



## كيف يؤثر إنجاب الطفل الأول على الزوجين؟

انسَ الفكرة القائلة إنني أكون مع الرضيع فريقاً، أو أنني الرئيس. إنها القائدة، والقواعد تتغير باستمرار، ولم يخبرني أحد بأنها ستتغير.

في التقييم الثاني الذي تمَّ بعد خمسة أشهر من بداية الدراسة أجابت مجموعتنا الأزواج عن أسئلة تتعلَّق بالعلاقة بين الزوجين وبتلاؤمهما النفسي بشكل عام.

إضافة إلى ذلك الأمَّات الجديداً والآباء الجدد (الذين كان أطفالهم في الأسبوع السادس من العمر) إلى مقدار الشدَّة التي تعرَّضوا لها وكيف تعاملوا مع متطلَّبات الأبوة أو الأمومة.

في هذا الفصل سنستعرضُ أربعة جوانب من هذه التقارير: التغيُّرات التي حدثت منذ التقييم الأوَّل، الفروق العامة بين المجموعتين والجنسين، الروابط بين الأمان الذي يُحقِّقه الارتباط في بداية الدراسة من جهة ونوعية العلاقة والتلاؤم النفسي من جهة أخرى، وأنماط الشدَّة والتكيُّف مع الشدَّة عند الأمَّات والآباء الجدد.

## التغيرات التي حدثت منذ التقييم الأول

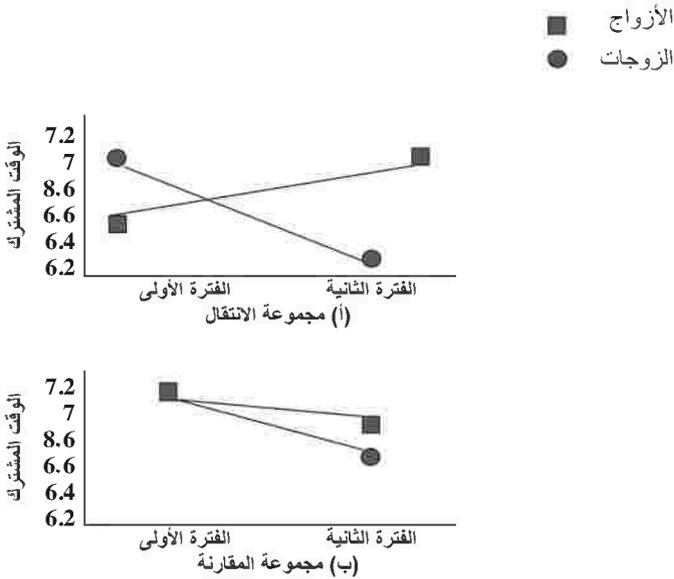
الموضوع الأساسي في هذه الدراسة الطولية كان مدى التغيير الذي طرأ على الزوجين بين التقييمين الأول والثاني. لقد كنا مهتمين بمعرفة أيّ تغييرات حدثت في العلاقة بينهما أو في التلاؤم النفسي. لذلك درسنا في التقييم الثاني الإجابات عن الأسئلة الأساسية التي كان الأزواج قد أجابوا عنها مرتين: الرضا عن العلاقة، الارتباط، الرعاية، الحياة الجنسية والتلاؤم النفسي العام.

بالنظر إلى درجات التقييمين، كنا مهتمين بشكل خاص بالمقاييس التي تبدي أنماط اختلاف متنوعة بين مجموعتي الانتقال والمقارنة. وبشكل خاص كنا نبحث عن المجالات التي تغيرت فيها مجموعة الانتقال بين التقييمين الأول والثاني ولم تتغير مجموعة المقارنة. كما ذكرنا سابقاً في الفصل الأول فإنّ نتيجة من هذا النوع ستؤكد أن إنجاب الطفل له تأثير كبير على الزوجين بغض النظر عن التغيرات الناجمة عن مرور الوقت.

في هذه المرحلة لم نجد اختلافاً كبيراً بين المجموعتين. في الحقيقة إنّ معظم التغيرات التي قسناها (الارتباط، الرعاية، الحياة الجنسية، التلاؤم النفسي) كانت ثابتة تماماً طوال الشهور الخمسة الأولى من حياة الطفل بالنسبة لكل من مجموعتي الانتقال والمقارنة. بشكل مشابه لم تتغير الدرجات الكلية المتعلقة بالرضا عن العلاقة عند كلتا المجموعتين. على أي حال، وجدنا اختلافاً بين المجموعتين في جانبين من الجوانب الأربعة للرضا عن العلاقة، وهما: الوقت المشترك والشدة النفسية العامة.

### الوقت المشترك

كما لاحظنا في الفصل الثالث فإنَّ مدرِّج «الوقت المشترك» يُقيِّم رضا الزوجين عن نوعية وكمية الاهتمامات المشتركة وأوقات المتعة المشتركة. إن أنماط الاختلاف في هذا المقياس كانت معقّدة تماماً ومختلفة بين الأزواج والزوجات وهي موضّحة في الشكل 7-1. يُظهر هذا الشكل أنَّ الأمهات الجديديات ذكّرتَ أنهنَّ أصبحنَّ أقلّ رضا عن نوعيّة وكميّة الوقت المشترك مع أزواجهن، بالمقابل لم يُبد الآباء الجدد والأزواج في مجموعة المقارنة أيَّ اختلافٍ بين التقييمين الأوّل والثاني.



