

# Examining the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) on Anxiety, Psychological Wellbeing, and Marital Satisfaction of First-Time Pregnant Women

Shahtaheri E<sup>1</sup>, \*Jomehri F<sup>2</sup>, Niknam M<sup>3</sup>, Rafieipour A<sup>4</sup>

## Author Address

1. Department of Psychology, Kish International Branch, Islamic Azad University, Kish Island, Iran;
  2. Assistant Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran;
  3. Assistant Professor, Department of Psychology, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Roodehen, Iran;
  4. Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University of Tehran, Tehran, Iran.
- \*Corresponding Author Email: [farhadjomehri@yahoo.com](mailto:farhadjomehri@yahoo.com)

Received: 2020 August 10; Accepted: 2020 September 12

## Abstract

**Background & Objectives:** Pregnancy and childbirth are evolutionary stages in a woman's life. Because not every woman is emotionally balanced, she may react differently to pregnancy and childbirth. The experience of women in this period profoundly affects their children and families and had long-term effects on society. Fear and poor knowledge cause anxiety in expectant mothers and increase the secretion of stress hormones in mothers. It is necessary to help pregnant women to solve pregnancy-related problems by recognizing the factors affecting anxiety, psychological wellbeing, marital satisfaction, and maternal and neonatal outcomes of these individuals. This study aimed to determine the effectiveness of cognitive-behavioral therapy (CBT) on anxiety, psychological wellbeing, and marital satisfaction of first-time pregnant women.

**Methods:** This applied quasi-experimental research employed a pretest-posttest and follow-up design with a control group. The study's statistical population consisted of all first-time pregnant women 20–35 years old at 20–24 weeks of gestation. They were referred to Tehran health centers, Tehran City, Iran, for monthly pregnancy examinations in 2019, and their Beck anxiety score according to the Beck Anxiety Inventory (Beck & Steer, 1991) was moderate (higher than 20). The study sample comprised 30 people, including the experimental and control groups (15 people in each group). The inclusion criteria were as follows: being Iranian, aged 20–35 years, being first-time pregnant (according to the statements of the participants), being in the 20<sup>th</sup> to 24<sup>th</sup> week of pregnancy (based on the documents in the medical file), having literacy, being singleton pregnant, lacking a history of abortion or intrauterine death and infertility (based on the documents in the medical file), not having pregnancy problems (blood pressure, bleeding, diabetes, thyroid diseases, placenta previa, fetal anomalies) (based on the documents in the medical record), lacking any accidents during the last 6 months (according to the statements of the participants), not having addiction (based on the documents in the medical record), and not receiving treatment due to psychiatric disorders (based on the documents in the medical record). The exclusion criteria included not following the group's rules in the first meeting and being absent for more than two sessions. The study data were obtained using the Beck Anxiety Inventory (Beck & Steer, 1991), Ryff Psychological Wellbeing Scale (Ryff & Keyes, 1995), and ENRICH Marital Satisfaction Scale (Fowers & Olson, 1989). Group training was administered to the CBT for 8 weekly 90-minute sessions. The obtained data were analyzed with descriptive (mean and standard deviation) and inferential statistics (variance analysis with repeated measurements and Bonferroni post hoc test) using the SPSS version 22 software. The significance level of the tests was considered 0.05.

**Results:** The results showed that in the variables of anxiety, psychological wellbeing, and marital satisfaction, analysis of variance for the time factor ( $p < 0.001$ ), the group factor ( $p < 0.001$ ), and the interaction between group and time ( $p < 0.001$ ) were significant. In the experimental group, the scores of anxiety, psychological wellbeing, and marital satisfaction variables in the posttest and follow-up stages were significantly different from the pretest stage ( $p < 0.001$ ). However, no significant difference was observed in the mentioned variables between the posttest and follow-up stages, indicating that the CBT effect remained constant until the follow-up stage ( $p > 0.05$ ).

**Conclusion:** Based on the findings of this study, CBT was effective in anxiety, psychological wellbeing, and neonatal marital satisfaction of first-time pregnant women. This method can be used to improve the mental health problems of expectant mothers.

**Keywords:** Cognitive behavioral therapy, Anxiety, Psychological wellbeing, Marital satisfaction, Primiparous pregnant mothers.

## بررسی اثربخشی روش درمان شناختی رفتاری بر میزان اضطراب، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زناشویی مادران باردار نخست‌زا

الهه شاه‌طاهری<sup>۱</sup>، \*فرهاد جمهری<sup>۲</sup>، مژگان نیکنام<sup>۳</sup>، امین رفیعی‌پور<sup>۴</sup>

### توضیحات نویسندگان

۱. گروه روان‌شناسی، واحد بین‌المللی کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، جزیره کیش، ایران؛

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران؛

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران؛

۴. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور تهران، تهران، ایران.

\*ارایانامه نویسنده مسئول: [farhadjomehri@yahoo.com](mailto:farhadjomehri@yahoo.com)

تاریخ دریافت: ۲۰ مرداد ۱۳۹۹؛ تاریخ پذیرش: ۲۲ شهریور ۱۳۹۹

### چکیده

**زمینه و هدف:** لازمه کمک به مادران باردار برای حل مشکلات بارداری شناخت عوامل مؤثر بر اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی این افراد است. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی روش درمان شناختی رفتاری بر میزان اضطراب، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زناشویی مادران باردار نخست‌زا بود.

**روش بررسی:** روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی زنان باردار نخست‌زای ۲۰ تا ۳۵ سال تشکیل دادند که در هفته ۲۴ تا ۲۰ بارداری قرار داشتند و برای معاینات ماهانه دوران بارداری به مراکز بهداشتی درمانی تهران در سال ۱۳۹۸ مراجعه کرده بودند. از بین آن‌ها ۳۰ نفر از زنان باردار نخست‌زای واجد شرایط شرکت در پژوهش به صورت در دسترس وارد مطالعه شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه پانزده نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند. از سیاهه اضطراب بک (بک و استیر، ۱۹۹۱)، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (ریف و کیز، ۱۹۹۵) و مقیاس رضایت زناشویی انریچ (فاورز و اولسون، ۱۹۸۹) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. همچنین درمان شناختی رفتاری طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی براساس بسته آموزشی آرک (۲۰۱۴) اجرا شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، آزمون تعقیبی بونفرونی و آزمون خی‌دو در سطح معناداری ۰/۰۵ توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ صورت گرفت.

**یافته‌ها:** در متغیرهای اضطراب، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زناشویی، تحلیل واریانس برای عامل درون‌گروهی (زمان) ( $p < 0/001$ )، عامل بین‌گروهی ( $p < 0/001$ ) و اثر متقابل گروه و زمان ( $p < 0/001$ ) معنادار بود. در گروه آزمایش، نمرات متغیرهای اضطراب، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زناشویی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری با مرحله پیش‌آزمون داشت ( $p < 0/001$ )؛ اما در متغیرهای مذکور تفاوت معناداری بین دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری مشاهده نشد که نشان‌دهنده ثابت ماندن تأثیر درمان شناختی رفتاری تا مرحله پیگیری بود ( $p > 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های پژوهش، روش درمان شناختی رفتاری بر کاهش میزان اضطراب و افزایش بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زناشویی مادران باردار نخست‌زا مؤثر است و می‌توان از این روش در جهت بهبود مشکلات روان‌شناختی مادران باردار استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** روش درمان شناختی رفتاری، اضطراب، بهزیستی روان‌شناختی، رضایت زناشویی، مادران باردار نخست‌زا.

