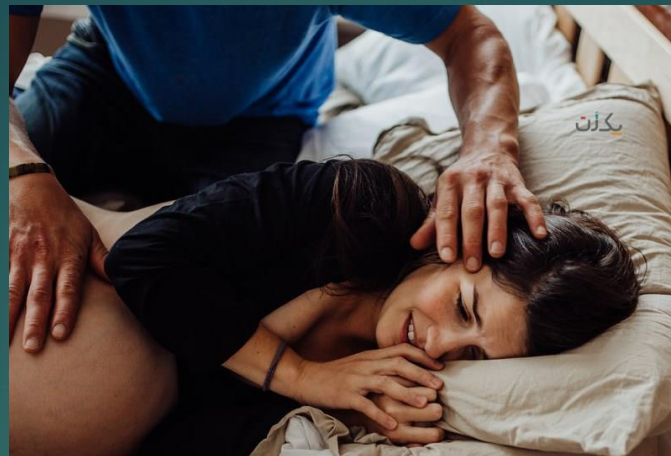


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



حفظ کرامت مادر تا خودکار آمدی یا Self-efficacy و کاهش ترس از زایمان یا Tocophobia

DR. MAHBOUBEH VALIANI
ASSOCIATE PROFESSOR IN IUMS

مفهوم کرامت انسانی

- ❑ **کرامت انسانی به معنای ارزش و حرمت ذاتی همه انسان‌هاست و ریشه آن در استقلال اخلاقی انسان می‌باشد.**
- ❑ **این واژه در لغت به بزرگواری و شرافت، تفضیل و عزت معنا می‌شود.**
- ❑ **مقصود از کرامت ذاتی آن است که خداوند انسان را به گونه‌ای آفریده است که در مقایسه با برخی موجودات دیگر از لحاظ ساختمان وجودی، از امکانات و مزایای بیشتری برخوردار است.**
- ❑ **قرآن انسان را دارای دو نوع کرامت می‌داند. کرامت ذاتی و کرامت اکتسابی. لذا چنین رویکردی باعث شده است که در اندیشه سیاسی اسلام، نگاهی جامع به ماهیت انسان ارائه شود.**

مفهوم کرامت انسانی

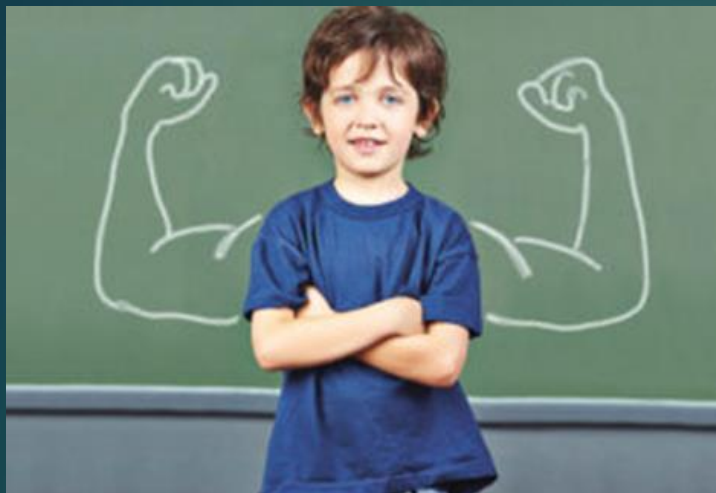
- مادر باردار کیست؟
- انسانی که در خلقت خداوند نقش آفرینی می کند.
- انسانی که از احساسات لطیفی برخوردار است.
- انسانی که در درون خود انسانی را می پروراند.
- انسانی که سرشار از عاطفه می شود و نام مادر را آنچنان که هست ارزشمند می کند.
- انسانی است که با مادری خود در دوران بارداری و سپس زایمان، به همه قدرت صبر خود را نشان می دهد و لذا شایسته نام مادری می شود.
- انسانی که برایش لطافت گل و حرمت بهشت مطرح است و نباید کمتر از گل به او نگاه کرد.
- کرامت این انسان را که در دامن خداوند است و بنیاد خانواده را تشکیل می دهد، باید ارج نهاد.

