

تجربة الأم مع اكتئاب ما بعد الولادة: دراسة نوعية معمقة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 24, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تجربة الأم مع اكتئاب ما بعد الولادة: دراسة نوعية معمقة. عرب سايكولوجي.
تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119936>

تخيل امرأة، حديثة الأمومة، تغرق في بحر من المشاعر المتضاربة. فرحة بقدوم مولودها الجديد، ممزوجة بقلق لا ينتهي، وإرهاق جسدي ونفسي يثقل كاهلها. قد يبدو هذا الوصف مألوفاً، لكن ماذا لو تحول هذا القلق والإرهاق إلى حزن عميق، وبأس مستمر، وفقدان للقدرة على الاستمتاع بالحياة؟ هذا ما يعيشه الكثير من الأمهات اللاتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة، وهو تحدٍ صحي نفسي غالباً ما يظل غير مفهوم أو غير معالج.

منهجية البحث

سعى الباحث سيربان إكرام إي. إلى فهم أعمق لتجارب الأمهات اللاتي مررن باكتئاب ما بعد الولادة. ولم يكتفِ الباحث بالاعتماد على استبيانات أو مقاييس كمية، بل استخدم منهجاً نوعياً يعتمد على علم الظواهر (Phenomenology). هذا المنهج يركز على استكشاف المعنى الذاتي للتجارب الإنسانية، أي كيف ترى الأمهات أنفسهن وتفسرن ما يمررن به. لتحقيق ذلك، أجرى الباحث مقابلات متعمقة مع مجموعة من الأمهات اللاتي تم تشخيصهن باكتئاب ما بعد الولادة. لم تكن هذه المقابلات مجرد جمع لمعلومات، بل كانت محاولة لفهم "جوهر" التجربة، أي العناصر المشتركة التي تربط بين تجارب الأمهات المختلفة. تم تحليل النصوص المكتوبة من المقابلات بعناية فائقة، بهدف استخلاص الموضوعات الرئيسية التي تعكس تجارب الأمهات، وتحديد الأنماط المتكررة في مشاعرهن وأفكارهن وتحدياتهن.

أهمية المنهج النوعي

يتميز المنهج النوعي بقدرته على التقاط التفاصيل الدقيقة والفروق الفردية التي قد لا تظهر في الدراسات الكمية. فهو يسمح للأمهات بالتعبير عن مشاعرهن بطريقتهم الخاصة، دون قيود أو تصنيفات مسبقة. هذا النهج يمنح صوتاً للأمهات اللاتي غالباً ما يشعرن بالعزلة والوصم، ويساعد على فهم التحديات التي يواجهنها من وجهة نظرهن الخاصة.

نتائج البحث

أظهرت نتائج البحث أن تجربة اكتئاب ما بعد الولادة ليست مجرد اضطراب نفسي، بل هي تجربة معقدة ومتعددة الأوجه تتأثر بعوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية. وجد الباحث أن الأمهات اللاتي شاركن في الدراسة قد عانين من مشاعر عميقة بالذنب والعار، وشعورن بأنهن "فشلن" في دور الأمومة. كما عبرن عن صعوبة في التواصل مع أزواجهن وأسرهن، وشعورن بأنهن غير مدعومات أو غير مفهومات.

أشار الباحث إلى أن التغيرات الهرمونية التي تحدث بعد الولادة، بالإضافة إلى الإرهاق الجسدي والنفسي، تلعب دوراً هاماً في ظهور أعراض الاكتئاب. لكن هذه العوامل البيولوجية لا تفسر التجربة بأكملها. فقد وجدت الدراسة أن العوامل الاجتماعية، مثل الضغوط المالية، وصعوبة الحصول على الدعم الاجتماعي، والتوقعات غير الواقعية حول الأمومة، تساهم أيضاً في زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب.

كما كشفت الدراسة عن أن الأمهات اللاتي عانين من تجارب سلبية في الماضي، مثل العنف المنزلي أو فقدان عزيز، كن أكثر عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. هذا يشير إلى أن التاريخ الشخصي للأم يلعب دوراً هاماً في تحديد مدى قابليتها للإصابة بهذا الاضطراب.

دلالات البحث

تكمن أهمية هذا البحث في أنه يسلط الضوء على الحاجة إلى فهم أعمق لتجارب الأمهات اللاتي يعانين من اكتئاب ما بعد

الولادة. فبدلاً من النظر إلى الاكتئاب كاضطراب نفسي بسيط، يجب اعتباره تجربة معقدة تتأثر بعوامل متعددة. هذا الفهم المتعمق يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات تدخل أكثر فعالية، تستهدف ليس فقط الأعراض النفسية، بل أيضاً العوامل الاجتماعية والبيئية التي تساهم في ظهور الاكتئاب.

يدعو الباحث إلى ضرورة توفير الدعم النفسي والاجتماعي للأمهات الجدد، وتشجيعهن على طلب المساعدة عند الحاجة. كما يؤكد على أهمية تثقيف الأسر والمجتمع حول اكتئاب ما بعد الولادة، وتفكيك الأوصاف المرتبطة به. إن خلق بيئة داعمة ومتفهمة يمكن أن يساعد الأمهات على التغلب على هذا التحدي، والاستمتاع بفرحة الأمومة.

إن فهمنا لتجارب الأمهات اللاتي مررن باكتئاب ما بعد الولادة ليس مجرد مسألة علمية، بل هو مسألة إنسانية. فكل أم تستحق أن تحصل على الدعم والرعاية التي تحتاجها، لكي تتمكن من النمو والازدهار، وتربية أطفالها في بيئة صحية وسعيدة.

Reference

Cirban Ekrem E. (2025). *Understanding mothers' lived experiences of postpartum depression: a qualitative phenomenological study*. BMC Pregnancy and Childbirth, 26(1), 30-30

DOI: [10.1186/s12884-025-08538-4](https://doi.org/10.1186/s12884-025-08538-4)