



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

بررسی تاثیر آموزش ایمن سازی روانی بر افسردگی، اضطراب و استرس

مادران باردار

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در

رشته مامایی

نگارنده:

معصومه تیموری

استاد راهنما:

دکتر زیبا تقی زاده

استاد مشاور:

دکتر سهیل رحیمی

استاد مشاور آمار:

شیما حقانی

## چکیده فارسی

### عنوان: بررسی تاثیر آموزش ایمن سازی روانی بر افسردگی، اضطراب و استرس مادران باردار

**سابقه و هدف:** بارداری خود به تنهایی به حدی تنش زاست، که می تواند باعث ایجاد اختلالات روانی شود. این پدیده در زنان نخست زای با شدت بیشتری همراه است چرا که آنان برای بار اول با این تغییرات مواجهه می شوند. افسردگی، اضطراب و استرس شایع ترین انواع اختلالات روانی در دوران بارداری و دارای اثرات منفی بر نتیجه بارداری و جنین در حال رشد هستند. ارائه درمان های روانشناختی در کاهش اختلالات روانی بسیار تاثیر گذارند. ایمن سازی روانی یک مداخله درمانی رفتاری - شناختی غیر دارویی است که همانند ایمن سازی پزشکی به منظور تشکیل پادتن های روان شناختی یا مهارت های مقابله با استرس بوجود آمده است. این پژوهش با هدف تعیین تاثیر ایمن سازی روانی بر افسردگی، اضطراب و استرس مادران باردار طراحی و اجرا شد.

**روش کار:** مطالعه حاضر یک پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است که در سال ۱۳۹۷ بر روی ۶۰ مادر باردار با سطح افسردگی، اضطراب و استرس خفیف تا متوسط مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهرستان دره شهر انجام شد. مادران واجد شرایط مطالعه به صورت در دسترس انتخاب شدند. جهت جلوگیری از آلودگی نمونه ها، نمونه گیری ابتدا در گروه کنترل سپس گروه مداخله انجام شد. در گروه مداخله ایمن سازی روانی بر اساس نظریه مایکنبام طی ۶ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای توسط پژوهشگر برگزار شد. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه دموگرافیک و پرسش نامه افسردگی، اضطراب و استرس DASS-21 بود. سنجش تغییرات افسردگی اضطراب و استرس قبل، یک و دو ماه بعد از مداخله در نمونه های هر دو گروه انجام شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تی مستقل، کای دو و دقیق فیشر در نرم افزار SPSS ۲۲ استفاده گردید.

**یافته ها:** در این پژوهش دو گروه از لحاظ مشخصات دموگرافیک و باروری اختلاف معنادار آماری نداشتند. پس از مداخله نتایج نشان دهنده آن بود که میانگین نمره افسردگی، اضطراب و استرس در گروه مداخله یک و دو ماه بعد از مداخله نسبت به قبل به طور معنی داری کاهش پیدا کرده است ( $p < 0/001$ ). این تغییرات در گروه کنترل تنها در مورد اضطراب و استرس معنی دار بوده است و میانگین نمره افسردگی قبل، یک و دوماه بعد تفاوت معنادار آماری نداشته است ( $p = 0/133$ ).

**نتیجه گیری:** نتایج حاصل از این مطالعه نشان دهنده ی تاثیر مثبت ایمن سازی روانی بر افسردگی، اضطراب و استرس مادران باردار می باشد. لذا آموزش ایمن سازی روانی بر اساس نظریه مایکنبام جهت بهبود وضعیت روانی مادران باردار توصیه می گردد.

**کلیدواژه ها:** ایمن سازی روانی در بارداری، مایکنبام، افسردگی، اضطراب، استرس



**Tehran University of Medical Sciences**

**School of Nursing and Midwifery**

**Title:**

**A thesis submitted as partial fulfillment of the  
requirements for Master of Science**

**(MSc) degree In Midwifery**

**By**

**Masoomeh teymouri**

**Supervisor**

**Dr. Ziba Taghizadeh**

**Consultant**

**Dr. Soheil Rahimi**

**2019**

## **Abstract**

**Background:** Pregnancy itself is so stressful that it can cause mental disorders. This phenomenon is more severe for the first time. Because they are experiencing these changes for the first time. Depression, anxiety and stress are the most common types of mental disorders during pregnancy and have negative effects on the pregnancy and the fetus. Providing psychological treatments are very effective in reducing mental disorders. Psychological immunization is a non-pharmacological behavioral-cognitive intervention that like medical immunization created for the purpose of forming psychological antibodies or coping skills. The purpose of this study was to determine the effect of psychological immunization on depression, anxiety and stress in pregnant women.

**Methodology:** The present study is a quasi-experimental study with pre-test and post-test with control group .This study was performed on 60 pregnant mothers with depression, anxiety and mild to moderate levels in Darreh Shahr health centers in 1397. Eligible mothers of the study were selected as available. To prevent contamination of samples, sampling was done in control group and then in intervention group. In the intervention group, the researcher conducted immunization based on Mykenbam's theory in 6 sessions of 90 minutes. Data collection tools included demographic questionnaire and DASS-21 depression, anxiety and stress questionnaire. Anxiety and stress depression changes were measured before, one and two months after intervention in both groups. Independent t-test, Chi-square and Fisher exact tests were used for data analysis in SPSS 22.

**Findings:** Demographic and fertility characteristics were not significantly different between the two groups. After intervention, the results showed that the mean score of depression, anxiety and stress in the intervention group

decreased significantly one and two months after the intervention ( $p < 0.001$ ). These changes in the control group were only significant for anxiety and stress and the mean depression score before, one and two months after the intervention was not statistically significant ( $p = 0.133$ ).

**Conclusion:** The results of this study showed the positive effect of psychological immunization on depression, anxiety and stress in pregnant mothers. Therefore, mental immunization training based on Mykenbam's theory is recommended to improve the mental status of pregnant mothers.

**Keywords:** Mental immunization in pregnancy, Mykenbam, Depression, Anxiety, Stress