

دعم الأقران الافتراضي: تجارب النساء مع الصحة النفسية في فترة ما بعد الولادة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 11, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). دعم الأقران الافتراضي: تجارب النساء مع الصحة النفسية في فترة ما بعد الولادة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118685>

تخيل أنك أمٌ حديثة العهد، تغرقين في بحرٍ من المشاعر المتضاربة، بين فرحة الأمومة وقلقٍ ينهش قلبك. قد يكون الأمرُ أصعبَ إذا حلتْ جائحةٌ تعزلكِ عن الأهل والأصدقاء، وتزيدُ من شعوركِ بالوحدة. هل تعلمين أن الدعمَ من امرأةٍ مرّت بتجربةٍ مماثلةٍ يمكن أن يكونَ منقذاً؟ هذا ما كشفتته دراسةٌ حديثةٌ حول برنامج دعم الأقران للأمهات الجدد.

منهجية البحث

قام باحثون بدراسةٍ نوعيةٍ وصفيةٍ بهدف فهم تجارب ست أمهاتٍ في ولاية إنديانا الأمريكية، كنّ يعانين من أعراض اضطرابات الصحة النفسية في فترة ما بعد الولادة (Perinatal mental health disorders) - وهي اضطرابات عاطفية ونفسية تحدث خلال فترة الحمل أو بعد الولادة)، وشاركن في برنامج دعم الأقران (Peer support specialist program) - برنامج يقدم الدعم العاطفي والعملي من أشخاص لديهم تجارب مماثلة). تمّ تجنيد المشاركات من خلال مجموعات الأمهات على فيسبوك، التي تستهدف النساء اللاتي لديهن أطفال صغار. استخدم الباحثون مقابلات شبه منظمة (Semi-structured interviews) - مقابلات تعتمد على مجموعة من الأسئلة المحددة، ولكن تسمح للمشاركين بالتعبير عن آرائهم بحرية) لجمع البيانات، ثم قاموا بتحليلها باستخدام طريقة التحليل الاستقرائي الأساسي (basic inductive content analysis) - طريقة لتحليل البيانات النوعية تبدأ بتحديد الأنماط والموضوعات الرئيسية في البيانات نفسها، دون فرض أي نظريات مسبقة).

النتائج

أظهرت الدراسة ثلاثة موضوعات رئيسية. أولاً، البحث عن المساعدة للأعراض النفسية. لاحظ الباحثون أن الأمهات كنّ يبحثن عن الدعم بسبب شعورهنّ بالقلق والاكتئاب والوحدة. كانت الجائحة عاملاً مساهماً في تفاقم هذه المشاعر، حيث أدت إلى العزلة الاجتماعية وتقليل فرص الحصول على الدعم التقليدي. أعربت الأمهات عن صعوبة التحدث عن مشاعرهنّ مع الأطباء أو أفراد الأسرة، خوفاً من الحكم عليهنّ أو عدم فهمهنّ.

ثانياً، الحصول على دعم الأقران غير المتحيز. أكدت الأمهات على أهمية الدعم الذي تلقينه من متخصصات دعم الأقران. شعرت الأمهات بالراحة في التحدث إلى شخص مرّ بتجارب مماثلة، وفهم مشاعرهنّ دون إصدار أحكام. أشارت الأمهات إلى أن متخصصات دعم الأقران قدمن لهنّ الدعم العاطفي والعملي، مثل النصائح حول الرضاعة الطبيعية والنوم والتعامل مع التحديات اليومية للأمومة. كما ساعدنّ في الشعور بالتحقق من صحة مشاعرهنّ، وأن ما يشعرن به طبيعي.

ثالثاً، تحسين الأعراض النفسية. أبلغت الأمهات عن تحسن في أعراضهنّ النفسية بعد المشاركة في برنامج دعم الأقران. شعرت الأمهات بتقليل القلق والاكتئاب والوحدة، وزيادة الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع التحديات. أكدت الأمهات على أن برنامج دعم الأقران قد ساعدنّ على الشعور بالدعم والتمكين، وأنهنّ لسنّ وحدهنّ في مواجهة هذه التحديات.

دلالات البحث

تشير نتائج هذا البحث إلى أهمية تطوير استراتيجيات لزيادة شبكات الدعم للأمهات في فترة ما بعد الولادة. يجب على المهنيين الصحيين زيادة فحص النساء للكشف عن أعراض اضطرابات الصحة النفسية في فترة ما بعد الولادة، وتقديم الدعم المناسب لهنّ. كما توصي الدراسة بإجراء المزيد من البحوث حول فعالية برامج دعم الأقران في تحسين الصحة النفسية للأمهات. إن توفير الدعم العاطفي والعملي للأمهات الجدد ليس مجرد مسألة صحية، بل هو استثمار في مستقبل الأجيال القادمة. فالأم السعيدة والصحية هي أساس لأسرة سعيدة وصحية.

أظهرت الدراسة التي أجراها الباحثون في إنديانا أن برنامج دعم الأقران يمكن أن يكون أداة قوية لمساعدة الأمهات الجدد على التغلب على التحديات النفسية التي يواجهونها. إنَّ هذه النتائج تؤكد على أهمية الدعم الاجتماعي في فترة ما بعد الولادة، وتشجع على تطوير المزيد من البرامج التي تلبي احتياجات الأمهات الجدد.

Reference

Renbarger, K.M. (2026). *Women's Experiences with a Perinatal Peer Support Specialist Program*. MCN. The American journal of maternal child nursing

DOI: [10.1097/NMC.0000000000001154](https://doi.org/10.1097/NMC.0000000000001154)