

Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Self-efficacy in Women with Gestational Diabetes: A Randomized Clinical Trial

Aazam Bakhteh¹,
Mitra Kolivand²,
Nahid Asadi³,
Mansour Rezaei⁴,
Nasrin Jaberghaderi⁵

¹ Midwifery Instructor, Department of Midwifery, School of Nursing and Midwifery, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

² Assistant Professor, Reproductive Health Department, School of Nursing and Midwifery, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

³ Master Student in Midwifery Counseling, Students Research Committee, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

⁴ Professor, Department of Biostatistics, Fertility and Infertility Research Center, School of Health, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

⁵ Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, School of Medicine, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

(Received October 16, 2017 ; Accepted March 12, 2018)

Abstract

Background and purpose: Gestational diabetes mellitus (GDM) is the most common medical condition that causes anxiety and stress in expectant mothers. Improving self-efficacy in order to change lifestyle is of great benefit in management of this condition. This research aimed at studying the effect of cognitive behavioral therapy (CBT) on self-efficacy of women with GDM.

Materials and methods: A clinical trial was conducted in 60 women with gestational diabetes (control n=30 and intervention n= 30) attending diabetes clinic in Sanandaj, Iran using convenience sampling. Both groups received routine care but the intervention group were divided into three subgroups (n=10 per group) and also received CBT in seven sessions (1.5-hour per session). Diabetic Self-Efficacy scale questionnaire was administered at three times; before, immediately after, and one month after the intervention. Data analysis was done in SPSS V19.

Results: The mean age of participants was 30.25 ± 5.0 years and the mean gestational age was 26.8 ± 3.0 weeks. Before the intervention, there was no significant difference between the two groups in the scores for self-efficacy ($P=0.50$), but CBT was found to improve self-efficacy ($P<0.001$).

Conclusion: CBT in pregnant women with GDM improved self-efficacy. These women are needed to change their lifestyle, therefore, CBT should be offered in health centers and diabetes clinics to prevent diabetes type II in women with GDM.

(Clinical Trials Registry Number: IRCT2017011631977N1)

Keywords: gestational diabetes, pregnancy, self-efficacy, cognitive behavioral therapy

J Mazandaran Univ Med Sci 2018; 28 (165): 78-86 (Persian).

* **Corresponding Author:** Nahid Asadi - Students Research Committee, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran (E-mail: Na.asadi@yahoo.Com)

تأثیر مشاوره شناختی رفتاری بر خودکارآمدی زنان مبتلا به دیابت بارداری: یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده

اعظم باخته^۱
میترا کولیوند^۲
ناهید اسدی^۳
منصور رضایی^۴
نسرین جابرقادری^۵

چکیده

سابقه و هدف: دیابت شایع‌ترین مشکل طبی و عامل ایجاد اضطراب و تنش در زنان باردار می‌باشد. بهترین روش اداره این بیماری، تقویت خودکارآمدی افراد در تصحیح سبک زندگی می‌باشد. لذا این مطالعه با هدف تعیین تأثیر مشاوره شناختی رفتاری بر خودکارآمدی زنان مبتلا به دیابت بارداری انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی شده، ۶۰ زن مبتلا به دیابت بارداری (۳۰ نفر کنترل و ۳۰ نفر مداخله) مراجعه کننده به کلینیک دیابت شهرستان سمنان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. مشاوره، به مدت ۷ جلسه ۱/۵ ساعته در قالب گروه‌های ۱۰ نفره اجرا شد. برای جمع‌آوری اطلاعات در سه مرحله قبل از مشاوره، بلافاصله و یک ماه پس از انجام مشاوره از پرسشنامه خودکارآمدی در کنترل دیابت، استفاده گردید. هر دو گروه، مراقبت‌های معمول مرکز را دریافت کرده و گروه مداخله علاوه بر مراقبت‌های معمول مرکز، تحت مشاوره شناختی رفتاری قرار گرفتند. داده‌ها وارد نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ شده و تحلیل گردید.

یافته‌ها: میانگین سن شرکت کنندگان $30/25 \pm 5/0$ سال و میانگین سن بارداری آن‌ها $26/8 \pm 3/0$ ماه بود. یافته‌ها نشان داد قبل از مداخله، دو گروه از نظر نمرات خودکارآمدی ($p=0/50$) تفاوت معنی‌داری نداشتند. مشاوره شناختی رفتاری، با افزایش خودکارآمدی زنان مبتلا به دیابت بارداری ($p<0/001$) همراه بود.

استنتاج: مشاوره شناختی رفتاری، موجب افزایش خودکارآمدی زنان مبتلا به دیابت بارداری گردید. لذا با توجه به نیاز این زنان برای توانمندی در تغییر شیوه زندگی، استفاده از این نوع مشاوره در مراکز بهداشتی درمانی و کلینیک‌های دیابت، ممکن است در پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع دو در آینده مؤثر باشد.

