

Comparing the Effectiveness of Aversion Therapy and Hypnotherapy on Reducing Symptoms and Increasing the Self-esteem of Students with Trichotillomania (Hair-Pulling Disorder)

Shafaei J¹, *Narimani M², Abolghasemi A³, Taklavi S⁴

Author Address

1. PhD Student in General Psychology, Department of Psychology, Ardabil branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran;

2. Professor, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran;

3. Professor, Department of Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran;

4. Associate Professor, Department of Psychology, Ardebil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

*Corresponding Author Email: narimani@uma.ac.ir

Received: 2022 January 5; Accepted: 2022 February 13

Abstract

Background & Objectives: Trichotillomania (hair-pulling disorder) is a psychological disorder whose treatment is one of the most challenging clinical and mental health issues. Despite various physical and social problems, especially psychological problems such as high anxiety and low self-esteem in people with trichotillomania, it is less commonly diagnosed and treated. Prevalence studies showed that about 1% of the total population and more than 10% of the student population suffer from trichotillomania, which was higher among female students. Therefore, due to the shortage of experimental and theoretical research in this field, as well as the occurrence of psychological problems in students and their lack of development in adulthood, the present study compared the effect of aversion therapy and hypnotherapy on reducing symptoms and increasing the self-esteem of students with trichotillomania (hair-pulling disorder).

Methods: The present research method was quasi-experimental with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population included all students who had been referred to counseling centers and the psychological clinic of the Education Department of Bilesvar County to solve their trichotillomania disorder in 2018–2019. Of whom, 45 eligible volunteers were randomly selected and divided into two experimental groups (aversion therapy and hypnotherapy) and one control group (Each group of 15 individuals). The inclusion criteria were as follows: a psychiatrist's diagnosis of trichotillomania disorder based on the DSM-5 criteria, the age range of 10 to 18 years, attendance at all meetings, and not receiving psychological treatments at least one month before the intervention. The exclusion criteria were not attending meetings or receiving any other intervention and unwillingness to continue treatment. One experimental group received aversion therapy in 6 sessions, and the other received hypnotherapy in 8 sessions. The Coopersmith Self-Esteem Questionnaire (Coopersmith, 1967) and the Massachusetts General Hospital Hair-Pulling Scale (Keuthen et al., 1995) were used for data collection. The obtained data were analyzed using descriptive (mean, standard deviation, frequency, and percentage) and inferential statistics (1-way analysis of variance, Chi-square test, Tukey's test, and multivariate and univariate analysis of covariance) in SPSS version 16. The significance level of statistical tests was set at 0.05.

Results: The results showed that by controlling the effects of the pretest, the impact of the groups was significant, and the mean scores of the hair-pulling variable in the two experimental groups (hypnotherapy and aversion therapy) were significantly lower in the posttest compared to the control group ($p=0.013$). Also, the mean scores of the self-esteem variable in the two experimental groups (hypnotherapy and aversion therapy) increased significantly in the posttest compared to the control group ($p=0.021$). In the paired comparison of the studied groups, there was a significant difference in the mean scores of the variables of hair pulling and self-esteem between the experimental groups with the control group ($p<0.001$). Also, a significant difference was observed between the experimental groups' average scores of the mentioned variables ($p<0.001$).

Conclusion: Based on research findings, aversion therapy and hypnotherapy are effective in reducing trichotillomania symptoms and increasing the self-esteem of students with trichotillomania. However, hypnotherapy is more effective in reducing trichotillomania symptoms (focused and automatic) and increasing self-esteem than aversion therapy.

Keywords: Aversion therapy, Hypnotherapy, Self-esteem, Trichotillomania, Students.

مقایسه اثربخشی انزجاردرمانی و هیپنوتراپی در کاهش علائم و افزایش عزت نفس دانش آموزان مبتلا به وسواس موکندن

جلال شفائی^۱، *محمد نریمانی^۲، عباس ابوالقاسمی^۳، سمیه تکلوی^۴

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران؛

۲. استاد ممتاز، گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران؛

۳. استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران؛

۴. استادیار، گروه روانشناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

*رایانامه نویسنده مسئول: narimani@uma.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۵ دی ۱۴۰۰؛ تاریخ پذیرش: ۲۴ بهمن ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: وسواس موکندن نوعی اختلال روانشناختی است که درمان آن از موضوعات چالش برانگیزتر بالینی و بهداشت روانی به شمار می رود؛ بنابراین هدف مطالعه حاضر مقایسه اثربخشی انزجاردرمانی و هیپنوتراپی در کاهش علائم و افزایش عزت نفس دانش آموزان مبتلا به وسواس موکندن بود.

روش بررسی: روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری را تمامی دانش آموزانی تشکیل دادند که به منظور حل اختلال وسواس موکندن به مراکز مشاوره و کلینیک روانشناختی اداره آموزش و پرورش شهرستان بیله سوار در سال ۹۸-۱۳۹۷ مراجعه کردند. تعداد ۴۵ نفر از دانش آموزان واجد شرایط به طور داوطلبانه وارد مطالعه شدند و در دو گروه آزمایش (انزجاردرمانی و هیپنوتراپی) و یک گروه گواه قرار گرفتند (هر گروه پانزده نفر). یک گروه آزمایش انزجاردرمانی را در شش جلسه و گروه آزمایش دیگر هیپنوتراپی را در هشت جلسه دریافت کرد. برای جمع آوری داده ها، پرسش نامه عزت نفس کوپراسمیت (کوپراسمیت، ۱۹۶۷) و مقیاس موکنی بیمارستان عمومی ماساچوست (کیتن و همکاران، ۱۹۹۵) به کار رفت. تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های تحلیل واریانس یک طرفه، کای دو، تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک متغیری و آزمون تعقیبی توکی در سطح معناداری ۰/۰۵ در نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ انجام شد.

یافته ها: با کنترل اثرات پیش آزمون، اثر گروه ها معنادار بود و میانگین نمره های متغیرهای وسواس موکنی و عزت نفس در دو گروه آزمایش در پس آزمون در مقایسه با گروه گواه، به طور معناداری به ترتیب کاهش ($p=0/013$) و افزایش ($p=0/021$) یافت. در میانگین نمره های متغیرهای وسواس موکنی و عزت نفس بین هریک از گروه های آزمایش با گروه گواه تفاوت معناداری وجود داشت ($p<0/001$)؛ همچنین در میانگین نمره های متغیرهای مذکور بین گروه های آزمایش تفاوت معناداری مشاهده شد ($p<0/001$).

نتیجه گیری: براساس یافته های پژوهش، مداخلات هیپنوتراپی و انزجاردرمانی در کاهش علائم وسواس موکنی (متمرکز و خودکار) و افزایش عزت نفس دانش آموزان مبتلا به وسواس موکنی کارآمد است؛ اما هیپنوتراپی در مقایسه با انزجاردرمانی در کاهش علائم وسواس موکنی (متمرکز و خودکار) و افزایش عزت نفس تأثیر بیشتری دارد.

کلیدواژه ها: انزجاردرمانی، هیپنوتراپی، عزت نفس، وسواس موکندن، دانش آموزان.

