشته منفی و حال جبرگرا)، افراد در ارزیابی زمان و داشتن این احساس که زمان در حال گذار است، بدون اینکه آنها بتوانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند، مشکل دارند (موسوی و حسن زاده، ۱۳۹۸). در کنار این موارد، مشکل اساسی تر این است که بر اثر طلاق، توانمندی برای دستیابی به اهداف آینده، بویژه در زنان مطلقه تحت تاثیر قرار می گیرد (لئوپولد، ۲۰۱۸). این احساس عدم توان دستیابی به اهداف و کاهش نقش معنادار «چشم انداز زمانی آینده»^۱ بر کنش وری های اجرایی مختلف شامل خود-کنترلی (بازداری) (کیم و همکاران، ۲۰۱۷)، مدیریت زمان (دروس و بلیک هارت، ۲۰۱۹)، خود تنظیمی هیجان (برهان کاوش اقلو^۲ و همکاران، ۲۰۲۰)، انگیزش (اندر^۴ و همکاران، ۲۰۱۸) و حل مسئله (شو، یانگ و ما، ۲۰۱۸) موثر است. به عبارت دیگر و بر مبنای صورت بندی نظری دیدگاه چشم انداز زمانی (زیمباردو، ۲۰۱۵) واقعه طلاق به دلیل تثبیت افراد در زمان گذشته منفی و حال جبرگرا، امکان اتصال آنان را به اهداف آینده کاهش می دهد. این کاهش اتصال به زمان آینده موجب می شود افراد قادر به اجرایی نمودن کنش هایی نظیر بازداری در زمان حال به منظور دستیابی به اهداف آینده، ارتقای انگیزه برای دستیابی به اهداف میان مدت و بلند مدت،

1. Futuer Time Perspective
2. Dreves & Blackhart
3. Burhan cavusoglu, P.
4. Andre, L.

سازماندهی دقیق شرایط برای رسیدن به چشم‌انداز زندگی آینده، حل مسائل فعلی برای پیشگیری از مشکلات بعدی و کاهش احساسات منفی در مورد خود، دیگران و جهان و مدیریت صحیح فرصت‌ها، نباشند.

به علاوه نتایج بیانگر اثربخشی مداخلات چشم‌انداز زمانی بر مولفه خودکنترلی در زنان مطلقه است. در همین راستا، لاسوتا و مروز (۲۰۲۱)، جی و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند که تعدیل در چشم‌انداز زمانی بر مدیریت و مدیریت استرس تاثیرگذار است. چشم‌انداز زمان در شکل‌دهی ادراک، همچنین سوگیری توجه، دستیابی به اهداف اجتماعی، انگیزش و احساس کنترل نیز نقش اساسی دارد همچنین کیم و همکاران (۲۰۱۷) نیز بیان داشتند مداخلات مبتنی بر چشم‌انداز زمانی بر روی بهبود و ارتقاء عملکرد در مولفه خودکنترلی موثر می‌باشد.

در تبیین این نتایج می‌توان عنوان کرد که گرایش افراطی و تمرکز بیش از اندازه بر افکار و مشکلات منفی معطوف به گذشته که بر اثر تجربیات استرس‌زا نظیر طلاق رخ می‌دهد، منجر به بازداری ضعیف می‌گردد زیرا افراد قادر به «خاموش کردن» و کنترل این وقایع نیستند (زابلینا و همکاران، ۲۰۱۸). این در حالی است که میزان نشخوارهای فکری و تمایل به تمرکز بر وقایع منفی گذشته در بین افرادی که ادراک تجارب منفی و اشتباهات عمده در روابط بین فردی خود در گذشته داشته‌اند نظیر افراد مطلقه، بیشتر است (جابر و همکاران، ۲۰۲۲) و همین موضوع بازداری آنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. همین فرایند یعنی تمرکز بیش از حد بر گذشته منجر به مشکلات تمرکز و اهمالکاری می‌گردد به گونه‌ای که افراد در مدیریت تکالیف و پیروی از یک معیار زمانی مشخص برای انجام وظایفشان، با مشکل مواجه می‌گردند (نولن هوکیسما و همکاران، ۲۰۰۸).

