

## Investigating the Effectiveness of Time Perspective Program Training on Cognitive Emotion Regulation and Hope of Mothers of Children with Intellectual Disability

Seyyede Somayyeh Jalil-Abkenar ✉ 

Department of Psychology and Counseling, Farhangian University, P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran

**Corresponding Author:** Seyyede Somayyeh Jalil-Abkenar

**E-mail:** [s.jalil-abkenar@cfu.ac.ir](mailto:s.jalil-abkenar@cfu.ac.ir)

Received: 24 October 2025

Revised: 19 January 2026

Accepted: 19 January 2026

Published: 22 August 2026

**Citation:** Jalil-Abkenar, S. S. (2026). Investigating the Effectiveness of Time Perspective Program Training on Cognitive Emotion Regulation and Hope of Mothers of Children with Intellectual Disability. *Journal of Modern Psychological Researches*, 21(82), 13-26. DOI: [10.22034/jmpr.2026.69587.6846](https://doi.org/10.22034/jmpr.2026.69587.6846)

### EXTENDED ABSTRACT

#### Introduction

The birth or upbringing of a child with an intellectual disability usually affects the relationships and interactions of family members and sometimes causes aggression, blame, frustration, and disappointment (Hallahan et al., 2023). In general, families worldwide face challenges in caring and raising children with intellectual disability (Modula & Chipu, 2024). On the other hand, children and adolescents with intellectual disability are more vulnerable than other people in society due to emotional problems, low hope, and low quality of life, and this affects their parents (Jacinto et al., 2023). Psychological, cultural, and environmental factors influence parenting practices and mothers' ability to regulate their emotions while caring for children with intellectual disabilities (Findling et al., 2023).

Emotion regulation is a process through which each individual can influence their emotions and the way they experience or express them (Gross, 2014). Parental emotional problems are associated with reduced psychological well-being and parental hope and

emotional alexithymia in children (Keleynikov et al., 2023). Hope is an important factor related to emotional reactions and is considered a kind of internal force that can enrich life and empower people to consider a perspective beyond the current and chaotic situation (Snyder et al., 2006). Children's problems are related to stress and parental behavior, and the child's undesirable behavior causes emotional problems for parents (Bulgan & Ciftci, 2017).

One intervention that has shown promise for parents is the Time Perspective Program (Zheng & Wang, 2022). This educational program can explain how each person's perception of different times affects their decisions and behavior (Sekścińska et al., 2018). Time perspective plays a central role in the relationship between personal and social experiences and is an unconscious process that organizes and gives meaning to the events of everyday life (Osin & Boniwell, 2024).

In recent years, research has been conducted on the impact of the time perspective educational program. In

this regard, the results of Osin and Boniwell's (2024) study indicated that positive use of time has a positive and significant relationship with a balanced time perspective on balance, life satisfaction, sense of coherence, and life satisfaction. The results of the study by Kuan and Zhang (2022) indicated a positive and significant effect of the time perspective intervention on hedonic present views and a reduction in negative past time views. It also led to a significant increase in positive emotion, past and future life satisfaction for students in the experimental group compared to the control group. The results of the study by Ashori and Arabi (2019) indicated a significant effect of the time perspective educational program on the resilience and alexithymia of mothers of hearing-impaired children.

These findings highlight a gap in the literature regarding the effectiveness of the Time Perspective Program on cognitive emotion regulation and hope of mothers of children with intellectual disabilities. Mothers of children with intellectual disabilities face substantial challenges in emotion regulation and hope, highlighting the need for further investigation. Therefore, the aim of the present study is to investigate the effect of training in the time perspective program on cognitive emotion regulation and hope of mothers of children with intellectual disability.

## Method

The present study employed an applied quasi-experimental design with a pretest, posttest, and control

group. The statistical population of the present study consisted of all mothers of children with intellectual disability in Isfahan, Iran in the academic year of 2022-2023. A convenience sampling method was used. In this study, 30 mothers of children with intellectual disability were selected using convenience sampling and were randomly assigned to an experimental group ( $n = 15$ ) and a control group ( $n = 15$ ). All of them completed the Garnefski and Kraaij Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (2006) and the Miller and Powers Hope Scale (1988) as a pretest. Then, the time perspective training program was implemented in 10 sessions over five weeks, two 45-minute sessions per week in the experimental group, while the control group was placed on a waiting list. At the end of the sessions, participants completed the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and the Hope Scale as a posttest. The research data were analyzed with the multivariate and univariate analysis of covariance test using SPSS-26 statistical software.

## Results

The results of the Shapiro-Wilks test showed that the data distribution was normal ( $p > 0.05$ ). Levene's test was used to examine the hypothesis of homogeneity of variances, and this hypothesis was confirmed ( $p > 0.05$ ). Box's M test was used to examine the hypothesis of homogeneity of variance-covariance matrices, and this hypothesis was also confirmed. To examine the effect of the intervention on maladaptive and adaptive emotion regulation strategies, the MANCOVA statistical test was used, the results of which are shown in Table 1.

**Table 1. MANCOVA Results for Emotion Regulation Subscales**

| Variables                                 | Source   | SS   | df | MS    | F      | p     | partial $\eta^2$ | Test power |
|-------------------------------------------|----------|------|----|-------|--------|-------|------------------|------------|
| Maladaptive emotion regulation strategies | Pre-test | 0.84 | 1  | 0.84  | 46.66  | 0.001 | 0.52             | 1.00       |
|                                           | Group    | 1.13 | 1  | 1.13  | 62.77  | 0.001 | 0.64             | 1.00       |
|                                           | Error    | 0.47 | 26 | 0.018 |        |       |                  |            |
|                                           | Total    | 2.44 | 30 |       |        |       |                  |            |
| Adaptive emotion regulation strategies    | Pre-test | 0.79 | 1  | 0.79  | 56.42  | 0.001 | 0.61             | 1.00       |
|                                           | Group    | 1.54 | 1  | 1.54  | 110.00 | 0.001 | 0.67             | 1.00       |
|                                           | Error    | 0.37 | 26 | 0.014 |        |       |                  |            |
|                                           | Total    | 2.61 | 30 |       |        |       |                  |            |

As reported in the results of Table 1, the intervention had a significant effect on maladaptive and adaptive emotion regulation strategies ( $p < 0.001$ ). To examine the effectiveness of the intervention on mothers' hope, ANCOVA statistical test was used, and its assumptions were first examined. The hypothesis of homogeneity of the slope of the regression line showed that the

interaction between conditions and pretest was not significant ( $p = 0.35$ ). The results of Levine's test indicated that the assumption of homogeneity of variances was established ( $p = 0.08$ ). Therefore, the assumptions of the ANCOVA statistical test are valid, the results of which are presented in Table 2.

**Table 2. ANCOVA Results for Hope**

| Variable | Source   | SS     | df | MS    | F     | Sig.  | partial $\eta^2$ | Test power |
|----------|----------|--------|----|-------|-------|-------|------------------|------------|
| Hope     | Pre-test | 21.69  | 1  | 21.69 | 10.47 | 0.001 | 0.38             | 1.00       |
|          | Group    | 98.75  | 1  | 98.75 | 47.70 | 0.001 | 0.53             | 1.00       |
|          | Error    | 54.09  | 27 | 2.07  |       |       |                  |            |
|          | Total    | 197.14 | 30 |       |       |       |                  |            |

Based on the results in Table 2, group had a significant effect on mothers' hope post-test scores ( $p < 0.001$ ). Based on the eta square, it can be stated that 53% of the change in hope variable is due to the effect of the time perspective program training.

## Discussion

The present study aimed to determine the effect of the time perspective program on cognitive emotion regulation and hope of mothers of children with intellectual disability. Based on the findings, it can be stated that the time perspective program had a significant effect on cognitive emotion regulation and hope of mothers of children with intellectual disability. These findings were consistent with the results of Osin and Boniwell's (2024) study on the effectiveness of the balanced time perspective program on participants' balance, life satisfaction and sense of coherence. In addition, the findings of the present study were consistent with the results of Kuan and Zhang's (2022) study on the positive and significant effect of the time perspective intervention on improving positive emotion and life satisfaction of students.

In explaining the finding that the time perspective program training had a significant effect on the cognitive emotion regulation of mothers of children with intellectual disabilities, it can be stated that parents of children with intellectual disabilities endure more anxiety, depression, worry, and psychological stress than parents of normal children, and these conditions may put parents at risk of marital problems, family disputes, and some psychological problems (Hallahan et al., 2023). While the time perspective approach has been proposed as a new approach in the field of pathology (Zimbardo et al., 2012), in the training of the time perspective program, special attention is paid to establishing interaction and regulating emotional states. For this reason, it seems that

raising awareness of emotions and teaching skills for managing emotions in relation to others, which is taught in the time perspective program, plays a significant role in the cognitive regulation of emotions in mothers of children with intellectual disability.

