

Research Paper

The Effectiveness of Solution-focused Brief Therapy (SFBT) on Depression, Stress, Anxiety and Academic Adjustment among High School Students in the Corona Epidemic

Morteza Najimi^{1*}, Mojtaba Mohammadi Jalali Farahani², Elham Najimi³

¹- Counseling Department, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University, Ahvaz-Iran.

²- Assistant professor, Educational Department, Farhangian University, Tehran-Iran.

³- Counseling Department, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Arak Branch, Arak- Iran.



Citation: Najimi, M., Mohammadi Jalali Farahani, M., & Najimi, E. (2022). The Effectiveness of Solution-focused Brief Therapy (SFBT) on Depression, Stress, Anxiety and Academic Adjustment among High School Students During Corona Epidemic. *Journal of School Counseling*, 7(3), 1-17

doi: [10.22098/jsc.2023.12408.1080](https://doi.org/10.22098/jsc.2023.12408.1080)



Received: 2022/12/20

Accepted: 2022/12/10

Available Online: 2022/12/18

ABSTRACT

Objective: The aim of the present study was to investigate the effectiveness of solution focused brief therapy (SFBT) on depression, stress, anxiety and academic adjustment in secondary school students during the Corona epidemic period.

Materials and Methods: To conduct this semi-experimental study, 30 female students from the second period of high school in Arak city were selected by available sampling method and were placed into two experimental and control groups using random assignment. The experimental or intervention group received eight 90-minute therapy sessions based on SFBT; while no intervention was given to the control group. Data were collected using depression, anxiety and stress scale (DASS-21) and Baker and Seriak's (1984) academic adjustment questionnaire and analyzed using SPSS software version 20.

Results: The results of the multivariate covariance analysis showed that solution focused brief therapy (SFBT), is significantly effective in reducing depression, stress and anxiety, as well as increasing the academic adjustment of students.

Discussion and Conclusion: The findings of this research show that solution focused brief therapy (SFBT), as an approach that is designed for the short-term in nature, can be effective in dealing with the damages caused by Corona in the field of education, through reducing depression, stress and anxiety and accelerating academic adjustment.

Keywords:

Solution focused brief therapy, depression, anxiety, academic adjustment, Corona

*Corresponding Author: Morteza Najimi

Address: Counseling Department, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University, Ahvaz-Iran

Tel: +9188481102

E-mail: m_najimi@yahoo.com

1. Introduction

In the face of corona, like any other crisis, one of the most important activities is to pay a special attention to the most in danger groups. The groups that called vulnerable people. Among the psychologically vulnerable groups in the face of Corona pandemic are students (Zhou et al., 2020). because children and adolescents have less understanding about environmental stressors, as well as they have less coping strategies in facing changes, compare to adults (Zhou et al., 2020). (Aristovanik, 2020) believes that due to the change in the structure of education and the reduction of social relations, students have faced a serious disruption in their academic and social processes because of the corona virus. At this time, students may suffer from various psychological disorders such as anxiety, depression and post-traumatic stress (Pandey & Sing, 2021; Sood, 2020). Considering the consequences and psychological effects corona pandemic, it seems necessary to identify an effective intervention that can reduce the existing damages at an appropriate period of time. One of these treatments can be Solution-focused Brief Therapy (SFBT). Therefore, according to the characteristics of this approach, which makes it brief in nature, and also considering that Solution-focused Brief Therapy (SFBT) is a new approach compared to most of other treatments, and no similar study was found in the conducted investigations; In this research, the effectiveness of this therapeutic approach on depression, stress, anxiety, and academic adjustment of secondary school students was investigated, and this research seeks to answer the question of whether Solution-focused Brief Therapy (SFBT) is effective on depression, stress, anxiety, and academic adjustment of secondary school students during the corona pandemic?

2. Materials and Methods

The present research was a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The statistical population of this research was all the female students of the second period of high school in Arak city in the academic year of 2021-2022. The statistical sample, consisted of 30 students who were selected by available sampling and randomly assigned into two groups of 10 people. After allocating the participants and taking the pre-test from the experimental and control groups, in order to apply the independent variable (Solution-focused Brief Therapy), the experimental group participated in eight sessions of therapy; while the control group did not receive any intervention. After that, post-test were taken and the results of both groups compared. Data were collected using depression, anxiety and stress scale (DASS-21) and (Baker and Seriak, 1984) academic adjustment questionnaire. DASS-21 is scored on a 4-point Likert scale (1 = extremely true about me, 4 = not at all true about me) and it has 21 items. (Loviband and Loviband, 1990) have reported the correlation of anxiety subscale with Beck's anxiety questionnaire as 0.81 and the correlation of depression subscale with Beck's questionnaire as 0.57. (Baker and Seriak, 1984) academic adjustment questionnaire has 24 items with a seven-item Likert scale (not at all to absolutely). (Baker and Seriak, 1984) studies showed that the Cronbach's alpha coefficients of the academic adjustment subscale were higher than 0.80. The data were analyzed using SPSS-20. The data, first described by descriptive statistical methods such as mean and standard deviation and then evaluated by inferential statistics methods (multivariate covariance analysis).

۳. Results

Before analyzing the data, to make sure that the data of this research meet the basic assumptions of multivariate covariance analysis, its assumptions were examined. The Kolmogorov Smirnov test showed that the values of the two Kolmogorov Smirnov normality tests; which indicates the normality of the variables in the population, were obtained. The results of Lon's test for the variables of depression ($F=0.011$; $P=0.916$), stress ($F=0.074$; $P=0.607$), anxiety ($F=0.032$; $P=0.852$) and Academic adjustment ($F=0.487$; $P=0.481$) showed that the results of Lon's variance homogeneity tests are significant for the investigated variables.

The results of multivariate covariance analysis showed that the F ratio of the one-way covariance analysis of the experiment and the control group in depression ($F=667.423$, $P<0.001$), stress ($P=0.001$, 667.387), anxiety (632.396 , $P=0.001$, $F=0.001$), and academic adjustment ($F=42.741$, $P<0.001$) were obtained, which indicate a significant difference between the two groups in the above variables. So that, based on the results, in the post-test stage, the experimental group had lower grades in depression, stress and anxiety and higher grades in academic adjustment variable.

۴. Discussion and Conclusion

The results showed that there is a significant difference between the experimental and control groups in the variables of depression, anxiety, stress and academic adjustment. These results are consistent with the researches of (Zamanian and Foroozandeh, 2021), (Zeng et al, 2021), (Arslan, Yildirim and Zangeneh, 2021), (Zangin, Başoğul and Yayan, 2021), (Sabella, 2021). In the explanation of these findings, it can be said that in this approach, because of relying on the views, abilities and beliefs of the participants and applying them in the therapy process, the activity and cooperation of the students increases and they take more responsibility about the improvement process; which can play an important role in reducing issues and problems. Also, in solution-focused brief therapy, resources and abilities of the students are used to increase the client-therapist cooperation, which minimizes the client's resistance, increases satisfaction and motivation to continue the therapy process, reduces the sense of self-blame in adolescents. Also, one of the most important features of solution-focused brief therapy is helping clients to find exceptions. Exceptions are past time occasions, when the problem was less severe, or did not exist at all, or when there was a problem but the client dealt with it in an acceptable way. Identifying times by clients when problem did not exist or was more controllable, seems to be useful and effective in reconstructing clients' understanding of their choices and environment and help them to improve their mental health.