الشكل 7-1 متوسط درجات الوقت المشترك وفقاً للمجموعة والجنس والوقت

ليس أمراً مدهشاً أن تكون فرصة الأمهات في قضاء أوقات متميِّزة مع أزواجهنَّ محدودة، إذ أنهنَّ مشغولات بتلبية حاجات الطفل إضافة إلى القيام بمعظم أعمال المنزل. (عرضنا في الفصل التاسع معلومات مفصَّلة عن المذكرات اليومية المتعلقة بطريقة توزيع المهام والقيام بها في المنزل). في الحقيقة، إنَّ غياب أوقات المتعة المشتركة هو مصدر شائع للشكوى بين الآباء والأمهات كما ناقشنا ذلك في الفصل الأوَّل.

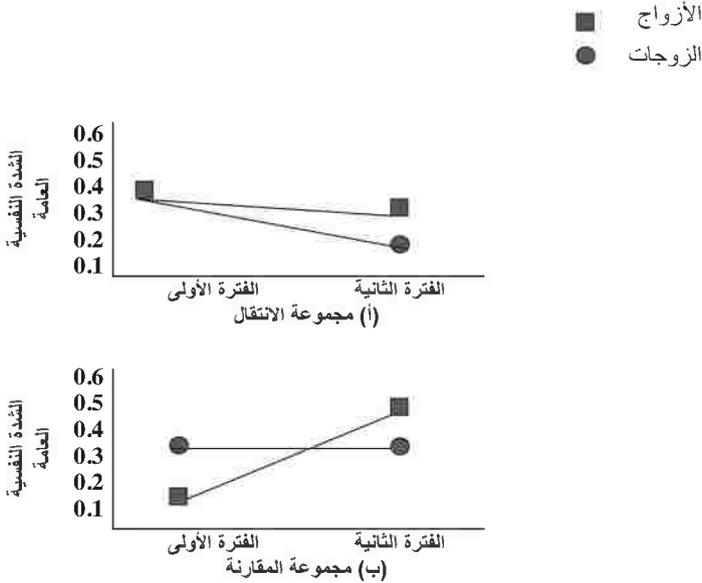
من المثير للاهتمام أنَّ الآباء الجدد لم يذكرُوا انخفاضاً مشابهاً في الرضا عن الأوقات المشتركة. كل هؤلاء الآباء تقريباً كانوا يعملون خارج المنزل وربما تكون تفاعلاتهم مع الكبار خارج العائلة قد أدت دوراً مخفِّفاً من شعورهم بالعزلة وعدم الرضا.

إضافة إلى ذلك، وكما ذكرت بعضُ الأمهات الجديديات أثناء المقابلات (انظر إلى الفصل السادس) فإنَّ تفاعل الآباء مع أطفالهم كان يركِّز غالباً على نشاطات (اللعب)، أكثر من تركيزه على المهام الاعتياديَّة المملَّة ومن المحتمل أنَّ الآباء نظروا إلى هذه النشاطات على أنها جزءٌ ممتع من الوقت المشترك الذي يقضيه الزوجان معاً. بالطبع لا يزال عدم رضا الزوجات عن الوقت المشترك يُعتبر مشكلةً، وقد تتعقَّد هذه المشكلة بسبب كون الآباء يرون الأمر بشكلٍ مختلف.

## الشدة النفسية العامة

الجانب الآخر المتعلق بالرضا والذي ظهر فيه اختلاف بين المجموعتين هو الشدة النفسية العامة. بشكل عام كانت الدرجات المتعلقة بالشدة النفسية العامة منخفضة جداً؛ وهذه هي الحال عادةً في الدراسات التي تُجرى على العلاقات السليمة لأن هذه النقاط تصف مشاعر قوية من عدم الرضا والإحباط بسبب العلاقة. على أي حال، من المثير للاهتمام أن شعور الآباء والأمهات بالشدة النفسية العامة كان أدق في التقييم الثاني من شعورهم في التقييم الأول، في حين أظهر الأزواج في مجموعة المقارنة شعوراً أقوى، ولم يتغير هذا الشعور عند الزوجات (انظر إلى الشكل 7-2). بعبارة أخرى، على الرغم من أن معظم الدراسات أشارت إلى ترافق قدوم الطفل الأول مع تراجع في رضا الزوجين عن العلاقة بينهما إلا أن هذه النتائج تبين أن تغيرات إيجابية يمكن أن تحدث أيضاً. قد تكون الزيادة القليلة في الشدة النفسية العامة عند الآباء في مجموعة المقارنة نتيجةً للميل العام، حتى عند الأزواج السعداء إلى الشعور بشيءٍ من الإحباط تجاه علاقاتهم بمرور الوقت (على الرغم من عدم وضوح سبب اقتصار هذا الشعور على الآباء فقط) كما بين بعض الباحثين مثل ميلر (1997) هناك عدة عوامل يمكن أن تسبب هذا الشعور بالإحباط؛ منها عدم تلبية التوقعات من قبل الشريك (بمرور الوقت تتضح نقاط الضعف عند الشريك بشكل تدريجي) وتبخر الأوهام المتعلقة بالشريك (تتراكم تصرفات

الشريك السلبية بحيث تعيق أي ميل إلى النظر إليه كشخصٍ مثالي) وانخفاض الجهد الذي يبذله الشريك لكسب إعجاب الطرف الآخر وقبوله وهو جهد يصعبُ الاستمرارُ فيه بمرور الوقت.



