

عاطفه بشیری نژادیان¹، لیلا شیرنگی²

1 کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

2 کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش آرام سازی به همراه موسیقی و هدایت تصورات بر افسردگی زنان در دوره پس از زایمان بود. بدین منظور 50 نفر از زنان باردار مراجعه کننده به کلینیک زنان یکی از بیمارستان های شهر اهواز به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (25 نفر) و آزمایش (25 نفر) جایگزین شدند. سپس هر دو گروه تست افسردگی بک را تکمیل کردند و گروه آزمایش تحت شش جلسه آموزش آرام سازی به همراه موسیقی و هدایت تصورات بصورت انفرادی قرار گرفت. گروه کنترل نیز هیچگونه آموزشی دریافت نکرد. در انتهای هشت ماهگی بارداری، پس از آزمون از هر دو گروه گرفته شد و در انتهای دوران بارداری (1 ماه پس از زایمان) آزمون پیگیری برای بررسی تفاوت دو گروه در افسردگی پس از زایمان، اجرا گردید. جهت تحلیل داده ها از روش تحلیل کواریانس تک متغییری (آنکوا) و نرم افزار SPSS19 استفاده شد. نتایج نشان داد میزان افسردگی پس از زایمان در گروه آزمایش به طور معنی داری کمتر از گروه کنترل است. همچنین، نتایج بدست آمده در مرحله پیگیری نیز به شکل معنی دار حفظ گردید.

واژه های کلیدی: افسردگی، بارداری، آرام سازی