راههای دستیابی به کرامت انسانی

- تقویت قوای معنوی
- تقویت خودکارآمدی
- تقویت اعتماد به نفس
- بالا بردن عزت نفس
- بالا بردن حس خودپنداری
- تشویق به کسب تجربه
- ترغیب و تشویق اجتماعی بودن

نقش ماما در حفظ کرامت مادری

- ارتباط صحیح
- احترام به نقش خود (ماما) و نقش مادر
- مراقبت حرفه ای در بارداری
- انجام زایمان حرفه ای برای مادر
- مراقبت حرفه ای پس از زایمان
- بالا بردن دانش و آگاهی مادر

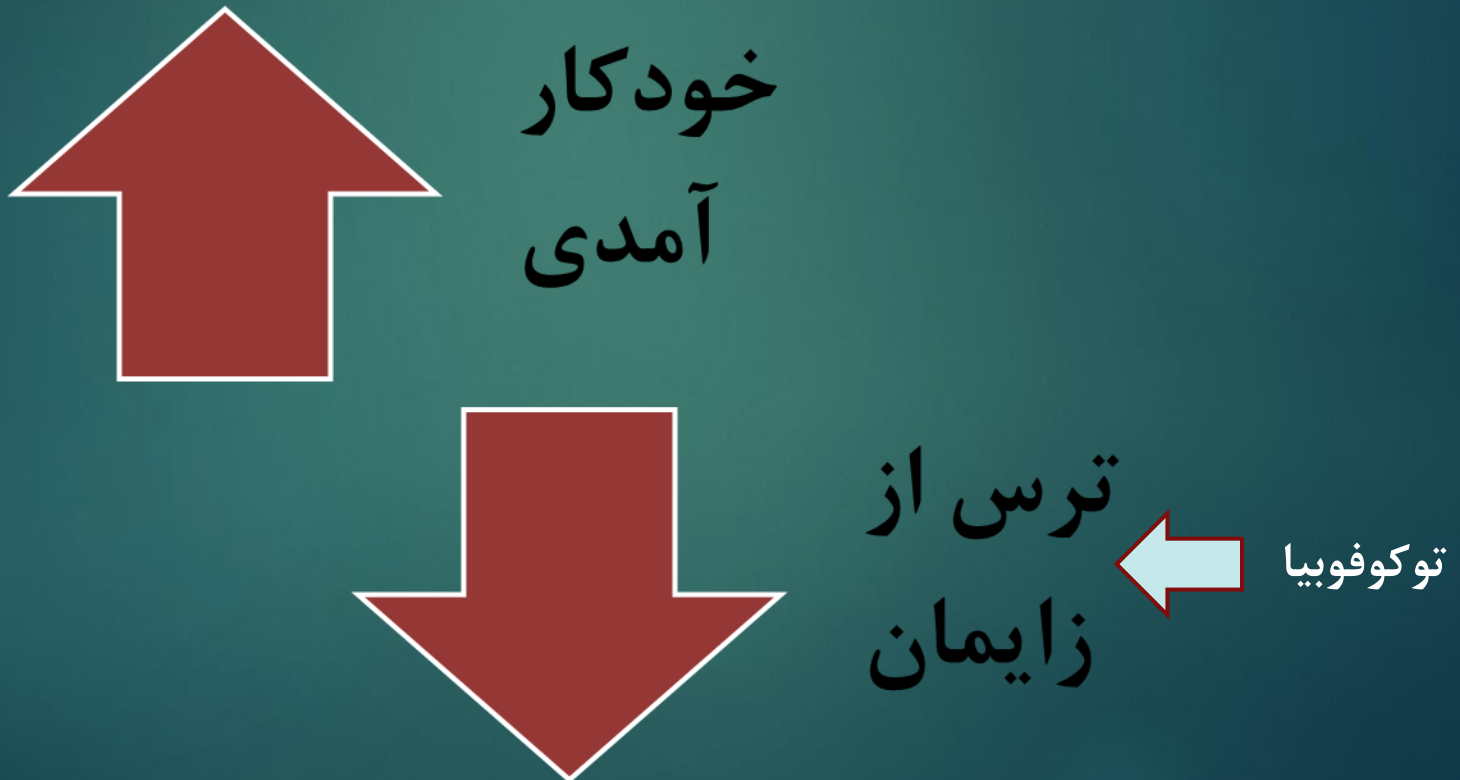


مفهوم خودکار آمدی

- باور به توانایی خود در تسلط یافتن بر یک وضعیت و ایجاد یک پیامد مثبت
- باور به توانایی خود در سازماندهی و بکار بستن یک سلسله اعمال که لازمه دستیابی به هدف است.
- باور به انجام موفق یک رفتار یا یک تکلیف خاص است.