اختلال وسواس موکندن^۱ نوعی اختلال روان‌شناختی^۲ به‌شمار می‌رود که باوجود بروز مشکلات متعدد جسمانی، اقتصادی، اجتماعی و به‌ویژه مشکلات روان‌شناختی همچون اضطراب زیاد و عزت‌نفس ضعیف و... در افراد، کمتر مورد تشخیص و درمان قرار گرفته است (۱). اختلال وسواس موکندن در پنجمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^۳ با عنوان «اختلالات وسواسی-اجباری» و اختلالات مرتبط با آن^۴ مطرح می‌شود (۲). مطالعات شیوع‌شناسی نشان داد، حدود ۱ درصد از جمعیت کلی و بیش از ۱۰ درصد از جمعیت دانش‌آموزی به اختلال وسواس موکنی دچار هستند و این تعداد در بین زنان بیش از مردان است (۳). این اختلال با علائمی که به‌همراه دارد، مشکل درخورتوجهی در روند معمولی و طبیعی زندگی و کارکرد شغلی و فعالیت‌های معمولی اجتماعی یا روابط شخص به‌وجود می‌آورد؛ همچنین به‌وسیله افکار و تصاویر ذهنی ناخواسته و مزاحم که ازسوی فرد بی‌معنا و ناپذیرفتنی و مقاومت‌ناپذیر است، باعث کم‌شدن کیفیت زندگی، عزت‌نفس ضعیف، افسردگی و اضطراب در افراد دچار اختلال موکنی می‌شود (۴)؛ به‌طوری‌که فیبرگ و همکاران (۵) و سیسون و همکاران (۶) معتقد بودند، بسیاری از افراد دچار اختلال وسواس موکنی دارای علائم روان‌شناختی ازجمله احساس تنش و عزت‌نفس ضعیف هستند و همیشه دیدی منفی به خود دارند. در بسیاری از کودکان نیز اختلال وسواس موکندن با بستری‌شدن در بیمارستان با مداخلات طبی، مشکلات خانه یا مشکلات مدرسه شروع می‌شود (۷).

در راستای درمان افراد دچار اختلال وسواس موکنی، طرح‌ها و مداخلات متعددی براساس رویکردهای متفاوت، مطرح شده است که ازجمله می‌توان به درمان‌های شناختی-رفتاری^۵ مانند انزجاردرمانی^۶ و هیپنوتراپی^۷ اشاره کرد. مداخله انزجاردرمانی فن همراه‌کردن یک محرک نامطبوع، با رفتارهای ناسازگار و غیرعادی است؛ به‌طوری‌که در این فن از محرک‌های تنبیه‌کننده مثل داروها و شوک الکتریکی و تصاویر منجرکننده برای رفتارهایی مثل ترک عادت استفاده می‌شود؛ به‌عبارتی روش انزجاردرمانی، نوعی کاربرد اصل منع متقابل است؛ منع‌کردن یک چیز با یک چیز دیگر به‌منظور ازبین‌بردن عادت شرطی در زمینه تفکر و حرکات. روش‌های درمانی انزجاری یا بیزاری‌آور برای ازبین‌بردن رفتارهایی استفاده می‌شود که خود آن‌ها تقویت‌کننده هستند و به‌آسانی تن به خاموشی نمی‌دهند (۸). پژوهشگرانی همچون باقرزاده شهیدی و همکاران (۹) و فلسر (۱۰) اعتقاد داشتند، روش انزجاردرمانی بیشتر در بیمار حالت شرطی انزجاری به‌وجود می‌آورد که ممکن است نتواند لزوماً در همه اوقات جلوی افکار منفی افراد وسواسی را بگیرد؛ به این صورت که وقتی بیمار افکار وسواسی به ذهنش می‌آید و اضطراب افزایش می‌یابد، محرک‌های انزجاردرمانی باعث می‌شود که تفکر و تجسم بیمار درباره افکار وسواسی قطع شود و علائم بیماری بهبود یابد. پژوهش نصیری و کارسازی نشان داد، حساسیت انزجاری ضمن

کاهش میزان رفتارهای وسواسی می‌تواند نقش مهمی در پیش‌بینی و علت‌شناسی اختلالات وسواسی و ترس‌ها ایفا کند (۱۱). دشنده و مهتا نیز از شوک ۵۰ ولت به‌منزله درمانی انزجاری در طول درمان جلسات ساختاری کشیدن مو برای کاهش تریکوتیلومانیا (کشیدن اجباری مو) در یک دانشجوی نوزده‌ساله دانشگاهی و یک مدیر ۳۲ ساله استفاده کردند که پس از دو جلسه در هفته به‌مدت ۱۵ تا ۲۰ هفته علائم رفتار وسواسی موکنی در مدیر حذف شد و در دانشجو بسیار کاهش یافت (۱۲). محمودی و همکاران دریافتند، درمان شناختی و انزجاری درمقایسه با گروه کنترل به‌طور معناداری بر بهبود انواع واری‌کردن، شستشو، کندی و شک وسواسی اثربخش است (۱۳). محمود علیلو و همکاران در پژوهشی مشخص کردند، روش انزجاردرمانی با هدف قراردادن سیستم بازدارنده رفتاری و سیستم فعال‌ساز رفتاری باعث کاهش رفتارهای وسواسی می‌شود (۱۴).

علاوه‌بر روش انزجاردرمانی، اخیراً روش هیپنوتراپی نیز به‌عنوان روشی درمانی توجه بسیاری را در این زمینه جلب کرده است. مداخله هیپنوتیزمی ازطریق کاهش استرس و اضطراب که نقش مهمی در شروع اختلال وسواس موکنی افراد مبتلا دارد، می‌تواند موجب تخفیف علائم این اختلال شود (۱۵). ازسوی‌دیگر مداخله هیپنوتیزم با تأثیر بر ذهن ناخودآگاه و ایزوله‌کردن افکار مزاحم که باعث رفتار بی‌اختیار و مکرر در این افراد می‌شود، نقص کنترل این مراکز را درمان می‌کند (۱۶). طبق الگوی شفقت، مداخله هیپنوتیزم با ایجاد تصویرسازی تلقینات آرامش، آسودگی و رهایی از تنش عضلانی و با بیان و فهماندن تأثیر تفکر غیرمنطقی بر آشفتگی هیجانی^۸ به‌همراه تلقینات مربوط در حالت خلسه هیپنوتیزمی و همچنین با استفاده از تقریب‌های متوالی اضطراب با اتصال عمیق‌تر موقعیت اضطراب‌زا با تصاویر آرام‌کننده به کاهش اضطراب ایجادشده در موقعیت موکنی کمک می‌کند؛ به‌عبارتی ضمن کاهش سطح اضطراب، رفتارهای خودکار و ناآگاهانه‌کردن مو را کاهش داده و بینش فرد را به رفتار موکنی افزایش می‌دهد (۱۷)؛ بااین‌حال بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی همچون فردت و همکاران (۱۸) و فرهنگ و همکاران (۱۹) و زالسمن و همکاران (۲۰) به این نتیجه دست یافتند که هیپنوتیزم، اثری هم‌افزایی در درمان وسواس موکنی به‌وجود می‌آورد؛ به‌ویژه زمانی که با درمان شناختی-رفتاری همراه شود. همچنین صادقی معتقد بود، تلقینات هیپنوتیزمی با کنترل سطح اضطراب نه‌تنها باعث کاهش علائم وسواس موکنی می‌شود، بلکه عزت‌نفس و خودکارآمدی و خودانگاره فرد را نیز ارتقا می‌بخشد (۲۱). بادل و همکاران (۲۲) و کاستلوا و همکاران (۲۳) مشخص کردند، هیپنوتیزم می‌تواند به افزایش عزت‌نفس در کودکان کمک کند. ناصح در پژوهشی دریافت، هیپنوتراپی اضطراب افراد را کاهش می‌دهد (۲۴). والتین و همکاران در فراتحلیلی نشان دادند، میزان تأثیر هیپنوتیزم در هنگام مداخله با سایر روش‌های درمانی مؤثرتر از زمانی است که به‌عنوان درمانی مستقل استفاده می‌شود (۲۵). باتوجه به شیوع و افزایش رو به رشد اختلال وسواس موکنی و پیامدهای مخرب آن در زندگی افراد، ضرورت دارد که درمان کارآمدتر شناسایی

