



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری مامایی

عنوان:

بررسی تاثیر آرامسازی به شیوه تجسم هدایت شده بر استرس زنان
نابارور کاندید IVF

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد مامایی

نگارنده:

سمیرا نورزایی

استاد راهنما:

دکتر مریم دامغانیان

اساتید مشاور:

دکتر سهیل رحیمی

دکتر اشرف معینی

استاد مشاور آمار:

شیما حقانی

عنوان: بررسی تاثیر آرامسازی به شیوه تجسم هدایت شده بر استرس زنان نابارور کاندید IVF

مقدمه: ناباروری به عنوان بحران عاطفی زندگی زنان معرفی شده است. زنان نابارور در مقایسه با جمعیت زنان بارور، سطوح بالاتری از احساسات منفی از جمله استرس، افسردگی، اضطراب و .. را تجربه می کنند. با توجه به تاثیر منفی این احساسات به خصوص استرس بر تمام جنبه های زندگی زنان نابارور و پیامدهای درمانی، مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر آرامسازی به شیوه تجسم هدایت شده بر استرس زنان نابارور کاندید IVF انجام شده است.

روش کار: این مطالعه به صورت کارآزمایی بالینی تصادفی در شهر تهران بر روی ۶۰ زن نابارور کاندید IVF (۳۰ نفر گروه مداخله و ۳۰ نفر گروه کنترل) در یک مطب خصوصی انجام شد. افراد گروه مداخله، تمرینات آرامسازی را در قالب ۶ جلسه، هفته ای دوبار و هر جلسه ۴۵ دقیقه به صورت پادکست دریافت کردند. زنان گروه کنترل نیز مراقبتهای روتین را دریافت کردند. پرسشنامه استرس ناباروری نیوتن قبل و بلافاصله بعد از اتمام مداخله توسط هردو گروه تکمیل شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و روشهای آماری توصیفی و تحلیلی صورت گرفت.

یافته ها: براساس یافته ها، نمره استرس ناباروری و ابعاد آن بعد از اتمام مداخله در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل کاهش بیشتری یافته بود اما معنادار نبود ($P > 0/05$) اما میانگین تغییر نمره در بعد اجتماعی، بلافاصله بعد از اتمام مداخله در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل کاهش چشمگیری یافته بود ($P = 0/04$). همچنین نمره کلی استرس بلافاصله بعد از اتمام مداخله در گروه مداخله ($P = 0/03$) و کنترل ($P = 0/02$) نسبت به قبل از مداخله کاهش چشمگیری یافته بود.

نتیجه گیری: با توجه به اثربخشی روش آرامسازی به شیوه تجسم هدایت شده بر استرس زنان نابارور در گروه مداخله، از این روش میتوان به عنوان یک روش مکمل در روند درمان ناباروری در کنار سایر مشاوره های پزشکی و روانشناختی جهت کاهش استرس و بهبود پیامدها استفاده نمود.

کلیدواژگان: آرامسازی- تجسم هدایت شده- ناباروری -IVF- استرس



Teheran University of Medical Sciences
School of nursing and midwifery

Title:

**The effect of Relaxation with Guided imagery on stress in
IVF candidates of infertile women**

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

By

Samira Noorzaie

Supervisor

Dr. Maryam Damghanian

Consultants

Dr. Soheil Rahimi

Dr. Ashraf Moeini

Ms.Shima Haqqani

2022

Abstract:

Introduction: Infertility has been described as an emotional crisis in women's lives. Infertile women experience higher levels of negative emotions such as stress, depression, anxiety, etc. compared to the population of fertile women. Due to the negative impact of these emotions, especially stress on all aspects of infertile women's lives and therapeutic outcomes, the present study aimed to investigate the effect of guided imagery relaxation on infertile women undergoing IVF.

Methods: This study was performed as a randomized clinical trial in a private office in Tehran on 60 infertile women undergoing IVF (30 in the intervention group and 30 in the control group). The members of the intervention group received relaxation exercises in the form of 6 sessions, twice a week and each session for 45 minutes as a podcast. The women in the control group also received routine care. The Newton Infertility Stress Questionnaire was completed by both groups before and immediately after the intervention. Data analysis was performed using SPSS software version 16 and descriptive and analytical statistical methods.

Results: Based on the findings, infertility stress score and its dimensions after the intervention in the intervention group had decreased more than the control group but was not significant ($P < 0.05$). Also, the overall stress score immediately after the intervention in the intervention ($P = 0.03$) and control ($P = 0.002$) groups was significantly lower than before the intervention.

Conclusions and Recommendations: Due to the effectiveness of guided imagery relaxation method on stress in infertile women in the intervention group, this method can be used as a complementary method in the infertility treatment process along with other medical and psychological counseling to reduce stress and improve outcomes.

Keywords: Relaxation - Guided imagery - Infertility - IVF - Stress