

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 محددات النفسية لصحة الأم والطفل، بالجزائر.

عنوان المداخلة: قلق الموت لدى المرأة الحامل

الإسم واللقب: أحلام حمزة

الجامعة: 8 ماي 1945 قالمة

المخبر: التربية والانحراف والجريمة في المجتمع - جامعة عنابة

البريد الإلكتروني: Hamza.ahlam@univ-guelma.dz

الإسم واللقب: ريمة حمدي

الجامعة: 8 ماي 1945 قالمة

المخبر: التربية والانحراف والجريمة في المجتمع - جامعة عنابة

البريد الإلكتروني: Hamdi.rima@univ-guelma.dz

ملخص:

يشهد العصر الحالي تصاعداً ملحوظاً في مستويات القلق، حيث أصبحت هذه الظاهرة النفسية أكثر انتشاراً وتأثيراً على حياة الأفراد، وتعود هذه الزيادة إلى عدة عوامل متشابكة، والقلق حالة وجدانية يصحبها اضطراب فسيولوجي ونفسي، والقلق قد يتمثل في خوف من خطر محتمل أو خلفي وغير متوقع، وتعد رهبة الاقبال على الولادة واحدة من أقسى تجارب القلق التي يمكن للمرأة أن تتعرض لها، هذا ما

ينجم عنه انهيار معنويات المرأة وقلقها، وأهم من ذلك خوفها وقلقها من الموت، ويعرف قلق الموت لدى المرأة الحامل بأنه خوف شديد ومستمر من الموت، سواء كان موت الأم أو الجنين، أو الخوف من مضاعفات الحمل والولادة التي قد تؤدي إلى الموت، وعليه نهدف من خلال هذه الورقة البحثية الى معرفة مستوى القلق لدى المرأة المقبلة على الولادة، ودراسة بعض المتغيرات التي تؤثر عليها سواء كان هذا التأثير سلباً أو إيجاباً.

الكلمات المفتاحية:القلق - الموت - المرأة - الحمل - الولادة

Abstract:

Contemporary society is marked by a significant escalation in anxiety prevalence, with this psychological phenomenon increasingly affecting individuals' well-being. This rise is driven by a confluence of interrelated elements. Anxiety, an emotional state characterized by both physiological and psychological disturbances, can present as fear stemming from potential, latent, or unforeseen threats. The apprehension associated with impending childbirth stands out as one of the most profound anxiety experiences a woman can encounter. This often results in diminished morale and heightened worry, crucially including fear and anxiety concerning death. Death anxiety in pregnant women is understood as a severe and ongoing fear of mortality, encompassing concerns about the death of either the mother or the unborn child, as well as anxieties regarding pregnancy and delivery complications that could prove fatal. Consequently, this research paper seeks to ascertain the extent of anxiety in women nearing childbirth and to investigate the influence of various variables, whether these factors exert a detrimental or beneficial effect.

Keywords:Anxiety - Death - Women - Pregnancy - Childbirth

مقدمة:

يعد القلق حالة وجدانية ملازمة للتجربة الإنسانية، يتميز بشعور بالتوتر والانزعاج والخوف تجاه تهديد غير محدد أو متوقع، وعلى الرغم من أن القلق يلعب دورا تكيفيا في تحفيز الاستجابة للمخاطر، إلا أن القلق المفرط والمستمر يمكن أن يتحول إلى اضطراب نفسي يعيق الأداء اليومي ويؤثر سلبا على تكيفه وعلى جودة حياته. ومن أنواع القلق التي يتعرض لها الانسان يبرز قلق الموت الذي يتمحور حول الخوف من الموت والفناء وعملية الاحتضار، وهو خوف أساسي ينبع من إدراك حتمية الموت، يشترك فيه البشر عبر الثقافات المختلفة وعبر العصور والأزمنة، يمكن أن يتجلى قلق الموت بطرق متنوعة، بدءا من التفكير العابر في الموت وصولا إلى الخوف الشديد والمستمر الذي يؤثر على حياة الفرد.

