



الجمهورية اليمنية
جامعة 21 سبتمبر
نيابة الدراسات العليا والبحث العلمي
المركز الطبي للتدريب والتأهيل
فني قبالة

2025-2024

تأثير بعض العادات الاجتماعية اليمنية في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة

إشراف الباحثات:

أمة الرحمن أحمد عبید
آية سمير الوصابي
ليلی مهدي الشتوي

أمانی عبدالله جروش
أمينة علي مرعي
تسنيم يوسف الغزي

هيفاء يحيى كباس

إشراف الدكتور:

يوسف المخرفي

أستاذ العلوم البيئية والتنمية النظيفة والمستدامة وتغير المناخ بجامعة ٢١
سبتمبر للعلوم الطبية والتطبيقية

فَإِنْ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ
الْعُسْرِ يُسْرًا

شكر وتقدير

نشكر الله عز وجل الذي رزقنا من العلم ما لم نكن نعلم واعطانا ما نحتاجه للوصول إلى هذا المستوى من الفهم وإتمام هذا العمل المتواضع.

ونتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى الدكتور :يوسف المخرفي ، الذي كان لنا نعم المرشد والموجه ، فبفضل توجيهاته السديدة وإرشاداته القيمة ، تمكنا من تخطي الصعاب وتحقيق هذا الإنجاز. كما نتقدم بالشكر لجميع دكاترتنا الكرام الذي كانوا سبب في وصولنا إلى هذا المستوى العلمي.

ونتقدم بالشكر الجزيل من أعماق قلبنا إلى عائلتنا الذي كانوا لنا خير دافع ومشجع، فدعمهم كان الوقود الذي أضاء لنا الطريق وأعاننا على تخطي الصعاب .

أسأل من الله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم ، وأن يتقبل هذا العمل بقبول حسن ، وأن يجعله نافعاً لنا ولغيرنا ، وإنه ولي التوفيق.



إهداء

في لحظة تملؤها مشاعر الفخر والاعتزاز ، أهدي هذا البحث الذي
هو ثمرة جهدي إلى
من كانت لي نعم السند والعون ، من ءامنت بي وبقدراتي ، نبع
العطف والحنان ، أجمل ابتسامة في حياتي ، أروع شيء في الوجود
إلى أمي الغالية
إلى من كان لي نبراساً يضيء دربي ، من كان لي زاداً لا ينضب ،
من علمني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم والنجاح ، إلى منبع الحب
والحنان ، أبي الحبيب.
وإلى دكتور الفاضل " يوسف المخرفي " من أضاء لي الطريق بعلمه
وأرشاده.

وإلى كل باحث عن الحقيقة
وإلى كل محب للعلم والمعرفة
إلى من كانوا لي نعم الأصدقاء،
وإلى من يسعوا لنشر العلم والمعرفة ،
وإلى كل من يحمل في قلبه حباً للوطن والإمة.
وإلى كل من لم تمهلهم الحياة لأرتوي من حبه وحنانهم

فهرس المحتويات		
1	الملخص	
5	المقدمة	
6	مشكلة البحث	
7	أهداف البحث	
7	أهمية البحث	
7	حدود البحث	
8	تساؤلات البحث	
8	منهج البحث	
8	إجراءات البحث	
9	مصطلحات البحث	
9	الدراسات السابقة	
المحور الأول : العادات الاجتماعية		
12	مفهوم العادات الاجتماعية	
12	خصائص العادات الاجتماعية	
13	أهمية العادات الاجتماعية	
14	روافد العادات الاجتماعية	
15	أنواع العادات الاجتماعية	
15	تصنيف العادات الاجتماعية	
المحور الثاني: الاكتئاب		
19	مفهوم الاكتئاب	
19	أنواع الاكتئاب	
20	أسباب وعوامل الخطورة	
22	أعراض الاكتئاب	
24	اكتئاب ما بعد الولادة	
25	مفهوم اكتئاب ما بعد الولادة	
25	الفئات الأكثر عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة	
		الفصل الأول :
		مشكلة البحث وخطة دراستها
		الفصل الثاني :
		الإطار النظري للبحث :

26	أعراض اكتئاب ما بعد الولادة	
27	العوامل المؤدية لظهور اكتئاب ما بعد الولادة	
28	مضاعفات اكتئاب ما بعد الولادة	
30	خطوات إعداد قائمة	
31	قائمة بأهم العادات الاجتماعية اليمنية التي تقي المرأة من اكتئاب ما بعد الولادة	الفصل الثالث: إجراءات البحث
33	خطوات تحليل محتوى البرامج الجامعية	
34	تحليل محتوى البرامج الجامعية ومدى توافر العادات فيها	
37	خطوات إعداد نموذج توعوي	
38	نموذج توعوي	الفصل الرابع: أدوات البحث
43	خطوات إعداد الاستبيان	
46	نموذج الاستبيان	
52	مقدمة	
52	منهج البحث	
52	عينة البحث	
53	خصائص العينة	الفصل الخامس : الدراسات الميدانية للبحث
54	إجراءات اختيار المشاركات	
54	الأدوات المستخدمة لجمع البيانات	
55	صعوبة البحث	
57	عرض نتائج وتفسيرات الاستبيان	
74	خلاصة الدراسة	الفصل السادس نتائج البحث وتوصياته
75	التوصيات والمقترحات	
	المراجع والمصادر	

ملخص البحث : باللغة العربية :

تعتبر فترة ما بعد الولادة فترة تحول كبيرة في حياة المرأة، حيث تشهد تغيرات جذرية على المستويات الجسدية والنفسية والاجتماعية. يمثل اكتئاب ما بعد الولادة أحد أبرز التحديات التي تواجهها النساء في هذه المرحلة، حيث يؤثر بشكل كبير على صحة الأم ونمو الطفل وتماسك الأسرة. تكمن أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على الدور المحتمل للعادات الاجتماعية اليمينية في الوقاية من هذا النوع من الاكتئاب، وذلك في سياق الحاجة الماسة إلى فهم العوامل الثقافية التي قد تساهم في دعم صحة المرأة النفسية خلال هذه الفترة الحرجة. حيث يهدف هذا البحث بشكل رئيسي إلى:

* التعرف على أهم العادات والتقاليد الاجتماعية اليمينية المتبعة خلال فترة ما بعد الولادة، بما في ذلك طرق التعامل مع الأم، وأنواع الدعم المقدم لها، والممارسات المتعلقة بالرضاعة الطبيعية والتغذية.

* تحديد مدى تأثير هذه العادات والتقاليد في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة، وذلك من خلال دراسة العلاقة بين ممارسة هذه العادات وانخفاض معدلات الاكتئاب.

وقد اعتمدت هذا البحث على منهجية [الوصفية، وشبه التجريبي]، وذلك بهدف جمع بيانات شاملة ومتنوعة حول العادات الاجتماعية واكتئاب ما بعد الولادة. تم جمع البيانات من عينة مكونة من 50 من النساء في فترة الحمل في الأشهر الأخيرة في منطقة حزيز / مديرية سحان والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية، استخدم البحث أدوات لجمع البيانات، شملت: الاستبيان: تم تصميم استبيان شامل يتضمن قائمة بأهم العادات الاجتماعية المتبعة خلال فترة ما بعد الولادة ومدى تأثيرها على اكتئاب ما بعد الولادة. وقد أظهرت نتائج البحث أن هناك علاقة إيجابية بين ممارسة بعض العادات الاجتماعية اليمينية وانخفاض معدلات اكتئاب ما بعد الولادة، مثل: الدعم القوي من الأسرة، والاهتمام بالتغذية السليمة للأم. يلعب الدعم الاجتماعي دوراً هاماً في تعزيز صحة المرأة النفسية بعد الولادة، حيث أن النساء اللاتي يحظين بدعم قوي من أسرهن وأصدقائهن أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب. كشف البحث عن وجود عوامل أخرى قد تؤثر على اكتئاب ما بعد الولادة، مثل: الوضع الاقتصادي، والعلاقة مع الزوج، والتجارب السابقة في الولادة. العادات والتقاليد الاجتماعية اليمينية تلعب دوراً هاماً في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة، وأن تعزيز هذه العادات يمكن أن يساهم في تحسين صحة المرأة النفسية والوقاية من المضاعفات السلبية التي قد تنجم عن الاكتئاب.

* هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد العوامل الثقافية والاجتماعية التي تساهم في دعم صحة المرأة النفسية خلال فترة ما بعد الولادة، وتطوير تدخلات فعالة للوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة وعلاجه.

وبناءً على هذه النتائج، توصي الدراسة بـ [تقديم بعض التوصيات العملية، مع توجيهها إلى الفئات المعنية]:

* للمجتمع: ضرورة توعية المجتمع بأهمية العادات والتقاليد الاجتماعية في صحة المرأة النفسية، وتشجيع الأسر على تقديم الدعم اللازم للمرأة خلال فترة ما بعد الولادة.

* للمؤسسات الصحية: تطوير برامج دعم متكاملة للمرأة في فترة ما بعد الولادة، تشمل خدمات الرعاية الصحية النفسية، والتوعية بأهمية الرضاعة الطبيعية والتغذية السليمة، وتقديم الدعم الاجتماعي والمعنوي للمرأة.

* لصناع القرار: وضع سياسات وبرامج تدعم صحة المرأة النفسية خلال فترة ما بعد الولادة، وتخصيص الموارد اللازمة لتنفيذ هذه البرامج.

ملخص البحث : باللغة الإنجليزية

"The postpartum period is considered a significant transitional phase in a woman's life, marked by radical changes on physical, psychological, and social levels. Postpartum depression represents one of the most prominent challenges women face during this stage, significantly impacting maternal health, child development, and family cohesion. The importance of this research lies in highlighting the potential role of Yemeni social customs in preventing this type of depression, within the crucial need to understand cultural factors that may contribute to supporting women's mental health during this critical period. This research primarily aims to:

- * Identify the most significant Yemeni social customs and traditions followed during the postpartum period, including methods of dealing with the mother, types of support provided, and practices related to breastfeeding and nutrition.
- * Determine the extent to which these customs and traditions affect the prevention of postpartum depression, by studying the relationship between the practice of these customs and the reduction of depression rates.

This research adopted a [descriptive and quasi-experimental] methodology, aiming to collect comprehensive and diverse data on social customs and postpartum depression. Data were collected from a sample of 50 women in their late stages of pregnancy in the Haziz area/Sanhan district, selected randomly. The research used data collection tools, including: a questionnaire: a comprehensive questionnaire was designed, including a list of the most important social customs followed during the postpartum period and their impact on postpartum depression. The research results showed that there is a positive relationship between practicing certain Yemeni social customs and lower rates of postpartum depression, such as strong family support and attention to proper maternal nutrition. Social support plays a crucial role in promoting women's mental health after childbirth, as women who receive strong support from their families and friends are less likely to develop depression. The research revealed other factors that may affect postpartum depression, such as economic status, marital relationship, and previous childbirth experiences. Yemeni social customs and traditions play a vital role in preventing postpartum depression, and reinforcing these customs can contribute to improving women's mental health and preventing negative complications that may result from depression.

- * There is a need for further studies to identify the cultural and social factors that contribute to supporting women's mental health during the postpartum period, and to develop effective interventions for the prevention and treatment of postpartum depression.

Based on these results, the study recommends [providing some practical recommendations, directed to the relevant groups]:

- * For society: the necessity of raising community awareness about the importance of social customs and traditions in women's mental health, and encouraging families to provide the necessary support to women during the postpartum period.

- * For health institutions: developing integrated support programs for women in the postpartum period, including mental health care services, awareness of the importance of breastfeeding and proper nutrition, and providing social and moral support to women."

الفصل الأول: مشكلة البحث وخطة دراستها



ويتضمن الآتي:

- المقدمة
- مشكلة البحث
- هدف البحث
- أهمية البحث
- حدود البحث
- تساؤلات البحث
- منهج البحث
- إجراءات البحث
- مصطلحات البحث
- الدراسات السابقة

المشكلة البحثية : **تأثير**
المتغيرات (**المتغيرات**) .

(16 Y 1978

المشكلة البحثية : **تأثير**
المتغيرات (**المتغيرات**) .
15% **المتغيرات** (**المتغيرات**)

المشكلة البحثية : **تأثير**
المتغيرات (**المتغيرات**) .
500 **المتغيرات** (**المتغيرات**) .
105 – 106 Y 2013 **المتغيرات** (**المتغيرات**) .

مشكلة البحث :

المشكلة البحثية : **تأثير**
المتغيرات (**المتغيرات**) .
المشكلة البحثية : **تأثير**
المتغيرات (**المتغيرات**) .
المشكلة البحثية : **تأثير**
المتغيرات (**المتغيرات**) .
المشكلة البحثية : **تأثير**
المتغيرات (**المتغيرات**) .
المشكلة البحثية : **تأثير**
المتغيرات (**المتغيرات**) .

المشكلة البحثية : **تأثير**
المتغيرات (**المتغيرات**) .

المشكلة البحثية : **تأثير**
المتغيرات (**المتغيرات**) .
المشكلة البحثية : **تأثير**
المتغيرات (**المتغيرات**) .
المشكلة البحثية : **تأثير**
المتغيرات (**المتغيرات**) .

QUESTION

QUESTION

□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ —

[illegible]

□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ —

$\bullet$ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□

: - □□□□ □□ □□□□□□ : □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ / □

□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

--	--	--	--	--	--	--

□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ : □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ / □

□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□

$\bullet$

$$\square\square\square\square\square\square\square\square\square\square : \square\square\square\square\square\square\square\square\square / \square$$

$\square\square\square\square\square\square \quad \square\square\square\square\square \quad \square\square\square\square\square\square \quad \square\square\square\square \quad \square\square\square\square\square\square\square\square\square\square\square\square \quad \square\square\square\square\square\square\square \quad \square\square\square\square\square$

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ —

--	--	--	--	--

. □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ —

[illegible]

□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ : □□□□□□□□ □□□□□□

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2024 □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ : □□□□□□□□ □□□□□ □□□□



 :
 

[illegible]

• □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□

□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□
□□□□□□□□

□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□
 □□□□□□□□ □□□□

[illegible]

☐ ☐☐☐☐☐ ☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐

□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□

□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□

□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□

□□□□□□□□

منهج البحث:

：□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ : □□□□□□ □□□□□□

.□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ : □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□

.□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□

• □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□

المرأة التي تتزوج في سن مبكرة، فإنها تواجه مخاطر صحية أكبر من تلك التي تواجهها المرأة التي تتزوج في سن متأخرة. وهذا يرجع إلى عدة أسباب، من بينها: انخفاض مستوى التعليم، وانخفاض الدخل، وانخفاض الوعي الصحي، وانخفاض القدرة على اتخاذ القرارات السليمة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن المرأة التي تتزوج في سن مبكرة، فإنها تواجه مخاطر نفسية أكبر من تلك التي تواجهها المرأة التي تتزوج في سن متأخرة. وهذا يرجع إلى عدة أسباب، من بينها: انخفاض مستوى التعليم، وانخفاض الدخل، وانخفاض الوعي الصحي، وانخفاض القدرة على اتخاذ القرارات السليمة. وهذا يرجع أيضاً إلى أن المرأة التي تتزوج في سن مبكرة، فإنها تواجه مخاطر أكبر من أن تكون ضحية العنف المنزلي، وأن تواجه مشاكل في العلاقات الزوجية، وأن تواجه مشاكل في الصحة النفسية.

:المرأة التي تتزوج في سن مبكرة

: المرأة التي تتزوج في سن متأخرة

: المرأة التي تتزوج في سن متأخرة

المرأة التي تتزوج في سن مبكرة، فإنها تواجه مخاطر أكبر من أن تكون ضحية العنف المنزلي، وأن تواجه مشاكل في العلاقات الزوجية، وأن تواجه مشاكل في الصحة النفسية. وهذا يرجع أيضاً إلى أن المرأة التي تتزوج في سن مبكرة، فإنها تواجه مخاطر أكبر من أن تكون ضحية العنف المنزلي، وأن تواجه مشاكل في العلاقات الزوجية، وأن تواجه مشاكل في الصحة النفسية. وهذا يرجع أيضاً إلى أن المرأة التي تتزوج في سن مبكرة، فإنها تواجه مخاطر أكبر من أن تكون ضحية العنف المنزلي، وأن تواجه مشاكل في العلاقات الزوجية، وأن تواجه مشاكل في الصحة النفسية.

106 (

المرأة التي تتزوج في سن متأخرة

المرأة التي تتزوج في سن مبكرة، فإنها تواجه مخاطر أكبر من أن تكون ضحية العنف المنزلي، وأن تواجه مشاكل في العلاقات الزوجية، وأن تواجه مشاكل في الصحة النفسية. وهذا يرجع أيضاً إلى أن المرأة التي تتزوج في سن مبكرة، فإنها تواجه مخاطر أكبر من أن تكون ضحية العنف المنزلي، وأن تواجه مشاكل في العلاقات الزوجية، وأن تواجه مشاكل في الصحة النفسية. وهذا يرجع أيضاً إلى أن المرأة التي تتزوج في سن مبكرة، فإنها تواجه مخاطر أكبر من أن تكون ضحية العنف المنزلي، وأن تواجه مشاكل في العلاقات الزوجية، وأن تواجه مشاكل في الصحة النفسية.

:المرأة التي تتزوج في سن متأخرة

المرأة التي تتزوج في سن مبكرة، فإنها تواجه مخاطر أكبر من أن تكون ضحية العنف المنزلي، وأن تواجه مشاكل في العلاقات الزوجية، وأن تواجه مشاكل في الصحة النفسية. وهذا يرجع أيضاً إلى أن المرأة التي تتزوج في سن مبكرة، فإنها تواجه مخاطر أكبر من أن تكون ضحية العنف المنزلي، وأن تواجه مشاكل في العلاقات الزوجية، وأن تواجه مشاكل في الصحة النفسية. وهذا يرجع أيضاً إلى أن المرأة التي تتزوج في سن مبكرة، فإنها تواجه مخاطر أكبر من أن تكون ضحية العنف المنزلي، وأن تواجه مشاكل في العلاقات الزوجية، وأن تواجه مشاكل في الصحة النفسية.

ويعرفه البحث الحالي إجرائياً :

بأنه عبارة عن حالة الاكتئاب الذي يحدث بعد الولادة ، والتي يمكن الوقاية منها من خلال اتباع بعض العادات الاجتماعية اليمنية التي يمكن تصميمها بشكل نصائح للوالدات.

الدراسات السابقة:

[illegible]

2021 年 12 月 31 日 : 12 月 31 日 : 12 月 31 日

[illegible]

2024 年 1 月 1 日至 2024 年 1 月 1 日 : 2024 年 1 月 1 日

[illegible]

الفصل الثاني :

الإطار النظري للبحث

يتضمن هذا الفصل الإطار النظري للبحث والذي تم تقسيمه إلى محورين هما :

المحور الأول : العادات الاجتماعية

المحور الثاني : اكتئاب ما بعد الولادة

وذلك على النحو الذي سيتم تفصيله :

المحور الأول : العادات الاجتماعية: ويتضمن:- مفهوم، وخصائص ، وأهمية ، وروافد ، وأنواع، وتصنيفات العادات الاجتماعية

أولاً : مفهوم العادات الاجتماعية:

تعرف بأنها عبارة عن تلك الأشياء التي درج الناس على عملها أو القيام بها أو الإنصاف بها، وتكرر عملها حتى أصبحت شيئاً مألوفاً. وكمصطلح فإن كلمة العادة تعني نمط سلوكي تعتبره الجماعة صحيحاً بسبب مطابقته لثقافتها الثقافي. (محمد عبدالله و بلال إبراهيم، (3 ، 2024

كما عرفها ريل Riel من أول علماء الأنثروبولوجيا الذين عرفوا العادة فيقول: " إن السلوك يتحول إلى عادة عندما يثبت من خلال عدة أجيال، ويتوسع وينمو ومن ثم يكتسب سلطاناً. أو هي : السلوك الذي يقدر بسبب عراقته في المجتمع المحلي الأسرة والقبيلة وجماعة الجوار، وملزماً في كل الأحوال والعادات ذات طبيعة معيارية، تستمد سلطتها رأسياً أي تاريخياً ، وأفقياً أي اجتماعياً.