۵. Cognitive Behavioral Therapy

۶. Aversion Therapy

۷. Hypnotherapy

۸. Emotional distress

۱. Trichotillomania

۲. Psychological Disorder

۳. Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)

۴. Obsessive compulsive disorders

و استفاده شود. همچنین باتوجه به بروز سایر مشکلات روان‌شناختی در دانش‌آموزان مبتلا به اختلال موکنی و پیشرفت نکردن آن‌ها که در سن رشد قرار دارند، برنامه‌ها و مداخلات روان‌شناختی اثربخشی همچون انزجاردرمانی و هیپنوتراپی تاحدی آن‌ها را توانمند کرده و از رشد و عود مشکلات آنان جلوگیری خواهد کرد؛ به‌طورکلی زمانی این امر امکان‌پذیر است که مقایسه اثربخشی درمان‌های مختلف صورت گیرد و درمان کارآمدتر شناسایی شود؛ ازاین‌رو، هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی انزجاردرمانی و هیپنوتراپی در کاهش علائم و افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان مبتلا به وسواس موکندن بود.

۲ روش‌بررسی

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزانی تشکیل دادند که به‌منظور حل اختلال وسواس موکندن به مراکز مشاوره و کلینیک روان‌شناختی اداره آموزش و پرورش شهرستان بيله‌سوار در سال ۹۸-۱۳۹۷ مراجعه کردند. در طرح‌های آزمایشی و نیمه‌آزمایشی حداقل تعداد پیشنهادی برای هر گروه پانزده نفر است (۲۶)؛ بدین‌ترتیب تعداد ۴۵ نفر از افراد واجد شرایط داوطلب به‌طور تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (انزجاردرمانی و هیپنوتراپی) و یک گروه گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. معیارهای ورود آزمودنی‌ها به پژوهش عبارت بود از: تشخیص روان‌پزشک مبنی بر وجود اختلال وسواس موکنی براساس ملاک‌های مطرح‌شده در DSM-5؛ دامنه سنی ۱۰ تا ۱۸ سال؛ حضور در تمامی جلسات؛ دریافت نکردن درمان‌های روان‌شناختی حداقل یک ماه قبل از مداخله. معیارهای خروج، حضورنداشتن در جلسات یا دریافت هرگونه مداخله دیگر و تمایل نداشتن به ادامه درمان بود. لازم به ذکر است، نویسندگان تمامی

نکات اخلاقی شامل رضایت آگاهانه به‌صورت کتبی و منتشرنشدن نتایج افراد نمونه به‌طور خصوصی را در این پژوهش رعایت کردند. ابزارها و جلسات درمانی زیر برای گردآوری داده‌ها به‌کار رفت. پرسش‌نامه عزت‌نفس کوپراسمیت^۱: این پرسش‌نامه در سال ۱۹۶۷ براساس تجدیدنظر کوپراسمیت روی مقیاس راجرز و دیموند^۲ (۱۹۵۴) تهیه شد و برای سنجش احساس ارزشمندی دانش‌آموزان و دانشجویان در زمینه‌های اجتماعی و تحصیلی استفاده می‌شود (۲۷). این پرسش‌نامه ۵۸ ماده‌ای شامل پنج موضوع انجام تکالیف آموزشی، روابط اجتماعی، خانواده، خود و آینده است و چهار خرده‌مقیاس عزت‌نفس عمومی، عزت‌نفس خانوادگی، عزت‌نفس اجتماعی، عزت‌نفس شغلی/تحصیلی و مقیاس دروغ دارد. ازآنجا که سؤالات این پرسش‌نامه، دوگزینه‌ای با گزینه‌های بلی و خیر است، نمره‌گذاری آن به‌شیوه صفر (خیر) و یک (بلی) انجام می‌گیرد. همچنین هشت سؤال این مقیاس دروغ‌سنج است و در محاسبه نمره کل، نمره این هشت سؤال منظور نمی‌شود. بدیهی است حداقل نمره کسب‌شده توسط هر فرد صفر و حداکثر ۵۰ خواهد بود. به این صورت فردی که در این آزمون نمره بیشتر از ۲۵ کسب کند، دارای عزت‌نفس قوی و فردی که کمتر از این مقدار به‌دست آورد، دارای عزت‌نفس ضعیف است (۲۷). کوپراسمیت ضرایب بازآزمایی این پرسش‌نامه را ۰/۸۸ گزارش کرد (۲۷). روایی و پایایی این پرسش‌نامه توسط پژوهشگرانی ازجمله جوانبخت و همکاران (۲۸) و ثابت (۲۹) محاسبه شد؛ به‌طوری‌که در پژوهش ثابت ضریب پایایی پرسش‌نامه با روش همبستگی درونی آلفای کرونباخ ۰/۷۹۶ به‌دست آمد و از نظر آماری معنادار بود. پس از اجرای پژوهش برای کل نمونه نیز ضریب پایایی برابر با ۰/۷۹۲ محاسبه شد (۲۹).

جدول ۱. جلسات انزجاردرمانی

جلسه اول	انجام پیش‌آزمون‌ها، جمع‌آوری اطلاعات مربوط به افکار و اعمال وسواس موکنی، برقراری رابطه‌ای خوب با بیمار، توضیح اساسی بیماری وسواس موکنی و مبنای درمان انزجاری (بر مبنای شرطی‌سازی کلاسیک)
جلسه دوم	مشخص‌کردن محل گذاشتن الکتروود (دستگاه الکتروشوک) با استفاده از مطالعات طب سوزنی (کف دست)، قراردادن الکتروود روی کف دست بیمار و هم‌زمان با آن درخواست از بیمار مبنی بر فکرکردن وی درباره موضوعات افزایش‌دهنده اضطرابش و هم‌زمان شوک‌دادن به او
جلسه سوم	بررسی افکار و اعمال وسواس موکنی جلسات قبلی، مجدد کاهش دادن اضطراب با استفاده از تجسم و افزایش دادن اضطراب شخص بیمار و استفاده از شوک
جلسه چهارم	بررسی افکار و اعمال وسواس موکنی جلسات قبلی، مجدد کاهش دادن اضطراب با استفاده از تجسم و افزایش دادن اضطراب شخص بیمار و استفاده از شوک (تعویض الکتروود روی دو دست)
جلسه پنجم	بررسی افکار و اعمال وسواس موکنی جلسات قبلی، مجدد کاهش دادن اضطراب با استفاده از تجسم و افزایش دادن اضطراب شخص بیمار و استفاده از شوک (تعویض الکتروود روی دو دست)
جلسه ششم	جمع‌بندی و انجام پس‌آزمون

