

# ناباروری و تاثیر برنامه آموزشی بر خودکارآمدی و عزت نفس زنان

نابارور

ترجمه و تالیف:

نیلوفر علی منش

کارشناس ارشد مامایی



سرشناسه : علی منش، نیلوفر،  
عنوان و نام پدیدآور : ناباروری و تاثیر برنامه آموزشی بر خودکار آمدی  
و عزت نفس زنان نابارور  
مشخصات نشر : تهران: ماهتاب، ۱۳۹۴.  
و مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص. ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س م.  
شابک : 978-964-7809-99-3  
وضعیت فهرست نویسی : فبیای مختصر  
یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی  
۲ قابل دسترسی است  
یادداشت :  
شماره کتابخانه ملی : ۳۸۷۶۳۴۵

عنوان : ناباروری و تاثیر برنامه آموزشی بر خودکار آمدی

و عزت نفس زنان نابارور

تالیف : نیلوفر علی منش

ناشر : ماهتاب

قیمت : 90000 ریال

تیراژ : 1000 نسخه

چاپ اول : 1394

شابک : 978-964-7809-99-3

E: noavari.novin@gmail.com

## فهرست مطالب

|          |                                                 |
|----------|-------------------------------------------------|
| ۷.....   | مقدمه :                                         |
| ۱۳.....  | فصل اول: آشنایی با دستگاه تولید مثل زن          |
| ۱۴.....  | دستگاه تناسلی خارجی                             |
| ۱۴.....  | دستگاه تناسلی داخلی                             |
| ۱۸.....  | روند تولید مثل                                  |
| ۲۳.....  | فصل دوم: ناباروری                               |
| ۲۴.....  | تعریف ناباروری                                  |
| ۲۹.....  | ناباروری با عامل مردانه                         |
| ۳۹.....  | ناباروری با عامل زنانه                          |
| ۷۹.....  | فصل سوم: فن آوری های کمک باروری                 |
| ۸۴.....  | اندیکاسیونهای IVF                               |
| ۸۵.....  | ارزیابی قبل از IVF                              |
| ۹۳.....  | فصل چهارم: آثار روانشناختی ناباروری             |
|          | فصل پنجم: مطالعات انجام شده در زمینه کاهش عوارض |
| ۱۰۷..... | ناباروری                                        |

فصل ششم: روش هایی برای کاهش اضطراب ناشی از

ناباروری ..... ۱۱۸

اضطراب ناشی از ناباروری چیست؟ ..... ۱۱۹

چگونه می توان اضطراب ناشی از ناباروری را کاهش داد؟ ..... ۱۱۹

فهرست منابع ..... ۱۲۸

## مقدمه

آرزوی داشتن فرزند قوی ترین غریزه در جهان می باشد. افراد برای فرزنددار شدن از طرف خانواده و اجتماع تحت فشار قرار دارند و این بار روان شناختی بر زوج نابارور می تواند به معنی واقعی روی تمام ابعاد زندگی تاثیر داشته باشد. جالب های روان شناختی و تنش زای حاصل از ناباروری از جمله دلتنگی هستند که بر ابعاد مختلف زندگی اثرات مخرب داشته و روابط زوج ها را عمیقاً تحت تاثیر قرار داده و زندگی نامطلوبی را به دنبال دارد. در حقیقت ناباروری با ایجاد احساس یأس و بی هویتی در زن، ارتباط با همسر، خانواده و دوستان را دچار اختلال نموده و تمامی جنبه های زندگی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد. مشکل ناباروری هم مسئله ای فردی و خصوصی و هم یک مسئله اجتماعی است و تاثیرات چشمگیری در زندگی افراد نابارور دارد. اغلب زوج های نابارور درماندگی، غم و افسردگی، عصبانیت و نداشتن امید به آینده را تجربه می

کنند. ۱۵-۹٪ زوج ها در سطح دنیا ناباروری را تجربه می کنند.

Goodwin و همکارانش در سال ۲۰۱۰ گزارش نمودند

که میزان ناباروری در آمریکا حدود ۱۵٪ است و این در

عالی است که این رقم در آفریقا به ۴۰٪ می رسد. بر

اساس گزارش سال ۲۰۱۰ شیوع ناباروری اولیه در ایران

۲۴/۹ درصد است. اختلال عملکرد جنسی، کاهش عزت

نفس، احساس بی ارزشی، سرخوردگی، طرد شدگی از

دوستان و اجتماع پدیده های نامطلوبی هستند که اغلب

زوج های نابارور با آن درگیر هستند. تاثیرات روان

شناختی ناباروری ممکن است نقش چشمگیری در

زندگی افراد نابارور داشته و با اثر بر جنبه های مختلف

زندگی و ایجاد احساس تردید و درماندگی است. روابط

زوج های مبتلا به ناباروری را متزلزل نماید.