الشكل 7-2 متوسط درجات الشدة النفسية العامة وفقاً للمجموعة والجنس والوقت

بالمقابل، بالنسبة إلى بعض الأزواج الذين أنجبوا حديثاً قد لا تكون هذه العوامل ذات أهمية مقارنةً بما يشعرون به من نشوة وإحساسٍ بالإنجاز المشترك. نتيجةً لذلك قد تكون الفترة التي تلي قدوم الطفل الأول هي الفترة التي يزداد فيها شعور الزوجين بالرضا عن العلاقة بينهما.

## الاختلافات بين المجموعتين والجنسين

بالنسبة إلى جميع المقاييس الباقية أظهرت مجموعتا الأزواج قليلاً من التغير طوال فترة خمسة أشهر. على أي حال، كنا مهتمين أيضاً بمعرفة كل الاختلافات بين المجموعتين والجنسين.

## الاختلافات بين المجموعتين

في التقييم الثاني، اختلفت مجموعة المقارنة عن المجموعة الانتقالية في جانب واحد فقط وهو الرضا عن التواصل الجنسي بين الزوجين (كذلك، في بداية الدراسة كان هذا هو الاختلاف الوحيد بين المجموعتين، انظر إلى الفصل الرابع).

بشكل خاص، ذكر الأزواج في المجموعة الانتقالية أنهم كانوا أقل رضا بشكل عام عن تواصلهم الجنسي.

إذن، بالنسبة إلى المجموعة الانتقالية يبدو أن كلاً من الحمل ومتطلبات رعاية الطفل الجديد يؤديان إلى الحد من التواصل الجنسي. كما رأينا في الفصل الأول، من الشائع جداً أن يذكر الأزواج انخفاض النشاط الجنسي والمتعة الجنسية خلال فترة الحمل ولفترة محدودة بعد الولادة.

هناك العديد من الموضوعات المتعلقة بالنشاط الجنسي والتي من الممكن أن تنشأ أو تبرز خلال هذه الفترة، بما في ذلك المخاوف المتعلقة بالرضا الجنسي للشريك والخوف من فقد الجاذبية الجنسية والانزعاج الجسدي أثناء الجماع والتعب العام.



في الدول الغربية يميل الأزواج إلى متابعة الجماع بعد حوالي ستة إلى ثمانية أسابيع من الولادة، لكنَّ كلاً من الأمهات والآباء يعبرون عادةً عن مشكلات جنسية متوقَّعة في هذه الفترة (فون سيدو، 1999). بعبارةٍ أخرى إن العديد من الأزواج في المجموعة الانتقالية قالوا إنهم لم يعودوا إلى النشاط الجنسي أثناء التقييم الثاني وبعض هؤلاء الأزواج وجدوا صعوبةً في التحدث عن هذا الأمر.

### الاختلافات بين الجنسين

في التقييم الثاني، اختلف الرجال عن النساء في عدَّة مقاييس. كان شعور النساء (في المجموعتين) بالانزعاج من العلاقة الحميمة مع الطرف الآخر أقل من شعور الرجال، وكان نمطُ الرعاية عندهنَّ أكثر استجابيَّةً (أي أنهنَّ يبيدين إدراكاً أكبر لحاجات الشريك واستعداداً أكثر لإراحته) وقهريةً في الوقت ذاته (أي الميل إلى المبالغة في التداخل في مشكلات الشريك) كذلك كانت الرغبة الجنسية أقل عند النساء، لكنهنَّ كنَّ أكثر شعوراً بالرضا عن التواصل الجنسي. وأخيراً كان شعور النساء بالشدَّة النفسية أقوى من شعور الرجال.

معظم هذه الاختلافات بين الجنسين كانت باادية في بداية الدراسة (انظر إلى الفصل الرابع) باستثناء الرعاية القهرية والشدَّة النفسية. كما ذكرنا في فصل سابق فإن أنماط الاختلافات تتماشى مع الدراسات الأخرى التي تقارن خبرات العلاقة بين الرجال والنساء ومع الرأي الذي يقول بأن النساء أكثر ميلاً إلى

إقامة علاقات حميمة وإلى أداء دور من يقدم الرعاية في هذه العلاقات. في الوقت نفسه من المهم أن نتذكر أن الاختلافات بين الرجال والنساء كانت ضئيلة وأنه لم تكن هناك أي اختلافات في الكثير من الأمور المتعلقة بالرضا عن العلاقة والقلق بسبب العلاقة والقلق بشكل عام والاكْتئاب. بشكل عام إن التشابهات بين الرجال والنساء أكثر من الاختلافات.

### الربط بين الأمان الذي يحققه الارتباط ونوعية العلاقة والتلاؤم الشخصي

اقترحنا في الفصل الثاني أن الأمان الذي يحققه الارتباط هو عامل أساسي في تحديد نمط العلاقة بين الزوجين. اعتماداً على خبرات سابقة متعلّقة بمن يقدمون الرعاية وغيرهم من الشركاء في العلاقة يطور الناس بشكل تدريجي «نماذج عقلية عن الارتباط». بعبارة أخرى هم يطورون مجموعة من التوقعات عن الأشخاص الآخرين وعن المكافآت والتكاليف المرافقة للعلاقات الحميمة.

