



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

# بررسی تاثیر آرام سازی بنسون و تنفس موزون بر اضطراب بیماران کandid عمل جراحی ماستکتومی

استاد راهنما: دکتر پارسا یکتا

استاد مشاور: دکتر ترانه تقوی لاریجانی

استاد مشاور آمار: عباس مهران

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد  
در رشته پرستاری

نگارش: فاطمه صادقیان ریزی

آبان ۱۳۹۳

## چکیده:

**عنوان:** بررسی تاثیر اجرای دو روش تن آرامی بنسون و تنفس موزون بر سطح اضطراب بیماران کاندید عمل جراحی ماستکتومی.

**زمینه:** اضطراب عاملی موثر بر بیماری و سلامت است و طولانی شدن آن در موقعیت های بحرانی ممکن است تاثیر جدی بر سلامت روانی و جسمانی بیمار بگذارد. عمل جراحی ماستکتومی متداول ترین درمان سرطان پستان است و مثل سایر جراحی ها یکی از اضطراب آورترین وقایع زندگی افراد می باشد. از آنجایی که بسیاری از ثوری های پرستاری راحتی و آرامش را نیاز اصلی بیمار و هدف اساسی اقدامات پرستاری ذکر کرده اند، این پژوهش به آزمون و مقایسه ی دو روش کاهش اضطراب پرداخته است.

**هدف:** مقایسه تاثیر اجرای دو روش تن آرامی بنسون و تنفس موزون بر سطح اضطراب بیماران کاندید عمل جراحی ماستکتومی.

**مواد و روش ها:** این پژوهش یک کارآزمایی بالینی بوده که تعداد ۹۰ بیمار بستری در بیمارستان امام خمینی (ره) به روش آسان انتخاب و به طور تصادفی در سه گروه ۳۰ نفری کنترل، آرام سازی بنسون و تنفس موزون قرار گرفتند. صبح روز قبل از عمل میزان اضطراب بیماران اندازه گیری و ثبت شد، سپس به گروه های مداخله آرام سازی مربوطه (آرام سازی بنسون یا تنفس موزون) آموزش داده شد. گروه ها دو مرتبه با فاصله ی ۲ ساعت آرام سازی مربوطه را در حضور پژوهشگر انجام دادند. سپس شب بعد از مداخله، نیم ساعت قبل از عمل و پس از هوشیاری کامل بعد از عمل مجددا شدت اضطراب بیماران ثبت شد بعد از جمع آوری داده ها، اطلاعات بوسیله نرم افزار SPSS نسخه ۲۱، مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** یافته های پژوهش نشان داد بین میانگین اضطراب قبل از مداخله سه گروه اختلاف آماری معناداری وجود نداشت ( $P=0/547$ ). در هر دو گروه آرامسازی بنسون و تنفس موزون بین میانگین اضطراب قبل از مداخله، شب بعد از مداخله و نیم ساعت قبل از عمل و پس از هوشیاری کامل بعد از عمل با  $P \leq 0/001$  اختلاف آماری معناداری وجود داشته است. بین میانگین اضطراب بعد از عمل سه گروه فقط گروه تنفس موزون با گروه کنترل اختلاف آماری معنادار با  $P < 0/001$  وجود داشته است.

**نتیجه گیری:** یافته های پژوهش نشان داد که هر دو روش آرام سازی بنسون و تنفس موزون موجب کاهش اضطراب می شوند. چون برای هر گروه فقط از یک شیوه آرام سازی استفاده شده میتوان نتیجه گرفت که "در هر گروه بیشترین تاثیر آرام سازی قبل از عمل مربوط به آرام سازی بنسون بوده و بیشترین میزان تاثیر بعد از عمل مربوط به تنفس موزون.

واژه های کلیدی: اضطراب، آرام سازی، تنفس موزون، عمل جراحی ماستکتومی



Tehran University of Medical Sciences  
School of Nursing and Midwifery Faculty

# **The Effects of Two Techniques of Anxiety Management for Mastectomy Candidates: Benson's Relaxation and Rhythmic Breathing**

Under Supervision of: Dr. Zohreh Parsa Yekta

A thesis submitted to the Graduate Studies Office

In Partial fulfillment of the requirements for

The degree of Master Sciences in

The Medical-Surgical Nursing

By: Fatemeh Sadeghiyan-Rizi

November. 2014

**Abstract:**

**Title:**The effect of Two Techniques of Anxiety Management on Mastectomy Candidates: The Benson's Relaxation and Rhythmic Breathing

**Introduction:** Surgery is a stressful event for patients, especially the patients undergoing surgery experience anxiety. Any effort should prioritize nursing care of surgical anxiety.

**Purpose:** The purpose of this study was to compare the effectiveness of two techniques, Benson's Relaxation and Rhythmic Breathing, on anxiety status of mastectomy surgery candidates.

**Methodology:** This research is a clinical trial study carried out on patients who were admitted for mastectomy surgery in Imam Khomeini hospital affiliated to Tehran-University of Medical Science in 1393 (2014). The samples were 90 patients who were chosen randomly divided into three groups (control, Benson's Relaxation and Rhythmic Breathing). The patients were assessed by a questionnaire that composed of Demographic information, Cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire in the morning, one day before surgery, the night before surgery (after intervention), half-hour before and after surgery. The data were analysed by SPSS computer software, version 21.

**Results:** There was a significant difference between mean anxiety level pre and post Benson's Relaxation ( $P < 0.001$ ) and Rhythmic Breathing ( $P < 0.001$ ). There was a significant difference between two intervention groups and control group in relief of surgical anxiety.

**Conclusion:** According to the results, there was a significant difference between two intervention groups and control group. Before surgery, the most effective relaxation was Benson's relaxation and after surgery Rhythmic Breathing had the greatest impact than Benson's Relaxation.

**Keywords:** Anxiety, Benson's Relaxation, Rhythmic Breathing, Mastectomy surgery.