

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و تحریک الکتریکی مستقیم قشر مغز (TDCS) در بهبود علائم اضطراب در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان

محل انتشار:

مجله عصب روان شناسی، دوره 7، شماره 4 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

پروین حسینی اشکذری - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.

شکوفه متقی - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.

محسن سعیدمنش - دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و هنر یزد، یزد، ایران.

افسانه مرادی - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.

خلاصه مقاله:

اضطراب امتحان از جمله مشکلات روان شناختی رایج در دوره تحصیل است و پیامدهای روان شناختی مهمی در پی دارد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و تحریک الکتریکی مستقیم قشر مغز در بهبود علائم اضطراب در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان انجام شد. این پژوهش مطالعه ای نیمه آزمایشی با گروه گواه و طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دارای اختلال اضطراب امتحان دوره اول متوسطه شهر اشکذر در سال ۱۳۹۹ بودند که تعداد ۴۸ نفر از آنان به روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایابی شدند. جهت جمع آوری داده ها پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن (۱۹۹۷) روی هر دو گروه آزمایشی انجام شد. گروه آزمایش "الف" به مدت ۸ جلسه یک ساعته مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و گروه آزمایشی "ب" ۱۰ جلسه ۲۰ دقیقه ای تحریک الکتریکی مستقیم قشر مغز دریافت کردند، در این فاصله گروه کنترل، درمانی دریافت نکردند. پس از پایان مداخله ها، مجدداً از هر سه گروه، پس آزمون به عمل آمد و سرانجام پیگیری دوماهه انجام شد. نتایج نشان داد درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و تحریک مستقیم قشر مغز هر دو در بهبود علائم اضطراب موثر بودند ($p < 0.05$). در مقایسه دو روش بر کاهش علائم اضطراب امتحان، اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس قوی تر بود. بنابر نتایج به دست آمده می توان از فنون مبتنی بر ذهن آگاهی و تحریک مستقیم قشر مغز در کاهش علائم اضطراب امتحان دانش آموزان بهره برد.

کلمات کلیدی:

اضطراب امتحان، تحریک الکتریکی مستقیم قشر مغز، درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1597052>