شماره ثبت کارآزمایی بالینی: IRCT201701163197VN1

واژه‌های کلیدی: دیابت بارداری، زنان باردار، خودکارآمدی، مشاوره شناختی رفتاری

مقدمه

دیابت بارداری نوعی اختلال عدم تحمل گلوکز است که برای اولین بار در دوران بارداری شروع و یا تشخیص داده می‌شود (۱، ۲). دیابت بارداری، شایع‌ترین عارضه متابولیک دوران بارداری است که مادر و جنین

E-mail: Na.asadi@yahoo.Com

مؤلف مسئول: ناهید اسدی - کرمانشاه: میدان ایثار، بلوار دولت آباد، دانشکده پرستاری و مامایی

۱. مربی مامایی، گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

۲. استادیار، گروه سلامت باروری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره در مامایی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

۴. استاد، گروه آمار زیستی، مرکز تحقیقات باروری و ناباروری، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

۵. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۷/۲۴ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۳۹۶/۷/۲۶ تاریخ تصویب: ۱۳۹۶/۱۲/۲۲

را جانشین نگرش‌های منفی و معیوبی کند که در مورد خود، جهان و آینده دارد (۱۶، ۱۵). هدف عمده درمان، کمک به بیمار است، به نحوی که بتواند تغییرات مطلوبی در زندگی خود پدید آورد. این نوع مشاوره بر دو اصل بنیادین استوار است. نخست این که شناخت‌واره‌های ما اثری کنترل‌کننده بر هیجان و رفتار ما دارند و دوم این که چگونگی عملکرد یا رفتار ما اثری قوی در الگوهای فکری و هیجان‌های ما می‌گذارد (۱۷). بارداری و نفاس به خودی خود تنش‌زا هستند و ابتلا به هر نوع اختلالی در بارداری نیز شانس بروز مشکلات روانی را بیش‌تر می‌کند (۱). در حال حاضر مادران مبتلا به دیابت بارداری در زمینه مدیریت بیماری و مقابله با استرس ناشی از آن آگاهی کافی ندارند (۱۸، ۱۹)؛ لذا ارزیابی و درمان روانی و اجتماعی یکی از بخش‌های مهم مراقبت جامع دیابت است (۲۰، ۱). با توجه به اهمیت مسایل روان شناختی در مداخلات مربوط به درمان دیابت بارداری، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر مشاوره شناختی رفتاری بر خودکارآمدی زنان مبتلا به دیابت بارداری مراجعه‌کننده به کلینیک دیابت شهرستان سنندج انجام گردید.

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی شده دو سو کور بود. جمعیت مورد مطالعه همه زنان مبتلا به دیابت بارداری ۳۰-۲۰ هفته مراجعه‌کننده به کلینیک دیابت شهرستان سنندج از اسفند ماه ۱۳۹۵ تا اردیبهشت ۱۳۹۶ بودند. با توجه به احتمال ریزش نمونه‌ها و برای افزایش توان آزمون، با توجه به نتایج مطالعه Long و همکاران (۲۰۱۵) (۲۱) و مطالعه Sen و Sirin (۲۰۱۵) (۲۲)، تعداد نمونه در مجموع ۶۰ نفر در نظر گرفته شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل زنان باردار ۳۰-۲۰ هفته مبتلا به دیابت بارداری، بدون سابقه نازایی، حداقل سواد خواندن و نوشتن، مسلط به زبان فارسی، عدم شرکت در کلاس‌های آرام‌بخشی، یوگا و ورزش‌های دوران بارداری، فاقد هرگونه بیماری جسمی زمینه‌ای یا عارضه‌دار شده در

را مستعد عوارض جدی می‌نماید (۴، ۳). شیوع آن در سرتاسر جهان در سال ۲۰۱۵، یک از هر ۷ بارداری (۵) و در ایران بین ۱/۳ تا ۱۸/۶ درصد است (۶). تقریباً ۵۰ درصد زنان مبتلا به دیابت بارداری طی ۵ تا ۱۰ سال آینده به دیابت نوع دو مبتلا می‌شوند (۸، ۷). یکی از مهم‌ترین راهکارها در اداره انواع دیابت، توانمند نمودن افراد در اصلاح سبک زندگی است. دستیابی به خودمدیریتی در دیابت نیازمند توجه به خودکارآمدی و تشویق بیماران به مراقبت از خویش است. خودکارآمدی از سازه‌های مدل شناختی-اجتماعی باندورا (Bandura) و قوی‌ترین سازه در پیش‌گویی تغییر رفتار در شخص است. خودکارآمدی به باورهای شخص در ارتباط با توانایی‌اش در انجام امور دلالت دارد و از منابع مختلف از جمله توفیق‌ها و شکست‌های فرد، مشاهده موفقیت یا شکست دیگران و ترغیب کلامی سرچشمه می‌گیرد. اشخاصی که از سطح خودکارآمدی بالاتری برای انجام رفتار خاص برخوردارند، پشتکار بیش‌تری دارند و بیش‌تر موفق می‌شوند (۹، ۱۰). اطلاعات صحیح بیماران از بیماری دیابت و مشکلات آن، سبب افزایش اعتماد به نفس آنان در مراقبت از خود و سطوح بالای خودکارآمدی می‌شود که تعدیل رفتارهای سلامتی را در پی خواهد داشت (۱۱). کنترل دیابت در خود فرد با عوامل فردی، رفتاری و محیطی ترکیب می‌شود و بنابراین درک عوامل روان‌شناختی مؤثر مانند خودکارآمدی، تسهیل‌کننده کنترل بیماری است (۱۲). مشاوره نقش مهمی در مدیریت و کنترل بیماری‌های مزمن دارد (۱۳)، امید به زندگی را در بیماران توسعه داده و مکانیسم‌های توانمندی را در افراد تقویت می‌نماید. مشاوره گروهی، علاوه بر اهداف اصلاحی دارای اهداف پیشگیری و آموزشی نیز بوده و در ارضای نیازها و ایجاد تجارب با ارزش برای تک تک اعضای تشکیل‌دهنده گروه، مؤثر خواهد بود (۱۴). مشاوره شناختی رفتاری (CBT)^۱، رویکردی است که در آن روش‌های جدید اندیشیدن و رفتار کردن به بیمار آموخته می‌شود تا آن‌ها

