

اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود سبک‌های تصمیم‌گیری دختران مبتلا به اضطراب خانواده‌های طلاق*

مژگان عباسی آبرزگه^۱

ندا قهرمانی^۲

منصوره سهرابی^۳

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر بهبود سبک‌های تصمیم‌گیری در دختران مبتلا به اضطراب خانواده‌های طلاق انجام شده است. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر خانواده‌های طلاق شهرستان رباط‌کریم در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بودند. حجم نمونه ۴۰ نفر از دختران مبتلا به اضطراب خانواده‌های طلاق بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب، و به صورت تصادفی در گروه‌های گواه و آزمایشی گمارده شدند (گروه آزمایش ۲۰ نفر و گروه گواه ۲۰ نفر). ابزار پژوهش پرسشنامه اضطراب بک و سبک‌های تصمیم‌گیری اسکات و بروس بود. نتایج تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود تصمیم‌گیری در دانش‌آموزان دختر مبتلا به اضطراب خانواده‌های طلاق مؤثر است.

واژگان کلیدی: اضطراب، سبک‌های تصمیم‌گیری، ذهن آگاهی، طلاق

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

* این مقاله، مقاله‌ی برگزیده‌ی این ماه نشریه می باشد.

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه ملی ملایر، (نویسنده مسئول)،

Mozhganabbasiabrazgah@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد واحد مرودشت

۳. کارشناسی ارشد، روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران

مقدمه

خانواده از گروهی افراد تشکیل می‌شود که از راه خون، زناشویی و یا فرزندپروری با یکدیگر ارتباط می‌یابند و طی یک دوره زمانی نامشخص با یکدیگر زندگی می‌کنند (واگنر^۱، ۲۰۱۰). خانواده جایگاهی امن برای ارضای نیازهای گوناگون جسمانی، عقلانی و عاطفی است. بنابراین آگاهی از نیازهای زیستی و روانی، و شناخت چگونگی ارضای آن‌ها بسیار ضروری است (عدالتی و رذروان^۲، ۲۰۱۰). معمولاً عوامل گوناگون فردی، اجتماعی، عاطفی و روان‌شناختی، پایداری و انسجام این نهاد دیرینه و سازنده اجتماعی را تضعیف می‌کنند (آماتو و ماروت^۳، ۲۰۱۶). که یکی از این عوامل طلاق^۴ است. به دنبال طلاق و از هم‌گسیختگی شبکه اجتماعی خانواده، این احساس در فرزند ایجاد می‌شود که مورد پذیرش، حمایت و احترام نیست. لذا این عامل می‌تواند زمینه را برای مشکلات عاطفی و رفتاری فراهم سازد (توتل، کامپیل و دیوید^۵، ۲۰۰۶). آماتو و ماروت (۲۰۱۶)، تأثیر طلاق را بر فرزندان بسیار حایز اهمیت می‌دانند زیرا تنش و جدایی در خانواده منجر به ایجاد تغییرات روان-شناختی، ایجاد فشار، استرس و اضطراب^۶ در فرزندان می‌شود. در واقع می‌توان گفت، تجارب منفی دوران کودکی مانند نبود والد مراقبت کننده یکی از عوامل ایجاد اضطراب است (اسکیمنتی و بیفلکو^۷، ۲۰۱۵).

اختلال اضطرابی یکی از نشانه‌های شایع روان‌پزشکی است (برنستین، لین، اگار و نلسون^۸، ۲۰۰۵). این اختلال با شروع زودرس و تأثیری که بر خط سیر تکاملی فرد دارد، احتمال ابتلا به اختلالات دوران بزرگسالی را افزایش می‌دهد (اوانا^۹، ۲۰۱۰). اختلالات اضطرابی موجب مختل کردن عملکردهای تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی می‌شود (اسووا، موریس و ادرر^{۱۰}، ۲۰۰۲). همچنین در تعریف اضطراب می‌توان گفت، اضطراب عبارت است از یک عامل ناشناخته و نامعلوم که موجب پریشانی فکر و گاه باعث بروز علائم احساس خطر از جمله تپش قلب و رنگ پریدگی می‌شود

1. Wagner
2. Edalati & Redzuan
3. Amato & Marriott
4. Divorce
5. Tuttle, Campbell-Heider & David
6. anxiety
7. Schimmenti & Bifulco
8. Bernstein, Layne, Egar & Nelson
9. Oana
10. Essau, Muris & Ederer

(امیرخانی، ۱۳۹۵). افرادی که دارای اضطراب هستند دچار تنش‌ها و دلواپسی‌های زیادی می‌شوند و نگرانی‌های آن‌ها گاهی اوقات به اندازه‌ای می‌رسد که دیگر به انجام دادن کاری قادر نیستند (روسکیو، چیو، رویبرن، استنگ، استین، ویتچن و کسلر^۱، ۲۰۰۷).