(إيكه هولتكرانس، (247-248، 1972

يعبر مالينوفسكي Malinowski عن العادة بأنها " روتين الحياة الذين يشهدوا لأفراد ذلك الروتين الذي يتعلق بطبيعة اللهجة و اللهجة واللغة التي تستعمل في الحياة اليومية والتي تتفاعل مع الرموز السلوكية فتكون جملة ظواهر اجتماعية معقدة يصعب على العالم تدوينها أو وصفها أو تحويلها إلى أرقام لكن يمكن مشاهدتها وقت حدوثها أو التكلم عنها. (ميشال دينكن ، (157 ، 1981

و من كلمة روتين التي جاء بها مالينوفسكي فانه يقصد العادة لان الروتين هو ما تكرر فعله فأصبح معتاداً. لذلك يمكن اعتبار العادة " أنماط من السلوك التي تنتقل من جيل إلى الأخر و تستمر فترة طويلة حتى تثبت وتستقر و تصل إلى درجة اعتراف الأجيال المتعاقبة بها " (عبدالله رشدان ، (139 ، 2004

ويمكن تعريف العادات إجرائياً بأنها عبارة عن سلوكيات أو أنماط تصرف تتكرر بشكل منتظم وتصبح جزء من الروتين اليومي للفرد او الجماعة يمكن أن تكون هذه العادات إيجابية أو سلبية وتتشكل نتيجة للتكرار والتعلم والتكيف مع البيئة المحيطة.

خصائص العادات :-

حيث تتميز العادات بخصائص متعددة تتلخص في الآتي:-

- ❖ فعل اجتماعي : فهي ليست خاصة بفرد وتظهر للوجود حينما يرتبط الفرد بآخرين تتطلبها من الجماعة
- ❖ متوارثة أو مرتكزة إلى تراث يدعمها ويغذيها: يذهب ريل Riehr أن السلوك يصبح عادة عندما يثبت من خلال عدة أجيال ويتوسع وينمو ومن ثم يكتسب سلطاناً.
- ❖ التلقائية: بما أن العادات تنبع من حاجات الناس الحيوية لذا يميزها العلماء بالتلقائية، وكما أنها تتكون بصورة غير واعية بدون تأمل أو هدف منطقي، لأن أساسها المحاولة العشوائية والتجربة والخطأ.
- ❖ الإلزام والجبرية: فهي لها سلطة وسلطان على الأفراد، ففي نظر دوركايم "إنها نماذج للعمل وأنماط السلوك ويرسمها المعقل الجمعي" ، وهي وقائع تبلورت في شكل نماذج الأجيال السالفة وكل من يحاول مخالفتها يقاوم.

- ❖ الإتصال بنواح أسطورية ومعتقدات قديمة: حيث تتصل العادات بالأساطير والخرافات في جميع الثقافات، والبدائية بصفة خاصة.
 - ❖ التنوع والنسبية : تتنوع العادات الاجتماعية والطرق الشعبية فمنها ما يتناول عادات تناول الطعام، والملبس و المسكن، وكذلك جميع الأنشطة الاجتماعية كالخطبة، والزواج، والميلاد، والوفاة. كما أنها نسبية وتتغير من مجتمع إلى مجتمع ومن مكان إلى مكان ومن زمان إلى زمان.
 - ❖ التكرار : تتكرر العادة بشكل منتظم حتى تصبح تلقائية.
 - ❖ الاستمرارية : تستمر العادة لفترة طويلة، وقد تكون جزء من نمط حياة الفرد.
 - ❖ السهولة : تصبح العادات سهلة التنفيذ مع مرور الوقت مما يقلل من الحاجة إلى التفكير الواعي.
 - ❖ التأثير على السلوك : تؤثر العادات على كيفية تصرف الأفراد في مواقف معينة.
 - ❖ التكيف : يمكن أن تتغير العادات أو تتكيف مع الظروف الجديدة.
- (محمد طاهر علي ، 2018 ، 74) و (نادية أحمد ، 2006 ، 69) و (محمد عبدالله و بلال إبراهيم ، 2024 ، 4-5)

أهمية العادات

وتتلخص في الآتي:

- العادات الاجتماعية هي الدعائم الأولى التي يقوم عليها التراث الثقافي في كل بيئة إجتماعية.
 - كما أنها القوى الموجهة لأعمال الأفراد وحياتهم فهي تنظم أحوالهم، وتعبّر عن أفكارهم وتحقق غاياتهم.
 - تعتبر العادات قوانين المجتمع غير المكتوبة ودستوره المحفوظ في الصدور، تبرز شخصية الجماعة وتجعلها متفردة بين الجماعات الأخرى وتعطى لها طابعها الثقافي الخاص.
 - للعادات وظيفة تنبؤية، فهي تمدنا بمجموعة من التوقعات التقليدية والتي يعتمد عليها الفرد في تعامله مع باقي أفراد الجماعة.
 - توفير الوقت والجهد تساعد العادات الجيدة على تقليل الحاجة إلى اتخاذ قرارات يومية متكررة.
 - تحسين الإنتاجية تعزز العادات الإيجابية من كفاءة الفرد في العمل والدراسة.
 - تعزيز الصحة النفسية والجسدية تساهم العادات و الصحية في تحسين جودة الحياة وتقليل التوتر والقلق.
 - تشكيل الهوية الشخصية تعكس عاداتنا وقيمنا ومعتقداتنا وتساعد في تشكيل هويتنا الاجتماعية والثقافية.
 - تحقيق الأهداف تساهم العادات الإيجابية في تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية من خلال الاستمرارية والانضباط.
 - تعزيز الهوية الثقافية تساعد العادات على تعزيز الهوية والانتماء للمجتمع.
 - تنظيم العلاقات الاجتماعية تساهم في تنظيم التفاعلات بين الأفراد وتحديد السلوكيات المقبولة وغير المقبولة.
 - تسهيل التواصل الاجتماعي توفر إطارا مشتركا للتفاعل بين الأفراد، مما يسهل التواصل والفهم المتبادل.
 - نقل القيم والتقاليد تساهم في نقل القيم والمبادئ الأخلاقية من جيل إلى آخر.
 - تعزيز الاستقرار الاجتماعي تساهم في خلق بيئة مستقرة ومنظمة تساهم في تقليل النزاعات والصراعات.
- (فوزية دياب ، 116- 111 ، 2003)

روافد العادات الاجتماعية

أهم الروافد التي تجعل العادات تستمر تتمثل في الآتي :

الرافد	الايضاح
الشعائر	- الشعائر نوعا من الممارسات الجماعية، التي تتم وفق قوانين و قواعد تقرها الجماعة ، وذلك من أجل متابعة بعض الأفعال و الأقوال بغرض تحقيق و غاية معينة و التي يجب أن تتكرر كما هي دون أن يمسها أي تغيير في الشكل. - غالبا ما ترتبط الشعائر بالمجال الديني، لتشكل سلوك يرتبط بواسطته الفرد بخالقه ، وهذا ما جعل الشعائر تنصف بالقدسية فهي كل ما يصدر عن الإنسان من إشارات أو أفعال يعبر بها عن شيء ما خلال عملياته الاتصالية
الرموز	- كل ما يقوم الإنسان به في حياته اليومية من سلوكات، هو نابع من استعمال الرموز. - اعتبرت الرموز عند العديد من العلماء وسيلة مثلى للاتصال بين و أفراد المجتمع. - تصنع الجماعة الرموز حين تتفق و عليها بحيث يصبح أي فرد غريب عن الجماعة غير قادر على فهم رموزها و وبالتالي عدم التأقلم معها. - تعتبر اللغة من أهم الرموز ، لأنها الأداة التي يتواصل بها المجتمع الإنساني ويتماسك بها أفرادها. - حسب وايت فإن الرمز " هو شيء يكتسب قيمته أو معناه ممن يستخدمونه." حدد العلماء له وظيفتان : أ/ وظيفة اتصالية لأن بفضل الرموز يمكن لأفراد المجتمع أن يتواصلوا. ب/ وظيفة المشاركة.
الاحتفالات	هي عبارة عن ممارسات اجتماعية لها طابع الرسمية تعبر بوضوح عن شعور الناس حيث تلتقي فيها الشعائر و الطقوس ، و الرموز، وبذلك هي عادات اجتماعية موحية بالفرحة و معبرة عن ابتهاج أصحابها، تمارس في : مختلف المناسبات مرتبطة بعواطف و أحاسيس معبرة عن المعاني السامية و لذلك لا يستغنى عنها الأفراد و لا يبتعدون عن التفكير فيها و ممارستها عند كل مناسبة يومية .

(إسعد فايزة ، (95 - 94 ، 2012 و) عبد الغني عماد ، 2006 ، (170

انواع العادات

حيث يمكن التمييز بين أنواع العادات من حيث:-

العادات الفردية	العادات الجماعية
مجموعة من العادات المتعلقة بالمظهر السلوكي الذي يمارسه الأفراد.	العادات الجماعية أسلوبا في الحياة لا يخرج عن إطار الحياة الاجتماعية

عادات متعلقة بشخص الإنسان ، يمكن للفرد أن ويمارسها دون حاجة المجتمع	ناتجة عن تفاعل أفراد المجتمع مع بعضهم البعض و لذلك لا يستطيع الإنسان أن يخرج عن إطارها
تعبير شخصي عن استجابات لظروف الحياة	تعبر عن مجموع الأنماط السلوكية التي تبقى عليها الجماعة وتتأقلمها عن طريق التقليد و التفاعل مع الآخرين
يوجد لها حاجته حتى يتمكن من تنظيم حياته	تنشأ تلقائياً من أجل تحقيق أغراض متعلقة بأوضاع الجماعة ومظاهر سلوكها
يمارسها صاحبها دون أي إشكال لأنه هو الذي يفتعلها ثم يتبناها	تعتبر أحد وسائل الضبط الاجتماعي و أداة للتنظيم لذلك هي إلزامية.
مثل عادات النوم و الأكل وممارسة الرياضة	مثل طرق التفاعل مع الآخرين وآداب السلوك في المناسبات الاجتماعية.

(إسعد فايزة ، (98 - 97 ، 2012

تصنيف العادات :

ويمكن تصنيف العادات الاجتماعية إلى نوعين طبقاً لمدى بقائها ودوامها :

العادات الحديثة	العادات التقليدية	
تنشأ العادات المستحدثة في العصر الحديث، وغالباً ما تكون استجابة لتغيرات اجتماعية أو تكنولوجية أو اقتصادية. قد تتأثر بعادات وتقاليد مجتمعات أخرى، أو تكون نتيجة لانتشار أفكار جديدة.	تنشأ العادات التقليدية من الماضي البعيد وغالباً ما تكون متجذرة في تاريخ وثقافة المجتمع " تنتقل من جيل إلى جيل عبر التقاليد الشفهية والممارسات العملية، وغالباً ما تكون جزءاً لا يتجزأ من الهوية الثقافية.	المنشأ
هي كل ما يدخل المجتمع من ممارسات جديدة على شكل موعات.	وهي قديمة و متوارثة عبر الأجيال، مستمرة مع استمرار الحياة رغم أنه من يوجد لها قد يختفى، تربط الماضي بالحاضر، كما أنه تحفظ الموروث الثقافي	التعريف
تتقبلها الجماعة و تنتشر ، و أحياناً تكون مدة بقائها قصيرة تعبر عن اللباس و الهيئة و تمس أفكار الناس و معتقداتهم.	ويعرفها "ماكس رادين Max Radin " بأنها مفهوم يتضمن حكماً تقويمياً من أفراد الجماعة بأن ممارسات قديمة معينة هي صائبة مرغوب فيها وتمسك الجماعة بها ما هو إلا تأكيد لهذا الحكم.	
هي الممارسات الجديدة التي تقوم بها جماعة، وتتقبلها وتنتشر بين أفرادها فترة من الزمن ثم تزول أي أنها لا تستقر ولا تدوم، مثل: زي الملابس والفن بأشكاله	ويعرفها هرتزler " كل ما نجح من الممارسات في أداء وظيفته وتحقيق الغرض منها على محك التجريب، وفي دنيا المحاولة والخطأ، يعطى للناس شعوراً بالأمن والطمأنينة	

		يطلق عليها اسم الموضة»، وهي تختلف عن التقاليد لوجود عدد من الفروق.
	اعتبرها كلا كهون Kluckhon وكلي Kelly "وسائل إرشاد توجه سلوك الناس في المجتمع « وذلك لأنها تخطط للفرد سلوك حياته الذي ترتضي الجماعة مثل : كيفية القيام بحفلات الزفافه	
الاستمرارية	تتميز العادات التقليدية بالثبات النسبي، حيث تتغير ببطء شديد على مر الزمن. غالبا ما تكون مقاومة للتغيير، حيث يعتبرها المجتمع جزءا أساسيا من هويته وقيمه.	تتميز العادات المستحدثة بالتغير السريع، حيث يمكن أن تظهر وتختفي بسرعة. تكون أكثر مرونة وقابلية للتغيير والتكيف مع الظروف الجديدة
الغرض	الحفاظ على التراث: تهدف إلى الحفاظ على التراث الثقافي والقيم والمعتقدات التي توارثتها الأجيال. تعزيز الهوية الجماعية تساهم في تعزيز الشعور بالانتماء إلى مجموعة معينة وتوحيد أفراد المجتمع. توفير إطار اجتماعي: توفر إطارا واضحا للتفاعل الاجتماعي، مما يسهل التواصل والتفاهم بين أفراد المجتمع	تهدف إلى التكيف معه التغيرات الاجتماعية والتكنولوجية والاقتصادية. تلبية احتياجات جديدة لم تكن موجودة في الماضي. تكون وسيلة للتعبير عن الذات والهوية الفردية في المجتمع الحديث.
الأمثلة:	الاحتفالات الدينية مثل الأعياد والمناسبات الدينية التي يتم الاحتفال بها بطرق تقليدية. الممارسات الغذائية مثل طرق تحضير الطعام التقليدي وتناولها الملابس التقليدية: مثل الأزياء التي تعكس ثقافة وتاريخ المجتمع. الطقوس الاجتماعية مثل طقوس الزواج والجنائزات.	استخدام وسائل التواصل الاجتماعي: مثلا استخدام تطبيقات التواصل للتفاعل مع الآخرين الموضة الحديثة مثل الملابس والإكسسوارات التي تتغير باستمرار الممارسات الصحية الحديثة: مثل اتباع نظاما غذائي صحي وممارسة الرياضة. الاحتفالات الحديثة: مثل الاحتفال بمناسبات جديدة لم تكن موجودة في الماضي.

(فوزية ذياب ، 152)

المحور الثاني : الاكتئاب ما بعد الولادة

ويتضمن هذا المحور
مفهوم الاكتئاب
أنواع الاكتئاب
الأسباب وعوامل الخطر
الأعراض
اكتئاب ما بعد الولادة

مفهوم الاكتئاب:

يعد الاكتئاب مرضاً يصيب الذهن والجسد معاً، لذلك تظهر أعراض نفسية وجسدية على المكتئبين، إلا أن طبيعتها الحقيقية تختلف من شخص إلى آخر، وتتنوع أعراض الاكتئاب فتظهر جليلة لدى البعض ومخفية لدى البعض الآخر، فبعض الأشخاص لا تبدو عليهم أي أعراض البتة، ولكن يصبح سلوكهم غريباً بعض الشيء. (كوام مكنزي ، ٢٠١٣ ، ٥)

ويعرفه دافيد ستات D.statt : بأنه حالة من المظاهر أو الأشكال العامة للإضطراب الإنفعالي الذي قد تختلف كثافته من مجرد أزمات هموم الحياة اليومية إلى الحالة العقلية لليأس التام ، وهو يتصف بالقلق والكآبة وانخفاض النشاط العام.(مدحت عبد الحميد ، ٢٠٠١ ، ٢٣)

يرى رشاد عبد العزيز الاكتئاب بأنه أكثر الأعراض النفسية انتشاراً وهو يختلف في شدته من مريض لآخر ويشعر المصاب بالاكتئاب بأفكار سوداوية والتردد الشديد وفقدان الشهية وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والشعور بالإثم والتقليل من قيمة الذات. (رشاد عبد العزيز، ١٩٩٣ ، ١٥).

وفي هذا السياق يشير إيديلبيج eidilbege. (١٩٨٩) بأن الاكتئاب عرض عصابي يتميز بنقص الإهتمام بالعالم الخارجي وزيادة العدوان تجاه الذات والنقد الذاتي ومشاعر الذنب والعقاب الذاتي، وكل ذلك يتعلق بفقدان موضوع ما لدى الشخص المكتئب. (مدحت عبد الحميد ، ٢٠٠١ ، ٢٣)

لذا فالالاكتئاب اضطراب المزاج الذي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن وفقدان المتعة والاهتمام بالأمر المعتادة ونقص التركيز، وقد يكون مصحوباً بالشعور بالذنب وعدم الأهمية ونقص تقدير الذات، ويؤثر و المرض على المشاعر والتفكير والتصرفات ممار يسبب الكثير من المشكلات العاطفية والجسدية، والتي بدورها تؤثر على أداء الأنشطة اليومية، وقد يسبب الشعور باليأس من الحياة والتفكير في الانتحار وربما الإقدام عليه في الحالات المتقدمة.

أنواع الاكتئاب :

النوع	التعريف
الاكتئاب الجزئي	هو حالة من سوء المزاج تستمر لفترات طويلة ولا تؤثر بشكل ملحوظ على أداء الشخص. وقد يمر المصاب به بنوبات من الاكتئاب الشديد والاكتئاب والخفيف، ولا يسمى بالاكتئاب الجزئي إلا إذا استمر لسنتين على الأقل.
الاكتئاب الموسمية	يتميز بحدوثه خلال موسم الشتاء؛ حيث تقل فيه أشعة الشمس، ويزول غالباً بحلول فصل الربيع ويكون مصحوباً بالعزلة الاجتماعية، وكثرة النوم وزيادة الوزن
الاكتئاب الذهاني	هو إصابة الشخص باكتئاب شديد، بالإضافة إلى نوع من الاضطرابات العقلية مثل الهلوسات والأوهام، وتكون أعراضه مرتبطة بأوهام كثيفة مثل هلوسات الفقر والمرض وغيرهما.
اكتئاب ما بعد الولادة	هو أشد خطورة من الكابة النفاسية التي تصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة، والمرأة المصابة باكتئاب ما بعد الولادة تواجه اكتئاباً شديداً أثناء الحمل وبعد الولادة والذي من أعراضه الحزن الشديد، والقلق، والإجهاد مما يؤثر على أنشطتها اليومية وعنايتها بنفسها وطفلها.
الاكتئاب ثنائي القطب	يختلف اضطراب ثنائي القطب عن الاكتئاب، ولكنها يذكر ضمن أنواع الاكتئاب؛ لأن المصاب بثنائي و القطب يواجه نوبات من الاكتئاب الشديد تتناوب مع نوبات ابتهاج عالية.

(كوام مكنزي ، 36- 39)

الأسباب عوامل الخطورة :

يمكن التمييز بين مجموعة الأسباب التي أثبتتها الدراسات أهمها تقف وراء الاكتئاب، ومجموعة أخرى هي عوامل الخطر التي يتوقع أن تكون مسببه له :

عوامل تزيد من خطر الاكتئاب

★ التاريخ العائلي والجينات : تؤدي الجينات (الرموز البيولوجية التي ترثها عن والديك دوراً مهماً في الاكتئاب، إلا أن الجينات التي تشترك في هذه العملية كثيرة، ويعجز العلماء عن فهم طريقة عملها بدقة

- وتمكن العلماء و من تقديم دليل صغير يثبت إمكانية وراثه معظم علامات الاكتئاب حتى وإن ورثت الميل إلى الاكتئاب، فإن اكتئابك هذا يتفاقم وفق للأمور التي تمر بك في حياتك. و قد لا تنشأ لديك حالة من الاكتئاب بسبب إصابة والدتك أو والدك أو أخيك بالاكتئاب، إلا أن احتمال إصابتك به ستزداد من دون شك، وهذا الاحتمال سيكون أكبر لو كان لديك أخ توأم أصيب سابقاً بالاكتئاب.
- ★ الشخصية : لا تتعرض فئة من الأشخاص تتمتع بشخصية معينة للاكتئاب ، إلا أن الاستحواذيين والعقائديين الجازمين والقساء والذين يخفون مشاعرهم، بالإضافة إلى أولئك الذي يقلقون بسرعة أكثر عرضة و من غيرهم لخطر الإصابة بالاكتئاب.
- ★ الجنس : تصاب النساء مرتين أكثر من الرجال بالاكتئاب، إلا أن ذلك لا يعني أن النساء يملن أكثر من الرجال إلى التعرض للاكتئاب ، ويفسر الاختصاصيون هذا الواقع باعتراف النساء أكثر من الرجال بحالات الاكتئاب التي تصيبهن، أو بقدرة المعالجين على تشخيص هذه الحالات لدى النساء أكثر مما هي لدى الرجال.
- ★ أنماط التفكير : في عام 1967 ، قام المعالج النفسي الأمريكي أوارون بيك بوصفه أنماط التفكير الشائعة بين البشر في حالات الاكتئاب، والتي يعتقد كوام مكنزي أنها تؤدي دوراً هاماً في تفاقم هذه الحالات باختصار، ويعتقد أيضاً أن الأشخاص الذين يملكون أفكاراً سلبية تجاه أنفسهم هم أكثر عرضه للاكتئاب.
- ★ قدرة محدودة على التحكم بالقدر : يعتقد بعض الاختصاصيين أن الأشخاص الذين يواجهون لفترة طويلة من الزمن ظروفاً يعجزون عن تخطيها معرضون للإصابة بالاكتئاب. معدلات الاكتئاب تبدو مرتفعة لدى المرضى الذين يلزمون الفراش أو المقعدين، والذين يعتمدون على شخص أهر للقيام بأمرهم الحياتية كافة.
- ★ الضغط النفسي والأمور الحياتية : الأمراض طويلة الأمد التي تؤدي إلى إعاقة الافتقاد إلى الراحة والاستقلالية والأمان وعدم القدرة على الحركة جميعها عوامل تدفع بالإنسان إلى شفير هاوية الاكتئاب ، ويفضل معظم البشر الاستمتاع بالاستقلالية ولقاء أشخاص آخرين، ولذلك قد يؤدي بقاء المرء قسراً في وضع بسبب إصابته بمرض خطير إلى إصابته بالاكتئاب، أو قد يفقد بفعل المرض طويل الأمد القدرة على مواجهة الاكتئاب. (كوام مكنزي (٢٣ - ٢٨) ،

عوامل قد تثير الاكتئاب :

- ★ **الضغط النفسي** : يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى الاكتئاب، سواء أكان هذا الضغط فجائياً أو نتيجة بعض الأحداث أو بسبب الضغط طويل و الأمد وغالبا ما تكون الإصابة بالاكتئاب أمراً شائعاً بعد ستة أشهر من التعرض لظروف حياتية مرهقة، وفي الواقع يدفع الضغط النفسي المرء أكثر فأكثر إلى الاكتئاب، أو قد يثيره ، ومن الأمور الحياتية المراهقة ما يأتي :

وفاة الزوجة 1 أو الزوج 2. الطلاق 3. الانفصال الزوجي 4. السجن. وفاة صديق مقرب 5 6.