1. cognitive behavioral therapy

مقیاس لیکرت است و پاسخ ها به صورت یک (اصلاً مطمئن نیستم) تا ده (کاملاً مطمئن هستم) طبقه بندی شده است. در کل، دامنه نمره‌ها از ۸ تا ۸۰ در نظر گرفته شده است. طراحی گویه‌ها و نمره‌دهی آن بر اساس مقیاس خودکارآمدی بیماران دیابتی مرکز تحقیقات دانشگاه استنفورد آمریکا (American Stanford Patient Education Research Center) است (۲۳).

میانگین نمرات خودکارآمدی به صورت کلی و به تفکیک گویه‌ها محاسبه شد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده میزان بیش‌تر خودکارآمدی است. افراد براساس نمره کسب شده به سه دسته ضعیف (۲۲-۸)، متوسط (۵۶-۳۳) و خوب (۸۰-۵۷) تقسیم‌بندی گردیدند. سازگاری درونی پرسشنامه توسط باستانی و همکاران در زمینه خودکارآمدی در بارداری با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ مورد تایید قرار گرفته است (۲۴). محتوای جلسات بر اساس تکنیک‌های CBT، منابع علمی روانشناسی و مامایی و مطابق با نیاز اعضای گروه مداخله تهیه و در اختیار اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه قرار گرفت؛ پس از اعمال نظرات ایشان، محتوا مورد استفاده قرار گرفت. جلسات مشاوره به صورت گروهی، تعداد جلسات برنامه‌ریزی شده، هفت جلسه و مدت زمان هر جلسه ۹۰ دقیقه بود. فاصله بین جلسات نیز یک هفته بود. ساختار جلسات براساس سه مؤلفه شناختی رفتاری، یعنی جنبه‌های آموزشی، فنون شناختی و فنون رفتاری و سایر مسایل مرتبط با دیابت بارداری، براساس جدول شماره ۱، تعیین گردید. با توجه به رویکرد شناختی رفتاری، مشاور در آغاز هر جلسه دستور کار را تعیین نموده، به مراجع تکلیف منزل برای انجام در فاصله جلسات داده می‌شد. هم‌چنین طی این جلسات مهارت‌های جدید آموزش داده شد. مشاور و مراجع فعالانه در روند مشاوره شرکت نمودند. اطلاعات جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS.19 و آزمون‌های آماری تست دقیق فیشر، مجذور کای، تی مستقل، یومان-ویتنی و فریدمن، تجزیه و تحلیل گردید.

بارداری، عدم اعتیاد، فاقد بیماری‌های روانی، فاقد سابقه مصرف داروی اعصاب و روان و خواب‌آور و فاقد بیماری‌های شناخته شده جنینی و معیارهای خروج از مطالعه شامل عدم تمایل به ادامه شرکت در مطالعه، بروز عارضه جنینی یا مادری در حین مطالعه (سقط، مرگ جنین)، بروز هرگونه بیماری روانی نیازمند مصرف دارو در طی مداخله، شرکت در کلاس‌های آموزشی دوران بارداری و عدم شرکت در بیش از دو جلسه از جلسات مشاوره بود. توسط کمک پژوهشگر، افرادی که معیار ورود به مطالعه را داشتند، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و سپس با استفاده از روش تصادفی ساده در دو گروه مداخله (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) جایگزین شدند. تخصیص نمونه‌ها در گروه مداخله و کنترل به صورت تصادفی و دوسوگور بود. به طوری که هیچ‌کدام از افراد شرکت‌کننده در گروه مداخله و کنترل و محقق از حضور افراد در گروه مداخله و کنترل اطلاع نداشتند. افراد یکی از کارت‌های از پیش طراحی شده (۳۰ عدد کارت A و ۳۰ عدد کارت B) را انتخاب می‌کردند و به گروه مربوطه معرفی می‌شدند. مشاوره در گروه مداخله توسط روانشناس انجام شد و فرد روانشناس از ماهیت مطالعه و اختصاص این گروه به گروه مداخله اطلاعی نداشت. گروه کنترل فقط آموزش‌های روتین را دریافت می‌نمودند. تکمیل پرسشنامه‌ها در دو گروه مداخله و کنترل به صورت مستقل و توسط کارشناس مامایی مستقر در مرکز دیابت انجام شد که ایشان هم از ماهیت مطالعه و اختصاص افراد به گروه کنترل یا مداخله اطلاعی نداشتند. پس از توجیه اهداف پژوهش، کسب رضایت‌نامه کتبی و آگاهانه، با استفاده از فرم جمع‌آوری داده‌ها، اطلاعات دموگرافیک شرکت‌کنندگان اخذ گردید. شرکت‌کنندگان قبل از انجام مداخله، بلافاصله و یک ماه پس از پایان مداخله، با استفاده از پرسشنامه مقیاس خودکارآمدی دیابت، مورد سنجش قرار گرفتند. این پرسشنامه دارای سؤالات خودکارآمدی در دیابت بوده و شامل هشت سؤال با دامنه نمرات از یک تا ده با