همچنین نتایج این پژوهش تاثیر مداخلات چشم‌انداز زمانی بر مولفه خودسازماندهی (حل مساله) را در زنان مطلقه نشان داد. تعادل در جهت‌گیری زمانی از طریق تمرکز بر اهداف آینده می‌تواند توان حل مسئله را ارتقا دهد. در واقع تفکر در خصوص آینده می‌تواند در حل مسائل پیش رو کمک‌کننده باشد و از این طریق به خودسازماندهی بیشتر منجر گردد (سیمون و همکاران، ۲۰۲۲؛ رادزینسکا-ووجسیچووسکا و همکاران، ۲۰۲۱؛ تیلر و کلرویلسون، ۲۰۱۶؛ مک‌کای و همکاران، ۲۰۱۵) به علاوه چشم‌انداز زمانی هم در کدگذاری، ذخیره‌سازی و بازیابی وقایع تجربه شده و هم در ادراک، شکل‌گیری انتظاراتها، جهت‌دادن به توجه، تفسیر و تعبیر،

هدف گذاری، انتخاب کردن و تصمیم گیری و نحوه عملکرد افراد موثر است. تعادل در چشم اندازه‌های زمانی می‌تواند منجر به شروع برنامه‌ریزی بلندمدت و کوتاه مدت برای آینده‌ای مثبت صورت گیرد (رادزینسکا- ووجسیچ ووسکا و همکاران، ۲۰۲۱). در خصوص مولفه خودسازماندهی (حل مسئله) نیز گرایش افراطی به زمان گذشته و پردازش دائمی وقایع منفی گذشته محور می‌تواند به عنوان یک عامل بازدارنده برای طرح‌ریزی به منظور حل مسائل روزمره، محسوب گردد (فان، نگیو و مک کووین، ۲۰۲۰) به علاوه عدم تعادل در چشم اندازه‌های زمانی و عدم درک صحیح از جهت گیری آینده می‌تواند طرح‌ریزی برای دستیابی به موفقیت در آینده را متاثر سازد (زیمباردو، ۲۰۱۵).

به علاوه نتایج پژوهش حاضر بیانگر اثربخشی مداخلات چشم‌انداز زمانی بر مولفه خود انگیزی در زنان مطلقه است. در واقع تعادل نامناسب زمانی موجود در افراد درگیر طلاق به سمتی است که آنها بواسطه عدم درک صحیح از تجارب مثبت گذشته و در کنار آن گیر کردن در گذشته منفی و عدم جهت گیری آینده، از برانگیختگی لازم برای انجام تکالیف روزمره برخوردار نیستند (استروف و همکاران، ۲۰۱۶؛ سیمون و همکاران، ۲۰۲۲؛ کویچ و همکاران، ۲۰۱۸؛ سالمرون پرز و همکاران، ۲۰۱۷؛ تیلر و کلرویلسون، ۲۰۱۶) در سوی دیگر تعادل در چشم‌انداز زمان باعث ارتقای اهداف تسلط، اهداف عملکردی و انگیزش می‌شود (گلستانه و نوروزی، ۱۳۹۷).

همچنین نتایج پژوهش فوق بیانگر تاثیر مداخلات چشم‌انداز زمانی بر مولفه خودنظم‌جویی هیجانی در زنان مطلقه است. در واقع افراد از طریق اتخاذ چشم‌انداز زمانی آینده و با فراهم آوردن قابلیت نگاه به بلندمدت را ممکن می‌سازند. چشم‌انداز زمانی آینده، با فراهم آوردن قابلیت تشخیص چگونگی ارتباط اعمال کنونی با اهداف آینده، اولویت‌بندی‌های افراد و اتخاذ رفتارهای مناسب و به تعویق انداختن لذات آینده و پیش‌بینی مقتضیات تحقق اهداف در آینده و تنظیم اهداف میانی، برنامه‌ریزی و اتخاذ راهبردهای خودنظم‌جویی فوری در راستای تحقق اهداف آینده را امکان‌پذیر می‌کند و هم به لحاظ کمی و به واسطه سودمندی ادراک شده و هم به لحاظ کیفی و به واسطه خودنظم‌جویی بلندمدت، بر کیفیت زندگی زنان تاثیر می‌گذارد (بایرد و همکاران، ۲۰۲۱؛ چارلز و کریستنسن، ۲۰۱۰؛ مارتینز و همکاران، ۲۰۱۶؛ نظری و همکاران، ۱۴۰۰).

