

## اثر بخشی درمان شناختی-رفتاری بر افسردگی، اضطراب و رضایت زناشویی پس از

### زایمان در زنان

امین حسین نژاد بريس<sup>۱</sup>، نازنین سلطانی<sup>۲</sup>، عباس طریقی شادمهانی<sup>۳</sup>، عارف اسدپور

#### چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر افسردگی، اضطراب و میزان رضایت زناشویی پس از زایمان در زنان شهر شیراز انجام شد.

روش: پژوهش روش نیمه آزمایش با طرح دو گروه کنترل و آزمایش بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان شهر شیراز بود که در محدوده ۳ ماهه (از اول شهریور الی پایان آبان ۱۳۹۴) به مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند و به پرسشنامه های افسردگی ادینبورگ (۱۹۷۸)، اضطراب زانگ (۱۹۷۱) و رضایت زناشویی اتریچ (۱۹۸۹) پاسخ دادند. از میان آنان نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه برداری تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش در جلسات درمان شناختی-رفتاری قرار گرفتند. این افراد در ده جلسه چهل و پنج دقیقه ای مورد آموزش قرار گرفتند. در پایان، هر دو گروه با پرسشنامه های ذکر شده ارزیابی شدند. اطلاعات به دست آمده پرسشنامه ها از طریق تحلیل کوارینانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: نتایج نشان داد درمان شناختی-رفتاری بر افسردگی، اضطراب و رضایت زناشویی پس از زایمان در زنان شهر شیراز موثر است ( $p < 0/01$ ). درمان شناختی-رفتاری بر افسردگی پس از زایمان در زنان شهر شیراز موثر است ( $p < 0/01$ ). درمان شناختی-رفتاری بر اضطراب پس از زایمان در زنان شهر شیراز موثر است ( $p < 0/01$ ). درمان شناختی-رفتاری بر رضایت زناشویی پس از زایمان در زنان شهر شیراز موثر است.

نتیجه گیری: براساس نتایج پژوهش حاضر چنین نتیجه گیری شد که افسردگی، اضطراب بعد از زایمان بر عملکرد خانواده و رضایت زناشویی، تأثیر منفی دارد و دست اندرکاران بهداشتی باید عنایت بیشتری به این اختلال مبذول دارند همچنین درمان های شناختی-رفتاری می تواند به عنوان درمان موثر علاوه بر تجویز داروها، در کاهش اختلال های روان شناختی پس از زایمان در نظر گرفته شود.

واژگان کلیدی: درمان شناختی-رفتاری، افسردگی، اضطراب، رضایت زناشویی، زایمان

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد تنکابن، تنکابن، ایران

<sup>۲</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد تنکابن، تنکابن، ایران

<sup>۳</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد تنکابن، تنکابن، ایران

پست الکترونیک نویسنده مسئول: nejad.amin@yahoo.com