To explain the finding that the time perspective program training had a positive and significant effect on the hope of mothers of children with intellectual disability, it can be stated that mothers of children with intellectual disability experience frequent and high levels of labeling and stigma from family, friends, and community members. This stigma can negatively impact mothers' mental health, their social circle, and their relationships with their children (McLean & Halstead, 2021). In this regard, the time perspective program emphasizes how individuals relate their behavior to different times (Osin & Boniwell, 2024). According to this program, the dimensions of past time perspective, present time perspective, future time perspective, and time perspective profile are of particular importance. In addition, the connection of time perspective, social inclusion, and time perspective balancing play a specific role in hope. Therefore, it is expected that training in the time perspective program will improve the hope of mothers of children with intellectual disability.

There can be different limitations in any study. The limitations of the current study are that the sample size was relatively small and there were no opportunities to follow-up the impact of the persistence of the results over time. It is suggested that in future research, the sample size should be increased and the continuity and effectiveness of the results should be monitored over several different time periods. Finally, it is suggested that, given the significant effectiveness of the time perspective program, conditions be created for this program to be used in educational centers, schools, and psychological service centers.

## KEYWORDS

cognitive emotion regulation, intellectual disability, hope, time perspective





## فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

journal homepage: <https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/>

## بررسی اثربخشی آموزش برنامه افق زمان بر تنظیم شناختی هیجان و امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی

سیده سمیه جلیل آبکنار  

گروه آموزش روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹-۱۴۶۶۵ تهران، ایران

نویسنده مسئول: سیده سمیه جلیل آبکنار

رایانامه: [s.jalil-abkenar@cfu.ac.ir](mailto:s.jalil-abkenar@cfu.ac.ir)

استاددهی: جلیل آبکنار، سیده سمیه (۱۴۰۵). بررسی اثربخشی آموزش برنامه افق

زمان بر تنظیم شناختی هیجان و امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی. فصلنامه

پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۲۱(۸۲)، ۱۳-۲۶. DOI:

[10.22034/jmpr.2026.69587.6846](https://doi.org/10.22034/jmpr.2026.69587.6846)

تاریخ دریافت: ۰۲ آبان ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۲۹ دی ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۹ دی ۱۴۰۴

تاریخ انتشار: ۳۱ مرداد ۱۴۰۵

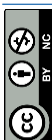
## مشخصات مقاله

## چکیده

## کلیدواژه‌ها:

افق زمان، امیدواری، تنظیم شناختی هیجان، کم‌توانی ذهنی

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر برنامه افق زمان بر تنظیم شناختی هیجان و امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی انجام شد. مطالعه حاضر، شبه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این مطالعه را مادران کودکان کم‌توان ذهنی شهر اصفهان تشکیل دادند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ مادر بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با روش تصادفی در گروه آزمایش و گروه کنترل جایگزین شدند و در هر گروه ۱۵ نفر شرکت داشتند. آموزش برنامه افق زمان در ۱۰ جلسه در گروه آزمایش اجرا شد ولی گروه کنترل در این آموزش شرکت نکردند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) و مقیاس امید میلر و پاورز (۱۹۸۸) بود. داده‌های پژوهش با روش آماری تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره تحلیل شد. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که آموزش برنامه افق زمان در مرحله پس‌آزمون بر تنظیم شناختی هیجان و امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی تاثیر مثبت و معناداری داشت ( $p < 0/001$ ). در نتیجه برنامه‌ریزی برای آموزش برنامه افق زمان نقش مهمی در تنظیم شناختی هیجان و امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی دارد. از این رو می‌توان از این برنامه برای ارتقای تنظیم هیجان و امیدواری والدین بهره برد.



## مقدمه

استرس روان‌شناختی بر کیفیت زندگی والدین دارای کودکان کم‌توان ذهنی<sup>۱</sup> به روش‌های پیچیده‌ای تاثیر می‌گذارد. باید برنامه‌هایی برای کمک به این والدین برای کاهش استرس و توسعه مشارکت آنها در جامعه تدوین کرد (چنگ<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). معمولاً تولد یا حضور فرزند کم‌توان ذهنی بر روابط و تعامل اعضای خانواده موثر است (مستری<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۵) و گاهی اوقات سبب پرخاشگری، سرزنش، ناکامی و ناامیدی می‌شود (هالاها<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). کودکان کم‌توان ذهنی محدودیت‌های اساسی در کارکرد هوشی و رفتار سازشی در طول دوره رشد یا قبل از ۱۸ سالگی دارند (جناروا<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). این محدودیت‌ها موجب می‌شود که افراد کم‌توان ذهنی به آموزش و حمایت ویژه‌ای در حوزه سواد سلامتی نیاز داشته باشند تا بتوانند در فعالیتهای زندگی روزمره موفق باشند (گنوکس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). به‌طور کلی، خانواده‌ها در سطح جهانی در مراقبت و تربیت کودکان دارای کم‌توانی ذهنی با چالش‌هایی مواجه می‌شوند (مدولا و چیپو<sup>۷</sup>، ۲۰۲۴). از طرفی، کودکان و نوجوانان کم‌توان ذهنی با توجه به مشکلات هیجانی، امیدواری<sup>۸</sup> و کیفیت زندگی پایین نسبت به سایر افراد جامعه آسیب‌پذیرتر هستند و این مساله بر والدین آنها تاثیر می‌گذارد (جاسینتو<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۳).

حضور کودک دارای ناتوانی به‌طور قابل توجهی بر پویایی خانواده تأثیر می‌گذارد و مسئولیت‌های جدیدی را ایجاد می‌کند و نقش‌ها را تغییر می‌دهد (لادا ماسکو<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۵). از طرفی دیگر، عوامل روانشناختی، فرهنگی و محیطی به عنوان یک پدیده روان‌شناختی بر فرزندپروری و توانایی تنظیم هیجان<sup>۱۱</sup> در مادران کودکان دارای کم‌توانی ذهنی تاثیر می‌گذارند (فایندلینگ<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). تنظیم هیجان فرآیندی است که هر فرد از طریق آن می‌تواند هیجان‌های خود و نحوه تجربه یا ابراز آن را تحت نفوذ خود قرار دهد (گراس<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۴). به بیان دیگر، تنظیم هیجان به مثابه عوامل درونی و بیرونی موثر در نظارت، اشتیاق و تعدیل بروز، شدت و مدت واکنش‌های هیجانی قابل شناسایی است که در سطوح هشیار و نیمه‌هشیار ابراز می‌شود (تمپسون<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). افراد باید به‌طور منظم هیجان‌های خود را مدیریت کنند تا به‌طور موثر به محیط خود پاسخ دهند (باتاگلینی<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها به عوامل مرتبط با پاسخ در برابر حوادث تهدیدکننده و استرس‌آور زندگی اشاره دارد. این عامل‌ها شامل تمرکز بر فکر یا نشخوارگری، خودسرزنشگری،

فاجعه‌نمایی، دیگرسرزنشگری، تمرکز مجدد مثبت، کم‌اهمیت‌شماری، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، پذیرش و ارزیابی مجدد مثبت می‌شود. به‌طور کلی، چهار عامل نخست به راهبردهای غیرانطباقی (سازش‌نیافته) تنظیم شناختی هیجان و پنج عامل بعدی به راهبردهای انطباقی (سازش‌یافته) تنظیم شناختی هیجان اشاره دارد (گارنفسکی و کرایچ<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۶). والدین برای مقابله با استرس ناشی از تربیت کودک دارای ناتوانی ممکن است از راهبردهای انطباقی بهره ببرند. راهبردهای انطباقی ممکن است به عنوان یک عامل محافظتی در برابر پریشانی روانی در میان والدین کودکان دارای ناتوانی عمل کند و همچنین باعث رشد سالم کودک شود (کلینیکوف<sup>۱۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۳).

