

شناسایی مؤلفه‌های شناختی اضطراب تصمیم‌گیری در دانشجویان

۱. روشنگر رستگاریان*: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران (نویسنده مسئول). roshanak.rastegarian.fc@gmail.com

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۷/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۰۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۱۴

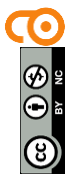
تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی مؤلفه‌های شناختی اضطراب تصمیم‌گیری در دانشجویان انجام شد. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۰ دانشجوی مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیار ورود، تجربه مکرر اضطراب، تردید یا درماندگی شناختی هنگام تصمیم‌گیری‌های تحصیلی، شغلی، بین‌فردی یا روزمره بود. داده‌ها صرفاً از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. مصاحبه‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع اولیه در مصاحبه هجدهم و تأیید آن در دو مصاحبه پایانی حاصل شد. همه مصاحبه‌ها پس از اخذ رضایت آگاهانه ضبط، پیاده‌سازی و با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها بر اساس مراحل کدگذاری، بازخوانی مکرر، استخراج کدهای اولیه، ادغام کدهای مشابه، شکل‌دهی مضامین فرعی و نهایی‌سازی مقوله‌های اصلی انجام گرفت. تحلیل مصاحبه‌ها نشان داد اضطراب تصمیم‌گیری در دانشجویان عمدتاً از پنج مؤلفه شناختی تشکیل شده است: پیش‌بینی فاجعه‌آمیز پیامدهای تصمیم، جست‌وجوی کمال‌گرایانه برای انتخاب کاملاً درست، بی‌اعتمادی به قضاوت شخصی، نشخوار مقایسه‌ای و چرخه بازبینی ذهنی، و ترس از پشیمانی و خودسرزنی پس از تصمیم. بیشترین فراوانی مربوط به نشخوار مقایسه‌ای و بازبینی ذهنی بود که در ۱۸ نفر از مشارکت‌کنندگان مشاهده شد. این مؤلفه‌ها موجب تعویق تصمیم، نیاز افراطی به اطمینان، وابستگی به تأیید دیگران و کاهش احساس کارآمدی تصمیم‌گیری می‌شدند. یافته‌ها نشان می‌دهد اضطراب تصمیم‌گیری در دانشجویان صرفاً یک حالت هیجانی گذرا نیست، بلکه در شبکه‌ای از باورها، ارزیابی‌های تهدیدآمیز، معیارهای کمال‌گرایانه، پیش‌بینی‌های منفی و راهبردهای ناکارآمد پردازش اطلاعات ریشه دارد. بنابراین، مداخلات روان‌شناختی برای کاهش این نوع اضطراب باید بر اصلاح باورهای فاجعه‌ساز، افزایش تحمل ابهام، تقویت خودکارآمدی تصمیم‌گیری و آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری مبتنی بر ارزش‌های شخصی متمرکز شود.

کلیدواژه‌ها: اضطراب تصمیم‌گیری، دانشجویان، مؤلفه‌های شناختی، بلا تکلیفی، تحلیل مضمون، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته.

۱



Identifying the Cognitive Components of Decision-Making Anxiety among University Students

1. Roshanak Rastegarian*: Department of Family Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran. (Corresponding Author).
roshanak.rastegarian.fc@gmail.com

Submit Date: 2025-09-27

Accept Date: 2025-12-26

Revise Date: 2026-01-04

Publish Date: 2026-03-21

Abstract

This study aimed to identify the cognitive components of decision-making anxiety among university students. This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants were 20 university students studying in Tehran, selected through purposive sampling. The inclusion criterion was recurrent experience of anxiety, hesitation, cognitive overload, or distress during academic, career-related, interpersonal, or everyday decisions. Data were collected exclusively through semi-structured interviews. Interviews continued until theoretical saturation was reached; initial saturation occurred at the eighteenth interview and was confirmed by two additional interviews. After obtaining informed consent, all interviews were recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. Data analysis included repeated reading of transcripts, initial coding, comparison of codes, integration of similar codes, development of subthemes, and finalization of the main categories. The analysis revealed five main cognitive components of decision-making anxiety among students: catastrophic anticipation of decision outcomes, perfectionistic search for the completely correct choice, distrust in personal judgment, comparative rumination and mental reviewing loops, and fear of regret and post-decision self-blame. The most frequent component was comparative rumination and mental reviewing, identified in 18 participants. These components were associated with decision postponement, excessive reassurance seeking, dependence on others' approval, and reduced decision-making self-efficacy. The findings indicate that decision-making anxiety among university students is not merely a transient emotional state; rather, it is rooted in a network of threat-based appraisals, perfectionistic standards, negative future simulations, low confidence in personal judgment, and maladaptive information-processing strategies. Psychological interventions should therefore focus on modifying catastrophic beliefs, increasing tolerance of uncertainty, strengthening decision-making self-efficacy, and teaching value-based decision-making skills.

Keywords: *decision-making anxiety, university students, cognitive components, indecisiveness, thematic analysis, semi-structured interview.*

مقدمه

تصمیم‌گیری یکی از بنیادی‌ترین فرایندهای شناختی و رفتاری در زندگی دانشجویی است؛ زیرا دانشجویان در مرحله‌ای از رشد قرار دارند که باید درباره مسیر تحصیلی، انتخاب رشته یا گرایش، روابط بین‌فردی، اشتغال آینده، مهاجرت، استقلال مالی، سبک زندگی و هویت حرفه‌ای خود تصمیم‌های متعدد و گاه سرنوشت‌ساز اتخاذ کنند. در ظاهر، تصمیم‌گیری فرایندی عقلانی و مبتنی بر مقایسه گزینه‌هاست، اما در عمل، بسیاری از تصمیم‌های دانشجویان در بستری از ابهام، فشار اجتماعی، ترس از شکست، مقایسه با همسالان، انتظارات خانواده و نگرانی از پیامدهای آینده شکل می‌گیرد. از این‌رو، اضطراب تصمیم‌گیری را می‌توان وضعیتی دانست که در آن فرد هنگام مواجهه با انتخاب، نه تنها با دشواری شناختی در پردازش اطلاعات روبه‌رو می‌شود، بلکه پیامدهای احتمالی تصمیم را تهدیدآمیز ارزیابی می‌کند و نسبت به توانایی خود برای انتخاب، تعهد و پذیرش پیامدهای آن دچار تردید می‌شود. پژوهش‌های روان‌شناختی نشان داده‌اند که اضطراب می‌تواند ادراک خطر، حساسیت نسبت به ابهام و پردازش پیامدهای منفی را تشدید کند و در نتیجه، تصمیم‌گیری را از یک فرایند حل مسئله به یک موقعیت تهدیدآمیز تبدیل سازد (Hartley & Phelps, ۲۰۱۲). مرور هارتلی و فلپس نشان می‌دهد اضطراب با سازوکارهای شناختی و عصبی تصمیم‌گیری مرتبط است و می‌تواند ارزیابی خطر و ابهام را تغییر دهد.