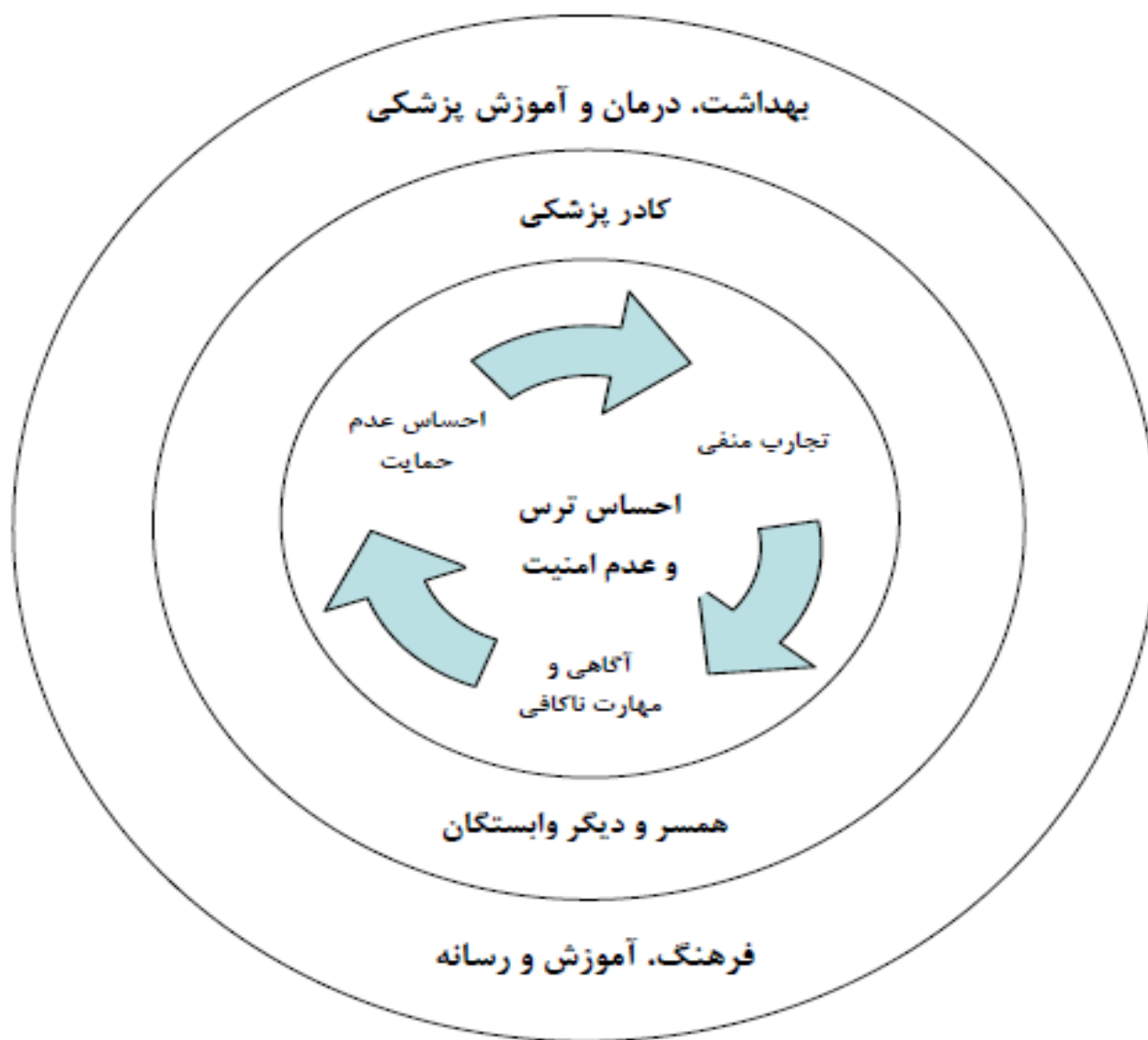
ترس از زایمان طبیعی (توکوفوبیا) و راهبردهای کنترل آن

ارتباط ترس و خودکارآمدی مادر باردار



خودکارآمدی Self-efficacy





الگوی ناکارآمدی و احساس عدم امنیت در خصوص زایمان طبیعی در زنان باردار ایرانی



منشاء خودکارآمدی

نقش زمینه ای و واسطه ای خودکارآمدی در رفتار انسان نتیجه یا تحت تاثیر چهار منبع می تواند باشد:

۱- تجارب ماهرانه یا موفقیت آمیز **Mastery Experiences**

و دستاورد عملکرد (توفیق در انجام کار)

Performance accomplishment

□ موفقیت ها، موجب ارتقای ارزیابی کارآمدی می شود.

□ افراد موفق و توانمند، احتمال بیشتری دارد که بر شرایط محیطی مسلط شوند و تلاش و انگیزه بیشتری دارند.