إصابة أو مرض 7. الزواج 8. خسارة الوظيفة 9. المصالحة بين الزوجين 10. التقاعد

يمكن أن يؤدي واحد من هذه الخسارات العشرة إلى الاكتئاب، و في حين تبعد التجارب الحياتية الأخرى التي تثير هذا الشعور الصعب كل البعد عن الخسارة أيأ كان نوعها.

- ★ **المرض الجسدي** : يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى حدوث المرض الجسدي في ، الحقيقة، قد يفقد

المرء ثقته بنفسه واعتزازه بها عندما يكتشف أنه مصاب بمرض خطير فيغرق في دوامة

الاكتئاب، إلا أن الأسباب تبقى معقدة. ومن هذه الأمراض ما يأتي : (مرض أديسون أو القصور

الكظري الأولي. - تناول المشروبات الممنوعة أثر مباشر في الدماغ ودمار للحياة. - خراج المخ. - نزيف الدماغ. - أورام المخ. - متلازمة التعب المزمن. - متلازمة كوشينغ. - الخرف - السكري. - مرض التهاب المخ. - إصابات الدماغ. - مشكلات القلب. - فرط نشاط الغدة الجاردرقية. - نشاط الغدة النخامية. - خمول الغدة الدرقية. - التصلب العصبي المتعدد - مرض باركنسون .. إصابة شديدة في الرأس. - السل أو السحايا. - نقص الفيتامين - مرض فيروس سي (بما في ذلك الإنفلونزا والحمى الغدية) - مشكلات في توازن المياه نسبة أملاح منخفضة ، نسبة كالسيوم عالية أو منخفضة في الجسم)

★ **الدواء : ومن الأدوية التي تسبب الاكتئاب :-** تسبب بعض الأدوية الاكتئاب إلا أن ذلك لا يعني أن يتوقف المريض عن تناولها و من دون استشارة طبيبه ، وفي الحقيقة، لا تسبب هذه الأدوية الاكتئاب عادة قد يكون ذلك ناتجاً عن أسباب أخرى. قد يؤدي التوقف عن تناول هذه الأدوية إلى نتائج تفوق الاكتئاب في خطورتها. إضافة إلى ذلك، يؤدي تناول الأدوية من دون وصفة طبيب إلى الاكتئاب، كما يؤثر تناول المشروبات الممنوعة في الدماغ، ولها نتائج سلبية من شأنها أن تدمر حياتك، فيشعر المرء بعد احتساء هذه المشروبات أنه مكتئب. وفي في هذا السياق، تؤثر الأدوية : المروحة عن النفس بشكل مباشر على أسلوب الحياة، ما قد يساهم في الإصابة بالاكتئاب. (الأدوية المستخدمة العلاج الصرع. - أدوية مضادة لارتفاع ضغط الدم. - أدوية مضادة للملاريا - ميفلوكين (لاريام) .- أدوية مضادة للباركنسون .- بعض أدوية العلاج الكيميائي المستخدمة في علاج أمراض السرطان. - حبوب منع الحمل (حبوب منع الحمل المركبة والبروجيستيرون - حبوب أحادية الهرمون) - ديجيتاليس (قلب) .- ديوريتيكس (القلب وضغط الدم) - إنترفيرون - ألفا المستعمل العلاج التهاب الكبد الفيروسي. - المهدئات- العلاج الذي يعتمد على الستيرويد(أزمة صدرية، التهاب المفاصل وغير ذلك)

★ **قلة التعرض لضوء النهار :** تتحسن حالة البشر في الأيام المشمسة مقارنة بالأيام الغائمة، ويفضل أكثرنا فصل الصيف على فصل الشتاء، إلا أن ذلك يأخذ منحى متطرفاً لدى بعض الأشخاص، فيبدون في حال جيدة في فصل الصيف في حين تسوء حالتهم في أيام الشتاء القصيرة، وهذا ما يسمى بالاضطراب العاطفي الموسمي. قد يرتبط الاضطراب العاطفي الموسمي بمستويات هرمون الميلاتونين الذي تفرزه الغدة الصنوبرية في المخ، وهو هرمون حساس تجاه الضوء، فتتخفص كمياته في الضوء فيما تزداد في الظلام ومن هنا يلجأ الأطباء إلى العلاج الضوئي للتخلص منه أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي ويعتمد هذا العلاج على تمضية أربع ساعات في اليوم تحت نور مصباح خاص، وهو بحق علاج فعال يخفف من حدة الاكتئاب في غضون أسبوع. (كوام مكنزي (٢٨ - ٣٤ ،

الأعراض:

تم تصنيف الأعراض وفقاً لمفهوم الصحة التي أوردته منظمة الصحة العالمية حيث تتنوع أعراض الاكتئاب النفسية والجسدية المحتملة في الواقع، ما يعاني منه البعض من أعراض الاكتئاب يمكن أن يختلف اختلافاً كبيراً لدى آخرين (كوام مكنزي(٦ ،

أعراض نفسية:

- ✓ الحزن المستمر.
- ✓ ضعف الثقة بالنفس والشعور بالدونية.
- ✓ الشعور باليأس والإحساس بالذنب.

- ✓ الشعور بالقلق والتوتر : يستيقظ بعض الأشخاص صباحاً والقلق الشديد يسيطر عليهم نتيجة خوف سيطر عليهم في اليوم السابق قد يثقل القلق المزاج المتعكر، ويصبح أحد أهم أعراض الاكتئاب.
- ✓ نقص أو انعدام بالرغبة أو المتعة بالنشاطات التي كانت تثير الرغبة والمتعة : عادة ما يمنحك المزاج المتعكر من الاستمتاع بما تقوم به وقد تفقد الاهتمام بالهوايات التي تعودت على ممارستها فتختفى المتعة من حياتك ، وهذا ما يطلق عليه الأطباء انعدام اللذة.
- ✓ صعوبة بالتركيز أو اتخاذ القرارات : عندما تواجه مشكلات في التركيز تجد نفسك عاجزاً عن اتخاذ قرار ما، أو الانتباه إلى بعض التفاصيل، فتشعر أنك مشوش ومضطرب جداً ، حتى لتكاد تظن نفسك مجنوناً.
- ✓ تفكير كئيب : يتغير نمط تفكيرك عند الشعور بالاكتئاب، فتري العالم من منظر مختلف وتطغى السلبية على كل ما يحيط بك، مايشوه الحياة من حولك ويعزز اكتئابك.
- ✓ تعكر المزاج : غالباً ما يكون المزاج المتعكر الذي يصيب المكتئب أقوى منها لدى الشخص المثبط أو على الأقل الحزين ، ويظهر الاكتئاب في شكل شعور دائم بالحزن والفراغ والضيق والخوف.
- ✓ فقدان القدرة على الإحساس : يعتبر هذا العرض أحد أكثر أعراض الاكتئاب المحزنة، فتشعر أنك مخدر، تعجز عن البكاء وكأن الدموع جفت من عينيك. وتشعر أنك فقدت مكانك في هذا العالم.
- ✓ التوهم : التوهم هو عبارة عن فكرة غير حقيقية تسيطر على الشخص فيصعب عليه إبعادها عن أفكاره، فعند الإصابة بالاكتئاب، يعزز و التوهم المزاج السيء.
- ✓ الهلوسة : الهلوسة تعنى أفكاراً غير حقيقية، تتطلب الهلوسات إدراك أن بعض الأمور غير حقيقية، لا سيما الأصوات والروائح ، إلا أن هذه الحالة تبقى نادرة.
- ✓ التفكير بالموت أو الانتحار : عندما تكون في أعماق الاكتئاب يبدو الماضي سيئاً ومليناً بالأخطاء، ويبدو الحاضر مريعاً والمستقبل مخيفاً ويتوصل بعض و المكتئبين أحياناً إلى أن الحياة لا تعنى شيئاً، وأن لا جدوى منها، وأن و الأمور قد تمضي على نحو أفضل من دونهم وأن الآخرين يستحقون « حياتهم أكثر مما يستحقونها هم لذلك، قد يفكر بعض الأشخاص بالانتحار حتى لو كانت هذه الأفكار مجرد أفكار عابرة صحيح أن عدداً كبيراً من المكتئبين لا يصلون إلى حد الانتحار الفعلي، إلا أنهم يخلدون مساءً إلى النوم وأمنية واحدة تشغلهم ألا وهي النوم الأبدي لهم يتخلصون من عبء هذه الحياة.

أعراض جسدية:

- ✓ صعوبة النوم ليلاً مع الاستيقاظ باكراً، أو النوم و الزائد : تعتبر مشكلات النوم مشكلة شائعة بين الأشخاص المصابين بالاكتئاب، وغالباً ما يتحملون جزءاً من مسؤولية التعب الذي قد ينال منهم فقد يحصل أن تستيقظ باكراً جداً قبل ساعات من موعد استيقاظك الطبيعي.
- ✓ انخفاض الشهية ونقصان الوزن، أو زيادة الشهية وزيادة الوزن: عندما تشعر بالاكتئاب، تخسر الكثير من وزنك إذ تفقد اهتمامك بالطعام، وإن تناولت بعضاً منه تجده عديم النكهة، وقد ينعدم لديك الشعور بالجوع، وقد يحصل أن يتوقف بعض الأشخاص عن تناول الطعام والشراب تماماً ، إلا أن هذه الحالة تبقى نادرة.
- ✓ الصداع وآلام العضلات بلا سبب واضح.
- ✓ التحدث والتحرك ببطء : تبطأ حركة الجسم عند الشعور بالاكتئاب، وقد تتجمد أحياناً ، وقد تشعر بجفاف في الفم.

- ✓ فقدان الرغبة الجنسية : يفقد عدد من الأشخاص اهتمامهم بالجنس عند الشعور بالاكتئاب، وتتنوع الأسباب التي تؤدي إلى ذلك. ففي الواقع، يعجز بعض الأشخاص عن إقامة علاقة جنسية في حالات الاكتئاب، لاسيما حين يفقدون القدرة على الإحساس.
- ✓ تغيرات في الدورة الشهرية : قد تحدث تغيرات في انتظام الدورة الشهرية لدى بعض النساء.
- ✓ بطء ذهني وجسدي : عندما تكتئب تشعر أنك أشبه بآلة جامدة وقط تجد نفسك متعباً طوال الوقت ، فيصعب عليك إتمام مهامك اليومية حتى أن كل خطوة قد تتطلب منك جهداً عظيماً.

(كوام مكنزي، ٥ - ١٦)



وسيتم التركيز في الحديث هنا عن اكتئاب ما بعد الولادة
حيث يتضمن التالي:

- مفهوم اكتئاب ما بعد الولادة
- الفئات الأكثر عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة
- أعراض اكتئاب ما بعد الولادة
- العوامل المؤدية لظهور اكتئاب ما بعد الولادة
- مضاعفات اكتئاب ما بعد الولادة

اكتئاب ما بعد الولادة

اكتئاب ما بعد الولادة هو عبارة عن حالة مرضية حيث أنها تحدث في حوالي ١٥ بالمئة من النساء بعد الولادة وتبدأ بعد الولادة بأيام قلائل، ويظهر كأنه امتداد للإضطراب المزاجي الذي يحدث بعد الولادة وأحيانا تكون الصورة واضحة منذ البداية بسبب شدة الأعراض التي تعاني منها المرأة المصابة، وتستمر هذه الأعراض لفترات متفاوتة وقد تطول أحيانا لتصل إلى عدة شهور وأحيانا تصل إلى سنة أو أكثر إذا تركت المرأة دون علاج . (نادية عوض، ٢٠٠١)

كما عرفه برنامج MSD بأنه عبارة عن الشعور بالحزن الشديد وفقدان الاهتمام بالنشاطات الاعتيادية في أثناء الأسابيع أو الأشهر القليلة الأولى بعد الولادة. حيث يعد اكتئاب ما بعد الولادة baby blues ، هو شعور بالحزن أو التعاسة خلال الأيام الثلاثة التالية للولادة، من الحالات الشائعة بعد الولادة ينبغي الام تشعر المرأة بالقلق إزاء هذه المشاعر بشكل مفرط، وذلك لأنها تختفى في غضون أسبوعين عادة. ويمثل اكتئاب ما بعد

الولادة تغيرا في المزاج أكثر خطورة، وهو يستمر لأسابيع أو أشهر ويؤثر في النشاطات اليومية ، يحدث هذا الاكتئاب عند نسبة تتراوح بين 10 إلى 15 في المائة تقريباً، وفي حالات نادرة جداً يحدث اضطراب أكثر شدة يُسمى ذهان ما بعد الولادة s. postpartum psychosi.

الفئات الأكثر عرضة للإصابة ب اكتئاب ما بعد الولادة :

وتتحدد في الآتي :

- النساء الأقل 20 عاماً اللواتي لا يتلقين علاجاً طبياً بشكل منتظم.
- النساء اللواتي لديهن أكثر من 6 أولاد
- النساء اللواتي لم يتلقين الدعم الكافي .من الأهل في فترة المراهقة
- النساء اللاتي يعانين من اضطرابات شديدة قبل الدورة الشهرية.
- النساء اللاتي لديهن مشكلات زوجية.
- النساء الذي يتعرضن لصعوبة الولادة، أو ولادة طفل بعيوب خلقية .
- في حالات الولادة المبكرة أو المتأخرة.
- في حالات فصل الأم عن الطفل لأسباب تتعلق بأي منهما.
- في حالة عدم وجود مساندة من الأسرة.
- في حالات النساء اللاتي يجدن صعوبات أو مشكلات تتعلق بالطفل مثل صعوبة الرضاعة أو النوم.
- النساء اللاتي مرن بمشكلات و صدمات أثناء الحمل أو بعد الولادة مباشرة.
- النساء اللاتي يوجد لديهن تاريخ عائلي للإصابة بالاكتئاب واكتئاب ما بعد الولادة.
- النساء اللاتي سبق لهن الإصابة بالإصابة بالاكتئاب غير المتعلق بالأمومة. (ضحى محمود بابلي ٢٠٠٣)

-----أدلة MSD أو MSD Manuals هي مجموعة شاملة من الموارد الطبية التي تقدم معلومات طبية موثوقة وحديثة للأطباء والمتخصصين في الرعاية الصحية والمرضى وعامة الناس. تأسست هذه الأدلة منذ عام 1899م، وتعتبر مرجعاً قياسياً للرعاية الطبية في جميع أنحاء العالم.

أعراض اكتئاب ما بعد الولادة :

وتتحدد في الآتي:

- ❖ الأرق أي عدم القدرة على النوم : صعوبة النوم أو الاستمرار فيه، حتى عندما يكون الطفل نائماً.
- ❖ النوم الكثير: الرغبة في النوم لفترات طويلة، حتى أثناء النهار، والشعور بالإرهاق الشديد رغم النوم.
- ❖ التوتر الشديد أو نوبات من الذعر والخوف والقلق : الشعور بالقلق والتوتر والخوف بشكل مستمر، وقد تصل إلى نوبات من الذعر.
- ❖ صعوبة التركيز أو التذكر : فقدان القدرة على التركيز في الأنشطة اليومية، وصعوبة تذكر المعلومات والأحداث.
- ❖ فقد الرغبة في أمور الحياة الإعتيادية خاصة الجنس : فقدان الشغف بالأنشطة التي كانت ممتعة في السابق، بما في ذلك العلاقة الزوجية.
- ❖ الإحساس المستمر بالإرهاق والتعب : الشعور بالإرهاق الشديد والتعب المستمر، حتى بعد الراحة.

- ❖ تغيير في الشهية ، إما فقدان الشهية أو تناول كميات كبيرة من الطعام بشكل مفرط.
- ❖ تغيرات في الوزن: نقص أو زيادة ملحوظة في الوزن.
- ❖ أعراض الوسواس القهري : أفكار وسواسية متكررة أو سلوكيات قهرية.
- ❖ الإحساس بالذنب و الشك أو العجز واليأس والقلق : الشعور بالذنب لعدم القدرة على رعاية الطفل بشكل مثالي، والشعور بالعجز واليأس والقلق بشأن المستقبل.
- ❖ الإنعزال و تجنب الاختلاط مع الناس : تجنب التواصل مع الآخرين والشعور بالوحدة والعزلة.
- ❖ انعدام الرغبة في الحياة : فقدان الأمل في الحياة وفي الحالات الشديدة التفكير في الموت أو الإقدام على الانتحار :
- ❖ الاحساس بعدم القدرة على إعطاء الطفل و الآخرين ما ينبغي من حب ومودة : الشعور بصعوبة في تكوين رابطة عاطفية مع الطفل، وعدم القدرة على منحه الحب والمودة.
- ❖ الإحساس بالغضب ناحية الطفل والآخرين : الشعور بالغضب والانفعال تجاه الطفل أو الزوج أو أفراد الأسرة الآخرين.
- ❖ تقلبات المزاج : تغيرات مفاجئة في المزاج، من الحزن إلى الغضب إلى السعادة، دون سبب واضح.
- ❖ بكاء متكرر لا يمكن ضبطه : بكاء مستمر بدون سبب واضح أو البكاء لأتفه الأسباب.
- ❖ التهيج والغضب : الشعور بالتهيج الشديد والغضب لأقل الأسباب.
- ❖ الخوف من التسبب بأذى للصغير : الخوف الشديد من إيذاء الطفل، وقد يصل إلى حد الوسواس.
- ❖ أفكار انتحارية: التفكير في الانتحار أو إيذاء النفس
- ❖ شعور بعدم القدرة على رعاية الصغير أو عدم الكفاءة كأه له : الشعور بعدم القدرة على رعاية الطفل بشكل صحيح، وعدم الثقة في القدرة على الأمومة.
- ❖ نقص الاهتمام بالصغير أو قلق غير عقلاني بشأنها : عدم الاهتمام بالطفل أو القلق الزائد وغير المبرر بشأن صحته.
- ❖ صعوبة في تأدية العمل : صعوبة في أداء المهام اليومية، سواء في المنزل أو العمل.
- ❖ نوبات القلق أو الهلع : نوبات مفاجئة من القلق الشديد والخوف، مصحوبة بأعراض جسدية مثل تسارع ضربات القلب وضيق التنفس.
- ❖ الصداع : قد تعاني المرأة من صداع مستمر أو متكرر، وقد يكون هذا الصداع مرتبطاً بالتوتر والقلق المصاحبين للاكتئاب.
- ❖ وجع في الجسم : قد تشعر المرأة بالآلام في مناطق مختلفة من الجسم، مثل الظهر، الرقبة، العضلات، والمفاصل. هذه الآلام قد تكون ناتجة عن التوتر والقلق، أو عن التغيرات الهرمونية التي تحدث بعد الولادة.
- ❖ مشاكل النوم النوم لمدة طويلة أو قلة النوم : قلة النوم (الأرق): قد تجد المرأة صعوبة في النوم أو الاستمرار فيه، حتى عندما يكون الطفل نائماً. قد تشعر بالقلق والتفكير المستمر، مما يجعل النوم صعباً. النوم لمدة طويلة: قد تشعر المرأة برغبة شديدة في النوم لفترات طويلة، حتى أثناء النهار، ولكنها قد لا تشعر بالراحة والانتعاش بعد النوم.