استرس روانی والدین و بهبود کیفیت زندگی اعضای خانواده از جمله نگرانی‌های مداوم خانواده‌های دارای کودکان کم‌توان ذهنی است (چنگ و همکاران، ۲۰۲۴). مشکلات هیجانی والدین با کاهش بهزیستی روانی و امیدواری والدین و ناگویی هیجانی<sup>۱۸</sup> در کودک مرتبط است (کلینیکوف و همکاران، ۲۰۲۳). امیدواری عاملی مهم و مرتبط با واکنش‌های هیجانی است و نوعی نیروی درونی محسوب می‌شود که می‌تواند باعث غنای زندگی شود و افراد را توانمندتر کند تا چشم‌اندازی فراتر از وضعیت کنونی و آشفته فعلی برای خود در نظر بگیرند (اسنایدر<sup>۱۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). اسنایدر بنیان‌گذار نظریه امید و درمان مربوط به آن، امید را به عنوان سازه‌ای مطرح می‌کند که دو مفهوم گذرگاه‌ها<sup>۲۰</sup> (توانایی برنامه‌ریزی برای دستیابی به هدف) و عاملیت<sup>۲۱</sup> (تصمیم‌گیری هدفمند) را دربرمی‌گیرد (اسنایدر و تسوکاسا<sup>۲۲</sup>، ۲۰۰۵). به بیان دیگر، امید به توانمندی ایجاد گذرگاه به سمت اهداف و کارگذار نوعی عامل انگیزشی جهت استفاده از گذرگاه اشاره دارد (اسنایدر و لوپز<sup>۲۳</sup>، ۲۰۰۱). محیط بر امیدواری و سلامت روانی و جسمی والدین دارای فرزندان استثنایی موثر است. امیدواری و ارتباط اجتماعی مادران کودکان کم‌توان ذهنی در مقایسه با مادران دارای فرزند عادی کمتر است. در مجموع، امیدواری در مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی کمتر از مادران دارای فرزند عادی است (رشید<sup>۲۴</sup>، ۲۰۲۲). لازم به ذکر است که یادگیری نحوه کنار آمدن، شناخت منابع حمایتی، درک مثبت، پذیرش و همدلی به امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی کمک می‌کند (کولباش و اوزاباچی<sup>۲۵</sup>، ۲۰۲۲).

مشکلات کودکان با استرس و رفتار والدین ارتباط دارد و رفتار نامطلوب کودک موجب مشکلات هیجانی والدین می‌شود (بولگان و کیفیتیسی<sup>۲۶</sup>، ۲۰۱۷). یکی از این برنامه‌های آموزشی که در این زمینه برای والدین مفید

14. Thompson
15. Battaglini
16. Garnefski & Kraaij
17. Keleynikov
18. alexithymia
19. Snyder
20. pathways
21. Agency
22. Tsukasa
23. Lopez
24. Rasheed
25. Kulbaş & Özabacı
26. Bulgan & Ciftci

1. children with intellectual disability
2. Cheng
3. Mestre
4. Hallahan
5. Jenaroa
6. Geukes
7. Modula
8. hope
9. Jacinto
10. Łada-Maško
11. emotion regulation
12. Findling
13. Gross

و موثر است برنامه آموزشی افق زمان<sup>۱</sup> می‌باشد (ژنگ و وانگ، ۲۰۲۲). این برنامه آموزشی می‌تواند توضیح دهد که به چه نحوی درک هر فرد از زمان‌های مختلف بر تصمیم‌ها و رفتار او تاثیر می‌گذارد (سکسینکا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). افق زمانی، نقشی محوری در روابط بین تجربه‌های شخصی و اجتماعی دارد و فرایندی ناهشیار است که رویدادهای زندگی روزمره را منظم می‌کند و به آنها معنا می‌دهد (اوسین و بونیول<sup>۴</sup>، ۲۰۲۴). وقتی که یکی از سه ساختارهای زمانی گذشته، حال یا آینده بنا به عادت، بیش از حد در تصمیم‌گیری استفاده شود نوعی سوگیری زمان شناختی به وضعیت گذشته، حال یا آینده به وجود می‌آید. این سوگیری بر اساس تقویم زمانی می‌تواند به‌طور موقتی به عنوان ساختار ایستای تفاوت‌های فردی در نظر گرفته شود و تاثیر نامطلوبی بر پویایی بسیاری از تصمیم‌گیری‌ها و قضاوت‌ها بگذارد (گوآ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). در حقیقت، برنامه افق زمان بازتاب‌دهنده ارزش‌ها، نگرش‌ها و باورهای مرتبط با زمان است و شامل پنج بُعد گذشته مثبت، گذشته منفی، حال لذت‌گرا، حال جبرگرا و آینده می‌شود (استولارسکی<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۵؛ ون‌بک<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). به بیان دیگر، زی‌مباردو و بوید پنج منطقه یا بُعد را برای افق زمان مشخص کرده‌اند که یک بُعد آن به زمان آینده، دو بُعد آن به زمان حال و دو بُعد دیگر به زمان گذشته مربوط است (وورل<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۵؛ زی‌مباردو و بوید<sup>۹</sup>، ۲۰۰۹). در برنامه افق زمانی، متعادل‌سازی افق زمان با هدف حفظ سلامت عمومی ضرورت دارد (کوان و ژانگ<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۲). هدف برنامه افق زمان این است که مراجع را از طریق کشف و آشنایی با افق زمانی متعادل، برای زندگی بهتر آماده کند. این کار با تقویت گذشته مثبت، لذت بردن از خوشی‌های فعلی و شروع به تدوین برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت برای یک آینده مثبت عملیاتی می‌شود (زی‌مباردو و همکاران، ۲۰۱۲).

در سال‌های اخیر، پژوهش‌هایی درباره تاثیر برنامه آموزشی افق زمان انجام شده است. در این راستا، نتایج پژوهش اوسین و بونیول (۲۰۲۴) بیانگر این بود که استفاده مثبت از زمان با دیدگاه افق زمانی متعادل بر تعادل، رضایت از زندگی، احساس انسجام و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری دارد. نتایج پژوهش کوان و ژانگ (۲۰۲۲) حاکی از تاثیر مثبت و معنادار مداخله افق زمان زمانی بر دیدگاه زمان حال لذت‌گرا و کاهش دیدگاه‌های زمانی گذشته منفی بود. همچنین منجر به افزایش معنادار هیجان مثبت، رضایت از زندگی گذشته و آینده برای دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. نتایج پژوهش ژنگ و وانگ (۲۰۲۲) نشان داد که افق زمان در مکانیسم خودتنظیمی معنا در زندگی که شامل فرآیندهای هیجانی و انگیزشی می‌شود، نقش دارد. در واقع، آموزش برنامه افق زمان با بهبود تنظیم هیجان و امیدواری همراه است. یافته‌های پژوهش سکسینکا و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که افق زمانی آینده منفی و حال لذت‌گرا بیشترین تاثیر را در انتخاب گزینه‌های اقتصادی پرخطر داشت. یافته‌های پژوهش جناروا و

همکاران (۲۰۱۸) حاکی از آن بود که جهت‌گیری افق زمان آینده با استفاده از روش‌های یادگیری عمقی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثربخشی معناداری داشت. یافته‌های پژوهش استولارسکی و ماتیوز (۲۰۱۶) نشان‌دهنده تاثیر قابل توجه برنامه آموزشی افق زمان بر کاهش اضطراب و افسردگی در شرکت‌کنندگان بود. نتایج پژوهش اسورد<sup>۱۱</sup> و همکاران (۲۰۱۵) حاکی از اثربخشی قابل توجه برنامه آموزشی افق زمان بر کاهش اضطراب و افسردگی شرکت‌کنندگان بود. یافته‌های پژوهش ابراهیمی و همکاران (۱۴۰۲) حاکی از اثربخشی درمان افق زمان بر خودپنداشت بدنی و درماندگی روانشناختی در زنان یائسه بود. نتایج پژوهش رحیم‌پور و همکاران (۱۴۰۲) بیانگر اثربخشی آموزش افق زمان بر شیفتگی و پایداری دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه بود. یافته‌های پژوهش رحیم‌پور و همکاران (۱۴۰۰) حاکی از اثربخشی مثبت و معنادار آموزش تلفیقی برنامه افق زمان و ذهن‌آگاهی بر خردمندی و تاب‌آوری دانش‌آموزان بود. نتایج پژوهش نظری فردویی و همکاران (۱۴۰۰) بیانگر تاثیر قابل توجه برنامه افق زمان بر توانایی‌های شناختی و تنظیم هیجان در نوجوانان دختر بود. نتایج پژوهش عظیمی و مکتبی (۱۳۹۹) حاکی از تاثیر مثبت و معنادار برنامه افق زمان بر بهبود بی‌صدافتی تحصیلی و خودمختاری در دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم بود. نتایج پژوهش حسینی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که آموزش برنامه افق زمان سبب بهبود تعادل زمانی و اضطراب دانش‌آموزان دختر پایه نهم مقطع متوسطه شهر تهران انجام شد و این تاثیر در مرحله پیگیری ماندگار بود. یافته‌های پژوهش موسوی و همکاران (۱۳۹۸) حاکی از اثربخشی درمان افق زمان بر سلامت اجتماعی و افسردگی زنان با نشانگان سوگ بود. نتایج پژوهش عاشوری و اعرابی (۱۳۹۸) بیانگر تاثیر قابل توجه برنامه آموزشی افق زمان بر تاب‌آوری و ناگویی هیجانی مادران کودکان کم‌شنوا بود. یافته‌های پژوهش داودی و همکاران (۱۳۹۸) حاکی از اثربخشی قابل توجه بسته آموزشی افق زمان بر مدیریت استرس و خودشناسی انسجامی در دانش‌آموزان دختر بود. یافته‌های پژوهش حقیقی و همکاران (۱۳۹۷) بیانگر اثربخشی مداخله مبتنی بر افق آینده بر انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان بود و این تاثیر در طول زمان پایدار ماند.