هذه التوقعات تحدد الطريقة التي سيتعاملون بها في علاقاتهم مع الآخرين بما في ذلك مدى الراحة التي سيشعرون بها بسبب العلاقات الحميمة ومدى القلق الذي سيشعرون به تجاه الموضوعات المتعلقة بالحب والالتزام. لهذا السبب كنا مهتمين بالبحث عن الروابط بين الدرجات الأولية المتعلقة بأبعاد الارتباط (الدرجات التي حصلنا عليها في بداية الدراسة) والتقارير التي حصلنا عليها فيما بعد عن أداء الأشخاص كأفراد وكأزواج.

أي أننا أردنا أن نعرف فيما إذا كان الأمان الذي يحققه الارتباط قد تأثر بتطور العلاقة بين الزوجين وخصوصاً في سياق الانتقال إلى المرحلة التي تلي إنجاب الطفل الأول.

لقد وجدنا أن أبعاد الارتباط كانت مرتبطة بشكل واضح بالتلاؤم الشخصي والتلاؤم بين الزوجين. أي أن الارتباط الآمن كان متوافقاً بتلاؤمٍ نفسي أفضل وبمزيدٍ من الأنماط البناءة والمُرضية في العلاقة بين الزوجين. هذا النمط كان متشابهاً بين الأزواج الذين أنجبوا الطفل الأول وأولئك الذين لم ينجبوا. (انظر إلى الملحق ت لمزيدٍ من المعلومات عن هذه الترافقات) بالنسبة للأزواج والزوجات في كلتا المجموعتين كانت هذه الروابط واضحة في بُعد الارتباط المتعلق بالـ «القلق الذي تسببه العلاقات». بشكل خاص كان هناك ما يدعم وجود روابط بين القلق الذي تسببه العلاقات و:

- ♥ مزيد من صعوبات التلاؤم.
- ♥ مزيد من الاكتئاب.
- ♥ مزيد من القلق.
- ♥ مزيد من الشدة النفسية.
- ♥ نمط أقل فاعليةً من أنماط الرعاية للشريك.
- ♥ رعاية استجابية أقل.
- ♥ مزيد من الرعاية القهرية.
- ♥ رضا أقل عن الزواج.

♥ الرضا العام أقل .

♥ رضا أقل عن الأوقات التي يقضيها الزوجان معاً .

♥ رضا أقل عن التواصل لحل المشكلات .

إضافةً إلى ذلك، بالنسبة إلى الآباء الجدد والأزواج في مجموعة المقارنة، فقد أظهر معيار القلق الذي تسببه العلاقة درجات أقل في الرغبة الجنسية والتواصل الجنسي. بشكل عام أظهرت هذه النتائج أن انعدام مشاعر الأمان المتعلقة بالحب والالتزام هو السبب في مشكلات التلاؤم عند الأشخاص القلقين وفي الصعوبات التي تواجه العلاقة بين الزوجين.

بالمقابل، فإنَّ نتيجتين فقط فيما يتعلَّق بالـ «الانزعاج من الاقتراب» كانتا متشابهتين بين الجنسين والمجموعتين وهما: ارتباط الانزعاج من الاقتراب برعاية استجابية أقل وبعدم الرضا عن التواصل الجنسي. بالتعريف: يفضل الأشخاص الذين لا يرتاحون إلى الاقتراب من الآخرين أن لا يعتمدوا على الآخرين وأن لا يدعوا الآخرين يعتمدون عليهم. عندما يكون هذا التفضيل للاستقلالية والاعتماد على الذات قوياً فإنه يؤثّر على قدرة الشريك على الانتباه إلى حاجات شريكه العاطفية والجسدية.

إنَّ الروابط بين أبعاد الارتباط والمقاييس الأخرى تنطبق على المجموعتين بشكل عام لذلك يبدو أن الأمان الذي يحققه الارتباط يُساعد على تقوية الشعور بالسعادة وعلى مزيد من أنماط التفاعل البناءة بغض النظر عمّا إذا كان الزوجان يمرّان بهذه المرحلة الخاصة من مراحل التلاؤم أم لا .



هذه النتيجة لا تنفي احتمالاً أن يسبب الارتباط غير الآمن مشكلةً أكبر عندما يواجه الناس أحداثاً مسببةً للشدة النفسية. على الرغم من أن الانتقال إلى مرحلة الأبوة أو الأمومة يُعتبر مرحلة تغييرٍ إلا أن التعليل من الأزواج يجدونها مسببةً لشدةٍ نفسيةٍ هائلةٍ أو ينظرون إليها على أنها تهديدٌ خطيرٌ للعلاقة الزوجية. بالنسبة لكثيرٍ من الأزواج يُعتبر هذا الانتقال فرصةً للتشارك بين الزوجين في المسرات والتحديات المرافقة له وينظرون إليه على أنه مشروعٌ مشتركٌ.

غالباً ما يكون للأمان الذي يحققه الارتباط تأثيرات قوية في الظروف المسببة لشدةٍ نفسيةٍ كبيرةٍ أو تلك التي يُنظر إليها على أنها تهديدٌ للعلاقة بين الزوجين.