ويمكن أن يكون لقلق الموت تأثير عميق على حياة الفرد، يتجلى في جوانب مختلفة كالانشغال المستمر بأفكار حول الموت، وتبني سلوكيات قهرية للتخفيف من القلق، مثل البحث المفرط عن معلومات حول الأمراض أو تجنب الحديث عن الموت، ويترك لدى الفرد الشعور بالحزن والاكتئاب واليأس نتيجة للتفكير في الفناء، وعلى الرغم من أن هذا القلق قد يظهر لدى الأفراد بغض النظر عن الجنس، إلا أن هناك دراسات تشير إلى أن النساء قد يختبرن قلق الموت وقد تتأثرن به بشكل مختلف في سياقات حياتية معينة، فالتغيرات الهرمونية التي تمر بها المرأة عبر مراحل حياتها المختلفة (مثل الدورة الشهرية، الحمل، انقطاع الطمث) قد تؤثر على حالتها المزاجية ومستويات قلقها بشكل عام، مما قد يزيد من حساسيتها تجاه المخاوف الوجودية، كما أنها غالبا ما يناط بها أدوار الرعاية والحماية في الأسرة، مما قد يزيد من قلقها بشأن ترك أبنائها أو عدم القدرة على رعايتهم في حال وفاتها.

وتمثل فترة الحمل تحولا جذريا في حياة المرأة، تتميز بتغيرات فسيولوجية وهرمونية ونفسية عميقة، فيبرز قلق الموت كحالة وجدانية مميزة قد تتفاقم لدى المرأة الحامل، ويعرف قلق الموت بأنه الخوف والضيق الناجم عن إدراك الفناء واحتمالية الموت، سواء تعلق ذلك بحياة الأم أو حياة الجنين، يستهدف هذا النص العلمي استكشاف قلق الموت لدى المرأة الحامل، فبالرغم من أن الحمل والولادة يمثلان حدثا بيولوجيا طبيعيا، لكنه يحمل في طياته مخاطر محتملة على حياة الأم والجنين، إدراك هذه المخاطر، حتى في ظل الرعاية الصحية المتقدمة، يمكن أن يثير مشاعر القلق والخوف من الموت، وعليه سيتم التطرق من خلال هذه الورقة العلمية إلى ماهية قلق الموت لدى المرأة الحامل، وأهم مظاهره.

أولاً: الإشكالية:

يختلف الأفراد من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وامكانياتهم الشخصية في مختلف المجالات، فهناك من يستطيعون مواجهة الضغوط وأحداث الحياة الصعبة بصلابة وقوة ودرجة عالية من التحمل والتوافق النفسي، في حين نجد البعض الآخر لا يستطيع تحمل الضغوط الحياتية، وقد يصل بهم الأمر للاضطراب أو الانهيار لمجرد مواجهتهم لظروف صعبة.

ويوجد العديد من الأسباب والعوامل التي تسبب ضغوطاً للإنسان في حياته اليومية، منها القلق كمشكلة لا تقل أهمية عن العوامل الأخرى، حيث عرفه فرويد على أنه حالة من الكدر مصحوبة بعمليات التفريغ تتخذ مسالك، وهو يتوقف على زيادة في التنبيه، كما يفترض أن حالة القلق هي استعادة لخبرة ما تتضمن الخبرة الضرورية لمثل هذه الزيادة في التنبيه، وينتاب الفرد فترات من حالة القلق أثناء مراحل حياته المختلفة، مما يولد لديه توتراً وتأزماً نفسياً، ويشعر من خلاله بالضيق، ونوبات القلق تكتسي عدة مظاهر منها الهول والهيجان والارتباك.