فشار، کنترل فشار، فراوانی موکنی، مقاومت در برابر موکنی، کنترل موکنی، تنش و ناراحتی را می‌سنجد. حداقل نمره اکتسابی، صفر و حداکثر آن، ۲۸ است (۳۰). کیتن و همکاران ضرایب بازآزمایی این مقیاس را ۰/۸۹ گزارش کردند (۳۰). پایایی این مقیاس در پژوهش آسالیوان و همکاران به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و به‌روش بازآزمایی

– مقیاس موکنی بیمارستان عمومی ماساچوست^۳: مقیاس موکنی بیمارستان عمومی ماساچوست کیتن و همکاران در سال ۱۹۹۵ ساخته شده است (۳۰). این مقیاس، ابزاری خودگزارشی هفت‌ماده‌ای است که به‌صورت پنج‌گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود و نمره بیشتر در آن بیانگر وجود اختلال است. این مقیاس، فراوانی فشار برای موکنی، شدت

^۳. Massachusetts General Hospital Hairpulling Scale (MGH-H)

^۱. Coopersmith Self-Esteem Inventory (SEI)

^۲. Rogers & Dimond

۰/۹۷ به دست آمد (۳۱). همچنین در پژوهش ربیعی و همکاران این مقیاس در نمونه بالینی ایرانی اجرا شد و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۹ بود (۳۲).

– جلسات انزجاردرمانی و هیپنوتراپی: در درمان انزجاردرمانی از مدل ژانگ و همکاران (۸) و در روش هیپنوتراپی از الگوی شنفلت (۱۷) استفاده شد که روایی این پروتکل‌ها توسط سازندگان آن به تأیید رسید.

و از روایی صوری و محتوایی مطلوبی برخوردار بودند. همچنین روایی محتوایی این بسته‌های آموزشی در پژوهش حاضر توسط سه تن از متخصصان روان‌شناس بالینی دارای مدرک دکترای و حداقل پنج سال سابقه کار بالینی تأیید شد و سپس در این پژوهش به کار رفت. خلاصه‌ای از جلسات انزجاردرمانی (شش جلسه) و هیپنوتراپی (هشت جلسه) طبق جدول‌های ۱ و ۲ به ترتیب ارائه شده است.

جدول ۲. جلسات مداخله هیپنوتراپی

جلسه اول	آشنایی و معرفی درمانگر و هدف هیپنوتراپی و تعداد جلسات آن، معرفی اعضا به یکدیگر و بیان انتظاراتشان از هم، بیان قواعد گروه در این مرحله ضمن آشنایی آزمودنی‌ها با هدف درمان، مباحثی درخصوص روند مداخله و تعداد جلسات ارائه شد.
جلسه دوم	توضیح هیپنوتراپی و اصلاح باورهای نادرست درباره هیپنوتیزم، بیان باورها و ارزش‌های مطلق توسط اعضا و توجه به علت مشکل‌سازی این باورها
جلسه سوم	از آزمودنی‌ها خواسته شد تا آرامش از طریق تصویر ذهنی هدایت‌شده (تمرین آرام‌سازی) را تمرین کنند؛ تلقین هیپنوتیزی: همچنین به دنبال تصویرسازی تلقینات آرامش، آسودگی و رهایی از تنش عضلانی القا و آموزش داده شد.
جلسه سوم	بیان و فهماندن تأثیر تفکر غیرمنطقی روی آشفتگی هیجانی مرتبط با وسواس موکنی، بیان و فهماندن تأثیر تفکر غیرمنطقی روی آشفتگی هیجانی به همراه تلقینات مربوط در حالت خلسه هیپنوتیزی
جلسه چهارم	برای بازسازی شناختی در حالت خلسه با القای جملات مثبت و اصلاح‌کننده خطاهای شناختی اضطراب‌زا برای مراجع، خودگویی‌های کارآمد جایگزین شناخت‌ها و خودگویی‌های ناکارآمد اضطراب‌زا شد.
جلسه پنجم	بیان ارتباط افکار و باور و رفتار، پیامد رفتاری ناشی از باورهای مرتبط با اختلال موکنی به همراه تلقینات مربوط در حالت خلسه هیپنوتیزی به آزمودنی‌ها با استفاده از تقریب‌های متوالی اضطراب با اتصال عمیق‌تر موقعیت اضطراب‌زا با تصاویر آرام‌کننده به کاهش اضطراب به وجود آمده در موقعیت موکنی کمک شد.
جلسه ششم	بررسی شواهد و معنای افکار خودآیند توسط اعضای گروه به همراه تلقینات مربوط در حالت خلسه هیپنوتیزی
جلسه هفتم	در این مرحله ضمن معنابخشی به وجود افکار خودکار موکنی، مراجعان در حالت خلسه به القای اینکه توانایی‌هایشان در مواجهه با اضطراب ایجاد شده افزایش یافته است، امیدوار شدند.
جلسه هشتم	ایجاد باور جایگزین به همراه تلقینات لازم در حالت خلسه هیپنوتیزی
جلسه نهم	در این مرحله به تغییر باور و ارتباط افکار و وسواس موکنی با هیجانات اضطراب‌زای طبقه‌بندی شده مبتنی بر باورهای بنیادین آزمودنی پرداخته شد.
جلسه دهم	بیان ویژگی‌های باور جایگزین، تغییر ادراکی به همراه تلقینات هیپنوتیزی مربوط در حالت خلسه هیپنوتیزی
جلسه یازدهم	مراجع آموزش دید که در حالت خلسه به تلقین‌های هیپنوتیک بهتر پاسخ دهد و اینکه هیپنوتراپی، مهارتی قابل یادگیری است.
جلسه بیستم	تقویت افکار مثبت در حالت خلسه هیپنوتیزی، جمع‌بندی و انجام پس‌آزمون
جلسه بیست و یکم	در این مرحله ضمن تقویت افکار مثبت به وجود آمده آزمودنی‌ها در حالت خلسه، به آماده‌سازی اعضای گروه برای پایان دادن به جلسات در حالت خلسه هیپنوتیزی پرداخته شد و در نهایت جلسه با اجرای پس‌آزمون خاتمه یافت.

داده‌های به دست آمده از طریق شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، بود. انحراف معیار، درصد، فراوانی) و آمار استنباطی شامل آزمون‌های تحلیل واریانس یک‌طرفه، کای‌دو، شاپیرو-ویلک، لون، آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری و آزمون توکی در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ تجزیه و تحلیل شد. سطح معناداری آزمون‌های آماری ۰/۰۵ و گروه گواه ارائه شده است.