□ تجربه ماهرانه یا موفقیت آمیز به عوامل مربوط به خود مثل تلاش و توانایی بر می گردد نه به عوامل شانس، سرنوشت و نظیر آن.

۲- تجارب نیابتی (الگوبرداری)

Observation of others performance vicarious experiences

□ مشاهده انجام عملکرد موفق دیگران باشند، می تواند باعث عملکرد موفق مشاهده کنندگان بشود و بالعکس (البته به شرط شایستگی آن ها)

□ ضعیف تر از تجربه موفق مستقیم هستند.

□ عواملی مهم که در اثر نیابتی :

- عدم اطمینان به توانایی خود
- تجربه ناموفق قبلی
- ملاکهای ارزیابی عملکرد (به ویژه ملاکهای اجتماعی)

۳- ترغیب اجتماعی / کلامی Verbal/Social persuasions

□ ترغیب اجتماعی / کلامی به شرط آنکه اغراق آمیز نباشد و بر اساس واقعیات باشد، می تواند کمک کننده باشد.

□ اینکه تو می توانی همیشه خوب نیست، باید استعدادها و عوامل زمینه ای متعددی را در نظر گرفت.

□ باورهای غیر واقعی از توانایی خود منجر به شکست شده، و نیز منجر به بی اعتبار شدن ترغیب کننده ها هم خواهد شد.

□ گاه ترغیب اجتماعی در تضعیف کارآمدی درک شده بیشتر اثر دارد تا در ارتقای آن.

۴- حالات روانشناختی و عاطفی Physiological/affective states

□ حالاتی نظیر اضطراب، استرس، انگیختگی، خستگی و حالات خلقی

□ در موقعیت های پرتنش یا دشوار نشانه های بدنی اختلال در عملکرد نظیر خستگی، سردرد و بی نظمی در تعادل شیمیایی مشاهده می شود.

□ اگر انگیختگی هیجانی کنترل نشود، در عملکرد فرد ایجاد مشکل می کند که در نهایت خودکارآمدی در فرد رشد نمی یابد.

اثرات و نتایج «ممکن» خودکارآمدی

□ عملکرد بهتر در انجام تکالیف (بندورا ۱۹۹۷).

□ کمک به شکل گیری تفکر مثبت (کالینز ۱۹۸۲)

□ ایجاد علاقه به انجام یک رفتار جدید به رغم دشواریها و خطرات آن.

فینجکام و کین ۱۹۸۶ - پاریس واکا ۱۹۸۶

□ تاثیر بر فرآیندهای انگیزشی و خودنظم دهی در انتخاب های فرد و روشهایی که برای انجام کار اتخاذ می کند موثر می باشد.

عوامل بنیادی موثر بر خودکارآمدی



محیطی (زندگی و کار)

خانواده

همسالان

مدرسه

در مادران باردار؟

همسر

خانواده

همسایه ها

همکاران

خود مادر (زایمان قبلی)

تمایز و ارتباط خودکار آمدی با برخی مفاهیم

Dr. M. Vailani
5/16/2026



علاقه

Level of Self-Efficacy + interest = odds of participation?

Dr. M. Vellani
5/16/2026

چهار متغیر که بطور مستقیم روی علاقه موثر است:

تعارض	Conflict -
پیچیدگی	Complexity -
بدیع بودن	Novelty -
عدم قطعیت (تردید)	Uncertainty -

متغیرهای فوق به صورت مستقیم و غیر مستقیم می توانند با خودکارآمدی در ارتباط باشند.

اعتماد به نفس

- خودکارآمدی هم شامل باور به توانایی خود است و هم مربوط به قدرت این باور است و معنای اعتماد به نفس در آن مستتر است.
- اعتماد به نفس باوری عمومی و با مرجعی نامعین است، در صورتی که خودکارآمدی مربوط به یک عملکرد عمومی و خاص است.

عزت نفس

□ عزت نفس ، ارزیابی فرد از خودش است که شامل احساس خودارزشمندی است لذا نوعا به ویژگی های فرهنگی و ساختار اجتماعی وابسته است. این ارزشها هستند که اساس خودارزشمندی فرد را شکل می دهد.

□ خودکارآمدی مربوط به عملکرد است و مستقل از ارزشهای فرهنگی است. فردی ممکن است کارآمدی بالایی در یک رفتار داشته باشد ، اما نسبت به آن احساس مثبتی از خودارزشمندی نداشته باشد؛ به این دلیل که انجام آن رفتار برای او هیچ افتخاری ندارد.

