

عنوان مقاله:

کاربرد نوروفیدبک در کاهش مشکلات خواب

محل انتشار:

اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی، علوم تربیتی و آسیب شناسی جامعه (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

اصغر کاظمی کواکی - کارشناسی ارشد علوم تربیتی گرایش مدیریت آموزشی، سازمان بهزیستی کشور، تهران، ایران

ابراهیم پیشیاره - استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران

حسین ربوبی - کارشناس ارشد روان - سنجی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و اهداف: هدف اصلی این پژوهش بررسی تأثیر نوروفیدبک در کاهش مشکلات خواب است. اختلالات خواب معمولاً موجب خواب آلودگی وسیع روزانه می شود که می تواند بر روی خلق، هوشیاری، حافظه، امنیت و عملکرد روزانه ی فرد تأثیرگذار باشد. نوروفیدبک شیوه ای ست که بر اساس آموزش مناطق مختلف مغز بر روی عملکرد فرد تأثیر می گذارد. روش بررسی: این مطالعه به صورت موردی بر روی فردی 43 ساله که دچار مشکلات خواب بود صورت گرفت. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه شاخص کیفیت خواب پیترزبورگ بود. مداخله درمانی شامل 02 جلسه ی 02 دقیقه اینوروفیدبک (هفته ای دو جلسه) بود. ارزیابی کیفیت خواب در جلسات اول، دهم و بیستم صورت گرفت. یافته ها: در ارزیابی کیفیت خواب نمره کلی فرد از عدد 02 به عدد 4 کاهش یافت که بیانگر بهبود معنی دار مشکلات فرد مذکور می باشد. به طوریکه کلیه خورده مقیاسهای سنجش شده بهبود یافت و تنها خرده مقیاس تأخیر در به خواب رفتن، تغییری نکرد. نتیجه گیری: نتایج بیان می کند نوروفیدبک در بهبود مشکلات خواب مؤثر می باشد

کلمات کلیدی:

نوروفیدبک، مشکلات خواب، بیوفیدبک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/438647>