جدول ۳. توزیع سن و جنسیت آزمودنی‌های مطالعه شده به تفکیک سه گروه

گروه	جنسیت				میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی‌ها	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	میانگین	انحراف معیار
گواه	۶	۴۰/۰۰	۹	۶۰/۰۰	۱۴/۳۶	۲/۲۶
انزجاردرمانی	۵	۳۳/۳۳	۱۰	۶۶/۶۷	۱۵/۳۱	۲/۴۸
هیپنوتراپی	۷	۴۶/۶۶	۸	۵۳/۳۴	۱۵/۲۴	۳/۰۸
کل	۱۸	۴۰/۰۰	۳۰	۶۰/۰۰	۱۵/۴۳	۲/۴۴

باتوجه به جدول ۳، بیشتر آزمودنی‌ها دختر بودند و نتایج به ترتیب آزمون‌های تحلیل واریانس یک‌طرفه و کای‌دو نشان داد، تفاوت بین

گروه‌ها به لحاظ سن ($p=0/148$) و جنسیت ($p=0/312$) معنادار نبود.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار متغیرهای وسواس موکنی و عزت نفس به تفکیک گروه‌های مطالعه شده

متغیر	انزجاردرمانی		هیپنوتراپی		گواه	
	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
وسواس موکنی	۵۶/۱۸	۴/۱۲	۴۶/۴۹	۴/۱۴	۵۹/۱۲	۴/۱۳
عزت نفس	۲۳/۱۳	۲/۳۱	۲۲/۳۴	۴/۶۲	۲۳/۱۹	۳/۳۲

جدول ۴ میانگین و انحراف معیار متغیرها را در سه گروه نشان می‌دهد؛ همان‌طور که نتایج مشخص کرد، میانگین نمرات پس‌آزمون درمقایسه با پیش‌آزمون در گروه‌های آزمایش درمقایسه با گروه گواه برای متغیر وسواس موکنی کاهش و برای متغیر عزت نفس افزایش چشمگیر یافته است. برای بررسی معناداری تفاوت مشاهده شده، آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری به کار رفت. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک بررسی شد. با توجه به اینکه مقدار احتمال این آزمون برای متغیرهای وسواس موکنی و عزت نفس بزرگ‌تر از $0/05$ بود، توزیع نرمال این متغیرها رد نشد. همچنین نتایج آزمون لون نشان داد، مقدار آماره برای متغیرهای وسواس موکنی و عزت نفس معنادار نبود ($p>0/05$). این امر مشخص می‌کند، واریانس خطای این متغیرها در سه گروه متفاوت نبود و واریانس‌ها با هم برابر بود؛ علاوه بر این از آزمون لامبدای ویلکز برای تعیین معناداری اثر گروه بر متغیرها استفاده شد و نتایج آزمون ($0/14=$ لامبدای ویلکز، $p=0/001$) معنادار بود؛ بدین معنا که بین سه گروه حداقل در یکی از متغیرها اختلاف معنادار وجود داشت.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای بررسی تأثیر انزجاردرمانی و هیپنوتراپی بر متغیرهای وسواس موکنی و عزت نفس

متغیر	منبع اثر	F	مقدار احتمال	ضریب اتا
وسواس موکنی	اثر گروه	۵۱/۷۶	۰/۰۱۳	۰/۵۸
	اثر پیش‌آزمون	۲۳/۷۱	۰/۱۲۳	
عزت نفس	اثر گروه	۶۱/۴۰	۰/۰۲۱	۰/۶۴
	اثر پیش‌آزمون	۳۲/۷۶	۰/۱۲۴	

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، با کنترل اثرات پیش‌آزمون، اثر گروه‌ها معنادار بود و میانگین نمره‌های متغیر وسواس موکنی در دو گروه آزمایش در پس‌آزمون درمقایسه با گروه گواه به‌طور معناداری کاهش یافت ($p=0/013$)؛ همچنین میانگین نمره‌های متغیر عزت نفس در دو گروه آزمایش در پس‌آزمون درمقایسه با گروه گواه به‌طور معناداری افزایش یافت ($p=0/021$)؛ بدین معنا که روش‌های انزجاردرمانی و هیپنوتراپی بر کاهش وسواس موکنی و افزایش عزت نفس دانش‌آموزان مبتلا به وسواس موکنی تأثیر گذاشت. برای بررسی تفاوت در هریک گروه‌ها از آزمون توکی استفاده شد که نتایج در جدول ۶ گزارش شده است.

جدول ۶. نتایج آزمون توکی برای مقایسه میانگین نمره‌های متغیرهای وسواس موکنی و عزت نفس در گروه‌ها

متغیر وابسته	گروه‌ها	تفاوت میانگین‌ها	مقدار احتمال
وسواس موکنی	انزجاردرمانی	گواه	$2/31 < 0/001$
	هیپنوتراپی	گواه	$4/14 < 0/001$
	هیپنوتراپی	انزجاردرمانی	$3/81 < 0/001$
عزت نفس	انزجاردرمانی	گواه	$3/01 < 0/001$
	هیپنوتراپی	گواه	$7/14 < 0/001$
	هیپنوتراپی	انزجاردرمانی	$6/96 < 0/001$

نتایج آزمون توکی در جدول ۶ نشان می‌دهد، نمره متغیر وسواس موکنی در گروه انزجاردرمانی و گروه هیپنوتراپی پس از مداخله درمقایسه با گروه گواه به‌طور معناداری کاهش یافت ($p<0/001$)؛ بنابراین انزجاردرمانی و هیپنوتراپی بر کاهش نمره وسواس موکنی مؤثر بود؛ اما درمقایسه انزجاردرمانی و هیپنوتراپی نتایج مشخص کرد، هیپنوتراپی تأثیر بیشتری درمقایسه با انزجاردرمانی بر کاهش نمره متغیر وسواس موکنی داشت ($p<0/001$)؛ همچنین نمره متغیر عزت نفس در گروه انزجاردرمانی و گروه هیپنوتراپی پس از مداخله درمقایسه با گروه گواه به‌طور معناداری افزایش یافت ($p<0/001$). در مقایسه انزجاردرمانی و هیپنوتراپی نتایج نشان داد، هیپنوتراپی تأثیر

بیشتری درمقایسه با انزجاردرمانی بر افزایش نمره عزت نفس داشت ($p < 0.001$).

