



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی
پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

عنوان:

تعیین تاثیر روایت نویسی بر افسردگی، اضطراب و استرس زنان باردار مراجعه کننده به درمانگاه های مراقبت بارداری دانشگاه علوم پزشکی تهران

نگارنده:

فاطمه خلیلی

استاد راهنما:

سرکار خانم دکتر سیده طاهره میرمولایی

چکیده و مقدمه

زمینه و هدف: دوران بارداری به عنوان دوره ی بحران های عاطفی قلمداد می شود. اداره استرس، اضطراب و افسردگی یکی از مراقبت های مامایی است و علی رغم شیوع بالا و عوارضی که برای مادر و کودک به همراه دارند، کماکان توجه به وضعیت روانی مادران باردار مورد غفلت مراقبین بهداشتی می باشد. روایت نویسی روش درمانی ساده و کم هزینه و جدید است که می تواند به تعدیل احساسات، کاهش اضطراب و کاهش علائم افسردگی منجر شود. با توجه به اهمیت سلامت روان زنان باردار، مطالعه ای با هدف تاثیر روایت نویسی بر افسردگی، اضطراب و استرس زنان باردار انجام گرفته است.

روش بررسی: در این مطالعه نیمه تجربی ۱۰۹ نفر زن باردار مراجعه کننده به درمانگاه های دانشگاه علوم پزشکی تهران که واجد شرایط بودند وارد مطالعه شدند. مادران گروه مداخله طبق دستورالعملی که به آن ها داده شد روایت نویسی را ۲ بار در طول یک هفته به مدت یک ماه انجام دادند و مادران گروه کنترل مراقبت های معمول را دریافت کردند. هر دو گروه پرسشنامه استرس، اضطراب و افسردگی¹ (DASS21) را قبل، چهار و هشت هفته بعد از مداخله پرکردند. داده ها توسط نرم افزار SPSS V16 تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: مشخصات دموگرافیک و سطح اضطراب، استرس و افسردگی قبل از مداخله در هر دو گروه یکسان بود. چهار هفته بعد از مداخله فقط متغیرهای افسردگی و اضطراب کاهش معنادار داشتند، ($P=0.004$ برای متغیر اضطراب) ($P=0.014$ برای افسردگی). ولی متغیر استرس در این بازه ی زمانی تفاوت آماری معناداری نداشت ($P=0.365$). با ادامه پیدا کردن مداخله به مدت ۸ هفته کاهش معناداری در هر سه متغیر ایجاد شد. (استرس $P<0.001$)، (اضطراب $P<0.001$) (افسردگی $P=0.001$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج روایت نویسی می تواند به عنوان یک روش ساده و کم هزینه در کاهش اضطراب، استرس و افسردگی زنان باردار به کار گرفته شود.

واژه های کلیدی: روایت نویسی؛ اضطراب؛ افسردگی؛ استرس؛ بارداری



**Tehran University of Medical Sciences
School of Nursing and Midwifery**

Title:

**Effect of Narrative writing on Maternal Depression,
Anxiety and Stress in women referring to prenatal care
units of Tehran University of Medical Sciences**

**"A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of Science (MSc)
Degree"**

By:

Fatemeh Khalili

Supervisor:

Dr. Mir molaei

2017

Effect of Narrative writing on Maternal Depression, Anxiety and Stress in women referring to prenatal care units of Tehran University of Medical Sciences

Abstract

Introduction: Pregnancy is considered as a period of emotional crises. Depression, anxiety sever stress during pregnancy. Management of stress, anxiety and depression are one of the midwifery care and despite high prevalence and complication for mothers and child, attention to the mental status of pregnant mother is neglected by health care providers. Narrative writing is a simple, low cost and new treatment way that can lead to emotional moderation, reduction anxiety and depression symptoms. Considering the importance of mental health in pregnant women, a study was conducted to the effect of narrative writing on maternal depression, anxiety and stress in pregnant

Material and methods: In this quasiexperimental study, 109 pregnant women referred to the clinics of Tehran University of Medical Sciences who were eligible were included. The mothers of the intervention group, according to the instructions given to them, write the narration twice a week for two month, and the mothers in control group received the usual care. Both groups completed questionnaire before, four and eight weeks after the intervention. Data was analyzed by SPSSV16 software.

Results: Demographic characteristics and level of anxiety, stress and depression were similar in both groups before intervention. 4 weeks after intervention just depression and anxiety had Decreased significantly ($P=0.004$ for anxiety) ($P=0.014$ for depression). But, the stress variable did not have a statistically significant difference during this period ($P=0.365$). By Continuing the intervention for 8 weeks resulted a significant reduction in all three variables stress ($P<0.001$ for stress) ($P<0.001$ for anxiety) ($P=0.001$ for depression)

Conclusion: According to the results of narration, it can be used as a simple and low cost method to reduce the anxiety, stress and depression of pregnant women.

Keywords: narrative writing, depression, anxiety, stress, pregnancy.