



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

**بررسی تاثیر آرامسازی به شیوه تجسم هدایت شده بر اضطراب**

**زنان باردار کاندید آمنیوسنتز**

پایان نامه برای دریافت درجه ارشد در رشته مامایی

نگارنده:

سحر خاکسار

استاد راهنما:

دکتر مریم دامغانیان

استاد مشاور:

دکتر سهیل رحیمی

مشاور آمار

شیما حقانی

## چکیده

### عنوان: بررسی تاثیر آرامسازی به شیوه تجسم هدایت شده بر اضطراب زنان کاندید آمنیوسنتز

**مقدمه:** اضطراب در دوران بارداری، پیامد های نامطلوبی بر روی مادر و نوزاد دارد. استفاده از روش های کاهنده اضطراب، نقش موثری در کاهش مشکلات روانی مادر و نوزاد دارد. تمرینات تن آرامی در بارداری می تواند سبب بهبود پیامد های بارداری شود. پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر آرامسازی به شیوه تجسم هدایت شده بر میزان اضطراب مادران کاندید آمنیوسنتز صورت گرفت.

**روش کار:** پژوهش حاضر به صورت نیمه تجربی بر روی ۷۱ زن کاندید آمنیوسنتز (۳۶ نفر گروه مداخله و ۳۵ نفر گروه کنترل) در شهر در سال ۱۴۰۰ تهران انجام شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه اضطراب اشیپیلبرگر بوده است. در گروه مداخله علاوه بر مراقبت های معمول، افراد دو جلسه تمرین آرام سازی به شیوه تجسم هدایت شده، هر جلسه ۲۰ دقیقه، دریافت کردند. زنان گروه کنترل مراقبت های روتین را دریافت کردند. نمره اضطراب در هر دو گروه، قبل و بعد از انجام آمنیوسنتز سنجیده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ و روش های آماری توصیفی و تحلیلی صورت گرفت.

**یافته ها:** بر اساس یافته ها میانگین و انحراف معیار تغییرات نمره اضطراب آشکار در گروه مداخله  $3/69 \pm 2/37$  و در گروه کنترل  $2/76 \pm 0/00$  و میانگین و انحراف معیار تغییرات نمره اضطراب پنهان در گروه مداخله  $1/3 \pm 44/65$  و در گروه کنترل  $3/01 \pm 0/54$  بود. براساس نتیجه آزمون تی مستقل، میانگین تغییرات نمره اضطراب پنهان بین دو گروه تفاوت آماری معناداری نداشتند ( $p=0/261$ ) و تنها تغییرات میانگین نمره در بعد اضطراب آشکار در دو گروه تفاوت آماری معنا دار داشته است ( $p<0/001$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به اثربخشی روش آرامسازی به شیوه تجسم هدایت شده بر اضطراب زنان در گروه مداخله، از این روش میتوان جهت کاهش اضطراب و بهبود پیامدها استفاده نمود. به منظور کاهش اضطراب پنهان مداخلات طولانی مدت توصیه می شود.

**کلیدواژگان:** آرامسازی؛ تجسم هدایت شده؛ آمنیوسنتز؛ اضطراب آشکار؛ اضطراب پنهان



**Teheran University of Medical Sciences**

**School of Nursing and Midwifery**

**Title:**

**The effect of Relaxation with Guided imagery on Anxiety  
in amniocentesis candidates of pregnant women**

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

**By**

**Sahar Khaksar**

**Supervisor**

**Dr. Maryam Damghanian**

**Consultants**

**Dr. Soheil Rahimi**

**Ms.Shima Haqqani**

**2022**

# Astract

## **The effect of Relaxation with Guided imagery on Anxiety in amniocentesis candidates of pregnant women**

**Background and Objectives:** Prenatal maternal anxiety has adverse effects on the mother and fetus and child. Use of anxiety-reducing techniques for pregnant mothers plays an important role in decreasing maternal and child psychological problems. Relaxation could be improving pregnancy outcome. This study aimed to investigate the effect of guided imagery relaxation on pregnant women undergoing amniocentesis.

**Materials and Methods:** The present research was conducted as a semi-experimental study on 71 women candidates for amniocentesis (36 in the intervention group and 35 in the control group) in the city of Tehran in 1400. The tools used in this research were demographic information questionnaire and Spielberger anxiety questionnaire. In the intervention group, in addition to usual care, subjects received two sessions of guided visualization relaxation training, each session lasting 20 minutes. Women in the control group received routine care. The anxiety score in both groups was measured before and after amniocentesis. Data analysis was done using SPSS version 26 software and descriptive and analytical statistical methods.

**Results:** Based on the findings, the mean and standard deviation of the changes in the overt anxiety score in the intervention group were  $3.69 \pm 2.37$  and in the control group  $0.00 \pm 2.76$ , and the mean and standard deviation of the changes in the hidden anxiety score in the intervention group were  $65.144 \pm 3$  and in the control group it was  $0.54 \pm 3.01$ . According to the independent t-test, the average changes in the hidden anxiety score between the two groups were not statistically significant ( $p=0.261$ ) and only the average score changes in the overt anxiety dimension in the two groups had a statistically significant difference ( $p=0.001$ ).

**Conclusion:** Due to the effectiveness of guided imagery relaxation method on women's anxiety in the intervention group, this method can be used to reduce anxiety and improve outcomes. In order to reduce trait anxiety, long-term interventions are recommended.

**Keyword:** Relaxation; Guided imagery; amniocentesis; State anxiety; Trait anxiety