دوران بارداری<sup>۱</sup> یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی یک زن است. برای اکثریت زنان، بارداری دوره لذت‌بخشی است؛ ولی اغلب دوره‌ای پراسترس و همراه با تغییرات فیزیولوژیک و روانی نیز به شمار می‌آید؛ به طوری که بروز ناراحتی‌ها و مشکلات در این دوره شایع است و این مشکلات اثرات فراوانی بر وضعیت روانی آنان خواهد گذاشت؛ مثل تهوع و استفراغ‌های مکرر، خستگی، دردهای ناگهانی که حتی در بارداری طبیعی نیز این‌گونه مشکلات توانایی زن را برای انجام نقش‌های معمول زندگی تغییر می‌دهد (۱).

بیشتر زنان در دوره بارداری تغییراتی در سلامت جسمانی (۲)، هورمونی (۳) و کار و فعالیت‌های خود (۴) تجربه می‌کنند که بر بهزیستی مادر و نوزاد تأثیر مستقیم دارد. بسیاری از تازه پدر و مادر شده‌ها در این دوره کاهش‌هایی را در رضایت زناشویی<sup>۲</sup> تجربه می‌کنند (۵)؛ بنابراین یکی از متغیرهای اثرگذار بر سلامت روان در زنان نخست‌زا، رضایت زناشویی است. رضایت زناشویی، تجربه‌ای شخصی در ازدواج است که تنها توسط خود فرد در پاسخ به میزان لذت رابطه زناشویی ارزیابی شدنی است؛ همچنین عوامل بسیاری هستند که در زندگی مشترک بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارند؛ این احساس نقش مهمی در میزان کارکردهای بهنجار خانواده ایفا می‌کند (۶). رضایت زناشویی، سازگاری بین وضعیت موجود و وضعیت موردانتظار در نظر گرفته می‌شود. براساس این تعریف، رضایت‌مندی زناشویی وقتی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی مطابق با انتظار وی باشد (۷). رضایت زناشویی به‌طور مثبت با میزان سلامت عمومی (۸)، مصونیت بیشتر (۹)، ایمنی فیزیولوژیک و عملکرد بهتر سیستم قلبی‌عروقی رابطه دارد (۱۰).

از سوی دیگر، مشکلات دوران بارداری بهزیستی روان‌شناختی<sup>۳</sup> زوج‌های باردار را متأثر می‌کند (۱۱). بهزیستی روان‌شناختی به درک فرد از تعادل روان‌شناختی در زندگی اشاره می‌کند. بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی دارای مؤلفه‌های عاطفی و شناختی است. افراد با بهزیستی روان‌شناختی بیشتر، هیجان‌های مثبت‌تری را تجربه می‌کنند و خوش‌بینانه‌تر با مشکلات برخورد می‌کنند دوران بارداری که ماهیتی تقریباً ثابت و تنش‌زا دارد، می‌تواند با ایجاد تنیدگی و استرس، به کاهش بهزیستی روان‌شناختی منجر شود. تنش حاصل از دوران بارداری بر روابط فردی، اجتماعی و زناشویی تأثیر می‌گذارد و می‌تواند موجب نبود تعادل روانی زوجین و افزایش اضطراب در دوران بارداری شود (۱۲).

تجربه زنان در این دوره به‌طور عمیقی کودک‌ان و خانواده‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و تأثیرات مهم و طولانی مدت بر جامعه دارد. اضطراب<sup>۴</sup> در طول دوران بارداری می‌تواند با عواقبی نظیر تولد نوزاد با وزن کم، کاهش نمره آپگار، زایمان زودرس، محدودیت رشد داخل رحمی و آسینفسکی جنینی، سقط و شکاف کام و تنگی دریچه پیلور روی جنین همراه شود. از سایر عوارض اضطراب بر دوره نوزادی و کودکی می‌توان

به بروز مشکلات در سلامت روان کودکان، بیش‌فعالی، تحریک‌پذیری، بدغذایی، تندخویی، اختلالات گوارشی، ابتلا به اسکیزوفرنی، بدخواهی، تأثیرات منفی بر قدرت تکلم و حافظه کودک و مشکلات تأخیر شناختی کودک اشاره کرد (۱۳). زنانی که در دوران بارداری ترس زیادی را تجربه می‌کنند، بعد از زایمان در معرض خطر نبود تعادل هیجانی قرار می‌گیرند که می‌تواند بر ارتباط آنان با نوزادشان تأثیر منفی بگذارد. از طرفی حالات عاطفی و اضطراب مادر بر رشد جنین نیز تأثیر می‌گذارد؛ زیرا حالات هیجانی با تأثیر بر دستگاه عصبی مادر سبب آزاد شدن برخی مواد شیمیایی مثل استیل کولین و اپی‌نفرین شده که این مواد از طریق جفت به جنین منتقل شده و سبب افزایش حرکات جنین می‌شود و اثرات سوء بر خلق کودک در آینده دارد (۱۴). به‌طور کلی اضطراب در زنان باردار می‌تواند منجر به کاهش بهزیستی روان‌شناختی آنان شود (۱۵).

برای کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روان‌شناختی دوران بارداری از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود؛ از جمله مشاوره روانی، استفاده از موسیقی، درمان شناختی رفتاری<sup>۵</sup> و ارتباط با افرادی که قبلاً تحت همان شرایط بودند. درمان شناختی رفتاری، نوعی روان‌درمانی ساختاریافته کوتاه‌مدت است که از مشارکت فعال مراجع و درمانگر برای رسیدن به اهداف کمک می‌گیرد؛ همچنین گرایش آن به مسائل جاری و حل آن‌ها است. مطالعات مرتبط بیانگر تأثیر درمان شناختی رفتاری بر اضطراب موارد خاص است؛ از جمله می‌توان به مؤثر بودن این درمان بر اضطراب خانم‌های تحت درمان تلقیح داخل رحمی اشاره کرد (۱۲). همچنین گروه‌درمانی شناختی رفتاری بر درمان اختلال اضطراب (۱۶)، افسردگی (۱۷) و ایجاد امیدواری در زنان مبتلا به سرطان سینه (۱۸) مؤثر واقع شده است. نتایج پژوهش کارپنتر و همکاران نشان داد، درمان شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب و اختلالات مرتبط مؤثر است (۱۹). نتایج پژوهش کلندری و همکاران مشخص کرد، درمان شناختی رفتاری بر بهبود کیفیت زندگی و ارتقای سلامت روان و خوش‌بینی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس تأثیر دارد (۲۰). همچنین طوسی و امیری در پژوهشی دریافتند، درمان شناختی رفتاری بر کاهش افسردگی و افزایش رضایت از زندگی در مادران دارای کودک بستری در بیمارستان روانی مؤثر است (۲۱).