اکثر نوجوانان و جوانان هنگام روبرو شدن با موقعیت‌های تهدیدآمیز یا فشار، احساس اضطراب و تنش دارند. اضطراب و افسردگی در هر دو جنس رخ می‌دهد، اما در سال‌های نوجوانی، دختران بسیار بیشتر در معرض خطر افسردگی و اضطراب هستند و نگرانی، تشویش و اضطراب خصیصه‌ای است که همه دختران جوان و نوجوان به صورت‌های مختلف در دوران بلوغ به آن دچار می‌شوند. با بررسی اسکن مغز دختران و پسران و مقایسه آن‌ها محققان به این نتیجه رسیده‌اند که تفاوت‌هایی در پردازش محرک‌های عاطفی در دختران و پسران وجود دارد. دختران بالغ از نظر شناخت عاطفی سریع‌تر از پسران بالغ می‌شوند و این حساسیت آن‌ها را نسبت به افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیرتر می‌کند (پاینه^۲، ۲۰۱۰).

فرد دارای استرس و اضطراب اغلب در فرآیند تصمیم‌گیری^۳ و حل مسئله^۴ دچار مشکل است. با توجه به اهمیت سبک‌های تصمیم‌گیری که بیانگر مجموعه‌ای از الگوها و عادت‌های یاد گرفته شده (تثبیت شده) تصمیم‌گیری هستند که از تفاوت‌های بنیادی افراد در جمع‌آوری اطلاعات و تمایلات آن‌ها در استفاده از اطلاعات ناشی می‌شود یعنی حدودی که فرد اطمینان دارد که اطلاعات را به اندازه کافی پردازش نموده است و آمادگی پایان بخشیدن به تلاش شناختی را دارد (سلیمی، حق نظری، سلطانی و زهره‌وند، ۱۳۹۵). تصمیم‌گیری، فرآیندهای شناختی زیادی مانند اطلاعات و پردازش آن‌ها، حل مسئله، حافظه و یادگیری را به خدمت می‌گیرد (لانگ^۵، ۲۰۰۰). تئوری سبک‌های تصمیم‌گیری الگوهای جمع‌آوری، طبقه‌بندی و نحوه استفاده از اطلاعات توسط افراد را در زمانی که در موقعیت تصمیم‌گیری قرار دارند، مورد مطالعه قرار می‌دهد (پاینه، ۲۰۱۰). در واقع سبک‌های تصمیم‌گیری بیانگر مجموعه‌ای از الگوها و عادت‌های یاد گرفته شده تصمیم‌گیری هستند که از تفاوت‌های بنیادی افراد در جمع‌آوری اطلاعات و تمایلات آنها در استفاده از اطلاعات ناشی می‌شود و شامل سبک تصمیم‌گیری اجتنابی^۶، منطقی^۷، شهودی^۸، وابستگی^۹ و آنی^{۱۰} هستند (قنبری نیکزاد و سلوی، ۱۳۹۰).

1. Ruscio, Chiu, Roybyrne, Stang, Stein, Wittchen & Kessler

2. Payne

3. Decision

4. Problem Solving

5. Long

6. Avoidance decision

7. Rational

8. Intuitive

9. Dependency

10. Instantaneous

استفاده از آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش استرس مؤثر بوده و به بهبود فرآیند تصمیم‌گیری از نوع شناختی و حل مسأله کمک می‌نماید. شواهد نشان می‌دهد که استفاده از درمان‌های روان-شناختی و درمان‌های تلفیقی در کنار دارودرمانی جهت بهبود اثربخشی در کاهش استرس بسیار مهم و ضروری است. اخیراً برای درمان طیف وسیعی از اختلالات روانی و اضطراب آموزش به طور مؤثر به کار می‌رود که درمان‌های موج سوم نامیده می‌شوند (الله‌قلیو، ابوالقاسمی و زاهد، ۱۳۹۳).

حضور ذهن چنانچه کبات زین (۱۹۸۲) می‌گوید؛ به معنی توجه کردن به طریق خاص، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون داوری است. در حضور ذهن فرد می‌آموزد که در هر لحظه از حالت ذهنی خودآگاهی داشته و توجه خود را به شیوه‌های مختلف ذهنی خود متمرکز نماید. حضور ذهن ابتدا در دانشگاه ماساچوست توسط جان کبات زین به کار گرفته شد. وی در کلینیک کاهش استرس خود، به شرکت‌کنندگان تمرین آرامش ذهنی همراه با حضور ذهن می‌داد. این کوشش‌ها به شکل گرفتن مدل حضور ذهن مبتنی بر کاهش استرس انجامید (کازمیان، ۱۳۹۳). همچنین پژوهش‌های اسکویتزر و رودی^۱، (۲۰۱۰) و بلک، سوسمن و جانسین^۲ (۲۰۱۲) نشان داده است که، ذهن آگاهی یکی از عوامل مؤثر بر تصمیم‌گیری به ویژه در موقعیت‌های پراسترس است. همچنین می‌توان گفت آموزش ذهن آگاهی منجر به کاهش ارزیابی منفی فرد از وقایع و موجب بهبود تصمیم‌گیری می‌شود (فردسون^۳، ۱۹۹۹؛ البانان^۴، ۲۰۰۶؛ تسدال^۵، ۱۹۹۹). در مجموع مهارت‌های ذهن-آگاهی موجب افزایش آگاهی، صراحت، وضوح و پذیرش واقعیت در زمان حال می‌گردد. فرد با حضور در زمان حال در می‌یابد که ذهن را مورد بررسی قرار دهد و به این واقعیت پی می‌برد که افکار صرفاً افکار هستند در این مرحله به جای اینکه مثل گذشته به افکار خود بچسبند می‌تواند افکارش را رها کند و به صورت آگاهانه عمل کند و می‌تواند موقعیت خود را درک کرده و تصمیمات به هنگامی را در مواقع مواجه شدن با مسائل مختلف اتخاذ نماید (اژه‌ای، لواسانی و ارمی، ۱۳۹۴). لذا این پژوهش در پی پاسخگویی به این سؤال است که آیا «آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن-آگاهی بر بهبود سبک‌های تصمیم‌گیری در دختران مبتلا به اضطراب خانواده‌های طلاق اثربخش است»؟