با توجه به بررسی‌های انجام شده، پژوهش‌های اندکی در زمینه بررسی تاثیر آموزش برنامه افق زمان بر تنظیم شناختی هیجان و امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی با مواجهه هستیم و خلاء پژوهشی در این حوزه آشکار است. بیشتر پژوهش‌های انجام شده در زمینه افق زمان درباره افراد عادی هستند و تاکنون هیچ پژوهشی به‌طور مستقیم درباره بررسی میزان تاثیر آموزش برنامه افق زمانی در مادران کودکان کم‌توان ذهنی انجام نشده است. با اندکی بررسی در بین پژوهش‌ها می‌توان به این مساله پی برد که احتمال می‌رود که آموزش برنامه افق زمان بر تنظیم شناختی هیجان و امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی تاثیر داشته باشد ولی هیچ پژوهشی در این

7. Van Beek  
8. Worrell  
9. Zimbardo & Boyd  
10. Kuan  
11. Sword

1. time perspective  
2. Zheng & Wang  
3. Sekścińska  
4. Osin & Boniwell  
5. Guoa  
6. Stolarski

حوزه وجود ندارد. امروزه به علت ضرورت و اهمیتی که ویژگی‌های رفتاری و هیجانی مادر در رشد و تحول کودک دارد، به نظر می‌رسد تعداد بررسی‌ها و پژوهش‌های درباره آموزش برنامه افق زندگی در این افراد به سرعت در حال افزایش باشد. پس با توجه به آنچه که مطرح شد چیزی که ضرورت و اهمیت این پژوهش و خلاء پژوهشی در این زمینه را آشکار می‌کند بررسی تاثیر آموزش برنامه افق زمان بر تنظیم شناختی هیجان و امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی است. چرا که به نظر می‌رسد مادران این کودکان در تنظیم شناختی هیجان و امیدواری با چالش‌های مختلفی مواجه هستند. بنابراین، هدف پژوهش حاضر این است که به بررسی تاثیر آموزش برنامه افق زمان بر تنظیم شناختی هیجان و امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی بپردازد.

## روش

مطالعه حاضر یک پژوهش کاربردی از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر، همه مادران کودکان کم‌توان ذهنی شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل بودند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. از آنجا که حداقل حجم نمونه مناسب در پژوهش‌های آزمایشی و شبه‌آزمایشی ۱۰ تا ۱۵ نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل است (دلور، ۱۴۰۱)، در این پژوهش ۳۰ مادر دارای فرزند کم‌توان ذهنی به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی ساده در یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل ۱۵ نفری جایگزین شدند.

معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از دامنه سنی ۳۵ تا ۴۵ سال برای مادران، داشتن فرزند کم‌توان ذهنی کلاس دوم تا ششم دبستان، تمایل به شرکت در پژوهش و داشتن تحصیلات دیپلم تا فوق لیسانس بود. معیارهای خروج نیز شامل عدم زندگی با همسر و فرزندان، استفاده همزمان از برنامه‌های روانشناختی در حین پژوهش حاضر و وجود مشکلاتی مانند بینایی و شنوایی یا اختلال‌هایی از جمله اوتیسم و اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی در فرزند آنها بود. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد.

## ابزارهای پژوهش

**پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه را گارنسکی و کرایچ (۲۰۰۶) تدوین کردند که ابزاری ۱۸ سوالی است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در برابر رویدادهای تنیدگی‌زا و تهدید کننده در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرتی از نمره ۱ (هرگز) تا نمره ۵ (همیشه) بر اساس ۹ عامل مورد ارزیابی قرار می‌دهد. این عوامل شامل تمرکز بر فکر یا نشخوارگری، خودسرزنشگری، فاجعه‌نمایی، دیگرسرزنشگری، تمرکز مجدد مثبت، کم‌اهمیت‌شماری، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، پذیرش و ارزیابی مجدد مثبت می‌شود. پرسشنامه مذکور از دو خرده‌مقیاس تشکیل شده است: خرده‌مقیاس راهبردهای سازش‌نا یافته (غیرانطباقی) که چهار عامل اول و همچنین

خرده‌مقیاس راهبردهای سازش‌یافته (انطباقی) که پنج عامل بعدی را دربرمی‌گیرد. چون که خرده‌مقیاس راهبردهای غیرانطباقی از چهار عامل تشکیل می‌شود و هر عامل دو سوال با نمره ۱ تا ۵ دارد، مجموع نمرات آن بر ۸ تقسیم شده و نمره نهایی بین ۱ تا ۵ می‌باشد. خرده‌مقیاس راهبردهای انطباقی نیز از پنج عامل تشکیل می‌شود و هر عامل دو سوال با نمره ۱ تا ۵ دارد، پس مجموع نمرات آن بر ۱۰ تقسیم شده و نمره نهایی بین ۱ تا ۵ می‌باشد. نمره بالاتر نیز بیانگر استفاده بیشتر از آن راهبرد شناختی است (گارنسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). بشارت و بزازیان (۱۳۹۳) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ در بازه ۰/۸۷ تا ۰/۹۳ و روایی آن را در بازه ۰/۷۳ تا ۰/۸۷ به دست آوردند.

**مقیاس امید<sup>۲</sup>:** این مقیاس در سال ۱۹۸۸ توسط میلر و پاورز طراحی شد. ابتدا این مقیاس ۴۰ سوال داشت ولی در نسخه‌های بعدی به ۴۸ سوال افزایش پیدا کرد. هدف این مقیاس، ارزیابی میزان امیدواری در افراد است. مقیاس امید بر اساس طیف لیکرتی از بسیار مخالف (نمره ۱) تا بسیار موافق (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل نیز از جمع تمامی نمرات به دست می‌آید. میلر روایی این مقیاس را مطلوب گزارش کرده و پایایی آن را بر اساس آلفای کرونباخ بالای ۸۰ ذکر کرده است (میلر، ۱۹۸۸). آقاجانی، رهبر و مقتدار (۱۳۹۶) این پرسشنامه را ترجمه و پایایی آن به روش ضریب آلفای کرونباخ و تصنیف به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۹۵ به دست آمد. روایی پرسشنامه نیز ۰/۴۸ گزارش شد.

برای اجرای پژوهش، ابتدا معرفی نامه‌ای از اداره استثنایی آموزش و پرورش استان اصفهان گرفته شد. بعد از هماهنگی‌های لازم به مدرسه منتخب مراجعه شد و به مدیر و مشاور مدرسه درباره اهمیت و ضرورت پژوهش توضیحاتی داده شد. بعد از اخذ مجوزهای لازم و کسب رضایت از ۳۰ شرکت‌کننده، ۱۵ نفر با روش تصادفی در گروه آزمایش و ۱۵ نفر با روش تصادفی در گروه کنترل جایگزین شدند. همه آنها پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان و مقیاس امید را به عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند.

سپس مداخله طی ۱۰ جلسه در حین پنج هفته و هفته‌ای دو جلسه ۴۵ دقیقه‌ای در گروه آزمایش اجرا شد ولی گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت و به دلیل ملاحظات اخلاقی در پایان پژوهش در کارگاهی دو روزه آموزش برنامه افق زمان شرکت کردند. محتوای جلسات این برنامه مبتنی بر برنامه درمانی افق زمان زی‌مباردو و همکاران (۲۰۱۲) و برگرفته از پژوهش عاشوری و قمرانی (۱۳۹۷) است به تفکیک جلسات در جدول ۱ ارائه شده است.

شرکت‌کنندگان در پایان جلسات، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان و مقیاس امید را به عنوان پس‌آزمون تکمیل کردند. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی در پژوهش، رضایت‌نامه کتبی از مادران کودکان کم‌توان ذهنی در راستای مشارکت داوطلبانه و اختیاری در پژوهش گرفته شد و کارگاهی دو روزه برای گروه کنترل برگزار گردید.

## جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات آموزش برنامه افق زمان

| جلسات | هدف                          | محتوا                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اول   | بررسی افق زمان               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- چشم‌اندازی بر افق زمان ارتباط با همسر و فرزندان</li> <li>- تاکید بر ارزش زندگی و چشم‌اندازی بر ویژگی‌های فرزندان</li> <li>- شناسایی افق‌های زمانی مشارکت‌کنندگان</li> </ul>                                                                                                          |
| دوم   | معرفی برنامه افق زمان        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- توضیح درباره ساختارهای زمانی گذشته، حال و آینده</li> <li>- معرفی افق‌های زمانی گذشته مثبت، گذشته منفی، حال لذت‌گرایانه، حال قضا و قدری، حال کل‌گرا، آینده مثبت، آینده منفی و آینده متعالی</li> </ul>                                                                                 |
| سوم   | مفاهیم اساسی برنامه افق زمان | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ارزشمند بودن زمان</li> <li>- عمل با آگاهی در افق زمان</li> <li>- سوگیری در برابر افق‌های زمان</li> <li>- مشکل داشتن در یک یا دو افق زمانی</li> <li>- تعادل در افق زمان</li> </ul>                                                                                                    |
| چهارم | ابعاد افق زمان گذشته         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- توضیح جامع درباره افق زمان گذشته منفی و تبیین راهکارها</li> <li>- برجسته ساختن افق زمان گذشته مثبت، بازسازی ذهنی و مرور خاطرات مربوط به آن</li> </ul>                                                                                                                                |
| پنجم  | افق زمان حال                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحلیل افق زمان حال قضا و قدری و راهکارها</li> <li>- توضیح جامع درباره مفهوم افق زمان حال لذت‌گرا</li> <li>- برجسته ساختن افق زمان حال کل‌گرا یا گسترش یافته</li> </ul>                                                                                                               |
| ششم   | افق زمان آینده               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحلیل چندبعدی افق زمان آینده منفی و راهکارها</li> <li>- توضیح جامع درباره افق زمان آینده مثبت</li> <li>- برجسته ساختن افق زمان آینده متعالی</li> </ul>                                                                                                                               |
| هفتم  | نیمرخ افق زمان و چالش‌ها     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- شناسایی و درک نیمرخ افق زمان خود</li> <li>- تحلیل روایتی چالش‌ها و دانش‌افزایی والدین درباره افق‌های زمانی همدیگر</li> <li>- آگاهی از افق‌های زمان در شرایط دشوار</li> </ul>                                                                                                         |
| هشتم  | ارتباط افق‌های زمانی         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- بررسی رابطه افق‌های زمان منفی و راهکارها</li> <li>- تبیین رابطه افق‌های زمان مثبت</li> <li>- ارتباط افق‌های زمان و تلاش برای رفتن از افق‌های زمان منفی به مثبت</li> </ul>                                                                                                            |
| نهم   | فراگیرسازی اجتماعی           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- پرهیز از خودمحوری و ایجاد مشکل در افق‌های زمان منفی</li> <li>- شکستن افق‌های زمان منفی و ترمیم اندیشه‌ها و افکار</li> <li>- تاکید بر انعطاف‌پذیری، اجتماع محوری، رفتارهای اجتماعی</li> </ul>                                                                                         |
| دهم   | متعادل‌سازی افق زمان         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- بررسی وضعیت قبلی و فعلی و مقایسه آن با وضعیت مطلوب</li> <li>- پذیرش سرنوشت و حال بر اساس قضا و قدری در حد منطقی و تلاش برای بهبود شرایط</li> <li>- استفاده از حال لذت‌گرا در حد منطقی بر اساس شرایط موجود</li> <li>- رفتن به سمت افق زمان آینده مثبت و تبیین آینده متعالی</li> </ul> |

به‌منظور تحلیل نمرات از روش آماری توصیفی و استنباطی استفاده شد. برای آمار توصیفی از شاخص میانگین و انحراف استاندارد و برای آمار استنباطی از آماره شاپیرو ویلکز<sup>۱</sup> به‌منظور تعیین نرمالیتی داده‌ها، از آماره لون<sup>۲</sup> جهت تشخیص برابری واریانس‌ها و از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره برای تعیین اثربخشی مداخله بر متغیرهای پژوهش

## 1. Shapiro-Wilks Test

استفاده شد. در مجموع، داده‌ها با روش‌های آماری مذکور در نسخه ۲۶ نرم‌افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفتند.

## 2. Levene's Test

## یافته‌ها

متغیرهای پژوهش که تنظیم شناختی هیجان و امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی از نظر سن تفاوت معناداری نداشتند. داده‌های توصیفی در راستای متغیرهای پژوهش حاضر در گروه‌های آزمایش و کنترل در شرایط پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ مشاهده می‌شود.

داده‌های جمعیت‌شناختی بیانگر آن بود که میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش و کنترل به ترتیب  $39/86 \pm 3/04$  و  $38/2 \pm 1/85$  بود. نتایج آزمون  $t$  مستقل نشان داد که بین این دو گروه از نظر سن تفاوت قابل توجهی وجود نداشت ( $P = 0/21$ ). بنابراین، اختلاف نمره

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی متغیرهای تنظیم شناختی هیجان و امیدواری

| متغیرها                 | موقعیت    | گروه آزمایش |                  |           | گروه کنترل   |        |              |
|-------------------------|-----------|-------------|------------------|-----------|--------------|--------|--------------|
|                         |           | میانگین     | انحراف استاندارد | آماره $t$ | سطح معناداری | سطح    | سطح معناداری |
| تنظیم شناختی هیجان      | پیش‌آزمون | ۲/۶۵        | ۰/۱۷             | ۰/۹۲      | ۰/۳۳         | ۲/۷۰   | ۰/۱۸         |
|                         | پس‌آزمون  | ۲/۰۹        | ۰/۱۲             | ۰/۲۵      | ۰/۰۸         | ۲/۶۸   | ۰/۱۴         |
| راهنمایی‌های سازش‌یافته | پیش‌آزمون | ۲/۱۴        | ۰/۱۱             | ۰/۴۴      | ۰/۱۸         | ۲/۱۳   | ۰/۱۵         |
|                         | پس‌آزمون  | ۲/۸۱        | ۰/۱۳             | ۰/۲۱      | ۰/۱۵         | ۲/۱۶   | ۰/۱۰         |
| امیدواری                | پیش‌آزمون | ۱۱۱/۲۳      | ۵/۳۷             | ۰/۸۴      | ۰/۱۷         | ۱۰۹/۸۸ | ۵/۰۵         |
|                         | پس‌آزمون  | ۱۴۲/۰۸      | ۴/۹۲             | ۰/۷۰      | ۰/۰۹         | ۱۱۲/۲۶ | ۵/۳۴         |

متغیرها بود. یعنی، همبستگی میان متغیرها معنادار شد ( $P = 0/03$ ). برای رعایت فرضیه همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد و سطح معناداری در همه متغیرها از  $0/05$  بیشتر بود. یعنی مفروضه همگنی واریانس‌ها برقرار بود. پس همه مفروضه‌های مانکوا برقرار است و می‌توان برای تحلیل داده‌ها از این آزمون استفاده نمود.

ابتدا راهنمایی‌های سازش‌یافته و سازش‌یافته تنظیم هیجان در گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌فرض‌های آماری اثر پیلای، لامبدای ویلک، اثر هاتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی بررسی و محاسبه شد و نتایج حاکی از آن بود که گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای تنظیم هیجان سازش‌یافته و تنظیم هیجان سازش‌یافته تفاوت معناداری دارند ( $P < 0/01$ ). برای بررسی این تفاوت، از آزمون آماری مانکوا استفاده گردید و نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

با توجه به جدول ۲ سطوح معناداری آزمون نشان می‌دهد که توزیع داده‌ها نرمال است ( $P > 0/05$ ). به ترتیب برای بررسی تاثیر متغیر مستقل آموزش برنامه افق زمان بر متغیر وابسته تنظیم شناختی هیجان با دو خرده‌مقیاس راهنمایی‌های سازش‌یافته و سازش‌یافته از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) و برای بررسی تاثیر همین برنامه بر متغیر وابسته امیدواری از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (آنکوا) استفاده گردید. به منظور استفاده از آزمون آماری مانکوا ابتدا پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. لازم به ذکر است که نتایج جدول ۲ حاکی از نرمال بودن متغیرها بود. از آزمون ام‌باکس برای بررسی فرضیه همگنی ماتریس‌های واریانس کوواریانس استفاده گردید و نتایج آن این مفروضه را تایید کرد. به عبارت دیگر، همگنی ماتریس‌های کوواریانس از نظر آماری معنادار نشد. به‌منظور بررسی معناداری همبستگی کافی میان متغیرهای وابسته از آزمون کرویت بارتلت استفاده شد و نتایج آن بیانگر وجود همبستگی کافی بین

جدول ۳: نتایج تفکیکی مانکوا برای خرده‌مقیاس‌های تنظیم هیجان

| متغیرهای وابسته         | منبع اثر    | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | آماره $F$ | سطح معناداری | مجذور اتا | توان آزمون |
|-------------------------|-------------|---------------|------------|-----------------|-----------|--------------|-----------|------------|
| راهنمایی‌های سازش‌یافته | پیش‌آزمون   | ۰/۸۴          | ۱          | ۰/۸۴            | ۴۶/۶۶     | ۰/۰۰۱        | ۰/۵۲      | ۱/۰۰       |
|                         | گروه        | ۱/۱۳          | ۱          | ۱/۱۳            | ۶۲/۷۷     | ۰/۰۰۱        | ۰/۶۴      | ۱/۰۰       |
|                         | واریانس خطا | ۰/۴۷          | ۲۶         | ۰/۰۱۸           |           |              |           |            |
| راهنمایی‌های سازش‌یافته | واریانس کل  | ۲/۴۴          | ۳۰         |                 |           |              |           |            |
|                         | پیش‌آزمون   | ۰/۷۹          | ۱          | ۰/۷۹            | ۵۶/۴۲     | ۰/۰۰۱        | ۰/۶۱      | ۱/۰۰       |
|                         | گروه        | ۱/۵۴          | ۱          | ۱/۵۴            | ۱۱۰/۰۰    | ۰/۰۰۱        | ۰/۶۷      | ۱/۰۰       |
| واریانس خطا             | واریانس خطا | ۰/۳۷          | ۲۶         | ۰/۰۱۴           |           |              |           |            |
|                         | واریانس کل  | ۲/۶۱          | ۳۰         |                 |           |              |           |            |

