



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

**بررسی تاثیر شناخت درمانی بر خودکارآمدی زنان باردار در سازگاری با  
زایمان طبیعی**

نکارنده:

سحر امامقلی

استاد راهنما:

دکتر مریم مدرس

اساتید مشاور:

دکتر فاطمه واثق رحیم پرور

دکتر سارا اسماعیل زاده

مشاور آمار:

شیما حقانی

۱۳۹۹

## چکیده فارسی

**زمینه و هدف:** اضطراب و ترس بخش جدایی ناپذیر زندگی در مراحل مختلف می باشد. از طرفی تاثیر خودکارآمدی بالا بر عملکرد مناسب در موقعیت های حساس زندگی بسیار حائز اهمیت است. عده کثیری از مادران علیرغم اینکه دارای سطوح بالایی از آمادگی جسمانی و مهارت های اجرایی هستند، اکثرا خودکارآمدی نامناسبی در انتخاب نوع زایمان و همچنین انجام زایمان طبیعی دارند. بدین معنی که به علت وجود ترس قادر به ارایه توانایی بالقوه خویش در زمان زایمان نمی باشند. از طرفی استفاده از آموزش شناخت درمانی قبل از مواجهه مادران با موقعیت زایمانی میتواند از میزان افکار منفی که تاثیرمستقیم در فرآیند زایمانی دارد، بکاهد و باعث افزایش خودکارآمدی شود. با توجه به اهمیت خودکارآمدی زنان باردار، مطالعه ای با هدف بررسی تاثیر شناخت درمانی بر خودکارآمدی زنان باردار در سازگاری با زایمان طبیعی انجام گرفت.

**روش بررسی:** در این مطالعه نیمه تجربی ۸۰ زن باردار مراجعه کننده به بیمارستان کمالی و مراکز بهداشتی شهر کرج وابسته به دانشگاه علوم پزشکی البرز که واجد شرایط بودند وارد مطالعه شدند. گروه شناخت درمانی (۴ گروه) مراقبت های روتین بارداری و ۵ جلسه ۹۰ دقیقه ای (هفته ای ۱ بار) آموزش دریافت کردند و گروه کنترل فقط مراقبت های روتین بارداری دریافت کردند. هر دو گروه پرسشنامه خودکارآمدی لویی را قبل و بعد (بلافاصله بعد از اتمام) از مداخله تکمیل کردند، و نوع زایمان آن ها به صورت تلفنی مشخص شد. داده ها توسط نرم افزار آماری spss نسخه ۲۵ تجزیه و تحلیل شد.

**یافته ها:** بعد از مداخله اختلاف معناداری بین خودکارآمدی زایمان، در گروه مداخله و کنترل وجود داشت ( $p < 0.05$ ). همچنین میانگین خودکارآمدی زایمان - بعد از مداخله نسبت به قبل آن در گروه مداخله افزایش یافته که نشان دهنده موثر بودن مداخله شناخت درمانی بود ( $p < 0.01$ ). با این تفاوت که میانگین خودکارآمدی زایمان پس از مداخله در گروه کنترل با قبل آن یکسان بود ( $p > 0.05$ ). میزان اثر مداخله شناخت درمانی در کل ۰/۳۷۹ بود.

**نتیجه گیری:** نتایج این تحقیق، موثر و کارآمد بودن شناخت درمانی را در افزایش خودکارآمدی زنان باردار در سازگاری با زایمان طبیعی تایید نمود. از این رو، استفاده از آن به عنوان یک روش آموزشی جهت آمادگی برای زایمان پیشنهاد می گردد.

**واژه های کلیدی:** شناخت درمانی، خودکارآمدی زنان باردار، سازگاری، زایمان طبیعی



**Tehran University of Medical sciences and health services**

**School of Nursing and Midwifery**

**Effect of cognitive therapy on self-efficacy of pregnant women in adjustment with normal vaginal delivery**

**Author:**

Sahar emamgholi

**Supervisor:**

Ms.Dr.Maryam modares

**Co-Supervisor:**

Ms.Dr.fatme vasegh Rahimparvar

Ms.Dr.sara Esmailzade

**Statistics Advisor:**

Ms.Shima Haghani

2020

## **Abstrac:**

Background and purpose: Anxiety and fear are an integral part of life at different adages. On the other hand, the effect of high self-efficacy on proper performance in sensitive life situations is very important. Many mothers, despite having high levels of physical fitness and executive skills, often have poor self-efficacy in choosing the type of delivery as well as having a normal delivery. On the other hand, using cognitive therapy training before mothers are exposed to the delivery situation can reduce the amount of negative thoughts that have a direct impact on the delivery process and increase self-efficacy. Due to the importance of self-efficacy of pregnant women, a study was conducted to investigate the effect of cognitive therapy on the self-efficacy of pregnant women in adapting to natural childbirth.

Method: In this semi-experimental study, 100 pregnant women referred to Kamali Hospital and Karaj Health Centers affiliated to the University of Medical Sciences who were eligible entered the study. The cognitive therapy group received 4 routine pregnancy care groups and 2 (90-minute) training sessions, and the control group received only routine pregnancy care. The phone was identified. Data were analyzed by SPSS software version 25.

Findings: After the intervention, there was a significant difference between delivery self-efficacy in the intervention and control group ( $p < 0.05$ ). Also, the average self-efficacy of labor after the intervention increased compared to the previous one in the intervention group, which indicates the effectiveness of cognitive therapy intervention ( $p < 0.01$ ). The difference is that the average self-efficacy of the delivery after the intervention in the control group was the same as before ( $p > 0.05$ ). The effect of cognitive therapy intervention was 37% in total.

Conclusion: The results of the study confirm the effectiveness of cognitive therapy in increasing the self-efficacy of pregnant women in adapting to natural childbirth; therefore, it is recommended to use it as an educational method to prepare for childbirth.

Key Words: Cognitive therapy, Pregnant women, self-Efficacy, Adjustment, Natural childbirth