روش پژوهش

طرح پژوهشی حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با گروه کنترل و آزمایشی می‌باشد. به طوری که میان دانش‌آموزان دارای خانواده‌های طلاق تعداد ۴۰ دانش‌آموز به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش (۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل) قرار

1. Schewitzer & Ruedy

2 . Black., Sussman, & Johnsin

3 . Fredson

4 . Elbannan

5. Teasdale

گرفتند. سپس قبل از اجرای آموزش ذهن‌آگاهی، پرسشنامه اضطراب برای هر دو گروه کنترل و آزمایش به عنوان پیش‌آزمون به کار برده شد. سپس هشت جلسه پروتکل کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر روی گروه آزمایش اجرا شد. بعد از اتمام آموزش بار دیگر پرسشنامه‌ها به عنوان پس-آزمون توسط هر دو گروه آزمایش و کنترل تکمیل شدند.

شیوه اجرا

در پژوهش حاضر برنامه آموزش ذهن‌آگاهی به شکلی اجرا شد که آزمودنی‌ها در هر هفته یک جلسه آموزشی ۲ ساعته داشتند، قبل از برگزاری جلسات اصلی آموزش، یک جلسه جهت توضیح در مورد پژوهش، برقراری رابطه حسنه، انجام پیش‌آزمون (اجرای آزمون‌ها) و جمع‌آوری اطلاعات در مورد مشکلاتی که سبب آشفتگی شده‌اند، توضیح الگوی آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی و ایجاد امید در مراجع برگزار شد.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

برنامه تمرین هشت هفته‌ای آموزش ذهن آگاهی بر گرفته از کتاب "زندگی پر در دسر" (کابات زین، ۲۰۰۵)

هفته اول	توجیه و آرامش بدنی
هفته دوم	تمرین تنفس (۱۰ دقیقه در روز).
هفته سوم	تمرین متناسب بدن و یوگا (یک در میان و حتی الامکان ۴۵ دقیقه)
هفته چهارم	تمرین تفکر با تنفس در وضعیت نشسته برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز.
هفته پنجم	نشستن و تمرکز روی تنفس، نشستن ۳۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای در روز متناوب با یوگا، استفاده از تنفس به عنوان عملی برای کنترل توجه.
هفته ششم	توجه به احساسات جسمانی، صداها، افکار و احساسات و موارد دیگر، شروع مراقبه پیاده روی.
هفته هفتم	۴۵ دقیقه تمرین در روز (استفاده ترکیبی از تکنیک‌های نشستن، یوگا و اسکن بدن)، اگر از نوارها استفاده می‌کردید سعی کنید از این هفته از آن‌ها استفاده نکنید.
هفته هشتم	به عقب برگردید و از نوارها استفاده کنید. حداقل ۲ بار در این هفته آرامش بدن انجام دهید. به نشستن و یوگا ادامه دهید.

ابزار پژوهش

پرسشنامه اضطراب بک^۱: این پرسشنامه توسط آرون تی‌بک و همکارانش (۱۹۸۸) ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه است که علایم اضطراب را فهرست کرده است. پرسشنامه اضطراب بک (BAI) برای اندازه‌گیری اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان ساخته شده است و هر یک از ماده‌های آن یکی از علایم شایع اضطراب یعنی علایم ذهنی، علایم بدنی و هراس را می‌سنجد. در پژوهشی که بک و همکاران (۱۹۸۸) برای ارزیابی پرسشنامه انجام دادند آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۲ به دست آمد. همچنین پایایی آزمون- بازآزمون پرسشنامه پس از یک هفته در بازآزمایی مجدد ۰/۷۵

1. Beck Anxiety Inventory

محاسبه گردید. همچنین روایی همگرای این پرسشنامه با مقیاس درجه‌بندی اضطراب همیلتون (HDRS) ۰/۵۱ به دست آمد که میزان متوسطی است. در نمونه ایرانی نیز آلفای کرونباخ ۰/۹۲، آزمون دونیمه‌سازی اسپیرمن ۰/۹۵، و پایایی آزمون - بازآزمون ۰/۷۷ برای این پرسشنامه به دست آمد.