في الحقيقة، يدعم هذا الافتراض دراساتٌ سابقةٌ تقارن بين الاستجابات للصراعات الصغيرة والاستجابات للصراعات الكبيرة وبعض النتائج التي توصلنا إليها فيما يتعلق بالاكْتئاب ما بعد الولادة (دُكرت في الفصل الماضي).

### الشدة النفسية والتكيف في مرحلة الانتقال إلى الأبوة أو الأمومة

إحدى الصفات اللافتة التي تميّز الدراسات التي أُجريت على المرحلة التي تلي إنجاب الطفل الأول هو تغييرُ النظرة إلى تلك المرحلة. كما ذكرنا في الفصل الأول، فإن الدراسات المبكرة كانت تنظر عادةً إلى مرحلة الانتقال هذه على أنها فترةٌ أزمةٌ وقد تغيرت هذه النظرة اليوم بفضل الأبحاث الحديثة الأكثر تعقيداً.

على أي حال، من الواضح أنَّ إنجاب الطفل الأوَّل يجلب تحدياتٍ جديدةٍ ولهذا السبب أردنا أن نستطلع تقارير الأمهات والآباء الجدد حول الشدَّة النفسية المرافقة لهذه المرحلة وكيف تمَّ التكيفُ معها. كنَّا مهتمِّين بمعرفة الكيفية التي ينظرون بها إلى هذه الموضوعات وبالاختلافات المحتملة بين خبرات الأمهات والآباء. وأخيراً كنَّا مهتمِّين بتأثيرات الأمان الذي يحققه الارتباط على طريقة الأمهات والآباء في التعامل بالشدَّة النفسية والتكيفُ معها.

### ما مدى الشدَّة النفسية التي سببها قدوم الطفل الأوَّل؟

عندما كان الأطفال في الأسبوع السادس من العمر طلبنا من الأمهات والآباء أن يصفوا لنا مزاجَ أطفالهم وأن يحدِّثونا عن مدى الشدَّة المرافقة لقدوم الطفل الأوَّل. إن مقياس مزاج الطفل تضمَّن تقييم عصبِيَّته وهياجه التقلُّب في مزاجه أما مقياس الشدَّة عن الأبوين فقد تضمَّن مجالاً أوسع إذ تضمَّن تقييم طيف واسع من المشكلات المتعلقة برعاية الطفل كنقص النوم ومشكلات التغذية وعدم التأكّد من صحة الطفل ونموّه إضافةً إلى التغيُّر في الروتين العادي في حياة الأبوين (انظر في الفصل الثالث للتعرف على نماذج عن بعض النقاط).

كلا المقياسين أظهر أنَّ الأمهات والآباء يتفاوتون كثيراً في شعورهم بالشدَّة النفسية. على سبيل المثال، تراوحت درجات مقياس مزاج الطفل بين 8 و56 وفي هذه العيِّنة استغرقت

الدرجاتُ الطيفَ بأكمله (من 10 إلى 55) وصفَ بعضُ الأزواج (9) آباء و 11 أم) أطفالهم بأنهم من السهل تماماً التعامل معهم وعلى الحدِّ الآخر وصف بعض الأزواج (4 آباء وأمٍّ واحدة) أطفالهم بأنهم هائجين ومن الصعب جداً التعامل معهم.

تبيَّن هذا النوعُ الواسع في نظرة الأمهات والآباء إلى أطفالهم من خلال المقابلات التي أجريناها معهم (نوقشت هذه المقابلات بالتفصيل في فصل سابق). من ناحيةٍ وصف بعضُ الأزواج أبناءهم قائلين (جيد جداً لا يبكي ولا ينزعج كثيراً) (عظيم، لا يبكي كثيراً) (إنه الطفل الذي كنَّا نحلم به) (جيد جداً، ممتاز) ومن ناحيةٍ أخرى فإنَّ مجموعةً أصغر من الأزواج قالوا عن أبنائهم (متوتر جداً) أو (هائج جداً)، كذلك أظهرت نتائج مقياس شعور الأبوين بالشدَّة تنوعاً كبيراً بين الأزواج. تراوحت الدرجاتُ على هذا المقياس ما بين 3 إلى 81 ومرةً أخرى، استغرقت استجابات الأزواج درجات الطيف بأكمله (من 1 إلى 72).

بعض الأزواج (14 أباً و 8 أمهات) قالوا إنهم لم يمرُّوا بأيِّ من المشكلات الموجودة في قائمة الأسئلة أو إنهم مرُّوا ببعض هذه المشكلات ولكن لم يجدوا صعوبةً في التعامل معها. بالمقابل ذكر عددٌ مماثلٌ من الأزواج (8 آباء و 10 أمهات) أنهم عانوا من كل المشكلات وأنهم وجدوا صعوبة كبيرة في التعامل معها. ليس مدهشاً أن الأزواج الذين صنَّفوا أطفالهم بأنهم ذو مزاجٍ أصعب ذكروا شعوراً أقوى بالشدَّة النفسية من باقي الأزواج.