در نظریه‌های کلاسیک تصمیم‌گیری، انتخاب مطلوب زمانی رخ می‌دهد که فرد بتواند گزینه‌ها را بر اساس ارزش، احتمال پیامدها و تناسب با اهداف شخصی مقایسه کند؛ اما در موقعیت‌های واقعی، تصمیم‌ها غالباً با تعارض، اطلاعات ناقص و پیامدهای نامطمئن همراه‌اند. جنیس و مان تصمیم‌گیری را فرایندی تعارض‌آمیز می‌دانند که در آن فرد میان انتخاب، تعهد و ترس از پیامدهای انتخاب گرفتار می‌شود (Janis & Mann, ۱۹۷۷). این نگاه برای فهم اضطراب تصمیم‌گیری دانشجویان اهمیت دارد، زیرا بسیاری از انتخاب‌های دانشجویی مانند ادامه تحصیل، تغییر رشته، انتخاب شغل یا پایان دادن به یک رابطه، انتخاب‌هایی هستند که پیامدهای آن‌ها قطعی، فوری و کاملاً قابل پیش‌بینی نیست. در چنین شرایطی، دانشجو ممکن است به جای حرکت به سمت تصمیم، وارد چرخه‌ای از بررسی مکرر، جست‌وجوی اطمینان، مشورت افراطی و تعویق شود. بنابراین، اضطراب تصمیم‌گیری بیش از آنکه ناشی از نبود گزینه باشد، اغلب ناشی از ناتوانی در تحمل عدم قطعیت، ترس از انتخاب اشتباه و ناتوانی در بستن فرایند تصمیم است.

یکی از نزدیک‌ترین مفاهیم به اضطراب تصمیم‌گیری، بلاتکلیفی یا indecisiveness است. بلاتکلیفی به دشواری پایدار در اتخاذ تصمیم در موقعیت‌های مختلف اشاره دارد و از تصمیم‌نگرفتن مقطعی درباره یک موضوع خاص متمایز است. فروست و شوز در پژوهش کلاسیک خود نشان دادند که بلاتکلیفی اجباری با نگرانی درباره اشتباه، نشانه‌های وسواسی و رفتارهای واری ارتباط دارد (Frost & Shows, ۱۹۹۳). این پژوهش یکی از منابع اصلی در سنجش بلاتکلیفی است و مقیاس بلاتکلیفی را بر پایه مؤلفه‌هایی مانند نگرانی، ترس از اشتباه و تأخیر در انتخاب معرفی کرد. در بافت دانشجویی، بلاتکلیفی ممکن است در قالب ناتوانی در انتخاب موضوع پایان‌نامه، تردید در انتخاب واحد، تعویق تصمیم‌های شغلی، تردید در رابطه عاطفی یا وابستگی افراطی به نظر خانواده و دوستان ظاهر شود. آنچه این وضعیت را اضطراب‌زا می‌کند،

صرفاً دشواری انتخاب نیست، بلکه معنایی است که فرد به انتخاب نسبت می‌دهد؛ یعنی انتخاب به‌عنوان آزمونی برای ارزشمندی، هوشمندی، آینده‌نگری یا موفقیت فرد تعبیر می‌شود.

عامل شناختی مهم دیگر در اضطراب تصمیم‌گیری، تحمل‌ناپذیری عدم قطعیت است. تحمل‌ناپذیری عدم قطعیت به گرایش فرد برای تجربه واکنش‌های شناختی، هیجانی و رفتاری منفی در برابر موقعیت‌های مبهم و نامطمئن اشاره دارد. این سازه در بسیاری از اختلالات اضطرابی و نگرانی مزمن نقش فراتشخیصی دارد و در تصمیم‌گیری نیز اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند؛ زیرا تصمیم‌ها معمولاً مستلزم پذیرش این واقعیت‌اند که هیچ گزینه‌ای با اطمینان کامل همراه نیست. کارلتون ترس از ناشناخته را یکی از بنیادهای مهم اضطراب می‌داند (Carleton, ۲۰۱۶). پژوهش‌های جدیدتر نیز نشان داده‌اند تحمل‌ناپذیری عدم قطعیت می‌تواند بلا تکلیفی و رفتارهای ایمنی‌بخش در تصمیم‌گیری را پیش‌بینی کند (Appel et al., ۲۰۲۴) و حتی به‌صورت علی بر دشواری تصمیم‌گیری اثر بگذارد (Appel & Gerlach, ۲۰۲۵). مطالعه تجربه‌نمونه‌برداری اپل و همکاران نشان داد تحمل‌ناپذیری عدم قطعیت هم در سطح صفتی و هم در سطح موقعیتی با بلا تکلیفی و رفتارهای ایمنی‌بخش تصمیم‌گیری همراه است.

در محیط دانشگاهی، عدم قطعیت نه تنها یک ویژگی بیرونی تصمیم‌هاست، بلکه بخشی از تجربه روزمره دانشجو محسوب می‌شود. دانشجو نمی‌داند انتخاب امروز او چه تأثیری بر آینده شغلی، جایگاه اجتماعی، رضایت خانواده یا کیفیت زندگی آینده‌اش خواهد داشت. همین ابهام می‌تواند باعث شود ذهن دانشجو به جای ارزیابی واقع‌بینانه گزینه‌ها، به سمت پیش‌بینی فاجعه‌آمیز حرکت کند. پیش‌بینی فاجعه‌آمیز نوعی سوگیری شناختی است که در آن فرد احتمال یا شدت پیامدهای منفی را بیش از حد برآورد می‌کند. در تصمیم‌گیری، این سوگیری به شکل جملاتی مانند «اگر اشتباه کنم همه چیز خراب می‌شود»، «این تصمیم آینده‌ام را نابود می‌کند» یا «اگر گزینه بهتر را از دست بدهم دیگر جبران‌پذیر نیست» بروز می‌یابد. چنین افکاری موجب می‌شوند تصمیم‌های معمولی نیز بار روانی سنگینی پیدا کنند. در نتیجه، دانشجو نه تنها درباره گزینه‌ها فکر می‌کند، بلکه درباره پیامدهای فاجعه‌بار احتمالی آن‌ها نشخوار می‌کند.

