Journal of Research in Psychological Health

November 2021, Volume 15, Issue 3

The effectiveness of financial therapy based on acceptance and commitment (ACT) approach on financial stress of Shahrekord marketers during the Covid 19 pandemic

Najmeh Tavakoli Zaniyani[1], Masoud Taherinia[2]*, Daruosh Jalali[3], Ebrahim Givaki[4]

1. PhD student in Accounting, Department of Accounting, Faculty of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.
2. (Corresponding Author): Associate Professor, Department of Accounting, Lorestan University, Khoramabad, Iran. Taherinia.m@lu.ac.ir
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.
4. Assistant Professor, Department of Management, Faculty of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.

Citation Tavakoli N, Taherinia M, Jalali D, Givaki E. The effectiveness of financial therapy based on acceptance and commitment (ACT) approach on financial stress of Shahrekord marketers during the Covid 19 pandemic: a one-year follow-up. **J**ournal of **R**esearch in **P**sychological **H**ealth. 2021; 15 (3) :56-68. [Persian].

Key words:
Financial therapy, therapy based on acceptance and commitment, financial stress, marketers, Covid 19

Highlights

- Financial therapy is a new model of understanding people and changing behavior and financial lifestyle.
- Financial therapy based on acceptance and commitment through financial empowerment can improve mental health and reduce financial stress.

Abstract

Financial stress is one of the mental disorders caused by economic problems that can lead to adverse physical and psychological consequences in individuals. With the outbreak of Covid disease, not only the global economy but also the family economy was affected. And because of financial problems, people have become more financial stress and have mental health problems. The purpose of this research is sustainable investigating the effectiveness of group financial therapy based on acceptance and commitment (ACT) approach on financial stress in Shahrekord marketers was implemented. This research is practical and semi-experimental in terms of research methods which have pre-test, post-test designs with a one-year follow-up with the control group. The statistical population of the study was forty people of Shahrekord marketers in 2019. They were assigned randomly to two experimental and control groups and completed research questionnaires that related to financial stress.Then the experimental group received financial therapy interventions based on acceptance and commitment in 10 sessions of 120 minutes in person and online and the control group did not receive any intervention. Data were tested using repeated measures analysis of variance.The results showed that financial therapy based on acceptance and commitment (ACT) has led to a reduction in financial stress ($P < 0.001$), due to the sustainable effectiveness of financial therapy based on acceptance and commitment (ACT). It can be said that in order to improve the health of people and reduce their financial stress during the Covid 19 pandemic, which leads to financial and psychological problems, such interventions and training seem necessary and important.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

اثربخشی مالی‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استرس مالی بازاریان شهرکرد در طول پاندمی کووید ۱۹

نجمه توکلی زانیانی[۱]، مسعود طاهری نیا [۲*]، داریوش جلالی[۳]،ابراهیم گیوکی[۴]

۱. دانشجوی دکتری حسابداری،گروه حسابداری، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

۲. دانشیار، گروه حسابداری، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران. Taherinia.m@lu.ac.ir

۳. استادیار،گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

٤. استادیار،گروه مدیریت، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

تاریخ دریافت
۱۴۰۰/۰۸/۰۱

تاریخ پذیرش
۱۴۰۱/۰۲/۲۵

واژگان کلیدی
مالی‌درمانی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، استرس مالی، بازاریان، کووید۱۹

یافته‌های اصلی

- مالی درمانی مدل جدیدی از شناخت آدمی و تغییر رفتار و سبک زندگی مالی است.
- مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد از طریق توانمندسازی مالی می‌تواند سلامت روان را بهبود و استرس مالی را کاهش دهد.

چکیده

استرس مالی به عنوان یکی از اختلالات روانی ناشی از مشکلات اقتصادی است که می‌تواند منجر به پیامدهای نامطلوب جسمی و روانی در افراد شود. با شیوع بیماری کووید ۱۹ نه تنها اقتصاد جهانی بلکه اقتصاد خانواده تحت تاثیر قرار گرفت. و به دلیل بروز مشکلات مالی افراد دچار استرس مالی و مشکلات سلامت روان بیشتری شده‌اند. هدف پژوهش حاضر بررسی پایداری اثر بخشی مالی درمانی گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استرس مالی بازاریان شهرکرد به مرحله اجر درآمد. این پژوهش از نوع کاربردی و به لحاظ روش پژوهشی از نوع نیمه‌تجربی و دارای طرح پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون و پیگیری یک ساله با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش تعداد ۴۰ نفر از بازاریان شهرکرد در سال ۱۳۹۹ که به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش وکنترل(هر گروه ۲۰ نفر)گمارده شدند و پرسشنامه‌های پژوهش شامل استرس مالی (اسماعیل و زکی،۲۰۱۹) را تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه مداخلات مربوط به مالی‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد را به صورت حضوری و آنلاین دریافت کردند. و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر آزمون شدند. نتایج نشان داد که مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد(ACT) به کاهش استرس مالی منجر شده است ($P<۰/۰۰۱$). با توجه به اثربخشی پایدار مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد(ACT). می‌توان گفت که جهت ارتقای سطح سلامت افراد و کاهش استرس مالی آنها در دوران پاندمی کووید ۱۹که منجر به مشکلات مالی و روانی می‌شود، انجام چنین مداخلاتی و آموزش های ضروری و با اهمیت به نظر می‌رسد.

* این مقاله برگفته از رساله نویسنده اول است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

مقدمه

آنچه امروز سرتا سر جهان را درگیر خودش کرده است، ظهور کرونا ویروس[1] در انسان است. که به یک فاجعه جهانی تبدیل شده است. همه گیری این ویروس نه تنها اقتصاد جهانی بلکه اقتصاد خانواده را نیز تحت تاثیر قرار داد. کووید ۱۹[2] بر سلامت عمومی و سلامت روانی افراد و بر اقتصاد خانواده، از طریق کاهش درآمد خانواده همچنین تحمیل هزینه‌های غیرمنتظره پزشکی و تمام شدن پس انداز در دوران کرونا تاثیر گذاشت. سپس منجر به استرس و اضطراب مالی در افراد شده است که این استرس مالی می‌تواند زندگی هر فردی را تحت الشعاع قرار دهـد و ازمسیر اصلی و نیل به هدف خـارج سـازد.

