

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی فنون وارونه سازی عادت بر کاهش اختلال ناخن جویدن و اضطراب حالت/صفت دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهر خرم آباد

محل انتشار:

دوماهنامه طلوع بهداشت، دوره 21، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

هوشنگ گراوند - Lorestan University

سعیده سبزیان - Hazrat-e Masoumeh University

خلاصه مقاله:

مقدمه: جویدن ناخن یک عادت نامناسب است و علت دقیق آن قابل بحث است، محققان معتقدند که معمولا ناخن جویدن با اختلالات روان پزشکی از جمله اضطراب همراه است. اضطراب حالت/صفت را می توان شرایط هیجانی ناپایدار دانست که بازتاب تفسیر فرد از یک موقعیت تنش زا در یک دوره زمانی خاص بوده و بسته به درجه ای که اوضاع، تهدیدآمیز درک شده باشد، شدت آن متغیر است. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی فنون وارونه سازی عادت بر کاهش اختلال ناخن جویدن و اضطراب حالت/صفت دانش آموزان انجام گرفت. روش بررسی: روش پژوهش، شبه آزمایشی بدون گروه گواه با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بوده است. شش دانش آموز پسر مقطع متوسطه اول در طیف سنی ۱۵-۱۳ سال که با مراجعه به مشاوره مدرسه خواستار دریافت کمک شده بودند، به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و برنامه فنون وارونه سازی عادت را به صورت انفرادی در طی ۶ جلسه و به مدت ۱ ماه دریافت کردند. برای سنجش متغیرها از مصاحبه بالینی، ثبت فراوانی ناخن جویدن در روز و آزمون اضطراب حالت/ صفت استفاده شد. یافتهها: تحلیل داده ها نشان داد که فنون وارونه سازی عادت باعث کاهش ناخن جویدن و اضطراب حالت/صفت دانش آموزان می شود. پیگیری یک ماه بعد از اتمام درمان حاکی از ماندگاری این نتایج بود. نتیجه گیری: روش فنون وارونه سازی عادت در درمان ناخن جویدن، کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی فرد و آسیبهای ناشی از آن موثر است. با توجه به محدودیت ناشی از تعداد کم شرکت کنندگان این مطالعه، پیشنهاد میشود ضمن تکرار مطالعه در نمونههای بزرگتر، اثربخشی آن در درمان سایر اختلالات عادت نیز بررسی گردد. ناخن جویدن، فنون وارونه سازی عادت، اضطراب حالت، صفت

کلمات کلیدی:

Nail Biting, Habit Reversal Techniques, State/Trait Anxiety, ناخن جویدن،

فنون وارونه سازی عادت، اضطراب حالت، صفت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1525462>