۵. Ethical Consideration

Compliance with ethical guidelines: All applicable ethical guidelines and principles are considered in this study.

Funding: No funding was received for this research from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors

Authors' contributions: All authors wrote and edited the article.

Conflicts of interest: No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

مقاله علمی-پژوهشی

اثربخشی درمان کوتاه راه‌حل محور (SFBT) بر افسردگی، استرس، اضطراب و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه‌ی دوم در دوره‌ی اپیدمی کرونا

مرتضی نجیمی^{۱*}، مجتبی محمدی جلالی فراهانی، الهام نجیمی^۳

۱- گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

۲- استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۳- گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، اراک، ایران

استناد به مقاله: نجیمی، مرتضی؛ محمدی جلالی فراهانی، مجتبی؛ نجیمی، الهام (۱۴۰۱). اثربخشی درمان کوتاه راه‌حل محور (SFBT) بر افسردگی، استرس، اضطراب و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه‌ی دوم در دوره‌ی اپیدمی کرونا. مشاوره مدرسه، (۳)، ۱۷۰-۱۷۱

doi: [10.22098/jsc.2023.12408.1085](https://doi.org/10.22098/jsc.2023.12408.1085)



چکیده

اهداف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان راه‌حل محور کوتاه‌مدت (SFBT) بر افسردگی، استرس، اضطراب و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه‌ی دوم در دوره‌ی اپیدمی کرونا بود.

مواد و روش‌ها: برای انجام این مطالعه نیمه تجربی تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر اراک به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با استفاده از گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش یا مداخله به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای درمان کوتاه راه‌حل محور را دریافت کرد؛ در صورتی که هیچ مداخله‌ای به گروه کنترل ارائه نشد. داده‌ها با استفاده از مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-۴۲) و پرسش‌نامه سازگاری تحصیلی بیکر و سرباک (۱۹۸۴) جمع‌آوری و با استفاده از نرم‌افزار Spss ویراست ۲۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری نشان داد که درمان کوتاه راه‌حل محور بر کاهش افسردگی، استرس و اضطراب و همچنین افزایش سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان به صورت معناداری اثربخش است.

بحث و نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد درمان کوتاه راه‌حل محور، به عنوان رویکردی که ماهیتاً کوتاه‌مدت طراحی شده، می‌تواند در مقابله با آسیب‌های ناشی از کرونا در حوزه آموزش موثر بوده و ضمن کاهش افسردگی، استرس و اضطراب دانش‌آموزان، سازگاری تحصیلی ایشان را تسریع نماید.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۰۵
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۱۰
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۱۸

کلیدواژه‌ها:

درمان کوتاه راه‌حل محور،
افسردگی، اضطراب،
سازگاری تحصیلی، کرونا

*نویسنده مسئول

مرتضی نجیمی

نشانی: کاندیدای دکتری تخصصی مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

تلفن: ۰۹۱۸۸۴۸۱۱۵۲

پست الکترونیک: m_najimi@yahoo.com

در اواسط دسامبر سال ۲۰۱۹ میلادی در شهر ووهان^۱ چین یک بیماری واگیردار گزارش شد. علت این بیماری یک ویروس تغییر ژنتیک یافته از گروه کرونا ویروس ها بود که کووید-۱۹ نام گذاری شد (ژو^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). متأسفانه چون قدرت شیوع این ویروس خیلی زیاد بود به سرعت در کل کشورها گسترش پیدا کرد و در کمتر از ۴ ماه تمامی کشورهای جهان را آلوده کرد (زانگریلو^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). بحران همه گیری کرونا تقریباً تمامی زوایای مهم اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و نظامی کشورهای جهان را تحت الشعاع قرار داد و زمین گیر کرد (لی^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). در مواجهه با هر بحرانی یکی از مهم ترین اقدامات، توجه ویژه به گروه هایی است که ممکن است بیشترین آسیب را دیده یا آسیب هایی که متحمل می شوند ماندگاری بیشتری داشته و اثراتش بلندمدت باشد؛ گروه هایی که تحت عنوان گروه های حساس معرفی می شوند. از جمله گروه های حساس از نظر روان شناختی در مواجهه با کرونا، کودکان و نوجوانان و دانش آموزان هستند (ژو و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهش های مختلفی دلیل حساسیت کودکان و نوجوانان در این دوره زمانی را بررسی کرده اند که از جمله آنها می توان به حساسیت بیشتر و درک کمتر کودکان و نوجوانان نسبت به عوامل استرس زای محیطی و همچنین راهبردهای کمتر آنها نسبت به بزرگسالان، در مواجهه با تغییرات اشاره کرد (ژو و همکاران، ۲۰۲۰). (آریستوونیک^۵، ۲۰۲۰) معتقد است در دوران کرونا دانش آموزان به دلیل تغییر ساختار آموزش و کاهش روابط اجتماعی، با اختلال جدی در فرایندهای تحصیلی و اجتماعی مواجه شده اند. در این برهه از زمان دانش آموزان ممکن است دچار اختلالات روان شناختی مختلفی مانند اضطراب^۶، افسردگی^۷، مشکلات خواب، اشتها و اختلال در روابط اجتماعی و همچنین اختلالات هراس^۸، استرس پس از سانحه^۹ و اختلالات رفتاری^{۱۰} شوند (پاندی و سینگ^{۱۱}، ۲۰۲۱؛ سود^{۱۲}، ۲۰۲۰). اختلال افسردگی جمعی از نشانه های ضعیف کننده است که این نشانه ها با صدمه زدن در کارکرد روانی- اجتماعی و بیماری های پی در پی آن همانند مشکلات مربوط به سلامتی جسمانی، کم شدن رفتارهای مثبت و بیماری های جسمانی همراه است. افسردگی غالباً با اختلالات اضطرابی و امثال آن همراه می شود. افرادی که به افسردگی مبتلا هستند کمبودهای کارکردی بیشتری دارند و پاسخ درمانی مناسبی ندارند (محمدخانی و همکاران، ۱۳۹۰). افسردگی شامل بدخلقی (غم، ناامیدی، ناراحتی یا نگرانی) و فقدان علاقه و لذت تقریباً در همه ی فعالیت هایی عادی و سرگرمی فرد است (شجاعی و پرزور، ۱۴۰۰). استرس نیز یک نشانه اعلام خطر قریب الوقوع است که شخص را برای مواجهه با آن آماده می کند (ندایی و همکاران، ۱۳۹۵). تضاد میان فرایندهای مختلف شخصیت معمولاً باعث رنج روانی می شود که فروید^{۱۴} آن را استرس نامیده است. استرس می تواند آگاهانه یا ناخودآگاه باشد و وجود آن همیشه نشانه ای از بروز تعارض است. زمانی که تعارض باعث می شود فرد احساس درماندگی و ناتوانی در مقابله با مسائل کند، استرس ایجاد می شود (مصلحی و میرشاهی، ۱۳۹۵). همچنین اضطراب یک حس منفی و نامعلوم از ترس و دل نگرانی با منبعی ناشناخته است که فرد را تحت تأثیر قرار می دهد و