استرس مالی در شرایطی ایجاد می‌شود که افراد در انجام تعهدات مالی خود با مشکل کمبود پول روبرو می‌شوند. استرس مالی یک احساس ذهنی و ناخوشایند است که در فرد هنگامی که قادر به تأمین نیازهای زندگی نیست و بودجه کافی برای تأمین هزینه‌های زندگی ندارد ایجاد می‌شود (۱). استرس دلیل اصلی بسیاری از سندرم‌های طولانی مدت است و می‌تواند فرد را از مراقبت کافی برای سلامتی دور کند طبق استناد انجمن روانشناسی آمریکا (APA)، سطح بالای استرس مالی و نگرانی در مورد بدهی با افزایش خطر ابتلا به زخم معده، میگرن، حمله‌های قلبی و اختلالات خواب همراه است و این شرایط فقط آغاز چگونگی تأثیر پول شما بر بدن و ذهن شماست. از عوامل ایجاد کننده استرس مالی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد " باورها و اعتقادات غلط مالی و نداشتن چشم انداز مالی وقایع فراتر از کنترل فرد (عوامل اقتصادی)، دانش و مهارت‌های مالی ناکافی(۲).

در شناسایی و واکنش به یک موقعیت استرس‌زا، دانش می‌تواند نقش حیاتی ایفا کند. انواع و سطح دانش مرتبط، به ویژه دانش مالی، می‌تواند بر درک استرس (میزان استرس درک شده) و برآورد تأثیر استرس مالی (میزان استرس احساس می‌شود) تأثیر بگذارد، که همه آنها تعیین کننده نحوه برخورد افراد با شرایط استرس‌زای مالی و شکل دادن به ویژگی‌ها و واکنش آنها است (۳).

افراد نگرش‌های متفاوتی نسبت به پول دارند این تفاوت-های فردی در درک و تفسیر نقش پول در زندگی می‌تواند تابعی از عوامل چون سن، میزان ثروت، طبقه اجتماعی عقاید شخصی و مذهبی یا سیاسی باشد که منعکس کننده نگرش آنها به پول است. به عنوان مثال بعضی پول را منبع قدرت و در حالی که برخی پول را ریشه بدی و شر می‌دانند این تفاوت‌ها ناشی از تمایز جنبه‌های نمادین (عاطفی) و ابزاری (اقتصادی) نگرش به پول است جنبه-های نمادین مانند بی‌اعتمادی، اضطراب، قدرت، اعتبار و موفقیت وجنبه ابزاری به جنبه‌های اقتصادی مانند هزینه-های زندگی خرج کردن برنامه ریزی مالی، سرمایه گذاری، پس انداز و بدهی اشاره دارند (۴،۵).

استرس مالی تا حدی ناشی از فقدان دانش مالی است. دانش مالی شامل آگاهی و استفاده از ابزارهای مالی در زندگی تجاری و شخصی است. دانش مالی باید بتواند پول درحال تغییر را مدیریت کند تا به اهداف لازم برسد، مهارت‌های مدیریت پول را توسعه دهد و بتواند بر تصمیمات مالی شخصی اثر بگذارد(۶). دانش مالی باید با ایجاد رفتارهای مناسب مالی از مشکلات مالی جلوگیری کند (۷). بین رفتار مالی و دانش مالی ارتباط وجود دارد(۸). و نگرش مالی بر نحوه تنظیم رفتارهای مالی موثر است و به توانایی مدیریت مالی شخصی کمک می‌نماید در این حالت فرد می‌تواند بین درآمد و هزینه تعادل برقرار کند، حتی می‌تواند برای بودجه اضطراری در آینده برنامه ریزی کند. از آنجایی که بسیاری از تصمیمات مالی ما بر اساس احساسات و برگرفته از باورها و اعتقادات مالی می باشد. و این باورهای و اعتقادات غلط مالی در فرد ایجاد استرس می کند استفاده از دانش مالی در جهت کنترل استرس مالی باید همراه با تغییردر الگوها و رفتارهای مالی باشد اگر فرد از نظر روانشناختی آمادگی ایجاد تغییر در سبک زندگی خود را نداشته باشد، ممکن است آموزش مالی موثر نباشد(۹).

بنابراین هنگام همه‌گیری اپیدمی کووید ۱۹ افرادی که از دانش مالی کافی برخوردار باشند رفتار و نگرش مالی بهتر، استرس مالی کمتری را تجربه می‌کنند و می‌توانند از نظر اقتصادی زنده بمانند. رفتار و نگرش مالی مناسب بدلیل آگاهی از مدیریت مالی خانواده در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹، از وخامت شرایط اقتصادی به دلیل استرس مالی جلوگیری می‌کند (۸).

---

[1] . Coronavirus
[2] . Covid-۱۹

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

و از آنجایی بین استرس مالی و دانش مالی ارتباط وجود دارد به منظور کنترل استرس مالی آموزش دانش مالی همراه با تغییر رفتار و نگرش مالی ضروری به نظر می‌رسد. آرگون معتقد است که آموزش مالی بسیار حیاتی است و می‌تواند بر آگاهی عمومی تجاری تأثیر بگذارد، و فرد می-تواند امور مالی ورفاه مالی خود را بهبود بخشد(۱۰).

تمامی موارد ذکر شده در مورد گسترش ویروس کرونا در جهان و اثرات و آسیب های اقتصادی و روانی آن بر افراد توجه به بازسازی روانی و کمک به بهبود سلامت روان را در اولویت قرار می‌دهد. یکی از رویکردهای درمانی که در جهت افزایش سلامت روان و توانمندسازی افراد برای حل مشکلات مالی می‌تواند در این شرایط بحرانی کمک کننده باشد. استفاده از رویکرد مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد است.

مالی درمانی[1] متمرکز بر تغییر رفتار است و این تغییر منجر به تغییر احساس و انگیزش و تغییرنگرش افراد نسبت به مسائل مالی و باعث افزایش کیفیت زندگی می-شود. و هدف مالی درمانی توانمندسازی تعداد قابل توجهی از افراد جامعه برای رویایی با شرایط اقتصادی و جلوگیری از اثرات مخرب مسائل اقتصادی بر سلامت روانی و جسمی جامعه است (۱۱). همچنین مالی درمانی تلاش می‌کند به بهترین شیوه موجود نگرش های پولی سنتی و باورها و اختلالات پولی را ریشه یابی، اصلاح و درمان کند. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد[2] که این رویکرد درمانی یک درمان روانشناختی متعلق به نسل سوم درمان های شناختی درمانی است. که برای کاهش پیامدهای نـامطلوب استرس مالی درسال‌های اخیر مورد استفاده قـرار گرفتـه اسـت.