ناباروری یک عامل تنش زای مهم در زندگی محسوب

شده و تاثیرات وسیعی مانند احساس درماندگی،

حقارت، انزوا، اختلال هویتی، احساس عدم زیبایی و

عدم اعتماد به خود را ایجاد می کند. زوج های نابارور هنگام برخورد با این بحران، مشکلات متعددی مانند کاهش ارتباط با یکدیگر و اطرافیان، اختلال در فعالیت جنسی، کاهش قدرت تصمیم گیری، مشکلات عاطفی رویز می شوند. به طور کلی مطالعات انجام شده، ناباروری را به عنوان یک تجربه ناگوار و پر تنش خصوصاً برای زنان معرفی می کند. اگر چه زن و شوهر هر دو این واقعه استرس زا را تجربه می کنند، ولی اثرات منفی ناباروری برای زنان در مقایسه با مردان بیشتر بوده و زنان نابارور را با مشکلات عاطفی و اجتماعی فراوانی درگیر می کند. یکی از دلایلی که موجب ایجاد فشار روحی بیشتری برای زنان می شود، این است که در اغلب جوامع مادر شدن به عنوان مهمترین نقش زوجه برای زنان پذیرفته شده است. بسیاری از زنان نابارور زندگی بدون فرزند را یک علامت شکست تصور می کنند. همچنین اغلب آزمایشات، بررسی های عضوی و روش های درمانی بر روی زنان انجام می گیرد که باعث

افزایش فشارهای روانی می شود. به طور کلی زنان نابارور بیشتر از مردان در معرض احساس فقدان هدف در زندگی، عدم هویت و کاهش عزت نفس قرار داشته نسبت به همسرانشان از مهارت های مقابله ای ضعیف تری برخوردارند.

به بیان دیگر، تن فرزند در تکامل شخصیت افراد نقشی حیاتی داشته و عدم تحقق آن می تواند امری ویرانگر بوده به فشارهای خانوادگی، اجتماعی و در نهایت آسیب های روان شناختی مانند انسردگی، عصبانیت، احساس ناکارآمدی و حقارت بیانجامد. فشار وارده از جانب اطرافیان و حتی جامعه از فرد بی فرزندان شدن باعث ایجاد استرس، کناره گیری اجتماعی و مشکلات عاطفی فراوان می شود. طولانی بودن درمان ناباروری پدیدآورنده پر استرس بودن، همچنین مشکلات اقتصادی ناشی از درمان ناباروری، از عوامل طاقت فرسا برای زوج های نابارور می باشند. روشهای کمک باروری مانند باروری آزمایشگاهی از جمله دیگر عوامل استرس زا در ناباروری



می باشد بطوری که ۳۰٪ از زوج ها روند آنرا به علت فشار روانی فراوانی که دارد ناتمام می گذارند. یکی از بدترین ابعاد استرس مرتبط با ناباروری بلا تکلیفی در مورد آینده می باشد. ناباروری یک روند طولانی دارد و اطلاع فرد نابارور از وضعیت پزشکی اش و بطور کلی داشتن اطلاعات در ارتباط با ناباروری از وی یک فرد آگاه و متوجه می سازد.

در یک بررسی جهانی در ۱۰ کشور مختلف بر ۱۷۵۰۰۰ زن در سنین باروری مشخص شد دانش مرتبط با ناباروری و روند تولید مثل در این افراد بسیار ضعیف بوده است.

نتایج مطالعه سال ۲۰۰۸ در اروپا در ارتباط با رضایت زوج های نابارور از روند درمان ناباروری نشان داد بیشتر بیماران انتظار دارند در زمینه ناباروری و درمان های آن و جنبه های عاطفی و روان شناختی آن اطلاعات بیشتری کسب کنند. در سال های اخیر بررسی های فراوانی با هدف کاهش پیامدهای نامطلوب ناباروری بر روی زوجین انجام گرفته است. پژوهش انجام شده

در سال ۲۰۰۸ در ناتینگهام انگلستان بر ۹۵ زن نابارور که از حمایت آموزشی-روانی گروه های اجتماعی بهره مند شده بودند نشان داد که توانایی این زنان در کنترل بحران های روانی حاصل از تشخیص و درمان های ناباروری افزایش یافته است.