باتوجه به عوارض ناتوان‌کننده دوران بارداری، به‌ویژه دوران بارداری زنان نخست‌زا و تبعات اضطراب شدید این دوران برای مادر و نوزاد، انجام هرگونه پژوهش و اقدامی که بتواند میزان این عوارض را کاهش دهد، از اهمیت زیادی برخوردار است. بررسی پیشینه‌های پژوهشی حاکی از این است که تحقیقاتی در زمینه اضطراب و دیگر متغیرهای وابسته پژوهش انجام شده است؛ اما آن پژوهش‌ها به‌طور پراکنده و تنها بر یک متغیر و با استفاده از یک روش درمانی انجام شده است و تاکنون پژوهش‌های جامعی همچون پژوهش حاضر که تأثیر روش درمانی شناختی رفتاری را هم‌زمان بر چند متغیر اضطراب، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زناشویی بررسی کند، صورت نگرفته است؛ از این رو این پژوهش ضمن برخورداری از اهمیت پژوهشی، از ضرورت

4. Anxiety

5. Cognitive behavioral therapy (CBT)

1. Pregnancy

2. Marital satisfaction

3. Psychological well-being

لازم نیز برخوردار است. از سوی دیگر، باتوجه به اهمیت تأثیر آموزش‌ها و مراقبت‌های دوران بارداری بر سلامت مادران باردار و نوزادان به‌عنوان جمعیت آسیب‌پذیر و عوارض ناشی از اضطراب در این دوران و با در نظر گرفتن این موضوع که تاکنون در ایران مطالعه‌ای در زمینه اثربخشی درمان شناختی‌رفتاری بر اضطراب، بهزیستی روان‌شناختی، رضایت زناشویی و عوامل زمینه‌ساز آن در زنان باردار نخست‌زا مشاهده نشده است، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روش درمان شناختی‌رفتاری بر میزان اضطراب، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زناشویی مادران باردار نخست‌زا انجام شد.

## ۲ روش بررسی

پژوهش حاضر، کاربردی و از نظر روش تحقیق از نوع تحقیقات نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی زنان باردار نخست‌زای ۲۰ تا ۳۵ سال تشکیل دادند که در هفته ۲۰ تا ۲۴ بارداری قرار داشتند و برای معاینات ماهانه دوران بارداری به مراکز بهداشتی‌درمانی تهران در سال ۱۳۹۸ مراجعه کردند؛ همچنین نمره اضطراب آن‌ها براساس سیاهه اضطراب بک<sup>۱</sup> (۲۲) متوسط (بیشتر از ۲۰) بود. حجم نمونه آماری ۳۰ نفر شامل دو گروه، ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه بود. تعداد نمونه لازم براساس مطالعات مشابه با در نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۱۰ درصد برای هر گروه ۲۰ نفر محاسبه شد (۱۹). مادران واجد شرایط داوطلب وارد مطالعه شدند و به‌صورت تصادفی در گروه‌های دوگانه قرار گرفتند. معیارهای ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش عبارت بود از: ایرانی بودن؛ قرارگیری در دامنه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال؛ نخست‌زای بودن (طبق اظهارات شرکت‌کنندگان)؛ قراردادن در هفته ۲۰ تا ۲۴ بارداری (براساس پرونده پزشکی شرکت‌کنندگان)؛ داشتن سواد؛ تک‌قلوب بودن؛ نداشتن سابقه سقط یا مرگ داخل رحمی و ناباروری (براساس پرونده پزشکی شرکت‌کنندگان)؛ نداشتن مشکلات بارداری (فشارخون، خونریزی، دیابت، بیماری‌های تیروئید، جفت سرراهی، آنومال‌های جنینی) (براساس پرونده پزشکی شرکت‌کنندگان)؛ نداشتن حوادث ناگوار در طی شش ماه گذشته؛ نداشتن اعتیاد (براساس پرونده پزشکی و اظهارات شرکت‌کنندگان)؛ تحت درمان قرار نداشتن به‌واسطه اختلالات روان‌پزشکی (بررسی توسط روان‌پزشک). ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش شامل رعایت نکردن قوانین گروه که در اولین جلسه بیان شد و غیبت بیش از دو جلسه بود.

آموزش گروهی در گروه درمان شناختی‌رفتاری طی هشت هفته به‌صورت هفته‌ای یک بار و به‌مدت ۹۰ دقیقه انجام شد. گروه گواه تحت هیچ مداخله‌ای قرار نگرفت. بعد از پایان جلسات، برای انجام پس‌آزمون در هر دو گروه، از سیاهه اضطراب بک (۲۲) و مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف<sup>۲</sup> (۲۳) و مقیاس رضایت زناشویی انریچ<sup>۳</sup> (۲۴) و مجدداً استفاده شد. سپس سه ماه بعد پیگیری انجام پذیرفت.

ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به‌شرح ذیل بود: ۱. تمامی افراد به‌صورت کتبی اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت نمودند؛ ۲. این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ ۳. به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد. پژوهشگر (نویسنده اول مقاله) پس از تهیه پرسشنامه‌ها، مجوز اجرای آن‌ها را از دانشگاه مربوط دریافت کرد و به مراکز بهداشتی‌درمانی بوعلی و حضرات امیر شهر تهران مراجعه کرد. سپس بعد از هماهنگی با مدیریت مرکز، جامعه آماری مدنظر یعنی گروه آزمایش و گروه گواه را انتخاب کرد. در ادامه پرسشنامه‌های پژوهش را در هر دو گروه منتخب اجرا کرد. پس از اجرا، گروه آزمایش آموزش درمان شناختی‌رفتاری را دریافت کرد و دوباره پس‌آزمون اجرا شد. ابزارهای زیر در پژوهش به‌کار رفت.

– سیاهه اضطراب بک<sup>۱</sup>: این سیاهه توسط بک و استیر در سال ۱۹۹۱ طراحی شد که برای اندازه‌گیری شدت اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان تهیه شده است (۲۲). این سیاهه دارای ۲۱ عبارت است و دربرابر هر عبارت، چهار گزینه برای پاسخ وجود دارد. هر عبارت بازتاب یکی از علائم اضطراب است و معمولاً افرادی که از نظر بالینی مضطرب هستند یا اشخاصی که در وضعیت اضطراب‌انگیز قرار می‌گیرند، تجربه می‌کنند. شیوه امتیازدهی، اصلاً (امتیاز صفر) تا شدید (امتیاز سه) را در بر می‌گیرد؛ بنابراین دامنه نمرات اضطراب بین ۰ تا ۶۳ خواهد بود. کسب نمره بیشتر در این سیاهه به‌معنای اضطراب بیشتر فرد است. پنج نوع روایی محتوا، هم‌زمان، سازه، تشخیصی و عاملی برای این آزمون سنجیده شده است که همگی نشان‌دهنده کارایی زیاد این ابزار در اندازه‌گیری شدت اضطراب است (۲۲). با توجه به گزارش بک و همکاران، ضریب همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) این ابزار ۰/۹۲، اعتبار آن با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰/۷۵ و همبستگی ماده‌های آن ۰/۵۶ گزارش شد ( $p < 0/001$ ) است (۲۵). در ایران پژوهش انجام‌شده توسط کاویانی و موسوی نشان می‌دهد که این سیاهه از اعتبار و روایی زیادی برخوردار است. ثبات یا همبستگی درونی آن برابر با ۰/۹۲، ثبات درونی زیادی را نشان می‌دهد. سنجش روایی از طریق مقایسه ارزیابی کمی متخصص بالینی با نمرات حاصل از عملکرد آزمودنی‌ها در پرسشنامه مدنظر، نشان‌دهنده روایی خوب این پرسشنامه است ( $r = 0/77, p < 0/001$ ). همچنین ضریب پایایی آزمون-بازآزمون در نسخه فارسی پرسشنامه اضطراب بک ( $r = 0/83, p < 0/001$ ) حاکی از آن است که این پرسشنامه می‌تواند در شرایط مختلف زمانی و مکانی نتایج قابل‌اعتمادی را در اختیار قرار دهد (۲۶).

– مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف: این مقیاس توسط ریف و کیز در سال ۱۹۹۵ با هدف ارزیابی و بررسی بهزیستی روان‌شناختی ارائه شد (۲۳). این مقیاس ۱۸ سؤال دارد که از شش خرده‌مقیاس استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدف‌مندی در

4. Beck Anxiety Inventory

1. Beck Anxiety Inventory

2. Ryff Psychological Well-Being Scale

3. ENRICH Marital Satisfaction Scale

موافق، نه موافق و نه مخالف، مخالف، کاملاً مخالف) است و به هریک از ۱ تا ۵ امتیاز داده می‌شود. کسب نمره بیشتر در پرسشنامه به معنای رضایت زناشویی بیشتر فرد است (۲۴). ضریب آلفای کرونباخ مقیاس رضایت زناشویی انریچ در گزارش فاورز و اولسون، برای خرده‌مقیاس‌های آن بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۵ به دست آمد (۲۴). در پژوهش عرب علیدوستی و همکاران، ضریب آلفای نسخه فارسی خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه از ۰/۶۸ (برای نقش‌های مساوات‌طلبی) تا ۰/۸۶ (برای رضایت زناشویی) با میانگین ۰/۷۹ بود. اعتبار بازآزمایی پرسشنامه در فاصله چهار هفته بین ۰/۷۷ (برای فعالیت‌های اوقات فراغت) تا ۰/۹۲ (برای روابط جنسی و تحریف آرمانی) با میانگین ۰/۸۶ به دست آمد (۲۹).

برای گروه آزمایش درمان شناختی رفتاری در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای یک بار به مدت دو ماه براساس بسته آموزشی آرک اجرا شد (۳۰). روایی این پروتکل توسط سازندگان آن به تأیید رسید و از روایی صوری و محتوایی مطلوبی برخوردار است (۳۰). همچنین روایی محتوایی این بسته آموزشی در پژوهش حاضر توسط پنج تن از متخصصان روان‌شناسی با میزان تحصیلات دکتری روان‌شناسی و سابقه کار بالینی بیشتر از ده سال دانشگاه آزاد واحد بین‌الملل کیش تأیید شد و سپس در این پژوهش به کار رفت. در جدول ۱ خلاصه‌ای از جلسات درمان شناختی رفتاری ارائه شده است.

جدول ۱. جلسات درمان شناختی رفتاری

جلسات	محتوای جلسات
اول	معارفه و بحث راجع به رضایت زناشویی در دوران بارداری و عوارض رعایت نکردن آن. تکالیف: تمرین آرمیدگی تخیلی هدایت‌شده.
دوم و سوم	ارتباط بین افکار و احساسات، راه‌های شناخت افکار غیرمنطقی و توضیح درباره خطاهای پردازش، آموزش ارزیابی مجدد افکار و چالش آن‌ها به عنوان راهکارهایی جهت تغییر افکار غیرمنطقی زنان باردار ارائه شد. تکالیف: تمرین شناسایی خطاهای منطقی.
چهارم	نقش رضایت زناشویی کم در کاهش سلامت روانی و بروز اختلالات روانی همچون افسردگی و اضطراب و به تبع آن نامطلوب بودن کیفیت زندگی. تکالیف: تمرین فعالیت‌های جالب و مورد علاقه.
پنجم و ششم	آموزش شیوه حل مسئله، روابط اجتماعی و میان‌فردی و نقش فعالیت‌های جسمانی در افزایش احساس سلامت روانی، خودکنترلی، کیفیت زندگی و کاهش سوگیری توجه. تکالیف: تمرین تکنیک بهبود پردازش هیجانی.
هفتم	راهکارهایی برای ایجاد باورهای خودکارآمدی در موقعیت‌های استرس‌زا و ایجاد سلامت روانی مطلوب. تکالیف: تمرین افکار درمقابل واقعیت‌های احتمالی.
هشتم	مرور کلی و تمرین مهارت‌های آموخته‌شده در جلسات برای گروه آزمایش، اجرای پس‌آزمون، اختتامیه.

به کار رفت. تحلیل‌های آماری مذکور با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ اجرا شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### ۳ یافته‌ها

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، تعداد آزمودنی‌های نمونه، جدول فراوانی و درصد است.

زندگی و پذیرش خود تشکیل شده است. مقیاس به صورت طیف لیکرت از کاملاً مخالف=۱، تاحدی مخالف=۲، کمی مخالف=۳، کمی موافق=۴، تاحدی موافق=۵، تا کاملاً موافق=۶ متغیر است. در این مقیاس، نمره بیشتر نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷۱ تا ۰/۸۹ در نوسان بود (۲۳). ریف در مطالعات خود با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی مقیاس را مناسب گزارش داد؛ بدین صورت که دامنه ضرایب ۰/۷۲ تا ۰/۸۹ را برای مؤلفه‌های بهزیستی به دست داد (به نقل از ۲۷). این ابزار در ایران توسط بیانی و همکاران با ضریب پایایی کلی ۰/۸۲ و برای خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ و هنجاریایی شد (۲۸).

مقیاس رضایت زناشویی انریچ: این مقیاس در سال ۱۹۸۹ توسط فاورز و اولسون تهیه شد (۲۴). این مقیاس ۴۷ سؤال و دوازده خرده‌مقیاس دارد که عبارت است از: پاسخ قراردادی؛ رضایت زناشویی؛ مسائل شخصیتی؛ ارتباط زناشویی؛ حل تعارض؛ نظارت مالی؛ فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت؛ روابط جنسی؛ ازدواج و فرزندان؛ بستگان و دوستان؛ نقش‌های مساوات‌طلبی؛ جهت‌گیری عقیدتی. این ابزار به صورت طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (کاملاً موافق،

در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مانند میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. شایان ذکر است به منظور بررسی پیش‌فرض‌های آزمون استنباطی از آزمون لون (برای بررسی همگنی واریانس‌ها)، آزمون کولموگوروف اسمیرنوف (به منظور نرمال بودن توزیع داده‌ها)، آزمون ام‌باکس و آزمون کرویت موجلی استفاده شد. به منظور مقایسه دو گروه از نظر متغیرهای جمعیت‌شناختی (سن و تحصیلات)، آزمون خی‌دو

جدول ۲. توزیع فراوانی و مقایسه مشخصات دموگرافیک گروه‌های پژوهش

مقدار احتمال	آزمایش		سطح متغیر	متغیر
	گواه	فراوانی		
	فراوانی (درصد فراوانی)	فراوانی (درصد فراوانی)		
۰/۳۱۱	۴ (۲۶/۷)	۶ (۴۰)	سال ۳۰ تا ۳۰	گروه سنی
	۱۱ (۷۳/۳)	۹ (۶۰)	سال ۳۱ تا ۳۵	
۰/۱۹۸	۱۴ (۹۳/۳)	۱۱ (۷۳/۳)	کمتر از دیپلم	سطح تحصیلات
	۰ (۰/۰)	۲ (۱۳/۳)	فوق دیپلم	
	۱ (۶/۷)	۲ (۱۳/۳)	کارشناسی	