در ادامه جهت بررسی اثربخشی آموزش برنامه افق زمان بر امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی از آزمون آماری آنکوا استفاده می‌شود که ابتدا پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. فرضیه همگنی شیب خط رگرسیون نشان داد که تعامل بین شرایط و پیش‌آزمون معنادار نیست ( $p=0/35$ )؛ پس داده‌ها از همگنی شیب رگرسیون حمایت نمود. نتایج آزمون لوین حاکی از برقراری مفروضه همگنی واریانس‌ها بود ( $p=0/08$ ). بنابراین مفروضه‌های آزمون آماری آنکوا برقرار است که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج آنکوا برای امیدواری

| منبع اثر    | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | آماره F | سطح معناداری | مجذور اتا | توان آزمون |
|-------------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|-----------|------------|
| پیش آزمون   | ۲۱/۶۹         | ۱          | ۲۱/۶۹           | ۱۰/۴۷   | ۰/۰۰۱        | ۰/۳۸      | ۱/۰۰       |
| گروه        | ۹۸/۷۵         | ۱          | ۹۸/۷۵           | ۴۷/۷۰   | ۰/۰۰۱        | ۰/۵۳      | ۱/۰۰       |
| واریانس خطا | ۵۴/۰۹         | ۲۷         | ۲/۰۷            |         |              |           |            |
| واریانس کل  | ۱۹۷/۱۴        | ۳۰         |                 |         |              |           |            |

اضطراب دانش‌آموزان؛ و عاشوری و اعرابی (۱۳۹۸) در خصوص تاثیر قابل توجه برنامه افق زمان بر تاب‌آوری و ناگویی هیجانی مادران کودکان کم‌شنا همخوانی دارد.

در تبیین این یافته که آموزش برنامه افق زمان بر تنظیم شناختی هیجان مادران کودکان کم‌توان ذهنی تاثیر قابل توجهی داشت، می‌توان عنوان کرد که والدین دارای فرزند کم‌توان ذهنی نسبت به والدین کودکان عادی، اضطراب، افسردگی، نگرانی و فشار روانی بیشتری را تحمل می‌کنند و این شرایط ممکن است پدر و مادر را در معرض خطر مشکلات زناشویی، اختلافات خانوادگی و برخی مشکلات روانشناختی قرار دهد (هالاها و همکاران، ۲۰۲۳). کم‌توانی ذهنی می‌تواند افراد یا خانواده‌های آنان را در معرض آسیب‌های روان‌شناختی قرار دهد ولی الزاماً همیشه این‌طور نیست (جناروا و همکاران، ۲۰۱۸). عدم تعادل بین قرار گرفتن مداوم در معرض هیجان‌های منفی و استرس مزمن سبب فرسودگی والدین کودکان دارای کم‌توانی ذهنی می‌شود (فاین‌دینگ و همکاران، ۲۰۲۳). از طرفی، یکی از عواملی که در تقویت ویژگی‌های روان‌شناختی خانواده تاثیر مطلوبی دارد، تنظیم شناختی هیجان می‌باشد. چالش‌هایی که فرزندان با آن روبرو می‌شوند در ابراز هیجان والدین نیز موثر است و گاهی اوقات منجر به ناگویی هیجانی می‌شود (کاروکیوی و همکاران، ۲۰۱۴). در واقع، افرادی که در درک نشانه‌ها در موقعیت‌های مختلف با چالش مواجه می‌شوند، حساسیت آنها بالاتر می‌رود. به همین دلیل در آگاهی هیجانی، تفسیر و مدیریت هیجان دچار مشکلات خاصی می‌شوند (رازوالیوا و پولسکایا، ۲۰۲۳). در حالی که رویکرد افق زمان به عنوان یک رویکرد جدید در حوزه آسیب‌شناسی مطرح شده است (زیمباردو و همکاران، ۲۰۱۲)، در آموزش برنامه افق زمان توجه ویژه‌ای به برقراری تعامل و تنظیم حالات هیجانی می‌شود. به همین دلیل، به نظر می‌رسد که آگاهی‌بخشی نسبت به هیجان‌ها و آموزش مهارت‌هایی جهت مدیریت هیجان‌ها در ارتباط با دیگران که در برنامه افق زمان آموزش داده

همان‌طور که در نتایج جدول ۳ گزارش شده است با توجه به نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیرهای همپراش، تفاوت نمرات بین راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته در گروه‌های آزمایش و کنترل معنادار است ( $p<0/001$ ). پس می‌توان گفت که بر اساس مجذور اتا در هر کدام از خرده‌مقیاس‌های تنظیم شناختی هیجان یعنی راهبردهای سازش‌نیافته و سازش‌یافته به ترتیب ۶۴ و ۶۷ درصد تغییرات به دلیل تاثیر مداخله تبیین می‌شود.

بر اساس نتایج جدول ۴، گروه اثر معناداری بر نمره‌های پس‌آزمون امیدواری داشت ( $p<0/001$  و  $F=47/70$ ). بر اساس مجذور اتا می‌توان عنوان کرد که ۵۳ درصد تغییر در متغیر امیدواری به علت تاثیر آموزش برنامه افق زمان است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین میزان تاثیر آموزش برنامه افق زمان بر تنظیم شناختی هیجان و امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی انجام شد. بر اساس یافته‌ها می‌توان بیان کرد که آموزش برنامه افق زمان بر تنظیم شناختی هیجان و امیدواری مادران کودکان کم‌توان ذهنی تاثیر قابل توجهی داشت. این یافته‌ها با نتایج پژوهش اوسین و بونیول (۲۰۲۴) مبنی بر اثربخشی برنامه افق زمانی متعادل بر تعادل، رضایت از زندگی، احساس انسجام و رضایت از زندگی شرکت‌کنندگان؛ کوان و ژانگ (۲۰۲۲) در خصوص تاثیر مثبت و معنادار مداخله افق زمان زمانی بر بهبود هیجان مثبت و رضایت از زندگی دانش‌آموزان؛ ژنگ و وانگ (۲۰۲۲) مبنی بر تاثیر قابل توجه آموزش برنامه افق زمان بر بهبود تنظیم هیجان و امیدواری آزمودنی‌ها؛ جناروا و همکاران (۲۰۱۸) در راستای تاثیر جهت‌گیری افق زمان آینده بر پیشرفت تحصیلی آزمودنی‌ها؛ و استولارسکی و ماتیزو (۲۰۱۶) در راستای اثربخشی قابل توجه برنامه افق زمان بر کاهش اضطراب و افسردگی شرکت‌کنندگان همسو بود. علاوه بر این، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش ابراهیمی و همکاران (۱۴۰۲) مبنی بر اثربخشی درمان افق زمان بر خودپنداشت بدنی و درماندگی روانشناختی در زنان؛ رحیم‌پور و همکاران (۱۴۰۲) در خصوص اثربخشی آموزش افق زمان بر شیفنگی و پایداری دانش‌آموزان؛ نظری فردویی و همکاران (۱۴۰۰) در راستای تاثیر قابل توجه برنامه افق زمان بر توانایی‌های شناختی و تنظیم هیجان در نوجوانان؛ حسینی و همکاران (۱۳۹۹) مبنی بر تاثیر قابل توجه آموزش برنامه افق زمان بر بهبود

می شود نقش قابل توجهی در تنظیم شناختی هیجان مادران کودکان کم توان ذهنی داشته باشد.