و در نهایت نتایج پژوهش حاضر بیانگر تاثیر مداخلات چشم‌انداز زمانی بر مولفه خودمدیریتی زنان در زنان مطلقه است. این مداخلات از طریق تفصیل اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت و برنامه‌ریزی در خصوص اینکه رفتار بر اساس شرایط هدف و تغییرات درونی و بیرونی تنظیم می‌گردد منجر به ایجاد مدیریت زمانی مطلوب می‌شود. همچنین تمرکز بر آینده‌گرایی هدفمند منجر می‌شود افراد بهتر بتوانند برای دستیابی به اهداف بلند مدت، از فرصت‌ها استفاده نمایند و لذت‌گرایی فوری و آنی را از طریق گرایش به استفاده از فرصت‌های آینده، کنار بگذارند و بتوانند به بهترین شکل از فرصت‌ها استفاده نمایند (کیم و همکاران، ۲۰۱۷).

با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان بیان نمود مداخلات مبتنی بر چشم‌اندازهای زمانی، از طریق تعادل در چارچوب‌های زمانی نظیر کاهش ایستایی در زمان گذشته منفی و حال جبرگرا و ارتقای گرایش به سمت گذشته مثبت و آینده، می‌تواند به بهبود در کنش‌وری‌های اجرایی در زنان مطلقه منجر گردد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش عدم امکان انجام مرحله پیگیری بود تا بتوان اثر روش آموزشی را در درازمدت مورد بررسی قرار داد. پیشنهاد می‌گردد اثربخشی مداخلات مبتنی بر چشم‌انداز زمانی برای نمونه‌ای از مردهایی که طلاق را تجربه کرده‌اند مورد بررسی قرار گیرد، همچنین تاثیر این مداخلات بر متغیرهایی نظیر سازگاری پس از طلاق، کیفیت زندگی افراد مطلقه و سلامت روان این افراد مورد پژوهش قرار گیرد. در نهایت آموزش این مداخلات به مشاورین دادگستری‌ها و همچنین متخصصانی که با زوج‌های درگیر طلاق، در ارتباط هستند پیشنهاد می‌گردد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

