

تأثير جائحة كوفيد-19: ضغوط الحمل قد تؤثر على مزاج الرضع وسلوكهم

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 8, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير جائحة كوفيد-19: ضغوط الحمل قد تؤثر على مزاج الرضع وسلوكهم. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118515>

تخيّل امرأة حامل، تعيش في خضمّ جائحة عالمية، مثقلة بالخوف على صحتها وصحة جنينها، وقلق بشأن المستقبل. هل يمكن أن يؤثر هذا الضغط النفسي العميق على طفلها حتى قبل ولادته؟ هذا السؤال هو محور دراسة جديدة تلقي الضوء على تأثيرات "البرمجة الجنينية" (fetal programming) - وهي فكرة أن البيئة التي يتعرض لها الجنين في الرحم يمكن أن تشكل تطوره المستقبلي.

منهجية البحث

قام باحثون في كندا بتتبع 269 امرأة حاملاً من مقاطعة كيبيك، يتحدثن اللغة الفرنسية، خلال فترة جائحة كوفيد-19. لم تكن هؤلاء النساء يعانين من أي عوامل خطر عالية للحمل، مما جعلهنّ مجموعة مثالية لدراسة تأثير الضغط النفسي تحديداً. جمع الباحثون بيانات حول مستويات الضغط النفسي لدى الأمهات خلال فترة الحمل، مع التركيز بشكل خاص على الضغط المرتبط بالجائحة (مثل الخوف من الإصابة بالمرض، والعزلة الاجتماعية، والقلق بشأن الإجراءات الاحترازية). استخدموا استبيانات مفصلة لتقييم هذا الضغط.

بعد ولادة الأطفال بستة أشهر، عادت الأمهات لإكمال استبيان آخر. هذه المرة، ركز الاستبيان على تقييم مستويات الضغط النفسي بعد الولادة، والأهم من ذلك، على تقييم "المزاج" (temperament) لدى الرضع. المزاج، في علم النفس التنموي، يشير إلى الأنماط الفردية في الاستجابة العاطفية والسلوكية. تم قياس مزاج الرضع من خلال تقارير الأمهات حول سلوكيات أطفالهن، مثل مدى سهولة تهدئتهم، ومدى استمتاعهم بالتفاعل الاجتماعي، ومدى انفعالهم أو تهيجهم.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن الضغط النفسي الذي تعرضت له الأمهات خلال فترة الحمل، وخاصةً الضغط المرتبط بالجائحة، كان له تأثير ملحوظ على مزاج الرضع. لاحظ الباحثون أن الأطفال الذين تعرضت أمهاتهم لمستويات أعلى من الضغط النفسي خلال الحمل أظهروا مستويات أعلى من "التأثر السلبي" (negative affectivity) - وهو الميل إلى الشعور بالحزن، والغضب، والخوف. كما أظهروا اختلافات في عوامل "التوجيه والتنظيم" (orienting/regulation) - وهي جوانب من المزاج تتعلق بكيفية استجابة الطفل للمنبهات الجديدة وقدرته على تنظيم انتباهه وعواطفه.

الأمر اللافت للنظر هو أن هذه التأثيرات ظلت قائمة حتى بعد أخذ مستويات الضغط النفسي التي تعرضت لها الأمهات بعد الولادة في الاعتبار. وهذا يعني أن الضغط النفسي خلال فترة الحمل له تأثير مستقل على مزاج الرضيع، وليس مجرد نتيجة للظروف الصعبة التي تواجهها الأم بعد الولادة. وهذا يدعم بقوة فرضية "البرمجة الجنينية"، التي تشير إلى أن التجارب التي تمر بها الأم خلال الحمل يمكن أن "تُبرمج" تطور دماغ الطفل ونظام الاستجابة العاطفية لديه.

دلالات البحث

هذه الدراسة لها آثار مهمة على فهمنا لكيفية تأثير التجارب المبكرة على تطور الطفل. إنها تؤكد على أهمية دعم صحة الأم النفسية خلال فترة الحمل، خاصةً في أوقات الأزمات مثل الجائحة. فالضغط النفسي الذي تتعرض له الأم لا يؤثر عليها وحدها، بل يمكن أن ينتقل إلى طفلها ويؤثر على نموه العاطفي والسلوكي.

من المهم التأكيد على أن هذه النتائج لا تعني أن الأطفال الذين تعرضت أمهاتهم للضغط النفسي خلال الحمل محكوم عليهم بمشاكل عاطفية. بل إنها تشير إلى أنهم قد يكونون أكثر عرضة للتحديات، وأنهم قد يحتاجون إلى دعم إضافي لمساعدتهم على تطوير مهارات التنظيم العاطفي والتكيف. كما أن الدراسة تسلط الضوء على الدور المستمر للضغط النفسي للأم بعد

الولادة، مما يؤكد على أهمية توفير الدعم النفسي للأمهات الجدد.

يشير الباحثون إلى أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد الآليات البيولوجية التي تربط بين الضغط النفسي للأم ومزاج الرضيع. هل يتعلق الأمر بالتغيرات في مستويات الهرمونات، أو في التعبير الجيني، أو في تطور الدماغ؟ الإجابة على هذه الأسئلة ستساعدنا على فهم أفضل لكيفية حماية الأطفال من الآثار السلبية للضغط النفسي المبكر.

Reference

Pearson, J. (2026). *Fetal programming of infant temperament: An examination of prenatal maternal stress during the COVID-19 pandemic*. Infant Mental Health Journal

DOI: [10.1002/imhj.70037](https://doi.org/10.1002/imhj.70037)