□ فرد ممکن است خودکارآمدی بسیار ضعیف خود را در انجام یک رفتار بپذیرد، اما از دست دادن عزت نفس را به هیچ وجه نمی پذیرد.

□ گاهی هم خودکارآمدی بالا ممکن است منبع آسیب برای عزت نفس باشد.

خودپنداری

- مجموعه باورها، حدسیات و فرضیاتی که افراد در باره خود دارند.
- ارزشیابی شناختی از انتظارات، توصیف ها و قواعد مربوط به خویشتن.
- برخی خودکارآمدی و خودپنداری را مترادف می دانند.
- برخی خودپنداری را از مقولات عزت نفس و مربوط به قضاوتهای ارزشمندی میدانند، لذا نسبت به ارزشهای فرهنگی و اجتماعی حساس است.
- برای سنجش خودکارآمدی از سوالاتی نظیر: آیا میتوانم ...
- برای خودپنداری از سوالاتی که مربوط به چیستی و احساس نظیر: من کی هستم، آیا خودم را دوست دارم، در مورد خودم به عنوان معلم چه احساسی دارم، استفاده می شود.



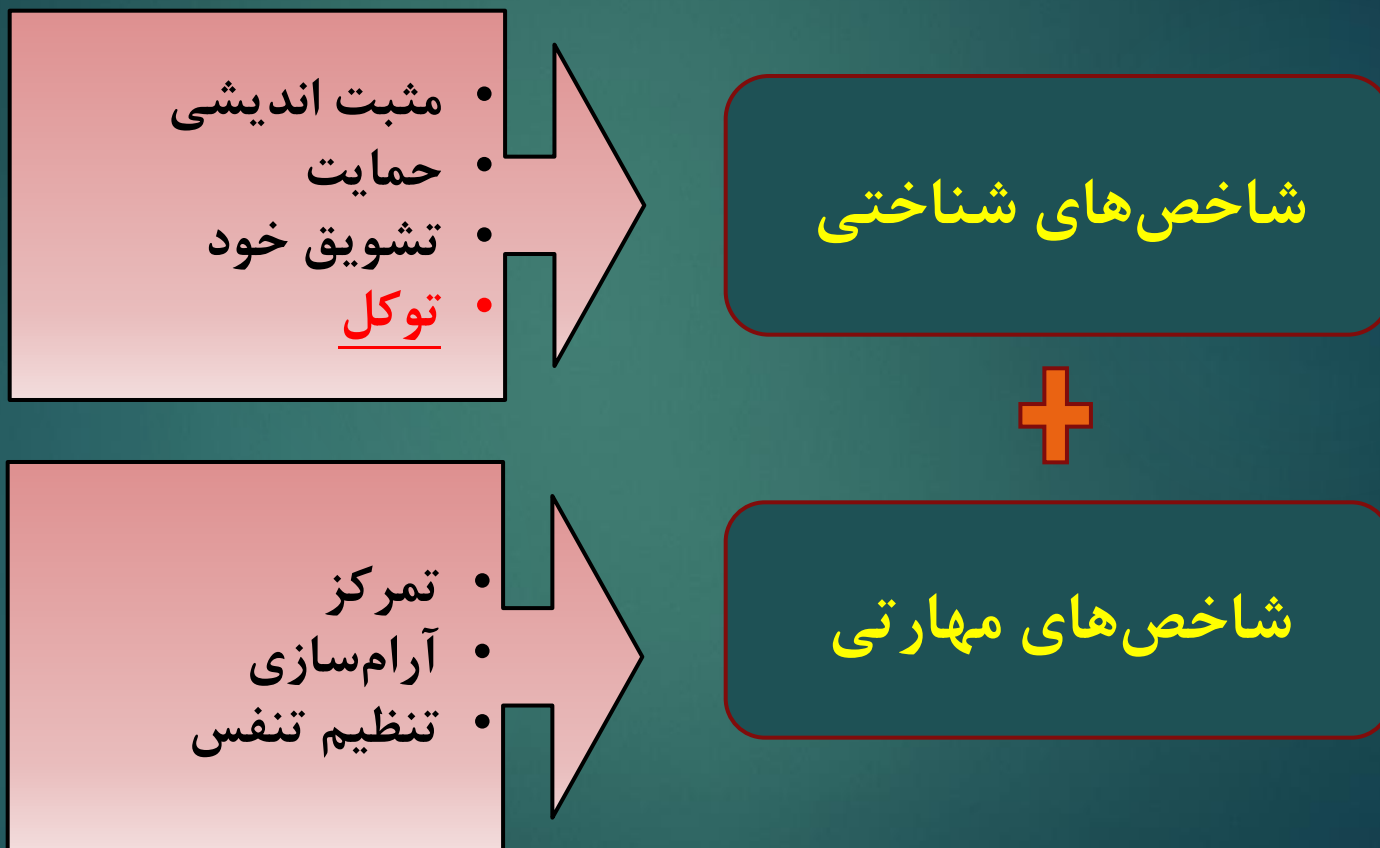
ارتقای خودکارآمدی زنان باردار
باید محور اصلی برنامه های
آموزشی آمادگی برای زایمان
باشد