۱. Wuhan
۲. COVID-۱۹
۳. Zhou
۴. Zangrillo
۵. Li
۶. Aristovnik
۷ anxiety

۸. depression
۹. panic disorders
۱۰. post-traumatic stress disorder
۱۱. behavioural disorders
۱۲. Pandey & Sing
۱۳. Sood
۱۴. Freud

شامل درماندگی، تردید و تحریک فیزیولوژیکی است (آسانی^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). کمبود اضطراب دشواری‌ها و ریسک‌های غیرقابل جبرانی را به همراه دارد. اضطراب به‌عنوان بخشی از زندگی، در همه‌ی انسان‌ها در حد اعتدال وجود دارد که به‌عنوان یک پاسخ سازش کارانه در نظر گرفته می‌شود. مقداری از اضطراب می‌تواند سودمند و کارساز باشد؛ اگر این حالت جنبه‌ی مستمر و ریشه‌دار پیدا کند نه‌تنها سودمند و کارساز نیست بلکه می‌توان آن را نوعی منشأ ناسازگاری، شکست و ناامیدی دانست که انسان را از عملکرد عادی و درست دور می‌کند و بر اساس استراتژی‌های محصورکننده، استقلال و سازگاری فردی را محدود می‌کند و باعث ایجاد دامنه وسیعی از اختلالات اضطرابی که شامل اختلال‌های شناختی و بدنی تا هراس‌های غیرقابل توجه و حمله پانیک (وحشت‌زدگی) است را به وجود می‌آورد (آدواس^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین سازگاری تحصیلی این افراد ممکن است در این دوران و تحت شرایط جدید تحت تاثیر قرار گرفته و دچار اشکال شود؛ چراکه محیط یادگیری در همه‌گیری کووید-۱۹ به سرعت در حال تغییر است و دانشجویان و دانش‌آموزان را ملزم به داشتن مهارت‌های سازگاری تحصیلی برای مقابله با چالش‌های مختلف می‌کند (لویس^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). (اندرسون^۴ و همکاران، ۲۰۱۶) سازگاری تحصیلی را توانایی فرد برای مدیریت عملکرد، سبک زندگی، انتظارات و انگیزه خود در محیط اجتماعی، روانی و فیزیکی مدرسه می‌دانند. سازگاری تحصیلی یک شاخص کلیدی برای سازگاری دانش‌آموزان با محیط یادگیری جدید (لی و گرینوا^۵، ۲۰۱۶) و یک پیش‌بینی‌کننده مهم موفقیت تحصیلی است (لویس و همکاران، ۲۰۲۲).

در مجموع با توجه به پیامدها و آثار روانی متغیرهای مطرح شده و شرایط بحرانی فعلی، شناسایی مداخله مؤثری که بتواند در زمانی مناسب از آسیب‌های موجود بکاهد ضروری به نظر می‌رسد. یکی از این درمان‌ها می‌تواند درمان راه‌حل محور کوتاه‌مدت باشد؛ که در آن نه ارتقا بیش وجود دارد، نه تحلیلی از گذشته و نه تشخیص. به‌جای آن مراجعان انگیزه پیدا می‌کنند، تا اقدامات متفاوتی انجام دهند. به‌محض شناسایی راه‌حل، درمانگر و مراجع گام‌به‌گام به سمت آن حرکت می‌کنند. این رویکرد یکی از شاخه‌های رویکرد پسانوگرا است که با تمرکز بر راه‌حل‌ها، استقرار بر حل مسئله و تغییر به چاره‌اندیشی مشکلات می‌پردازد. در این نوع درمان به‌جای یافتن علت و مناظره بر سر چالش‌ها و دشواری‌ها و توصیف اینکه چالش‌ها و دشواری‌ها از کجا نشئت گرفته شده، به مقاصد آتی و استراتژی‌های رسیدن به این مقاصد توجه می‌شود (راتنر^۶ و همکاران، ۲۰۱۲). این رویکرد به‌جای سماجت بر عیوب و ناتوانی‌های افراد، بر برجسته‌سازی توانایی‌ها و کامیابی آنها و ایجاد روابط هواخواهانه و جانب‌دارانه در طی فرایند درمان معطوف است (دی جانگ^۷ و برگ^۸، ۲۰۰۲، به نقل از کوآرمی^۹، ۲۰۱۰). بررسی پیشینه پژوهشی نشان داد که درمان راه‌حل محور کوتاه‌مدت می‌تواند بر توانایی حل مسئله و روابط بین فردی (ابراهیمی، شریفی رهنمو و فتحی، ۱۳۹۸)، انگیزش پیشرفت و اهمال‌کاری تحصیلی (ضرایبان و قاسمی، ۱۳۹۹)، خودکارآمدی و استرس ادراک شده (کشت ورزکندازی و کشاورز، ۱۳۹۹)، اضطراب و افسردگی

۱. Asnaani
۲ Adwas
۱۲ Lubis
۴ Anderson

۵ Li & Grineva
۶ Ratner
۷ DeJong
۸ Kvarme

پیرایه، عالمگیر عالم، قانعی فرد، روزدار، ۱۳۹۹؛ زانگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۱؛ ارسلان^۲، ییلدریم^۳ و زنگنه^۴، ۲۰۲۱؛ زنگین^۵، باسوغول^۶ و یایان^۷، ۲۰۲۱)، سازگاری اجتماعی و افسردگی (زمانیان و فروزنده^۸، ۲۰۲۱) تاثیرگذار باشد. بنابراین، با توجه به ویژگی‌های این رویکرد که آن را درمانی ماهیتاً کوتاه‌مدت می‌نماید و همچنین توجه به اینکه درمان راه‌حل محور نسبت به درمان‌های دیگر جدید بوده و در بررسی‌های به عمل آمده نیز مطالعه‌ای مشابه یافت نشد، در این پژوهش به بررسی اثربخشی این رویکرد درمانی بر افسردگی، استرس، اضطراب و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه پرداخته شد و این پژوهش به دنبال پاسخ این سؤال است که آیا درمان کوتاه راه حل محور بر افسردگی، استرس، اضطراب و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه در دوران اپیدمی کرونا اثربخش است؟

۲. مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نظر هدف تحقیق، کاربردی و از نظر روش تحقیق، یک مطالعه شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر اراک در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. نمونه آماری مشتمل بر ۳۰ نفر از این دانش‌آموزان بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. پس از جایگماری آزمودنی‌ها و اخذ پیش‌آزمون از گروه‌های آزمایش و کنترل، به منظور اعمال متغیر مستقل (درمان کوتاه راه‌حل محور)، گروه آزمایش به مدت هشت جلسه ۱/۵ ساعته به شیوه گروهی و هفتگی (پنج‌شنبه‌ها) در جلسات شرکت کردند، درحالی که گروه کنترل، هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اجرای متغیر مستقل، پس‌آزمون اجرا شد و نتایج حاصل از گروه آزمایش با گروه کنترل مورد مقایسه قرار گرفت. همچنین برای آزمودنی‌ها توضیح داده شد که جلسات آموزشی به شیوه گروهی در جهت کمک به آنها برای بهبود شرایط روحی تدارک دیده شده است و یک کار پژوهشی-درمانی است. برای شرکت در مطالعه از کلیه آزمودنی‌ها رضایت‌نامه کتبی اخذ شد و تمامی آنها با رضایت کامل وارد پژوهش شدند. داده‌های حاصل از این طرح با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ابتدا با استفاده از روش‌های آماری توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار داده‌ها، توصیف و سپس با استفاده از روش‌های آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چند متغیره) مورد سنجش قرار گرفتند.