وتشير الدراسات العلمية إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة باضطرابات القلق مقارنة بالرجال، كما وتختلف الاستجابة الفسيولوجية للتوتر بين الجنسين، وتظهر بعض الدراسات أن النساء قد يظهرن استجابة أكبر للمحور الوطائي النخامي الكظري، وهو نظام الجسم المسؤول عن إدارة الإجهاد، مما يجعلهن أكثر عرضة للقلق المزمن، وتتعدد العوامل التي تساهم في هذا الاختلاف، منها العوامل البيولوجية، حيث تلعب التغيرات الهرمونية دوراً هاماً في زيادة تعرض النساء للقلق. فتقلبات مستويات هرموني الأستروجين والبروجسترون خلال الدورة الشهرية، والحمل، وفترة ما بعد الولادة، وانقطاع الطمث، يمكن أن تؤثر على المزاج والقلق. وقد أكدت الأبحاث أن انخفاض مستويات الأستروجين يرتبط بزيادة أعراض القلق. كما تشير بعض الأدلة إلى وجود مكون وراثي في تطور اضطرابات القلق، وقد تكون هناك جينات معينة أكثر شيوعاً لدى النساء وتزيد من خطر الإصابة، إضافة إلى العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالأدوار الاجتماعية والتوقعات، فغالباً ما تواجه النساء ضغوطاً اجتماعية متعددة تتعلق بالعمل، والأسرة، وتربية الأطفال، هذه الضغوط يمكن أن تزيد من مستويات التوتر والقلق لديهن.

كما قد تكون النساء أكثر عرضة لتجارب مؤلمة أو صادمة والتي تعتبر عوامل خطر قوية لتطور اضطرابات القلق، مثل العنف المنزلي أو الاعتداء الجنسي، أو حتى من الولادة والتي تعد آلية فيزيولوجية طبيعية تقوم بها المرأة على مر العصور، إلا أن القلق من الولادة لدى المرأة والذي يعرف أيضاً باسم

رهاب الولادة، ظاهرة نفسية شائعة تصيب نسبة كبيرة من النساء الحوامل وغير الحوامل. يتراوح هذا القلق في شدته من مجرد شعور بالتوتر إلى خوف مرضي يعيق حياة المرأة ويؤثر على قراراتها الإنجابية.

وتشير الاحصاءات إلى أن نسبة تتراوح بين 2.5% إلى 15% من النساء الحوامل يعانين من رهاب الولادة بدرجة كبيرة. يزداد هذا الانتشار لدى النساء اللاتي مررن بتجارب ولادة سلبية سابقة، أو لديهن تاريخ من اضطرابات القلق أو الاكتئاب، أو يفتقرن إلى الدعم الاجتماعي الكافي، كما تلعب العوامل الثقافية والاجتماعية دورًا في تشكيل تصورات النساء عن الولادة وتأثيرها على مستويات القلق لديهن.

وعليه سنحاول من خلال هذه الورقة العلمية التعرف على ماهية قلق الموت لدى المرأة الحامل، وماهي أسبابه وعوامله؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى تسليط الضوء على مرحلة مهمة من حياة المرأة، ألا وهي مرحلة الحمل والولادة، وتكوين فكرة عن موضوع قلق الموت والحالة التي تكون فيها المرأة الحامل. ويهتم هذا البحث بالمرأة الحامل قصد فهم جانب من جوانب حياتها، وكيفية مساعدتها على تقبل وضعها كامرأة حامل مقبلة على الولادة، وكل التغيرات التي ستطرأ على حياتها سواء كانت نفسية أم جسدية، ومدى تأثير المحيط الأسرى والاجتماعي عليها. فهم طبيعة ومسببات قلق الموت يساهم في تطوير تدخلات نفسية مبكرة وفعالة لدعم الصحة النفسية للأمهات.

أهمية الدراسة:

تكتسب دراسة قلق الموت لدى المرأة الحامل أهمية بالغة تتطلق من اعتبارات علمية وإنسانية متعددة، وتتجاوز مجرد فهم حالتها النفسية، بل تشمل جوانب صحية واجتماعية وتنموية حاسمة.