فهرست منابع

- Ardehsirzadeh, Mahtab; Bakhtiarpour, Saeed; Homaei, Rezvan; and Iftikhar Saadi, Zahra. (1399). asarbakhshi shafght darmani bar ensejam khod, sazgari pes az talagh ve afkar khodayand monfi dar zanan motalgheh. nesharieh ravan parestari. 8(6), 71-62.(in Persian)
- Amirzadeh-Groo, Fereshteh; Mashhadi, Ali; and Bigdali, Iman. (1395). moghaiseh konashtacpehei ejraye bozorgoslan daraye neshangan kandi zaman shenakhti ve bacpanjar. konfarans moli pajooshtacpehei nevin dar ravaneshenasi, moshavareh ve alum tarbiti.(in Persian)
- Iri, Hamideh; Makoundi, Behnam; Bakhtiarpour, Saeed; and Hafezi, Fariba.(1397). moghaiseh asarbakhshi darman mobtani bar taeid ve pazirsh ve raftardarmanidialektiki bar ezterabsalamat, sazgariravani ejtemaei ve tanzimshenakhti cpeejan zanan motalgheh. majleh daneshkodeh pezechki daneshgah alum pezechki moshehad, 61 (vizhesnameh 1), 88-79.(in Persian)
- Javadian, Seyed Reza; Askari Baghmiani, Ashraf; and Babaiyan, Nasrin. (1399). delayl ezdavaj nakardan: motaleh kifi zanan motalgheh dar shehar yazad. fareang yazad, 2(2), 58-33. (in Persian)
- Hosseini, Mahkameh; Arefi, Mojgan; and Sajjadian, Ilnaz. (1397). tasir amuzesh chesham andaz zaman bertaadel zamani ve payestegi tahsili daneshamozan. pajoosh ejtemaei,10(41), 198-181.(in Persian)
- Hayati, Mojgan; and Soleimani, Shahla.(1397). piamodehaye talagh baraye fard motalgheh: yek motaleh kifi. nesharieh elmi royash ravan shenasi, 7(11), 288-273.(in Persian)
- Darroudi, Hamid; Mashhadi, Ali; Kimiai, Seyed Ali; and Karsheki, Hossein. (1400). konashtacpeheiejravi ve farazarfiattacpeheishghli dar daneshjuyan mobtela ve ghir mobtela bah akhtelal narsayi tojeh/ fozounehkonashi. majleh daneshgah alum pezechki kharasan shmali, 13 (3), 94-85.(in Persian)
- Zamani, Sara, and Khazaei, Kamian.(1396). naqsh sarsokhti ravan shenakhti dar pish bini narsayinpehei koneshesaye ejrayi daneshjuyan daraye pishraft tahsili payin. kangareh enjaman ravaneshenasi Iran. (in Persian)
- Zakikhani, Shirali Nia, Abbas Pour, and Zabihollah.(1401). shenasayi avamel mw̄sar bar tabavari zanan motalgheh ve sarparest farzand: yek pajoosh kifi. faslnameh fareangi-tarbiti zanan ve khanavadeh. [DOR: 20.1001.1.26454955.1403.19.68.2.5](https://doi.org/10.1001.1.26454955.1403.19.68.2.5) .(in Persian)
- Shafi'inia, Azam; Farzad, Vali-Elah; Hosseinian, Simin; and Abol-Ma'ali-Hosseini, Khadija. (1400). tajrobeh zisteh zanan motalgheh ba talaghesaye ghirmontazareh: yek motaleh kifi. khanavadeh darmani karbardi, 2 (4), 214-192.(in Persian)
- Sadeghi-Fasaei, Soheila; and Isari, Maryam.(1397). sanakhshenasi algucpehei bazsazi zandegi pes az talagh. alum ejtemaei daneshgah fardosi moshehad, 15(2), 32-1.(in Persian)
- Sadeghi, Goodarzi and Karimi Sani.(1402). asarbakhshi madakhlat anlin sazgari bad az talagh bar roye esteres, ezterab ve kfit zandegi dar afraad motalgheh sheerestan izeh dar sal 1400. faslnameh fareangi-tarbiti zanan ve khanavadeh.(in Persian)
[DOR: 20.1001.1.26454955.1404.20.70.1.5](https://doi.org/10.1001.1.26454955.1404.20.70.1.5)