پذیرش و تعهد نامش را از پیـام اصـلی خـود می‌گیرد؛ آنچه خارج از کنترل شخصی‌ات است را بپذیر و به عملی که زندگی ات را غنی می‌سازد متعهد باشد. هدف این رویکرد کمک به مراجع برای ایجـاد یـک زندگی غنی، کامـل و معنـادار اسـت در عـین پـذیرش رنجی که زندگی به ناچار با خود دارد. گر چه به نظر می‌رسد مدت-هاست کـه فلـسفه از روش‌هـای درمـانی کنار گذاشته شده است. اما درمان مبتنی بر پـذیرش، تعهد کـاملاً بـا فلـسفه زیربنـایی‌اش یکپارچـه اسـت وتصریح این فلسفه باعث درک واقعی ویژگی‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌شود پژوهش‌های متعددی در ارتباط با وجود رابطه بـین. پذیرش و تعهد و مسائل روان شناختی و اثربخش بـودن درمان مبتنی بر پذیرش و تعهـد بـر کـاهش مـشکلات روانشناختی موجود می‌باشند که از آن جمله می‌تـوان به اثربخش بودن درمان مبتنی بر پـذیرش و تعهـد بـرکاهش شدت علائم افسردگی و کاهش کلی علائم اضطرای فراگیراسترس نام بـرد. مداخلات مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به شرکت کنندگان کمک کند تا آگاهی و پذیرش نسبت به اعتقادات و عواطف محدودکننده مالی خود به دست آورند و از این افکار و احساسات باورها جدا شوند تا به سمت اهداف مالی ارزش محور خود حرکت کنند این شیوه درمانی(درمان پذیرش و تعهد) به جنبه‌های شناختی رفتار می‌پردازد و پیامد آن بر روی کاهش استرس مالی را بررسی می‌کند.

اعتقادات غلط در مورد آنچه افراد برای امنیت مالی باید انجام دهند به میل افراد جهت پرهیز از افکار و احساسات ناراحت-کننده در مورد پول مرتبط است. باورهای غلط مالی خانواده و جامعه ممکن است افراد را از اقدام جهت تأمین امنیت مالی آینده خود از جمله پذیرفتن تغییر سبک زندگی و یا یادگیری اصول صرفه‌جویی و سرمایه گذاری، منصرف کند. مداخلات مالی درمانی مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد، عدم آمادگی مالی افراد را از طریق تشویق یک احساس جدید برای میل به پذیرش محدودکردن اعتقادات مالی و عواطف ناراحت‌کننده مرتبط با آن برطرف می‌کند. به‌علاوه، به افراد کمک می‌کند تا متعهد شوند به شیوای رفتار کنند که، به طریقی، آنها را به سمت اهداف مالی ارزشمند سوق دهد و ارزش‌های شخصیشان را مشخص کنند. هدف از این تمرینات، آموزش مهارت‌ها به افراد، از جمله ذهن‌آگاهی، پذیرش و جداشدن از افکار، توانمندسازی آنها جهت انتخاب‌های مالی بر اساس ارزش‌ها و تجربیات خود است نه بر اساس باورهای مالی که از دیگران آموخته‌اند. مالی درمانی مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد احساسات ناخوشایند درباره امورمالی را کاهش و با تعیین ارزش‌ها و پشبرد اهداف مالی سلامت مالی فرد را بهبود می‌بخشد. ریشه-های اعتقادات و باورهای افراد در مورد پول به عنوان ابزاری برای تغییر رفتار بررسی می‌نماید. اجتناب از پول و

[1] . financial therapy
[2] . Acceptance and Commitment

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

انکار واقعیت مالی دو باور غلط مالی می‌باشد که منجر به رفتارهای مالی مخرب و با نتایج مالی ضعیف همراه است(۵).

در پژوهش‌هایی که مورد بررسی قرار گرفتند. نمی‌توان پژوهشی را که به اثربخشی مالی درمانی مبتنی برتعهد و پذیرش(ACT) بر کاهش میزان استرس مالی بازاریان شهرکرد پرداخته باشد یافت کرد، پژوهش حاضر درصدد است که بررسی کند آیا مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد در طول پاندمی کووید۱۹ باعث کاهش میزان استرس مالی می‌شود یا خیر.

با توجه به نوظهور بودن حوزه مالی درمانی مطالعات محدودی در این حوزه انجام شده است که یافته های برخی از پژوهش‌ها به شرح زیر است.

هیو و همکاران، (۲۰۲۰) در پژوهشی به بررسی اثر میانجی‌گری آموزش مالی بین استرس مالی و استفاده از فناوری مالی پرداخته. این مطالعه نقش دانش مالی را به عنوان یک منبع در تأثیرگذاری بر رویارویی فرد هنگام تجربه استرس مالی، مدل سازی و آزمایش کرده است. نتایج نشان می دهد که پاسخ‌دهندگان با سطح بیشتری از استرس مالی عموماً تمایل بیشتری به فناوری مالی دارند. هنگامی که نقش دانش مالی در مدل در نظر گرفته شد، رابطه بین استرس مالی و استفاده از فناوری مالی براساس نوع دانش مالی متفاوت بود. (۱۲).

یوستی و همکاران، (۲۰۲۰) پژوهشی با هدف بررسی تاثیر سواد مالی در شرایط استرس زا همه‌گیری کووید ۱۹ در یکی از شهرهای اندونزی انجام داد. نتایج نشان داد که رفتار مالی و نگرش مالی با سواد مالی و رفاه مالی در دوران کرونا ارتباط دارد. و نگرش و رفتار مالی نقش اساسی در رفاه مالی افراد دارد(۸).

قاسم زاده و شاهقلیان، (۱۳۹۹) پژوهش با عنوان اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر کاهش استرس ادارک شده زنان باردار در طول پاندمی کووید۱۹ انجام دادند. که نتایج پژوهش نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش استرس زنان در دوران پاندمی کووید ۱۹ موثر بوده است (۱۳).