نتایج مربوط به توزیع فراوانی و مقایسه مشخصات دموگرافیک نشان می‌دهد که گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معناداری باهم از نظر آزمودنی‌های این تحقیق در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج جدول ۲ متغیرهای سن ( $p=۰/۳۱۱$ ) و سطح تحصیلات ( $p=۰/۱۹۸$ ) نداشتند.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
اضطراب	آزمایش	۲۱/۸۵	۶/۳۵	۱۷/۷۵	۵/۸۲	۵/۶۷
	گواه	۲۳/۵۵	۷/۳۸	۲۳/۴۵	۷/۲۸	۷/۳۰
بهبودی	آزمایش	۶۶/۹۵	۷/۶۰	۷۹/۹۵	۷/۷۲	۷/۷۴
	گواه	۶۸/۹۱	۱۱/۳۰	۶۹/۴۰	۱۱/۳۳	۱۱/۳۸
روان‌شناختی	آزمایش	۱۵۰/۱۱	۲۴/۱۴	۱۷۶/۲۵	۱۹/۴۵	۱۹/۶۶
	گواه	۱۴۸/۵۵	۲۸/۰۳	۱۴۹/۵۳	۲۷/۴۰	۲۷/۴۷

جدول ۴. نتایج روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تأثیر زمان و گروه بر متغیرهای اضطراب، بهبودی روان‌شناختی و رضایت زناشویی

مقیاس	منبع متغیر	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار احتمال	مجذورات
اضطراب	درون‌گروهی	زمان	۱۱۱۶/۷۶	۲	۵۸۳/۸۵	۱۶/۶۱	<۰/۰۰۱	۰/۳۷
		زمان*گروه	۳۹/۴۶	۲	۱۷/۷۳	۱۳۹/۶۸	<۰/۰۰۱	۰/۸۳
	خطا	۷/۹۱	۵۶	۰/۱۴				
بهبودی	بین‌گروهی	گروه	۶۹/۵۶	۱	۶۹/۵۶	۱۲/۷۰	<۰/۰۰۱	۰/۱۸
		خطا	۳۴۸/۸۸	۲۸	۱۲/۴۶			
	درون‌گروهی	زمان	۱۵۵۰/۰۳	۲	۷۷۵/۰۱	۷/۷۵	<۰/۰۰۱	۰/۲۱
روان‌شناختی	بین‌گروهی	زمان*گروه	۴۲/۷۵	۱/۶۰	۲۶/۷۱	۶۹/۲۴	<۰/۰۰۱	۰/۷۱
		خطا	۱۷/۲۸	۴۴/۸۰	۰/۳۸			
	گروه	۱۵۷/۳۴	۱	۱۵۷/۳۴	۳۰/۵۴	<۰/۰۰۱	۰/۳۴	
رضایت زناشویی	درون‌گروهی	خطا	۱۲۴۳/۱۱	۲۸	۴۴/۳۹			
		زمان	۸۸۵۰/۶۳	۲	۴۴۲۵/۳۱	۷/۹۵	<۰/۰۰۱	۰/۲۲
	درون‌گروهی	زمان*گروه	۱۲۴۳/۳۵	۱/۰۲	۱۲۱۱/۳۶	۶۷/۹۷	<۰/۰۰۱	۰/۷۰
بهبودی	بین‌گروهی	خطا	۵۱۲/۱۷	۲۸/۷۳	۱۷/۸۲			
		گروه	۴۸۶۹/۳۷	۱	۴۸۶۹/۳۷	۵۵/۸۱	<۰/۰۰۱	۰/۶۶
	خطا	۲۴۴۲/۸۸	۲۸	۸۷/۲۴				

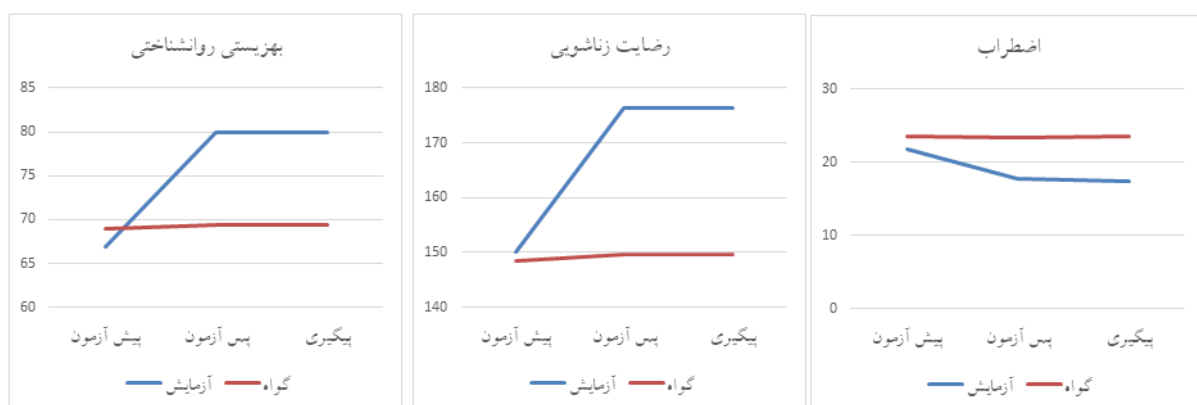
گروه‌های آزمایش و گواه در سطح معناداری ۰/۰۵ نشان داد؛ از این رو بیانگر آن بود که میانگین آزمون‌ها از نظر اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر متغیرهای پژوهش تفاوت معناداری داشت. نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که در متغیر اضطراب، تحلیل واریانس برای عامل درون‌گروهی (زمان) ( $p < 0/001$ )، عامل بین‌گروهی ( $p < 0/001$ ) و اثر متقابل گروه و زمان ( $p < 0/001$ ) تأثیر مداخله ۰/۱۸ به دست آمد؛ همچنین در متغیر بهزیستی روان‌شناختی، تحلیل واریانس برای عامل درون‌گروهی (زمان) ( $p < 0/001$ )، عامل بین‌گروهی ( $p < 0/001$ ) و اثر متقابل گروه و زمان ( $p < 0/001$ ) معنادار بود. میزان تأثیر مداخله برای این متغیر ۰/۳۴ به دست آمد. علاوه بر این، نتایج مربوط به متغیر رضایت زناشویی بیانگر آن بود که تحلیل واریانس برای عامل درون‌گروهی (زمان) ( $p < 0/001$ )، عامل بین‌گروهی ( $p < 0/001$ ) و اثر متقابل گروه و زمان ( $p < 0/001$ ) معنادار بود. اندازه اثر مداخله برای این متغیر ۰/۶۶ به دست آمد. برای مقایسه زوجی مراحل از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

قبل از انجام آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، برای رعایت پیش‌فرض‌ها، نتایج آزمون‌های ام‌باکس، کرویت موجلی، کولموگروف اسمیرنف و لون بررسی شد. از آنجا که آزمون ام‌باکس برای هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نبود ( $p > 0/05$ )، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس رد نشد. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنف مشخص کرد، دو گروه از توزیع نرمال برخوردار بودند ( $p > 0/05$ )؛ همچنین معنادار نبودن هیچ‌یک از متغیرها در آزمون لون نشان داد که شرط برابری واریانس‌های بین‌گروهی رعایت شد و میزان واریانس خطای متغیر وابسته در تمام گروه‌ها مساوی بود ( $p > 0/05$ )؛ در نهایت بررسی نتایج آزمون کرویت موجلی نشان داد که این آزمون نیز برای متغیرهای پژوهش معنادار بود؛ بنابراین فرض برابری واریانس‌های درون‌آزمودنی‌ها (فرض کرویت) رد شد ( $p < 0/001$ )؛ از این رو از آزمون گرین‌هاوس‌گیزر به منظور بررسی نتایج آزمون تک‌متغیره برای اثرات درون‌گروهی و اثرات متقابل استفاده شد. همچنین آزمون گرین‌هاوس‌گیزر با مقداری برابر با ۰/۱۲ ( $p < 0/001$ ) تفاوت معناداری را میان نمرات اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر بهبود اضطراب، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زناشویی در