- Fakhri, Maryam Al-Sadat; Mahdavianfard, Raheleh; and Kimiai, Seyed Ali. (1397). pishbini ehtamal talagh zanan barasas delbastegi ejtenabi, delbastegi ezterabi ve macpehert halmasaleh khanavadeh. fareang moshavareh ve ravanehdarmani, 9(33), 222-207.(in Persian)
- Karami-Borojeni, Marzieh; Rabiei, Mohammad; and Haji-Hassani, Mehrdad. (1401). Asarbakhshi darman cheshmandazzaman bar taadelbakhshi cheshmandaz zaman daneshamozan. faslnameh danesh entezami cheharmohal ve bakhtiari, (3), 110-89.(in Persian)
- Golestaneh, Seyed Musa; and Norouzi, Fatemeh. (1397). asarbakhshi darman chesham andaz zaman bar ranpabardehaye engizeshi ve shenakhti daneshjuyan dokhtar hamal-kar daneshgah khlij fars booshehar. shenakht ejtemaei, 7(1 (peyapi 13)), 119-130. SID. <https://sid.ir/paper/373329/fa>.(in Persian)
- Mahmoudzadeh Marghi, Ali; Mirasekandari, Fariba and Farbod, Mahmadsadegh. (1400). madel sazi moadelat sakhtari gerayesh bah talagh ba takid bar meharattacpeheiertabati, haltaarez ve halmasael zandegizanashtuyi. tahghighat aloomraftari, 19(1), 44-35. SID. <https://sid.ir/paper/953256/fa>.(in Persian)
- Malekiha, Marzieh; and Moradi, Behrouz. (1398). asarbakhshi chesham andaz zaman darmani bar afzayesh bacpehzisti ravanshenakhti ve shadkami janbazan mobtela bahPTSD . , tab janbaz, 11(3), 159-153.(in Persian)
- SID. <https://sid.ir/paper/967422/fa>
- Mousavi, Seyedeh Negar; Hassanzadeh, Ramezan; and Dosti, Yar Ali.(1398). asarbakhshi darman cheshmandaz zaman bar afsardegi ve salamet ejtemaei zanan daraye neshangan sog. tahghighat alum raftari, 17 (2) :213-205.(in Persian)
- SID <https://sid.ir/paper/950134/fa>
- Najarzadegan, Fatemeh; and Farhadi, Hadi.(1398).asarbakhshi kifiatehzandegi darmangari bar meharatenpeheiertabati, eteyad bah fazaye mojazi, rezayatehzanashtuyi ve khodnazmjuyiteoyjani dar zojin. majleh alum ravaneshenakhti, 15(74), 256-247. SID. <https://sid.ir/paper/92860/fa> (in Persian)
- Nazarifardoi, Zahra; Foruzandeh, Elham; and Banitaba, Mustafa. (1400). asarbakhshi darman mobtani bar afegh zaman bar tavanayitacpehei shenakhti, tanzimteoyjan ve naguyi cpeejani dar nojavanan dokhtar afsardeh. majleh daneshgah alum pezeshki Tarbat heydrich, 9 (3), 79-68. SID. <https://sid.ir/paper/1014135/fa>. (in Persian)
- Navabinejad, Shokoh; Mohammadi, Rozgar; Karimi, Yousef; and Fallah, Effat.(1396). manaitalagh az didegah fardmatalgheh: yek motaleyekifi pedidarshenasaneh. faslnameh elmi-pajooshi zan ve jameh, 8(31), 116-93.SID. <https://sid.ir/paper/359275/fa>. (in Persian)
- Norouzi, Heydarnia and Golpich. (1400). shenasayi fesharzacpehei ravanshenakhti valdin zanan motalgheh (motaleh kifi). faslnameh fareangi-tarbiti zanan ve khanavadeh, 16(56).(in Persian). DOR: [20.1001.1.26454955.1400.16.56.2.0](https://doi.org/10.26454/955.1400.16.56.2.0)
- Vaezi, Kobra. (1394). didegah zanan motalgheh piramon avamel mosar bar talagh motaleh moordi: zanan motalgheh sheerestan baneh. faslnameh elmi pajooshi madadkari ejtemaei, 4(1), 52-64. <http://socialworkmag.ir/article-5۲-۱-fa.html>.(in Persian)
- Hemmati, Reza; and Karimi, Masoumeh. (1397). zanan motalgheh ve tajrobeh sarparesti khanavar: yek pajoosh kifi. faslnameh pajooshenaneh zanan, 9 (2), 211-181.
- SID. <https://sid.ir/paper/408060/fa>(in Persian)