ابزار های سنجش

۱- مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-۴۲)

برای سنجش افسردگی، اضطراب و فشار روانی طراحی شده است. سازندگان این مقیاس لویبوند و لویبوند^۹ بودند که در سال ۱۹۹۵ نسخه نهایی آن را عرضه کردند. مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-۴۲) در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (۱= بسیار زیاد در مورد من درست است، ۴= به هیچ وجه در مورد من درست نیست) نمره‌گذاری می‌شود و دارای ۳۶ سوال است.

^۱. Zeng
^۲. Arslan
^۳. Yıldırım
^۴. Zangeneh
^۵. Zengin

^۶. Başoğul
^۷. Yayan
^۸. Zamanian & Foroozandeh
^۹. Lovibond & Lovibond

این مقیاس شامل سه خرده مقیاس اضطراب، افسردگی و استرس است که هر کدام ۱۴ ماده دارند. (لویوند و لویوند، ۱۹۹۵) همبستگی خرده مقیاس اضطراب را با پرسشنامه اضطراب بک ۰/۸۱ و همبستگی خرده مقیاس افسردگی را با پرسشنامه بک ۰/۴۷ گزارش کرده‌اند. (براون، کورپیتا و بارلو، ۱۹۹۸) پایایی بازآزمایی خرده مقیاس افسردگی را ۰/۷۱، اضطراب را ۰/۷۹ و استرس را ۰/۸۱ گزارش کردند. بخشی پور (۱۳۸۳) همسانی درونی خرده مقیاس افسردگی و اضطراب را به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۸۹ و پایایی بازآزمایی خرده مقیاس افسردگی و اضطراب را ۰/۷۰ و ۰/۸۳ گزارش کرد. در مطالعه بزرگ دیگری در ایران روایی و پایایی این ابزار به صورت کامل مورد بررسی قرار گرفت. روایی پرسشنامه به شیوه تحیل املی مناسب گزارش شد. همچنین روایی همزمان زیر مقیاس افسردگی پرسشنامه DASS-۴۴ با پرسشنامه افسردگی بک مورد بررسی قرار گرفت و همبستگی ۰/۶۹ بین این دو پرسشنامه به دست آمد. پایایی پرسشنامه به وسیله آلفای کرونباخ نیز برای زیرمقیاس افسردگی ۰/۹۳، برای زیرمقیاس اضطراب ۰/۹۰ و برای زیر مقیاس استرس نیز ۰/۹۲ گزارش شد (اصغری مقدم و همکاران، ۱۳۸۷).

۲- پرسشنامه سازگاری تحصیلی بیکر و سریاک (۱۹۸۴)

این مقیاس دارای ۲۴ گویه است با یک مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای (اصلاً تا کاملاً) که هر ماده دارای ارزشی بین ۱ تا ۷ است، با سؤالاتی مانند: (احساس می‌کنم برای تحصیل در دانشگاه و انجام تکالیف درسی آن‌گونه که انتظارش را داشتم، به قدر کافی زرنک و باهوش نیستم. باتوجه به تلاشی که برای درس خواندن می‌کنم، نتایج مناسبی نمی‌گیرم). سازگاری تحصیلی را می‌سنجد. مطالعات (بیکر و سریاک، ۱۹۸۴) ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس سازگاری تحصیلی بالاتر از ۰/۸۰ بود. در پژوهش محمدی و همکاران (۱۳۹۵) نیز آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه گردید.

جدول ۱. محتوای پروتکل درمان کوتاه راه حل محور (راتنر و همکاران، ۲۰۱۲)

جلسه	هدف	خلاصه جلسه
اول	شناسایی، کنجکاوی و ارتباط رهبر با گروه	شناخت اعضای گروه با یکدیگر و با رهبر، معرفی برای گروه، بیان چارچوب اساسی برنامه کار و هدف‌های جلسه، انجام یک پیش‌آزمون
دوم	ایجاد ساختارهای ذهنی مشترک از مسئله و هدف توسط اعضا و رهبر و شناسایی ترجیحات برای آینده	مروری خلاصه‌وار از مباحث جلسه قبل، پرسیدن سؤالات مقیاسی، پرسیدن پرسش معجزه‌ای، ارائه تکلیف
سوم	مشارکت، خلق امید و برجسته کردن موقعیت‌ها و استثناهای گذشته، پیدا کردن استثناها (گذشته و حال)	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، پرسیدن سؤالات استثنا، ارائه تکلیف
چهارم	پیدا کردن استثناها (ادامه)	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، تکلیف شگفتی آفرین، پرسیدن سوال معجزه‌ای و گوی بلورین، ارائه تکلیف
پنجم	کشف راه‌حل‌ها	مروری بر جلسات قبلی، بررسی تکالیف‌ها و ارائه تقویت، پرسیدن سؤال‌هایی که منجر به کشف راه‌حل‌ها می‌شود، پرسیدن پرسش سازگارانه، ارائه تکلیف
ششم	شناسایی راه‌حل‌ها (ادامه)	مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تشویق، پرسیدن سوال مقابله‌ای، پرسیدن تکنیک پیش‌فرض، تکلیف پیش‌بینی کننده، ارائه تکلیف

۱. Brown, chropita & Barlow

نجیمی، مرتضی؛ محمدی جلالی فراهانی، مجتبی؛ نجیمی، الهام (۱۴۰۱). اثربخشی درمان کوتاه راه حل محور (SFBT) بر افسردگی، استرس، اضطراب و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه‌ی دوم در دوره‌ی اپیدمی کرونا. مشاوره مدرسه، ۲(۳)، ۱۷-۱.



مروری اجمالی بر مباحث جلسه قبل، بررسی تکالیف و ارائه تقویت و تعریف، پرسیدن سؤالاتی از این قبیل (چه بهبودی به دست آمده؟)، آشنایی با تکنیک کار مشابه این کار را بیشتر انجام بده، آشنایی با تکنیک کار مشابه این کار را کمتر انجام بده، ارائه تکالیف	تقویت استثناها	هفتم
مروری بر جلسات قبل، بررسی تکالیف‌ها و ارائه تقویت مثبت، گرفتن بازخورد از مراجعین، پرسیدن سؤالات مقیاسی، قدردانی از تلاش‌ها و فعالیت‌های مراجع، برجسته کردن تغییرات اتفاق افتاده، اجرای پس‌آزمون	پایان	هشتم

۳. یافته‌ها

جدول ۲. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گروه کنترل، در دو موقعیت پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	شاخص	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
آزمایش	متغیر				
	افسردگی	۱۳/۲۳	۵۷/۶۶	۵/۱۶	۷۲/۱۵
کنترل	افسردگی	۱۹/۱۵	۷۱/۴۶	۱۹/۴۷	۷۴/۱۲
	استرس	۱۳/۹	۵۶/۵۳	۵/۱۴	۷۰/۲۱
کنترل	استرس	۱۸/۸	۷۰/۳۶	۱۹/۱۴	۷۱/۵۴
	اضطراب	۱۳/۶	۵۵/۴۳	۵/۱۲	۷۰/۱۶
کنترل	اضطراب	۱۸/۲	۷۰/۳۰	۱۸/۱۴	۷۱/۵۴
	سازگاری	۸/۵۰۰	۸۰/۱۵۴	۱/۰۰۴	۷۸/۳۸
آزمایش	سازگاری	۱/۰۰۴	۸۴/۳۱	۶/۷۰۱	۸۳/۰۸۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای مورد بررسی گزارش شده است. در ادامه و جهت بررسی بررسی مداخله مورد نظر در هر یک از متغیرهای افسردگی، استرس، اضطراب و سازگاری تحصیلی از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