اثراء البحث في الصحة النفسية للمرأة من خلال تسليط الضوء على متغير قلق الموت الذي غالبا ما يتم التغاضي عنه الأبحاث المتعلقة بالصحة النفسية للمرأة الحامل، على الرغم من تأثيره المحتمل على جودة حياتها ورفاهيتها.

ثانيا: تحديد المفاهيم:

1- مفهوم القلق القلق:

لغة: القلق لغة كما ورد في لسان العرب (لابن منظور) هو الانزعاج.

فيقال قلق الشيء قلقاً، فهو قلق ومقلق، وأقلق الشيء من مكانه، وقلقه: أي حركه، والقلق أيضا لا يستقر في مكان واحد. (ابن منظور، ج3، 154).

اصطلاحا: هو استعداد الفرد لان يعاني من حالات القلق الوجداني نتيجة خطر خارجي معروف. (السيد عثمان، 2001، 34)

ويعرفه يونغ: " Young 1916 أنه رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي، فهو خوف من سيطرة محتويات اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي مازالت باقية من حياة الانسان البدائية. (السباعوي، 2008، 255)

2- مفهوم قلق الموت: يعرف ديسكتاين (1972) dickstein قلق الموت على أنه التأمل الشعوري في

حقيقة الموت أو التقدير السلبي لهذه الحقيقة. (صالح، 485، 2015)

كما يعرفه عيد (1993) بأنه شعور يهيمن على الفرد بأن الموت يتربص به أينما كان وأينما اتجه في يقظته ومنامه في حركته وسكونه، الأمر الذي يجعله حزينا محصورا متوجسا من مجرد العيش على نحو طبيعي "

بينما يعرفه عباس (1998) على أنه حالة من التحسس الذاتي يدركها المرء على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح تجاه الموضوعات المتصلة بالموت والاحتضار لدى الشخص أو ذويه مما يؤثر على صحته النفسية وأداء التزاماته ووظائفه الحياتية. (محمود، 358، 2015)

ويربعلية (2005) بأن قلق الموت حالة انفعالية غير سارة تتضمن مشاعر سلبية ذاتية من خلال تأمل شعوري في حقيقة مفروضة على الفرد ولا محال أنها قادمة لكن متى وأين وكيف (حمدون، 2015، 733)

3- مفهوم الحمل:

يعرف الحمل بأنه مرحلة تكوينية تمتد من لحظة الإخصاب إلى الميلاد، ويبلغ الحمل تسعة أشهر قمرية، ففي هذه الفترة تتضاعف الخلية أو البويضة ليصل عدد الخلايا إلى ثلاثين مليون خلية تقريبا كما يتضاعف وزنها ليصل مليون ضعف وتتحول إلى نظام جسمي معد. (داودي، 2018،

50) وبالتالي فالحمل هو عملية اتحاد حيوان منوي ببويضة وتنشأ في الرحم يستمر الحمل غالباً تسعة أشهر يصاحبه تقلبات في هرمونات المرأة وفي مزاجها وتفكيرها.

ثالثاً: ماهية قلق الموت:

1- القلق:

1-1 تعريف القلق: يعرف "فرويد" القلق على أنه حالة خاصة من الكدر مصحوبة بعمليات التفرغ، تتخذ مسالك، وهو يتوقف على زيادة في التنبيه، كما يفترض أن حالة القلق هي استعادة لخبرة ما تتضمن الخبرة الضرورية لمثل هذه الزيادة في التنبيه، وغالباً يمر الفرد بفترات من حالة القلق أثناء مراحل حياته، مما يولد لديه توتراً وتآزماً نفسياً يشعر من خلاله بالضيق، ويمكن تعريف التأزم النفسي "على أنه حالة من التوتر تنشأ من إعاقة جهود الفرد على إرضاء دوافعه وبلورة أهدافه".