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی انزجاردرمانی و هیپنوتراپی بر کاهش علائم و افزایش عزت نفس دانش آموزان مبتلا به وسواس موکندن بود. یافته‌های این تحقیق نشان داد، روش‌های انزجاردرمانی و هیپنوتراپی درمقایسه با گروه گواه بر بهبود انواع وسواس موکندی اثربخش بود. یافته مذکور با نتایج مطالعات پیشین همخوانی دارد؛ به‌طوری‌که نصیری و کارسازی دریافتند، حساسیت انزجاری ضمن کاهش میزان رفتارهای وسواسی، نقش مهمی در عادت‌زدایی رفتارهای مرتبط با رفتارهای وسواسی ایفا می‌کند (۱۱). ماتیس و همکاران مشخص کردند، مداخلات روان‌شناختی از طریق کاهش استرس و اضطراب که نقش مهمی در شروع اختلال وسواس موکندی افراد مبتلا دارد، می‌تواند موجب تخفیف علائم این اختلال شود (۳۳). همچنین نوتین و همکاران نشان دادند، روش انزجاردرمانی با هدف قراردادن رفتار تحریکی باعث کاهش وسواس موکندی می‌شود (۳۴). بایر نیز در درمان وسواس موکندی بر مداخله زودهنگام به‌منظور کاهش علائم وسواس تأکید داشت و اینکه رفتارهای تحریکی زیرپوستی عملاً پس از بیست‌وهشت روز از طریق روش‌های انزجاردرمانی و خودکنترلی متوقف شدند (۳۵). قمری‌گیوی و همکاران معتقد بودند، انزجاردرمانی با الکتروشوک تأثیر کاهشی بر اضطراب بیماران دارد؛ بدین ترتیب زمانی که بیمار افکار وسواسی به ذهنش می‌آید و اضطراب افزایش پیدا می‌کند، شوک باعث می‌شود تفکر و تجسم بیمار درباره افکار وسواسی قطع شود؛ به‌طوری‌که دریافت شوک بعد از جلسات متعدد همراه با افکار وسواسی موکندی به‌شکل محرک منجرکننده عمل می‌کند و در بیمار به‌صورت شرطی کلاسیک درمی‌آید و هر وقت بیمار فکری وسواسی به ذهنش خطور کند، متوقف می‌شود (۱۳). محمود علیلو و همکاران دریافتند، انزجاردرمانی با هدف قراردادن سیستم فعال‌ساز و بازداری رفتاری باعث عادت‌زدایی در بیمار می‌شود؛ یعنی اینکه قبلاً عادت داشت افکار وسواسی مرتبط با موکندن را تجسم کند که شوک سبب می‌شود این افکار نتواند تجسم شود (۱۴). ناحیه آنا‌تومیک هدف، در درمان وسواس موکندی و مقاوم به درمان، بازوی قدامی کپسول داخلی یا به‌طور اختصاصی‌تر کپسول شکمی/استریاتوم شکمی است. این ناحیه گره مرکزی در مدارهای عصبی است که تصور می‌شود خلُق و اضطراب را تنظیم می‌کند (۱۲). همچنین نتایج تحقیق باقرزاده شهیدی و همکاران نشان داد، تحریک الکتریکی دست بیماران دارای وسواس سبب تحریک کپسول داخلی و هسته دمی قدامی می‌شود و در نهایت اضطراب و علائم وسواس از جمله وسواس موکندی را به‌طور درخور توجهی کاهش می‌دهد؛ از این رو در درمان وسواس موکندی اگر از انزجاردرمانی استفاده شود، معمولاً محرک ناخوشایند یعنی شوک الکتریکی به‌عنوان محرک ناخوشایند اعمال می‌شود (۹).

از نظر شغل، هیپنوتیزم به‌منزله روشی درمانی جایگزین می‌تواند ضمن کاهش سطح اضطراب، رفتارهای خودکار و ناآگاهانه کندن مو را کاهش و بینش فرد را به رفتار موکندی افزایش دهد (۱۷). در همین

راستا مداخله هیپنوتراپی با کاهش اضطراب، ایزوله افکار ناخواسته و ایجاد محیطی امن، در کاهش علائم اختلال وسواس موکندن بسیار مؤثر است؛ به‌طوری‌که در این حالت به فرد دارای «وسواس موکندی»، نمی‌گوییم «موهویت را نکن»؛ زیرا این شیوه ممکن است به‌صورت معکوس، توجه بیشتری را معطوف عادت کندن مو کند و به‌جای استفاده از روش نهی، شیوه جدیدی عرضه می‌شود که طی آن از چارچوب «کندن یا نکنند مو» به چارچوب «احترام به بدن» تغییر موضع می‌دهیم (۱۶). باتوجه به ماهیت مزمن بیماری «وسواس موکندی» لازم است فرد با استفاده از مداخله هیپنوتراپی، اثرات درمان را پایدار و همیشگی کند؛ به‌عبارتی تمرکز قوی بر «زمینه ذهنی احترام به بدن» در قبال «حس اجبار به کندن مو» ایجاد شود و بدین ترتیب فرد به‌طور خودکار، رفتارش از «کندن مو» به سمت «احترام به بدن» تغییر جهت می‌دهد (۱۵). ازسوی دیگر مداخله هیپنوتیزم با تأثیر بر ذهن ناخودآگاه و ایزوله کردن افکار مزاحم که باعث رفتار بی‌اختیار و مکرر در این افراد می‌شود، می‌تواند نقص کنترل این مراکز را درمان کند (۱۸). حال می‌توان نتیجه گرفت، انزجاردرمانی و هیپنوتراپی در کاهش علائم دانش آموزان مبتلا به وسواس موکندن تأثیر بسزایی دارد.

همچنین یافته‌های این پژوهش نشان داد، انزجاردرمانی و هیپنوتراپی درمقایسه با گروه گواه در افزایش عزت نفس دانش آموزان مبتلا به وسواس موکندی اثربخش است که با یافته‌های پیشین همخوانی دارد؛ به‌طوری‌که محمود علیلو و همکاران دریافتند، روش انزجاردرمانی با هدف قراردادن سیستم بازداری رفتاری و سیستم فعال‌ساز رفتاری باعث کاهش رفتارهای وسواسی می‌شود (۱۴). زالسمن و همکاران نشان دادند، روش‌های انزجاردرمانی و هیپنوتراپی به‌ویژه زمانی‌که باهم همراه می‌شوند، اثری هم‌افزایی به‌وجود می‌آورند (۲۰). به‌اعتقاد کراوفر، درمان بیزاری الکتریکی تقریباً فوری علائم مرتبط با کندن موهای زائد را از بین برد، به‌استثنای عود جزئی در زمان استرس؛ به‌طوری‌که رفتار بیمار نیز به‌طور درخور توجهی در سایر جهات مطلوب تغییر کرد (۳۶). در همین راستا در تبیین اثربخشی روش انزجاردرمانی قمری‌گیوی و همکاران دریافتند، زمانی که بیمار افکار وسواسی به ذهنش می‌آید و اضطراب افزایش پیدا می‌کند، شوک به‌صورت محرک منجرکننده سبب می‌شود تفکر و تجسم بیمار درباره افکار وسواسی قطع شود (۱۳). درواقع برای بیمار عادت‌زدایی رخ می‌دهد؛ یعنی اینکه قبلاً عادت داشت افکار وسواسی مرتبط با موکندن را تجسم کند و شوک موجب می‌شود این افکار نتواند تجسم شود (۱۴). فرهنگ و همکاران در فراتحلیلی درباره درمان‌های مرتبط با اختلال موکندی نشان دادند، افکار مرتبط با ترس از آغازگری و امتناع از تلاش با افزایش سطح اضطراب، سبب کاهش حس ارزشمندی و به‌تبع آن عزت نفس می‌شود (۱۹).

یافته‌های پژوهش بادل و همکاران درخصوص اثربخشی روش هیپنوتراپی بیانگر آن بود که هیپنوتیزم می‌تواند به افزایش عزت نفس در کودکان کمک کند (۲۲). همچنین صادقی معتقد بود، تلقینات هیپنوتیزمی با کنترل سطح اضطراب نه تنها باعث کاهش علائم وسواس موکندی می‌شود، بلکه عزت نفس و خودکارآمدی و خودانگاره فرد را ارتقا می‌بخشد (۲۱). طرفداران هیپنوتراپی اعتقاد دارند، تعلیق تفکر

مقایسه، هیپنوتراپی درمقایسه با انزجاردرمانی ضمن کاهش میزان اضطراب با ایزوله افکار ناخواسته، آرامسازی عضلانی و هدف قراردادن رفتارهای تحریکی، در کاهش علائم وسواس موکنی (متمركز و خودکار) و افزایش عزت نفس دانش آموزان مبتلا به وسواس موکنی مؤثرتر است؛ ولی برای تعیین میزان قوی بودن یافته ها، انجام تحقیقات بیشتری لازم است.

