

عنوان مقاله:

بررسی مقایسه ای اثربخشی درمان راه حل مدار کوتاه مدت و درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش تنیدگی تحصیلی نوجوانان مقطع متوسطه اول شهر تهران

محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 9، شماره 3 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

سعید هدایتی زفرقندی - PhD Student, Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

سوزان امامی پور - Associate Professor, Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

امین رفیعی پور - Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: استرس تحصیلی یک وضعیت روانشناختی منفی است که با مولفه های شناختی و عاطفی که در بردارد سلامت دانش آموزان را تهدید می کند. هدف: این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی درمان راه حل مدار کوتاه مدت و درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش تنیدگی تحصیلی نوجوانان مقطع متوسطه اول انجام گرفت. روش: این پژوهش در چهارچوب طرح کارآزمایی بالینی با پیش آزمون و پس آزمون پیگیری سه ماهه اجرا شد. از بین دانش آموزان پسر دوره اول مدارس متوسطه منطقه ۱۳ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸؛ به شکل نمونه گیری هدفمند تعداد ۶۰ نفر انتخاب و توسط مقیاس استرس تحصیلی نوجوانان دون، هو و ژو (۲۰۱۱) بررسی شدند و به صورت تصادفی به ۳ گروه کنترل، گروه درمان راه حل مدار و گروه درمان ذهن آگاهی تقسیم شدند. سپس مداخله بر گروه های آزمایشی انجام شد و پس از پایان سه ماه آزمون پیگیری به عمل آمد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ و آزمون های تحلیل کوواریانس و واریانس مختلط تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: یافته های این پژوهش نشان داد که هر دو روش درمانی در کاهش تنیدگی تحصیلی دانش آموزان موثر بوده است اما روش ذهن آگاهی ($\eta^2=0/357$) توانسته است نسبت به روش مداخله راه حل مدار کوتاه مدت ($\eta^2=0/318$) در کاهش تنیدگی دانش آموزان بهتر عمل کند ($P<0/05$). نتیجه گیری: به درمانگران توصیه می شود در کار با دانش آموزان نوجوان دارای تنیدگی تحصیلی از روش های مداخله ای راه حل مدار کوتاه مدت و درمان ذهن آگاهی استفاده کنند و در این رابطه درمان ذهن آگاهی از اولویت درمانی بالاتری برخوردار است.

کلمات کلیدی:

Solution-focused brief therapy, Mindfulness therapy, Educational stress, High school students
درمان راه حل مدار، درمان ذهن آگاهی، تنیدگی تحصیلی، دانش آموزان متوسطه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1529205>