ان النوبات القلقية تكتسي عدة مظاهر منها الهول، الهيجان، الارتباك، ويعزز هذه الظواهر عند المرأة الحامل الإحساس باقتراب حدوث الخطر والمواقف المضطربة، مع الاقتناع التام بعدم القدرة على المواجهة. (بوسنة، 2004، 48)

1-2 أعراض القلق:

تنقسم أعراض القلق في أبسط صورها إلى:

أعراض عضوية جسدية	أعراض نفسية	أعراض اجتماعية
الصداع - ارتفاع ضغط الدم - الشعور بالانقباض في الصدر - سرعة خفقان القلب - ضيق في التنفس - زيادة نسبة السكر في الدم - زيادة في إفراز العرق - جفاف الحلق - ألأم في المعدة - بعض العلامات الخارجية كشحوب الجلد - الارتعاش - اتساع حدقة العين	مشاعر الضيق والخوف الشديد - شعور بخطر - صعوبة التركيز والانتباه - التوتر - الحساسية المفرطة وسرعة الاثارة - شعور بالعجز - الشعور بعدم الأمان والاستقرار - الرغبة في الهروب عند مواجهة	عدم القدرة على التواصل الاجتماعي - عدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية - عدم التكيف في المواقف الاجتماعية - عدم الفعالية في محيط العمل أو الأسرة - شعور بالرفض والنز من الآخرين.

	مواقف الحياة اليومية.	وجحوظها - قد تظهر لدى الفرد اضطرابات النوم وضعف الشهية للطعام.
--	-----------------------	--

1-3 أنواع القلق: للقلق أنواع كثيرة ومتنوعة منها:

وحسب حامد عبد السلام زهران يصنف القلق إلى:

أ - القلق الموضوعي العادي: هذا النوع من القلق يطلق عليه أحيانا القلق الواقعي أو القلق السوي ويحدث هذا في مواقف التوقع أو الخوف من فقدان شيء مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جيد، أو امتحان، أو بالصحة أو بانتظار نبأ هام، أو الانتقال من القديم إلى الجديد، ومن المعلوم إلى المجهول، أو من المألوف إلى الغريب، أو وجود خطر قومي أو عالي من حدوث تغيرات اقتصادية أو اجتماعية.

ب- حالة القلق أو القلق العصبي: وهو داخلي المصدر وأسبابه لا شعورية مكبوتة غير معروفة ولا مبرر له ولا يتفق مع الظروف الداعية اليه وهو يعوق التوافق والانتاج والتقدم والسلوك العادي.

ج- القلق العام: وهو القلق الذي لا يرتبط بأي موضوع محدد بل نجد القلق غامضا وعائما.

د- القلق الثانوي: وهو القلق كعرض من اعراض الاضطرابات النفسية الاخرى، حيث يعتبر القلق عرض مشترك في جميع الاعراض النفسية تقريبا.

2- قلق الموت:

2-1 تعريف قلق الموت: قلق الموت لدى فرويد هو رد فعل أمام وضعية خطيرة لا يستطيع صدها، والقلق هنا يأتي من إدراك الفرد بقرب نهايته من جهة، وتأكده من وجود حياة أخرى بعد الموت من وجهة نظر أخرى، وبالتالي يحاول من خلال ذلك اخفاء حتمية هذه النهاية للوجود ويخفي خوفه من الموت نفسه. (قواجلية، 2017، ص 27)

ويعرفه هولت (Holter 1979) بأنه استجابة إنفعالية تتضمن مشاعر ذاتية مع عدم السرور والانشغال المعتمد على تأمل أو توقع أي مظهر من المظاهر العديدة المرتبطة بالموت. (ريماوي 135، 2015)

2-2 أسباب قلق الموت:

تتعدد العوامل التي تدفع للقلق من الموت، فلكل إنسان عامل خاص به، حيث يرجع شرلترزقلق الموت للأسباب الآتية:

- الخوف من نهاية الحياة
 - الخوف من مصير الجسد بعد الموت
 - الخوف من الانتقال إلى حياة أخرى
 - الخوف من الموت بعد مرض عضال
 - الخوف من توقيت الموت في أي لحظة
 - الخوف من أن يحزن الأحياء على من يموت
 - لخوف من العقاب على الأعمال الدنيوية
 - الخوف من مفارقة الأهل والأحباب
 - عدم معرفة المصير بعد الموت
 - الخوف من ظلام القبر وعذابه
 - الخوف عما يصاحب خروج الروح من الجسد من ألم شديد
- وفي دراسة أجراها عبد الخالق (1985) في ثلاث بلدان عربية مصر السعودية ولبنان للتعرف على أسباب قلق الموت ومن بين الأسباب التي توصل إليها: الخوف من الحساب والعقاب، الخوف من مفارقة الأهل والأحباب عدم معرفة المصير بعد الموت، الخوف من النار ومن يوم القيامة، حب البقاء والتمسك بالدنيا، الخوف علناً بالأبناء والأسرة، الرغبة في التمتع أكثر بالدنيا. (بوقرة وشعنبي، 2017، □ 179-180)

2-3 النظريات المفسرة لقلق الموت:

التحليل النفسي: يرى فرويد أن النشاط الإنساني كله يتحدد بالغرائز، وقد يكون تأثيرها على السلوك ملتويا مقنعا، وقد يكون مباشرا، فالناسيتصرفون لأن التوتر الغريزي يدفعهم إلى ذلك وسلوكهم وتصرفاتهم تنتقص التوتر، وقد افترض فرويد أنه من الممكن إدراج الغرائز تحت فئتين عامتين: غرائز الحياة وغرائز الموت. حيث تهدف غرائز الحياة للحفاظ على حياة الفرد وتكاثر الجنس، ويندرج تحت هذه الفئة الجوع والعطش والجنس، ويطلق على صورة الطاقة التي تستخدمها غرائز الحياة في أداء عملها الليبيدو، أما غرائز الموت أو كما يسميها فرويد أحيانا غرائز التدمير فتقوم بعملها، فكل شخص يموتقي النهاية، وهذه الحقيقة دفعت

فرويد إلى صياغة مقولته الشهيرة " أن هدف الحياة هو الموت " ومنالمشتقات الهامة لغرائز الموت الباعث العدوانية فالعدوانية تدمير للذات، وقد اتجهت إلخارج نحو موضوعات بديلة.(عبد المنعم، 2013، 76 □ 78)

النظرية المعرفية السلوكية:يعتبر أمثال أليس (Ellis) الاضطرابات السيكولوجية الانفعالية للفرد كالاكتئاب والقلق ذات صلة وثيقة بالأفكار غير العقلانية، حيث يرون أن السلوك يتأثر بالاعتقادات التي يكونها الإنسان عن واقع الحياة التي يتعرض لها، فيكتسب أفكار لا منطقية استنادا لتعلم خاطئ وغير منطقي فيسرد طريقته في التفكير ويتسبب في اضطرابات سلوكية قد تظهر بأشكال مختلفة كالانفعالات بما في ذلك انفعال قلق الموت.(قواجلية 2013، 36 □)

النظرية الوجودية:يرى أصحاب هذه النظرية بأن الفرد يجب أن يتقبل حتمية الموت بوصفه حقيقة مطلقة ويجد معنى الوجود الإنساني في حقيقة موته، وأن الوجود يكتسب حيويته من حقيقة مواجهة الموت، كما يرون أن قلق الموت يرتبط سلبا بالتوافق النفسي كما تحدده المحكات الوجودية.(أحمد عبد الخالق، مایسة النیال 2002 □ 385)

نظرية الاتجاه الديني:الموت في الدين الإسلامي ليس بذلك المجهول الذي يبعث الرعب والخوف ولكنه قضاء الله وحكمته وأن الإنسان يعيش، ثم يزول ليذهب إلى عالم آخر ويعيش فيه إلى الأبد – لقولته تعالى: " إن نحن نحیی ونمیت ونحن الوارثون (الحجر الآية 23) . أما الموت في الدين المسيحي فالموت هو مفارقة الروح للجسم الذي هو من تراب، وذهابها إلى مكانها اللائق بها، سواء الأبرار أم الأشرار كما عبرت المسيحية عن الموت أحيانا بالنوم.