شلتون و همکاران، (۲۰۱۹) اولین بار مدل مالی درمانی را به صورت گروهی به اجر درآورد که نتایج این پژوهش حاکی از اثربخش بیشتر مالی درمانی به صورت گروهی و ارزیابی اعضای گروه از مداخله به اتفاق آرا مثبت بود.(۱۴)

اسمیت و همکاران، (۲۰۱۷) یک مدل مالی درمانی خانوادگی براساس سه مولفه سواد مالی، توانمندسازی و رفتار اقتصادی را ارائه نمودند این مدل با بالا بردن سواد مالی مددجویان سعی در بهبود رفاه مالی و کاهش استرس مالی داشت(۱۵).

سون و همکاران، (۲۰۱۸) تاثیر مالی درمانی بر بهبود سلامت مالی در کشور کره بررسی که هدف این پژوهش تهیه برنامه مالی درجهت بهبود سلامت مالی بوده است. از نتایج این پژوهش کاهش قابل توجه استرس مالی و باورهای غلط مالی، افزایش قابل توجه مدیریت مالی، امنیت مالی، اعتماد به نفس و مهارت‌های پول و کاهش احساسات و اعتقادات منفی نسبت به پول و تقویت احساسات و رفتارهای مثبت می‌باشد (۱۶).

اسماعیل وزکی، (۲۰۱۹) تاثیر سواد مالی و استرس مالی بر سلامت مالی بررسی نمودند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بین استرس مالی و سواد مالی و سلامت مالی رابطه معناداری وجود دارد(۱۷). آرکولتا، (۲۰۲۰) مدل مالی درمانی متمرکز بر راه حل (SFFT) برای ایجاد تغییر و بهبود مالی و کاهش اضطراب مالی استفاده نمودند که نتایج حاکی از کاهش کوتاه مدت اضطراب مالی را می‌دهد(۴).

مدل استفاده شده در این پژوهش ترکیبی از مدل پنج مرحله‌ی مالی درمانی و رویکرد پذیرش و تعهد با هدف اثربخشی بیشتر درمان و اصلاح عمیق‌تر باورها و اعتقادات پولی می‌باشد.

با توجه به مطالبی که گفته شد و نبود پژوهش پیرامون نقش مداخلات مالی درمانی گروهی بر روی ایجاد تغییر در رفتارهای نامطلوب مالی و کنترل استرس مالی در ایران این پژوهش برآن است که تاثیر این مدل ترکیبی مبتنی بر پذیرش و تعهد را بر روی بازرایان شهرکرد در طول پاندمی کووید ۱۹بررسی نماید. مدل به کار گرفته شده در پژوهش حاضر، تلفیقی از مدل پنج مرحله‌ی مالی درمانی و رویکرد مداخله‌ی پذیرش و تعهد می‌باشد برای این منظور فرضیه زیر مطرح شد:

مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش استرس مالی بازاریان شهرکرد در طول پاندمی کووید۱۹ موثر است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

روش

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی و دارای طرح پیش-آزمون-پس آزمون و پیگیری یکساله همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش تعداد۴۰ نفراز بازاریان شهرکرد در سال ۱۳۹۹ بودند که به صورت تصادفی انتخاب شدند. با توجه به شیوع ویروس کووید ۱۹ و محدویت انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند.

روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که ابتدا هر دو گروه قبل از هر گونه مداخله در در یک روز و در یک ساعت معین به پرسشنامه استرس مالی پاسخ دادند. سپس گروه آزمایش مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد، طی ۱۰جلسه به صورت حضوری و آنلاین هفته‌ای یک جلسه،هر جلسه طی ۱۲۰ دقیقه برای آنها اجرا شد و گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. و در انتهای آموزش مجددا هردو گروه به پرسشنامه پاسخ دادند. همچنین جهت بررسی ماندگاری درمان در گروه آزمایش بعد از یکسال مجدد گروه آزمایش به پرسشنامه استرس مالی پاسخ دادند. در پژوهش حاضرتحلیل داده‌ها باروش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ انجام شد.

ابزار پژوهش

الف)پرسشنامه استرس مالی[1]: این پرسشنامه اولین بار توسط اسماعیل و زکی، (۲۰۱۹) جهت بررسی تاثیر سواد مالی و استرس مالی بر سلامت مالی ۱۴۰ نفر از کارکنان دانشگاه طراحی و ابداع شده و دارای ۶ سوال است نحوهٔ پاسخ‌دهی به سوالات به صورت ۵ درجه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب، همیشه) تنظیم شده است که به ترتیب نمره ۱ تا ۵ به آن تعلق می‌گیرد. اسماعیل و زکی، (۲۰۱۹) میزان آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۶۲ گزارش نموده است. در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۸۹۲٪ بود. دو نمونه از سوالات این پرسشنامه عبارتند از: ۱-تأخیر در پرداخت همیشه باعث نگرانی من می‌شود.و۲-شرایط مالی فعلی مرا بیقرار و نا آرام می‌کند، می‌باشند.

ب: مداخله مالی درمانی مبتی بر پذیرش و تعهد (مدل مالی درمانی شلتون و همکاران، ۲۰۱۹ و درمان پذیرش و تعهد هیز و همکاران،۲۰۱۲): ابزار دیگر پژوهش مداخله مالی درمانی مبتی برپذیرش و تعهد بود (۱۸). که در در جدول ۱ خلاصه جلسات مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد آورده شده است. این جلسات برای گروه آزمایش اجرا شده است.

یافته‌ها

در ابتدا اطلاعات توصیفی دموگرافیک شرکت‌کنندگان به‌صورت زیر می‌باشد. ۳۲/۵ مرد ۶۷/۵ زن دارای مدرک تحصیلی سیکل ۵ درصد دیپلم ۲۵ درصد کارشناسی ۵۲/۵ درصد کارشناسی ارشد ۱۷/۵ درصد بازاریان در دامنه‌ی سنی ۲۵ تا ۳۵ سال ۵۵ درصد ۳۵ تا ۴۵ سال ۲۷/۵ درصد ۴۵ تا ۵۵ سال ۱۷/۵ درصد قرار داشتند. در جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد نمرات مربوط به استرس مالی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک ساله در بین گروه‌های آزمایش و کنترل ارائه‌شده است.