نشخوار فکری نیز یکی از فرایندهای شناختی مهم در اضطراب تصمیم‌گیری است. نشخوار به تفکر تکراری، طولانی و اغلب غیرسازنده درباره نگرانی‌ها، خطاهای احتمالی و پیامدهای آینده گفته می‌شود. در بافت تصمیم‌گیری، نشخوار به شکل مرور مکرر گزینه‌ها، بازسازی ذهنی سناریوهای متفاوت، مقایسه بی‌پایان مزایا و معایب و بازگشت مداوم به نقطه آغاز ظاهر می‌شود. برخلاف حل مسئله سازنده که به روشن‌تر شدن هدف و اقدام منتهی می‌شود، نشخوار تصمیمی اغلب باعث فرسودگی شناختی و کاهش اعتماد به انتخاب می‌شود. مایر و همکاران در توسعه پرسشنامه نگرانی پن‌استیت، نگرانی را به‌عنوان شکل پایداری از درگیری شناختی معرفی کردند که با اضطراب رابطه دارد (Meyer et al., ۱۹۹۰). در اضطراب تصمیم‌گیری، نگرانی و نشخوار با هم ترکیب می‌شوند: فرد از پیامدهای تصمیم می‌ترسد، سپس برای کاهش ترس شروع به تحلیل مکرر می‌کند، اما همین تحلیل مکرر احساس ناتوانی و ابهام را افزایش می‌دهد.

کمال‌گرایی و بیشینه‌خواهی نیز از مؤلفه‌های شناختی مرتبط با اضطراب تصمیم‌گیری‌اند. بیشینه‌خواهی به گرایشی اشاره دارد که در آن فرد به جای انتخاب گزینه «به اندازه کافی خوب»، در پی بهترین گزینه ممکن است. شوارتز و همکاران نشان دادند افراد بیشینه‌خواه در مقایسه با

افراد رضایت‌گرا، گرایش بیشتری به پشیمانی، مقایسه اجتماعی و نارضایتی از انتخاب دارند (Schwartz et al., ۲۰۰۲). این مقاله نشان داد بیشینه‌خواهی با پیامدهایی مانند پشیمانی، کمال‌گرایی و کاهش رضایت از انتخاب مرتبط است. در دانشجویان، بیشینه‌خواهی ممکن است در انتخاب رشته، موضوع پژوهش، شغل، رابطه یا حتی تصمیم‌های روزمره دیده شود؛ برای مثال، دانشجو ممکن است تصور کند تنها یک گزینه کاملاً درست وجود دارد و هر انتخاب دیگری شکست محسوب می‌شود. این نگرش، تصمیم‌گیری را به یک فرایند «یافتن پاسخ کامل» تبدیل می‌کند، نه «انتخاب گزینه متناسب با ارزش‌ها و اطلاعات موجود».

اضافه‌بار انتخاب نیز در دوران دانشجویی اهمیت دارد. برخلاف تصور رایج که افزایش گزینه‌ها همیشه آزادی و رضایت بیشتری ایجاد می‌کند، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تعدد بیش از حد گزینه‌ها می‌تواند انگیزه انتخاب را کاهش دهد و رضایت پس از انتخاب را کم کند (Iyengar & Lepper, ۲۰۰۰). پژوهش کلاسیک آیینگار و لپر درباره اضافه‌بار انتخاب نشان داد گزینه‌های زیاد در برخی شرایط می‌توانند تصمیم‌گیری را دشوارتر و انگیزه انتخاب را کمتر کنند. دانشجویان امروز با حجم گسترده‌ای از گزینه‌های آموزشی، شغلی، مهاجرتی، دیجیتال و ارتباطی روبه‌رو هستند. این تعدد گزینه‌ها، در کنار مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی و فشار برای موفقیت، می‌تواند اضطراب تصمیم‌گیری را افزایش دهد. در چنین شرایطی، مسئله اصلی نبود انتخاب نیست، بلکه ناتوانی در محدود کردن گزینه‌ها، پذیرش هزینه فرصت و تعهد به یک مسیر است.

یکی دیگر از مؤلفه‌های شناختی اضطراب تصمیم‌گیری، ترس از پشیمانی است. نظریه تنظیم پشیمانی نشان می‌دهد افراد هنگام تصمیم‌گیری، نه تنها پیامدهای عینی گزینه‌ها را ارزیابی می‌کنند، بلکه احساس پشیمانی احتمالی آینده را نیز پیش‌بینی می‌کنند (Zeelenberg & Pieters, ۲۰۰۷). هنگامی که فرد پیشاپیش خود را در موقعیت پشیمانی، سرزنش یا مقایسه با انتخاب بهتر تصور می‌کند، تصمیم‌گیری برای او اضطراب‌آور می‌شود. در میان دانشجویان، ترس از پشیمانی ممکن است با عباراتی مانند «بعداً می‌فهمم اشتباه کردم»، «اگر مسیر دیگری بهتر بود چه؟» یا «همه خواهند گفت تصمیم بدی گرفتم» بیان شود. این ترس، تصمیم را از یک انتخاب قابل اصلاح به یک قضاوت نهایی درباره کفایت فرد تبدیل می‌کند. در نتیجه، فرد برای اجتناب از پشیمانی، تصمیم را به تعویق می‌اندازد یا مسئولیت انتخاب را به دیگران منتقل می‌کند.

خودکارآمدی تصمیم‌گیری نیز در فهم این پدیده نقش مهمی دارد. تیلور و بتز با تکیه بر نظریه خودکارآمدی نشان دادند باور فرد به توانایی خود برای انجام تکالیف مرتبط با تصمیم‌گیری شغلی، با بالاترین شغلی ارتباط دارد (Taylor & Betz, ۱۹۸۳). در دانشجویانی که اضطراب تصمیم‌گیری دارند، مشکل فقط نبود اطلاعات نیست؛ بلکه آنان اغلب به توانایی خود برای انتخاب، تحمل پیامدها و اصلاح مسیر اعتماد ندارند. این بی‌اعتمادی باعث می‌شود حتی پس از جمع‌آوری اطلاعات، همچنان احساس کنند «هنوز آماده نیستند». در چنین شرایطی، جست‌وجوی اطلاعات به جای آنکه به کاهش ابهام منجر شود، به یک رفتار ایمنی‌بخش تبدیل می‌شود که اضطراب را موقتاً کم می‌کند اما تصمیم را به تعویق می‌اندازد.