❖ التعب الشديد : قد تشعر المرأة بتعب شديد وإرهاق مستمر، حتى بعد الراحة والنوم. قد تجد صعوبة في القيام بالمهام اليومية، وتشعر بالإرهاق الجسدي والعقلي.

(نادية عوض ٢٠٠١)، (ضحى محمود بابلي، ٢٠٠٣) (أدلة MSD)

العوامل المؤدية لظهور اكتئاب ما بعد الولادة :

تزيد بعض العوامل من احتمال إصابة المرأة باكتئاب ما بعد الولادة كلما ازدادت عوامل الخطر ازداد احتمال إصابة المرأة بالاكتئاب. ويمكن تحديدها في الآتي:

قبل ولادة الطفل

- ★ مشكلات خصوبة : صعوبة الحمل أو العقم يمكن أن يسبب ضغوطاً نفسية تزيد من خطر الاكتئاب ما بعد الولادة.
- ★ أمراض نفسية سابقة : وجود تاريخ للاكتئاب أو أي مرض نفسي آخر يزيد من خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.
- ★ إصابة أحد أفراد العائلة بأمراض نفسية : وجود تاريخ عائلي للأمراض النفسية، وخاصة الاكتئاب، يزيد من خطر إصابة المرأة.
- ★ والدة وحيدة : عدم وجود شريك حياة يمكن أن يزيد من الضغوط النفسية والاجتماعية على المرأة، مما يزيد من خطر الاكتئاب.
- ★ مشكلات مالية كبيرة : الضغوط المالية والقلق بشأن المستقبل يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب.
- ★ الإنجاب في سن مبكرة (أقل من 16 عاماً) : الإنجاب في سن مبكرة يمكن أن يكون مصحوباً بتحديات اجتماعية واقتصادية ونفسية تزيد من خطر الاكتئاب.
- ★ الإنجاب بعد سن الخامسة والثلاثين : قد تواجه النساء اللاتي ينجبن بعد سن الخامسة والثلاثين بعض المخاطر الصحية والنفسية التي تزيد من خطر الاكتئاب.
- ★ شك في الرغبة في الإنجاب : عدم التأكد من الرغبة في الإنجاب أو وجود مشاعر سلبية تجاه الحمل يمكن أن يزيد من خطر الاكتئاب.
- ★ مخاوف تتعلق بصحة الطفل : القلق بشأن صحة الطفل أو وجود تاريخ لمشاكل صحية في الحمل السابق يمكن أن يزيد من خطر الاكتئاب.
- ★ قلق يتراوح القلق الخفيف والمتوسط في أثناء أشهر الحمل الثلاثة : الشعور بالقلق والتوتر خلال فترة الحمل، حتى لو كان خفيفاً أو متوسطاً، يمكن أن يزيد من خطر الاكتئاب بعد الولادة.
- ★ ولادة صعبة : تجربة ولادة صعبة أو مؤلمة يمكن أن تزيد من خطر الاكتئاب.

بعد ولادة الطفل :

- ★ الولادة قبل أوانها قبل الأسبوع السابع والثلاثين : الولادة المبكرة يمكن أن تسبب ضغوطاً نفسية وجسدية على الأم، مما يزيد من خطر الاكتئاب.
- ★ مرض جسدي : وجود أي حالة صحية جسدية بعد الولادة يمكن أن يزيد من خطر الاكتئاب.
- ★ عزلة اجتماعية : الشعور بالعزلة والوحدة بعد الولادة يمكن أن يزيد من خطر الاكتئاب.

★ قلة الدعم من الشريك : عدم وجود دعم من الزوج أو الشريك يمكن أن يزيد من الضغوط النفسية على المرأة، مما يزيد من خطر الاكتئاب.

★ العودة إلى العمل بمسار أقدم : العودة إلى العمل بمسار أقدم
وظيفة أقل من مس
الاكتئاب (ك)

الفصل الثالث

إجراءات البحث

مضاعفات اكتئاب

وتحدد في التالي.

بأ. تشمل

1-الذهان (bipart)

الأعراض الهلوسات والأوهام وال

٢-الانفصام العقلي. (Schizophrenia) : م من نفس مزمن أثر على طريقة تفكير الشخص وشعوره
وتصرفه.

٣- الهوس الاكتئابي. (Manic Depressive Psychosis) : اضطراب ثنائي القطب، حيث يتناوب
الشخص بين فترات من الاكتئاب الشديد وفترات من الهوس الشديد.

ويتضمن مايلي :

إعداد قائمة بأهم العادات الاجتماعية اليمنية التي تقي المرأة من اكتئاب ما بعد الولادة.
قائمة بأهم العادات الاجتماعية اليمنية بعد الولادة ومدى توافرها في البرامج الجامعية لبرنامج فني قبالة.

وللإجابة على السؤال الأول للبحث (مقائمة العادات الاجتماعية اليمنية التي تقي الوالدة من حالة اكتئاب ما بعد الولادة) ؟ سيتم مايلي :

إعداد قائمة بأهم العادات الاجتماعية اليمنية التي تقي المرأة من اكتئاب ما بعد الولادة،
وسيتم إعداد القائمة في ضوء خطوات إعداد القائمة وهي:

1-تحديد الهدف من القائمة :

يهدف بناء القائمة في هذا البحث إلى :

تحديد العادات الاجتماعية التي تقي الوالدة من اكتئاب ما بعد الولادة.
قياس مدى تأثير هذه العادات على اكتئاب ما بعد الولادة، وذلك من خلال دراسة العلاقة بين ممارسة هذه العادات وانخفاض معدلات الاكتئاب.
توعية المجتمع بأهمية العادات والتقاليد الاجتماعية في صحة المرأة النفسية، وتشجيع الأسر على تقديم الدعم اللازم للمرأة خلال فترة ما بعد الولادة.
تطوير برامج دعم متكاملة للمرأة في فترة ما بعد الولادة، تشمل خدمات الرعاية الصحية النفسية، والتوعية بأهمية الرضاعة الطبيعية والتغذية السليمة، وتقديم الدعم الاجتماعي والمعنوي للمرأة.

وضع سياسات وبرامج تدعم صحة المرأة النفسية خلال فترة ما بعد الولادة، وتخصيص الموارد اللازمة لتنفيذ هذه البرامج.

2- مصادر اشتقاق بنود قائمة الأهداف :

تم اشتقاق بنود قائمة العادات كما يلي :

الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت المساندة الأسرية وعلاقتها باكتئاب ما بعد الولادة. مقابلات مع النساء اللاتي مررن بتجربة الولادة في اليمن، للاستماع إلى تجاربهن وآرائهن حول العادات الاجتماعية المؤثرة على صحتهن النفسية.

3- صياغة القائمة في صورتها المبدئية :

اعتمد بناء قائمة العادات على مجموعة من المعايير تمت مراعاتها عند تحديد العادات الاجتماعية التي ينبغي تضمينها في برامج فني قبالة بجامعة 21 سبتمبر .

4- ضبط القائمة :

للتأكد من صحة صياغة أهداف القائمة ، ووضوحها ، ومناسبتها لبرامج فني قبالة، تم عرض القائمة على مجموعة من السادة المحكمين ، ثم تعديل القائمة المقترحة للعادات في ضوء آراء السادة المحكمين ، حيث تم تعديل صياغة بعض العادات وحذف بعضها الآخر ، وأضاف بعضها.

قائمة بأهم العادات الاجتماعية اليمينية بعد الولادة التي تساهم في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة

العادة	
1. حضور عائلة الوالدة لمساعدتها ورعايتها هي ومولودها، وبقاء أمها أو أختها خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة	1
2. حضور الأهل عند دخول الوالدة غرفة الولادة وزيارة الوالدة بعد الولادة	2
3. زيارات الأقارب والأصدقاء والجيران	3
4. إخبار الأهل والجيران بولادة الطفل بعبارات مخصصة (نبشركم أن فلانة ولدت)، ويكون الرد مخصص معبر عن الفرحة والدعاء للوالدة (بشرك الله بوجه النبي، وجنة بعافيتها)	4
5. إعداد كل ما تحتاجه الوالدة مسبقاً ، بما في ذلك الأطعمة المغذية (أكلات تقليدية (والملابس، وغرفة الوالدة تتميز بمرتبة مرتفعة ومزينة بالمصاحف والصور، أو ستارة لسريها لتتمكن من الجلوس بالوضعية التي تريحها	5
6. تقديم التهاني والهدايا المالية والعينية للوالدة	6

7	استخدام الشذاب واللزاب والريحان)أنواع من النباتات العطرية (في الزينة والرائحة العطرة، وكحرز من الشيطان
8	استخدام أجود أنواع العود والبخور
9	ذهاب الوالدة إلى الحمام البخاري قبل دخول مكان الولادة
10	تقديم هدايا (كسوة - ملابس (من قبل عائلة الوالدة وزوارها لها ولمولودها
11	التبنين (البن (يقدم كهدية من قبل الأقارب للوالدة
12	المساعدة في رعاية المولود للتخفيف من العبء على الأم
13	تقديم الأطعمة الصحية المغذية للدم والعظام، خصوصا الدجاج البلدي والعسل والسمن والتمر والفيمتو
14	بقاء الأم فترة راحة أربعين يوم لتحسين صحتها الجسدية والنفسية
15	توفير الخصوصية والهدوء للأم خلال فترة النفاس؛ فلا يسمح بأي نوع من الضوضاء خصوصا الأطفال
16	التخفيف من الضغوط الاجتماعية والنفسية؛ إذ تعفى الوالدة من جميع مسؤوليات الوظيفة وأعمال البيت والأطفال
17	إخفاء وقت الولادة؛ اعتقاداً بأن ذلك يسهل عملية الولادة، وتوفير أجواء هادئة وآمنة
18	إقامة جلسات دينية تتلى فيها شمائل الرسول صلى الله عليه وسلم
19	حفلة ختان المولود الذكر
20	إقامة وليمة للاحتفال بولادة الطفل
21	حفلة الوفاء ، احتفال ختامي لمراسيم الولادة (يوم الأربعين- الخامس والأربعين)
22	الأهازيج التقليدية الخاصة بالنساء ، كما تستخدم النساء أدوات إيقاعية كاطبول مع استخدام كلمات تختلف من منطقة إلى أخرى. مثل (هني يا أمة بمولودك ، نور البيت بقدمه)
23	تزيين المولود يتم لف المولود في أقمشة مزخرفة يدوياً ومزينة بألوان زاهية.
24	تعليق خرزات صغيرة أو حجاب يحتوي على آيات قرآنية لحماية الطفل من الحسد.
25	توزيع التمور والعسل كهدية رمزية للزوار ؛ اعتقاداً بأنها تجلب البركة للمولود.
26	تزيين الأم بالحناء على يديها وقدميها كرمز للفرح والتفاؤل.
27	تحضير جلسات تجميلية للأم تشمل استخدام الأعشاب الطبيعية لتقوية الشعر والبشرة.

وللإجابة على السؤال الثاني للبحث (ما مدى توافر العادات الاجتماعية التي تقي المرأة من اكتئاب ما بعد الولادة ضمن برامج التأهيل لبرنامج فني قبالة) ؟ سيتم ما يلي :

تحليل المحتوى: سيتم تحليل محتوى البرامج الجامعية لبرنامج فني قبالة على ضوء خطوات تحليل المحتوى وهي :

1-الهدف من التحليل :

استهدفوا من خلال التحليل لأهداف ومحتوى برامج فني / بجامعة 21سبتمبر ، معرفة مدى تضمين العادات الاجتماعية اليمنية التي تقي المرأة من اكتئاب ما بعد الولادة، ومن ثم الخروج بتوصيات ومقترحات تحسن من المحتوى بما يتلاءم مع أهداف العادات الاجتماعية اليمنية.

2-عينة التحليل :

تحددت عينة التحليل من عادات ومحتوى برنامج فني قبالة، المقررة على طالبات فني قبالة بجامعة 21 سبتمبر للعام الدراسي 2024م - 2025م

3- وحدة التحليل :

تم استخدام الفقرة كوحدة لتحليل العادات ، والصفحة كوحدة لتحليل المحتوى.

4- فئات التحليل :

تحددت فئات تحليل العادات في العادات الاجتماعية اليمنية التي تقي المرأة من اكتئاب ما بعد الولادة.

قائمة بأهم العادات الاجتماعية اليمنية بعد الولادة ومدى توافرها في البرامج الجامعية لبرنامج فني قبالة

العادة / المنهج	تثقيف صحي	رعاية حوامل	مخاض وولادة طبيعية	مخاض وولادة غير طبيعية	علم نفس اجتماعي	صحة عامة	طب نفسي	طوارئ توليدية	تنظيم أسرة	امراض نساء
1 حضور عائلة الوالدة لمساعدتها ورعايتها هي ومولودها، وبقاء أمها أو أختها خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 حضور الأهل عند دخول الوالدة غرفة الولادة. وزيارة الوالدة بعد الولادة.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 زيارات الأقارب والأصدقاء والجيران.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4 إخبار الأهل والجيران بولادة الطفل بعبارات مخصصة (نبرككم أن فلانة ولدت)، ويكون الرد مخصص معبر عن الفرح والدعاء للوالدة (بشرك الله بوجه النبي، وجنة بعافيتها)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5 إعداد كل ما تحتاجه الوالدة مسبقاً ، بما في ذلك الأطعمة المغذية (أكلات تقليدية (والملايس، وغرفة الوالدة تتميز بمرتبة مرتفعة ومزينة بالمصاحف والصور، أو ستارة لسريها لتتمكن من الجلوس بالوضعية التي تريحها	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6. تقديم التهاني والهدايا المالية والعينية للوالدة	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 استخدام الشذاب واللابز والريحان)أنواع من النباتات العطرية (في الزينة والرائحة العطرة وكحرز من الشيطان	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8. استخدام أجود أنواع العود والبخور	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 ذهاب الوالدة إلى الحمام البخاري قبل دخول مكان الولادة	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10 تقديم هدايا (كسوة - ملابس (من قبل عائلة الوالدة وزوارها لها ولمولودها	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	التبني (البن) يقدم كهديّة من قبل الأقارب للوالدة.
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	المساعدة في رعاية المولود للتخفيف من العبء على الأم.
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	تقديم الأطعمة الصحية المغذية للدم والعظام خصوصاً الدجاج البلدي والعسل والسمن والتمر والفيمتو.
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	بقاء الأم فترة راحة أربعين يوم لتحسين صحتها الجسدية والنفسية.
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	توفير الخصوصية والهدوء للأم خلال فترة النفاس؛ فلا يسمح بأي نوع من الضوضاء خصوصاً الأطفال.
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	التخفيف من الضغوط الاجتماعية والنفسية؛ إذ تعفى الوالدة من جميع مسؤوليات الوظيفة وأعمال البيت والأطفال.
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	إخفاء وقت الولادة؛ اعتقاداً بأن ذلك يسهل عملية الولادة، وتوفير أجواء هادئة وآمنة.
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	إقامة جلسات دينية تتلى فيها شمائل الرسول صلى الله عليه وسلم.
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19	حفلة ختان المولود الذكر.
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	إقامة وليمة للاحتفال بولادة الطفل.
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21	(حفلة الوفاء ، احتفال ختامي لمراسيم الولادة (يوم الأربعين- الخامس والأربعين
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22	الأهازيج التقليدية الخاصة بالنساء ، كما تستخدم النساء أدوات إيقاعية كاطبول مع استخدام كلمات تختلف من منطقة إلى أخرى. مثل (هني يا أمة بمولودك ، نور البيت بقدومه)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23	تزيين المولود يتم لف المولود في أقمشة مزخرفة يدوياً ومزينة بألوان زاهية.
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	تعليق خرزات صغيرة أو حجاب يحتوي على آيات قرآنية لحماية الطفل من الحسد.
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	توزيع التمور والعسل كهديّة رمزية للزوار ؛ اعتقاداً بأنها تجلب البركة للمولود.
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	تزيين الأم بالحناء على يديها وقدميها كرمز للفرح والتفائل.

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	تحضير لجلسات تجميلية للأم تشمل استخدام الأعشاب الطبيعية لتقوية الشعر والبشرة.	27
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



ويتضمن ما يلي :

أدوات التطبيق : البرنامج التوعوي
أدوات القياس : الاستبيان

البرنامج التوعوي حول بعض العادات الإجتماعية اليمينية في الوقاية من الاكتئاب ما بعد
الولادة:

تم بناء هذا البرنامج من:

أولاً: الأساس المرجعي للبرنامج

حيث يقوم على :

١_ الأدبيات والدراسات السابقة.

٢_ البرامج التوعوية المتمثلة بالوسائل و الطرق والأساليب التوعوية.

ثانياً: فلسفة البرنامج:

حيث يقوم البرنامج على:

فلسفة التوعية الصحية القائمة على التعليم الذاتي المتمثلة في صور موديوالات توعوية ويتكون من اشتماله على بعض العادات الإجتماعية التي من شأنها الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة .

ثالثاً: الاهداف :

حيث يهدف هذا البرنامج إلى الأهداف الآتية:

زيادة الوعي حول اكتئاب ما بعد الولادة.

تشجيع النساء على طلب المساعدة

توفير المعلومات حول الأعراض والعلاج للحالة .

دعم النساء في مرحلة ما بعد الولادة إجتماعياً.

رابعاً: أنشطة البرنامج :

يتضمن البرنامج الأنشطة الآتية:

محاضرات توعوية جماعية.

جلسات نقاش

ورش عمل

توزيع مواد توعوية كتيبات، ملصقات) ، صور توعوية، موديوالات.(

إطلاق حملات إعلامية على وسائل التواصل الاجتماعي

توفير خط مساعدة هاتفي

تشجيع النساء على مشاركة تجاربهن و التعلم الذاتي.

تنظيم لقاءات مع متخصصين في الصحة النفسية و الإجتماعية .

خامساً : المشاركون :

سيشارك في البرنامج الفئات ذات العلاقة الآتية:

١ _ النساء في مرحلة ما بعد الولادة

٢ _ الأزواج والعائلات

٣ _ الممرضات والقابلات

٤ _ الأطباء النفسيون

٥ _ المتخصصون في الصحة النفسية و الإجتماعية.

سادساً : المحتوى:

تم اختيار المحتوى من خلال أدبيات الإكتئاب ما بعد الولادة ومحاور العادات الإجتماعية المتمحورة حول (الزيارات ،والمأكولات ،والحفلات ،و الهدايا ،والعطريات)

١- أدبيات الإكتئاب ما بعد الولادة :

و تتمحور أدبيات الإكتئاب ما بعد الولادة حول العناصر الآتية :

أ_تعريف اكتئاب ما بعد الولادة

هو شك ل من اشكال الاكتئاب وعادة ما يحدث خلال أسبوعين إلى ثمانية أسابيع وقد يستمر لمدة عام بعد الولادة وله أعراض نفسية و جسدية وتكمن خطورته عندما تبدأ الأم بالتفكير بإيذاء نفسها أو الطفل .

ب_الأعراض الشائعة

،(الحزن)و ضعف التركيز ،وانخفاض مستوى احترام الذات والثقة بالنفس ، و حب العزلة ،و تغير الشهية، و النوم المتقطع ،و ،القلق و ،التعب و فقدان الاهتمام ، و قد تنتابها أفكار بإيذاء نفسها أو طفلها)

ج_: الأسباب

(التغيرات الهرمونية، الضغط النفسي، التاريخ العائلي)

د_: العلاج

(العلاج النفسي، الأدوية، الدعم الاجتماعي ،العادات الإجتماعية).

٢- محاور العادات الإجتماعية اليمينية

وسيتم اختيار محورين من محاور البرنامج لبناء موديولات توعوية قائمة على التعليم الذاتي وهي كالآتي :

أ_الزيارات . ب_المأكولات .

ويمكن تبرير أسباب اختيار هذين المحورين للميزات الآتية :

_ كونهما الأكثر أهمية .

_ كونهما الأكثر فعالية وأثراً في الوقاية من إكتئاب ما بعد الولادة .

سابعاً: الموديولات:

١_الموديول الأول: الزيارات وتأثيرها في الوقاية من إكتئاب ما بعد الولادة .

١ _ الأهداف

يهدف الموديول إلى الآتي :

_ تعريف الزيارة .

_ تعريف إكتئاب ما بعد الولادة .