نتایج جدول (۲) بیان‌گر آن است که میانگین نمرات استرس مالی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل کاهش‌یافته است. با توجه به اینکه داده‌های پژوهش در سه مرحله مختلف (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری[2] ساله) جمع‌آوری‌شده‌اند، لذا برای آزمون این فرضیه از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر روی یک عامل استفاده شد که نتایج آن در ادامه ارائه‌شده است. نتایج آزمون امباکس مربوط به‌شرط همسانی ماتریس‌های کواریانس نمرات مربوط به استرس مالی به صورت (Box's M =۹/۸۲ F,= ۱/۴۹ P,=۰/۱۷۵) به دست آمد که چون سطح معناداری به‌دست‌آمده بزرگ‌تر از سطح معناداری پیش‌فرض به میزان ۰/۰۵ است، نتیجه‌گیری شد که ماتریس‌های کواریانس میانگین نمرات با یکدیگر برابرند و کاربرد تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مجاز است. همچنین نتایج آزمون کرویت موشلی نیز به صورت (P =۰/۰۰۱ و MW=۰/۷۰۳) به دست آمد، بنابراین در گزارش اثرات درون آزمودنی از رویه گرین‌هاوس ـ گیسر در جدول (۳) استفاده‌شده است.

[1] . Financial Stress Questionnaire

[2] . mauchlys test of sphericity

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد زمان اندازه‌گیری (پیش آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک ساله) (F=۲۵/۷۴ و P=۰/۰۰۱) و همچنین تعامل زمان اندازه‌گیری با گروه برای میانگین نمرات استرس مالی با یکدیگر تفاوت معنادار داشته است (F=۱۴/۵۰ و P=۰/۰۰۱). درواقع، نتایج جدول بالا بیان‌گر آن است که میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در زمان‌های مختلف اندازه گیری با یکدیگر تفاوت معنادار دارند. همچنین در جدول (۴) نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی مربوط به استرس مالی ارائه‌شده است. نتایج آزمون لوین جهت سنجش برابری واریانس‌های خطای متغیر زمان اندازه‌گیری نیز این گونه به دست آمد: مرحله پیش‌آزمون (F=۰/۰۴۹ و P =۰/۸۲۷)، مرحله پس‌آزمون (F=۱/۱۹ و P=۰/۲۸۱) و مرحله پیگیری (F=۰/۴۴۲ و P=۰/۵۱۰) که در هر سه مرحله بزرگ‌تر از سطح ۰/۰۵ است و نشان می‌دهد پیش فرض تساوی واریانس‌ها در هر سه مرحله برقرار است و کاربرد تحلیل واریانس بین آزمودنی مجاز است.

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد میانگین نمرات استرس مالی گروه‌های آزمایش و کنترل با یکدیگر تفاوت معنادار داشته است (F=۸/۹۲ و P= ۰/۰۰۵). ضریب اتا به‌دست‌آمده نیز برابر با ۰/۱۹۰ است که بیان‌گر آن است که حدود ۲۰ درصد از تغییرات ایجادشده در میانگین نمرات گروه آزمایش مربوط به مداخله (مالی‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد) بوده است. برای مقایسه زوجی میانگین نمرات در مراحل مختلف از آزمون بونفرنی استفاده شد که نتایج آن در جدول (۵) نشان داده‌شده است. جدول (۵) نشان می‌دهد، میانگین نمرات استرس مالی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون کاهش معناداری پیداکرده است (P<۰/۰۰۱) درحالی‌که میانگین نمرات استرس مالی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری نشان ندادند (P>۰/۰۵).این در حالی است که مقایسه میانگین نمرات استرس مالی

در گروه کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری را نشان نداد. به‌هرحال، این نتایج بیانگر آن است که اثرات ناشی از ارائه مالی‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود میانگین نمرات استرس مالی تأثیر پایدار داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین اثربخشی مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش استرس بازاریان شهرکرد در طول پاندمی کرونا بود. همان‌طوری که تجزیه‌وتحلیل داده‌ها نشان داد، مدل ترکیبی مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استرس مالی تأثیر پایدار دارد. هرچند جستجوی پژوهشگر نشان می‌دهد که این پژوهش به‌نوبه خود اولین پژوهشی است که به بررسی اثربخشی مالی درمانی گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استرس مالی به‌صورت پیگیری یک‌ساله می‌پردازد. و یافته‌هایی برای مقایسه نتایج پژوهش با آن‌ها وجود ندارد، اما این یافته‌ها از این حیث که مالی درمانی می‌تواند بر استرس مالی تأثیر بگذارد با یافته‌های آرکولتا و همکاران (۲۰۲۰)، اسمیت و همکاران، (۲۰۱۷) همسو است. مبنی بر اثربخشی مالی درمانی بر کاهش استرس و اضطراب مالی، افزایش دانش و مهارت‌های مالی، اصلاح باورها و اعتقادات غلط مالی بود (۱۴،۱۶).

در شرایط بروز بحران همه‌گیری ویروس کرونا که بی‌شک منجر به بدتر شدن رفاه خانوار شد. چرا که از سویی به‌واسطه طرح‌هایی ازجمله فاصله‌گذاری اجتماعی و همچنین رکود به وجود آمده، ناشی از بحران، درآمد بسیاری بازاریان کاهش‌یافته است. از طرفی دیگر ثابت نبودن درآمد و کافی نبودن دانش مالی این بازاریان منجر به بی‌انضباطی مالی و ایجاد استرس مالی بیشتر در دوران همه‌گیری ویروس کرونا در این افراد گردید. استفاده از رویکرد مالی درمانی مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد برای کاهش استرس مالی و تغییر رفتار مالی ضروری به نظر رسید؛ زیرا در رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد از شیوه‌های شناختی نظیر ارزیابی و آشنایی با مفاهیم همانند نگرانی و ناامیدی برای بهبود تنظیم هیجانی استفاده می‌شود. بنابراین افرادی که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد به آن‌ها ارائه‌شده است. نسبت به نگرانی، ناامیدی‌ها و افکارشان آگاهی کامل پیدا می‌کند پس از کسب آگاهی نسبت به رفع آن اقدام می‌کنند همین عاملی می‌شود که علائم روان‌شناختی استرس مالی کاهش پیدا کند. در تبین این یافته‌ها می‌توان چنین گفت در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، تمرین‌های تعهد رفتاری به همراه تکنیک‌های گسلش و پذیرش و نیز بحث‌های مفصل پیرامون ارزش‌ها و اهداف مالی فرد و