- Andre, L., van Vianen, A. E. M., Peetsma, T. T. D., & Oort, F. J. (2018). Motivational power of future time perspective: Meta-analyses in education, work, and health. *PLOS ONE*, 13(1), e0190492. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190492>
- Barkley, R. A. (2012). *Barkley deficits in executive functioning scale : children and adolescents (BDEFS-CA)*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2012-25303-000>
- Baird, H. M., Webb, T. L., Sirois, F. M., & Gibson-Miller, J. (2021). Understanding the effects of time perspective: A meta-analysis testing a self-regulatory framework. *Psychological Bulletin*, 147(3), 233. <https://doi.org/10.1037/bul0000313>
- Berger, K. (2023). *The developing person through the life span* (12th ed.). Worth Publishers, Macmillan Learning. <https://www.macmillanlearning.com/college/us/product/The-Developing-Person-Through-the-Life-S>
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell : the science of happiness*. Open University Press : McGraw-Hill.
- Brown, S. L., & Lin, I-Fen. (2022). The Graying of Divorce: A Half Century of Change. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(9). <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac057>
- BÜRHAN ÇAVUŞOĞLU, P., OKTAY, F., & BAYRAM, N. (2020). Zaman Yaklaşımı Duygu Düzenleme için Neden Önemlidir? Genç Yetişkinlerde Zaman Yönelimlerinin Duygu Düzensizliklerindeki Rolü. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(2). <https://doi.org/10.31682/ayna.659071>
- Charles, S.T., & Carstensen, L.L. (2010). Emotion regulation and aging. In *Handbook of Emotion Regulation* (Gross, James J. (Ed); 669-685). New York, NY, US: Guilford Press. (n.d.). <https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-015>
- Clapp, G. (1992). *Divorce and new beginnings: An authoritative guide to recovery and growth, solo parenting, and stepfamilies*. Wiley. (n.d.). <https://www.proquest.com/openview/a436f24fec8601de22d02b3493824b66/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Davarinejad, O., Ghasemi, A., Hall, S. S., Meyers, L. S., Shirzadifar, M., Shirzadi, M., Brand, S., & Shahi, H. (2020). Emotionally Stable, Extraverted, Conscientious, and Unambivalent: Iranian Women Successfully Navigating Divorce Adjustment. *Journal of Family Issues*, 42(9), 2181–2206. <https://doi.org/10.1177/0192513x20968607>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2009). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Dreves, P. A., & Blackhart, G. C. (2019). Thinking into the future: how a future time perspective improves self-control. *Personality and Individual Differences*, 149, 141–151. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.049>
- Ekegren, C. L., Braaf, S., Ameratunga, S., Ponsford, J., Nunn, A., Cameron, P., & Gabbe, B. J. (2020). Adaptation, self-motivation and support services are key to physical activity participation three to five years after major trauma: a qualitative study. *Journal of Physiotherapy*, 66(3), 188–195. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2020.06.008>
- Engelhardt, L. E., Harden, K. P., Tucker-Drob, E. M., & Church, J. A. (2019). The neural architecture of executive functions is established by middle childhood. *NeuroImage*, 185, 479–489. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.10.024>

- Eskin, M., Aybars Akoğlu, & Bülent Uygur. (2006). [Traumatic life events and problem solving skills in psychiatric outpatients: relationships with suicidal behavior]. PubMed, 17(4), 266–275. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17183443/>
- Frankel, L. A., Umemura, T., Jacobvitz, D., & Hazen, N. (2015). Marital conflict and parental responses to infant negative emotions: Relations with toddler emotional regulation. *Infant Behavior and Development*, 40, 73–83. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2015.03.004>
- Fredrickson, B. L., & Carstensen, L. L. (1990). Choosing social partners: How old age and anticipated endings make people more selective. *Psychology and Aging*, 5(3), 335–347. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.3.335>
- Garriga, A., & Pennoni, F. (2020). The Causal Effects of Parental Divorce and Parental Temporary Separation on Children's Cognitive Abilities and Psychological Well-being According to Parental Relationship Quality. *Social Indicators Research*, 27. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02428-2>
- Ge, J., Yang, J., Song, J., Jiang, G., & Zheng, Y. (2020). Dispositional mindfulness and past-negative time perspective: The differential mediation effects of resilience and inner peace in meditators and non-meditators. *Psychology Research and Behavior Management*, 397–405. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S229705>
- Ghorbani Amir, H. A., Moradi, O., Arefi, M., & Ahmadian, H. (2019). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Cognitive-Emotional Regulation, Resilience, and Self-control Strategies in Divorced Women. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 6(4), 195–202. <https://doi.org/10.32598/ajnpp.6.4.5>
- Hald, G. M., Ciprić, A., Øverup, C. S., Štulhofer, A., Lange, T., Sander, S., Gad Kjeld, S., & Strizzi, J. M. (2020). Randomized controlled trial study of the effects of an online divorce platform on anxiety, depression, and somatization. *Journal of Family Psychology*, 34(6), 740–751. <https://doi.org/10.1037/fam0000635>
- Hartung, P. J., Savickas, M. L., & Walsh, W. (2015). APA handbook of career intervention, Volume 2: Applications (pp. ix-565). American Psychological Association. (n.d.).
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Joubert, A. E., Moulds, M. L., Werner-Seidler, A., Sharrock, M., Popovic, B., & Newby, J. M. (2022). Understanding the experience of rumination and worry: A descriptive qualitative survey study. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(4). <https://doi.org/10.1111/bjc.12367>
- Khalili, D., Khalili, N., & Jafari, E. (2022). Effectiveness of Positive Psychotherapy on Depression and Alexithymia in Women Applying for a Divorce. *Depression Research and Treatment*, 2022(16), 1–8. <https://doi.org/10.1155/2022/8446611>
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M.-H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229–236. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Kooij, D. T. A. M., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103(8), 867–893. <https://doi.org/10.1037/apl0000306>
- Lara, A. N. (2021). Homelife Stressors and Their Long-Term Impact. *International Journal of Current Science Research and Review*, 04(01). <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v4-i1-03>