الرجال والنساء والشدة النفسية الناجمة عن قدوم الطفل الأول: بالنسبة إلى كل من مزاج الطفل وشعور الأبوين بالشدة النفسية كان هناك اتفاق واسع في التقارير المذكورة من الأمهات والآباء. بعبارة أخرى، عندما كان أحد الأبوين يذكر أن الطفل صعب الإدارة وأن قدومه تطلب الكثير من التلاؤم فإن الطرف الآخر يصف الوضع بعبارات مشابهة.

على الرغم من وجود مستوى عال من الاتفاق بين الزوجين إلا أن الأمهات اختلفن عن الآباء في شعورهم بالشدة النفسية. بالنسبة إلى مزاج الطفل كان تصنيف الأمهات لأطفالهم بأن من السهل إدارتهم أكثر من تصنيف الآباء (بلغ معدل الدرجات 25.13 للأمهات و26.59 للآباء). بالمقابل كان شعور الأمهات بالشدة النفسية أكبر من شعور الآباء (بلغ معدل الدرجات 34.84 للأمهات و30.09 للآباء).

على الرغم من أن هذه النتائج تبدو متناقضة فيما بينها، إلا أنه من الممكن فهمها باعتبار أن الأمهات أكثر انخراطاً في العناية اليومية للطفل من الآباء. في هذه المرحلة كانت معظم الأمهات في هذه العينة (حوالي ثلاثة أرباع الأمهات) متفرغات لرعاية أطفالهن.

كما أن معظم الأزواج الذين أخذوا إجازة بعد الولادة لمساعدة زوجاتهم كانوا قد عادوا إلى العمل.

قد يعكس الاختلاف الضئيل بين الآباء والأمهات في تقييم مزاج الطفل حقيقة أن الأمهات كنّ على تماسٍ أكثر مع أطفالهنّ

وكنَّ أكثر انخراطاً في محاولة فهم حاجات الطفل وتلبيتها. في الوقت ذاته وبوصف الأمهات الراعيات الأوليات للطفل، فليس مدهشاً أن يَكُنَّ أكثر إدراكاً من أزواجهنَّ للحاجاتِ والمشتتاتِ التي يُحدِثها قدومَ الطفل الجديد.

### كيف يتكيف الزوجان مع حاجات الطفل الجديد؟

كما ذكرنا في الفصل الثالث، هناك عدة طرق مختلفة للتكيف مع الأحداث المسببة للشدة النفسية. تنقسم استراتيجيات التكيف عادةً إلى ثلاثة أقسام كبيرة: التكيف بالتركيز على المشكلة والتكيف بالتركيز على الجانب العاطفي وطلب الدعم الاجتماعي. إنَّ الاستراتيجيات التي تركِّز على المشكلة هي محاولات للتعامل مباشرةً مع الظرف المسبب للشدة (مثلاً، إيجاد عدد من الحلول للمشكلة، اتباع خطة عمل). إنَّ هدف هذه الاستراتيجيات هو إزالة مصدر الشدة أو على الأقل التخفيف منه. تركِّز الاستراتيجيات التي تهتم بالعواطف على العواطف التي يسببها الظرف أكثر من تركيزها على الظرف نفسه (مثلاً، محاولة نسيان الظرف، الانخراط في لوم الذات) إن هدف هذه الاستراتيجيات هو تخفيف الخوف والقلق اللذين عادةً ما يصاحبان الحدث المسبب للشدة النفسية.

أما النمط الثالث من الاستراتيجيات فيتضمَّن طلب الدعم الاجتماعي أي اللجوء إلى الأشخاص الآخرين طلباً للعون. يمكن أن يكون التركيز إما على المساعدة العملية (مثلاً، طلب النصيحة من الأشخاص الذين لديهم خبرة أو معرفة لها علاقة بالموضوع أو الدعم العاطفي) (مثلاً، التشارك في المشاعر مع الأصدقاء أو أفراد العائلة).

إن التكيف الذي يركّز على العواطف هو أقل الاستراتيجيات فاعلية لأنه لا يتعامل بشكل مباشر مع المشكلات التي سببت الشدة النفسية. بالطبع هناك بعض الأوضاع (كالحرب مثلاً) لا يستطيع الناس فيها أن يتحكموا في مصدر الشدة. في هذه الأوضاع قد يكون التكيف الذي يركّز على العواطف مفيداً في مساعدة الأشخاص على التعامل مع شعورهم بالقلق والعجز. على أي حال، عادةً ما تتحسن الظروف المسببة للشدة النفسية إلى حد ما استخدام شبكات الدعم وابتخاذ خطوات عملية مناسبة.

في هذه الدراسة ركّزنا على استراتيجيات التكيف التي ذكرها الآباء والأمهات والتي استخدموها في التعامل مع الشدات النفسية التي يسببها قدوم الطفل الأول. (خلافاً لهؤلاء الأزواج، فليس كل الأزواج في مجموعة المقارنة كانوا يعانون من حدث مسبب للشدة النفسية وبالتالي سيكون من الصعب جداً فهم الأسباب الكامنة خلف أنماط التكيف التي اختاروها).

**الرجال والنساء واستراتيجيات التكيف:** ذكرت الأمهات الجديديات أنهنّ يستخدمن استراتيجيات التكيف الثلاثة كلّها بدرجة أكبر من استخدام الرجال لها. مرةً أخرى يمكن فهم هذه النتيجة على ضوء أنّ الأمهات يودين دور الراعي الرئيسي للطفل. بعبارة أخرى، لقد كانت هؤلاء الأمهات مسؤوليات عن معظم الجوانب المتعلقة بالعتاية اليومية للطفل بما في ذلك تغذيته وتطيفه وتغيير ثيابه وتهديته. وبالتالي فقد صادفن طيفاً واسعاً

من الموضوعات والمشكلات المتعلقة بدور الأمومة والتي تحتاج إلى طيفٍ واسعٍ من الحلول المختلفة.