پرسشنامه سبک‌های تصمیم‌گیری اسکات و بروس^۱: این پرسشنامه توسط اسکات و بروس (۱۹۹۵) ساخته شده و دارای ۲۵ گویه است. پرسشنامه شامل ۵ مؤلفه عقلانی، شهودی، وابستگی، آنی و اجتنابی می‌باشد. سوالات پرسشنامه براساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای (بسیار کم نمره ۱، کم نمره ۲، متوسط نمره ۳، زیاد نمره ۴، بسیار زیاد نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات در این پرسشنامه از ۲۵ تا ۱۲۵ است. اسکات و بروس (۱۹۹۵) روایی پرسشنامه را مطلوب ذکر کرده‌اند. هادی‌زاده مقدم و طهرانی (۱۳۹۰) روایی محتوایی و صوری پرسشنامه را ۰/۸۴ به دست آورده‌اند. تقی‌زاده (۱۳۹۴) پایایی پرسشنامه و مؤلفه‌های آن را به روش آلفای کرونباخ به شرح زیر بدست آورده است.

مؤلفه‌های پرسشنامه و ضرایب آلفای آن‌ها

مؤلفه	شماره سؤالات	ضریب آلفای کرونباخ
عقلانی	۲۵-۱۳-۱۱-۷-۴	۰/۷۲
شهودی	۱۷-۱۶-۱۵-۱۲-۳-۱	۰/۷۲
وابستگی	۲۴-۱۸-۱۰-۵-۲	۰/۶۹
آنی	۲۰-۱۵-۹-۸	۰/۶۸
اجتنابی	۲۳-۲۱-۱۹-۱۴-۶	۰/۷۰
سبک تصمیم‌گیری	۱ تا ۲۵	۰/۷۳

یافته‌ها

جدول ۱: توزیع فراوانی شرکت‌کنندگان در تحقیق بر اساس گروه‌ها

گروه	فراوانی	درصد
آزمایش	۲۰	۵۰/۰
کنترل	۲۰	۵۰/۰
کل	۴۰	۱۰۰/۰

1. Scott and Bruce decision making styles

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که از ۵۰ درصد شرکت‌کنندگان در تحقیق در گروه آزمایش و ۵۰ درصد در گروه کنترل بوده‌اند.

جدول ۲

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای اضطراب سبک‌های تصمیم‌گیری را در گروه کنترل نشان می‌دهد. جدول ۳ میانگین و انحراف معیار متغیرهای اضطراب و سبک‌های تصمیم‌گیری را در گروه آزمایش نشان می‌دهد.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش گروه کنترل

پس آزمون		پیش آزمون		متغیرها
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۱/۲۵	۱۴/۹	۳/۴۰	۱۴/۹	سن
۱۲/۵۹	۱۷/۷۵	۱۰/۱۷	۱۷/۷۵	میانگین
۱۰/۴۶	۶۱/۱۵	۱۳/۳۵	۶۲/۷	اضطراب
۳/۸۵	۸/۷۵	۲/۴	۸/۲	سبک تصمیم‌گیری عقلانی
۳/۳۷	۲۱/۴	۳/۰۱	۲۱/۵	سبک تصمیم‌گیری شهودی
۲/۸۴	۱۵/۳	۱/۶۳	۱۵/۲	سبک تصمیم‌گیری وابسته
۲/۹۸	۱۶/۴	۲/۹۸	۱۵/۹	سبک تصمیم‌گیری آنی
۲/۹۸	۱۶/۴	۲/۰۵	۲/۹۸	سبک تصمیم‌گیری اجتنابی

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش گروه آزمایش

پس آزمون		پیش آزمون		متغیرها
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۱/۱۹	۱۵/۳۵	۰/۹۸	۱۵/۳۵	سن
۱/۱۹	۱۷/۹۵	۱۰/۱۱	۱۷/۹۵	میانگین
۶/۵۲	۱۶/۳۵	۱۲/۳۶	۵۹/۴	اضطراب
۲/۹۶	۲۰/۴۵	۲/۹۵	۷/۲	سبک تصمیم‌گیری عقلانی
۳/۲۶	۱۰/۷	۲/۲۵	۲۱/۱۵	سبک تصمیم‌گیری شهودی
۲/۴۳	۱۲/۳	۱/۹۹	۱۴/۹	سبک تصمیم‌گیری وابسته
۲/۴۳	۱۱/۷	۲/۷۱	۱۶/۳۰	سبک تصمیم‌گیری آنی
۲/۴۳	۱۱/۷	۲/۶۶	۱۵/۸۰	سبک تصمیم‌گیری اجتنابی

نتایج میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان در پژوهش در پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. بر اساس این جدول میانگین‌ها در پس‌آزمون گروه آزمایش در اضطراب کاهش و میانگین سبک تصمیم‌گیری افزایش یافته و میانگین در زیر مقیاس‌های عقلانی افزایش یافته و در زیر مقیاس شهودی، آنی و اجتنابی کاهش یافته است در حالی که میانگین‌ها در گروه کنترل تغییرات خیلی جزئی داشته‌اند.