ارتقای خودکارآمدی برای زایمان

کسب شاخص های
خودکارآمدی

آموزش روان شناختی

شاخص های خود کارآمدی برای زایمان طبیعی چیست؟



راهکارهای پیشنهادی برای ایجاد خودکارآمدی مادر باردار

۱- شکستن رفتار پیچیده به مراحل کوچک، عملی و قابل انجام:

آموزشگر می تواند به مادران آموزش دهد که زایمان طبیعی از چند مرحله تشکیل شده است و مادر باید در هر مرحله فقط بر موقعیت موجود تمرکز کند و سعی در مدیریت آن مرحله داشته باشد.

۲- استفاده از نمایش به وسیله ی «الگوهای نقش» باورپذیر:

در خصوص زایمان طبیعی می توان با دعوت از یک مادر که تجربه ی زایمان طبیعی رضایت بخشی را داشته و در میان گذاشتن تجاربش در این زمینه با مادران باردار به افزایش خودکارآمدی آن ها کمک کند.

راهکارهای پیشنهادی برای ایجاد خودکارآمدی مادر باردار

۳ بهره‌گیری از ترغیب و تقویت:

Dr. M. Vahidi
5/16/2026

چندچه مادری در گذشته در انتخاب یا حتی انجام زایمان طبیعی شکست خورده است، می‌توان شکست وی را به عوامل خارجی نسبت داد. اگر این مادر در زمینه‌های مرتبط موفق بوده است، می‌توان این موفقیت‌ها را با رفتاری که شخص در تلاش برای تغییر آن است، قیاس نمود.

مثلاً آموزش دهنده در خصوص ترغیب به زایمان طبیعی می‌تواند از مادران بخواهد موقعیتی را که آنان توانسته‌اند در تغییر یک رفتار منفی یا انجام یک رفتار مثبت موفق باشند را به خاطر آورده و سپس می‌تواند بگوید که آن‌ها می‌توانند همین کار را در قبال انجام زایمان طبیعی نیز انجام دهند.

راهکارهای پیشنهادی برای ایجاد خودکارآمدی مادر باردار

کاهش استرس:

Dr. M. Valian
5/16/2026

انجام هر رفتار جدیدی با میزانی از استرس همراه است که موجب می شود فرآیند تغییر را به تأخیر بیندازد. مثلاً وقتی مادر باردار زایمان طبیعی را مشکل و تنش زا میابد، باید در جهت کسب آرامش از طریق آرام سازی حرکتی و تنظیم تنفس قبل از انجام زایمان و در حین آن آموزش ببیند.



راهکارهای عمومی برای

ارتقای خودکارآمدی مادران باردار در مقابله با ترس از زایمان طبیعی

Dr. M. Valiani
5/16/2026

- ارتقای عوامل شناختی/عاطفی و مهارتهای رفتاری برای کنترل مراحل مختلف زایمان طبیعی
- ارائه اطلاعات صحیح و اصلاح باور مادر در خصوص زایمان طبیعی و درد هنگام زایمان
- آموزش هایی در زمینه سبک زندگی سالم و مدیریت وزن در دوران بارداری
- تنظیم خانواده و باورهای مرتبط با آن

نکته:

آموزش گروهی و منسجم ماماها در ارتقای خودکارآمدی در حوزه کاری و انجام وظایف حرفه ای آنها اثر دارد.