ذكر كلُّ من الأمهات والآباء أنهم لم يستخدموا الاستراتيجيات التي تركّز على العواطف إلا قليلاً. بشكل عام ذكر الآباء أنهم (قليلاً) ما استخدموا الاستراتيجيات المصنّفة على أنها تركّز على المشكلات أو تطلب الدعم من الآخرين. كذلك ذكرت الأمهات استخداماً (قليلاً) للاستراتيجيات التي تركّز على المشكلات في حين ذكرن أنهن كثيراً ما استخدمن طلب الدعم من الآخرين.

بشكل عام كانت أكثر استراتيجيات التكيف شيوعاً هي طلب الأمهات الدعم من الآخرين. كما لاحظنا سابقاً في هذا الفصل فإن طلب الدعم يمكن أن يأخذ عدة أشكال بما في ذلك الحديث عن المشاعر الذاتية، وتقبُّل التعاطف والتفهم، والحصول على نصيحة عملية من الأصدقاء أو أفراد العائلة أو الأشخاص المختصين. من الواضح إذن أن طلب الدعم من الآخرين يؤدي دوراً كبيراً في التعامل مع الموضوعات والضغوط المختلفة المتعلقة بقدم الطفل الأول.

### الارتباط والشدة النفسية والتكيف

لاحظنا في الفصل الثاني أن مفهومَي الشدة النفسية والتكيف أساسيات في نظرية الارتباط؛ لأنه من المعتقد أن أنماط الارتباط المختلفة تعكس الطرق المختلفة التي تعلّم بها الأشخاص التكيف مع الظروف المسببة للشدة النفسية. بناءً على ذلك، توقعنا أن يكون

الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط (كما تمّ تقييمه في بداية الدراسة) مرتبطاً بجوانب مهمة من الشدّة النفسية والتكيف. بشكلٍ خاصّ توقّعنا أنّ النساء والرجال الذين يشعرون بأمانٍ أكثر في علاقاتهم سوف:

- ♥ يعتقدون أنّ لديهم موارد أكثر يمكنهم الاعتماد عليها.
- ♥ يجدون متطلبات الأبوة أو الأمومة أقوى تحريضاً للشدّة النفسيّة.
- ♥ يتبعون استراتيجيات تكيف أكثر فاعلية.

نظرية الارتباط وموارد التكيف: على الرغم من أنّ الظروف المسبّبة للشدّة النفسيّة هي ظروفٌ مُجهدة، إلّا أنّها في الوقتِ نفسه تكونُ تحدياً وجزءاً من هذا التحديّ يكمن في الاعتماد على الموارد المختلفة المتوافرة. كما ذكرنا في الفصل الثالث، هذه الموارد قد تكون داخلية (الشعور بالقدرة والشعور بقيمة الذات) أو خارجية (الموارد في البيئة المادية أو الاجتماعية كالأصدقاء وأفراد العائلة).

ترتبط المقاييس التي اتبعناها في بداية الدراسة بين الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط ووجود مزيدٍ من موارد التكيف. أي أنه بالنسبة إلى كلّ من الرجال والنساء، فإن الانزعاج الذي يسببه القرب والقلق من العلاقة كانا مُرتبطين بمستوى منخفضٍ من تقدير الذات والشعور بتوافر قدرٍ أقل من الدعم الاجتماعي. بالتحديد كان الرابط قوياً بين القلق من العلاقة والتقدير المنخفض للذات.

هذه النتائج تتفق مع ما يدّعيه أصحاب نظرية الارتباط من أنّ شعورنا بالأمان (أو عدم الأمان) يرتبط بشكلٍ وثيق بنظرتنا إلى

أنفسنا كأشخاص قادرين ومحبوبين، وبنظرتنا إلى الآخرين كأشخاص نعتمد عليهم ويستحقون ثقتنا .

الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط والشدة النفسية التي يسببها إنجاب الطفل الأول: إن الدليل على الرابط بين الأمان الذي يحققه الارتباط والشدة النفسية المرافقة لإنجاب الطفل الأول كان أقل وضوحاً . بشكل خاص كان هناك رابط ضعيف بين القلق بسبب العلاقة عند الآباء وشعورهم بمزيد من الشدة النفسية بسبب قدوم الطفل الأول .

بعبارة أخرى، كان شعور الآباء الذي يميلون إلى القلق بسبب علاقاتهم الزوجية بالشدة النفسية أكثر بقليل من شعور غيرهم من الآباء . يمكن فهم ذلك بسهولة إذا أخذنا بعين الاعتبار أن قدوم الطفل يغير التفاعلات اليومية بين الزوجين ويقلل الوقت والطاقة المتوفرين لديهما للانتباه إلى حاجات ومخاوف بعضهما .