جدول شماره ۱: محتوای جلسات مشاوره شناختی رفتاری

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	ایجاد ارتباط و تفاهم اولیه، مشخص کردن اهداف، تعیین افکار منفی در خصوص دیابت و دیابت بارداری، تأکید بر انجام تکلیف خانگی در فاصله جلسات
جلسه دوم	ارزیابی اطلاعات شرکت کنندگان از دیابت بارداری، آموزش رویکرد شناختی رفتاری (مثلاً)، آشنایی با بیماری دیابت، علائم و عوارض آن، نحوه اداره آن، شناسایی افکار خودآیند در خصوص دیابت بارداری، ارائه تکلیف خانگی (مطالعه پمفلت دیابت بارداری تحویل شده)
جلسه سوم	تشویق شرکت کنندگان به بیان استرس‌ها، نگرانی‌ها و عوامل ایجادکننده اضطراب ناشی از دیابت بارداری، مدیریت استرس و ارزیابی میزان تفکر فاجعه آمیز و درجه بندی آن، آموزش روش‌های آرام‌سازی و تکنیک‌های تنفسی و تن آرامی، ارائه تکلیف خانگی (انجام تن آرامی روزانه به مدت ده دقیقه و ثبت استرس‌ها و مهارت‌های به کار گرفته شده در مدیریت استرس)
جلسه چهارم	استفاده از تکنیک "افکار چگونه احساسات را به وجود می‌آورند" در افکار و عقاید منفی که باعث بروز احساسات منفی در زنان باردار می‌گردد، آشنایی با گروه‌های غنایی و بحث در خصوص رژیم غذایی مادران مبتلا به دیابت بارداری، بحث گروهی در خصوص این که شرکت کنندگان چه تغییری می‌توانند در رفتار نغذیه‌ای خود انجام دهند؟، ارائه تکلیف در منزل (تکمیل جدول ثبت رویداد، فکر و احساس، ثبت احساسات منفی و این که چه افکاری پشت این احساسات نهفته است، ثبت دو فعالیت تغییر رژیم غذایی که در فاصله دو جلسه، در خود ایجاد نموده اند)
جلسه پنجم	بحث در خصوص فعالیت‌های فیزیکی در بارداری و آشنایی با انواع ورزش‌های مجاز در مادران مبتلا به دیابت بارداری، دعوت از یکی از بستگان مادر، به منظور تشویق و همراهی مادر باردار، بحث در خصوص این که بستگان، چه حمایت‌هایی می‌توانند از مادر داشته باشند؟، طرح موضوع ارتباطات خانوادگی (همسر، بستگان، فرزندان و یا اعضای مؤثر خانواده) و آموزش ابزار وجود بدون خشم، استفاده از تکنیک شواهد، تأییدکننده و ردکننده شناخت‌ها و باورهای مربوط به دیابت بارداری و رفع سوء برداشت‌ها، ارائه تکلیف خانگی (انجام روزانه نیم ساعت پیاده‌روی، ثبت یک مورد گزارش ابزار وجود بدون خشم)
جلسه ششم	استفاده از تکنیک ارزیابی نگرانی‌ها (شناسایی نگرانی‌ها، بررسی مزایا و معایب نگرانی) از طریق بحث گروهی، آموزش تئوری و عملی تریق‌نویسین و استفاده از گلوکومتر و نحوه مقابله با ترس ناشی از آن‌ها، دعوت از مادر باردار موفق در کنترل گلیسمیک جهت آموزش و انتقال تجربیات، ارائه تکلیف خانگی (ثبت انجام تریق‌نویسین و استفاده از گلوکومتر در طی هفته)
جلسه هفتم	مرور مطالب اصلی جلسات مشاوره، دادن و گرفتن بازخورد، بررسی میزان دستیابی شرکت کنندگان به اهداف، ارائه بازخورد مثبت به اعضا و تبادل بازخوردها (تعریف خاطرات مثبت)، انجام ارزیابی با استفاده از پرسشنامه خودکارآمدی در کنترل دیابت، تعیین تاریخ سنجش یک ماه بعد، بازگذاشتن راه ارتباطی بین مشاور و مراجعین و پایان‌دهی جلسات مشاوره