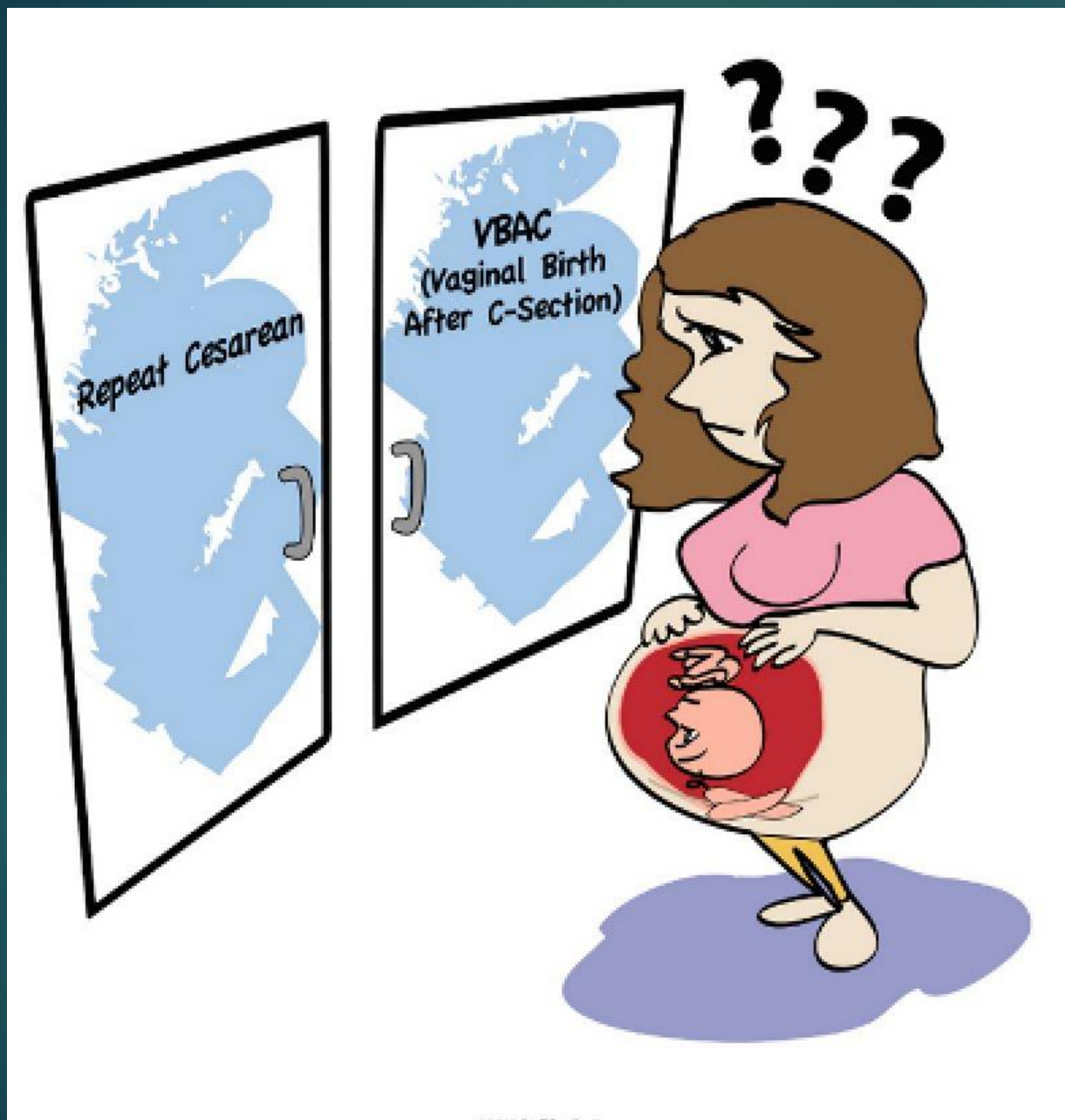


پیشنهاد نهایی

ارتقای خودکارآمدی برای برخورداری از بارداری و زایمان ایمن به عنوان هدف نهایی از آموزش مادران باردار باشد؛ زیرا کاهش سزارین می‌تواند نتیجه‌ی ارتقای خودکارآمدی باشد.

خودکارآمدی به دنبال زایمان طبیعی می‌تواند بیانگر ارتقاء کرامت انسانی باشد.

حتی در VBAC باید فرصت داد



سوال:

شما چه راهکارهای دیگری برای غلبه بر ترس و ارتقای خودکارآمدی زنان باردار برای زایمان ایمن پیشنهاد می کنید؟