وعليه فالنشاط الإنساني يتحدد بالغرائز، وقد يكون تأثيرها على السلوك وأيضا غرائز الموت فتقوم بعملها، وقلق الموت بمثابة الخوف، أو ألم خطر محتمل أن يحدث لكنه غير مؤكد الحدث، وأن الفرد يجب أن يتقبل حتمية الموت بوصفه حقيقة مطلقة، أن الموت ليس ذلك المجهول الذي يبعث الرعب والخوف ولكنه قضاء الله وحكمته. (نعمان، 2012، 30 □)

رابعاً: قلق الموت لدى المرأة الحامل:

تشكل فترة الحمل تغيراً جذرياً في حياة المرأة على المستويات الجسدية والنفسية والاجتماعية، فيصاحب هذه التغيرات مجموعة من المشاعر والأفكار، بما في ذلك القلق بشأن صحة الجنين وسلامة

الأم أثناء الولادة وما بعدها، ويبرز قلق الموت كأحد المخاوف العميقة التي قد تنتاب المرأة الحامل، سواء كان الأمر متعلقاً بها شخصياً أو بالجنين.

ويعرف قلق الموت بأنه حالة من الضيق والخوف تنشأ عن التفكير في الموت خلال فترة الحمل، ويمكن أن تتفاقم هذه المشاعر لعدة أسباب متداخلة، فالحمل والولادة حتى وإن كان حدثاً طبيعياً فهو يحمل في طياته مخاطر محتملة على حياة الأم والجنين، الوعي بهذه المخاطر، حتى وإن كانت ضئيلة يمكن أن يثير مشاعر القلق والخوف من الموت، وقد أكدت دراسة السوالمة (2012) التي هدفت إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية والقلق لدى النساء الحوامل، واختبار فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف من الضغوط النفسية، وقد أشارت هذه الدراسة إلى وجود ضغوط نفسية وقلق بدرجة مرتفعة عند النساء الحوامل، وبالنسبة للبرنامج الإرشادي فتبين إن له أثر في التخفيف من شدة الضغوط والقلق للمرأة الحامل.

وإضافة إلى التغيرات الهرمونية والجسدية المصاحبة للحمل، والتي يمكن أن تؤثر على الحالة النفسية للمرأة، مما يزيد من حساسيتها تجاه المخاوف الوجودية، فالمرأة الحامل تنتابها مخاوف بسبب شعورها بالمسؤولية على حياة جنينها، وقد أظهرت الدراسات أن مستويات قلق الموت قد تختلف بين النساء الحوامل بناءً على عدة عوامل، منها العمر، وتاريخ الحمل السابق (مثل حالات الإجهاض أو فقدان الحمل)، والدعم الاجتماعي والنفسي المتاح، والحالة الصحية العامة، وبعض سمات الشخصية، فقد توصلت دراسة دلالة (2015) أن القلق والضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة الحامل المقبلة على العملية القيصرية تؤثر سلباً في حياتها وحياة طفلها، الأمر الذي يتطور إلى قلق الولادة الذي يزيد منحنه عند اقتراب موعد الولادة.

كما أكدت دراسة (النيال 1991) التي هدفت إلى فحص الفروق في كل من القلق كحالة وقلق الموت قبل إجراء العملية الجراحية وبعدها، حيث كانت النتيجة التي توصلت لها الباحثة النيال أن هناك فروقاً جوهرية في هذين المتغيرين بين مرحلتين ما قبل إجراء العملية الجراحية وما بعدها إذ يرتفعان ما قبلها وينخفضان بعدها.