فرضیه این پژوهش شامل «آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود سبک‌های تصمیم‌گیری (سبک تصمیم‌گیری عقلانی، شهودی، آنی، اجتنابی و وابسته) دختران مبتلا به اضطراب خانواده‌های طلاق اثربخش است» است. که جهت آزمون این فرضیه از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شده است. قبل از انجام فرضیه‌ها ابتدا باید نرمال بودن داده‌ها جهت انجام آمار پارامتریک انجام شود. برای سنجش داده‌های کمی از آزمون کوموگروف-اسمیرنوف استفاده شد.

جدول ۴: نتایج آزمون کلموگروف- اسمیرنوف جهت نرمال یا غیرنرمال بودن توزیع نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش

پس آزمون		پیش آزمون		گروه متغیر
سطح معناداری	آزمون کلموگروف اسمیرنوف	سطح معناداری	آزمون کلموگروف اسمیرنوف	
۰/۵۹	۰/۷۶	۰/۲۳	۱/۰۳	پس آزمون اضطراب
۰/۰۹	۰/۱۲۲	۰/۳۹	۰/۹۰	سبک تصمیم-گیری عقلانی
۰/۶۶	۰/۷۲	۰/۸۰	۰/۶۴	سبک تصمیم-گیری شهودی
۰/۹۲	۰/۵۴	۰/۵۴	۰/۸۰	سبک تصمیم-گیری وابسته
۰/۳۹	۰/۸۹	۰/۰۸	۲۵/۱	سبک تصمیم-گیری آنی
۰/۳۹	۰/۸۹	۰/۸۳	۰/۶۲	سبک تصمیم-گیری اجتنابی

جدول ۵: نتایج آزمون گلموگروف - اسمیرنوف جهت نرمال یا غیرنرمال بودن توزیع نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل

پس آزمون		پیش آزمون		گروه متغیر
سطح معناداری	آزمون گلموگروف اسمیرنوف	سطح معناداری	آزمون گلموگروف اسمیرنوف	
۰/۳۳	۰/۹۴	۰/۱۰	۱/۲۲	پس آزمون اضطراب
۰/۰۹	۰/۲۲	۰/۸۰	۰/۶۴	سبک تصمیم-گیری عقلانی
۰/۸۳	۰/۶۲	۰/۸۸	۰/۵۷	سبک تصمیم-گیری شهودی
۰/۲۱	۱/۰۵	۰/۵۶	۰/۷۸	سبک تصمیم-گیری وابسته
۰/۶۹	۰/۷۰	۰/۵۱	۰/۸۱	سبک تصمیم گیری آنی
۰/۶۹	۰/۷۰	۰/۳۰	۱/۰۶	سبک تصمیم گیری اجتنابی

از نتایج جدول های شماره ۴ و ۵ می توان نتیجه گرفت که سطح معناداری به دست آمده از آزمون گلموگروف- اسمیرنوف برای نمرات متغیرهای پژوهش ها بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد، بنابراین داده ها نرمال می باشد و می توان برای تجزیه و تحلیل استنباطی داده ها از آزمون های پارامتریک (کواریانس) استفاده نمود.

قبل از انجام آزمون تحلیل کواریانس مفروضه های این آزمون از جمله خطی بودن و همگنی شیب های رگرسیون و برابری واریانس ها باید انجام شود. که پس از آزمون نتایج نشان داده است رابطه خطی است بنابراین از مفروضه خطی بودن تخطی نشده است و استفاده از آزمون تحلیل کواریانس بلامانع است.

جدول ۶: نتایج آزمون لوین برای بررسی شرط برابری واریانس ها

P	df2	df1	F	متغیر
۰/۳۵	۳۸	۱	۰/۸۹	اضطراب
۰/۷۸	۳۸	۱	۰/۰۷	سبک تصمیم‌گیری عقلانی
۰/۲۱	۳۸	۱	۱/۶۱	سبک تصمیم‌گیری شهودی
۰/۰۴	۳۸	۱	۴/۲۱	سبک تصمیم‌گیری وابسته
۰/۸۲	۳۸	۱	۰/۰۶	سبک تصمیم‌گیری آنی
۰/۸۲	۳۸	۱	۰/۰۶	سبک تصمیم‌گیری اجتنابی

جدول ۶ مربوط به نتایج آزمون لوین برای بررسی شرط برابری واریانس‌های بین گروهی برای متغیر تحقیق است.

با توجه به مقدار f در آزمون لوین که معنی‌دار نیست، می‌توان گفت که شرط برابری واریانس‌ها رعایت شده است و این امر پایایی نتایج بعدی را مورد تأیید قرار می‌دهد.