اساس آزمون فریدمن، نمره خودکارآمدی با فاصله اطمینان ۹۵ درصد در گروه مداخله در مدت مطالعه تفاوت معنی‌دار آماری داشت ($p=0/001$)، اما در گروه کنترل، این تفاوت معنی‌دار نبود ($p=0/39$). هم‌چنین بر اساس آزمون تی مستقل، میانگین نمره خودکارآمدی در قبل از مداخله در دو گروه تفاوت معنی‌دار آماری نداشتند ($p=0/50$)؛ در حالی که بلافاصله و یک ماه بعد از مداخله میانگین نمره خودکارآمدی در دو گروه از لحاظ آماری معنی‌دار بود ($p=0/001$) (جدول شماره ۳). قبل از مداخله، ۸۳/۳ درصد افراد در گروه مداخله و ۸۶/۷ درصد افراد در گروه کنترل دارای خودکارآمدی در حد متوسط و پایین‌تر بودند. بر اساس آزمون کای دو، قبل از مداخله، وضعیت خودکارآمدی در دو گروه تفاوت معنی‌دار آماری نداشت ($p>0/05$). نمرات خود کارآمدی بلافاصله و یک ماه بعد از مداخله در دو گروه تفاوت معنی‌دار آماری داشت ($p<0/001$). افراد در گروه مداخله بیش‌تر از گروه کنترل دارای خودکارآمدی خوب بودند.

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی عوامل دموگرافیک و مامایی در گروه مداخله و کنترل (میانگین \pm انحراف معیار) یا تعداد (درصد)

متغیرها	گروه مداخله	گروه کنترل	سطح معنی‌داری
سن (سال)	۲۹ (۸۵±۱)	۳۰ (۶۴±۴)	۰۰/۰۵۶
نمایه توده بدنی (kg/m^2)	۲۸ (۱۵±۴)	۲۶ (۳±۳)	۰۰/۰۰۷
سواد مادر	ابتدایی	۹ (۳۰)	۰۰/۰۳۳
راه‌نمای	۱۱ (۳۶/۷)	۳ (۱۰)	
دیپلم	۶ (۲۰)	۱۲ (۴۰)	
دانشگاه	۴ (۱۳/۳)	۶ (۲۰)	
سواد همسر	ابتدایی	۴ (۱۳/۳)	۰/۲۴۹
راه‌نمای	۱۰ (۳۳/۳)	۶ (۱۹/۷)	
دیپلم و بالاتر	۱۵ (۵۰)	۲۰ (۷۰)	
محل سکونت	شهر	۲۸ (۹۳/۳)	۰۰۰/۰۵۰
روستا	۲ (۶/۷)	۳ (۱۰)	
شغل مادر	شاغل	۴ (۱۳/۳)	۰/۰۱۹
خانهدار	۲۶ (۸۶/۷)	۲۲ (۷۳/۳)	
شغل همسر	شاغل	۲۸ (۹۳/۳)	۰/۰۵۵
بیکار	۲ (۶/۷)	۱ (۳/۳)	
سابقه نوزاد ماکرووزوم	بلی	۲ (۶/۷)	۰۰۰/۰۵۰
خیر	۲۸ (۹۳/۳)	۲۷ (۹۰)	
سابقه دیابت بارداری	بلی	۵ (۱۳/۳)	۰۰۰/۰۳۷
خیر	۲۵ (۸۳/۳)	۲۳ (۷۶/۷)	
سابقه مصرف دارو	بلی	۷ (۲۳/۳)	۰۰۰/۰۵۰
خیر	۲۳ (۷۶/۷)	۲۴ (۸۰)	
بارداری خواسته	بلی	۲۲ (۷۳/۳)	۰۰۰/۰۵۰
خیر	۸ (۲۶/۷)	۷ (۲۳/۳)	

* Chi square test

** T- Test

*** Fisher's Test

یافته‌ها

میانگین سنی واحدهای پژوهش $30/2 \pm 5$ سال و میانگین نمایه توده بدنی $27/2 \pm 4$ کیلوگرم بر متر مربع بود. نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که دو گروه از نظر سن ($p=0/56$) و نمایه توده بدنی ($p=0/07$) تفاوت معنی‌داری نداشتند. آزمون کای دو نشان داد که افراد مورد مطالعه و همسران ایشان در دو گروه از نظر سطح تحصیلات و شغل، تفاوت معنی‌داری نداشتند ($p>0/05$). هم‌چنین آزمون دقیق فیشر نشان داد تفاوت معنی‌دار آماری بین دو گروه از نظر محل سکونت ($p=0/50$)، سابقه تولد نوزاد ماکرووزوم ($p=0/50$)، سابقه ابتلا به دیابت بارداری ($p=0/37$)، سابقه مصرف دارو ($p=0/50$) و خواسته بودن بارداری ($p=0/50$)، وجود نداشت و این نمایانگر همسان بودن دو گروه از لحاظ مشخصات فوق، قبل از انجام مداخله بود (جدول شماره ۲). بر