- Lasota, A., & Mróz, J. (2021). Positive Psychology in Times of Pandemic—Time Perspective as a Moderator of the Relationship between Resilience and Meaning in Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13340. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413340>
- Lawshe, C. H. (1975). A Quantitative Approach to Content Validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563–575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- Leopold, T. (2018). Gender Differences in the Consequences of Divorce: A Study of Multiple Outcomes. *Demography*, 55(3), 769–797. <https://doi.org/10.1007/s13524-018-0667-6>
- Martins, B., Sheppes, G., Gross, J. J., & Mather, M. (2016). Age Differences in Emotion Regulation Choice: Older Adults Use Distraction Less Than Younger Adults in High-Intensity Positive Contexts. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 73(4), gbw028. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw028>
- McKay, M. T., Worrell, F. C., Temple, E. C., Perry, J. L., Cole, J. C., & Mello, Z. R. (2015). Less is not always more: The case of the 36-item short form of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences*, 72, 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.018>
- Mooney, A., Earl, J. K., Mooney, C. H., & Bateman, H. (2017). Using Balanced Time Perspective to Explain Well-Being and Planning in Retirement. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01781>
- Munce, S. E. P., Straus, S. E., Fehlings, M. G., Voth, J., Nugaeva, N., Jang, E., Webster, F., & Jaglal, S. B. (2016). Impact of psychological characteristics in self-management in individuals with traumatic spinal cord injury. *Spinal Cord*, 54(1), 29–33. <https://doi.org/10.1038/sc.2015.91>
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Rathi, P., & Pachauri, J. P. (2021). Problems Faced by Employed Women with Special Reference to Vazhoor, Kottayam District. *Strad Research*, 8(1). <https://doi.org/10.37896/sr8.1/025>
- Sbarra, D. A., Bourassa, K. J., & Manvelian, A. (2019). Marital separation and divorce: Correlates and consequences. In B. H. Fiese, M. Celano, K. Deater-Deckard, E. N. Jouriles, & M. A. Whisman (Eds.), *APA handbook of contemporary family psychology: Foundations, methods, and contemporary issues across the lifespan* (pp. 687–705). American Psychological Association. (n.d.). <https://psycnet.apa.org/record/2018-59956-038>
- Sbarra, D. A. (2015). Divorce and Health. *Psychosomatic Medicine*, 77(3), 227–236. <https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000168>
- Sbarra, D. A., & Whisman, M. A. (2022). Divorce, health, and socioeconomic status: An agenda for psychological science. *Current Opinion in Psychology*, 43(2022), 75–78. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.007>
- Shipp, A. J., Edwards, J. R., & Lambert, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational*