جدول ۷ نتایج تحلیل کواریانس را نشان می‌دهد که طبق این جدول تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر متغیرهای اضطراب و سبک تصمیم‌گیری (سبک تصمیم‌گیری عقلانی، شهودی، آنی، وابسته و اجتنابی) را نشان می‌دهد.

جدول ۷: نتایج تحلیل کواریانس برای متغیرهای پژوهش در گروه کنترل و آزمایش با حذف اثر پیش آزمون

منبع	مجموعه مجذورات	Df	میانگین مجذورات	f	p	اندازه اثر
گروه	پس آزمون اضطراب	۱	۱۶۹۰۲/۰۳	۱۵۱/۱۶	۰/۰۰	۰/۸۳
	سبک تصمیم- گیری عقلانی	۱	۱۰۲۰/۴۲	۸۳/۰۳	۰/۰۰	۰/۷۲
	سبک تصمیم- گیری شهودی	۱	۹۵۷/۰۷	۸۷/۹۳	۰/۰۰	۰/۷۳
	سبک تصمیم- گیری وابسته	۱	۶۰/۶۹	۸/۷۵	۰/۰۰	۰/۲۲
	سبک تصمیم- گیری آنی	۱	۱۳۲/۷۳۸	۲۵/۶۵	۰/۰۰	۰/۴۵
	سبک تصمیم- گیری اجتنابی	۱	۱۳۲/۷۳۸	۲۵/۶۵	۰/۰۰	۰/۴۵
	خطا	پس آزمون اضطراب	۳۱	۳۴۵۵/۷۸		
سبک تصمیم- گیری عقلانی		۳۱	۳۸۰/۹۸			
سبک تصمیم- گیری شهودی		۳۱	۳۳۷/۴۱			
سبک تصمیم- گیری وابسته		۳۱	۲۱۴/۹۰			
سبک تصمیم- گیری آنی		۳۱	۱۶۰/۳۷			
سبک تصمیم- گیری اجتنابی		۳۱	۱۶۰/۳۷			

				۴۰	۸۳۹۵۷	پس آزمون اضطراب	کل
				۴۰	۲۷۳۹۶۶	پس آزمون سبک- شناختی	
				۴۰	۱۰۳۴۴	سبک تصمیم- گیری عقلانی	
				۴۰	۱۱۸۶۴	سبک تصمیم- گیری شهودی	
				۴۰	۸۰۳۳	سبک تصمیم- گیری وابسته	
				۴۰	۸۳۹۸	سبک تصمیم- گیری آنی	
				۴۰	۸۳۹۸	سبک تصمیم- گیری اجتنابی	

طبق جدول ۷ آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود سبک های تصمیم گیری (سبک تصمیم گیری عقلانی، شهودی، آنی، اجتنابی و وابسته) دختران مبتلا به اضطراب خانواده های طلاق اثربخش است و در زیر مقیاس های سبک تصمیم گیری عقلانی و شهودی و آنی این فرضیه تأیید می شود ($p < ۰/۰۵$). ولی در سبک تصمیم گیری وابسته و اجتنابی این فرضیه تأیید نمی شود ($p > ۰/۰۵$).

جدول ۸: مقایسه میانگین گروه‌ها از طریق LSD

متغیر	گروه‌ها	تفاوت میانگین‌ها	خطای معیار	سطح معناداری
پس‌آزمون اضطراب	گروه آزمایش	-۴۴/۶۹	۳/۶۲	۰/۰۰
	گروه کنترل	۴۴/۶۹	۳/۶۲	۰/۰۰
سبک تصمیم‌گیری عقلانی	گروه آزمایش	۱۰/۹۸	۱/۲	۰/۰۰
	گروه کنترل	-۱۰/۹۸	۱/۲	۰/۰۰
سبک تصمیم‌گیری-شهودی	گروه آزمایش	-۱۰/۶۳	۱/۱۳	۰/۰۰
	گروه کنترل	۱۰/۶۳	۱/۱۳	۰/۰۰
سبک تصمیم‌گیری آنی	گروه آزمایش	-۲/۶۷	۰/۹	۰/۰۰
	گروه کنترل	۲/۶۷	۰/۹	۰/۰۰
سبک تصمیم‌گیری-وابسته	گروه آزمایش	-۳/۹۶	۰/۷۸	۰/۰۰
	گروه کنترل	۳/۹۶	۰/۷۸	۰/۰۰
سبک تصمیم‌گیری اجتنابی	گروه آزمایش	-۳/۶۹	۰/۶۸	۰/۰۰
	گروه کنترل	۳/۶۹	۰/۶۸	۰/۰۰

