



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

**عنوان :**

**تأثیر یوگا بر اضطراب و وضعیت عملکردی زنان نخست زاده در دوره پس از زایمان**

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد مامایی

**نگارنده :**

سمیرا رومینا

**استاد راهنما :**

دکتر زهره خاکبازان

**استاد مشاور :**

دکتر فاطمه واثق رحیم پرور

شیما حقانی

سال ۱۴۰۱

## چکیده فارسی

### مقدمه:

حوادث و استرس های مرتبط با دوران بارداری، به گونه ای است که می تواند شروع کننده اختلالات روان شناختی و مشکلات خلقی باشد. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، زنان در دوران پس از زایمان با مشکلات روحی-روانی روبرو می شوند که می تواند بر توانایی دستیابی به وضعیت عملکردی تاثیر گذار باشد. وضعیت عملکردی به عنوان انجام کامل فعالیت های روزانه توسط زنان در دوره پس از زایمان تعریف می شود. از آنجا که یوگا به بهبود شرایط روانشناختی، اداره استرس، و توازن روحی کمک می کند و با توجه به محدود بودن پژوهش ها در مورد تاثیر یوگا در دوران پس از زایمان و نقش ماما در مراقبت های پس از زایمان، محقق در این مطالعه تاثیر یوگا بر اضطراب و وضعیت عملکردی زنان در دوره پس از زایمان را بررسی نمود.

**مواد و روش ها:** این مطالعه مداخله ای، از نوع کارآزمایی بالینی کنترل شده تصادفی است که در دوران پس از زایمان بر روی زنان نخست زای مراجعه کننده به مرکز بهداشتی درمانی شهید بلندیان قزوین، انجام شد. بدین منظور ۷۲ نفر از زنان واجد شرایط ورود به مطالعه به صورت در دسترس به مطالعه وارد و با انجام تخصیص تصادفی به دو گروه کنترل ( $n=36$ ) و مداخله ( $n=36$ ) تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده ها در این مطالعه، شامل فرم مشخصات فردی اجتماعی (یکبار قبل از مداخله)، پرسشنامه وضعیت عملکردی، پرسشنامه اضطراب بک، پرسشنامه ی خود کارآمدی شیردهی فرم کوتاه (قبل و دو هفته بعد از مداخله) و پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده (یکبار قبل از مداخله) بود. در گروه مداخله، آموزش تمرینات یوگا به صورت مجازی در دوران پس از زایمان طی ۱۰ جلسه انجام شد. در گروه کنترل به غیر از اقدامات روتین، هیچ مداخله ای صورت نگرفت. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های تی مستقل، تی زوجی، کوواریانس و کای دو توسط نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. سطح معناداری آزمون ها برابر  $0.05$  در نظر گرفته شد.

**یافته ها:** در این مطالعه میانگین و انحراف معیار سنی در زنان گروه مداخله  $24/17 \pm 4/52$  سال و در گروه کنترل  $23/88 \pm 3/91$  سال بود. دو گروه از نظر متغیرهای سن، سن همسر، تحصیلات، تحصیلات همسر، شغل، شغل همسر و میزان درآمد و حمایت اجتماعی تفاوت آماری معناداری نداشته و همگن بودند. یافته ها نشان داد، میانگین و انحراف معیار اضطراب گروه مداخله در زمان قبل از مطالعه  $15/85 \pm 6/66$  و در گروه کنترل  $11/58 \pm 5/11$  بود و نتیجه آزمون تی مستقل نشاندهنده آن بود که اضطراب قبل از مداخله در گروه مداخله به طور معنی داری بالاتر از گروه کنترل بود. همچنین از آنجا که