قبل از تحلیل داده‌ها، برای اطمینان از این‌که داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کوواریانس چندمتغیری را برآورده می‌کنند، به بررسی مفروضه‌های آن پرداخته شد. از مزمون کولموگروف اسمیرنوف نشان داد که مقادیر آماره‌های دو آزمون



بهنجاری کلموگروف اسمیرنوف به دست آمده است که حاکی از نرمال بودن متغیرها در جامعه است. نتایج آزمون لون برای متغیرهای افسردگی ($P = ۰/۶۱۶$; $F = ۰/۵۱۱$)، استرس ($P = ۰/۶۵۷$; $F = ۰/۵۷۴$)، اضطراب ($P = ۰/۴۴۲$; $F = ۰/۵۳۲$) و سازگاری تحصیلی ($P = ۰/۳۲۱$; $F = ۰/۴۸۷$) نشان داد که نتایج آزمون‌های همگنی واریانس لون برای متغیرهای مورد بررسی معنی‌دار هستند. بنابراین نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره گروه‌ها در متغیرهای وابسته با کنترل پیش‌آزمون بر روی نمرات پس‌آزمون

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	P	اندازه اثر
افسردگی	۶۶۷/۴۲۳	۱	۶۶۷/۴۲۳	۱۲۷۶/۲۹	۰/۰۰۰	۰/۹۸۹
استرس	۶۶۷/۳۸۷	۱	۶۶۷/۴۴۳	۱۳۴۳/۳۸	۰/۰۰۰	۰/۹۷۵
اضطراب	۶۳۲/۳۹۶	۱	۶۳۲/۶۵۴	۱۴۲/۱۳	۰/۰۰۰	۰/۱۷۵۴
سازگاری تحصیلی	۴۲/۷۴۱	۱	۴۲/۷۴۱	۴/۱۲۳	۰/۰۳۶	۰/۳۶

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که نسبت F تحلیل کوواریانس یک‌راهه گروه آموزش و گروه کنترل در افسردگی ($F = ۶۶۷/۴۲۳$)، استرس ($P = ۰/۰۰۰$)، اضطراب ($P = ۰/۰۰۰$)، اضطراب ($F = ۶۳۲/۳۹۶$)، و سازگاری تحصیلی ($F = ۴۲/۷۴۱$)، $P = ۰/۰۳۶$)، به دست آمده‌اند که نشان‌دهنده تفاوت معنادار دو گروه در متغیرهای فوق هستند. به طوری که بر اساس جدول میانگین‌ها (جدول ۱) گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون در متغیرهای افسردگی، استرس و اضطراب نمرات کمتر و در متغیر سازگاری تحصیلی نمرات بیشتری کسب کرده بودند.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

هدف از اجرای پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان کوتاه راه‌حل محور بر افسردگی، استرس، اضطراب و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه بود. نتایج نشان داد که در متغیر افسردگی در بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این نتیجه با تحقیقات (پیرایه و همکاران، ۱۳۹۹)، (زمانیان و فروزنده، ۲۰۲۱)، (زانگ و همکاران، ۲۰۲۱)، (ارسلان، بیلدریم و زنگنه، ۲۰۲۱)، (زنکین، باسوغول و یایان، ۲۰۲۱) همسو است. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که افسردگی، یکی از اختلالات خلقی است که به بهداشت و سلامت روان آسیب می‌رساند. آسیب سلامت روان نیز به نوبه خود افزون بر آن که روان افراد را پریشان می‌کند، بر سایر ابعاد سلامت از جمله سلامت جسمانی و اجتماعی نیز اثرگذار است. یکی از این درمان‌هایی که می‌تواند در کاهش نشانگان افسردگی افراد (و ویژه دانش‌آموزان) تأثیر داشته باشد، درمان کوتاه راه‌حل محور است. در این رویکرد درمانی دیدگاه مثبتی نسبت به مراجع و روند درمانی وجود دارد. ویژگی‌های درمان کوتاه راه‌حل محور در افزایش همکاری بین مشاور و مراجع، به حداقل رساندن مقاومت مراجع، افزایش رضایت و انگیزه برای ادامه دادن به روند درمان، کاهش حس سرزنش خود در نوجوانان و روشن‌سازی تغییراتی که مراجع خواهان آنهاست مفید و مؤثر است. این دیدگاه بر زمان حال و آینده تأکید



دارد که در تضاد با افسردگی است که فرد در گذشته زندگی می‌کند؛ بنابراین، در این نوع درمان، تمرکز بر روی مسائلی است که احتمال تغییر آنها وجود دارد، نه بر روی مسائل سخت و غیرقابل تغییر. یکی دیگر از نتایج به دست آمده این بود که در متغیر استرس در بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این نتیجه با تحقیقات (ورزکندازی و کشاورز، ۱۳۹۹)، (ارسلان، ییلدریم و زنگنه، ۲۰۲۱) و (سبلا^۱، ۲۰۲۱) همسو است. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که استرس طولانی‌مدت یا شدید ممکن است باعث بروز علائم فیزیکی مانند عرق کردن، لرز، استفراغ و احساس گیجی شود. استرس واکنشی است که معمولاً در موقعیت‌های هراس‌آور رخ می‌دهد و با افکار منفی و ترسناک تشدید می‌شود. در این بین درمان کوتاه راه‌حل محور می‌تواند در درمان آن مؤثر باشد. در این رویکرد، مراجعان به انجام اقدامات مختلف تشویق می‌شوند. پس از شناسایی راه‌حل، مراجع و درمانگر قدم‌به‌قدم به سمت آن حرکت می‌کنند. در این نوع درمان به جای علت‌یابی و گفت‌وگو بر سر مشکلات و تبیین اینکه مشکلات از کجا نشئت گرفته‌اند، به مقاصد آینده و راه‌های رسیدن به این مقاصد توجه می‌شود. همچنین یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های درمان راه‌حل محور یاری رساندن به مراجعان برای یافتن استثنائات (داشتن یا نداشتن استرس) است. استثنائات مواردی از گذشته هستند که مسئله با شدت کمتری وجود داشته، یا اصلاً وجود نداشته، یا مواقعی که مشکل وجود داشته اما مراجع با روش قابل قبولی با آن برخورد می‌کرده است. شناسایی زمان‌هایی توسط مراجعین که استرس وجود نداشته یا قابل کنترل‌تر بوده، می‌تواند در بازسازی درک مراجعان از انتخاب‌ها و محیطشان مفید و مؤثر باشد. یکی دیگر از پرسش‌های مداخله‌ای درمانگران راه‌حل محور برای مراجعانی که استرس دارند، پرسش معجزه‌آسا است. پرسش‌های معجزه‌آسا به یافتن اطلاعاتی در مورد چشم‌انداز مراجع به آینده یا راه حلی برای حل مسئله، کمک می‌کند. همچنین نتایج نشان داد که در متغیر اضطراب بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتیجه فرضیه فوق با تحقیقات این نتیجه با تحقیقات (پیرایه و همکاران، ۱۳۹۹)، (زمانیان و فروزنده، ۲۰۲۱)، (زانگ و همکاران، ۲۰۲۱)، (ارسلان، ییلدریم و زنگنه، ۲۰۲۱)، (زنگین، باسوغول و یایان، ۲۰۲۱) همسو است. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که درمان کوتاه راه‌حل محور در کاهش اضطراب می‌تواند مفید باشد. این رویکرد به مشکلات گذشته فرد هیچ تمرکزی ندارد بلکه به مشکلات موجود نیز با کم‌توجهی می‌نگرد و تأکید اساسی را فقط بر راه‌حل‌های موجود می‌گذارد. هدف این رویکرد صحبت در مورد راه‌حل‌ها به جای تمرکز بر مشکل است. هدف در این مشاوره کمک به مراجعان برای ایجاد راه‌حل‌هایی برای مسائلشان است (برزوسکی^۲، ۲۰۱۲). در این رویکرد بر خلاف دیدگاه مسئله‌محور به‌جای تمرکز و توجه بر مشکلات، بر یافتن راه‌حل تأکید می‌شود. در مدل مشاوره‌ای راه‌حل محور، مشاور و دانش‌آموز، همراه با هم به همکاری و فعالیت می‌پردازند. در این درمان، تکیه بر دیدگاه‌ها، توانایی‌ها و باورهای دانش‌آموزان و به‌کارگیری آنها در امور درمان، باعث افزایش فعالیت و همکاری دانش‌آموزان و قبول مسئولیت بیشتر در روند بهبود می‌شود که همین امر می‌تواند در کاهش اضطراب نقش زیادی داشته باشد. همچنین از منابع و توانایی‌های دانش‌آموزان برای بالابردن همکاری مراجع-درمانگر استفاده می‌شود. بنابراین این رویکرد باعث می‌شود که افراد از سلامت روان‌شناختی بیشتری برخوردار باشند که همین امر می‌تواند در کاهش اضطراب نقش داشته باشد. در نهایت بر اساس نتایج بدست آمده، در متغیر سازگاری تحصیلی در بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این نتیجه با