در راستای تبیین این یافته که آموزش برنامه افق زمان بر امیدواری مادران کودکان کم توان ذهنی تاثیر مثبت و معناداری داشت، می توان عنوان کرد که مادران کودکان دارای کم توانی ذهنی سطوح مکرر و بالایی از برچسب و انگ از طرف خانواده، دوستان و اعضای جامعه را تجربه می کنند. این انگ می تواند تاثیر منفی بر سلامت روانی مادران، حلقه اجتماعی آنها و روابط آنها با فرزندشان بگذارد (مک لین و هالستد، ۲۰۲۱). والدین کودکان دارای ناتوانی تمایل بیشتری به استفاده از راهبردهای ناسازگار و تمایل کمتری به استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان انطباقی در مقایسه با همتایان خود نشان می دهند (کلینیکوف و همکاران، ۲۰۲۳). از طرف دیگر، امید یکی از ویژگی های زندگی است که هر فرد را به جستجوی آینده ای بهتر سوق می دهد. امید به معنی موفقیت و آینده خوب و دلیلی برای زندگی کردن است، وقتی که امید در افراد وجود داشته باشد، شادکامی و رضایت از زندگی وجود دارد (اسنایدر و لویز، ۲۰۰۱). در حقیقت، مادران با میزان امید بیشتر، کیفیت زندگی برتری دارند و خودکارآمدی بالا سبب سلامت روانی بهتر در مادران می شود (رشید، ۲۰۲۲)، در حالی که امیدواری در مادران دارای فرزند کم توان ذهنی پایین است (رشید، ۲۰۲۲). در این راستا، آموزش برنامه افق زمان به این که افراد به چه نحوی رفتارشان را به زمان های مختلف ربط می دهند تاکید دارد (اوسین و بونیول، ۲۰۲۴). بر اساس این برنامه، ابعاد افق زمان گذشته، افق زمان حال، افق زمان آینده و نیمرخ افق زمان از اهمیت خاصی برخوردار است. علاوه بر این، ارتباط افق های زمانی، فراگیرسازی اجتماعی و متعادل سازی افق زمان نقش خاصی در امیدواری دارند (عاشوری و قمرانی، ۱۳۹۷). بنابراین، انتظار می رود که آموزش برنامه افق زمان باعث بهبود امیدواری مادران کودکان کم توان ذهنی شود.

به طور کلی، والدین بیشتر به دلیل کمبود منابع حمایتی از جمله اطلاعات درباره درک مراقبت از فرزند دارای کم توانی ذهنی با مشکل مواجه هستند (مدولا و چیپو، ۲۰۲۴)، در حالی که آموزش کنار آمدن با چالش ها، توجه مثبت در راستای پذیرش و همدلی و همچنین شناسایی منابع حمایتی باعث افزایش امیدواری مادران کودکان کم توان ذهنی می شود (کولباش و اوزایچی، ۲۰۲۲). فقدان اطلاعات کافی در مورد درک کم توانی ذهنی، ارائه مراقبت و حمایت مادام العمر از کودکان کم توان ذهنی می تواند بهزیستی روانشناختی، رشد جسمی، هیجانی، روانی و اجتماعی آنها را به خطر اندازد (مدولا و چیپو، ۲۰۲۴). از طرفی، آموزش برنامه افق زمان یکی از این برنامه های آموزشی که در این زمینه می تواند کمک قابل توجهی به والدین کند (ژنگ و وانگ، ۲۰۲۲). زیرا برنامه افق زمان که ریشه در روانشناسی اجتماعی دارد و در حال توسعه به حوزه روانپزشکی و روانشناسی بالینی است، نقشی کلیدی در تجربیات و روابط افراد دارد و باعث تنظیم رویدادهای زندگی می شود (اوسین و بونیول، ۲۰۲۴). بنابراین، انتظار می رود که آموزش برنامه افق زمان از طریق کاهش هیجان های منفی مادران کودکان کم توان ذهنی منجر به بهبود تنظیم شناختی هیجان و امیدواری آنها شود.

در هر پژوهشی می تواند محدودیت هایی متفاوتی وجود داشته باشد. محدودیت های پژوهش حاضر این است که حجم نمونه نسبتاً کم بود و

فرصت های مختلفی برای پیگیری تاثیر تداوم نتایج در زمان های متفاوت فراهم نشد. علاوه بر این، آموزش برنامه افق زمان به توجه و تمرکز زیادی نیاز دارد تا مادران کودکان کم توان ذهنی به خوبی فکر کنند و افق های جدیدی را برای حل مشکلات خود پیدا کنند. از جمله محدودیت های دیگر این پژوهش می توان به دشواری در همسازی شرکت کنندگان درباره برخی صفات شخصیتی و جمعیت شناختی مانند تحصیلات و سن اشاره کرد. بنابراین، ضرورت دارد که در تعمیم نتایج احتیاط شود. پیشنهاد می شود در پژوهش های بعدی، حجم نمونه بیشتر شود و پیگیری تداوم و اثربخشی نتایج در چندین بازه زمانی متفاوت مورد توجه قرار گیرد. شایسته است علاوه بر پرسشنامه از مصاحبه و مشاهده هم استفاده گردد و به صفات شخصیتی آنها توجه بیشتری شود. در نهایت پیشنهاد می گردد با توجه به اثربخشی قابل توجه آموزش برنامه افق زمان شرایطی فراهم گردد تا از این برنامه در مراکز آموزشی، مدارس و مراکز ارائه خدمات روانشناختی استفاده شود.

#### تقدیر و تشکر

از تمامی مادران شرکت کننده در پژوهش حاضر و مدیران مدارس کم توانی ذهنی که در اجرای این پژوهش ما یاری نمودند تشکر و قدردانی می کنیم.

#### تعارض منافع

بدین وسیله نویسنده مقاله اعلام می کند که هیچ گونه تعارض منافی در پژوهش حاضر وجود ندارد.

#### منابع مالی

این پژوهش بدون دریافت هیچ گونه حمایت مالی مستقیم از سازمان ها، نهادها یا مؤسسات پژوهشی انجام شده است. تمامی هزینه های پژوهش توسط نویسنده تأمین شده است.

#### ملاحظات اخلاقی

پژوهش حاضر با رعایت اصول اخلاقی و مطابق با مفاد اعلامیه هلسینکی انجام شد. پیش از شروع مطالعه، اهداف و مراحل پژوهش به طور کامل برای شرکت کنندگان توضیح داده شد و مشارکت آن ها به صورت داوطلبانه و پس از ارائه رضایت آگاهانه انجام گردید. همچنین به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن ها محرمانه باقی می ماند و در هر مرحله از پژوهش می توانند بدون هیچ پیامدی از ادامه همکاری انصراف دهند.

#### دسترسی به داده ها

داده های پژوهش بنا به درخواست پژوهشگران واجد شرایط و با رعایت اصول محرمانگی و حفظ حریم خصوصی شرکت کنندگان، از طریق مکاتبه با نویسنده مسئول قابل دسترسی است.

#### نقش نویسندگان

سیده سمیه جلیل آبکنار: بررسی اولیه، انتخاب موضوع، اجرا، جمع آوری داده ها، تحلیل داده ها و تدوین مقاله.