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی به منظور مقایسه زوجی مراحل آزمون برای متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه

متغیر	گروه	مراحل	اختلاف میانگین‌های هر دوره	
			پس آزمون	پیگیری
اضطراب	آزمایش	پیش آزمون	-۵/۷۰*	۱/۵۳*
		پس آزمون	-	۰/۱۳
	گواه	پیش آزمون	۰/۰۴	۰/۱۰
بهزیستی روان‌شناختی	آزمایش	پیش آزمون	۱۰/۵۵*	-۲/۱۳*
		پس آزمون	-	۰/۰۶
	گواه	پیش آزمون	-۰/۰۵	-۰/۰۷
رضایت زناشویی	آزمایش	پیش آزمون	۲۶/۷۵*	۸/۰۰*
		پس آزمون	-	-۰/۳۰
	گواه	پیش آزمون	۰/۰۲	۰/۱۱
		پس آزمون	-	۰/۰۸

$p < 0/05^*$



نمودار ۱. مقایسه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری رضایت زناشویی، اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی در گروه آزمایش و گروه گواه

است؛ بنابراین با استفاده از این روش درمانی زنان باردار دارای اضطراب، از درمانگر خود کمک می‌گیرند و درباره مسائل جاری و راه‌حل‌ها آگاهی پیدا می‌کنند (۱۳).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد، درمان شناختی رفتاری بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی مادران باردار نخست‌زا تأثیر داشت. این یافته‌ها با نتایج پژوهش کلندری و همکاران مبنی بر اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکروزیس (۲۰) همسوست. در تبیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر بهزیستی روان‌شناختی مادران باردار نخست‌زا می‌توان گفت که بهزیستی، حالت رضایت از شادبودن، سلامتی و موفقیت است که به تجربه و عملکرد روان‌شناختی مطلوب اشاره می‌کند. بهزیستی روان‌شناختی به کیفیت تجربه‌شده زندگی اشاره دارد و منعکس‌کننده عملکرد و تجربه روان‌شناختی مطلوب است. براساس الگوی ریف، بهزیستی روان‌شناختی از شش عامل پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط تشکیل می‌شود (۲۸). در این الگو افراد با احساس بهزیستی روانی کم، حوادث و موقعیت زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجان‌های منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند. این امر می‌تواند منجر به مشکلات سازگاری زناشویی در دوران بارداری و پس از آن شود (۱۳). در رویکرد درمانی شناختی رفتاری، روش‌های بازاندیشی و رفتار مبتنی بر شناخت به بیمار آموخته می‌شود و او متناسب با آموزشی که دریافت می‌کند، نگرش جدیدی به شرایط و وضعیت زندگی خود و جهان پیرامون خود پیدا می‌کند و متعاقب آن از نگرانی‌ها و اضطراب وی کاسته می‌شود؛ همچنین سبک زندگی خود را به‌گونه‌ای تنظیم می‌کند تا زندگی دلخواه و مطلوبی داشته باشد و از زندگی لذت ببرد؛ به این ترتیب بهزیستی روان‌شناختی زنان تحت درمان به روش شناختی رفتاری افزایش می‌یابد (۱۵).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد، درمان شناختی رفتاری بر افزایش رضایت زناشویی مادران باردار نخست‌زا تأثیر داشت. این یافته با نتایج پژوهش طوسی و همکاران مبنی بر اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر افسردگی و رضایت از زندگی در مادران دارای کودک بستری در بیمارستان روانی (۲۱) همسوست. در تبیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر رضایت زناشویی مادران باردار نخست‌زا می‌توان گفت، آنچه در ازدواج بیش از هر چیز مهم است، سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج است و رضایت زناشویی به میزان تأمین نیازها و آرزوهای همسران توسط یکدیگر بستگی دارد (۱۲). می‌توان رضایت زناشویی را به‌عنوان موقعیتی روان‌شناختی در نظر گرفت که خودبه‌خود به‌وجود نمی‌آید؛ بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است. رضایت از زندگی زناشویی احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه‌شده توسط زن یا مرد است (۲۶). این احساس در دوره‌های مختلف زندگی متفاوت است؛ اما حاملگی بدون‌شک می‌تواند با ایجاد تنیدگی و استرس، به کاهش بهزیستی روان‌شناختی منجر شود. تنش حاصل از دوران بارداری بر روابط فردی، اجتماعی و زناشویی تأثیر می‌گذارد و می‌تواند موجب نبود تعادل روانی زوجین و افزایش اضطراب در دوران بارداری شود (۱۲) که این عوامل می‌تواند بر رضایت زناشویی

نتایج جدول ۵ و نمودار ۱ نشان می‌دهد، نمرات متغیر اضطراب در گروه آزمایش و در مرحله پس‌آزمون کمتر از پیش‌آزمون بود ( $p < 0/001$ ). نتایج مشخص کرد که اضطراب در مرحله پیگیری، تفاوت معناداری با مرحله پیش‌آزمون داشت ( $p < 0/001$ )؛ اما تفاوت معناداری بین دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری مشاهده نشد ( $p > 0/05$ )؛ همچنین نمرات متغیر رضایت زناشویی در گروه آزمایش و در مرحله پس‌آزمون بیشتر از پیش‌آزمون بود ( $p < 0/001$ ). نتایج نشان داد که رضایت زناشویی در مرحله پیگیری، تفاوت معناداری با مرحله پیش‌آزمون داشت ( $p < 0/001$ )؛ اما تفاوت معناداری بین دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری مشاهده نشد ( $p > 0/05$ ). نتایج نشان داد، نمرات متغیر بهزیستی روان‌شناختی در گروه آزمایش و در مرحله پس‌آزمون بیشتر از پیش‌آزمون بود ( $p < 0/001$ ) و بهزیستی روان‌شناختی در مرحله پیگیری، تفاوت معناداری با مرحله پیش‌آزمون داشت ( $p < 0/001$ )؛ اما تفاوت معناداری بین دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری مشاهده نشد ( $p > 0/05$ ). نتایج حاکی از این است که اثربخشی درمان شناختی رفتاری در مرحله پیگیری برای هر سه متغیر اضطراب، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زناشویی ماندگار بود.

