if available

THE FIRST INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTH SERVICES TRANSFORMATION

اولین کنگره بین المللی تحول خدمات سلامت

۲۸ و ۲۷ مهر ماه

ISC 05251-58426 Scopus CIVILICA

Code:1136



مروری نظام‌مند بر اثربخشی رویکردهای غیردارویی بر کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی زنان باردار

فاطمه خیریت(۱) ، فاطمه توانایی(۲)

۱-گروه پرستاری و مامایی، واحد بهبهان، دانشگاه آزاد اسلامی، بهبهان، ایران

۲- گروه پرستاری و مامایی، واحد بهبهان، دانشگاه آزاد اسلامی، بهبهان، ایران

مقدمه

ترس از زایمان یکی از مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی مؤثر در افزایش سزارین انتخابی است که پیامدهای نامطلوبی برای سلامت مادر و نوزاد به همراه دارد. خودکارآمدی زایمان به معنای باور فرد به توانایی‌های خود برای انجام رفتارهای مورد انتظار است که نقش تعیین‌کننده‌ای در آمادگی روانی زنان برای کنترل درد و مدیریت موقعیت زایمان دارد. استفاده از مداخلات غیردارویی همانند ورزش و آموزش روان برای مدیریت اضطراب و تقویت خودکارآمدی زایمان ضروری به نظر می‌رسد. مطالعه با هدف تلفیق شواهد موجود در مورد اثربخشی ورزش و آموزش آمادگی زایمان بر کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی زنان باردار انجام شد.

روش ها

به‌منظور شناسایی و تحلیل شواهد موجود درباره اثربخشی مداخلات غیردارویی بر اضطراب و خودکارآمدی زنان باردار، جست‌وجوی مطالعات در پایگاه‌های اطلاعاتی Google Scholar، PubMed/Medline، Scopus، Web of Science، ScienceDirect، SID، Magiran و IranDoc طی سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۴ انجام شد. از مجموع ۱۲۰ رکورد شناسایی‌شده، پس از حذف موارد تکراری و غربالگری اولیه، ۷۵ مقاله برای بررسی بیشتر باقی ماند. با اعمال معیارهای ورود، در نهایت ۲۸ مطالعه واجد شرایط انتخاب شدند. داده‌های مطالعات بر اساس نوع مداخله (ورزشی یا آموزشی) و پیامدهای مورد بررسی (اضطراب و خودکارآمدی) استخراج، دسته‌بندی و به‌صورت توصیفی ـ تحلیلی مقایسه شدند.

یافته ها

یافته‌های مطالعات بر اساس نوع مداخله و پیامدهای مورد بررسی، در سه محور اصلی شامل تأثیر مداخلات ورزشی، برنامه‌های آموزشی آمادگی زایمان و مقایسه اثربخشی این روش‌ها طبقه‌بندی شدند. نتایج نشان داد هر دو رویکرد در کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی زنان باردار مؤثرند، اما از مسیرهای متفاوتی بر این پیامدها تأثیر می‌گذارند.

۱- تأثیر مداخلات ورزشی بر اضطراب و خودکارآمدی

مطالعات نشان دادند برنامه‌های ورزشی ساختاریافته، شامل پیاده‌روی، یوگای بارداری، تمرینات هوازی و ورزش در آب با کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی زایمان همراه هستند. در برخی پژوهش‌ها، کاهش ۲۵ تا ۴۰ درصدی نمرات اضطراب و افزایش قابل‌توجه خودکارآمدی گزارش شد. برای نمونه، در مطالعه عزیزی و همکاران، نمره اضطراب پس از ۱۰ هفته یوگا از ۴۸٫۲ به ۳۲٫۱ کاهش یافت. همچنین، تمرینات ورزشی در آب طی هشت هفته، نمره خودکارآمدی زایمان را از ۵۶٫۷ به ۷۸٫۹ افزایش داد. این یافته‌ها بر نقش فعالیت بدنی در کاهش اضطراب و تقویت احساس توانمندی و کنترل زنان در مواجهه با زایمان تأکید دارند.

۲- تأثیر برنامه‌های آموزشی آمادگی زایمان بر اضطراب و خودکارآمدی

بررسی مطالعات نشان داد آموزش‌های ساختاریافته شامل آگاهی‌بخشی درباره فرایند زایمان، تکنیک‌های تنفسی، آرام‌سازی و روش‌های غیردارویی مدیریت درد، در کاهش ترس و اضطراب زایمان و افزایش خودکارآمدی زنان باردار مؤثرند. در برخی مطالعات، کاهش ۲۰ تا ۳۵ درصدی اضطراب و ترس از زایمان گزارش شد و آموزش مبتنی بر بحث گروهی توانست ترس از زایمان را تا ۳۸ درصد کاهش دهد. همچنین، در مطالعه قزل‌ایرمک و باسر، نمره خودکارآمدی زنان نخست‌زا پس از شرکت در کلاس‌های آمادگی زایمان از ۵۲ به ۸۱ افزایش یافت. ترکیب آموزش با مشاوره روان‌شناختی نیز در برخی مطالعات، نتایج مطلوب‌تری در کاهش نگرانی‌های مرتبط با زایمان نشان داد.

۳- مقایسه اثربخشی مداخلات و عوامل مؤثر

مقایسه یافته‌ها نشان داد مداخلات ورزشی بیشتر با کاهش اضطراب عمومی و تقویت احساس توانمندی جسمانی و برنامه‌های آموزشی با کاهش ترس ناشی از ناآگاهی و ارتقای دانش و مهارت‌های مقابله با زایمان مرتبط هستند. شروع مداخلات از سه‌ماهه دوم بارداری، مشارکت همسر در کلاس‌های آمادگی زایمان، نخست‌زا بودن و تداوم برنامه‌ها از عوامل مؤثر بر پیامدها گزارش شدند. در مجموع، ترکیب ورزش و آموزش می‌تواند رویکردی جامع برای بهبود هم‌زمان اضطراب و خودکارآمدی زنان باردار باشد؛ هرچند تأیید برتری این رویکرد به شواهد مقایسه‌ای بیشتری نیاز دارد.

نتیجه گیری

اگرچه هر دو روش به‌تنهایی مؤثرند، نکته کلیدی این مرور، پتانسیل برتر رویکردهای تلفیقی است. ترکیب ورزش و آموزش، اثرات کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی را تقویت می‌کند. با توجه به شیوع بالای اضطراب مرتبط با زایمان و نقش محوری خودکارآمدی در انتخاب نوع زایمان، ادغام این مداخلات غیردارویی کم‌هزینه و بی‌خطر در سیستم بهداشتی و درمانی یک ضرورت است. توصیه می‌شود با آموزش ماماها و پرستاران و تخصیص فضای مناسب، دسترسی عادلانه همه زنان باردار به این خدمات فراهم گردد. انجام مطالعات طولانی‌مدت برای بررسی تداوم اثرات پس از زایمان و پژوهش‌های کیفی برای درک عمیق‌تر تجربه ذهنی زنان از این مداخلات پیشنهاد می‌شود.

رفرنس ها

Rahim A, Nadira N. Application of model group investigation based on experiments against student academic skills. International Journal of Education and Teaching Zone. 2022;1(2):116-122.

Dencker A, Nilsson C, Begley C, Jangsten E, Mollberg M, Patel H, et al. Causes and outcomes in studies of fear of childbirth: A systematic review. Women and Birth. 2019;32(2):99-111.