^۱ Sabella

^۲ Brzezowski



تحقیقات (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۸)، (ضربیان، فروزان و قاسمی، ۱۳۹۹)، (ورز کندازی و کشاورز، ۱۳۹۹) و (سبلا، ۲۰۲۱) همسو است. در تبیین این نتیجه برای افرادی که سازگاری تحصیلی پایینی دارند می توان گفت که این درمان به افراد کمک می کند تا خود را در مشکلات بازاند. به جای این که اسیر هیجان های منفی (مانند مشکلات ناشی از سازگاری پایین) شوند، با صبر، تفکر، مشورت، عاقبت اندیشی آگاهی از مشکل، به تحلیل مشکل پردازند و سپس راه حل هایی ارائه دهند و بهترین راه را انتخاب و عمل کنند. در مشاوره بهره بردن کامل از منابع و توانایی های مراجع مورد توجه قرار می گیرد: در مشاوره راه حل محور، امکانات شخصی دانش آموز با مراجع فراخوانده می شود. در این روش بر نقاط قوت و توانایی های دانش آموز بیش از نقایص و ضعف هایش، تأکید می شود که همین امر سازگاری تحصیلی را افزایش می دهد. در ساختن راه حل هایی که با هدف مرتفع ساختن مشکلات ایجاد می شوند. این منابع به کار برده می شوند: ۱) موارد استثنایی در رفتارهای غلط و ناموفق دانش آموز ۲) توجه به موفقیت های پیشین او ۳) توانایی دانش آموز در تصور کردن زمانی که مشکل وی، دیگر وجود ندارد. افرادی که در جلسات مشاوره گروهی شرکت داشتند، توانسته اند به جای درگیر شدن در مشکلات و تکرار راهکارهای ناسازگار، به دنبال راه حل های مفید و اثرگذارتر باشند و در صدد افزایش قابلیت های خود برای کنترل مناسب تنش ها و انتخاب راهکارهای مناسب برای حل مشکلاتشان بر آیند و سازگارتر شوند. در واقع این روش باعث می شود که مهارت های خود را ارتقا دهند، تا افراد قادر باشند بر مسائل و مشکلاتشان در زندگی روزمره و در محیط اجتماعی به آسانی غلبه کنند (نظری و گلی، ۱۳۸۸)، بنابراین از این طریق می توان سازگاری تحصیلی را افزایش دهد. در هر پژوهش علمی به طور طبیعی مشکلات و محدودیت هایی وجود دارد از جمله محدودیت ها و مشکلات در این پژوهش عبارت اند از: تک جنسیتی بودن آزمودنی ها و محدودیت ابزار جمع آوری به پرسش نامه که نتایج را می تواند محدود کند. بنابراین می توان به پژوهشگران آتی پیشنهاد داد که در مطالعات آینده اثربخشی روش حاضر را بر روی پسران و سایر گروه ها بررسی نموده؛ و همچنین از ابزارهای اندازه گیری و مداخلات دیگر و روش های گردآوری داده های مختلف استفاده شود و نتایج با یکدیگر مقایسه گردند. در نهایت با توجه به نتایج بدست آمده می توان اینگونه پیشنهاد داد که نتایج این گونه تحقیقات به مراکز مشاوره دانشگاه ها و آموزش و پرورش و... جهت اعمال سیاست های آموزشی بهتر و درمان بهتر دانش آموزانی که مشکلات روان شناختی و تحصیلی دارند اعلام و ارائه گردد. همچنین از این آموزش در جهت پیشرفت بهتر تحصیلی دانش آموزان استفاده شود و آموزش چنین مهارت و آموزش هایی به معلمان در جهت تشخیص و مداخله در دانش آموزان دشوار در دستور کار قرار گیرد.

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است؛ شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند و اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

حامی مالی:

این تحقیق هیچگونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع:

بنابراین اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

منابع

ابراهیمی، مارال؛ شریفی رهنمو، سعید؛ فتحی، آیت اله؛ شریفی رهنمو، مجید (۱۳۹۸). اثربخشی درمان کوتاه مدت راه‌حل محور بر توانایی حل مسئله و روابط بین فردی دانش آموزان. *توسعه حرفه‌ای معلم*، ۴(۳)، ۶۷-۷۹

<https://www.sid.ir/paper/۳۵۸۸۰۲/fa>

اصغری مقدم، محمدعلی؛ ساعد، فواد؛ دیاجنیا، پروین؛ زنگنه، جعفر (۱۳۸۷). بررسی مقدماتی اعتبار و پایایی مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس در نمونه‌های غیر بالینی. *دانشور رفتار*، ۳۱(۱۵)، ۳۸-۲۳

<https://sid.ir/paper/۴۶۴۰۱/fa>

بخشی‌پور، عباس (۱۳۸۳). روابط ساختاری میان ابعاد اختلال‌های اضطرابی و افسردگی DSM-IV و ابعاد الگوی سه بخش بسط یافته. *اندیشه و رفتار*، ۹(۴)، ۷۳-۶۳