۶ تشکر و قدردانی

از داوطلبان شرکت کننده در پژوهش و تمامی عزیزانی که به هر نحو ما را در اجرای این طرح یاری کردند، تشکر و قدردانی می کنیم.

۷ بیانیه

تأییدیه اخلاقی و رضایت نامه از شرکت کنندگان

تمامی افراد به شکل کتبی اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در آن مشارکت کردند. این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد. به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد.

رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

دسترسی به داده ها و مواد

همه نویسندگان مقاله به داده های پژوهش دسترسی دارند.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می کنند، تضاد منفعی بین آن ها وجود ندارد.

منابع مالی

تأمین منابع مالی از هزینه های شخصی بوده و توسط هیچ نهاد یا سازمانی صورت نگرفته است.

مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از بخشی از نتایج رساله دکتری نویسنده اول مقاله در رشته روان شناسی عمومی گروه روان شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی است که با کد ۶۲۲۷۸۲۲۲ تصویب شد. نویسندگان دوم و سوم به عنوان اساتید راهنما و نویسنده چهارم به عنوان استاد مشاور، نویسنده اول را یاری کردند. نویسنده اول در گردآوری داده ها و تدوین و تهیه گزارش نقش مجری داشت. تدوین ایده اولیه، مفهوم سازی و گردآوری داده های کیفی و تدوین برنامه درمانی بر عهده نویسندگان دوم و سوم بود. نویسنده چهارم آنالیز داده ها را انجام داد. همه نویسندگان نسخه دست نوشته نهایی را خواندند و تأیید کردند.

References

1. França K, Kumar A, Castillo D, Jafferany M, Hyczy Da Costa Neto M, Damevska K, et al. Trichotillomania (hair pulling disorder): clinical characteristics, psychosocial aspects, treatment approaches, and ethical considerations. *Dermatol Ther.* 2019;32(4):e12622. <https://doi.org/10.1111/dth.12622>
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th edition. Arlington, VA: American Psychiatric Association; 2013.
3. Woods DW, Houghton DC. Diagnosis, evaluation, and management of trichotillomania. *Psychiatr Clin North Am.* 2014;37(3):301–17. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2014.05.005>
4. Franklin ME, Zangrabbe K, Benavides KL. Trichotillomania and its treatment: a review and recommendations. *Expert Review of Neurotherapeutics.* 2011;11(8):1165–74. <https://doi.org/10.1586/em.11.93>

انتقادی در حالت هیپنوتیزم بیمار را تلقین پذیرتر می کند تا بتواند افکار متقاعدکننده را راحت تر بپذیرد. این امر نه تنها منجر به ادراکی جدید در مواجهه با مسائل و مشکلات روان شناختی می شود، بلکه با بهبود عملکرد شخصی، عزت نفس را نیز در افراد افزایش می دهد (۲۵). همچنین در حالت هیپنوتراپی ذهن بیمار بسیار انعطاف پذیر می شود و می توان آن را به شکل مدنظر تغییر داد؛ بنابراین استفاده از تلقین های هیپنوتیزمی در حالت خلسه، به افزایش عزت نفس افراد کمک می کند (۱۶). در همین راستا می توان گفت، مداخله هیپنوتراپی نیز با کاهش اضطراب و ایزوله افکار ناخواسته، ایجاد همدلی، ارتباطات عمیق انسانی و استفاده از مفاهیم عمیق وجودی باعث افزایش عزت نفس دانش آموزان مبتلا به اختلال وسواس موکنی می شود؛ از این رو می توان گفت، هیپنوتراپی و انزجاردرمانی بر افزایش عزت نفس دانش آموزان مبتلا به وسواس موکند تأثیر بسزایی دارد.

به طور کلی روش های درمانی هیپنوتراپی و انزجاردرمانی می تواند روی ترس از آغازگری و امتناع از تلاش، آموختن عادت زدایی، تفکر و تجسم بیمار، آموزش آرام سازی عضلات، ایزوله افکار ناخواسته و رویارویی و درگیری با موقعیت های اضطراب زا تأثیرگذار باشد. به نظر می رسد، این آموزش ها با ابعاد مختلف اختلال موکنی تناسب دارد و آن ها را هدف قرار می دهد و به همین دلیل برای درمان این اختلال کاملاً مؤثر واقع می شود.

پژوهش حاضر با محدودیت هایی همراه بود؛ از جمله اینکه به دلیل مشکلات ناشی از محدودیت زمانی و امکانات، هر دو روش درمانی توسط یک پژوهشگر صورت گرفت؛ از این رو بهتر است این درمان ها توسط دو درمانگر دیگر که از اهداف پژوهش اطلاعی ندارند، اجرا شود. پیشنهاد می شود در حوزه این روش ها برای دستیابی به وحدت کل از لحاظ تهیه بسته درمانی، فعالیت های پژوهشی بیشتری صورت گیرد و اینکه کاربرد روش های درمانی هیپنوتراپی و انزجاردرمانی همراه با سایر درمان های روان شناختی بر سایر اختلالات اجرا گردد و در تحقیقات آینده ارائه شود.

۵ نتیجه گیری

براساس یافته های پژوهش نتیجه گرفته می شود، دو روش درمانی انزجاردرمانی و هیپنوتراپی تأثیر معناداری بر کاهش علائم وسواس موکنی و افزایش عزت نفس دانش آموزان مبتلا به وسواس موکنی دارد و انتخاب روش درمانی مناسب به شرایط محیطی و امکانات مراکز درمانی و نیز نیازهای کودکان بر حسب شدت و فراوانی مشکلات به وجود آمده مربوط می شود. همچنین براساس نتایج پژوهش، در مقام