جدول شماره ۳: مقایسه میانگین و انحراف معیار نمره خودکارآمدی زنان مبتلا به دیابت بارداری در گروه مداخله و کنترل

گروه	قبل از مداخله	بلافاصله بعد از مداخله	یک ماه بعد از مداخله	فریبمن (P)
مداخله	۴۵٫۷±۱۴٫۴	۷۰٫۹±۸٫۶	۶۷٫۰±۷٫۷	۰٫۰۰۱
کنترل	۴۳٫۳±۱۲٫۹	۴۵٫۵±۱۲٫۹	۴۳٫۹±۱۰٫۲	۰٫۳۹
(P) t-test	۰٫۵۰	۰٫۰۰۱	۰٫۰۰۱	

بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که برگزاری جلسات مشاوره‌ای با رویکرد شناختی رفتاری، سبب افزایش خودکارآمدی زنان مبتلا به دیابت بارداری می‌شود. این نتایج با نتایج مطالعات قبلی همخوانی دارد (۲۲-۲۷-۲۵). اطلاعات دموگرافیک و مامایی این مطالعه با مطالعه محدثی و همکاران (۱۳۹۴)، خدیوزاده و همکاران (۱۳۹۴)، رادمهر و همکاران (۱۳۹۲) و کاوه و همکاران (۱۳۹۰)، همسو بود (۲۸، ۱۸-۳۰). Wei و همکاران (۲۰۱۶) نیز CBT را بر افزایش خودکارآمدی افراد مبتلا به دیابت نوع یک مؤثر دانسته‌اند (۳۱). میانگین نمره‌های خودکارآمدی گروه کنترل در قبل، بلافاصله و یک ماه بعد از مداخله، تفاوت معنی‌داری نداشت و از آن‌جا که مداخله‌ای برای گروه کنترل انجام نشد، این نتایج قابل انتظار بود. نتایج مطالعه زارع شاه‌آبادی و ابراهیمی (۱۳۹۲) نشان داد اگر چه تفاوتی در میانگین نمره‌های خودکارآمدی گروه کنترل در قبل، بلافاصله و یک ماه بعد از مداخله، دیده شده است، اما این تفاوت‌ها از لحاظ آماری معنی‌دار نبوده است (۳۲). این نتایج همراستا با نتیجه مطالعه ما می‌باشد. بین میانگین نمره‌های خودکارآمدی در قبل از انجام مشاوره در گروه مداخله و کنترل تفاوت آماری معنی‌داری وجود نداشته است، ولی در بلافاصله و یک ماه بعد از مشاوره شناختی رفتاری، میانگین نمره‌های خودکارآمدی در گروه مداخله به طور معناداری بیش‌تر از گروه کنترل است که تأثیر مثبت CBT به روش گروهی بر بهبود خودکارآمدی زنان مبتلا به دیابت بارداری را نشان می‌دهد. در تبیین این مطلب می‌توان گفت، تکنیک‌های CBT به کار برده شده در این مطالعه از جمله تکنیک شواهد تأییدکننده و ردکننده

شناخت‌ها و باورهای مربوط به دیابت بارداری و رفع سوء برداشت‌ها، تکنیک افکار چگونگی احساسات را پدید می‌آورند، مدیریت استرس و روش‌های آرامسازی، سبب افزایش شناخت مادر باردار از خود شده و زمینه را برای برخورد مناسب با افکار خودآیند منفی ناشی از دیابت بارداری فراهم می‌نماید.

در مطالعه باستانی و ضرابی (۱۳۸۹)، ۵۶ درصد زنان مبتلا به دیابت بارداری، خودکارآمدی بالا و بقیه خودکارآمدی پایین داشته‌اند (۳۳). در حالی که در مطالعه حاضر، ۱۵ درصد خودکارآمدی بالا و ۷۱/۶ درصد خودکارآمدی متوسط داشتند. این تفاوت می‌تواند به دلیل تفاوت فرهنگی و هم‌چنین میزان دسترسی مادران به خدمات دوران بارداری باشد. در مطالعه خضرلو و فیضی (۱۳۹۱) نیز ۵۶ درصد افراد دیابتی خودکارآمدی متوسط در مدیریت دیابت داشته‌اند (۳۴). این تفاوت می‌تواند ناشی از تفاوت در شرایط ورود به مطالعه و گروه هدف و زیست‌بوم‌های گوناگون و تنوع وضعیت فرهنگی-اجتماعی و متغیر سطح تحصیلات واحدهای مورد پژوهش در مطالعات فوق باشد که افراد فاقد سواد خواند و نوشتن نیز در مطالعات شرکت داشته‌اند (۲۸، ۳۵)، اما در مطالعه حاضر حداقل داشتن مدرک پنجم ابتدایی از شرایط ورود به مطالعه بود. این رویکرد مشاوره‌ای بر افزایش خودکارآمدی و کاهش افسردگی افراد مبتلا به درد مزمن نیز تأثیر به‌سزایی داشته است (۳۶) و نتایج آن همسو با مطالعه حاضر می‌باشد. در توضیح این مطلب می‌توان گفت، با توجه به این که روش‌های رفتاری و شناختی مستقیماً بر بهبود خود رفتار پیشگیرانه تمرکز دارند، چنین روش‌هایی که شامل مهارت‌آموزی یا راهنمایی‌های ویژه برای در پیش گرفتن یک رفتار، تهیه تقویمی برای یادآوری زمان انجام دادن رفتار مورد نظر و یادآورهای قرار ملاقات بعدی است، در افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی زنان مبتلا به دیابت بارداری مؤثر است. در مطالعه ما یکی از عوامل تأثیرگذار بر خودکارآمدی، سطح تحصیلات مادران باردار است. این نتایج با نتایج