_ الوقاية من الوقوع في حالة إكتئاب ما بعد الولادة .

٢ _ الوسائل والأساليب كالاتي :

(التعليم الذاتي ،و التوعية الجماعية ،و الملصقات ،و الموديولات ،و الصور التوعوية).

٣ _ التمهيد:

أ _ ماذا تعرف عن الزيارات ؟

ب _ ماذا تعرف عن اكتئاب ما بعد الولادة ؟

٤ _ المحتوى :

ويتمحور حول النصائح المصاغة من بعض العادات الإجتماعية اليمينية التي تساعد في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة وبالتالي وقايتك من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

إن حضور أهلك أثناء دخولك غرفة الولادة وزيارتهم لك بعد الولادة يقيك من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة وبالتالي وقايتك من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

إن زيارة صديقاتك و جاراتك لك بعد الولادة يساعدك في تقليل فرص الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

عند اخبارك الأهل والجيران بولادة الطفل بعبارات معبرة عن الفرحة والسرور يحسن من صحتك النفسية ويمنحك السعادة وبالتالي وقايتك من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

إن تقديم التهاني والهدايا المالية والعينية لك من قبل أهلك وصديقاتك وجاراتك يزيد بينك وبينهم المحبة و يقيك من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة .

عند إستخدامك لأجود أنواع العود والبخور والنباتات العطرية ونباتات الزينة في غرفتك فإن ذلك يساعدك في تحسين المزاج ويجلب لك السعادة والراحقويقيك من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

إن ذهابك إلى الحمام البخاري قبل دخولك مكان الولادة يساعدك على الإسترخاء ،و التخفيف من آلام ما بعد الولادة و يقيك من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

إن مساعدة أمك أو أختك في رعاية المولود يساعدك في الوقاية من إكتئاب ما بعد الولادة.

إن بقائك في المنزل خلال فترة النفاس (الأربعين يوماً) يقيك من الإصابة بمضاعفات ما بعد الولادة .

عند توفير الهدوء والخصوصية لك ولطفلك خلال فترة النفاس فإن ذلك يساعدك في تحسين صحتك النفسية والعقلية ويقيك من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

إن تخفيف العمل والضغوطات الإجتماعية والنفسية عليك من قبل الأهل يساعدك في الوقاية من إكتئاب ما بعد الولادة.

عند إقامتك لجلسات دينية يتلى فيها القرآن الكريم و شمائل الرسول صلى الله عليه وسلم فإنه يعود عليك بفوائد روحانية ونفسية كما قال الله تعالى (الا بذكر الله تطمئن القلوب) ويقيك من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

عند إقامتك لحفلات الختان للمولود الذكر والأربعين وعمل وليمة تجمعين فيها أهلك وصديقاتك وجاراتك فإن ذلك يساعدك في إعطاء جو من الفرحه ولم الشمل وكسر جو العزلة والوحدة فذلك يقيك من إكتئاب ما بعد الولادة .

٥_ التقويم :

أ_ عرف الزيارة ؟

هي عبارة عن الانتقال إلى مكان أو منزل شخص آخر بغرض الاجتماع أو التفاعل الاجتماعي ، قد تكون الزيارة رسمية أو غير رسمية، وتعتبر وسيلة لتعزيز العلاقات الاجتماعية وتبادل الأخبار والأفكار.

ب_ عرف اكتئاب ما بعد الولادة؟

اكتئاب ما بعد الولادة هو حالة نفسية تصيب بعض النساء بعد الولادة، حيث تشعر المرأة بالحزن اليأس، والقلق، قد تظهر الأعراض بعد أيام أو أسابيع من الولادة، وقد تتضمن تغيرات في المزاج، فقدان الاهتمام بالأنشطة، صعوبة في النوم، وتغيرات في الشهية .في بعض الحالات، قد تظهر أعراض أكثر حدة وتعرف هذه الحالة بالذهان ما بعد الولادة

ج_ كيف تتجنبين الوقوع في حالة اكتئاب ما بعد الولادة؟

ال دعم الاجتماعي: التواصل مع الأصدقاء والعائلة والتحدث عن مشاعر الأمومة والتحديات يمكن أن يخفف من الشعور بالوحدة

الاستراحة: الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم مهم جداً، حتى لو كان ذلك يعني طلب المساعدة من الآخرين لرعاية الطفل

الصحة النفسية: زيارة طبيب نفسي أو استشاري يمكن أن تساعد في معالجة المشاعر الصعبة وتقديم الدعم المطلوب

التغذية الجيدة: اتباع نظام غذائي متوازن وغني بالمغذيات يمكن أن يساعد في تحسين الحالة .المزاجية

١ لنشاط البدني :ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مثل المشي، تساهم في تحسين الصحة النفسية
و١.لشعور العام بالسعادة

توقع المشاعر :إدراك أن مشاعر الحزن والقلق قد تحدث يمكن أن يساعد في التأقلم معها بشكل أفضل
تجنب الضغط النفسي :تحديد الأولويات والتقليل من الضغوط النفسية الناتجة عن التوقعات العالية من
الذات أو من الآخرين
العادات الإجتماعية.

٢_ الموديول الثاني : المأكولات وتأثيرها في الوقاية من إكتئاب ما بعد الولادة .

١_ الأهداف :

يهدف الموديول إلى:

- _ تقديم مقدمة عن أثر التغذية السليمة في الوقاية من إكتئاب ما بعد الولادة.
- _ معرفة أهمية التغذية في صحة الأم .
- _ معرفة الأطعمة المفيدة لصحة الأم .
- _ معرفة النصائح الغذائية التي تخفيف من الوقوع في حالة إكتئاب ما بعد الولادة .

٢_ الوسائل والأساليب كالاتي :

(التعلم الذاتي. التوعية الجماعية ، الملصقات ، الموديولات ،و الصور التوعوية)

٣_ التمهيد :

- _ماذا تعرف عن المأكولات التي يجب على الوالدة أكلها أثناء أو بعد الولادة ؟
- _ ماذا تعرف عن اكتئاب ما بعد الولادة ؟

٤_ المحتوى :

ويتمحور حول النصائح المصاغة من بعض العادات الإجتماعية اليمينية التي تساعد في الوقاية من إكتئاب ما بعد الولادة.

- أ_ عند إعدادك وتجهيزك لكل ما تحتاجين له من الأطعمة المغذية والملابس المريحة لك ولطفلك قبل الولادة يساعد في تخفيف الضغوط بعد الولادة ويجعلك مرتاحة نفسياً وبالتالي يقيك من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.
- ب_ إن تقديم أهلك وأقاربك الهدايا المادية مثل (الطعام التقليدي ،و التبنيين (البن) ،و الملابس) فإن ذلك يخفف من تكلفة فترة النفاس عليك وعلى زوجك مما يحسن من صحتك النفسية ويقيك من إكتئاب ما بعد الولادة .

ج_ إن تناولك الأطعمة الصحية المغذية للدم ، والعظام خصوصاً الدجاج البلدي ،و العسل ،و السمن البلدي ،و التمر ،و الفيمتو ،فإن ذلك يساعدك في استعادة قواكي الجسدية وتعزيز صحتك النفسية ويساعدك في الوقاية من إكتئاب ما بعد الولادة.

٥_ التقويم :

ما أثر التغذية السليمة في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة ؟

تعتبر فترة ما بعد الولادة فترة حرجة في حياة المرأة، حيث تتعرض لمجموعة من التغيرات الجسدية و النفسية، مما قد يؤدي إلى ظهور اكتئاب ما بعد الولادة. تشير الأبحاث إلى أن التغذية تلعب دورًا مهمًا في الصحة النفسية، ويمكن أن تساعد بعض المأكولات في تقليل أعراض الاكتئاب

_ ما أهمية التغذية في صحة الأم ؟

١_ توازن الهرمونات :الأطعمة الغنية بالدهون الصحية مثل الأوميغا 3

الهرمونات

٢_ تحسين المزاج :الأطعمة الغنية بالمغذيات مثل الفيتامينات والمعادن تزيد من إنتاج

الناقلات العصبية التي تساعد في تحسين المزاج

_ ما الأطعمة المفيدة لصحة الأم ؟

١_ الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية الأوميغا-3

مصادر :السّمك (مثل السلمون والسردين)، المكسرات (الجوز)، والبذور (مثل بذور الكتان) -

التأثير :تساهم في تحسين الحالة المزاجية وتقليل الالتهاب -

٢_ :الفواكه والخضروات

مصادر :التوت، الموز، السبانخ، البروكلي -

التأثير :تحتوي على مضادات الأكسدة التي تحارب القلق والتوتر -

٣_ :الأطعمة الغنية بالبروتين

مصادر :اللحوم الخالية من الدهون، البيض، الحبوب الكاملة -

التأثير :البروتين يساعد في إنتاج الناقلات العصبية مثل السيروتونين -

٤_ :الحبوب الكاملة

مصادر :الشوفان، الكينوا، الأرز البني -

٥_ :منتجات الألبان

التأثير: تحتوي على الكالسيوم والفيتامينات التي تساهم في تحسين الصحة النفسية -

تنويع الأطعمة: تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة للحصول على جميع العناصر -

شرب الماء: الحفاظ على الترطيب الجيد، فالجفاف يمكن أن يؤثر سلبيًا على المزاج -

تجنب السكر والوجبات السريعة: يمكن أن تؤدي إلى تدهور الحالة النفسية -

[illegible]

أعداد الاستبيان : تم أعداد الاستبيان على ضوء خطوات أعداد الاستبيان:

تم بناء الاستبيان على النحو الآتي:

استقراء الموضوعات المتعلقة بتحقيق بعض العادات الاجتماعية اليمنية التي تقي المرأة من اكتئاب ما بعد الولادة من خلال الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت العادات الاجتماعية عموماً ، ودور المساندة الأسرية على وجه الخصوص.

وصيغت بنود الاستبيان في شكل استمارة ذات ثلاثة محاور :

- ✓ المحور الأول : العادات الاجتماعية: تناول هذا المحور العادات والتقاليد الاجتماعية المتبعة خلال فترة ما بعد الولادة، مثل طرق التعامل مع الأم، وأنواع الدعم المقدم لها، والممارسات المتعلقة بالرضاعة الطبيعية والتغذية ، تهدف إلى معرفة مدى تأثيرها على الأم بعد الولادة.
- ✓ المحور الثاني: الموقف تناول هذا المحور أسئلة حول العادات الاجتماعية لمعرفة تأثير الدعم العائلي والزيارات على الوالدات ومدى وقايته من اكتئاب ما بعد الولادة.
- ✓ المحور الثالث: العادات الاجتماعية التي تتبعونها بعد الولادة ، تناول هذا المحور سؤال مباشر ، ما العادات التي تتبعونها الوالدة بعد الولادة.

2-الهدف من الاستبيان :

يهدف الاستبيان إلى تحديد مدى تأثير بعض العادات الاجتماعية اليمنية في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.

3-صدق الاستبيان:

تم عرض الاستبيان على مجموعة من السادة المحكمين للتحقق من صدق الاستبيان.

4-ثبات الاستبيان:

تم حساب ثبات الاستبيان بتطبيقه على مجموعة من السادة المحكمين ، وتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ وذلك بهدف اختبار ثبات المقاييس ، وتتراوح قيمة معامل ألفاء بين (0) و (1) وكلما اقتربت من الواحد دلت على وجود ثبات عالي وكلما اقتربت من الصفر دلت على عدم وجود ثبات.

5-تفريغ بيانات الاستبيان:

بعد الانتهاء من تطبيق الاستبيان ، تم تفريغ البيانات باحتساب المدى أولاً وهو أكبر رقم في مقياس لكارث الخماسي ناقص أصغر رقم فتصبح النتيجة كالتالي (5-1=4) وبعد ذلك يتم حساب طول الفئة من خلال تقسيم المدى على عدد الفئات (الخيارات) أي $5/4 = 0.80$ فتكون الفئة الأولى لقيم المتوسط الحسابي هي من 1 إلى $0.8=1$ وهكذا الى بقية المتوسطات الحسابية فيكون الجدول التالي الذي يبين طريقة تفسير قيم المتوسطات الحسابية.



6- نتائج تطبيق الاستبيان:

تم حصر العادات التي حازت على مستوى دلالة إحصائية (0.01 لكل من ، المحور الأول، والذي تضمن (العادات الاجتماعية) ، والمحور الثاني والذي تضمن (موقف الوالدة من العادات) ، كما يتضح من خلال النتائج أن الدعم الأسري ، والدعم العائلي ، والدعم المجتمعي ، والاحتفالات، والزيارات، والهدايا يوفر للوالدة الشعور بالأمان والأطمئنان والفرح والسعادة ، ويقلل من شعورها بالنقص والوحدة والعزلة ، مما يساهم في وقايتها من اكتئاب ما بعد الولادة.

استبيان حول تأثير بعض العادات الاجتماعية اليمنية في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة

وبعد :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نحن طالبات مستوى ثالث بجامعة 21 سبتمبر/ المركز الطبي للتدريب والتأهيل / فني

قبالة ندعو للمشاركة في هذا الاستبيان المهم الذي يعني بدراسة (تأثير بعض العادات

الاجتماعية اليمنية في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة) وتهدف إلى معرفة مدى تأثير

بعض العادات الاجتماعية اليمنية في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.

مشاركاتكم القيمة ستساعدنا على فهم هذه الظاهرة بشكل أفضل ، والوصول إلى نتائج

دقيقة؛ وعلى ضوءها يمكننا وضع برنامج نصائح توعوية للوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة،

وحماية الأمهات من هذا الاكتئاب، والمحافظة على صحتهم النفسية ، وتحسين الرعاية

الصحية لهن في المجتمع.

مشاركاتكم بالإجابة على الأسئلة البسيطة في هذا الاستبيان ستكون لها أثر كبير في خدمة

صحة المجتمع ، وكل مشاركة تعد خطوة نحو بناء مجتمع أكثر صحة وسعادة.

جميع المعلومات الذي تقدمونها ستعامل بسرية تامة، وسيتم استخدامها لأغراض بحثية

فقط.

شكراً لكم على تعاونكم وجهدكم ووقتكم معنا

أولاً : بيانات معبأ الاستبيان :

العمر	(17) وأقل	(18- 24)	(25- 34)	(35- 44)	(45 +)
المؤهل العلمي	ابتدائي وأقل	أعدادي	ثانوي	دبلوم	بكالوريوس وما فوق
مستوى الدخل	ضعيف	جيد	جيد جداً	ممتاز	
مكان الإقامة	مدينة		قرية		
عدد أفراد الأسرة	1-3	4-6	7-9	10-12	13 +
عدد مرات الحمل السابقة	1-3	4-6	7-9	10-12	13 +
نوع الولادة	طبيعي		قيصرية	طلق	
العادة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
أعتقد بأن حضور عائلة الوالدة لمساعدتها ورعايتها هي ومولودها تساعد في تحسين صحتها النفسية مما يؤدي إلى وقيتها من اكتئاب ما بعد الولادة.					
أرى أن تقديم هدايا (كسوة - ملابس) من قبل عائلة الوالدة وزوارها لها ولمولودها تساهم في تحسين مزاج الأم وشعورها بالسعادة ووقيتها من اكتئاب ما بعد الولادة.					
في رأيي أن حضور الأهل عند دخول الوالدة غرفة الولادة وزيارة الوالدة بعد الولادة تقيها من الشعور بالحزن واليأس مما يؤدي إلى وقيتها من اكتئاب ما بعد الولادة.					
أعتقد أن أعداد كل ما تحتاجه الوالدة مسبقاً يساعد في التقليل من شعورها بالقلق والحزن والكآبة ووقيتها من الاكتئاب					
ألاحظ أن تقديم الأطعمة الصحية المغذية للدم والعظام كالدجاج البلدي والعسل والسمن والتمر والفيتو يساهم في تحسين حالة الصحة الجسدية ويؤدي إلى وقيتها من اكتئاب ما بعد الولادة.					
قد يكون التبنين (البن) الذي يقدم كهدية للوالدة من قبل الأقارب يساهم في تحسين مزاجها ووقيتها من اكتئاب ما بعد الولادة.					
أرى أن بقاء أحد أفراد أسرة الوالدة خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة يساهم في تحسين حالتها النفسية ما يؤدي إلى الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.					
من الواضح أن مساعدة الأسرة للوالدة في رعاية المولود يساعد في الحد من شعورها بالقلق والتوتر مما يؤدي إلى وقيتها من اكتئاب ما بعد الولادة.					
أعتقد بأن التخفيف من الضغوط الاجتماعية والنفسية كإعفاء الوالدة من جميع مسؤولياتها أثناء الولادة يقيها من التوتر ويجنبها اكتئاب ما بعد الولادة.					

				اتفق بأن تزيين الأم بالحناء على يديها وقدميها كرمز للفرح والتفاؤل يساعدها في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.
				أرى بأن زيارة الأصدقاء والجيران تساهم في توعية ووقاية الوالدة حول اكتئاب ما بعد الولادة
				اعتقد بأن أخبار الأهل والجيران بولادة الطفل بعبارات مخصصة والرد عليها برد معبر عن الفرح والدعاء قد يساهم في وقايتها من اكتئاب ما بعد الولادة.
				أرى أن تقديم التهاني والهدايا المالية والعينية للوالدة يشارك في وقايتها من اكتئاب ما بعد الولادة.
				اتفق أن إقامة الجلسات الدينية يساعد الوالدة في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.
				أرى أن استخدام الأعشاب الطبيعية في الجلسات التجميلية للأم يساعدها في شعورها بالسعادة بالتالي يساهم في وقايتها من اكتئاب ما بعد الولادة.
				أرى بأن استخدام الأهازيج التقليدية الخاصة بالنساء له أثر كبير في ضمان صحة الأم ويساعد في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.
				اعتقد أن استخدام الشذاب واللزاب والريحان في الزينة له أثر في تحسين مزاج الأم ووقايتها من اكتئاب ما بعد الولادة.
				اتفق بأن استخدام أجود أنواع العود والبخور يساهم في تحسين حالة الأم مما يؤدي إلى الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.
				في رأيي أن بقاء الأم فترة راحة أربعين يوم قد يساهم في تحسين صحتها الجسدية والنفسية ويساعدها في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.
				أعتقد بأن حفلة الوفاء قد يكون لها أثر في الوقاية من الشعور بالحزن ويساهم في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.
				أرى أن توزيع التمور والعسل كهدية رمزية للزوار تجلب البركة للمولود مما يؤدي إلى الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.
				أعتقد بأن تزيين المولود ولفه بأقمشة مطرزة يدوياً ومزينة بألوان زاهية يساهم في تحسين حالة الأم ووقايتها من اكتئاب ما بعد الولادة.
				ربما يكون إقامة العقيقة للطفل للاحتفال بولادته له طابع قوي في التقليل من الشعور بالحزن الشديد مما يؤدي إلى الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.

أُتفق بأن حفلة ختان المولود الذكر له أثر كبير في ضمان تحسين مستوى صحة الوالدة ويساهم في وقايتها من اكتئاب ما بعد الولادة .

الفصل الخامس

الدراسة الميدانية للبحث

هل تتلقين دعم من عائلتك :				
إذا كانت الأجوبة نعم				
ما أنواع الدعم الذي تتلقيها من عائلتك :				
أخرى	لا أتفق بشدة	ضعيف	متوسط	شدة
العبارة / الموقف				
تعتقدين بأن هذا الدعم كان كافياً				
تشعرين بأن الدعم العائلي كان مفيداً لك في التعامل مع التغيرات الجسدية والنفسية بعد الولادة؟				
تتلقين زيارات من الجيران أو الأقارب بعد الولادة؟				
يقمن النساء بتقديم نصائح أو مساعدة في رعاية الطفل؟				
تشعرين بأن الدعم المقدم كان متفهماً لمشاعرك وصعوباتك؟				
ما العادات الاجتماعية التي تتبعينها بعد الولادة؟				
تعتقدين بأن هذه العادات تساعد على تجنب الاكتئاب؟				
تعتقدين بأن العادات الاجتماعية في مجتمعك تساهم في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة؟				

ويتضمن الآتي :

- منهج البحث
- عينة البحث
- خصائص العينة
- صعوبة البحث

مقدمة :

بعد أن تم في الفصول السابقة بناء الإطار النظري للدراسة، وتحديد المفاهيم والمتغيرات، وتوضيح أهمية الموضوع وإرفاق الاستبيان وقائمة العادات الاجتماعية اليمنية التي تقي الوالدة من اكتئاب ما بعد الولادة. وتحليل محتوى البرامج الجامعية لبرنامج فني قبالة، ووضع نموذج توعوي حول العادات الاجتماعية التي تقي الوالدة من اكتئاب ما بعد الولادة، ف هذا الفصل يقدم وصفاً شاملاً للدراسة الميدانية التي تم إجراؤها. سيتم في هذا الفصل وصف عينة الدراسة بالتفصيل، وتوضيح الإجراءات التي اتبعت لاختيار المشاركات، وشرح الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، مع التركيز على كيفية ضمان صدق البيانات وموثوقيتها

منهج البحث :

تم اختيار المنهج الوصفي وشبه التجريبي، وهما المنهجان المناسبان لدراسة السلوك الاجتماعي.

