

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تکنیک ریلکسیشن بر میزان اضطراب، استرس و افسردگی در زنان باردار

محل انتشار:

همایش بارداری ایمن (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

طیبه نکویی - کارشناسی ارشد مامایی، گروه مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان، قوچان، ایران

مریم نوروزی - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، قوچان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: بارداری وزایمان، به عنوان یک رویداد طبیعی در چرخه زندگی زنان مطرح است. اگر چه بارداری یک عملکرد طبیعی برای زنان به حساب می آید؛ درعین حال تجربه ای پراضطراب تلقی میشود که با تغییرات گسترده روانی و جسمی در مادران باردار همراه است. این تحقیق با هدف بررسی تاثیر انجام تکنیک ریلکسیشن بر افسردگی، اضطراب و استرس زنان باردار طراحی شده است. روش کار: مطالعه حاضر کارآزمایی بالینی (طرح پیشآزمون پسآزمون با گروه کنترل) است که در سه ماه اول 1395 در مراکز بهداشت شهرستان قوچان بر روی 60 زن نخست زا صورت گرفته است. از پرسشنامه DASS لایویند و لایویند (1995) جهت بررسی میزان افسردگی، اضطراب و استرس زنان باردار استفاده شده است. زنان نخست زا با بارداری کم خطر که بر اساس پرسشنامه فوق دارای افسردگی، اضطراب و استرس بودند، به طور تصادفی در دو گروه شاهد و کنترل، هر کدام 30 نفر قرار گرفتند. گروه کنترل تحت آموزش 10 جلسه ای ریلکسیشن و گروه شاهد تحت مراقبت روتین بارداری قرار گرفتند. لازم به ذکر است هر دو گروه در کلاس های آمادگی برای زایمان شرکت کرده اند. نتایج: داده ها بر اساس روش تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS23 تحلیل شدند. نتایج تحقیق نشان داد که میانگین نمره افسردگی، اضطراب و استرس در پیش آزمون گروه آزمایش به ترتیب 28/40، 06/28 و 07/28 بوده و میانگین نمره در پس آزمون این گروه به ترتیب 46/19، 93/20 و 40/19 می باشد. مقایسه نمره افسردگی، اضطراب و استرس در سه ماهه سوم نشان دهنده موثر بودن مداخله مورد نظر در گروه کنترل است که نسبت به گروه شاهد اختلاف معنی داری نشان داد. (05/0)

کلمات کلیدی:

تکنیک ریلکسیشن، افسردگی، اضطراب، استرس، زنان باردار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/614473>