سپاسگزاری

این مقاله حاصل پایان نامه تحصیلی در مقطع کارشناسی ارشد مشاوره در مامایی با کد KUMS. REC1395.587 مصوب حوزه معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه و ثبت در مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران با کد IRCT2017011631977N1 بود که با حمایت مالی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه اجرا گردید. محققین بر خود لازم می‌دانند از معاون محترم پژوهشی دانشگاه، مدیریت و کارکنان کلینیک دیابت شهرستان سنندج و مادران باردار مورد مطالعه که در این طرح نهایت همکاری را داشته‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایند.

مطالعات مختلف همخوانی دارد (۳۸،۳۷). عدم حضور منظم افراد در جلسات، سواد پایین شرکت‌کنندگان و دوره زمانی کوتاه مرحله پیگیری یک‌ماهه از محدودیت‌های این پژوهش می‌باشد. هم‌چنین به دلیل این که حوزه روانشناسی مثبت و روان درمانی‌های مثبت در درمان‌های مبتنی بر افزایش خودکارآمدی افراد، به تازگی در تلاش‌های بالینی و پژوهشی کشور، مورد توجه قرار گرفته است، پیشینه‌چندانی که امکان مقایسه آن با نتایج پژوهش حاضر فراهم آورد، به دست نیامد. هم‌چنین به دلیل راحتی دسترسی به شرکت در جلسات مشاوره‌ای، بیش‌تر شرکت‌کنندگان در پژوهش، ساکن شهر و خانه‌دار بودند، لذا در امکان تعمیم نتایج به کلیه زنان مبتلا به دیابت بارداری، محدودیت وجود دارد.

References

- Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, Spong CY, Dashe JS, Hoffman BL, et al. Williams Obstetrics, 24th ed: McGraw-Hill; 2014.
- American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes. Diabetes Care 2017; 40(Suppl 1): S4-S5.
- World Health Organization (WHO). Diagnostic criteria and classification of hyperglycaemia first detected in pregnancy. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2013.
- Halperin IJ, Feig DS. The role of lifestyle interventions in the prevention of gestational diabetes. Curr Diab Rep 2014; 14(1): 452.
- International Diabetes Federation (IDF). Diabetes atlas 7th ed. 2015. Available at: <https://www.idf.org/e-library/epidemiology-research/diabetes-atlas.html>. Accessed May 2, 2017.
- Jafari-Shobeiri M, Ghajzadeh M, Azami-Aghdash S, Naghavi-Behzad M, Piri R, Pourali-Akbar Y, et al. Prevalence and risk factors of gestational diabetes in Iran: A systematic review and meta-analysis. Iran J Pub Health 2015; 44(8): 1036-1044 (Persian).
- International Federation of Diabetes (IDF). Gestational diabetes. 2016. Available at <http://www.idf.org/about-diabetes>.
- Center of prevention and control of disease (CDC). Fast facts on diabetes. Available at: <http://www.cdc.gov/diabetes>. 2015. Accessed Aug 21, 2016.
- Howells LA. Self-efficacy and diabetes: why is emotional 'education' important and how can it be achieved? Horm Res 2002; 57(Suppl 1): 69-71.
- Hergenhahn R, Olson M. Theories of Learning. Translated by: Seif AA. Tehran: Doran Pub; 2006 (Persian).
- Zinken KM, Craddock S, Skinner TC. Analysis system for self-efficacy training (ASSET): assessing treatment fidelity of self-management interventions. Patient Educ Couns 2008; 72(2): 186-193.
- Bell J. Reducing barriers to glucose control in patients with gestational diabetes. Am Nurse Today 2015; 10(1): 1-3.
- Chwastiak L, Cruza-Guet MC, Carroll-Scott A,

