

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة 8 ماي 1945 قالمة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم الاجتماع
ينظم:

الملتقى الوطني الأول حول: تأثير صحة الأم والطفل على
وفيات الأطفال في الجزائر
2025/04/24

محور المداخلة: دراسة المحددات النفسية لصحة الام والطفل في الجزائر.

عنوان المداخلة: الصحة النفسية للأم وانعكاساتها على صحة طفلها من وجهة نظر أساتذة قسم علم

النفوس وقسم علم الاجتماع بجامعة قالمة.

الإسم واللقب: بن شيخ رزقية

الجامعة: جامعة 8 ماي 1945 قالمة

المخبر:

البريد الالكتروني:

benchikhpsy24@gmail.com

الإسم واللقب: بورصاص فطيمة الزهرة

الجامعة: جامعة 8 ماي 1945 قالمة

المخبر:

البريد الالكتروني:

boursace.fatima.zora@gmail.com

ملخص:

نجد أنه من أهم الركائز الأساسية التي تؤثر على نمو الطفل النفسي والجسدي والاجتماعي بشكل مباشر أو بشكل غير مباشر الصحة النفسية للأم.

وتؤكد لنا الأدبيات النفسية أن الأم المستقرة نفسياً تشكل أمن وبيئة صحية لنمو الطفل نمواً سويًا ومتوازنًا حيث أنها تمثل المدخل الأساسي لتنشئة أطفال أصحاء نفسياً واجتماعياً وعليه فإن أي تدخلات نفسية ناجحة يجب أن تبدأ بالأم قبل الطفل، فمن خلال ما وصلت إليه نتائج بعد الدراسات التي أجريت في هذا المجال أن المحددات النفسية للصحة النفسية للأم نجد منها مستوى الوعي الذاتي والنضج الانفعالي، كذلك نمط التفكير ونظرة الأم لذاتها ولدورها الأسري كذلك القدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية والأسرية ومهارات التواصل وحل المشكلات والتاريخ النفسي والمرضي للأم إضافة إلى وجود دعم اجتماعي وعاطفي من الزوج أو العائلة ومدى الإشباع العاطفي والرضا النفسي لدى الأم. من جهة أخرى نجد أن بعض الدراسات خلصت إلى أن الانعكاسات الصحية النفسية للأم على صحة طفلها، منها أن الأم القلقة أو المكتئبة تنقل مشاعرها السلبية للطفل، كذلك كثرة العصبية والصراخ تؤدي إلى اضطرابات سلوكية عند الطفل، أيضاً أن الأم المتوازنة تساعد على بناء طفل واثق مستقر ومتزن، والأطفال يتأثرون بمناخ الأسرة أكثر من الكلمات المباشرة، وضعف الصحة النفسية للأم قد ينعكس في صورة قلق مفرد عند الطفل أو انطواء أو عدوانية أو مشاكل نفسية وجسدية كتأخر النطق أو تبول لا إرادي أو اضطرابات النوم وغيرها.

كما أشارت نتائج بعض الدراسات أنه من الضروري تأهيل الأمهات نفسياً قبل وأثناء الأمومة وتنظيم دورات تدريبية للأمهات حول التربية الإيجابية، كذلك توفير خدمات دعم نفسي داخل المؤسسات الصحية، وتعزيز ثقافة طلب المساعدة النفسية وإشراك الزوج والعائلة في دعم الأم نفسياً.

لذلك نسعى من خلال هاته الدراسة إلى تحديد أهم المحددات النفسية المؤثرة في الصحة النفسية للأم وتوضيح انعكاساتها على صحة الطفل وعرض رؤية أساتذة جامعة قلمة في قسمي علم النفس وعلم الاجتماع حول الظاهرة.

ونطرح التساؤل التالي ما هي أهم المحددات النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للأم؟ وكيف تنعكس هذه المحددات على صحة الطفل من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس وقسم علم الاجتماع بجامعة قلمة؟

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الأم، الطفل، المحددات، الانعكاسات.

أولاً: الإشكالية:

أصبح الاهتمام بالصحة النفسية يشكل محورا أساسيا باعتبارها من اهم العناصر المهمة في حياة الانسان فالاهتمام بالصحة النفسية ضرورة ملحة خاصة لدى الأم التي تواجه تحديات متعلقة بالرعاية الأسرة، وقد أكدت منظمة الصحة العالمية ان الصحة النفسية ليست مجرد انعدام الاضطرابات النفسية وانما تمثل حالة من العافية يمكن فيها الفرد من تكريس قدراته الخاصة والتكيف مع أنواع الاجهاد العادية، والام المتمتعة بصحة نفسية تتمتع بالاتزان النفسي، وهي اكثر قدرة على التعامل مع الضغوط اليومية وعلى ازالة العقبات التي تواجهها بسلوك سوي يتميز بالمرونة التي تكفل التكيف مع هذه العقبات.