اضطراب قبل از مداخله در دو گروه تفاوت معنی دار آماری داشت لذا مقایسه بعد از مداخله با کنترل اضطراب قبل از مداخله صورت گرفت. نتایج آنالیز کوواریانس نشان دهنده آن بود که اضطراب بعد از مداخله در گروه یوگا به طور معنی داری کمتر از گروه کنترل بود ( $p < 0/001$ ). در بررسی وضعیت عملکردی بین گروه های مداخله و کنترل در زمان قبل از مداخله در هیچکدام از خرده مقیاس ها بر اساس نتایج آزمون تی مستقل تفاوت معنا داری مشاهده نشد. نهایتاً در بررسی وضعیت عملکردی کل، نتایج آزمون تی مستقل به طور معنا داری نشان دهنده بهبود وضعیت عملکردی در دوران پس از زایمان در گروه مداخله نسبت به کنترل بود ( $p < 0/001$ ). نتیجه آزمون تی زوجی در رابطه با خودکارآمدی شیردهی نشاندهنده آن بود که در گروه مداخله بعد از مداخله نسبت به قبل افزایش معنی دار آماری وجود داشته ( $p < 0/05$ ) اما در گروه کنترل خودکارآمدی شیردهی به طور معنی داری کاهش داشته است ( $p = 0/023$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به تاثیرات مثبت تمرینات ورزشی یوگا در جهت کاهش اضطراب و بهبود وضعیت عملکردی و همچنین بهبود خودکارآمدی شیردهی، می توان از آن در جهت کاهش پیامدهای مادری و نوزادی بهره جست.

**کلید واژه ها:** یوگا، وضعیت عملکردی، اضطراب، دوره پس از زایمان، خودکارآمدی شیردهی



**Teheran University of Medical Sciences**

**School of nursing and midwifery**

**Title:**

**The effect of yoga on anxiety and functional status of primiparous women  
in the postpartum period**

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

**By**

**Samira Romina**

**Supervisor**

**Dr. Zohra Khakbazan**

**Consultants**

**Dr. Fatemeh Vasegh Rahim Paror**

**Ms. Shima Haqqani**

**2022**

## Abstract

**Introduction:** Events and stress related to pregnancy are such that they can initiate psychological disorders and mood problems. According to the report of the World Health Organization (WHO), women face psychological problems during the postpartum period, which can affect the ability to achieve functional status. Functional status is defined as the complete performance of daily activities by women in the postpartum period. Since yoga helps to improve psychological conditions, stress management, and mental balance, and due to the limited research on the effect of yoga during the postpartum period and the role of midwives in postpartum care, the researcher in this study investigated the effects of yoga on the anxiety and functional status of women in the postpartum period.

**materials and methods:** This interventional study is a randomized controlled clinical trial that was conducted during the postpartum period on primiparous women referred to Shahid Belandian Health Center, Qazvin. For this purpose, 72 eligible women were included in the study and randomly assigned to control (n=36) and intervention (n=36) groups. The data collection tools in this study include social profile form (once before the intervention), functional status questionnaire, Beck's anxiety questionnaire, short-form breastfeeding self-efficacy questionnaire (before and two weeks after the intervention) and perceived social support questionnaire (once before the intervention). In the intervention group, yoga exercises were taught virtually during the postpartum period during 10 sessions. In the control group, apart from routine measures, there was no intervention. Data analysis was analyzed using independent t, paired t, covariance and chi-square tests by SPSS software. The significance level of the tests was considered equal to 0.05.

**findings:** In this study, the mean and standard deviation of the age of women in the intervention group was  $24.17 \pm 4.52$  years and in the control group was  $23.88 \pm 3.91$  years. The two groups were homogenous and had no statistically significant differences in the variables of age, spouse's age, education, spouse's education, occupation, spouse's occupation, income and social support. The findings showed that the mean and standard deviation of the anxiety of the intervention group before the study

It was  $15.85 \pm 6.66$  and in the control group it was  $11.58 \pm 5.11$  and the result of the independent t-test indicated that the anxiety before the intervention in the intervention group was significantly higher than the control group. Also, since the anxiety before the intervention had a statistically significant difference in the

two groups, therefore, a comparison was made after the intervention with the anxiety control before the intervention. The results of covariance analysis showed that anxiety after the intervention in the yoga group was significantly lower than the control group ( $p < 0.001$ ). In examining the functional status between the intervention and control groups before the intervention, no significant difference was observed in any of the subscales based on the results of the independent t-test. Finally, in examining the overall functional status, the results of the independent t-test significantly showed an improvement in the functional status during the postpartum period in the intervention group compared to the control group ( $p < 0.001$ ). The result of the paired t-test regarding breastfeeding self-efficacy showed that in the intervention group, there was a statistically significant increase after the intervention compared to before ( $p < 0.05$ ), but in the control group, breastfeeding self-efficacy decreased significantly ( $p = 0.023$ ).

**Conclusion:** Considering the positive effects of yoga exercises in reducing anxiety and improving functional status as well as improving breastfeeding self-efficacy, it can be used to reduce maternal and neonatal outcomes.

**Keywords:** yoga, functional status, anxiety, postpartum period, breastfeeding self-efficacy