با توجه به اینکه بیشتر پژوهش‌های موجود درباره تصمیم‌گیری، بلا تکلیفی یا اضطراب از رویکردهای کمی و مقیاس‌محور استفاده کرده‌اند، هنوز نیاز به مطالعه کیفی تجربه دانشجویان از مؤلفه‌های شناختی اضطراب تصمیم‌گیری وجود دارد. رویکرد کیفی امکان می‌دهد محتوای افکار، معناهای ذهنی، الگوهای درونی گفت‌وگو با خود و سازوکارهای پنهان تردید در بافت زندگی واقعی دانشجویان شناسایی شود. تحلیل مضمون به‌عنوان روشی انعطاف‌پذیر برای شناسایی، تحلیل و گزارش الگوهای معنایی در داده‌های کیفی شناخته می‌شود (Braun & Clarke, ۲۰۰۶). بنابراین، مطالعه حاضر با هدف شناسایی مؤلفه‌های شناختی اضطراب تصمیم‌گیری در دانشجویان انجام شد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. هدف اصلی پژوهش، فهم عمیق تجربه ذهنی دانشجویان از اضطراب تصمیم‌گیری و شناسایی مؤلفه‌های شناختی شکل‌دهنده این اضطراب بود. از آنجا که اضطراب تصمیم‌گیری در این مطالعه به‌عنوان پدیده‌ای تجربه‌شده، ذهنی و وابسته به معناهای شخصی دانشجویان در نظر گرفته شد، رویکرد کیفی برای دسترسی به لایه‌های درونی تجربه، باورها، ارزیابی‌ها و الگوهای فکری مشارکت‌کنندگان مناسب تشخیص داده شد. روش تحلیل مضمون بر اساس الگوی براون و کلارک برای استخراج کدها، مضامین فرعی و مقوله‌های اصلی به کار رفت، زیرا این روش امکان شناسایی الگوهای تکرارشونده در داده‌های مصاحبه‌ای را فراهم می‌کند و در پژوهش‌های روان‌شناختی کاربرد گسترده‌ای دارد (Braun & Clarke, ۲۰۰۶).

مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل ۲۰ دانشجوی مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های شهر تهران بودند. نمونه‌گیری به روش هدفمند انجام شد و تلاش گردید دانشجویانی انتخاب شوند که تجربه آشکار و قابل توصیفی از اضطراب، تردید یا درماندگی شناختی در موقعیت‌های تصمیم‌گیری داشته باشند. معیارهای ورود شامل دانشجو بودن، تحصیل در یکی از دانشگاه‌های تهران، قرار داشتن در بازه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال، تجربه مکرر اضطراب هنگام تصمیم‌گیری‌های تحصیلی، شغلی، بین‌فردی یا روزمره، توانایی بیان تجربه شخصی در مصاحبه، و رضایت آگاهانه برای مشارکت بود. معیارهای خروج شامل عدم تمایل به ادامه مصاحبه، ناتوانی در توصیف تجربه تصمیم‌گیری، و گزارش شرایط بحرانی روان‌شناختی بود که نیازمند ارجاع فوری تخصصی باشد. تعداد مشارکت‌کنندگان از پیش به‌صورت قطعی تعیین نشد، اما فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. در مصاحبه هجدهم، کد یا مضمون کاملاً جدیدی به داده‌ها افزوده نشد و دو مصاحبه بعدی برای اطمینان از ثبات مضامین انجام شد. این تصمیم با منطق اشباع در پژوهش کیفی همخوان است؛ زیرا مطالعات روش‌شناختی نشان داده‌اند که در نمونه‌های نسبتاً همگن، اشباع در تعداد محدودی از مصاحبه‌های عمیق قابل دستیابی است (Guest et al., ۲۰۰۶; Hennink & Kaiser, ۲۰۲۲). مرور هنینک و کایزر نیز نشان می‌دهد در بسیاری از مطالعات کیفی با هدف مشخص و نمونه نسبتاً همگن، اشباع می‌تواند با نمونه‌های کوچک تا متوسط حاصل شود.

داده‌ها صرفاً از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. راهنمای مصاحبه بر اساس هدف پژوهش و مرور ادبیات نظری مرتبط با اضطراب، بلا تکلیفی، تحمل‌ناپذیری عدم قطعیت و تصمیم‌گیری تدوین شد. پرسش‌های اصلی مصاحبه شامل مواردی مانند «وقتی باید تصمیم مهمی بگیرید، معمولاً چه افکاری به ذهن شما می‌آید؟»، «چه چیزی باعث می‌شود تصمیم‌گیری برای شما اضطراب‌آور شود؟»، «در زمان

تصمیم‌گیری بیشتر نگران چه پیامدی هستید؟»، «وقتی بین چند گزینه می‌مانید، ذهنتان چگونه عمل می‌کند؟»، «چه زمانی احساس می‌کنید هنوز برای تصمیم گرفتن آماده نیستید؟» و «بعد از تصمیم‌گیری چه افکاری درباره انتخاب خود دارید؟» بود. بسته به پاسخ مشارکت‌کنندگان، پرسش‌های پیگیری مانند «منظورتان از اشتباه فاجعه‌آمیز چیست؟»، «وقتی می‌گویید باید مطمئن شوید، چه نوع اطمینانی مدنظرتان است؟» و «چه چیزی باعث می‌شود دوباره گزینه‌ها را مرور کنید؟» مطرح شد. مصاحبه‌ها به صورت حضوری یا آنلاین، با توجه به ترجیح مشارکت‌کنندگان، انجام شد و مدت هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود.