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

لزوم تصریح ارزش‌ها، منجر به کاهش استرس مالی و تغییر رفتارهای مالی می‌شود. در این درمان هدف از تأکید بسیار بر تمایل افراد به تجربه‌های درونی، کمک به افراد در راستای تجربه کردن افکار آزاردهنده‌شان صرفاً به‌عنوان یک فکر و انجام امور مالی‌شان در راستای ارزش‌هایشان است (۱۹). در این درمان شرکت‌کنندگان تشویق شدند تا رابطه خود را با پول از طریق ذهن آگاهی استعاره‌ها و تمرین‌های تجربی مشاهده کنند این دیدگاه به آن‌ها کمک کرد تا تشخیص دهند که ممکن است قادر به کنترل رویدادهای درونی نباشند. لذا با جایگزین کردن خود به‌عنوان زمینه مراجعان رویدادهای درونی ناخوشایند را در زمان حال به‌سادگی تجربه می‌کند و قادر به جدا کردن خود از واکنش‌ها، خاطرات و افکار ناخوشایند می‌شوند. بدین‌جهت می‌توان گفت که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش نشانگان روان‌شناختی استرس مالی مؤثر است و نتیجه به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر نیز مؤید همین مطلب است. در دوران شیوع بیماری کرونا و عدم اطمینان نسبت به درمان یا پایان این بیماری این اصل درمان پذیرش و تعهد که تمرکز بر پذیرش موقعیت است می‌توانند از دلایل اثربخشی درمان بر کاهش استرس مالی برشمرد (۱۷).

از دلایل دیگر برای تبین این است که می‌توان گفت در اثربخشی روش پذیرش و تعهد در کاهش استرس مالی را نیز می‌توان این‌گونه تفسیر و تبین کرد که یکی از عوامل مهم در عدم شکل‌گیری تنظیم هیجانی مناسب و بهینه، باورهای منفی است با توجه به اینکه در درمان فوق روی ایجاد نگرش مثبت و کاهش باورهای فکری منفی از طریق ذهن آگاهی تأکید می‌شود این روش می‌تواند در بهبود و کاهش استرس مالی مؤثر واقع شود. در این روش ضمن تأکید بر اجتناب از تجارب دردناک و آگاهی از پیامدهای آن آموزش گام‌های پذیرش، تغییر مفاهیم زبان با استفاده از تمثیل، آموزش تن آرامی باعث ایجاد یک آگاهی شناختی و هیجانی فرد می‌شود؛ که به‌تدریج به یک تنظیم هیجانی مثبت دست پیدا می‌کند و علائم روان‌شناختی آن‌ها کاهش پیدا می‌کند در این شیوه آموزش تأکید بسیار بر تمایل افراد به تجربه‌های درونی دارد تا به آن‌ها کمک شود تا افکار آزاردهنده‌شان را فقط به‌عنوان یک فکر تجربه کنند و از ماهیت ناکارآمد برنامه فعلی‌شان آگاه شوند و به‌جای پاسخ به آن به انجام آنچه در زندگی برایتان مهم و در راستای ارزش‌هایشان است بپردازند. در این پژوهش بازاریان موردنظر توانستند رویدادهای درونی ناخوشایند را در زمان حال به‌سادگی تجربه کنند و قادر به جدا کردن خود از واکنش‌ها، خاطرات و افکار ناخوشایند مالی شوند. درواقع هدف افزایش انعطاف روان‌شناختی این بازاریان در طول پاندمی کووید۱۹ بود. نتایج آماری پژوهش نیز نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد منجر به کاهش استرس مالی بازاریان مذکور شد.

همچنین نتایج حاکی از آن است که مالی درمانی مبتنی بر رویکرد پذیرش و تعهد توانست با افزایش توانمندسازی مالی از طریق آموزش دانش و مهارت‌های مالی استرس مالی شرکت‌کنندگان را کاهش دهد. از طریق این رویکرد به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد که با قسمت‌هایی از زندگی خود که نسبت به آن بی‌تفاوت بوده است، مواجه شوند و به‌مرور ارزش و اهمیت بیشتری را برای خود قائل شود و از این طریق تنش، استرس خود را کم و سبک زندگی مالی خود را تغییر پول خود را مدیریت و برای حل مشکلات مالی خود از مهارت‌های مالی استفاده نمایند. بنابراین می‌توان گفت مداخلات مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد با ایجاد انگیزه در تغییر سبک زندگی و اصلاح عادت‌های مالی از طریق آموزش دانش و مهارت‌های مالی استرس مالی شرکت‌کنندگان را کاهش داد. نتایج به دست آمد از این پژوهش این مطلب را تائید می‌کند که این مدل بر کنترل استرس مالی در طول پاندمی کووید۱۹ تأثیرگذار بوده است.

در ارتباط با یافته‌های این پژوهش و تبین آن می‌توان گفت که اساس مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد مدل جدیدی از شناخت آدمی و تغییر رفتار است. این مدل به افراد کمک می‌کند در زندگی خویش نسبت به مشکلات مالی و مسیری که زندگی آن‌ها در آن جریان دارد تغییر ایجاد کنند. در این درمان صراحتاً بر زندگی بهتر تمرکز دارد صرف‌نظر از اینکه زندگی بهتر بااحساس بهتر همراه باشد یا نباشد در این درمان به درمانجو کمک می‌شود تا سبک زندگی مالی خود را از طریق اصلاح باورهای و عادات مالی تغییر تا احساس بهتری داشته باشد که این می‌تواند به بهبود سلامت روان و کاهش استرس مالی کمک فراوانی کند.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز روبرو بوده است. می‌توان به این موارد اشاره کرد، با توجه به شرایط همه-گیری کووید۱۹ امکان دسترسی به جامعه وسیع‌تری از بازاریان نبود و همچنین مهم‌ترین محدودیت این پژوهش نگرانی‌های اجتماعی و محرمانه بودن مسائل مالی است که مانع از شرکت داوطلبانه بازاریان در جلسات مداخله گردید. و محدودیت‌های دیگر ازجمله حجم نمونه کم و استفاده از ابزارهای خود گزارش دهی را به همراه داشت؛ بنابراین در تعمیم نتایج به بازاریان دیگر شهرها باید جانب احتیاط را رعایت کرد.