والأم هي الركيزة الأساسية في بناء شخصية الطفل وتشكيل صحته النفسية والاجتماعية. حيث تعكس حالة من التوازن العاطفي والعقلي والاجتماعي لهم مما يمكنهم من التكيف مع تحديات الحياة المختلفة ومواجهتها بمرونة وكفاءة، فالصحة النفسية للأم تؤثر أيضا على أبنائها باعتبار أنها مصدر الإشباع العاطفي خاصة في مرحلة بنائهم شخصياتهم، أو تحقيق طموحاتهم، والدراسات الحديثة تشير إلى أن الحالة النفسية للأم لها ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية للطفل في مختلف مراحل نموه.

من هنا تبرز أهمية فهم المحددات النفسية التي تؤثر في الصحة النفسية للأم، خاصة من وجهة نظر المختصين في علم النفس والاجتماع.

منه: ما هي المحددات النفسية التي تؤثر في الصحة النفسية للأم؟ وكيف تنعكس هذه المحددات على صحة الطفل؟

هدف الدراسة: هو تحديد أهم العوامل النفسية المؤثرة في الصحة النفسية للأم، وانعكاساتها على الطفل، من خلال آراء وتحليلات أساتذة علم النفس والاجتماع حول الظاهرة.

ثانياً: الجانب النظري:

1- تعريف الصحة النفسية:

من وجهة نظر علم النفس الإيجابي أو النظرة الكلية للصحة العقلية يمكن أن تتضمن قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق الفرد التكيف والمرونة النفسية .

(أيمان، 2017، ص41) .

الصحة النفسية هي حالة من السعادة والرفاهة الجسمية والنفسية والاجتماعية و يدرك فيها الفرد إمكانياته وقدراته ويستطيع تحمل ومواجهة الضغوطات في حياته ويقوم بما هو متطلب منه وكون فردا منتجا في عمله وبالتالي يساهم في بناء مجتمعه (ابراهيم، 2014، ص11) .

منه الصحة النفسية هي التوازن الداخلي الذي يسمح للفرد من التوافق مع محيطه والتعامل مع الضغوط دون الإصابة بمرض. أما عند الأم، فهي تتمثل في قدرتها على الشعور بالسعادة والرضا، وإدارة انفعالاتها، ومتطلبات الأمومة.

2- المحددات النفسية للصحة النفسية للأم:

نذكر أهمها كالآتي :

1-1- التوازن والنضج الانفعالي :

هي القدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها، و التعبير عن الانفعالات بطريقة سوية غير المبالغة.

2-2- الدافعية :

هي المحفز الداخلي للسعي الداخلي لتوجيه القدرات والإمكانات لتحقيق الأهداف .

2-3- الشعور بالسعادة:

وهي أهم مظاهر الصحة النفسية هي الشعور بالأمان والطمأنينة الداخلية.

2-4- التوافق النفسي:

وهو تقبل الذات والإيمان بقدراتها وإمكاناتها (بن عبد المالك، 2014، ص45)

نضيف محددات أخرى كالقدرة على إدارة الضغوط، ونوع التفكير (تشاؤمي /تفاؤلي)، أيضا الخبرات

ماضية (الطفولة، العلاقات الزوجية)، والدعم الاجتماعي، والمستوى التعليمي والمعرفي، إضافة إلى

الإصابة باضطرابات نفسية سابقة

3- انعكاسات الصحة النفسية للأم على صحة الطفل :

نذكر منها:

- الحالة النفسية للأم تؤثر على الطفل حيث يعكس من خلالها سلوكياته.
- القلق والتوتر عند الأم ينتقلان للطفل في صورة اضطرابات سلوكية أو نفسية.
- الأم المتمتعة بالصحة النفسية يكون طفلها متمتعاً بالثقة بالنفس، ومتوازناً، ومستقراً عاطفياً.

4- مستويات الصحة النفسية للأم :

الصحة النفسية تتعدد وتتفاوت بين الأفراد في مستويات متعددة نعرضها كالآتي:

4-1- المستوى الأرقى :

يتميز أصحابها بالأنا القوي والسلوك السوي والتكيف الجيد وفهم وتحقيق الذات

4-2- المستوى المتوسط:

أصحابها لديهم جوانب قوة وجوانب ضعف، يظهر أحدها أحياناً ويترك مكانه للآخر أحياناً

4-3- المستوى أقل من المتوسط :

أصحابها هم أكثر ميلاً للاضطراب وسوء التكيف مع سوء فهم ذاتهم وتحقيقها يظهر في هذا المستوى الأشكال الإنحرافية النفسية والاضطرابات السلوكية غير الحادة.