پیش از شروع مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات، اختیار مشارکت‌کننده برای انصراف در هر مرحله، و شیوه استفاده پژوهشی از داده‌ها توضیح داده شد. پس از دریافت رضایت آگاهانه، مصاحبه‌ها ضبط و سپس به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد. برای حفظ محرمانگی، نام مشارکت‌کنندگان حذف و به هر فرد یک کد اختصاص داده شد؛ برای مثال P۱ تا P۲۰ در گزارش یافته‌ها نیز از همین کدها برای نقل قول‌ها استفاده شد. پژوهشگر در طول فرایند گردآوری داده‌ها، یادداشت‌های تأملی و تحلیلی درباره برداشت‌های اولیه، الگوهای تکرار شونده و پرسش‌های احتمالی ثبت کرد تا در مرحله تحلیل از آن‌ها استفاده شود.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام شد. ابتدا متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با کلیت داده‌ها آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با تجربه اضطراب تصمیم‌گیری شناسایی و کدگذاری اولیه شدند. در مرحله بعد، کدهای مشابه با یکدیگر مقایسه و در قالب مضامین فرعی سازمان‌دهی شدند. سپس مضامین فرعی از نظر همپوشانی، تمایز مفهومی و ارتباط با سؤال پژوهش بررسی شدند و در نهایت مقوله‌های اصلی شکل گرفتند. فرایند تحلیل به صورت رفت‌وبرگشتی انجام شد؛ به این معنا که پژوهشگر بارها میان متن مصاحبه‌ها، کدهای اولیه، مضامین فرعی و مقوله‌های اصلی حرکت کرد تا اطمینان حاصل شود که مقوله‌های نهایی به خوبی با داده‌ها پشتیبانی می‌شوند. برای افزایش اعتبار داده‌ها، از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همکار پژوهشی، ثبت مسیر تحلیل، و مقایسه مداوم کدها استفاده شد. معیارهای اعتمادپذیری، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری نیز بر اساس منطق پژوهش کیفی مدنظر قرار گرفت (Lincoln & Guba, ۱۹۸۵).

یافته‌ها

در این پژوهش ۲۰ دانشجوی دانشگاه‌های شهر تهران شرکت کردند. از نظر جنسیت، ۱۲ نفر زن و ۸ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۱۹ تا ۲۹ سال قرار داشت. از نظر مقطع تحصیلی، ۱۱ نفر در مقطع کارشناسی، ۷ نفر در مقطع کارشناسی ارشد و ۲ نفر در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. از نظر حوزه تحصیلی، ۷ نفر در رشته‌های علوم انسانی و اجتماعی، ۵ نفر در رشته‌های فنی و مهندسی، ۴ نفر در رشته‌های علوم پزشکی و سلامت، ۲ نفر در رشته‌های هنر و ۲ نفر در رشته‌های مدیریت و اقتصاد تحصیل می‌کردند. از نظر نوع تصمیم‌هایی که بیشترین اضطراب را ایجاد می‌کرد، ۹ نفر تصمیم‌های تحصیلی و شغلی، ۵ نفر تصمیم‌های بین‌فردی و خانوادگی، ۳ نفر تصمیم‌های مالی و روزمره، و ۳ نفر ترکیبی از چند حوزه تصمیم‌گیری را گزارش کردند. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: پیش‌بینی فاجعه‌آمیز پیامدهای تصمیم، جست‌وجوی کمال‌گرایانه برای انتخاب کاملاً درست، بی‌اعتمادی به قضاوت شخصی، نشخوار مقایسه‌ای و چرخه بازبینی ذهنی، و ترس از پشیمانی و خودسرزنی پس از تصمیم.

پیش‌بینی فاجعه‌آمیز پیامدهای تصمیم نخستین مقوله اصلی بود که در گفته‌های ۱۷ نفر از مشارکت‌کنندگان دیده شد. در این مقوله، دانشجویان تصمیم را نه به‌عنوان یک انتخاب قابل اصلاح، بلکه به‌عنوان نقطه‌ای تعیین‌کننده و بالقوه ویرانگر تجربه می‌کردند. آنان هنگام تصمیم‌گیری، پیامدهای منفی را با شدت زیاد و احتمال بالا تصور می‌کردند و ذهنشان به‌سرعت از یک انتخاب ساده به سناریوهای شکست، از دست دادن آینده یا قضاوت دیگران منتقل می‌شد. برای مثال، یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی می‌خواهم درباره موضوع پایان‌نامه تصمیم بگیرم، فقط به این فکر نمی‌کنم که موضوع خوب هست یا نه؛ ذهنم می‌رود سمت اینکه اگر اشتباه انتخاب کنم، کل آینده تحصیلی‌ام خراب می‌شود. (P۴)» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «حتی برای انتخاب یک کارآموزی هم حس می‌کنم اگر این را انتخاب کنم و بعد بفهمم بهترش بوده، یعنی مسیر شغلی‌ام را خراب کرده‌ام. (P۱۱)» این مقوله شامل مضامینی مانند بزرگ‌نمایی پیامدهای منفی، تبدیل تصمیم به تهدید هویتی، ترس از بسته شدن آینده، و ناتوانی در دیدن امکان اصلاح تصمیم بود.

جست‌وجوی کمال‌گرایانه برای انتخاب کاملاً درست دومین مقوله بود که در ۱۶ نفر از مشارکت‌کنندگان مشاهده شد. در این مقوله، اضطراب تصمیم‌گیری از این باور ناشی می‌شد که در میان گزینه‌ها باید یک انتخاب کاملاً درست، بدون نقص و بدون پیامد منفی وجود داشته باشد. مشارکت‌کنندگان اظهار می‌کردند تا زمانی که نسبت به بهترین بودن گزینه اطمینان پیدا نکنند، نمی‌توانند تصمیم بگیرند. یکی از دانشجویان گفت: «مشکل من این است که نمی‌خواهم فقط یک گزینه قابل قبول انتخاب کنم؛ می‌خواهم مطمئن شوم بهترین گزینه را انتخاب کرده‌ام. همین باعث می‌شود هیچ‌وقت مطمئن نشوم. (P۲)» مشارکت‌کننده دیگری اظهار کرد: «اگر یک درصد احتمال بدهم گزینه دیگری بهتر باشد، انگار نمی‌توانم این گزینه را قبول کنم. (P۱۵)» این مقوله شامل معیارهای سخت‌گیرانه، نیاز به قطعیت کامل، ترس از انتخاب گزینه کمتر از ایده‌آل، و ناتوانی در رضایت دادن به انتخاب کافی بود. در این وضعیت، تصمیم‌گیری به جای آنکه بر اساس تناسب نسبی گزینه‌ها با اهداف فرد انجام شود، به جست‌وجویی فرساینده برای انتخاب بی‌نقص تبدیل می‌شد.