5. Fineberg NA, Apergis-Schoute AM, Vaghi MM, Banca P, Gillan CM, Voon V, et al. Mapping compulsivity in the DSM-5 obsessive compulsive and related disorders: cognitive domains, neural circuitry, and treatment. *Int J Neuropsychopharmacol*. 2018;21(1):42–58. <https://doi.org/10.1093/ijnp/pyx088>
6. Cisoń H, Kuś A, Popowicz E, Szyca M, Reich A. Trichotillomania and trichophagia: modern diagnostic and therapeutic methods. *Dermatol Ther (Heidelb)*. 2018;8(3):389–98. <https://doi.org/10.1007/s13555-018-0256-z>
7. Meunier SA, Tolin DF, Franklin M. Affective and sensory correlates of hair pulling in pediatric trichotillomania. *Behav Modif*. 2009;33(3):396–407. <https://doi.org/10.1177/0145445508326260>
8. Zhang ZJ, Wang XY, Tan QR, Jin GX, Yao SM. Electroacupuncture for refractory obsessive-compulsive disorder: a pilot waitlist-controlled trial. *J Nerv Ment Dis*. 2009;197(8):619–22. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181b05fd1>
9. Bagherzadeh-Shahidi S, Sepehrmanesh Z, Omid A. The effect of aversion therapy in a case with conversion disorder associated with mood and obsessive-compulsive disorders. *Feyz Journal of Kashan University of Medical Sciences*. 2013;17(3):312–18. [Persian] <http://feyz.kaums.ac.ir/article-1-1948-en.html>
10. Flessner CA. Cognitive-behavioral therapy for childhood repetitive behavior disorders: tic disorders and trichotillomania. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2011;20(2):319–28. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2011.01.007>
11. Nasiri M, Karsazi H. Predicting the obsessive-compulsive disorder and phobias based on components of disgust sensitivity. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2020;15(59):142–55. [Persian]
12. Deshpande SN, Mehta M. Aversion therapy in the treatment of trichotillomania. *Journal of Personality and Clinical Studies*. 1989;5(2):242–44.
13. Ghamarigivi H, Mahmoodi H, Narimani M. Efficacy of the cognitive and aversion therapy methods in the treatment symptoms of obsessive-compulsive disorder. *J Res Behave Sci*. 2015;13(3):441–51. [Persian] <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-418-en.html>
14. Mahmood Alilou M, Bakhshipour Roudsari A, Nasiri M. Structural relationships between behavioral brain systems, disgust sensitivity, and obsessive-compulsive disorder. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2018;23(4):466–79. [Persian] <http://dx.doi.org/10.29252/nirp.ijpcp.23.4.466>
15. Rafiei M, Shirani S. Barrasi asar bakhshi hipno therapy bar bimaran mobtala be trichotillomania (ekhtelal kandan moo) [Effectiveness of hypnotherapy in patients with trichotillomania (hair pulling disorder)]. In: *The Third National Conference of Psychology and Behavioral Sciences* [Internet]. Tehran, Narcish Information Institut; 2014. [Persian]
16. Saeidmanesh M, Sedaghatpur Haghighi M. Effect of hypnosis therapy on anxiety and self-esteem among stuttering children. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2017;(7):61. [Persian] <http://jdisabilstud.org/article-1-880-en.html>
17. Shenfelt PD. Use of hypnosis, meditation, and biofeedback in dermatology. *Clinics in Dermatology*. 2017;35(3):285–91. <https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2017.01.007>
18. Fredette C, El-Baalbaki G, Neron S, Palardy V. Using hypnosis in the treatment of anxiety disorders: pros and cons. In: Durbano F; editor. *New insights into anxiety disorders*. InTech; 2013. <https://doi.org/10.5772/53768>
19. Farhat LC, Olfson E, Li F, Telang S, Bloch MH. Identifying standardized definitions of treatment response in trichotillomania: a meta-analysis. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2019;89:446–55. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2018.10.009>
20. Zalsman G, Hermesh H, Sever J. Hypnotherapy in adolescents with trichotillomania: three cases. *Am J Clin Hypn*. 2001;44(1):63–8. <https://doi.org/10.1080/00029157.2001.10403457>
21. Sadeghi M. Asar bakhshi hipnotizm darmani bar behbood tan engareye manfi, ezzat nafs, afsordegi va ezterab dar zanan moraje konande be bashgah varzeshi [Effect of hypnotherapy on improving self-esteem, negative body image, depression, and anxiety in women referring to the health club] [Thesis for MSc]. [Kermanshah, Iran]: Kermanshah University of Medical Sciences; 2017. [Persian]
22. Badeleh M, Fathi M, Aghamohamadian HR, Badeleh MT. The effect of group cognitive behavioral hypnotherapy on increasing self-esteem of adolescents. *Journal of Research Development in Nursing & Midwifery*. 2013;10(1):17–24. [Persian] <http://nmj.goums.ac.ir/article-1-313-en.html>
23. Castelnau P, Albert G, Chabbi C, Gilles C, Deseille-Turlotte G, Schweitzer E, et al. Self-esteem reinforcement strategies in ADHD: comparison between hypnosis and art-therapy. *Eur J Paediatr Neurol*. 2017;21:e143. <https://doi.org/10.1016/j.ejpn.2017.04.1290>
24. Naseh H. Asar bakhshi khod hipnotizm darmani bar kaheshe ezterab va afzayeshe ezzat nafs daneshjooyan dandan pezheshki mashhad [The effectiveness of self-hypnosis on reducing anxiety and increasing self-esteem of dental students in Mashhad] [Thesis for MSc]. [Tehran, Iran]: Faculty of Literature and Humanities, Islamic Azad University; 2017. [Persian]
25. Valentine KE, Milling LS, Clark LJ, Moriarty CL. The efficacy of hypnosis as a treatment for anxiety: a meta-analysis. *Int J Clin Exp Hypn*. 2019;67(3):336–63. <https://doi.org/10.1080/00207144.2019.1613863>

26. Delavar A. Mabani nazari va amali pazhouhesh dar olum ensani va ejtemaei [Basis of theoretical and practical foundations of research in humanities and social sciences]. Tehran: Roshd Pub; 2014. [Persian]
27. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco: W.H. Freeman & Company; 1967.
28. Javanbakht M, Ziaee SA, Homam SM, Rahnama A. Effect of Ramadan fasting on self-esteem and mental health of students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2010;11(4):266–73. [Persian] https://jfmh.mums.ac.ir/article_1130.html?lang=en
29. Sabet M. Barrasiye amali boodan etebar revaei va narm yabi test ezzat nafs kooper smith dar manategh 19 gane Tehran [Investigating the practicality of the validity of the Cooper Smith self-esteem test in 19 districts of Tehran] [Thesis for MSc]. [Tehran, Iran]: Allameh Tabatabai University; 2008. [Persian]
30. Keuthen NJ, O'Sullivan RL, Ricciardi JN, Shera D, Savage CR, Borgmann AS, et al. The Massachusetts General Hospital (MGH) Hair-pulling Scale: 1. development and factor analyses. *Psychother Psychosom*. 1995;64(3–4):141–5. <https://doi.org/10.1159/000289003>
31. O'Sullivan RL, Keuthen NJ, Hayday CF, Ricciardi JN, Buttolph L, Jeni MA, et al. The Massachusetts General Hospital (MGH) Hair-pulling Scale: 2. reliability and validity. *Psychother Psychosom*. 1995;64(3–4):146–8. <https://doi.org/10.1159/000289004>
32. Rabiei M, Nikfarjam M, Khoramdel K, Movassagh MT. Factor structure, validity and reliability of the massachusetts general hospital Hair Pulling Scale. *Psychology and Behavioral Sciences*. 2014;3(1):12–14.
33. Mathes BM, Van Kirk N, Elias JA. Review of psychotherapeutic approaches for OCD and related disorders. *Curr Treat Options Psych*. 2015;2(3):284–96. <https://doi.org/10.1007/s40501-015-0052-7>
34. Nuttin BJ, Gabriëls LA, Cosyns PR, Meyerson BA, Andréewitch S, Sunaert SG, et al. Long-term electrical capsular stimulation in patients with obsessive-compulsive disorder. *Neurosurgery*. 2003;52(6):1263–74. <https://doi.org/10.1227/01.neu.0000064565.49299.9a>
35. Bayer CA. Self-monitoring and mild aversion treatment of trichotillomania. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 1972;3(2):139–41. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(72\)90015-8](https://doi.org/10.1016/0005-7916(72)90015-8)
36. Crawford DA. Aversion therapy in the treatment of trichotillomania: a case study. *Behav Psychother*. 1988;16(1):57–63. <https://doi.org/10.1017/S0141347300008508>