عينة البحث:

إجري البحث على 50 أم حامل في الأشهر الأخيرة من الحمل (9-8-7 تتراوح أعمارهم ما بين 45 - 17 سنة. تم اختيار هذا النطاق العمري لكونه يمثل الفئة الأكثر عرضة لتجربة الحمل والولادة في المجتمع اليمني. تم

استهداف الأمهات الحوامل في الأشهر الأخيرة من الحمل تحديًا لأنهن على وشك تجربة الولادة وما يصاحبها من تغيرات جسدية ونفسية واجتماعية، مما يجعل هذه الفترة حاسمة لفهم تأثير العادات الاجتماعية على اكتئاب ما بعد الولادة.

خصائص العينة :-

تقسيم العينة على حسب العمر :-

النسبة %	التكرار	الفئات العمرية
4.0	2	= < 17 عام
32.0	16	18-24 عام
38.0	19	25-34 عام
20.0	10	35-44 عام
6.0	3	45 عام واكثر
100.0	50	المجموع

جدول رقم 1

تقسيم العينة على حسب المؤهل العلمي:-

النسبة %	التكرار	المؤهل العلمي
14.0	7	ابتدائي و اقل
10.0	5	إعدادي
40.0	20	ثانوي
26.0	13	دبلوم
10.0	5	بكالوريوس وما فوق
100.0	50	المجموع

جدول رقم 2

تقسم العينة على حسب مستوى الدخل:-

النسبة %	التكرار	مستوى دخل الفرد
6.0	3	ضعيف
48.0	24	جيد
34.0	17	جيد جدا
12.0	6	ممتاز
100.0	50	المجموع

جدول رقم 3

تقسيم العينة على حسب مكان الإقامة:-

النسبة %	التكرار	مكان السكن
94.0	47	مدينة
6.0	3	قرية
100.0	50	الإجمالي

جدول رقم 4

تقسيم العينة على حسب حجم الأسرة:-

النسبة %	التكرار	الفئات	حجم الأسرة
28.0	14	1 الى 3	
48.0	24	4 الى 6	
22.0	11	7 الى 9	
2.0	1	10 الى 12	
100.0	50	المجموع	

جدول رقم 5

تقسيم العينة على حسب عدد مرات الحمل السابقة:-

النسبة %	التكرار	الصف	عدد مرات الحمل السابقة
54.0	27	1 الى 3 مرات	
34.0	17	4 الى 6 مرات	
10.0	5	7 الى 9 مرات	
2.0	1	10 الى 12 مرات	
100.0	50	المجموع	

جدول رقم 6

تقسيم العينة على حسب نوع الولادة:-

النسبة %	التكرار	الصف	نوع الولادة
68.0	34	ولادة طبيعي	
26.0	13	ولادة قيصرية	
6.0	3	ولادة بطلق	
100.0	50	المجموع	

إجراءات اختيار المشاركات :-

تم اختيار المشاركات في الدراسة من خلال :

أخذ عينات عشوائية من المراكز الصحية، التواصل مع الأمهات الحوامل.

من خلال المعايير التالية:

أن تكون المرأة حاملاً في الأشهر الأخيرة من الحمل (7-9).

أن يتراوح عمرها بين 17 و 45 عامًا.

تم التواصل معهن لشرح طبيعة الدراسة وأهدافها، والحصول على موافقة منهن للمشاركة.

الأدوات المستخدمة لجمع البيانات :-

تم استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات في هذه الدراسة. تم تصميم الاستبيان خصيصاً لتحقيق أهداف

البحث، وهي التعرف على أهم العادات الاجتماعية المتبعة خلال فترة ما بعد الولادة، وقياس مدى تأثير هذه

العادات على اكتئاب ما بعد الولادة.

يتكون الاستبيان من :

البيانات الديموغرافية: يتضمن هذا القسم أسئلة حول الخصائص الشخصية والاجتماعية للمشاركات، كالعمر،

المستوى التعليمي، عدد الأسرة، ومستوى الدخل، ونوع الولادة، وعدد مرات الحمل.

العادات الاجتماعية: يتضمن هذا القسم العادات والتقاليد الاجتماعية المتبعة خلال فترة ما بعد الولادة، مثل طرق

التعامل مع الأم، وأنواع الدعم المقدم لها، والممارسات المتعلقة بالرضاعة الطبيعية والتغذية، تهدف إلى معرفة

مدى تأثيرها على الأم بعد الولادة.

الموقف: يتضمن هذا القسم أسئلة حول العادات الاجتماعية لمعرفة تأثير الدعم العائلي والزيارات على الوالدات

ومدى وقايته من اكتئاب ما بعد الولادة.

العادات الاجتماعية اليمينية التي تتبعها بعد الولادة، ومعرفة مدى توافرها وتطبيقها في المجتمع.

صعوبة البحث :-

صعوبة الوصول إلى المصادر:

ندرة المصادر: هناك نقص في الدراسات السابقة أو البيانات الإحصائية المتعلقة بموضوع البحث في المجتمع

اليميني، خاصة فيما يتعلق بالعادات الاجتماعية وتأثيرها على الصحة النفسية للمرأة بعد الولادة.

صعوبة الوصول إلى قواعد البيانات: هناك صعوبة في الوصول إلى قواعد البيانات العلمية العالمية أو المحلية،

بسبب قيود الاشتراك و ضعف الإنترنت.

صعوبة الحصول على أمهات حوامل في الأشهر الأخيرة من الحمل.

عدم تعاون بعض الأمهات الحوامل في المشاركة في الدراسة، بسبب الخوف أو عدم الثقة أو ضيق الوقت.

الفصل السادس

نتائج البحث

وتوصياته

ومقترحاته

ويتضمن الآتي :
عرض نتائج الاستبيان
تحليل النتائج
خلاصة الدراسة
التوصيات
المقترحات

الفصل السادس

تحليل النتائج

ثبات المقياس: -

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفاء كرونباخ (Cronbach Alpha) قام الباحث بحساب معامل ألفاء لكل مقياس مستخدم في الدراسة وذلك بهدف اختبار ثبات المقاييس ، وتتراوح قيمة معامل ألفاء بين (0) و (1) وكلما اقتربت من الواحد دلت على وجود ثبات عالي وكلما اقتربت من الصفر دلت على عدم وجود ثبات. ويبين الجدول (1) معاملات الثبات لمقاييس الدراسة.

المتغيرات	عدد العبارات	معامل ألفاء كرونباخ
1- العادة	24	0.84
2- الموقف	5	0.73
3- ما العادات الاجتماعية التي تتبعونها بعد الولادة؟	2	0.61

0.87	31	الإجمالي
------	----	----------

تشير النتائج الظاهرة في الجدول رقم (1) الى ان قيم معامل الفاء للمقاييس المستخدمة في الدراسة كانت أكبر من (0.6) وهو الحد الأدنى المقبول لمعامل ألفا وبالتالي يمكن القول بأن المقاييس المستخدمة تتمتع بالثبات الداخلي.

نتيجة التحليل الوصفي للبيانات الديموغرافية.

الفقرة الأولى:

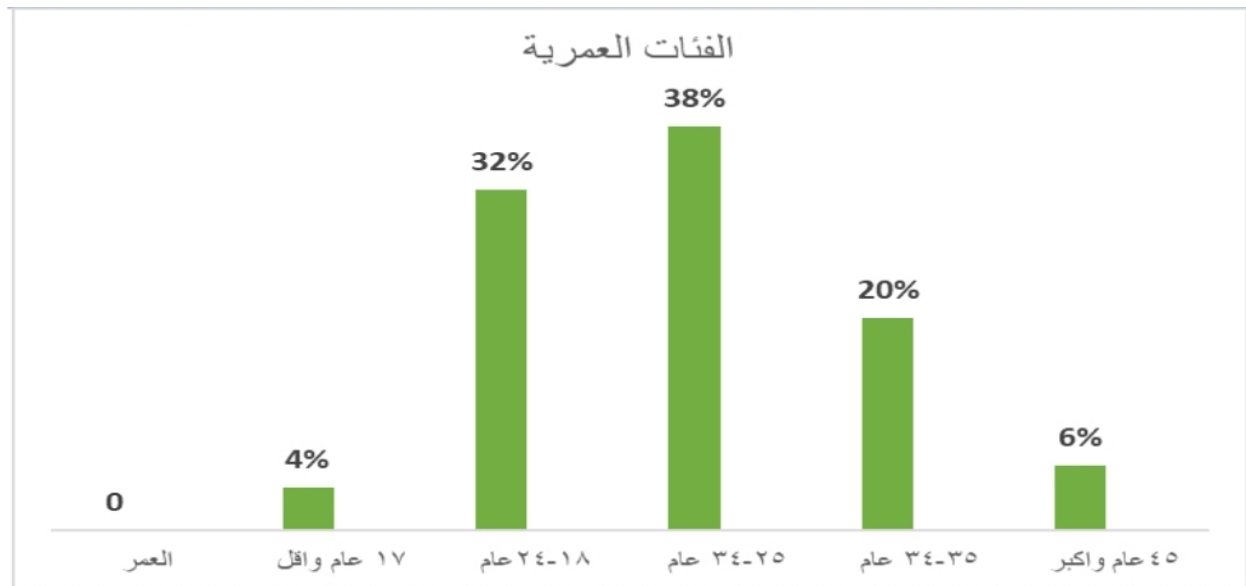
جدول (2)

1- الفئات العمرية.

النسبة %	التكرار	الفئات العمرية
4.0	2	= < عام 17
32.0	16	18-24 عام
38.0	19	25-34 عام
20.0	10	35-44 عام
6.0	3	45 عام واكثر
100.0	50	المجموع

الشكل البياني التالي يوضح نسبة الفئات العمرية للمستجيبين الموزعة كالتالي:

تشير النتائج إلى أن الفئة العمرية الأكثر تمثيلاً في الدراسة هي فئة (25-34) عامًا، تليها فئة (18-24) عامًا. هذا يعكس التركيبة السكانية للنساء الحوامل في المجتمع ، حيث أن هاتين الفئتين تمثلان مرحلة الخصوبة النشطة."



الفقرة الثانية:

جدول (3)

2-المؤهل العلمي: -

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة %
ابتدائي واقل	7	14.0
إعدادي	5	10.0
ثانوي	20	40.0
دبلوم	13	26.0
بكالوريوس وما فوق	5	10.0
المجموع	50	100.0

تابع الفقرة الثانية: - للمؤهل العلمي.

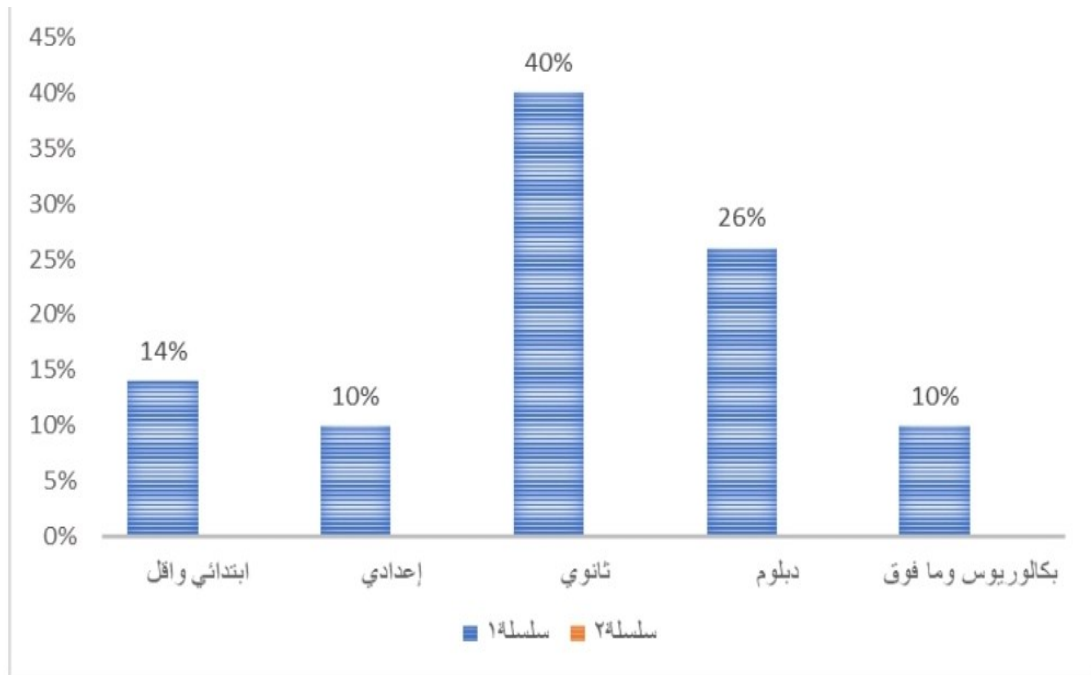
الشكل البياني التالي يوضح نسبة للمستجيبين الموزعة حسب المؤهل العلمي:

شكل (3)

تظهر النتائج أن أعلى نسبة من المشاركات حاصلات على شهادة الثانوية العامة، يليهن الحاصلات على شهادة الدبلوم. هذا يشير إلى أن غالبية المشاركات يتمتعن بمستوى تعليمي متوسط، مما قد يؤثر على فهمهن للعادات الاجتماعية وتأثيرها على صحتهن النفسية

الفقرة الثالثة: -

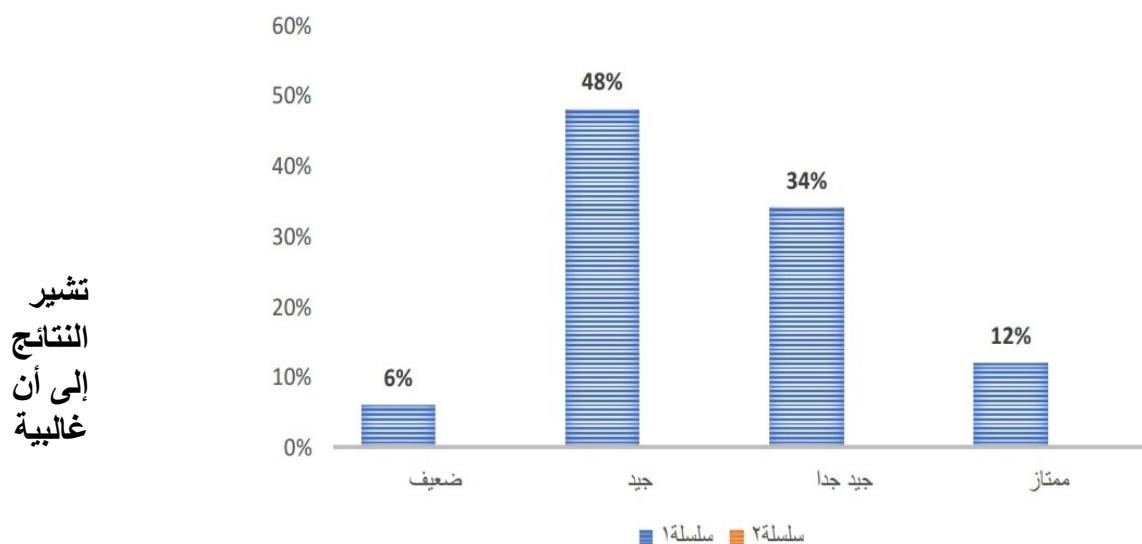
3-مستوى الدخل.



جدول (4)

النسبة %	التكرار	مستوى دخل الفرد
6.0	3	ضعيف
48.0	24	جيد
34.0	17	جيد جدا
12.0	6	ممتاز
100.0	50	المجموع

الشكل البياني التالي يوضح نسبة للمستجيبين الموزعة حسب مستوى الدخل كالتالي:



المشاركات يتمتعن بمستوى دخل جيد أو جيد جدًا. هذا قد يكون له تأثير إيجابي على قدرتهن على الحصول على الدعم والرعاية اللازمة خلال فترة ما بعد الولادة.

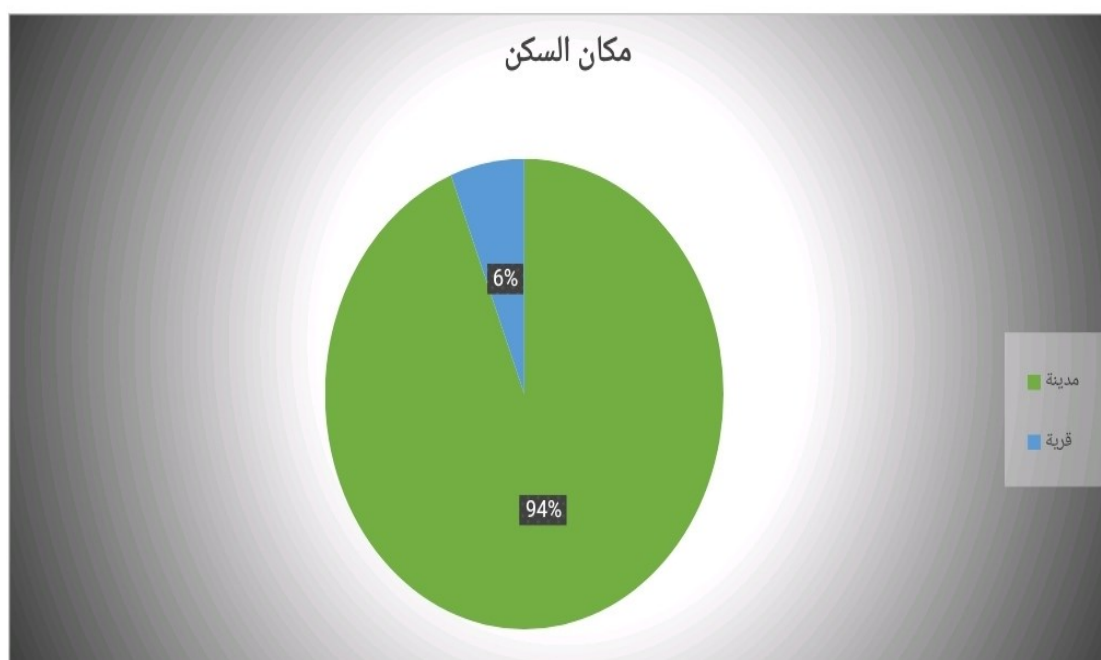
4- مكان الإقامة.

جدول (5)

النسبة %	التكرار	مكان السكن
94.0	47	مدينة
6.0	3	قرية
100.0	50	الإجمالي

الرسم الدائري التالي يوضح اعلى نسبة واقل نسبة من مكان الإقامة لإفراد عينة الدراسة.

الشكل (5)



تظهر النتائج أن معظم المشاركات يقمن في المدينة. هذا قد يؤثر على طبيعة العادات الاجتماعية التي يتبعنها، حيث أن العادات في المدن قد تختلف عن العادات في القرى.

الفقرة الخامسة: -

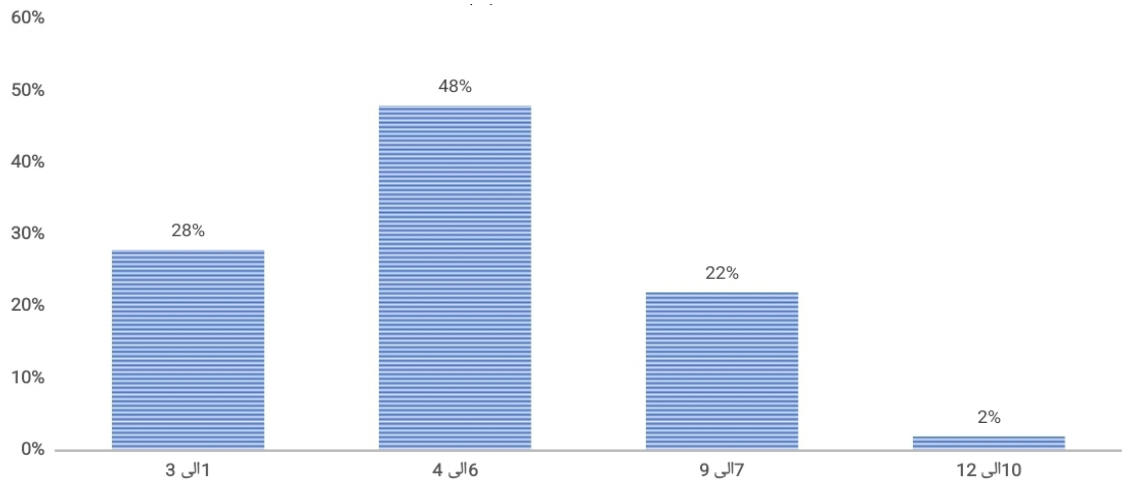
5- عدد أفراد الأسرة (حجم الأسرة).