بی‌اعتمادی به قضاوت شخصی سومین مقوله اصلی بود که در گفته‌های ۱۵ نفر از مشارکت‌کنندگان نمایان شد. دانشجویان در این مقوله بیان می‌کردند که حتی پس از بررسی گزینه‌ها و جمع‌آوری اطلاعات، به برداشت خود اعتماد ندارند و برای تصمیم‌گیری نیازمند تأیید مکرر دیگران هستند. این بی‌اعتمادی گاهی به شکل تردید در توانایی تحلیل، گاهی به شکل ترس از خامی و بی‌تجربگی، و گاهی به شکل وابستگی به نظر افراد معتبر تجربه می‌شد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «ممکن است خودم به یک نتیجه برسم، ولی تا وقتی دو سه نفر تأیید نکنند، فکر می‌کنم شاید من درست نمی‌فهمم. (P۷)» مشارکت‌کننده دیگری توضیح داد: «هر بار که تصمیم می‌گیرم، بعدش می‌گویم شاید چون تجربه ندارم دارم اشتباه می‌کنم. برای همین دوباره از یکی دیگر می‌پرسم. (P۱۸)» این مقوله نشان داد که اضطراب تصمیم‌گیری با ضعف در اعتماد شناختی به خود همراه است؛ یعنی فرد نه تنها از پیامد تصمیم می‌ترسد، بلکه به فرایند قضاوت و ارزیابی خود نیز اعتماد کافی ندارد.

نشخوار مقایسه‌ای و چرخه بازبینی ذهنی چهارمین و پرتکرارترین مقوله بود که در ۱۸ نفر از مشارکت‌کنندگان دیده شد. در این مقوله، دانشجویان پس از مواجهه با چند گزینه وارد چرخه‌ای از مقایسه، بازبینی، مرور مجدد، جست‌وجوی اطلاعات و برگشت به نقطه شروع می‌شدند.

برخلاف تحلیل سازنده، این فرایند به تصمیم نهایی منجر نمی‌شد، بلکه اضطراب را افزایش می‌داد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «من مزایا و معایب را می‌نویسم، بعد دوباره همان‌ها را از اول می‌خوانم، بعد فکر می‌کنم شاید یک چیز مهم را جا انداخته‌ام. آخرش خسته می‌شوم ولی تصمیم هم نمی‌گیرم. (P۱)» مشارکت‌کننده دیگری گفت: «ذهنم مثل یک صفحه باز می‌ماند؛ هر گزینه‌ای را که انتخاب می‌کنم، بلافاصله ذهنم گزینه بعدی را جلو می‌آورد و می‌گوید شاید این بهتر بود. (P۱۳)» این مقوله شامل مرور تکراری اطلاعات، ناتوانی در توقف تحلیل، مقایسه مداوم گزینه‌ها، فرسودگی شناختی و تعویق تصمیم بود. یافته‌ها نشان داد که بسیاری از دانشجویان تحلیل زیاد را با دقت اشتباه می‌گرفتند، درحالی‌که تجربه آنان نشان می‌داد تحلیل مکرر اغلب به قفل‌شدگی شناختی منجر می‌شود.

ترس از پشیمانی و خودسرزنی پس از تصمیم پنجمین مقوله اصلی بود که در ۱۴ نفر از مشارکت‌کنندگان شناسایی شد. در این مقوله، اضطراب پیش از تصمیم به پیش‌بینی احساس پشیمانی پس از تصمیم مربوط بود. دانشجویان می‌ترسیدند پس از انتخاب متوجه شوند گزینه بهتری وجود داشته است و سپس خود را به دلیل انتخاب نادرست سرزنش کنند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «من بیشتر از خود تصمیم، از بعدش می‌ترسم؛ از اینکه چند ماه بعد بگویم چرا آن موقع این کار را کردم. (P۹)» دانشجوی دیگری بیان کرد: «همیشه فکر می‌کنم اگر تصمیم بد شود، نمی‌توانم خودم را ببخشم. انگار باید از الان جلوی پشیمانی آینده را بگیرم. (P۲۰)» این مقوله شامل پیش‌بینی پشیمانی، ترس از قضاوت خود، مسئولیت‌پذیری افراطی، و ناتوانی در پذیرش محدودیت اطلاعات هنگام تصمیم بود. مشارکت‌کنندگان در این مقوله تصمیم را نوعی تعهد برگشت‌ناپذیر تجربه می‌کردند و همین امر باعث می‌شد تصمیم‌گیری با فشار روانی شدید همراه شود.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد اضطراب تصمیم‌گیری در دانشجویان دارای پنج مؤلفه شناختی اصلی است: پیش‌بینی فاجعه‌آمیز پیامدهای تصمیم، جست‌وجوی کمال‌گرایانه برای انتخاب کاملاً درست، بی‌اعتمادی به قضاوت شخصی، نشخوار مقایسه‌ای و چرخه بازبینی ذهنی، و ترس از پشیمانی و خودسرزنی پس از تصمیم. این نتایج نشان می‌دهد اضطراب تصمیم‌گیری صرفاً ناشی از وجود گزینه‌های متعدد یا کمبود اطلاعات نیست، بلکه بیشتر از نحوه تفسیر شناختی فرد از تصمیم، پیامدهای آن و توانایی خود برای مدیریت انتخاب ناشی می‌شود. این یافته با دیدگاه هارتلی و فلیس همسو است که اضطراب را عاملی مؤثر بر ارزیابی ریسک، ابهام و پیامدهای احتمالی تصمیم می‌دانند (Hartley & Phelps, ۲۰۱۲). همچنین یافته‌ها با مرور استارک و برند همخوان است که نشان دادند فشار و استرس می‌توانند فرایند تصمیم‌گیری را در سطح رفتاری و شناختی تغییر دهند. (Starcke & Brand, ۲۰۱۲) بنابراین، در دانشجویان مضطرب، تصمیم نه صرفاً یک تکلیف شناختی، بلکه یک موقعیت تهدیدآمیز است که نظام پردازش اطلاعات را به سمت احتیاط افراطی، اجتناب و بازبینی مکرر سوق می‌دهد. پژوهش استارک و برند نیز نشان می‌دهد استرس و تصمیم‌گیری در سطح رفتاری و عصبی به هم پیوند دارند.