طبق جدول ۸ بین میانگین نمرات گروه کنترل و آزمایش در متغیر اضطراب تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بدین‌گونه که میانگین نمرات گروه آزمایش (-۴۴/۹۱) کم‌تر از میانگین نمرات گروه کنترل است که این به معنی کاهش اضطراب در گروه آزمایش در اثر متغیر مستقل آموزش ذهن‌آگاهی است. همچنین طبق جدول بین میانگین نمرات گروه کنترل و آزمایش در متغیرهای سبک تصمیم‌گیری عقلانی، شهودی و آنی، اجتنابی و وابسته تفاوت وجود دارد. بدین ترتیب نمرات میانگین تصمیم‌گیری عقلانی در گروه آزمایش (۱۰/۹۸-) افزایش یافته است. در حالی که میانگین سبک‌های تصمیم‌گیری شهودی (-۱۰/۶۳-) و آنی (-۶/۴۳-) در گروه آزمایش کاهش یافته‌اند. یا به عبارتی آموزش ذهن‌آگاهی باعث بالا رفتن سبک تصمیم‌گیری عقلانی و کاهش تصمیم‌گیری شهودی و آنی می‌شود. همچنین آموزش ذهن‌آگاهی باعث کاهش میانگین نمرات سبک تصمیم‌گیری اجتنابی (-۳/۹۶-) و وابسته (-۲/۶۹-) می‌شود.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه پژوهش بیان کرده است که «آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود سبک-های تصمیم‌گیری دانش‌آموزان دختر مبتلا به اضطراب خانواده‌های طلاق اثربخش است». نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا)، نشان داد آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر بهبود سبک‌های تصمیم‌گیری شناختی دانش‌آموزان دختر مبتلا به اضطراب اثر مثبت و معنی-داری دارد. بدین ترتیب نمرات میانگین تصمیم‌گیری عقلانی افزایش یافته است. در حالی که میانگین سبک‌های تصمیم‌گیری شهودی و آنی کاهش یافته‌اند. یا به عبارتی آموزش ذهن آگاهی باعث بالا رفتن سبک تصمیم‌گیری عقلانی و کاهش تصمیم‌گیری شهودی و آنی می‌شود. همچنین آموزش ذهن آگاهی باعث کاهش میانگین نمرات سبک تصمیم‌گیری اجتنابی و وابسته می‌شود. این نتیجه با یافته‌های قبلی همخوان است که نشان دادند آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود تصمیم‌گیری شناختی تأثیر دارد. در پژوهش بهرامی (۱۳۹۳)، مهارت‌های ذهن آگاهی ۱۵ درصد از تغییرات سبک منطقی، ۷ درصد از تغییرات سبک آنی و ۱۱ درصد از تغییرات سبک اجتنابی را پوشش داده بود، این یافته فرضیه فوق را تأیید می‌کند. همچنین می‌توان گفت که این نتیجه در راستای یافته‌های قبلی است که نشان دادند، ذهن آگاهی یکی از عوامل مؤثر بر تصمیم‌گیری به ویژه در موقعیت‌های پر استرس است (اسکویتزر و رودی، ۲۰۱۰؛ بلک، سوسمن و جانسن، ۲۰۱۲). می‌توان گفت، ذهن آگاهی به دو شیوه تأثیر مفیدی بر تصمیم‌گیری شناختی دارد، اول: هوشیاری آن بدین صورت که سطح دفاعی را افزایش داده، ارزیابی منفی از موقعیت را کاهش می‌دهد و سپس سطح پایینی از استرس ادراک شده را نشان می‌دهد. دوم: باعث تسریع در پیشرفت توانایی مقابله سازگارانه در موقعیت‌های استرس‌زا شده، و واکنش‌های هیجانی به موقعیت‌های ذاتا تهدید برانگیز را کاهش می‌دهد و موجب بهبود تصمیم‌گیری فرد می‌شود (اسکویتزر و رودی، ۲۰۱۰). همچنین نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش فردسون (۱۹۹۹) و البانان (۲۰۰۶)، مبنی بر این که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی ارزیابی منفی را نیز کاهش داده و نمی‌گذارد موقعیت‌ها به صورت استرس‌زا درک شوند و باعث تقویت راهبردهای مقابله‌ای می‌گردد و در نتیجه موجب بهبود تصمیم‌گیری شناختی در فرد می‌شود همخوانی دارد. همچنین در پژوهشی که تسدال (۱۹۹۹)، انجام داد به این نتیجه دست یافت، زمانی که فرد ذهن آگاهی دارد در مواجهه با موقعیت تصمیم‌گیری به همه اطلاعات مربوطه توجه کرده و از تهدید کننده‌ها چشم‌پوشی می‌کند تا بتواند توجه و کنترل خود را افزایش دهد و در نتیجه موجب بهبود تصمیم‌گیری شناختی در فرد می‌شود. به دلیل محدودیت زمانی پژوهشگر این پژوهش در شهرستان رباط‌کریم انجام گرفته است و قابل تعمیم‌دهی به دختران مبتلا به اضطراب خانواده‌های طلاق در شهرهای دیگر نمی‌باشد. با توجه به اثرگذاری آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود سبک‌های تصمیم‌گیری دانش-

آموزان دختر مبتلا به اضطراب خانواده‌های طلاق، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی مربوط به استفاده موثر از آموزش جامع از طریق آموزش پرورش و مراکز بهزیستی برای خانواده‌های طلاق و پرتنش برگزار شود.