جدول (6)

النسبة %	التكرار	الفئات
28.0	14	1 إلى 3
48.0	24	4 إلى 6
22.0	11	7 إلى 9
2.0	1	10 إلى 12
100.0	50	المجموع

الرسم البياني التالي يوضح أعلى نسبة وأقل نسبة لحجم الأسرة لدى أفراد عينة الدراسة.

الشكل (6)



تشير النتائج إلى أن حجم الأسرة الأكثر شيوعاً هو (4-6) أفراد. هذا يعكس طبيعة الأسر في المجتمع الذي تم فيه إجراء الدراسة.

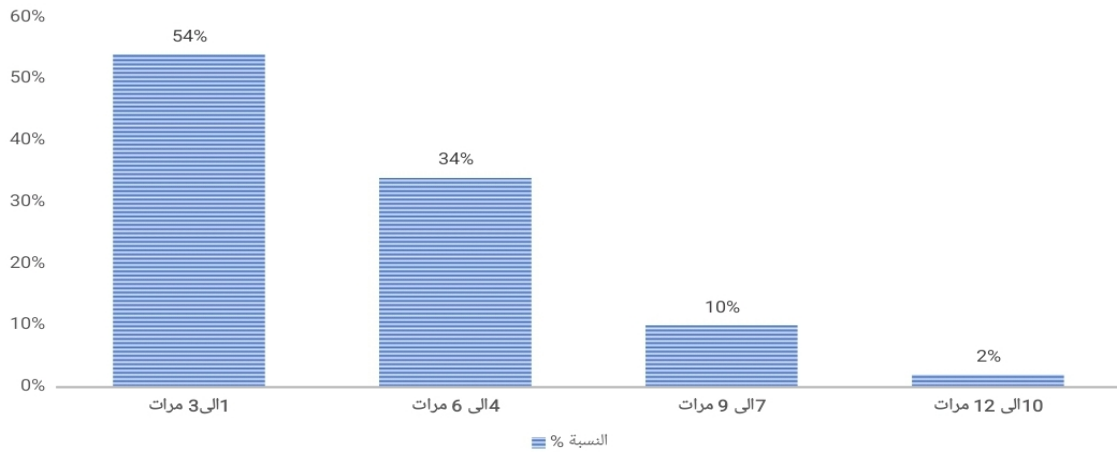
6- عدد مرات الحمل السابقة.

جدول (7)

عدد مرات الحمل السابقة	الصنف	التكرار	النسبة %
	1الى3 مرات	27	54.0
	4الى6 مرات	17	34.0
	7الى9 مرات	5	10.0
	10الى12 مرات	1	2.0
	المجموع	50	100.0

الرسم البياني التالي يوضح نسبة عدد تكرار الحمل السابقة لدى افراد عينة الدراسة.

الشكل (7)



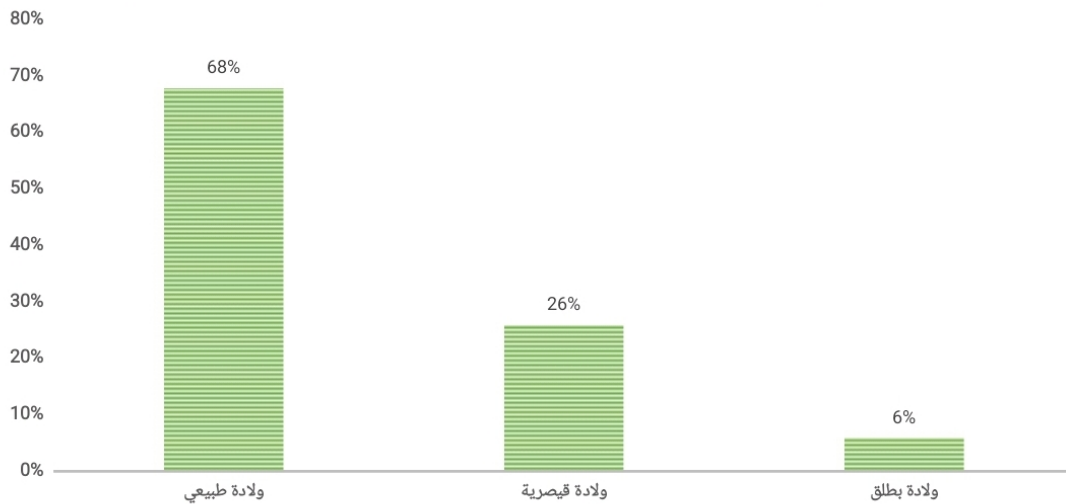
تظهر النتائج أن غالبية المشاركات قد حملن من 1 إلى 3 مرات. هذا يشير إلى أن العينة تتكون من نساء لديهن خبرة في الحمل والولادة.

7- نوع الولادة.

جدول (8)

نوع الولادة	الصفة	التكرار	النسبة %
	ولادة طبيعية	34	68.0
	ولادة قيصرية	13	26.0
	ولادة بطلق	3	6.0
	المجموع	50	100.0

المدرج البياني يوضح نسبة نوع الولادة عند المستجيب أو افراد عينة الدراسة. شكل (8)



تشير النتائج إلى أن غالبية المشاركات قد ولدن ولادة طبيعية. هذا قد يكون له تأثير على صحتهن النفسية، حيث أن الولادة الطبيعية قد تكون أقل إجهاداً من الولادة القيصرية أو الولادة بطلق.

مقياس لكرت الخماسي (احتساب المتوسطات الحسابية الخاصة بمقياس لكرت الخماسي)

1- احتساب المدى أولاً وهو أكبر رقم في مقياس لكرت الخماسي ناقص أصغر رقم فتصبح النتيجة كالتالي 5-4=1.

2- وبعد ذلك يتم حساب طول الفئة من خلال تقسيم المدى على عدد الفئات (الخيارات) أي $5/4 = 0.80$ فتكون الفئة الأولى لقيم المتوسط الحسابي هي من 1 إلى $1=0.8$ وهكذا إلى بقية المتوسطات الحسابية فيكون الجدول التالي الذي يبين طريقة تفسير قيم المتوسطات الحسابية.

قيم المتوسطات الحسابية

المتوسط المرجح

جدول (9)

المتوسط المرجح بالأوزون	الاستجابة	الدرجة	المستوى
من 1 إلى 1.80	معارض بشدة	3	منخفض
من 1.81 إلى 2.60	معارض		
من 2.61 إلى 3.40	محايد	2	متوسط
من 3.41 إلى 4.20	موافق	1	عالي
من 4.21 إلى 5	موافق بشدة		

كما يوضح الجدول رقم (9) أعلاه ترتيب فقرات الاستجابة و المتوسط المرجح بالأوزون للمحور الأول والمحور الثاني والثالث بنفس الاتجاه.

المحور الأول:- (العادة) جدول (10)

عبارات المحور الأول (العادة)	المقياس	معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط	الانحراف المعياري	النتيجة
الفقرة (١)	تكرار	0	0	1	12	37	4.72	0.49	1
	%	0	0	2	24	74			
الفقرة (٢)	تكرار	1	1	4	21	23	4.28	0.85	1
	%	2	2	8	42	46			
الفقرة (٣)	تكرار	0	5	5	19	21	4.12	0.96	1
	%	0	10	10	38	42			
الفقرة (٤)	تكرار	0	1	6	16	27	4.38	0.78	1
	%	0	2	12	32	54			
الفقرة (٥)	تكرار	2	8	12	18	10	3.52	1.11	1
	%	4	16	24	36	20			
الفقرة (٦)	تكرار	5	10	18	11	6	3.06	1.15	2
	%	10	20	36	22	12			
الفقرة (٧)	تكرار	2	4	6	19	19	3.98	1.09	1
	%	4	8	12	38	38			
الفقرة (٨)	تكرار	1	3	11	21	14	3.88	0.96	1
	%	2	6	22	42	28			
الفقرة (٩)	تكرار	1	1	2	9	37	4.6	0.83	1
	%	2	2	4	18	74			
الفقرة (١٠)	تكرار	3	6	12	11	18	3.7	1.24	1
	%	6	12	24	22	36			
الفقرة (١١)	تكرار	3	9	13	10	15	3.5	1.26	1
	%	6	18	26	20	30			
الفقرة (١٢)	تكرار	3	5	9	19	14	3.72	1.16	1
	%	6	10	18	38	28			
الفقرة (١٣)	تكرار	2	5	11	15	17	3.8	1.14	1
	%	4	10	22	30	34			
الفقرة (١٤)	تكرار	2	5	8	17	18	3.88	1.13	1
	%	4	10	16	34	36			
الفقرة (١٥)	تكرار	0	2	3	15	30	4.46	0.78	1
	%	0	4	6	30	60			
الفقرة (١٦)	تكرار	2	8	9	21	10	3.58	1.11	1
	%	4	16	18	42	20			
الفقرة (١٧)	تكرار	0	0	4	16	30	4.52	0.64	1
	%	0	0	8	32	60			
الفقرة (١٨)	تكرار	0	3	5	15	27	4.32	0.89	1
	%	0	6	10	30	54			
الفقرة (١٩)	تكرار	1	1	2	13	33	4.52	0.83	1
	%	2	2	4	26	66			
الفقرة (٢٠)	تكرار	2	3	16	18	11	3.66	1.02	1
	%	4	6	32	36	22			
الفقرة (٢١)	تكرار	1	0	4	33	12	4.1	0.7	1
	%	2	0	8	66	24			
الفقرة (٢٢)	تكرار	1	1	12	29	7	3.8	0.78	1
	%	2	2	24	58	14			
الفقرة (٢٣)	تكرار	1	3	7	19	20	4.08	0.98	1
	%	2	6	14	38	40			
الفقرة (٢٤)	تكرار	1	0	10	19	20	4.14	0.88	1
	%	2	0	20	38	40			
نتيجة المحور الأول (العادة)									
							4.01	0.44	1

☆ يتضح من الجدول رقم (10) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات افراد الدراسة حول المحور الأول (العادة) حيث يوضح الجدول أعلاه ان اغلب الإجابات هي موافق بشدة وموافق وكلاهما يندرجوا ضمن المستوى العالي أي الدرجة (1) لكن سنوضح أكثر الفقرات التي لديها متوسط اعلى من الاخر و اقل فقرة في المتوسط من حيث التوضيح كالتالي:

تُظهر النتائج من خلال الفقرات السابقة اتفاقًا قويًا على أهمية حضور العائلة، وتقديم الهدايا ☆ والزيارات، وإعداد الطعام. وهذه العادات قد تعكس أهمية الروابط الأسرية والمجتمعية في الثقافة اليمنية. وهذا يشير إلى أن الدعم الأسري والمجتمعي من أهم العوامل التي تساهم في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.

إيضاً تظهر النتائج أن المساعدة في رعاية المولود، وتخفيف الضغوط، وتقديم التهاني. قد يخفف ☆ الأعباء عن الوالدة ، وتوفير الدعم النفسي والجسدي يساعدها على التكيف مع التغيرات التي تحدث بعد الولادة.

و تُظهر النتائج اتفاقاً على أهمية تزيين الأم بالحناء، واستخدام الأعشاب الطبيعية، والأهازيج ☆ التقليدية، والريحان، والعود والبخور. وهذه الممارسات قد تعكس التراث الثقافي الغني للمجتمع اليمني. والتي تشير إلى أن هذه الممارسات التقليدية تُساهم في الاسترخاء وتخفيف التوتر وتحسين المزاج. وقد تُعتبر هذه الممارسات جزءاً من الرعاية التقليدية للوالدة بعد الولادة

تُظهر النتائج اتفاقاً على أن أهمية حفلة الوفاء، وتوزيع التمور ، وتزيين المولود والمنزل، وحفل ☆ استقبال المولود، وحفلة الختان. والتي قد تعكس هذه الاحتفالات والطقوس القيم الثقافية والدينية للمجتمع. مما قد تُساهم هذه الاحتفالات والطقوس في تعزيز الفرح والاحتفاء بالمولود الجديد وتقوية الروابط الاجتماعية وتوفير الدعم النفسي للوالدة.

تُظهر النتائج أهمية توفير مكان مريح، وتقديم الدعم المادي، والزيارات، والهدايا، والجلسات ☆ الدينية. التي قد تساهم هذه العوامل في توفير بيئة داعمة للوالدة بعد الولادة. وقد يُخفف الدعم المادي من الأعباء المالية ويوفر الاستقرار. وقد توفر الجلسات الدينية الراحة الروحية

تفسير المحور الأول: - (العادة).

تشير هذه النتائج إلى أن الدعم الأسري ، والدعم العائلي ، والدعم المجتمعي ، والاحتفالات ، والزيارات ، والهدايا قد تلعب دوراً مهماً في وقاية المرأة من اكتئاب ما بعد الولادة. وهذا يجيب تساؤل البحث الذي ينص على (ما تأثير بعض العادات الاجتماعية اليمنية في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة؟) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الدعم الأسري ، والدعم العائلي ، والدعم المجتمعي ، والاحتفالات، والزيارات، والهدايا يوفر للوالدة الشعور بالأمان والأطمئنان والفرح والسعادة ، ويقلل من شعورها بالنقص والوحدة والعزلة ، مما يساهم في وقايتها من اكتئاب ما بعد الولادة. يعزى ذلك إلى أن هذه العادات تساعد المرأة على التكيف مع التغيرات التي تحدث بعد الولادة، وتوفر لها الدعم النفسي والاجتماعي الذي تحتاجه.

كما أن هذه العادات تعزز إفراز الهرمونات التي تحسن المزاج وتقلل من التوتر والقلق. بالإضافة إلى ذلك، فإن العوامل الأخرى التي تم تحديدها في البحث ، مثل الوضع الاقتصادي والعلاقة مع الزوج، تلعب دوراً هاماً في الصحة النفسية للمرأة بعد الولادة.

هل تتلقين دعم من عائلتك؟

جدول (11):

هل تتلقين دعم من عائلتك؟			
	الصفة	العدد	النسبة %
	نعم	46	92.0
	لا	4	8.0
	المجموع	50	100.0

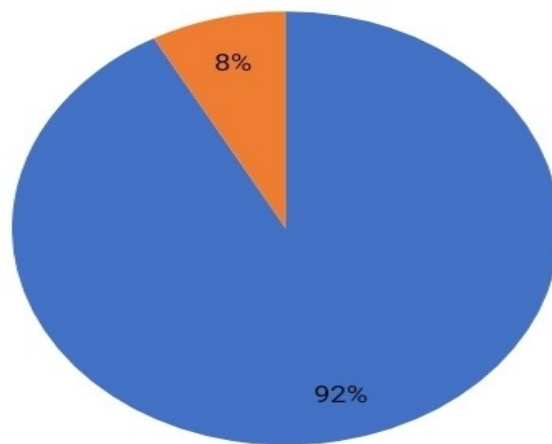
الرسم الدائري يوضح نسبة الاستجابة بنعم او لا لإفراد عينة الدراسة (هل تتلقين دعم من عائلتك؟)

هل تتلقين دعم من عائلتك ؟

شكل

(11)

لا نعم



يبين من
الدائري
بالفقرة
تتلقين
عائلتك؟
الذين
أجابوا
أعلى
الذين
من

خلال الشكل
أعلاه الخاص
أو السؤال (هل
دعم من
فكانت نسبة

نعم (92%)
بكثير من نسبة
أجابوا لا (8%)
إجمالي عدد

المستجيبين (50) مستجيب.

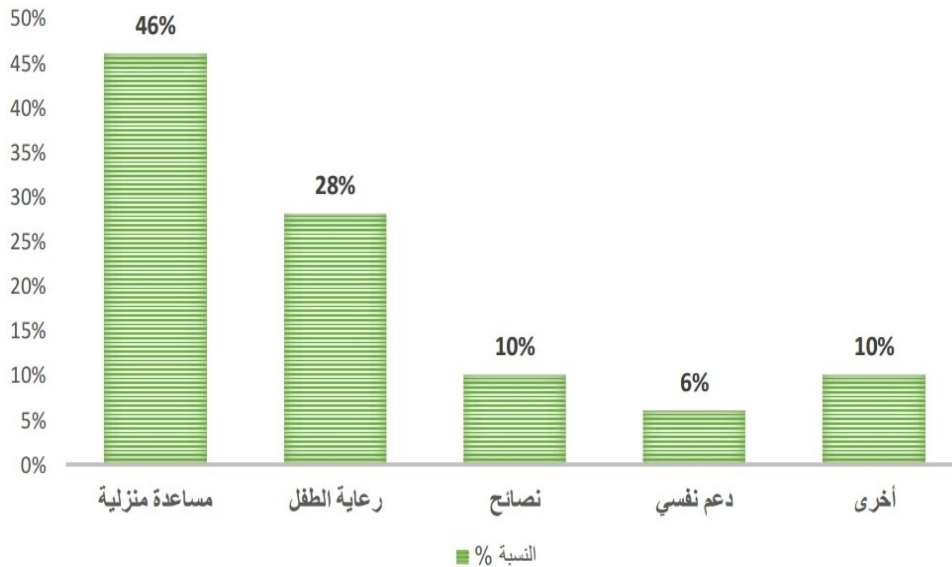
ويمكن تفسير ذلك أن الوالدات الذين حصلن على دعم من عائلتهن أكثر وقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.

إذا الإجابة (نعم)

ما أنواع الدعم الذي تتلقينها من عائلتك؟ جدول (12)

النسبة %	العدد	الصنف
46.0	22	مساعدة منزلية
28.0	13	رعاية الطفل
10.0	4	نصائح
6.0	3	دعم نفسي
10.0	4	أخرى
100.0	46	المجموع

رسم بياني يوضح نسبة الاستجابة من إجمالي عدد افراد عينة الدراسة للأفراد الذين أجابوا (نعم) في الجدول اعلاه



من

خلال

الرسم البياني أعلاه يبين أن أعلى نسبة (46%) من الاستجابة هي المساعدة المنزلية بينما أقل نسبة هي (6%) من استجابة عينة افراد الدراسة هي (الدعم النفسي).

ويمكن الاستنتاج بأن أعلى فئة تحصل على مساعدة منزلية بنسبة ، 46% بينما الفئة الأقل تحصل على دعم

نفسي بنسبة 6% ، وهذا قد يؤثر على الحالة النفسية والصحية للوالدة أثناء النفاس ؛ لأن الدعم النفسي مهم

للوالدات بشكل كبير في تلك المرحلة ، مما قد يساهم بشكل كبير في وقايتها من اكتئاب ما بعد الولادة.

هذا يشير إلى أهمية الدعم العائلي في فترة ما بعد الولادة، ولكنه يسلط الضوء أيضاً على الحاجة إلى زيادة الوعي بأهمية الدعم النفسي.

المحور الثاني: -

(الموقف)

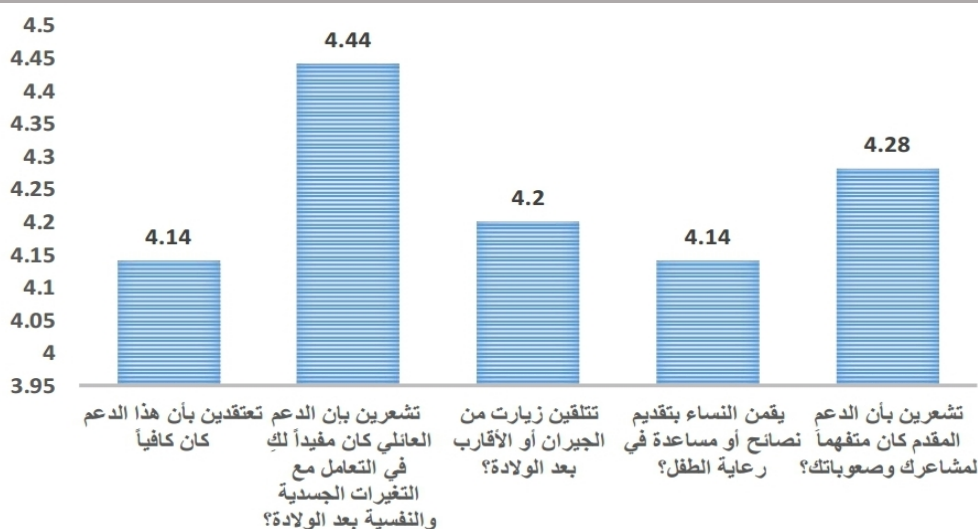
عبارات المحور الثاني (الموقف)	المقياس	لا أتفق بشدة	ضعيف	محايد	أتفق	أتفق بشدة	المتوسط	الانحراف المعياري	النتيجة
تعتقدين بأن هذا الدعم كان كافياً	تكرار	1	6	1	19	23	4.14	1.06	1
	%	2	12	2	38	46			
تشعرين بأن الدعم العائلي كان مفيداً لك في التعامل مع التغيرات الجسدية والنفسية	تكرار	1	2	1	16	30	4.44	0.88	1
	%	2	4	2	32	60			
تتلقين زيارات من الجيران أو الأقارب بعد الولادة؟	تكرار	0	4	6	16	24	4.2	0.94	1
	%	0	8	12	32	48			
يقمن النساء بتقديم نصائح أو مساعدة في رعاية الطفل؟	تكرار	2	2	4	21	21	4.14	1.01	1
	%	4	4	8	42	42			
تشعرين بأن الدعم المقدم كان متفهماً لمشاعرك وصعوباتك؟	تكرار	0	1	7	19	23	4.28	0.78	1
	%	0	2	14	38	46			
نتيجة المحور الثاني (الموقف)							4.24	0.65	1

جدول (13).