مقوله پیش‌بینی فاجعه‌آمیز پیامدهای تصمیم نشان داد دانشجویان مضطرب، تصمیم‌های تحصیلی و شغلی را اغلب به‌عنوان رخدادهایی غیرقابل بازگشت و تعیین‌کننده کل آینده تجربه می‌کنند. این یافته با ادبیات شناختی اضطراب همخوان است؛ زیرا در اضطراب، احتمال و شدت

پیامدهای منفی معمولاً بیش برآورد می‌شود. از منظر نظریه ترس از ناشناخته، هرچه پیامدهای تصمیم مبهم‌تر باشد، احتمال تفسیر تهدیدآمیز آن بیشتر می‌شود (Carleton, ۲۰۱۶). در این پژوهش، دانشجویان معمولاً نمی‌گفتند که گزینه‌ها را نمی‌فهمند، بلکه می‌گفتند «اگر اشتباه کنم چه می‌شود؟»؛ این تفاوت مهم نشان می‌دهد مسئله اصلی آنان فقدان فهم منطقی گزینه‌ها نیست، بلکه فاجعه‌سازی درباره پیامد انتخاب است. این یافته همچنین با مدل‌های تصمیم‌گیری تعارضی همسو است که بیان می‌کنند تصمیم زمانی اضطراب‌زا می‌شود که فرد انتخاب را همراه با خطر، تعهد و پیامدهای سنگین تجربه کند (Janis & Mann, ۱۹۷۷). بنابراین، برای دانشجویان، تصمیم‌گیری می‌تواند به جای حرکت به سوی آینده، به تهدیدی علیه آینده تبدیل شود.

مقوله جست‌وجوی کمال‌گرایانه برای انتخاب کاملاً درست نشان داد بسیاری از دانشجویان در پی گزینه‌ای هستند که هم بهترین باشد، هم فاقد پیامد منفی، هم مورد تأیید دیگران، و هم تضمین‌کننده آینده. این یافته با پژوهش شوارتز و همکاران درباره بیشینه‌خواهی همسو است. آنان نشان دادند افراد بیشینه‌خواه گرایش بیشتری به پشیمانی، مقایسه اجتماعی و نارضایتی از انتخاب دارند (Schwartz et al., ۲۰۰۲). در مطالعه حاضر نیز دانشجویان بیش از آنکه به دنبال انتخاب «کافی و متناسب» باشند، به دنبال انتخاب «بی‌نقص و قطعی» بودند. این جهت‌گیری باعث می‌شد حتی پس از دستیابی به گزینه قابل قبول، ذهن آنان همچنان امکان وجود گزینه بهتر را فعال نگه دارد. از این منظر، کمال‌گرایی تصمیمی نه‌تنها استاندارد انتخاب را بالا می‌برد، بلکه معیار پایان تصمیم‌گیری را نیز ناممکن می‌کند. وقتی پایان تصمیم‌گیری وابسته به اطمینان کامل باشد، تصمیم هرگز به نقطه بسته شدن نمی‌رسد؛ زیرا در جهان واقعی، تصمیم‌ها معمولاً با اطلاعات ناقص و پیامدهای احتمالی همراه‌اند.

مقوله بی‌اعتمادی به قضاوت شخصی نشان داد اضطراب تصمیم‌گیری با کاهش خودکارآمدی تصمیم‌گیری ارتباط دارد. دانشجویان در این پژوهش اغلب پس از تحلیل گزینه‌ها نیز به نتیجه خود اعتماد نداشتند و برای اطمینان‌یابی به نظر دیگران وابسته می‌شدند. این یافته با پژوهش تیلور و بتز همخوان است که نشان دادند باور فرد به توانایی خود در انجام تکالیف تصمیم‌گیری، نقش مهمی در کاهش بلا تکلیفی شغلی دارد (Taylor & Betz, ۱۹۸۳). همچنین با طبقه‌بندی گاتی و همکاران درباره دشواری‌های تصمیم‌گیری شغلی هماهنگ است؛ زیرا یکی از ابعاد دشواری تصمیم‌گیری، کمبود آمادگی، باورهای ناکارآمد و فقدان اطلاعات یا تعارض اطلاعاتی است (Gati et al., ۱۹۹۶). پژوهش گاتی، کراوس و اسیپو دشواری‌های تصمیم‌گیری شغلی را در ابعادی مانند آمادگی ناکافی، کمبود اطلاعات و اطلاعات ناسازگار طبقه‌بندی کرد. در مطالعه حاضر، حتی زمانی که اطلاعات وجود داشت، دانشجویان به تفسیر خود از اطلاعات اعتماد نداشتند. بنابراین، بی‌اعتمادی به قضاوت شخصی می‌تواند حلقه‌ای باشد که جست‌وجوی اطلاعات را به جست‌وجوی پایان‌ناپذیر اطمینان تبدیل می‌کند.

مقوله نشخوار مقایسه‌ای و چرخه بازبینی ذهنی پرتکرارترین مقوله پژوهش بود. این یافته نشان داد دانشجویان مضطرب اغلب میان تحلیل سازنده و نشخوار تصمیمی تمایز قائل نمی‌شوند. آنان برای کاهش اضطراب، گزینه‌ها را بارها مرور می‌کنند، اما این مرور مکرر باعث افزایش وضوح تصمیم نمی‌شود؛ بلکه احتمال خطا، گزینه‌های ازدست‌رفته و پیامدهای منفی را در ذهن برجسته‌تر می‌کند. این یافته با پژوهش‌های مربوط به نگرانی و نشخوار همخوان است. مایر و همکاران نگرانی را فرایندی شناختی و پایدار معرفی کردند که با اضطراب مرتبط است

(Meyer et al., ۱۹۹۰). همچنین پژوهش‌های مرتبط با بلاتکلیفی نشان داده‌اند که بلاتکلیفی با نگرانی، نشخوار و اجتناب ارتباط دارد (Frost & Shows, ۱۹۹۳; Rassin, ۲۰۰۷). در مطالعه حاضر، نشخوار مقایسه‌ای معمولاً با تعویق تصمیم همراه بود. این امر نشان می‌دهد تحلیل بیش از حد، برخلاف تصور مشارکت‌کنندگان، همیشه به تصمیم بهتر منجر نمی‌شود؛ بلکه گاهی ظرفیت شناختی را مصرف می‌کند و تصمیم‌گیری را دشوارتر می‌سازد.