فمن المهم التمييز بين القلق الطبيعي المصاحب للحمل وقلق الموت المرضي الذي قد يؤثر سلباً على صحة الأم النفسية وسير الحمل، يمكن أن يتجلى قلق الموت المرضي في صورة أفكار وسواسية متكررة حول الموت، ونوبات هلع، واضطرابات في النوم، وتجنب الأنشطة المتعلقة بالحمل والولادة، وتتضمن آليات التعامل مع قلق الموت لدى المرأة الحامل تقديم الدعم النفسي والاجتماعي المناسب، وتوفير معلومات دقيقة وموثوقة حول الحمل والولادة، وتشجيع التواصل المفتوح حول المخاوف، وتعليم

استراتيجيات الاسترخاء والتكيف. في بعض الحالات، قد يكون التدخل العلاجي النفسي المتخصص ضروريًا.

خلاصة:

ختامًا، تتعرض معظم النساء أثناء فترة الحمل إلى مجموعة من الاضطرابات الجسدية والنفسية، ومن بين الاضطرابات النفسية التي تتعرض لها المرأة الحامل هي قلق الموت الذي نجده بدرجات مختلفة. وقلق الموت هو تجربة إنسانية معقدة يمكن أن تبرز بشكل خاص خلال فترة الحمل، وعليه فإن فهم العوامل المؤثرة فيه وتقديم الدعم المناسب للمرأة الحامل يمثل جزءًا هامًا من الرعاية الشاملة خلال هذه المرحلة الحساسة.

وعليها انتهت الدراسة إلى ضرورة الأخذ بعين الاعتبار التوصيات الآتية:

- توعية النساء الحوامل بكل ما يتعلق بالحمل والتغيرات المصاحبة له وذلك بهدف التوعية والتخفيف من مشاعر الخوف والقلق لديهن.
- جوب الاهتمام بالجانب النفسي والمساندة للمرأة الحامل لها من دور حيوي وإيجابي، فتح ودعم قنوات الاتصال التي تحتاج إليها النساء الحوامل للحصول على المعلومات ومشاطرتها كمصدر للمساندة مما يسمح لهن بالتكيف الجيد مع حالتهم.
- إجراء دراسات أخرى تبحث عن أثر القلق في الصحة النفسية والجسمية أو في التوافق النفسي الاجتماعي لدى الحوامل على صحتهم وعلى صحة الأجنة.

قائمة المصادر والمراجع:

1- المراجع العربية:

- ابن منظور. لسان العرب المحيط معجم لغوي تقديم الشيخ عبد الله العلي. ج (3،1)، ب ت، بيروت: دار لسان العرب.
- السباعي، فضيلة. (2008). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي. العراق: مجلة التربية والعلم، 2(15)، 250-277.
- السيد، ع. ف. (2001). سلسلة المراجع العربية في التربية وعلم النفس. مصر: دار الفكر العربي. ط1.
- بوقرة، مختار. شعبي، نور الدين. (2017). قلق الموت وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة الرواق. 3(2). 176-186.
- بوسنة، شريفة. (2004). تأثير العامل البشري على استتقال حوادث المرور. الجزائر: مذكرة لنيل شهادة ماجستير بجامعة الجزائر.

داودي، أسماء. (2018). المعاش النفسي للمرأة الحامل العاملة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الدكتور موالى الطاهر. سعيدة.

محمود، عادل ضحى. (2015). قلق الموت عند المسنين وعلاقته بالرضا عن أهداف الحياة والنزعة الاستهلاكية. مجلة الأستاذ. 1(215). 378-355.

ريماوي، عمر. جيران، أميرة. عوض، حسنى. (2015). قلق الموت لدى المرأة الحامل في فلسطين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة البحوث التربوية والنفسية. (47). 159-130.

صالح عباس نسيم (2015) دراسة لبيان قلق الموت وعلاقته بأداء مهارة الإرسال بكرة الطائرة لدى طالبات الصف الخامس الإعدادي. مجلة الفتح، 11(62). 494-482.