با توجه به نوظهور بودن این حوزهٔ جدید علمی، نیاز به پژوهش‌های بیشتر از سوی متخصصان درمانی و مالی در سطح‌های متعدد احساس می‌شود؛ زیرا حوزهٔ مالی‌درمانی رشتهٔ کاملاً کاربردی در کمک‌رسانی به نشاط و سلامت روانی جامعه است و پژوهش برای توسعه و پایداری مالی‌درمانی در سطح‌های متعدد اهمیت دارد؛ و ازآنجایی‌که نگرش درست به مسائل مالی یکی از هدف‌های رویکرد مالی‌درمانی بوده است که متخصصان مالی و نیز درمانگران مالی آن را تدوین کرده‌اند، علاوه بر اینکه در بهبود سلامت روانی افراد بسیار مؤثر واقع است، به توانمندسازی مالی نیز کمک می‌کند همچنین در سطح کلان از طریق توانمندسازی مالی می‌توان سلامت روان را بهبود بخشید و مانع تأثیر نابرابری‌های درآمدی بر سلامت روانی افراد شد و با توجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌توان بیان کرد. این مدل به‌عنوان مدل اثربخش می‌تواند منبع و مرجع مشاوران مالی و درمانگران مالی‌درمانی و روانشناسان قرار گیرد؛ همچنین با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود با توجه به شرایط بیماری کرونا و شیوع آن در جامعه از روش‌های درمانی روان‌شناختی و توانمندسازی مالی ازجمله مالی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد برای بهبود سلامت روان دیگر گروه‌ها استفاده شود. و در پژوهش‌های آتی به متخصصان مالی پیشنهاد می‌شود جهت تعیین اثربخشی مالی درمانی از سایر مدل‌ها (مدل متمرکز بر راه‌حل و روایتی) و سایر متغیرها استفاده شود.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از همکاری کلیه شرکت کنندگان در پژوهش تشکر و قدردانی نمایند.

منابع

Ismail N, Zaki ND. DOES FINANCIAL LITERACY AND FINANCIAL STRESS EFFECT THE FINANCIAL WELLNESS?. Social Sciences. 2019;2(8):01-11.

Yuesti A, Ni WR, Suryandari NN. Financial literacy in the COVID-19 pandemic: pressure conditions in Indonesia. Entrepreneurship and Sustainability Issues. 2020;8(1):884.

Zakaria NF, Sabri MF. Review of financial capability studies. Journal of Humanities and Social Science. 2013;3(9):197-203.

Proschaska JO, DiClemente CC. The transtheoretical approach: Crossing traditional boundaries of change. Homewood IL: J. Irwin. 1984.

Heo W, Lee JM, Rabbani AG. Mediation effect of financial education between financial stress and use of financial technology. Journal of Family and Economic Issues. 2021;42(3):413-28.

Karimipour s, Radin A. Financial Therapy: A New Approach in Finance and Psychology

Davis CG, Mantler J. The consequences of financial stress for individuals, families, and society. Centre for Research on Stress, Coping and Well-being. Carleton University, Ottawa. 2004; Mar 31.

Dismond III S R. Histographic Analysis of Behavioral Motivators in Text.2013.

Glenn CE, Heckman SJ. Financial help-seeking behaviors of young adults. Journal of Financial Therapy. 2020;11(1):3.29-51.

Peterson, L. T. Effectiveness of solutionfocused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. Research on Social Work Practice. 2018;23(3):266–283.

Britt SL, Mendiola MR, Schink GH, Tibbetts RH, Jones SH. Financial stress, coping strategy, and academic achievement of college students. Journal of Financial Counseling and Planning. 2016;27(2):172-83.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

Iranian. Association of Certified Public Accountants. 2018 ; 315): 34-30. [Persian].

Klontz BT, Britt SL. How clients' money scripts predict their financial behaviors. Journal of Financial Planning. 2012 Nov 1;25(11):33-43.

Sohn SH, Seo W, Park MJ, Park JO. Effects of Financial Therapy Program to Improve Financial Health for Over-Spenders. In2019 Academic Research Colloquium for Financial Planning and Related Disciplines 2018;Sep 14.

Smith TE, Richards KV, Panisch LS, Wilson T. Financial therapy with families. Families in Society. 2017 Oct;98(4):258-65.

Shelton VM, Smith TE, Panisch LS. Financial therapy with groups: A case of the five-step model. Journal of Financial Counseling and Planning. 2019;30(1):18-26.

Archuleta KL, Mielitz KS, Jayne D, Le V. Financial goal setting, financial anxiety, and solution-focused financial therapy (SFFT): A quasi-experimental outcome study. Contemporary Family Therapy. 2020;42(1):68-76.

Ghasemzadeh Barki S, Shahgholian Ghahfarokhi M. The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) In Reducing Perceived Stress in Pregnant Women in During Covid -19 Pandemic, Journal of Research in Psychological Health.December 2020 ;14(3):89-99. [Persian].

Hayes S, Strosahl K, Wilson K. Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. 2nd Ed. New York: The Guilford Press; 2012

Hayes S. A liberated mind: The essential guide to ACT. Random House; 2019;27-37.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