يتضح من الجدول رقم (13) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات افراد الدراسة حول المحور الثاني أكثر الفقرات في المتوسط الحسابي الفقرة الثانية التي تنص على (هل تشعرين بأن الدعم العائلي كان مفيداً لك في التعامل مع التغيرات الجسدية والنفسية بعد الولادة) بانحراف معياري (0.88) ومتوسط حسابي (4.44) بأجمالي اتفق بشدة اتفق عدد (46) مستجيب من أصل (50) لآكن المحور الثاني كلاهما يندرجوا ضمن المستوى اعلی لكل الفقرات ومتوسط حسابي متقارب لكل الفقرات.

كما يتضح من جدول رقم (13) ان إجمالي العام للمتوسط المرجح للأوزون (المحور الثاني) بلغ قيمة (4.24) بانحراف معياري (0.65) وهو ما يقابل (اتفق بشدة واتفق) درجة (1) أي مستوى عالي.

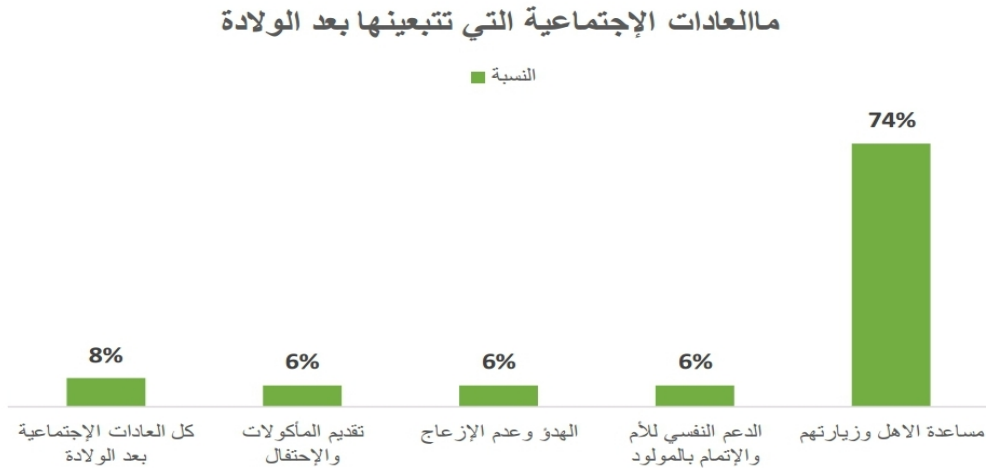
الرسم البياني التالي يبين المتوسط لكل فقرة من فقرات المحور الثاني.



تشير النتائج إلى أن المشاركات يشعرن بأن الدعم العائلي والاجتماعي كان مفيداً لهن في التعامل مع التغيرات بعد الولادة. هذا يعزز أهمية العادات الاجتماعية في دعم المرأة خلال هذه الفترة وقد يساهم في وقاية المرأة من اكتئاب

ما العادات الاجتماعية التي تتبعونها بعد الولادة؟ جدول (14)

ما العادات الاجتماعية التي تتبعونها بعد الولادة		
النسبة %	التكرار	الفقرة
8.0	4	كل العادات الاجتماعية بعد الولادة
6.0	3	تقديم المأكولات والاحتفال
6.0	3	الهدوء وعدم الإزعاج
6.0	3	الدعم النفسي للأم والإتمام بالمولود



رسم بياني يوضح نسبة الاستجابة من إجمالي عدد افراد عينة الدراسة الشكل (14).

ويمكن تفسير ذلك بأن معظم المشاركات يعتمدن على مساعدة الأهل وزيارتهم كأهم العادات الاجتماعية التي يتبعنها بعد الولادة. هذا يشير إلى أن الدعم الأسري المباشر هو الأكثر شيوعاً وتقديراً.

بينما الفئة الأقل ترى بأن الدعم النفسي للأم والهدوء وتقديم المأكولات والاحتفالات قد يقيها من اكتئاب ما بعد الولادة ،

وترى المجموعة الأخرى بأن اتباع كل العادات بعد الولادة قد يساهم في وقايتها من اكتئاب ما بعد الولادة.

المحور الثالث (العادات الاجتماعية التي تتبعونها بعد الولادة)									المقياس	لا أتفق بشدة	ضعيف	محايد	أتفق	أتفق بشدة	المتوسط	الانحراف المعياري	النتيجة
معتقدين بأن هذه العادات تساعد على تجنب الإكتئاب؟									تكرار	0	0	5	14	31	4.52	0.67	1
									%	0	0	10	28	62			
معتقدين بأن العادات الاجتماعية في مجتمعك تساهم في الوقاية من إكتئاب									تكرار	0	1	8	28	13	4.06	0.71	1
									%	0	2	16	56	26			
نتيجة المحور الثالث (العادات الاجتماعية التي تتبعونها بعد الولادة)																	
10.57																	

نتيجة المحور الثالث: -

العادات الاجتماعية التي تتبعونها بعد الولادة.

جدول (15)

يتضح من الجدول رقم (15) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات افراد الدراسة حول المحور الثالث أكثر الفقرات في المتوسط الحسابي

الفقرة الاولى التي تنص على (هل تعتقدن بأن هذه العادات تساعد على تجنب الاكتئاب) بانحراف معياري (0.67) ومتوسط حسابي (4.52)

بأجمالي اتفق بشدة اتفق عدد (45) مستجيب من أصل (50) لكن المحور الثالث كلاهما يندرجوا ضمن المستوى اعلى لكل الفقرات

ومتوسط حسابي متقارب لكل الفقرات.

كما يتضح من جدول رقم (15) ان إجمالي العام للمتوسط المرجح للأوزون (المحور الثالث) بلغ قيمة (4.29) بانحراف معياري (0.57)

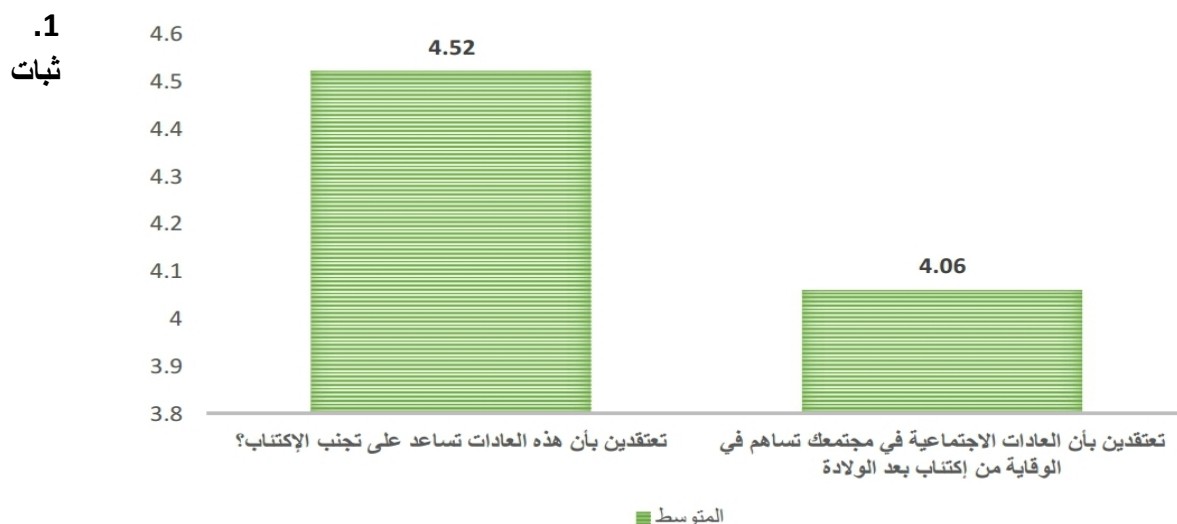
وهو ما يقابل (اتفق بشدة واتفق) درجة (1) أي مستوى عالي.

المدرج البياني يبين المتوسط لكل فقرة من فقرات المحور الثالث كما يلي.

تشير النتائج إلى أن المشاركات يعتقدن أن العادات الاجتماعية التي يتبعنها بعد الولادة تساعد في الوقاية من الاكتئاب. هذا يعزز أهمية الحفاظ على هذه العادات وتطويرها."

خلاصة الدراسة

لقد تناولنا موضوع تأثير بعض العادات الاجتماعية اليمنية في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة، حيث كان هدفنا معرفة مدى تأثير بعض العادات الاجتماعية اليمنية في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي وشبه التجريبي في هذا البحث ، وقمنا بتطبيق مقياس ألفا كرونباخ ومقياس لكارت الخماسي ، حيث قمنا بتطبيق هذا المقياس على 50 امرأة حامل في أشهرها الثلاثة الأخيرة. وتم توزيع 50 استبيان على نساء حوامل بحيث توصلنا إلى :



المقياس:

* أظهرت الدراسة أن المقاييس المستخدمة تتمتع بثبات داخلي جيد، حيث كانت قيم معامل ألفا كرونباخ لجميع المقاييس أكبر من 0.6، مما يشير إلى أن الأسئلة في كل مقياس تقيس نفس المفهوم بشكل متسق.

2. الخصائص الديموغرافية:

* أظهرت النتائج أن معظم المشاركات كن في الفئة العمرية 25-34 عامًا، وحاصلات على شهادة الثانوية، ولديهن مستوى دخل جيد، ويقمن في المدينة، وحجم أسرهن يتراوح بين 4-6 أفراد، وحملن من 1 إلى 3 مرات، وولدن ولادة طبيعية.

3. المحور الأول (العادة):

* أظهرت النتائج أن المشاركات يعتقدن أن العادات الاجتماعية، مثل حضور العائلة للمساعدة وتخفيف الضغوط، تلعب دورًا هامًا في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.

* كانت هناك تفاوتات في مستوى الاعتقاد بين العادات المختلفة، حيث تعتبر بعض العادات، مثل تقديم الهدايا، أقل تأثيرًا.

4. الدعم العائلي:

* أظهرت النتائج أن غالبية المشاركات يتلقين دعمًا من عائلاتهن، وأن المساعدة المنزلية هي أكثر أنواع الدعم شيوعًا.

* هناك حاجة لزيادة الوعي بأهمية الدعم النفسي.

5. المحور الثاني (الموقف):

* أظهرت النتائج أن المشاركات يشعرن بأن الدعم العائلي والاجتماعي كان مفيدًا لهن في التعامل مع التغيرات بعد الولادة.

6. العادات المتبعة:

* أظهرت النتائج أن مساعدة الأهل وزيارتهم هي أكثر العادات شيوعًا.

7. المحور الثالث (العادات الاجتماعية والوقاية من الاكتئاب):

* أظهرت النتائج أن المشاركات يعتقدن أن العادات الاجتماعية التي يتبعنها بعد الولادة تساعد في الوقاية من الاكتئاب.

التوصيات

Recommendations

على إثر ما سبق ولربط النتائج بالواقع نقترح التوصيات الآتية :

تحضير المرأة نفساً قبل الولادة، من خلال الدعم النفسي باتباع البرامج التوعوية ذات العلاقة بدعم المرأة نفسياً.

عمل بروشورات للأمهات الحوامل لتجنب الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

تطوير برامج توعوية لعوائل الأمهات الحوامل لتشجيعهم على تقديم الدعم النفسي للوالدة بعد الولادة

اتباع العادات الاجتماعية اليمنية التي تقي المرأة من اكتئاب ما بعد الولادة ، ودمج البرنامج المتضمن بالبحث الحالي ضمن خدمات الرعاية الصحية للأم والطفل. (برامج الأمومة والطفولة)
تضمن البرنامج التوعوي للبحث الحالي المتعلق ببعض العادات الاجتماعية للوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة ضمن المقررات الدراسية لبرامج فني قبالة.

المقترحات

Suggestions

استكمالاً للبحث الحالي نقترح إجراءات الدراسات الآتية :-

إجراء المزيد من الدراسات للتحقق من مدى تأثير هذا البرنامج على معدلات الاكتئاب ووضع آليات للمتابعة والتقييم.

إعداد دراسة بعنوان الثقافة المادية والمعنوية للوالدة باليمن وأثرها في الوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة.

أعداد دراسة سيكولوجية لاكتئاب ما بعد الولادة.

قائمة المراجع باللغة العربية

1. مدحت عبد الحميد : الاكتئاب دراسة في السيكو بامترية ، ط١ ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، ٢٠٠١
2. رشاد عبد العزيز : الاكتئاب النفسي في سيكولوجية الفروق بين الجنسين ، مؤسسة مختار القاهرة.
3. إبراهيم عبد الستار : الاكتئاب إضطراب العصر فهمه وأساليب علاجه ، عالم المعرفة ، الكويت ١٩٩٨ .
4. كوام مكنزي : الاكتئاب، ترجمة: زينب منعم ، دار المؤلف ، الرياض ٢٠١٣
5. إسعد فايزة (٢٠١٢) : العادات الاجتماعية والتقاليد في الوسط الحضري بين التقليد والحداثة ، مقارنة سوسيو انثر بولوجية لعادات الزواج والختان مدينتي وهران وبدرومة انموذجاً ، رسالة لنيل شهادة الدكتوراه، قسم علم اجتماع، كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران 2011.
6. محمد عبدالله و بلال إبراهيم (٢٠٢٤) : العادات : الإسكندرية.

7. هولكتراس، إيكه قاموس مصطلحات الاثنولوجيا والفلكلور ، ترجمة محمد الجوهري وحسن الشاهري (ط1)، دار المعارف بمصر، د.م، 1972.
8. دينكن ميشل ، ترجمة الحسن إحسان محمد ،معجم علم الاجتماع ، دار الطليعة للطباعة والنشر ، بيروت ، 1981م
9. الرشيدان عبد الله ، علم الاجتماع التربوية ، دار الشروق للنشر والتوزيع و الأردن ، 2004
10. محمد طاهر على قراءات مختاره وموضوعات متنوعة في علم النفس دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع 2018
11. نادية أحمد محمد ، العمارة والفولكلور ، كلية الهندسة جامعة القاهرة ، ٢٠٠٦
12. فوزية دياب القيم والعادات الاجتماعية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ٢٠٠٣
13. عبد الغنى عماد ، سوسيولوجيا الثقافة ، مركز دراسات الوحدة العربية ، بيروت ، 2006
- 14.نادية عوض (٢٠٠١) : اسلام اون لاين ، علوم تكنولوجيا ، الصحة والطب البديل.
- 15.ضحى محمد بابلي (٢٠٠٣) لها أون لاين ، الحمل والولادة واكتئاب ما بعد الولادة

قائمة المراجع باللغة الإنجليزية:

Reverences

1. Medhat Abdel Hamid: "Depression: A Study in Psychometrics," 1st Edition, Dar .Al-Ma'rifa University Press, Cairo, 2001
2. Rashad Abdel Aziz: "Psychological Depression in the Psychology of Gender .Differences," Mukhtar Foundation, Cairo
3. Ibrahim Abdel Sattar: "Depression: The Disorder of the Age, Understanding .and Treatment Methods," Alam Al-Ma'rifa, Kuwait, 1998
4. Kwame McKenzie: "Depression," Translated by: Zeinab Monem, Dar Al-Mu'allif, Riyadh, 2013
5. A saad Fayza (2012): "Social Customs and Traditions in the Urban Environment Between Tradition and Modernity, A Socio-Anthropological Approach to Marriage and Circumcision Customs, The Cities of Oran and Bouhdjarouma as a Model," Doctoral Thesis, Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, University of Oran, 2011.
6. Mohamed Abdullah and Bilal Ibrahim (2024): "Customs," Alexandria
7. Holtkerass, Ecke: "Dictionary of Ethnology and Folklore Terms," Translated by: Mohamed El-Gohary and Hassan El-Shaheri, 1st Edition, Dar Al-Maaref in .Egypt, N.P., 1972
8. Duncan, Mitchell: "Dictionary of Sociology," Translated by: Al-Hassan Ihsan .Mohamed, Dar Al-Tali'a for Printing and Publishing, Beirut, 1981
9. Al-Rushdan, Abdullah: "Sociology of Education," Dar Al-Shorouk for .Publishing and Distribution, Jordan, 2004
10. Mohamed Taher Ali: "Selected Readings and Various Topics in Psychology .Dar Al-Ilm Wal Iman for Publishing and Distribution, 2018
11. Nadia Ahmed Mohamed: "Architecture and Folklore," Faculty of .Engineering, Cairo University, 2006

12. 12- Fawzia Diab: "Values and Social Customs," The Egyptian General Book .Organization, 2003
13. 13- Abdel Ghani Emad: "Sociology of Culture," Center for Arab Unity Studies .Beirut, 2006
14. 14- Nadia Awad (2001): "Islam Online, Science and Technology, Health and ".Alternative Medicine
15. 15- Doha Mohamed Babli (2003): "Laha Online, Pregnancy, Childbirth, and " .Postpartum Depression
16. Al-Akwa, S., Al-Ataki, A., Al-Awadhi, A., Abdulmoghani, I., Al-Madoumi, I., Al-Wesabi, M., Al-Samei, A., Al-Hajjaji, B., Al-Doais, T., Salem, R., Jarwash, F., Al-Nofeesh, M., Al-Azizi, J., & Al-Nazari, M. (2024). The Role of Governance in Improving the Quality of Healthcare Services in Yemeni Hospitals: (A Case Study of the Republican Teaching Hospital Authority). *Institutional Repository for Scientific Scholarship at 21 September University for Medical and Applied Sciences*, 5(1), 1-133. <https://doi.org/10.65693/irss.2024.v5i1.39>
17. Al-Wesabi, M., & Jarallah, M. (2024). The Reality of Training Quality and its Role in Improving the Performance of Operating Theater Technicians in Yemeni Hospitals: A Comparative Analytical Study Between the Republican Teaching Hospital Authority and Kuwait University Hospital. *Institutional Repository for Scientific Scholarship at 21 September University for Medical and Applied Sciences*, 5(1), 1-92. <https://doi.org/10.65693/irss.2024.v5i1.49>
18. Al-wesabi, Muneer. (2012). The Role of Quality Systems in Improving the Performance of Healthcare Facilities in Yemen: A Case Study of the 48 Model Hospital. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12720.32009>
19. Al-wesabi, Muneer. (2017). The Effect of Health Human Resources Development on the Efficacy of Applying Accreditation Standards in Yemeni Hospitals: A Field Study. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28658.67527>
20. Al-Wesabi, M., & Shamlan, M. (2022). The Effect of Applying Infection Prevention and Control Standards in Sana'a Governorate Hospitals at the Level of Reducing the Spread of Diseases and Epidemics. *Journal of 21 September University for Medical and Applied Sciences*, 1(1). <https://doi.org/10.65693/masj.2022.v1i1.17>
21. Alyahawi, A., Al-Wesabi, M., & ALKaf, A. (2022). Antimicrobial susceptibility of Acinetobacter clinical isolates among ICU Patients in Sana'a City, Yemen. *Journal of 21 September University for Medical and Applied Sciences*, 1(1). <https://doi.org/10.65693/masj.2022.v1i1.14>

22. Alyahawi A, Measar M, Alwesabi M, Alkaf A. (2024). Clinically Significant Statin-Drug Interactions in Older Patients with Chronic Diseases. *Pharmaceutical Research - Recent Advances and Trends Vol. 4*, B P International, pp.1-21. <https://doi.org/10.9734/bpi/prrat/v4/598>
23. Al-Wesabi, M. (2020). The reality of the Yemeni health sector and the role of September 21 University for Medical and Applied Sciences in reforming it and building the modern Yemeni state (M. Dael, Trans.). *Institutional Repository for Scientific Scholarship at 21 September University for Medical and Applied Sciences*, 1(1), 106-133. <https://doi.org/10.65693/irss.2020.v1i1.47>