هفت سوال با پاسخ بلی

پاسخ سوال هشتم حتما بلی

Dr. M. Valiani
5/16/2026

- ▶ آیا دوست داری فرزند با هوش و سالمی به دنیا بیاوری؟ **بلی**
- ▶ ۲- آیا یک زن می تواند با طی نمودن یک بارداری خوب در سلامت کودک خود نقش داشته باشد؟ **بلی**
- ▶ ۳- آیا اشتیاق داری بلافاصله پس از زایمان، کودک خود را در آغوش بگیری؟ **بلی**
- ▶ ۴- آیا اشتیاق داری پس از زایمان، شیردهی خوبی برای کودک خود داشته باشی؟ **بلی**
- ▶ ۵- آیا شیردهی بلافاصله پس از زایمان طبیعی امکان پذیر است؟ **بلی**
- ▶ ۶- آیا دردهای زایمان پس از خروج کودک از لگن اتمام می یابد؟ **بلی**
- ▶ ۷- آیا جنین می تواند از کانال زایمان گذر کند؟ **بلی**
- ▶ ۸- آیا انقباضات رحم خودبخود بوجود می آید؟ **بلی**
- ▶ ۹- آیا تمایل داری یک کودک رسیده و کامل به دنیا بیاوری؟ **بلی**
- ▶ ۱۰- آیا زایمان طبیعی را بر سزارین ترجیح می دهی؟ **بلی**
- ▶ ۱۱- آیا روش زایمان طبیعی را برای تولد کودک خود انتخاب می کنی؟ **بلی**
- ▶ ۱۲- آیا؟ **بلی**

مولفه های ترس



طبقه بندی اضطراب زایمان

اضطراب زایمان کم: مادر هیچ مشکلی ندارد و تقریباً در مورد زایمان نگران نیست

اضطراب زایمان متوسط: مادر باردار همیشه خطرات خاصی را در طول زایمان احتمال می دهد و تصور می کند که در طول زایمان ممکن است مسائلی ایجاد شود اما می تواند به شیوه مناسب درمان شوند

اضطراب زایمان شدید: احساس تنش بسیار شدید است که با پیامدهای جدی احتمالی برای زندگی شخصی، اجتماعی، شغلی مادر باردار و عدم تمایل او برای باردار شدن و ناتوانی در زایمان همراه است

اضطراب زایمان مرضی (فوبیا): ترس شدید از زایمان و پیامدهای آن بر اساس معیارهای راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-V) است

معیارهای راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-V) انجمن روانپزشکی آمریکا، برای تشخیص فوبیا

- ترس شدید مشخص، مستمر و غیرمنطقی از یک شیء خاص یا وضعیت که حداقل ۶ ماه طول می کشد.
- اضطراب شدید در رویارویی با شیء یا وضعیت مشخص.
- اجتناب از موقعیت ترسناک.
- آشفتگی یا آسیب قابل توجه.

توکوفویا؟

وضعیت شدید اضطرابی که باعث می شود برخی از زنان، به رغم تمایل به فرزندآوری، از بارداری و زایمان اجتناب کنند.

معیارهای تشخیص توکوفوبیا

۱. اضطراب و نگرانی شدید در رابطه با زایمان که اغلب در سه ماهه سوم بارداری افزایش می یابد
۲. ناتوانی در کنترل وضعیت فوق
۳. ناتوانی در تمرکز برای کار یا فعالیت های خانواده
۴. حداقل سه مورد از علائم ذیل: ترس از درد، ترس از ناتوانی در زایمان، اختلالات جسمی، کابوس های شبانه، اجتناب از وضعیت ترسناک (مثل اجتناب از باردار شدن، پایان دادن به بارداری یا درخواست سزارین بدون دلایل پزشکی واقعی) و ناراحتی یا ضعف قابل توجه

Heuvel van den, M.A. (2008). Pathological fear of childbirth. Academic dissertation. Department of Psychology and Health, Tilburg University.

انواع ترس مرضی (فوبیا) از زایمان (توکوفوبیا):

توکوفوبیای نخستین: زنان نخست زا - دوران نوجوانی و اوایل بزرگسالی -
استفاده از روش های پیشگیری از بارداری به شکل وسواسی

توکوفوبیای دومین: معمولا بعد از زایمان ایجاد می شود و حاصل تجربه ی
زایمان سخت و آسیب زای قبلی

توکوفوبیای سومین: نشانه ای از افسردگی مادر باردار- افکار و باورهای
مزاحم وی در خصوص ناتوانی در به دنیا آوردن نوزاد و مرگ ناشی از زایمان

شیوع ترس از زایمان در جهان

Dr. M. Valfani
16/2/2026



شیوع ترس از زایمان در ایران



بحث و گفتگو پیرامون سوالات زیر:

✓ با توجه به تجارب شما، مادران بارداری که در کلاس ها شرکت می کنند بیشتر در کدام طبقه ی مربوط به ترس از زایمان قرار دارند؟ ترس کم، متوسط یا شدید؟

✓ معیار شما برای پاسخی که ارائه می دهید چیست؟

✓ فکر می کنید برای این ترس چکار باید کرد؟

RCA یا تحلیل ریشه ای علت ترس مادران

