

## عنوان مقاله:

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

## محل انتشار:

مجله روانشناسی اجتماعی، دوره 11، شماره 69 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

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

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

## خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر چشم انداز زمان بر کاهش اضطراب، افسردگی و تعارضات کار- خانواده مدیران انجام شد. روش پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و طرح تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل مدیران زن آموزش و پرورش متوسطه دوم شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۱ بود. در این پژوهش ۳۰ مدیر زن با روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند و با گمارش تصادفی در گروه های آزمایش و گواه قرار گرفتند (۱۵ مدیر در گروه آزمایش و ۱۵ مدیر در گروه گواه). گروه آزمایش مداخله آموزش را طی یک ماه در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای دریافت کرد. پرسشنامه های استفاده شده در این پژوهش شامل اضطراب بک (۱۹۸۸)، افسردگی بک (۱۹۷۴) و تعارضات کار- خانواده کارلسون و همکاران (۲۰۰۰) بود. داده های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که درمان مبتنی بر چشم انداز زمان بر کاهش اضطراب، افسردگی و تعارضات کار- خانواده مدیران زن شاغل در آموزش و پرورش تاثیر دارد ( $p < 0.05$ ). از طرفی با توجه به اندازه اثر برای متغیر پس آزمون اضطراب در گروه، نتایج نشان داد که ۲۵ درصد از واریانس در متغیر اضطراب توسط درمان مبتنی بر چشم انداز زمان تبیین می شود همچنین برای متغیر افسردگی ۲۹ درصد و برای متغیر تعارضات کار- خانواده ۴۴ درصد تبیین می گردد. در واقع، بدلیل تنش زا بودن شغل مدیریت و طبق نتایج این پژوهش می توان از درمان مبتنی بر چشم انداز زمان به عنوان روشی موثر در تقویت منابع روان شناختی و ارتقاء روان مدیران بهره مند شد.

## کلمات کلیدی:

درمان مبتنی بر چشم انداز زمان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2056800>