#### ۴ بحث

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر میزان اضطراب، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زناشویی مادران باردار نخست‌زا بود. به‌طورکلی یافته‌ها نشان داد، درمان شناختی رفتاری بر کاهش میزان اضطراب و افزایش بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زناشویی مادران باردار نخست‌زا تأثیر داشت.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد، درمان شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب مادران باردار نخست‌زا مؤثر بود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش کارپنتر و همکاران مبنی بر اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر اضطراب و اختلالات مرتبط (۱۹) همسوست. در تبیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر اضطراب مادران باردار نخست‌زا می‌توان گفت، بسیاری از اختلالات روحی‌روانی زنان باردار به ناآگاهی زنان از تغییرات طبیعی که بارداری در جسم و روحشان به‌وجود می‌آورد و نیز ناآگاهی یا داشتن اطلاعات غلط از فرایند بارداری و زایمان مربوط می‌شود؛ از این رو زنان بارداری که اولین تجربه بارداری و نخستین زایمان خود را دارند، درمقایسه با بقیه دارای مشکل بیشتری هستند؛ ازجمله میزان اضطراب این گروه از زنان باردار بیشتر از زنان باردار دارای تجربه زایمان است. وقتی این زنان تحت درمان به روش شناختی رفتاری قرار می‌گیرند، درباره شرایط کلی دوران بارداری و تجربیاتی که برای اغلب افراد اتفاق می‌افتد، آشنایی پیدا می‌کنند (۱۲). درمان شناختی رفتاری، نوعی روان‌درمانی ساختاریافته کوتاه‌مدت است که از مشارکت فعال مراجع و درمانگر برای رسیدن به اهداف کمک می‌گیرد و گرایش آن به مسائل جاری و حل آن‌ها است. مطالعات مرتبط بیانگر تأثیر درمان شناختی رفتاری بر اضطراب موارد خاص است؛ ازجمله می‌توان به مؤثر بودن این درمان بر اضطراب خانم‌های تحت درمان تلقیح داخل رحمی اشاره کرد. همچنین گروه‌درمانی شناختی رفتاری بر درمان اختلال اضطراب (۱۶)، افسردگی (۱۷) و ایجاد امیدواری در زنان مبتلا به سرطان سینه (۱۸) مؤثر واقع شده

تأثیرگذار باشد. زنان تحت درمان به روش شناختی رفتاری با بازسناسی تفکرات و رفتارهای خود درباره شرایط زندگی و وضعیت خویش، به ویژه دوران بارداری و تصورات زندگی بعد از تولد فرزند، دیدی مثبت تر به زندگی پیدا می کنند و توجه بیشتر همسر به خود را در دوران بارداری، نشان از عشق و محبت بیشتر و در پیش رو بودن زندگی بهتر بعد از تولد فرزند می دانند؛ مجموعه این عوامل موجب می شود تا میزان رضایت زناشویی این گروه از زنان افزایش یابد (۱۹).

از جمله محدودیت های این پژوهش محدودیت نبود دسترسی به حجم گسترده از افراد جامعه آماری زنان باردار نخست زای، محدودیت کنترل نشدن متغیرهای بیرونی نظیر شرایط اقتصادی، اجتماعی و عاطفی خانواده مؤثر بر متغیرهای وابسته تحقیق و ضعیف بودن طرح های مقایسه پیش آزمون بود. پیشنهاد می شود، پژوهش هایی در زمینه میزان آشنایی پزشکان متخصص زنان و مراقبان بهداشت دوران بارداری زنان با روش درمانی شناختی رفتاری و نگرش آن ها به کارایی این روش درمانی انجام شود؛ همچنین درباره راهکارهای آموزش مجازی زنان باردار با استفاده از روش های درمانی شناختی رفتاری مطالعه شود و تأثیر روش درمانی شناختی رفتاری بر سلامت جسمی و روانی زنان باردار در کل دوران بارداری بررسی شود.

## ۵ نتیجه گیری

بر اساس یافته های این پژوهش نتیجه گیری می شود، روش درمان شناختی رفتاری بر کاهش میزان اضطراب و افزایش بهزیستی روان شناختی و رضایت زناشویی مادران باردار نخست زای مؤثر است و می توان از این روش در جهت بهبود مشکلات روان شناختی مادران باردار استفاده کرد. همچنین باتوجه به تأثیر کوتاه مدت روش های دارویی و احتمال بروز عوارض جانبی درازمدت در مادر و کودک، تمرکز بر درمان های غیر دارویی مانند درمان شناختی رفتاری می تواند به عنوان رویکردی مناسب برای ارتقای رضایت زناشویی، بهزیستی روان شناختی و کاهش هیجان های منفی دوران بارداری استفاده شود.

## ۶ تشکر و قدردانی

از تمامی بیماران شرکت کننده در پژوهش، مدیر مرکز بهداشتی درمانی (مراکز بهداشتی درمانی بوعلی و حضرت امیر شهر تهران) که در این

پژوهش ما را یاری کردند، تشکر و قدردانی می شود.

## ۷ بیانیه ها

### تأییدیه اخلاقی و رضایت نامه از شرکت کنندگان

این مقاله برگرفته از پایان نامه رساله دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد بین المللی کیش است. مجوز اجرای این پژوهش بر گروه مطالعه شده از مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد بین المللی کیش صادر شد. در این پژوهش این ملاحظات اخلاقی رعایت شد: تمامی افراد به صورت کتبی اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت کردند؛ این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد.

### رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

### دردسترس بودن داده ها و مواد

داده های نتایج گزارش شده در مقاله نزد نویسنده مسئول نگهداری می شود.

### تضاد منافع

نویسندگان اعلام می کنند هیچ گونه تضاد منافی ندارند.

### منابع مالی

اعتبار مالی برای انجام این پژوهش از منابع شخصی تأمین شده است.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده اول پژوهش ارائه ایده پژوهشی و انجام آن، جمع آوری داده ها، مسئولیت طراحی مقاله و نگارش آن را برعهده داشت. نویسنده دوم به عنوان استاد راهنما و نویسنده مسئول مقاله در ارائه ایده پژوهشی و تمامی مراحل انجام پژوهش از قبیل تدوین پژوهش، آنالیز و تحلیل داده ها و بازبینی و مرور نقادانه مقاله همکاری داشت. نویسنده سوم به عنوان مشاور پژوهش تمامی مراحل مطالعه را بازبینی کرد و در روش انجام پژوهش، بازنگری متن و آنالیز داده ها مشارکت داشت. نویسنده چهارم نیز در بازنگری متن و راهنمایی برای انجام پژوهش همکاری داشت. همه نویسندگان، نسخه دست نوشته نهایی را مطالعه و تأیید کردند.

## References

1. Fathi A, Rostami H, Pourfathiyeh A, Mohammadi S, Khanalizadeh R. Investigating the relationship between marital satisfaction and pregnancy concerns in pregnant women. *Nursing And Midwifery Journal*. 2020;18(1):11-9. [Persian] <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-4022-en.html>
2. Christian LM, Carroll JE, Teti DM, Hall MH. Maternal sleep in pregnancy and postpartum part I: mental, physical, and interpersonal consequences. *Current Psychiatry Reports*. 2019;21(3):1-8. [doi.org/10.1007/s11920-019-0999-y](https://doi.org/10.1007/s11920-019-0999-y)
3. Bhatia P, Chhabra S. Physiological and anatomical changes of pregnancy: Implications for anaesthesia. *Indian Journal of Anaesthesia*. 2018;62(9):651. DOI: [10.4103/ija.IJA\\_458\\_18](https://doi.org/10.4103/ija.IJA_458_18)
4. Cai C, Vandermeer B, Khurana R, Nerenberg K, Featherstone R, Sebastiani M, Davenport MH. The impact of occupational activities during pregnancy on pregnancy outcomes: a systematic review and metaanalysis. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2020;222(3):224-38. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2019.08.059>