4-4- المستوى المنخفض :

أصحابها لديهم أعلى درجة من الاضطراب والشذوذ النفسي (رضوان، 2007 ، ص 28)

5- أهمية الصحة النفسية للأم :

أهميتها تعود على الفرد والمجتمع ويمكن تلخيص بعض النقاط على النحو التالي:

- ✓ للأم المتمتعة بالصحة النفسية تتميز بشخصية متكاملة تجعلها أكثر فاعلية وإنتاجية في المجتمع الذي تعيش فيه، وقابلة لتحمل المسؤولية واستعمال قدراتها وكفاءاتها إلى الحد الأقصى.

- ✓ الأم المتمتعة بالصحة النفسية يمكنها تنشئة أطفال أسوياء نفسياً، وبناء أسرة مستقرة نفسياً وتكون لها القدرة على التكيف مع أفراد مجتمعها وبالتالي فهي تزيد المجتمع قوة وتماسكاً.
- ✓ الصحة النفسية للأم تتيح لها الفرصة على فهم الذات والآخرين وضبط الانفعالات والرغبات والسلوك.
- ✓ تمتع الام بالصحة النفسية تجعله أكثر قابلية للتعامل الإيجابي عند الوقوع تحت الضغوط الحياتية المختلفة. (القوصي، 2015، ص13)

ثالثاً: الجانب الميداني :

- 1- منهج الدراسة : تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي ما يناسف أهداف الدراسة
- 2- أداة الدراسة : تم الإستعانة بمقابلة نصف موجهة مع مجموعة من الأساتذة تخصص علم الاجتماع وتخصص علم النفس
- 3- عينة الدراسة : تمثلت في 12 أستاذاً (6 أساتذة علم نفس، 6 أساتذة علم اجتماع) بجامعة 8 ماي 1945 بقالمة
- 4- محاور المقابلة: تم تقسيم محاور المقابلة إلى :
 - أهم المحددات النفسية لصحة الأم
 - تأثير الحالة النفسية على الطفل
 - دور الأسرة والمجتمع في دعم الأم
- 5- نتائج الدراسة: خلصت الدراسة حسب ما صرح به الأساتذة إلى ما يلي:
 - 1-5 عرض النتائج الخاصة بمحور المحددات النفسية: أهم المحددات النفسية للصحة النفسية للأم حسب أساتذة علم النفس وعلم الاجتماع تمثلت في الجوانب التالية:
 - 97 % اتفقوا على أن "الدعم الاجتماعي" من أهم المحددات.

- 70 % اعتبروا أن "نمط التفكير" له تأثير كبير (تفاؤل/تشاؤم).
- 60 % أشاروا إلى "الرضا الزوجي" كمؤثر مباشر.
- 68 % أكدوا على "التجارب السابقة والصدمات غير المعالجة".

2-5- عرض النتائج الخاصة بمحور انعكاس المحددات النفسية للصحة النفسية للأم على

الطفل:

تمثلت انعكاسات أهم المحددات النفسية للصحة النفسية للأم على طفلها حسب أساتذة علم النفس وعلم الاجتماع في النقاط التالية:

- 96 % أشاروا إلى ظهور اضطرابات سلوكية عند الطفل (عدوان، انطواء، قلق).
- 53 % تحدثوا عن صعوبات تعليمية مرتبطة بالتوتر الأسري.
- 64 % لاحظوا ارتباطاً بين اضطراب الأم واختلال التواصل داخل الأسرة.

3-5- تفسير النتائج :

يتبين لنا من خلال النتائج أن الصحة النفسية للأم هي نتاج تفاعل عوامل داخلية (الذات) وخارجية (الأسرة والمجتمع) وليست حالة منفصلة، وهو ما أكدته دراسة أبو زيد (2020) التي خلصت إلى أن وجود علاقة بين اكتئاب ما بعد الولادة لدى الأم وتأخر اللغة عند الطفل، كما نستخلص من النتائج أن الطفل يتأثر بالبيئة الانفعالية في سنواته الأولى بشكل حاسم، هو ما أشارت إليه دراسة أجنبية (Smith et al., 2019) حيث استخلصت أن الأمهات اللواتي يربين أطفالاً أقل عرضة للقلق هن اللواتي يتمتعن بالذكاء العاطفي العالي، كما تبين أن المجتمع المحلي والأسرة الموسعة قد يمثلان عامل أمن أو

خطر حسب مستوى ودرجة الدعم، هذا ما يؤكد نتائج دراسة **لظفي (2018)** الذي بين أن الدعم النفسي من الزوج يخفف من قلق وتوتر الأم ويحسن من تفاعلها مع الطفل إيجابياً.