## References

- Aghajani, M. J., Rahbar, T., & Moghtader, L. (2018). The relationship of hopefulness and hardiness with general health in women with breast cancer. *Journal of Guilan University Medical Sciences*, 26(104), 41-49. <http://journal.gums.ac.ir/article-1-1570-fa.html> [In Persian]
- Ashori, M., & Arabi, A. (2020). The effect of time perspective program on the perceived social support in mothers of children with hearing impairment. *Journal of Child Mental Health*, 7(2), 229-240. <https://doi.org/10.29252/jcmh.7.2.20> [In Persian]
- Ashori, M., & Ghamarani, A. (2018). Time perspective: Investigation of theory bases to program designing for education of parent of children with intellectual disability. *Journal of Exceptional Education*, 2(151), 41-50. <http://exceptionaleducation.ir/article-1-1278-fa.html>
- Azemi, K., & Maktabi, G. (2020). Designing and testing model of the effect of time perspective on academic dishonesty through the mediating role of autonomy in secondary school students. *New Educational Approaches*, 15(1), 1-16. <https://doi.org/10.22108/nea.2020.120935.1433> [In Persian]
- Battaglini, A. M., Rnic, K., Jameson, T., Jopling, E., & LeMoult, J. (2023). Interpersonal emotion regulation flexibility: effects on affect in daily life. *Emotion*, 23(4), 1048-1060. <https://doi.org/10.1037/emo0001132>
- Besharat, M. A., & Bazazian, S. (2014). Examining the psychometric characteristics of the emotion regulation questionnaire in a sample of Iranian society. *Advances in Nursing and Midwifery*, 24(84), 61-70. <https://sid.ir/paper/496015/fa> [In Persian]
- Bulgan, C., & Ciftci, A. (2017). Psychological adaptation, marital satisfaction, and academic self-efficacy of international students. *Journal of International Students*, 7(3), 687-702. <https://doi.org/10.5281/zenodo.570028>
- Cheng, S., Li, J., Li, Q., Li, X., & Luo, Y. (2024). Family quality of life of parents of children with intellectual disability: Do psychological stress and parental involvement matter? *Journal of Intellectual Disabilities*, 29(2), 331-348. <https://doi.org/10.1177/17446295241254624>
- Davoodi, M., Dortaj, F., Asadzadeh, H., & Delavar, A. (2019). The effectiveness of time perspective training on cohesive self-knowledge and stress management in gypsy students in Tehran. *Journal of Social Work Research*, 6(21), 1-27. <https://doi.org/10.22054/rjsw.2021.55231.432> [In Persian]
- Delavar, A. (2022). *Research methods in psychology and educational sciences*. Tehran, Virayesh Publication. <https://www.adinehbook.com/gp/product/9646184022> [In Persian]
- Ebrahimi, F., Kiamarsi, A., & Taklavi, S. (2023). The effectiveness of time perspective therapy on physical self-concept and psychological helplessness in postmenopausal women. *Rooyesh*, 12(5), 109-118. <http://frooyesh.ir/article-1-4564-fa.html> [In Persian]
- Findling, Y., Barnoy, S., & Itzhaki, M. (2023). Burden of treatment, emotion work and parental burnout of mothers to children with or without special needs: A pilot study. *Current Psychology*, 42, 19273-19285. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03074-2>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010>
- Geukes, C., Bröder, J., & Latteck, A. D. (2019). Health literacy and people with intellectual disabilities: What we know, what we do not know, and what we need: A theoretical discourse. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 463. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030463>
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. Handbook of emotion regulation. The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-001>
- Guo, Y., Chen, Z., & Feng, T. (2017). The effect of future time perspective on delay discounting is mediated by the gray matter volume of vmPFC. *Neuropsychologia*, 102, 229-236. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2017.06.021>
- Hallahan, D. P., Pullen, P. C., & Kauffman, J. M. (2023). *Exceptional learners: An introduction to special education* (15th Ed.). Pearson Education, Inc. <https://www.amazon.com/Exceptional-Learners-Introduction-Special-Education-ebook/dp/B09STKPCL3>
- Haghighi, S., Maktabi, G. H., Shehniyailagh, M., & Hajiyakhchali, A. (2018). The effects of an intervention based on future time perspective theory on achievement motivation, academic self-efficacy and time perspective. *Research in School and Virtual Learning*, 6(2), 33-48. <https://doi.org/10.30473/etl.2018.5139>
- Hosseini, M., Arefi, M., & Sajjadian, I. (2020). Time perspective training package on balancing time and anxiety of students. *MEJDS*, 10, 15-24. <http://jdisabilstud.org/article-1-1273-fa.html> [In Persian]
- Jacinto, M., Rodrigues, F., Monteiro, D., Antunes, R., Ferreira, J. P., Matos, R., & Campos, M. J. (2023). Quality of life in individuals with intellectual and developmental disabilities: The congruency effect between reports. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(12), 1748. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121748>
- Jenaro, C., Flores, N., Vega, V., Cruz, M., Pérez, M. C., & Torres, V. A. (2018). Cyberbullying among adults with intellectual disabilities: Some preliminary data. *Research in Developmental Disabilities*, 72, 265-274. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.12.006>
- Karukivi, M., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2014). Is alexithymia linked with marital satisfaction or attachment to the partner? A study in a pregnancy cohort of parents-to-be. *Comprehensive Psychiatry*, 55(5), 1252-1257. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.03.019>

- Keleynikov, M., Benatov, J., & Cohen, N. (2023). Emotion regulation among parents raising a child with disability: A systematic review and conceptual model. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 858–875. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02530-8>
- Kuan, T. Y. J., & Zhang, L. F. (2022). Educating students about time perspective and its effect on subjective well-being. *Educational Psychology*, 42(5), 644–668. <https://doi.org/10.1080/01443410.2022.2060496>
- Kulbaş, E., & Özabacı, N. (2022). The effects of the positive psychology-based online group counselling program on mothers having children with intellectual disabilities. *Journal of Happiness Studies*, 23, 1817–1845. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00472-4>
- Łada-Maśko, A., Sajewicz-Radtke, U., Jurek, P., Olech, M., Radtke, B. M., & Lipowska, M. (2025). (Non)specific interaction patterns in families raising a child with disability or chronic illness: a latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1555879. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1555879>
- McLean, S., & Halstead, E. J. (2021). Resilience and stigma in mothers of children with emotional and behavioural difficulties. *Research in Developmental Disabilities*, 108, 103818. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103818>
- Mestre, T. D., Lopes, M. J., Pedro Costa, A., & Caldeira, E. V. (2025). Family self-care pattern in families with children with intellectual disabilities: A pilot study. *Healthcare*, 13(7), 791. <https://doi.org/10.3390/healthcare13070791>
- Miller, J. F., & Powers, M. J. (1988). Development of an instrument to measure hope. *Nursing Research*, 37(1), 6–10. <https://doi.org/10.1097/00006199-198801000-00002>
- Modula, M. J., & Chipu, M. G. (2024). Exploring information needs among family caregivers of children with intellectual disability in a rural area of South Africa: A qualitative study. *BMC Public Health*, 24, 1139. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18606-7>
- Mousavi, N., Hasanzadeh, R., & Dousti, Y. (2019). Effectiveness of time perspective therapy on depression and social well-being of bereaved women. *Journal of Research and Behavior Sciences*, 17(2), 205–213. <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-658-fa.html> [In Persian]
- Nazari Fardoei, Z., Forozandeh, E., & Bani Taba, M. (2022). The effectiveness of time-perspective therapy on cognitive abilities, emotion regulation and alexithymia in depressed teenager girls. *Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences*, 9(3), 68–79. <http://jms.thums.ac.ir/article-1-964-fa.html> [In Persian]
- Osin, E., & Boniwell, I. (2024). Positive time use: A missing link between time perspective, time management, and well-being. *Frontiers in Psychology*, 15, 1087932. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1087932>
- Rahimpour, S., Arefi, M., & Manshahi, G. R. (2021). The effectiveness of mixed method of time perspective and mindfulness education on resilience and wisdom. *Positive Psychology Research*, 7(1), 35–52. <https://doi.org/10.22108/ppls.2021.118779.1798> [In Persian]
- Rahimpour, S., Arefi, M., & Manshahi, G. R. (2021). The effectiveness of time perspective education on flow and grit of female high school students. *Educational Research*, 18(74), 111–130. <https://doi.org/10.30495/educ.2022.1879666.2245> [In Persian]
- Rasheed, A. (2022). Hope, quality of life, and self-efficacy among mothers with special needs children. *Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.3850>
- Razvaliaeva, A. Y., & Polskaya, N. A. (2023). The relationship between interpersonal sensitivity and emotion regulation in youths. *European Journal of Psychology Open*, 82(4), 171–179. <https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000051>
- Sekścińska, K., Rudzinska-Wojciechowskac, J., & Maisona, D. (2018). Individual differences in time perspectives and risky financial choices. *Personality and Individual Differences*, 120, 118–126. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.038>
- Snyder, C. R., Lehman, K. A., Kluck, B., & Monsson, Y. (2006). Hope for rehabilitation and vice versa. *Rehabilitation Psychology*, 51(2), 89–112. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.51.2.89>
- Snyder, C. R., & Lopez, J. (2001). *Handbook of positive psychology*. USA: Oxford university press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Snyder, C. R., & Tsukasa, K. (2005). The relationship between hope and subjective well-being: Reliability and validity of the dispositional hope scale. Japanese Version. *Japanese Journal of Psychology*, 76(3), 227–234. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.76.227>
- Stolarski, M., Fieulaine, N., & van Beek, W. (2015). *Time perspective theory; review, research and application*. Springer International Publishing Switzerland. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2>
- Stolarski, M., & Matthews, G. (2016). Time perspectives predict mood states and satisfaction with life over and above personality. *Current Psychology*, 35(4), 516–526. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9515-2>
- Sword, R. M., Sword, R. K., & Brunskill, S. R. (2015). *Time perspective therapy: Transforming zimbaro's temporal theory into clinical practice*. In Time Perspective Theory; Review, Research and Application (pp. 481–498). Springer International Publishing/Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2\\_31](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_31)
- Thompson, R. J., Dizén, M., & Berenbaum, H. (2009). The unique relations between emotional awareness and facets of affective instability. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 875–879. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.006>
- Van Beek, W., Berghuis, H., Kerkhof, A., & Beekman, A. (2011). Time perspective, personality and psychopathology: Zimbaro's time perspective inventory in psychiatry. *Time & Society*, 20(3), 364–374. <https://doi.org/10.1177/0961463X10373960>

- Worrell, F. C., McKay, M. T., Andretta, J. R. (2015). Concurrent validity of Zimbardo time perspective inventory profiles: A secondary analysis of data from the United Kingdom. *Journal of Adolescence*, 42, 128-139. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.04.006>
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (2009). *The time paradox: The new psychology of time that can change your life*. New York: Free Press. <https://www.amazon.com/Time-Paradox-Psychology-That-Change/dp/1416541993>
- Zimbardo, P. G., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. John Wiley & Sons. <https://www.amazon.com/Time-Cure-Overcoming-Psychology-Perspective/dp/1118205677>
- Zheng, X., & Wang, W. (2022). Time perspective in the self-regulatory mechanism of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 747-767. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00424-y>