- Sernyak M, Ickovics J. Preventive counseling for chronic disease: missed opportunities in a community mental health center. *Psychosomatics* 2013; 54(4): 328-335.
14. Berg RC, Landreth GL, Fall KA. *Group Counseling: Concepts and Procedures*. 4th ed. New York: Routledge; 2013.
 15. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*: American Psychiatric Pub; 2013.
 16. Wright JH, Basco MR, Thase ME. *Learning Cognitive-Behavior Therapy: An Illustrated Guide*: American Psychiatric Pub; 2006.
 17. Hawton K, Salkous Case K. *Cognitive Behavioral Thrapy*. Tehran: Arjmand; 2012.
 18. Khadivzadeh T, Azhari S, Esmaily H, Akhlaghi F, Sardar MA. Effects of self-care education on perceived stress in women with gestational diabetes under insulin treatment. *Evidence Based Care* 2015; 5(3): 7-18.
 19. Hayase M, Shimada M, Seki H. Sleep quality and stress in women with pregnancy-induced hypertension and gestational diabetes mellitus. *Women Birth*. 2014; 27(3): 190-195.
 20. Kasper D, Fauci A, Hauser S, Longo D, Jameson J, Loscalzo J. *Harrison's Principles of Internal Medicine*. 19th ed. New York: Mcgraw-Hill; 2015.
 21. Long F, Yan J, Hu P, Xia M, Liu H, Gu C. Effect of group counseling on depression, compliance and blood sugar level in diabetic patients. *Journal of Central South University Medical Sciences* 2015; 40(8): 879-885.
 22. Sen E, Sirin A. Healthy Lifestyle Behaviors and Self-Efficacy: The Effect of Education. *Anthropologist* 2015; 21(1-2): 89-97.
 23. Stanford Patient Education Research Center. self-management resourtce center. Available at: <http://patienteducation.stanford.edu/>. Accessed March 4, 2017.
 24. Bastani F, Haidarnia A, Vafaei M, Kazemnegad A, Kashanian M. Effect of relaxation training based on the synthesizing of the precede model with the health belief model and the self-efficacy theory on anxiety and pregnancy outcomes among pregnant women. Tarbiat Modares University. PhD Thesis 2004 (Ppersian).
 25. Freedland KE, Carney RM, Rich MW, Steinmeyer BC, Rubin EH. Cognitive behavior therapy for depression and self-care in heart failure patients: a randomized clinical trial. *JAMA Intern Med* 2015; 175(11): 1773-1782.
 26. Petrak F, Herpertz S, Albus C, Hermanns N, Hiemke C, Hiller W, et al. Cognitive Behavioral Therapy Versus Sertraline in Patients With Depression and Poorly Controlled Diabetes: The Diabetes and Depression (DAD) Study. *Diabetes Care* 2015; 38(5): 767-775.
 27. Walker RJ, Smalls BL, Hernandez-Tejada MA, Campbell JA, Egede LE. Effect of diabetes self-efficacy on glycemic control, medication adherence, self-care behaviors, and quality of life in a predominantly low-income, minority population. *Ethn Dis* 2014; 24(3): 349-355.
 28. Mohaddesi H, Razavi S R, Khalkhali H, Bahadori F, Saeigharenaz M. The effect of counseling on health promotion lifestyle in mothers with gestational diabetes referred to the Motahhari's hospital in orumiyeh city. *J Urmia Nurs Midwifery Fac* 2015; 14(9): 757-766 (Persian).
 29. Radmehr M, Ashktorab T, Neisi L. Effect of the educational program based on Pender's theory on the health promotion in patients with obsessive-compulsive disorder. *J Nurs Educ* 2013; 2(2): 56-63 (Persian).
 30. Kaveh MH, Kiani A, Salehi M, Amouei S. Impact of education on nutrition and exercise

- on the level of knowledge and metabolic control indicators (FBS & PPBS) of gestational diabetes mellitus (GDM) patients. *Iran J Endocrin Metab* 2012; 13(5): 441-448 (Persian).
31. Wei C, Allen RJ, Tallis PM, Ryan FJ, Hunt LP, Shield JP, et al. Cognitive behavioural therapy stabilises glycaemic control in adolescents with type 1 diabetes—Outcomes from a randomised control trial. *Pediatr Diabetes* 2018; 19(1): 106-113.
32. Zare Shahabadi A, Ebrahimi Sadrabadi F. The effect of cognitive factors in the treatment of type II diabetes in yazd. *J Clinic Psychol* 2012; 4(13): 1-22 (Persian).
33. Bastani F, Zarrabi R. Correlations of self-efficacy among women with gestational diabetes. *Hayat* 2011; 16(3): 56-65 (Persian).
34. Khezerloo S, Feizi A. A survey of relationship between perceived self efficacy and self care performance in diabetic patients referring to urmia diabetes center. *J Urmia Nurs Midwifery Fac* 2012; 10(3): 369-375 (Persian).
35. Gokyildiz S, Alan S, Elmas E, Bostanci A, Kucuk E. Health- promoting lifestyle behaviours in pregnant women in Turkey. *Int J Nurs Pract* 2014; 20(4): 390-397.
36. Nash VR, Ponto J, Townsend C, Nelson P, Bretz MN. Cognitive behavioral therapy, self-efficacy, and depression in persons with chronic pain. *Pain Manag Nurs* 2013; 14(4): e236-e243.
37. Bahar Z, Beşer A, Özbicakci FŞ, Öztürk Haney M. Health promotion behaviors of Turkish women. *Deuhyo ED* 2013; 6(1): 9-16.
38. Sehhati Shefaee F, Shaibani F. Lifestyle and its relationship with pregnancy outcomes in pregnant women admitted to teaching hospitals in tabriz city. *Iran J Obstetr Gynecol Infert (IJOGI)* 2015; 17(131): 13-19 (Persian).