

برنامج تمكين ذاتي يقلل القلق وتحسين الثقة لدى الأمهات بعد الولادة القيصرية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 12, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). برنامج تمكين ذاتي يقلل القلق وتحسين الثقة لدى الأمهات بعد الولادة
القيصرية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119600>

تخيل أن تكون أماً جديدة، ولكن بدلاً من الشعور بالفرح الخالص، تجد نفسك غارقة في القلق والشكوك، خاصة بعد عملية قيصرية. هذا الشعور ليس نادراً، بل يعاني منه الكثير من الأمهات اللاتي يخضعن لهذه العملية. فهل هناك طريقة لتمكين هؤلاء الأمهات ومساعدتهن على استعادة الثقة بأنفسهن وتقليل مشاعر القلق التي تعترينهن؟

منهجية البحث

للإجابة على هذا السؤال، قام باحثون في مستشفى شهداء الخليج فارس في بوشهر، إيران، بإجراء دراسة سريرية عشوائية (randomized controlled trial) لتقييم فعالية برنامج تعليمي يعتمد على نموذج "تمكين الإدارة الذاتية" (self-management empowerment model) في تحسين الصحة النفسية للأمهات بعد الولادة القيصرية. شملت الدراسة 98 امرأة تم اختيارهن بطريقة ملائمة (convenience sampling) قبل خضوعهن لعملية قيصرية في عام 2024. تم توزيع المشاركات عشوائياً باستخدام طريقة "التوزيع العشوائي على شكل مجموعات" (block randomization) إلى مجموعتين: مجموعة تدخل (تضم 49 امرأة) ومجموعة ضابطة (تضم 49 امرأة).

تلقت مجموعة التدخل برنامجاً تعليمياً مكوناً من خمس خطوات على مدار شهرين. ركز هذا البرنامج على تزويد الأمهات بالمعرفة والمهارات اللازمة لإدارة حالتهن الصحية بشكل فعال، وتعزيز شعورهن بالسيطرة على حياتهن بعد الولادة. أما المجموعة الضابطة، فقد تلقت الرعاية الروتينية المعتادة المقدمة للأمهات بعد الولادة القيصرية.

قبل وبعد التدخل، تم قياس ثلاثة متغيرات رئيسية لدى كلتا المجموعتين: "الإحساس بالتماسك" (sense of coherence)، و"الفعالية الذاتية" (self-efficacy)، و"القلق بعد الولادة" (postpartum anxiety). تم استخدام استبيان أنتونوفسكي لتقييم الإحساس بالتماسك، ومقياس شيرر لتقييم الفعالية الذاتية، واستبيان سب-إلبرغر لتقييم القلق. تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS للإحصاء، الإصدار 27، مع استخدام الإحصائيات الوصفية والاستدلالية، وتم اعتبار مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05 ($p < 0.05$) دليلاً على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

النتائج

أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في مجموعة التدخل مقارنة بالمجموعة الضابطة. فقد ارتفعت مستويات الفعالية الذاتية في مجموعة التدخل بمعدل 6.42 ± 2.79 ، بينما ارتفعت في المجموعة الضابطة بمعدل 7.31 ± 1.58 . وكانت هذه الزيادة في مجموعة التدخل ذات دلالة إحصائية عالية ($\eta^2 = 0.151, p < 0.001$).

وبالمثل، شهدت مجموعة التدخل زيادة كبيرة في مستويات الإحساس بالتماسك، حيث ارتفعت بمعدل 6.58 ± 4.81 ، مقارنة بزيادة قدرها 8.36 ± 2.67 في المجموعة الضابطة. وكانت هذه الزيادة أيضاً ذات دلالة إحصائية ($\eta^2 = 0.073, p = 0.018$).

الأكثر إثارة للاهتمام، هو الانخفاض الكبير في مستويات القلق بعد الولادة في مجموعة التدخل، حيث انخفضت بمعدل 13.07 ± 13.7 ، بينما شهدت المجموعة الضابطة زيادة طفيفة قدرها 15.99 ± 0.02 . وكان هذا الانخفاض في مجموعة التدخل ذو دلالة إحصائية عالية جداً ($\eta^2 = 0.224, p < 0.001$).

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن برنامج "تمكين الإدارة الذاتية" يمكن أن يكون أداة فعالة لتحسين الصحة النفسية للأمهات بعد

الولادة القيصرية. من خلال تزويد الأمهات بالمعرفة والمهارات اللازمة لإدارة حالتهم الصحية، وتعزيز شعورهن بالسيطرة على حياتهن، يمكن لهذا البرنامج أن يساعدن على التغلب على مشاعر القلق والشك، وزيادة ثقتهن بأنفسهن كأمهات.

يوصي الباحثون بدمج هذا النموذج في برامج الرعاية اللاحقة للولادة، لضمان حصول جميع الأمهات اللاتي يخضعن لعملية قيصرية على الدعم الذي يحتاجه لتحقيق أفضل النتائج الصحية والنفسية. إن تسجيل الدراسة في سجل التجارير الإيرانية (IRCTID: IRCT20130422013092N12) يؤكد على الشفافية والالتزام بالمعايير العلمية الصارمة.

Reference

Najafi ShahaliBegloo F. (2026). *Assessment of self-management empowerment program on sense of coherence, self-efficacy and postpartum anxiety in cesarean mothers randomized trial*. Scientific Reports, 16(1).

DOI: 10.1038/s41598-026-37944-7