منابع

- اژه ای، جواد؛ لواسانی، غلامعلی؛ ارمی حسن، مسعود، (۱۳۹۴)، مقایسه استرس و اضطراب، میان دانش آموزان دارای استرس و عادی، مجله روانشناسی ۱۹ (شماره ۲ پیاپی ۷۴).
- اله قلیلو، کلثوم؛ ابوالقاسمی، عباس؛ زاهد، عادل، (۱۳۹۳)، ارتباط مهارت‌های ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی با واکنش‌پذیری بین فردی سوء مصرف کننده مواد، مجله روانشناسی بالینی، ۶ (۳-۳۳).
- امیرخانی، امیرحسین، (۱۳۹۵)، اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سبک‌های تصمیم‌گیری مدیران، مجله پزشکی ارومیه، ۲۷(۳)، ۲۰۷-۱۹۸، خرداد ۱۳۹۵.
- بهرامی، فاطمه، (۱۳۹۳)، اثربخشی رابطه مهارت‌های ذهن آگاهی با سبک‌های تصمیم‌گیری مدیران دانشگاه صنعتی دانشگاه صنعتی مالک اشتر، نشریه بهبود مدیریت، ۸ (۲۳)، ۷۰-۴۹.
- سلیمی، حسین؛ حق نظری، علی؛ احمدی طهور سلطانی، محسن؛ زهره‌وند، منا، (۱۳۹۵)، اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر اضطراب نوجوانان دختر، مجله روانشناسی بالینی، ۸ (۲)، ۲۳-۳۱.
- قنبری، نیکزاد؛ حبیبی، مجتبی؛ شمس‌الدین، سلوی، (۱۳۹۰)، اثربخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر ارتقای بهزیستی روان‌شناختی، عاطفی و اجتماعی دانشجویان دارای احساس غربت، مجله روانشناسی بالینی، ۵ (۱-۱۷)، ۴۷-۵۶.
- کاظمیان، سمیه، (۱۳۹۳)، اثربخشی روش مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان سلامت عمومی معنادار خود درمانجو، مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۴ (۶).
- Amato, P. R., & Marriott, B. H. (2016). "A Comparison of high-and low Distress Marriages that end in Divorce", *Journal of Marriage and Family*, 69(2), 621-638.
- Bernstein, G., Layne, A., Egar, E. & Nelson, L. (2005). Maternal phobic anxiety and Child anxiety, *Anxiety Disorders*, 19, 658-672.
- Black, S.D., Sussman, S., & Johnsin, A.(2012). "Trait mindfulness, helps shield, decision- making from Translating in to Health- risk behavior", *Journal of adolescent health*, Elsevier.
- Edalati, A., & Redzuan, M. R. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction, *Journal of American science*, 6(4), 132-137.
- Elbannan, M. A.(2006) . "Emerging Trends and challenges in Information Technology Management", V.1 and V.9.
- Essau, C.A., Muris, P., & Ederer, E.M.(2002). Reliability and validity of the spence children's anxiety scale and the screen for child anxiety related

emotional disorders in German children, *Journal Behav Thera Ex Psych* , 33, 1-18.

- Fredson, E. (1999) , “Professions and occupational principal”, In E. Fredson (Ed), *Professions and their prospects*. Beverly Hills.
- Long, H.(2000). *Understanding self-direction in learning. Practice andtheory in self-directed learning.*: 11-24.
- Oana, B. (2010). *Investigation the structure of anxiety symptoms among Romanian preschools using the Spence preschool anxiety scale*, <http://www.priodicals.faqs.org/.htm>.
- Payne, C. S. (2010). *Are investeesable toeffectively use vast amounts of information available on publicly traded companies? A decision theory approach to investor information analysis*. ovaniversityPublishers.
- Ruscio, A., Chiu, W., Roybyrne, p., Stang, P., Stein, D., Wittchen, H., & Kessler, r. (2007). *Broadening the definition of generalized anxiety disorder effect on prevalence and associations with other disorders in the national comorbidity survary replication*,*Journal of Anxiety Disorder*, 21: 662-676.
- Schowitzzer, M., & Ruedy, N.(2010).“The effect of mindfulness on ethical Decisionmaking”, *Risk management and decision processes center*, Philadelphia, PA, 19104.
- Schimmenti, A., & Bifulco, A.(2015). *Linking lack of care in childhood to anxiety disorders in emerging adulthood: the role of attachment styles*, *Child Adolesc Ment Health* , 20(1), 41-8.
- Tuttle, J., Campbell-Heider, N., & David, T.M.(2006). *Adolescent life skills training for high-risk teens: results of group intervention study*,*Journal Pediatr Health Care*, May-Jun, 20(3), 184-91.
- Teasdale, J. D.(1999). “Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders”,*Clinical psychology and psychotherapy*,(146-155).
- Wagner, V. (2010). *Behavior symptomatology and an intervention approach with children of divorce in a school setting*. Retrieved from: [htt://196.2183.35/bitstream/ handle](http://196.2183.35/bitstream/handle).