<http://ijpcp.iuims.ac.ir/article-۱-۱۵۲-en.html>

پیرایه، لیلا؛ عالمگیر عالم، علیرضا؛ قانع‌فرد، لیلا؛ روزدار، ابراهیم (۱۳۹۹). اثربخشی درمان تنظیم هیجانی بر اضطراب و افسردگی دوران پسا کرونا. *اولین کنگره ملی دانشگاه و کووید - ۱۹*، تهران

<https://civilica.com/doc/۱۲۲۳۳۰۵>

شجاعی، احمد؛ پرزور، پرویز. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش حکمت‌ها و آموزه‌های روان‌شناختی نهج‌البلاغه بر رضایت از زندگی و کاهش اضطراب، استرس و افسردگی نوجوانان. *روان‌شناسی مدرسه*، ۳(۱۰)، ۸۱-۹۶

Doi: [10.22098/JSP.2021.1299](https://doi.org/10.22098/JSP.2021.1299)

ضرایبان، فروزان؛ قاسمی، علی (۱۳۹۹). اثربخشی روش تدریس مبتنی بر یادگیری ترکیبی در دوره قرنطینه کرونا بر انگیزش پیشرفت و اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان. هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روان شناسی و مشاوره ایران، تهران.

<https://civilica.com/doc/۱۱۴۰۵۸۳/>

کشت و رزکندازی، احسان؛ کشاورز، سمیه (۱۳۹۹). اثربخشی راهبرد روایت درمانی بر خودکارآمدی و استرس ادراک شده دانش آموزان پسر در زمان شیوع کرونا و ویروس جدید (کووید-۱۹). ششمین همایش بین المللی روان شناسی مدرسه، تهران

<https://civilica.com/doc/۱۲۰۳۴۱۵>

محمدخانی، پروانه؛ دابسون کیت، استفان؛ حسینی غفاری، فاطمه؛ مؤمنی، فرشته (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن، درمان نوین شناختی رفتاری مبتنی بر پیشگیری و درمان معمول بر علایم افسردگی و سایر علایم روان پزشکی. روان شناسی بالینی، ۱(۹)، ۳۴-۱۹.

<https://sid.ir/paper/۳۶۱۷۴۸/fa>

محمدی، سید داود؛ قمی، مهین؛ مسلمی، زهرا؛ عباسی، محمد (۱۳۹۵). ارتباط راهبردهای فراشناختی، سازگاری تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان علوم پزشکی قم. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۶(۴۸)، ۴۳۹-۴۳۰

<http://ijme.mui.ac.ir/article-۱-۴۰۷۷-fa.html>

مصلحی، میترا؛ میرشاهی، مالک (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد شناختی-رفتاری مثبت‌گرا بر سازگاری (اجتماعی، عاطفی و تحصیلی) دانش آموزان متوسطه دارای مشکلات سازگاری. فصلنامه نسیم تندرستی، ۵(۲)، ۴۶-۵۳

<https://www.magiran.com/paper/۱۷۵۱۰۵۴>

ندایی، علی؛ باغوش، عطالله؛ صادقی هسنیجه، امیرحسین (۱۳۹۵). رابطه‌ی بین راهبردهای مقابله‌ای با کیفیت زندگی: نقش واسطه‌ای مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان. روان شناسی بالینی، ۸(۴)، ۴۸-۳۵

<https://doi.org/۱۰.۲۲۰۷۵/jcp.۲۰۱۷.۲۲۵۲>

نظری، محمدعلی و گلی، مجید (۱۳۸۸). تأثیر روان‌درمانی راه حل محور بر رضایت زناشویی در زوج‌های هر دو شاغل. مجله دانش و تندرستی، ۲(۴): ۳۵-۳۹

<https://doi.org/۱۰.۲۲۱۰۰/jkh.v۲i۴.۲۷۹>

Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (۲۰۱۹). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, ۲(۱۰), ۵۸۰-۵۹۱.

https://www.easpublisher.com/media/articles/EASJMS_۲۱۰_۵۸۰-۵۹۱_c_K۰PvyV۳.pdf

Anderson, J. R., Guan, Y., & Koc, Y. (۲۰۱۶). The academic adjustment scale: Measuring the adjustment of permanent resident or sojourner students. *International Journal of Intercultural Relations*, ۵۴, ۶۸-۷۶.

<https://doi.org/۱۰.۱۰۱۱۶/j.ijintrel.۲۰۱۶.۰۷.۰۰۶>

Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (۲۰۲۰). Impacts of the COVID-۱۹ pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability*, ۱۲(۲۰), ۸۴۳۸.

<https://doi.org/۱۰.۳۳۹۰/su۱۲۲۰۸۴۳۸>

Arslan, G., Yıldırım, M., & Zangeneh, M. (۲۰۲۱). Coronavirus anxiety and psychological adjustment in college students: Exploring the role of college belongingness and social media addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, ۱-۱۴. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00460-4>

Asghari Moghadam, M., Ali; Saed, F., Debajnia, P., Zanganeh, J. (۲۰۰۹). A Preliminary Validation of the Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS) in Non-clinical Sample. Daneshvar (Raftar) Shahed University, ۱۰(۳۱), ۲۳-۳۸. [Persian]. <https://sid.ir/paper/46401/en>

Asnaani, A., Tyler, J., McCann, J., Brown, L., & Zang, Y. (۲۰۲۰). Anxiety sensitivity and emotion regulation as mechanisms of successful CBT outcome for anxiety-related disorders in a naturalistic treatment setting. *Journal of affective disorders*, ۲۶۷, ۸۶-۹۰. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.160>

Bakhshipour Roodsari, A., Dejkam, M., Mehryar, A. H., & Birashk, B. (۲۰۰۴). Structural relationships between dimensions of DSM-IV anxiety and depressive disorders and dimensions of tripartite model. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, ۹(۴), ۶۳-۷۶. <http://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-102-en.html>

Baker, R. W., & Siryk, B. (۱۹۸۴). Measuring adjustment to college. *Journal of counseling psychology*, ۳۱(۲), ۱۷۹. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>

Brown, T. A., chropita, B. F, korotitsch, W, Barlow, DH. (۱۹۹۸). Structural Relationships among dimensions of the DSM-IV anxiety and mood disorders and dimensions of negative affect, positive affect, and autonomic arousal. *Journal of Abnormal Psychology*, ۱۰۷, ۱۷۹-۱۹۲.

<https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.2.179>

Brzezowski, K. M. (۲۰۱۲). *A solution-focused groupe treatment approach for individuals maladaptively expressing anger*. Doctoral Dissertation. Ohio, the school of professional psychology wright state university. https://corescholar.libraries.wright.edu/etd_all/1124

Ebrahimi, M., Sharifi Rahnamo, S., Fathi, A., Sharifi Rahnamo, M. (۲۰۱۸). The Effectiveness of Short-Term Solution-Based Therapy on Problem Solving Ability and Interpersonal Relationships among Students. *Journal of Teacher's Professional Development*, ۴(۳), ۶۷-۷۹. [Persian].

<https://sid.ir/paper/308802/en>

Kesht varxkandazi, E., Keshavarz, S. (۲۰۱۹). The effectiveness of narrative therapy strategy on self-efficacy and perceived stress of male students during the outbreak of the new coronavirus (Covid-۱۹). *The 7th international school psychology conference*, Tehran. [Persian].