5. Khodakarami B, Masoomi S Z, Asadi R. The status and marital satisfaction factors in nulliparous pregnant females attending clinics in Asadabad city during Years 2015 and 2016. *Scientific Journal of Hamadan Nursing & Midwifery Faculty*. 2016;25(1):52-9. [Persian]. DOI: [10.21859/nmj-25017](https://doi.org/10.21859/nmj-25017)
6. Talaizadeh F, Bakhtiyarpour S. The relationship between marital satisfaction and sexual satisfaction with couple mental health. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*. 2016. 9(40): 37-46. [Persian]. [https://jtbcp.riau.ac.ir/article\\_939.html](https://jtbcp.riau.ac.ir/article_939.html)
7. Zaree E, Taheri M, Izadni N, Mansouri Sh, Younesi SJ, Davarmanesh A, Salehi M. Comparison of marital satisfaction of teachers of mentally retarded and normal children. *Education and Social Behavior Scholar*. 2011;45:61-71. [Persian]. [http://tlr.shahed.ac.ir/article\\_2301.html](http://tlr.shahed.ac.ir/article_2301.html)
8. Habibi S, Fazel A, Fouladchang M. The relationship between marital satisfaction, general health and psychological stress in culturally employed women and non-employed women in Shiraz. *Indian Journal of Health & Wellbeing*. 2021;12(2):221-5.
9. Wilson SJ, Bailey BE, Malarkey WB, Kiecolt-Glaser JK. Linking marital support to aging-related biomarkers: Both age and marital quality matter. *The Journals of Gerontology: Series B*. 2021;76(2):273-82. DOI: [10.1093/geronb/gbz106](https://doi.org/10.1093/geronb/gbz106)
10. Kazemi A, Ranaei F, Moradi G. Related factors for marital satisfaction in primigravida women referred to Sanandaj comprehensive health centers in 2018. *Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty*. 2021;6(3):25-35. [Persian]. <http://sinmp.muk.ac.ir/article-1-356-en.html>
11. Mortazavi F, Mehrabadi M, KiaeeTabar R. Pregnant women's wellbeing and worry during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2021;21:59. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03548-4>
12. Shahtaheeri E, Jomehri F, Niknam M, Rafieipour A. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction program on anxiety, and psychological wellbeing of nulliparous pregnant women. *Journal of Health Research in Community*. 2021;7(1):46-56. [Persian]. <http://jhc.mazums.ac.ir/article-1-552-en.html>
13. Rahimi F, Ahmadi M, Rosta F, Alavimajd H, Valiani M. Investigating the effect of progressive muscle relaxation training on infants outcome in high risk pregnant women. *Journal of Ilam University of Medical Sciences*. 2018;25(6):10-20. [Persian]. <http://sjimu.medilam.ac.ir/article-1-3129-en.html>
14. Akhlaghi F. Relation between depression, anxiety, self-esteem, marital satisfaction, demographical factor and maternal complications with fear of childbirth in nulliparous women. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2012;14(54):31-122. [Persian]. [https://jfmh.mums.ac.ir/?\\_action=articleInfo&article=982&lang=en](https://jfmh.mums.ac.ir/?_action=articleInfo&article=982&lang=en)
15. Nasiri Kanari F, Alivandi Vafa M. The prediction of pregnancy anxiety on the basis of subjective wellbeing and happiness of pregnant women in Tabriz. *Depiction of Health*. 2017;8(1):34-43. <https://doh.tbzmed.ac.ir/Article/doh-179>
16. Otte C. Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence. *Dialogues Clin Neurosci*. 2011;13(4):413-21. DOI: [10.31887/DCNS.2011.13.4/cotte](https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.4/cotte)
17. Webb CA, Auerbach RP, Bondy E, Stanton CH, Appleman L, Pizzagalli DA. Reward-related neural predictors and mechanisms of symptom change in cognitive behavioral therapy for depressed adolescent girls. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*. 2021;6(1):39-49. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2020.07.010>
18. Mokriyala M, Farahbakhsh K, Salimi Bajestani H, Yunesi Burujeni J. The effectiveness of gestalt therapy exclusively and in combination with cognitive-behavioral therapy on hope and pain intensity in women with breast cancer. *Journal of Client-Centered Nursing Care*. 2022;8(3):199-208. [Persian]. <https://jccnc.iums.ac.ir/article-1-368-en.html>
19. Carpenter JK, Andrews LA, Witcraft SM, Powers MB, Smits JA, Hofmann SG. Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and anxiety*. 2018;35(6):502-14. DOI: [10.1002/da.22728](https://doi.org/10.1002/da.22728)
20. Calandri E, Graziano F, Borghi M, Bonino S. Improving the quality of life and psychological wellbeing of recently diagnosed multiple sclerosis patients: preliminary evaluation of a group-based cognitive behavioral intervention. *Disabil Rehabil*. 2017;39(15):1474–81. doi: [10.1080/09638288.2016.1198430](https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1198430)
21. Toosi K, Amiri M. The efficacy of cognitive-behavioral therapy on depression and life satisfaction in mothers with children admitted to psychiatric hospital. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2018;20(4):263–70. [Persian] DOI: [10.22038/jfmh.2018.11047](https://doi.org/10.22038/jfmh.2018.11047)
22. Beck AT, Steer RA. Relationship between the Beck Anxiety Inventory and the Hamilton anxiety Rating Scale with anxious outpatients. *Journal of Anxiety Disorders*. 1991;5(3):213-23. DOI: [10.1016/0887-6185\(91\)90002-B](https://doi.org/10.1016/0887-6185(91)90002-B)
23. Ryff CD, Keyes CL. The structure of psychological wellbeing revisited. *J Pers Soc Psychol*. 1995;69(4):719–27. doi: [10.1037//0022-3514.69.4.719](https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719)
24. Fowers BJ, Olson DH. ENRICH Marital Inventory: a discriminant validity and cross-validation assessment. *J Marital Fam Ther*. 1989;15(1):65–79. DOI: [10.1111/j.1752-0606.1989.tb00777.x](https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1989.tb00777.x)

25. Beck AT, Epstein N, Brown G, Steer RA. An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*. 1988;56(6):893-7. DOI: [10.1037//0022-006x.56.6.893](https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893)
26. Kaviani H, Mousavi A S. Psychometric property of the Persian version of Beck Anxiety Inventory (BAI). *Tehran University Medical Journal*. 2008;66(2):136-40. [Persian] <https://tumj.tums.ac.ir/article-1-641-en.pdf>
27. Sadati Firozabdi S, Moltafet GH. Investigating the psychometric indicators of Ryff's Psychological Wellbeing Scale in high school students of gifted schools: reliability, validity and factor structure. *Educational Measurement Quarterly*. 2017;7(27):103-19. [Persian] [doi.org/10.22054/jem.2017.11432.1332](https://doi.org/10.22054/jem.2017.11432.1332)
28. Bayani AA, Mohammad Koochekya A, Bayani A. Reliability, and validity of Ryff's Psychological Wellbeing Scales. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2008;14(2):146-51. [Persian] <http://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-464-en.pdf>
29. Arab Alidousti A, Nakhaee N, Khanjani N. Reliability and validity of the Persian versions of the ENRICH marital satisfaction (Brief version) and Kansas marital satisfaction scales. *Health and Development Journal*. 2015;4(2):158-67. [Persian] [http://jhad.kmu.ac.ir/article\\_91375\\_6741ab3b21dfed36ea62dbc37e513806.pdf](http://jhad.kmu.ac.ir/article_91375_6741ab3b21dfed36ea62dbc37e513806.pdf)
30. Arch JJ. Cognitive behavioral therapy and pharmacotherapy for anxiety: treatment preferences and credibility among pregnant and non-pregnant women. *Behav Res Ther*. 2014;52:53-60. DOI: [10.1016/j.brat.2013.11.003](https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.11.003)