فالصحة النفسية عند الأم تتمثل في القدرة على التعامل مع متطلبات الأمومة والإحساس بالرضا وإدارة الانفعالات. تختلف انعكاساتها على الطفل حيث تعكس الحالة النفسية للأم في سلوكياته كالقلق والتوتر والعصبية اللذان ينتقلان للطفل على شكل اضطرابات سلوكية أو نفسية، والأم المتوازنة تُنتج طفلاً واثقاً، مستقراً عاطفياً، وهو ما يتماشى مع الاتجاه التحليلي النفسي بالفرد السوي حسب هذا الاتجاه هو من لديه قدرة على التنظيم والإنجاز ويمتلك "الأنا" متحكماً يستطيع التأثير على "الهو"، حيث تتمرد وتنشق في حالة الاضطراب النفسي وتكون في حالة الصحة النفسية مدمجة بصورة مناسبة، كما يضم هذا النموذج "الأنا الأعلى" والذي يمكن تشبيهه بالضمير، ففي حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية ومبهجة في حين في حالة الاضطراب النفسي تكون متهيجة من خلال تصورات مرهقة. (سامر، 2007، ص 112)، كما تتماشى هذه النتائج مع الاتجاه المعرفي الذي يرى أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية يستطيع استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويعيش بالأمل ولا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه فالإنسان يقع في الاضطرابات والمعاناة نتيجة لخلل في نظام المعتقدات (حجازي، 2001، ص 113)، بينما يرى روجرز وهو واضع نظرية الذات في علم النفس أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها والإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته (الدار البيضاء، 2001، ص 114)

-6 الخاتمة

تمثل الصحة النفسية التوازن الداخلي الذي يمكن الفرد من مواجهة الضغوط دون اضطراب والتكيف مع محيطه، تتنوع محدداتها بين الدعم الاجتماعي والمستوى التعليمي والمعرفي، والخبرات السابقة (الطفولة، العلاقات الزوجية)، والقدرة على مواجهة الضغوط، ونمط التفكير (تفاؤلي/تشاؤمي)، أيضا وجود اضطرابات نفسية سابقة

يتبين من خلال هذه الدراسة أن الصحة النفسية للأم تمثل أساسا حيويًا في بناء طفل متوازن وسويًا نفسيًا وسلوكيًا. وتؤكد آراء أساتذة جامعة قالمة أن بعض العوامل كنمط التفكير والدعم الاجتماعي، لها دوراً محورياً في تشكيل الصحة النفسية للطفل، ومنه تحديد مسار الطفل المستقبلي.

7- التوصيات: انتهت الدراسة إلى ضرورة الأخذ بعين الاعتبار التوصيات الآتية:

- إدراج الإرشاد النفسي للأم ضمن برامج الصحة العامة.
- إلزامية إنشاء خلايا إصغاء ودعم نفسي للأمهات داخل المؤسسات التعليمية والصحية.
- تحسيس الأسرة بضرورة المشاركة في حفظ الأعباء النفسية عن الأم.
- تكثيف الدراسات الميدانية التي تدرس واقع الأمهات وتحسين وضعها.

قائمة المصادر والمراجع:

- سامر جميل رضوان (2007): الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان
- دويدار إيمان (2017): الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، دار الفكر للطباعة والنشر، د ب
- هشام أحمد غراب (2014): الصحة النفسية للطفل، دار الكتب العلمية، الأردن.
- محمد ظافر سليمان العمري (2023): جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، شركة NEM للطباعة والنشر، أندونيسيا

- علا عبد الباقي إبراهيم (2014) : الصحة النفسية وتنمية الانسان، عالم الكتب، مصر.

- ملحق الدراسة:

دليل المقابلة النصف موجهة مع أساتذة علم النفس وعلم الاجتماع في إطار دراسة علمية

حول: "الصحة النفسية للأم و انعكاساتها على صحة طفلها من وجهة نظر أساتذة قسم علم النفس وقسم

علم الاجتماع بجامعة قلمة."

- ما هي في رأيكم أهم المحددات النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للأم؟

.....
.....
.....
.....

- ما هي في رأيكم أهم المؤثرات للحالة النفسية للأم على صحة طفلها؟

.....
.....
.....
.....

- ما هو في رأيكم دور الأسرة والمجتمع في دعم الأم نفسياً؟

.....
.....
.....
.....