مقوله ترس از پشیمانی و خودسرزنی پس از تصمیم نشان داد دانشجویان مضطرب هنگام تصمیم‌گیری، خود آینده را به‌عنوان قاضی سخت‌گیر انتخاب فعلی تصور می‌کنند. آنان نه‌تنها از پیامدهای بیرونی تصمیم می‌ترسند، بلکه از مواجهه با احساس پشیمانی، سرزنش خود و قضاوت دیگران نیز نگران‌اند. این یافته با نظریه تنظیم پشیمانی همخوان است که بیان می‌کند افراد در تصمیم‌گیری، پشیمانی پیش‌بینی شده را نیز در نظر می‌گیرند و برای کاهش آن از راهبردهای مختلف استفاده می‌کنند (Zeelenberg & Pieters, ۲۰۰۷). در پژوهش حاضر، این راهبردها اغلب شامل تأخیر در تصمیم، انتقال مسئولیت به دیگران، مشورت افراطی یا جمع‌آوری اطلاعات بیشتر بود. با این حال، این راهبردها به‌صورت کوتاه‌مدت اضطراب را کاهش می‌دادند اما در بلندمدت وابستگی به اطمینان بیرونی و ناتوانی در پذیرش پیامدهای تصمیم را افزایش می‌دادند. بنابراین، ترس از پشیمانی را می‌توان یکی از سازوکارهای مرکزی در تداوم اضطراب تصمیم‌گیری دانست.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش با دیدگاه‌های جدید درباره نقش تحمل‌ناپذیری عدم قطعیت در بلاتکلیفی همسو است. اپل و همکاران نشان دادند تحمل‌ناپذیری عدم قطعیت با بلاتکلیفی و رفتارهای ایمنی‌بخش در تصمیم‌گیری روزمره مرتبط است (Appel et al., ۲۰۲۴). همچنین اپل و گرلاخ در پژوهشی جدیدتر نشان دادند دستکاری تحمل‌ناپذیری عدم قطعیت می‌تواند بر بلاتکلیفی اثر بگذارد (Appel & Gerlach, ۲۰۲۵). این یافته‌ها برای تبیین نتایج پژوهش حاضر اهمیت دارند؛ زیرا بسیاری از مشارکت‌کنندگان دقیقاً در برابر «ندانستن کامل آینده» دچار اضطراب می‌شدند. آنان تلاش می‌کردند با اطلاعات بیشتر، مشورت بیشتر یا تحلیل بیشتر، عدم قطعیت را حذف کنند؛ اما از آنجا که عدم قطعیت حذف‌پذیر نبود، اضطراب و نشخوار ادامه پیدا می‌کرد. بنابراین، در مداخلات روان‌شناختی برای دانشجویان، تمرکز صرف بر آموزش مراحل منطقی تصمیم‌گیری کافی نیست؛ بلکه باید تحمل ابهام، پذیرش خطاپذیری تصمیم، و اعتماد به فرایند اصلاح مسیر نیز تقویت شود. از منظر کاربردی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد اضطراب تصمیم‌گیری باید به‌عنوان یک مسئله شناختی - هیجانی در خدمات مشاوره دانشجویی مورد توجه قرار گیرد. بسیاری از دانشجویان ممکن است برای مشکلاتی مانند اهمال کاری، افت تحصیلی، نارضایتی از رشته، اضطراب شغلی یا تردید در روابط مراجعه کنند، درحالی‌که در زیرساخت این مشکلات، الگوی ناتوان‌کننده‌ای از تصمیم‌گیری قرار دارد. شناسایی مؤلفه‌هایی مانند فاجعه‌سازی، کمال‌گرایی، بی‌اعتمادی به قضاوت شخصی، نشخوار و ترس از پشیمانی می‌تواند به مشاوران کمک کند مداخلات هدفمندتری طراحی کنند. برای مثال، بازسازی شناختی می‌تواند برای کاهش فاجعه‌سازی، آموزش تصمیم‌گیری رضایت‌گرا برای کاهش بیشینه‌خواهی، تمرین‌های رفتاری برای افزایش تحمل ابهام، و مداخلات مبتنی بر خودشفقتی برای کاهش خودسرزنی پس از تصمیم مفید باشد.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

موازین اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

بر اساس اظهار نویسندگان، در این مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

فهرست منابع

- Appel, H., & Gerlach, A. L. (2025). Intolerance of uncertainty causally affects indecisiveness. *British Journal of Clinical Psychology*, 64(3), 806–816. doi:10.1111/bjc.12534
- Appel, H., Krasko, J., Luhmann, M., & Gerlach, A. L. (2024). Intolerance of uncertainty predicts indecisiveness and safety behavior in real-life decision making: Results from an experience sampling study. *Journal of Research in Personality*, 110, 104490. doi:10.1016/j.jrp.2024.104490
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Carleton, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5–21. doi:10.1016/j.janxdis.2016.03.011
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Frost, R. O., & Shows, D. L. (1993). The nature and measurement of compulsive indecisiveness. *Behaviour Research and Therapy*, 31(7), 683–692. doi:10.1016/0005-7967(93)90121-A
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510–526. doi:10.1037/0022-0167.43.4.510
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. doi:10.1177/1525822X05279903
- Hartley, C. A., & Phelps, E. A. (2012). Anxiety and decision-making. *Biological Psychiatry*, 72(2), 113–118. doi:10.1016/j.biopsych.2011.12.027
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, 114523. doi:10.1016/j.socscimed.2021.114523
- Iyengar, S. S., & Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 995–1006. doi:10.1037/0022-3514.79.6.995
- Janis, I. L., & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. Free Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Mann, L., Burnett, P., Radford, M., & Ford, S. (1997). The Melbourne Decision Making Questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*, 10(1), 1–19. doi:10.1002/(SICI)1099-0771(199703)10:1<1::AID-BDM242>3.0.CO;2-X
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487–495. doi:10.1016/0005-7967(90)90135-6
- Rassin, E. (2007). A psychological theory of indecisiveness. *Netherlands Journal of Psychology*, 63(1), 1–11. doi:10.1007/BF03061056

Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178–1197. doi:10.1037/0022-3514.83.5.1178

Starcke, K., & Brand, M. (2012). Decision making under stress: A selective review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(4), 1228–1248. doi:10.1016/j.neubiorev.2012.02.003