

## اثر بخشی راهبرد ایمن سازی در برابر استرس بر کاهش اضطراب، افسردگی و استرس ادراک شده زنان نابارور

سمیه قویدل<sup>1</sup> توکل موسی زاده<sup>2</sup>

1- دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران.

2- استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران.

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی راهبرد ایمن سازی در برابر استرس در کاهش اضطراب، افسردگی و استرس ادراک شده زنان نابارور بود. روش مطالعه از نوع آزمایشی می باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان نابارور شهرستان خوی در سال 93 بود (N=400) که با اجرای پرسشنامه های اضطراب بک، افسردگی بک و استرس ادراک شده کوهن تعداد 100 نفر به عنوان زن نابارور مبتلا به اختلال اضطراب، افسردگی و استرس ادراک شده شناسایی شدند. برای تعیین نمونه آماری 40 نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش (20 نفری) و کنترل (20 نفری) جایگزین شدند. اطلاعات بدست آمده با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری (MANCOVA) و با بهره گیری از نرم افزار spss تجزیه و تحلیل شد. یافته ها نشان داد مداخله ایمن سازی در برابر استرس به طور معناداری موجب کاهش نشانه های اضطراب، افسردگی و استرس- ادراک شده در گروه مورد مطالعه شد ( $P<0/001$ ). نتایج یافته ها نشان داد که می توان از مداخله ایمن سازی در برابر استرس می توان بر بهبود نشانه های اضطراب و افسردگی و استرس ادراک شده استفاده کرد.

واژگان کلیدی: ایمن سازی در برابر استرس، اضطراب، افسردگی، استرس ادراک شده، زنان نابارور

### the effectiveness of immunization strategy against stress in reducing anxiety, depression and perceived stress in infertile women

Somayyeh Ghavidel<sup>1</sup>, Tavacol Mosazadeh<sup>2</sup>

<sup>1-</sup> Department of Psychology, Islamic Azad University Ardabil Branch, Ardabil, Iran.

<sup>2-</sup> Department of Psychology, Islamic Azad University Ardabil Branch, Ardabil, Iran.

### Abstract

Aim of the current study is investigating the effectiveness of immunization strategy against stress in reducing anxiety, depression and perceived stress in infertile women. Current experimental study was of pre-test, post-test type with control group. Statistical society of the study included all infertile women suffering from anxiety disorder, depression and perceived stress (N=100) in 2014 and among them, 40 selected with simple randomized selection and divided into two experimental (N=20) and control (N=20) groups. For experimental group, 1.5 hours of immunization against stress was performed per session (total 8 sessions) with no intervention for control group. Data gathered using Beck Anxiety Inventory (BAI), Beck Depression Inventory and Cohen Perceived Stress Questionnaire and were analyzed using Multivariate Covariance Analysis (MANCOVA) and SPSS Statistical Software. Results of the MANCOVA indicated meaningful decrease in the symptoms of anxiety, depression and perceived stress in experimental group during some sessions. Therefore, it can be concluded that immunization intervention against stress can be used to improve the symptoms of anxiety, depression and perceived stress.