<https://civilica.com/doc/1203410>

Kvarme, L. G., Helseth, S., Sørum, R., Luth-Hansen, V., Haugland, S., & Natvig, G. K. (۲۰۱۰). The effect of a solution-focused approach to improve self-efficacy in socially withdrawn school children: A non-randomized controlled trial. *International journal of nursing studies*, ۴۷(۱۱), ۱۳۸۹-۱۳۹۶.

DOI: [10.1016/j.ijnurstu.2010.05.001](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.05.001)

Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (۲۰۲۰). The impact of COVID-۱۹ epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International journal of environmental research and public health*, ۱۷(۶), ۲۰۳۲. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>



Li, X., & Grineva, M. (۲۰۱۶). Academic and Social Adjustment of High School Refugee Youth in Newfoundland. *TESL Canada Journal*, ۳۴(۱), ۵۱-۷۱. <https://dx.doi.org/10.18806/tesl.v34i1.1203>

Loviband, P. F., Lovibond, S.H. (۱۹۹۵). The structure of negative emotional states: Comparisons of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behavior Research and Therapy*, ۳۵, ۷۹-۸۹. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00070-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00070-U)

Lubis, F. Y., Syahlaa, S., Susiati, E., Yuanita, R. A., Wijayanti, P. A. K., & Wedyaswari, M. (۲۰۲۲). Academic Adjustment and Social Support Roles among Undergraduate Students during the COVID-۱۹ Pandemic. *The Open Psychology Journal*, ۱۹(۱). ۱-۶. <https://doi.org/10.2174/18743501-710-e2208200>

Mohammad Khani, P., Dobson Keith, S., Hosseini Ghaffari, F., Momeni, F. (۲۰۱۰). Comparison of the Effectiveness Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Cognitive-Behavior Therapy and Treatment as Usual on Depression and Additional Symptoms and Other Psychiatric Symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, ۱(۹), ۱۹-۳۴. [Persian]. <https://sid.ir/paper/361748/fa>

Mohammadi, S D., Ghomi, M., Moslemi, Z., Abbasi, M. (۲۰۱۶). The Relationship between Metacognitive Strategies, Academic Adjustment and Academic Performances in Students of Qom University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education*, ۱۶(۴۸), ۴۳۰-۴۳۹. [Persian].

<http://ijme.mui.ac.ir/article-۱-۴۰۷۷-en.html>

Moslehi, M., Mirshahi, M. (۲۰۱۵). The effect of teaching coping skills with a positive cognitive-behavioral approach on the adjustment (social, emotional and academic) of high school students with adjustment problems. *Nasim Tandorosti Quarterly*, ۵(۲), ۴۶-۵۳. [Persian].

<https://www.magiran.com/paper/170104?lang=en>

Nedaei, A., Paghoosh, A., Sadeghi-Hosnijeh, A. (۲۰۱۶). Relationship between Coping Strategies and Quality of Life: Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Skills. *Journal of Clinical Psychology*, ۴(۴), ۳۵-۴۸. [Persian]. <https://doi.org/10.22070/jcp.2017.2202>

Pandey, N.M., & Singh, V. (۲۰۲۱). Psychosocial Effects on Children and Adolescents During The Pandemic Covid-۱۹. *Indian Journal of Behavioural Sciences*, ۲۴(۰۱), ۶۴-۶۸.

<https://doi.org/10.50229/ijbs.v24i01.00>

Pirayeh, L., Alamgir Alam, A., Qanifared, L., Rozdar, E. (۲۰۱۹). The effectiveness of emotional regulation therapy on anxiety and depression in the post-corona period. The first national congress of universities and covid-۱۹, Tehran. [Persian]. <https://civilica.com/doc/1223300>

Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (۲۰۱۲). *Solution focused brief therapy: ۱۰۰ key points and techniques*.

Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203116062/solution-focused-brief-therapy-harvey-ratner-evan-george-chris-iveson>

Sabella, R. A. (۲۰۲۱). Fostering Post-Pandemic Resilience Among Students and Stakeholders Using Solution-Focused Scaling. *Professional School Counseling*, ۲۵(۱), ۲۱۵۶۷۵۹X۲۱۱۰۵۳۸۲۲.

<https://doi.org/10.1177/2156759X211053822>

Shojaei, A. Porzoor, P. (۲۰۲۱). [The effectiveness of Nahj al-Balaghah psychological teachings on life satisfaction and reduction of anxiety, stress and depression in adolescents. *Journal of School Psychology and Institutions*, ۱۰(۳), ۸۱-۹۶. [Persian]. [Doi: 10.22098/JSP.2021.1299](https://doi.org/10.22098/JSP.2021.1299)

Sood, S. (۲۰۲۰). Psychological effects of the Coronavirus disease-۲۰۱۹ pandemic. *Research & humanities in medical education*, ۷(۱۱), ۲۳-۲۶.

<https://www.rhime.in/ojs/index.php/rhime/article/view/۲۶۴>

Zamanian, F., & Foroozandeh, E. (۲۰۲۱). The social adjustment and depression during outbreak of COVID-۱۹ among Iranian people. *International Journal of Health Studies*, ۷(۱), ۲۲-۲۷. <https://doi.org/۱۰.۲۲۱۰۰/ijhs.v۷i۱.۸۲۶>

Zangrillo, A., Beretta, L., Silvani, P., Colombo, S., Scandroglio, A. M., Dell'Acqua, A., & Tresoldi, M. (۲۰۲۰). Fast reshaping of intensive care unit facilities in a large metropolitan hospital in Milan, Italy: facing the COVID-۱۹ pandemic emergency. *Critical care and resuscitation*, ۲۲(۲), ۹۱-۹۴. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/۳۲۲۲۷۸۱۹/>

Zarrabian, F., Ghasemi, A. (۲۰۱۹). The effectiveness of the teaching method based on blended learning during the corona quarantine period to motivate students' progress and academic procrastination. *The ۷th National Conference of Modern Studies and Researches in the Field of Educational Sciences, Psychology and Counseling in Iran*, Tehran. [Persian]. <https://civilica.com/doc/۱۱۴۰۵۸۳/>

Zeng, Q., Liang, Z., Zhang, M., Xia, Y., Li, J., Kang, D., & Wang, J. (۲۰۲۱). Impact of Academic Support on Anxiety and Depression of Chinese Graduate Students During the COVID-۱۹ Pandemic: Mediating Role of Academic Performance. *Psychology research and behavior management*, ۱۴, ۲۲۰۹. [DOI: ۱۰.۲۱۴۷/PRBM.S345021](https://doi.org/10.2147/PRBM.S345021)

Zengin, M., Başoğul, C., & Yayan, E. H. (۲۰۲۱). The effect of online solution-focused support program on parents with high level of anxiety in the COVID-۱۹ pandemic: A randomised controlled study. *International Journal of Clinical Practice*, e۱۴۸۳۹. <https://doi.org/۱۰.۱۱۱۱/ijcp.۱۴۸۳۹>

Zhou, S.J., Zhang, L.G., Wang, L.L., Guo, Z.C., Wang, J.Q., Chen, J.C., ... & Chen, J.X. (۲۰۲۰). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-۱۹. *European child & adolescent psychiatry*, ۲۹(۶), ۷۴۹-۷۵۸.

[DOI: ۱۰.۱۰۰۷/s00787-020-01541-4](https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4)