جدول ۱. محتوای مالی درمانی مبتنی بر آموزش پذیرش و تعهد

جلسه اول	بر قراری رابطه درمانی- آشنا نمودن افراد با موضوع پژوهش تیبین استرس و مدیریت مالی، ارزیابی میزان تمایل افراد برای تغییر، پاسخ به پرسشنامه‌ها و بستن قرارداد درمانی. تبیین مفهوم پذیرش و تعهد
جلسه دوم	تشریح رویکرد مالی درمانی و مدل فرضیاتی تغییر، ایجاد انگیزه برای آگاهی نسبت به باورهای مالی با استفاده از تمثیل، توضیح در خصوص کم و کیف اکت، معرفی شش محور بر روی شش ضلعی اکت، مفهوم درماندگی خلاق در مورد موقتی و کم اثر بودن روش‌هایی که قبلاً برای مدیریت استرس استفاده شده است، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف.
جلسه سوم	کمک به مراجع برای تشخیص کنترل وقایع شخصی، افکار و خاطرات، تشخیص راهبردهای ناکار آمد کنترل‌گری و پی-بردن به بیهودگی آنها، پذیرش وقایع شخصی درد ناک بدون کشمکش با آنها و عدم کنترل آنها، تعیین اهداف مالی شخصی، اولویت‌بندی مالی، تفکیک نیازها از خواسته و طبقه‌بندی خواسته به ضروری و غیر ضروری و ارائه تکلیف.
جلسه چهارم	کار برد تکنیک‌های گسلش شناختی، مداخله در عملکرد زنجیره‌های مشکل ساز زبان، تضعیف ائتلاف خود با افکار و عواطف ترسیم ژنوگرام مالی ، شناسایی اسکریپ‌های پولی واختلالات پولی، اولویت‌بندی در هزینه‌ها، ثبت و طبقه‌بندی هزینه‌ها به صورت دستی و آموزش اپلیکشن مدیریت مالی شخصی، نحوه مدیریت بدهی‌ها، برنامه ریزی خرید آشنایی با مفهوم خرید اجباری، شناسایی روش‌های ابتکاری و اکتشافی در خرید و انجام هزینه، با استفاده از تمثیل دریافت بازخورد و ارائه تکلیف.
جلسه پنجم	مشاهده خود به عنوان زمینه، تضعیف خود مفهومی و بیان خود به عنوان مشاهده گر، نشان دادن جدایی بین خود، تجربیات درونی و رفتاربا استفاده از تمثیل آموزش تن آرامی، آموزش راههای افزایش درآمد، دریافت بازخورد ارائه تکلیف.
جلسه ششم	کاربرد تکنیک‌های ذهنی، الگوسازی خروج از ذهن، آموزش دیدن تجربیات درونی به عنوان فرایند.آگاه از دریافت‌های حسی مختلف وجدایی از حس‌هایی که جزء محتوای ذهن هستند. شرکت‌کنندگان آموزش می‌بینند تا به افکار و احساساتشان توجه کنند ولی به محتوای آن نچسبند، دریافت باز خورد و ارائه تکلیف.
جلسه هفتم	توضیح مفهوم ارزش‌ها و بیان تفاوت بین ارزش‌ها، اهداف ونیازها، روشن نمودن ارزش‌ها مراجع، ایجاد انگیزه برای تغییر و توانمند نمودن مراجع برای زندگی بهتر، تمرین وتمرکزی (تمرکز بر تنفس، پیاده‌روی، غذا خوردن، صداهای محیطی...) تدوین چشم انداز مالی، بررسی وضعیت مالی فعلی و بازنگری نحوه انجام هزینه، آموزش نحوه جمع آوری اسناد و مدارک مالی به عنوان آینه مالی که بیانگر عملکرد مالی فرد و نشان دهنده وضعیت فعلی فرد می‌باشد، آموزش تهیه صورت‌های مالی (ترازنامه، صورت سود وزیان، صورت وجوه نقد) نسبت‌های مالی و تجزیه و تحلیل آن، و ارائه تکلیف.
جلسه هشتم	آموزش تعهد به عمل، شناسایی طرح‌های رفتاری مطابق با ارزش‌ها و ایجاد تعهد برای عمل به آنها، تهیه بودجه، متعادل سازی خواسته‌ها و نیازها در بودجه، آموزش تهیه بودجه شخصی، آموزش تکنیک‌های سرمایه‌گذاری و ارائه تکلیف.
جلسه نهم	در این مرحله، از افراد خواسته می‌شود تا تغییرات خود را حفظ کنند و مواردی که باید تغییر کنند را شناسایی و ارزیابی و تغییر بودجه را در نظر بگیرند و برای افزایش رفتارهای مالی آگاهانه ابتکارهای متناوب را بررسی و در نهایت یک برنامه ساده مالی را تدوین نمایند. آموزش مدیریت ریسک، بیمه و بازنشستگی، آشنایی با انواع بیمه‌ها و طرح‌های بازنشستگی و ارائه تکلیف.
جلسه دهم	تصمیم‌گیری مالی، فرآیند تصمیم‌گیری شامل شش مرحله می‌باشد ۱-تعریف مسئله یا هدف ۲-جمع‌آوری اطلاعات ۳-مقایسه گزینه‌ها ۴-تصمیم‌گیری ۵- اقدام ۶-ارزیابی مجددا تصمیم می‌باشد، مرور تکلیف و جمع‌بندی جلسات به همراه مراجع، اجرای پس آزمون.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات مربوط به استرس مالی در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک‌ساله

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری یک‌ساله	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
استرس مالی	آزمایش	۲۰/۵۵	۴/۴۸	۱۳/۹۵	۳/۹۱	۱۲/۸۰	۳/۳۹
	کنترل	۱۹/۱۵	۴/۴۰	۱۷/۹۵	۳/۱۳	۱۸/۲۰	۲/۶۶

جدول ۳. نتایج اثرات درون آزمودنی (گرین‌هاوس ـ گیسر) استرس مالی

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب اتا
زمان اندازه‌گیری	۴۵۷/۸۰	۱/۵۴	۲۹۶/۹۲	۲۵/۷۴	٭٭۰/۰۰۱	۰/۴۰۴
زمان ٭ گروه	۲۵۷/۸۶	۱/۵۴	۱۶۷/۲۴	۱۴/۵۰	٭٭۰/۰۰۱	۰/۲۷۶
خطا	۶۷۵/۶۶	۵۸/۵۸	۱۱/۵۳			

جدول ۴. نتایج مربوط به اثرات تحلیل بین آزمودنی استرس مالی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
مقدار ثابت	۳۵۰۸۹/۲۰	۱	۳۵۰۸۹/۲۰	/۲۷ ۱۴۶۸	٭۰/۰۰۱ ٭	/۹۷۵ ۰	۰/۹۹
گروه	۲۱۳/۳۳	۱	۲۱۳/۳۳	۸/۹۲	٭۰/۰۰۵ ٭	/۱۹۰ ۰	۰/۹۹
خطا	۹۰۸/۱۳	۳۸	۲۳/۸۹				

٭٭ P ≤۰/۰۱

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

جدول ۵. نتایج آزمون بونفرنی برای مقایسه زوجی نمرات استرس مالی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیرها	مرحله	آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
استرس مالی	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۶/۶۰-**	۷/۷۵-**
		پس‌آزمون	-	۱/۱۵
	گروه گواه	پیش‌آزمون	۱/۲۰	۰/۹۵
		پس‌آزمون	-	۰/۲۵-

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]