- Behavior and Human Decision Processes, 110(1), 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.05.001>
- Simon, E., Zsidó, A. N., Birkás, B., Gács, B., & Csathó, Á. (2022). Negative time perspective predicts the self-perceived affective and physical components of pain independently from depression, anxiety, and early life circumstances. *Acta Psychologica*, 224, 103536. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103536>
- Sircova, A., van de Vijver, F. J. R., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., Zimbardo, P. G., Djarallah, S., Chorfi, M. S., Leite, U. do R., Lin, H., Lv, H., Bunjevac, T., Tomaš, T., Punek, J., Vrlec, A., Matić, J., Bokulić, M., Klicperová-Baker, M., & Košťál, J. (2014). A Global Look at Time. *SAGE Open*, 4(1), 215824401351568. <https://doi.org/10.1177/2158244013515686>
- Stolarski, M., Wojtkowska, K., & Kwiecińska, M. (2016). Time for love: Partners' time perspectives predict relationship satisfaction in romantic heterosexual couples. *Time & Society*, 25(3), 552–574. <https://doi.org/10.1177/0961463x15596703>
- Strizzi, J. M., Ciprić, A., Sander, S., & Hald, G. M. (2021). Divorce Is Stressful, But How Stressful? Perceived Stress Among Recently Divorced Danes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(4), 1–17. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1871838>
- Van Beek, W., & Kairys, A. (2015). Time Perspective and Transcendental Future Thinking. In *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (pp. 73-86). Springer International Publishing. (n.d.). https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_4
- Willén, H. (2015). Challenges for Divorced Parents: Regulating Negative Emotions in Post-Divorce Relationships. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 36(3), 356–370. <https://doi.org/10.1002/anzf.1115>
- Wilson, S. J., Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Andridge, R., Peng, J., Malarkey, W. B., Habash, D., Belury, M. A., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2017). Shortened sleep fuels inflammatory responses to marital conflict: Emotion regulation matters. *Psychoneuroendocrinology*, 79, 74–83. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.02.015>
- Witowska, J., & Zajenkowski, M. (2018). How is perception of time associated with cognitive functioning? The relationship between time perspective and executive control. *Time & Society*, 28(3), 0961463X1876369. <https://doi.org/10.1177/0961463x18763693>
- Xu, Y., Yang, Y., & Ma, X. (2018). Time perspective, optimistic bias, and self-control among different statuses of university smokers in China: a cross-sectional study. *Psychology, Health & Medicine*, 23(9), 1054–1059. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1425461>
- Zabelina, E., Chestyunina, Yu., Trushina, I., & Vedeneyeva, E. (2018). Time Perspective as a Predictor of Procrastination. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 238(2018), 87–93. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2018.03.011>
- Zahl-Olsen, R. (2022). Understanding Divorce Trends and Risks: The Case of Norway 1886–2018. *Journal of Family History*, 48(1), 036319902210770. <https://doi.org/10.1177/03631990221077008>
- Zajenkowski, M., Stolarski, M., Witowska, J., Maciantowicz, O., & Łowicki, P. (2016). Fluid Intelligence as a Mediator of the Relationship between Executive Control and Balanced Time Perspective. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01844>
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2014). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In *Time perspective theory; review, research and*

- application (17-55). Springer, Cham. (n.d.). https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_2
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23, 1007-1023.
- Zimbardo, PG., & Boyd, JN. (2003). Time orientation. *The Encyclopedia of Psychological Assessment*, 2, 1031-7035. (n.d.). [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00113-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00113-X)
- Zimbardo, PG., Sword, R M., & Sword, RK. (2012). *The time cure, overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. by John Wiley & Sons, Inc. All right reserved. Zimbardo PG, Boyd JN, 2008. *The time paradox*, New York: Free Press. (n.d.). <https://psycnet.apa.org/record/2012-29989-000>
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The Time Paradox*. Simon and Schuster. <https://www.simonandschuster.com/books/The-Time-Paradox/Philip-Zimbardo/9781416541>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