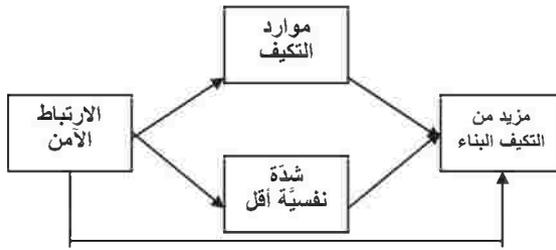
بالطبع، إن كمية الشدة المرافقة لقدوم الطفل الجديد تتأثر بعدد من العوامل وسيكون من السذاجة أن نتوقع عاملاً واحداً يفسر الإدراكات المختلفة التي تحدث عند الأشخاص المختلفين . لقد وجدنا أن مزاج الطفل (أو صعوبته) مرتبطاً بالشدة النفسية عند الأبوين . تتضمن العوامل الأخرى التي من الممكن أن يكون لها علاقة بالموضوع، كمية الخبرة الموجودة لدى الوالدين في التعامل مع الأطفال الصغار، نوعية النصح والدعم اللذين تلقاهما الوالدان، الموارد المالية وهكذا ..

الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط واستراتيجيات التكيف: هناك أدلة قوية على أن الأمهات والآباء الذين يشعرون بالأمان في علاقاتهم يتبعون استراتيجيات تكيف أكثر فاعلية (أي التكيف الذي يركّز على المشكلات ويطلب الدعم أكثر من التكيف الذي يركّز على العواطف). تحدّد أبعاد الارتباط كلاً من التكيف بطلب الدعم والتكيف الذي يركّز على العواطف (وليس التكيف الذي يركّز على المشكلات).

بالتحديد، ذُكرت مستويات منخفضة من طلب الدعم من قبل الأمهات اللواتي وصفن أنفسهنّ بأنهنّ ينزعجن من العلاقة الحميمة. في حين أنّ مستويات مرتفعة من التكيف بالتركيز على العواطف ذُكرت من قبل الأمهات اللواتي كنّ قلقات بسبب علاقاتهنّ والآباء الذين كانوا منزعجين من العلاقات الحميمة أو قلقين بسبب علاقاتهم (ستُشرح هذه النتائج بتفاصيل أكثر في الفصل القادم). النتيجة إذن، إن الشعور بعدم الأمان في الارتباط كان أقوى ارتباطاً بالتكيف الذي يركّز على العواطف وهو نوع من التكيف قليل التأثير بشكل عام على تخفيض مستويات الشدة النفسية.

### نموذج الارتباط والشدة النفسية والتكيف

وجدنا حتى الآن أنّ الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط كان مرتبطاً بمشاعر الآباء بالشدة النفسية الناجمة عن قدوم الطفل الأول وبموارد التكيف واستراتيجياته عند الآباء والأمهات هذه النتائج توحي بوجود تفاعل محتمل بين الارتباط والشدة النفسية والتكيف كما هو موضّح في الشكل 7-3.



الشكل 3-7 نموذج الارتباط والشدة النفسية والتكيف

يتضمن النموذج المبين في هذا الشكل افتراضين أساسيين هما:

أولاً، تتأثر استراتيجيات التكيف التي يطبقها الوالدان الجديدان بالأمان الذي يحققه الارتباط وتوفر موارد التكيف ومستوى الشدة النفسية التي يشعران بها.

ثانياً، يمكن تفسير تأثيرات الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط على استراتيجيات التكيف ولو بشكل جزئي من خلال ارتباطه بموارد التكيف أو الشدة النفسية. على سبيل المثال، قد ينظر الأشخاص الذين يبدوون قلقاً شديداً بسبب علاقاتهم إلى أنفسهم على أنهم أشخاص غير أكفاء وإلى الآخرين على أنهم لا يقدمون إلا القليل من الدعم. هذا الإدراك بأنّ مواردهم محدودة قد يقودهم إلى التمسك بالتكيف الذي يركّز على العواطف.

اختبرنا هذا النموذج باستخدام تقنية تُدعى نمذجة المعادلات البنوية. لاختيار النموذج، توسّعنا في النتائج التي حصلنا عليها وذلك بإدخال خصائص كلٍّ من الزوجين. أي أننا سألنا كيف يمكن لاستراتيجيات التكيف المتبعة من قبل أحد الزوجين أن تتأثر

بالأمان الذي يحققه الارتباط عند الزوجين وبموارد الزوجين ومستويات الشدة النفسية عندهما. إن إدخال خصائص الزوجين يأخذ بعين الاعتبار التفاعل المتبادل الذي هو الميزة الأساسية في الزواج: إن سلوك أحد الزوجين غالباً ما يتأثر بشكلٍ قوي بأفكار ومشاعر وتصرفات الزوج الآخر.

في سعينا إلى فهم الطريقة التي يتكيف بها الزوجان مع قدوم الطفل الأول وجدنا النموذج مفيداً في توقع التكيف بطلب الدعم والتكيف الذي يركّز على العواطف. مرةً أخرى، كانت نتائج التكيف بالتركيز على المشكلة ضعيفة جداً وسوف لن نوليها مزيداً من النقاش. على الرغم من أن النموذج كان مفيداً في فهم العوامل المتعلقة بطلب الدعم، إلا أنه بدا أن مصادر التكيف لم تكن مهمة في هذا المجال.

في الحقيقة، كان مستوى شعور الأزواج بالشدة النفسية بسبب قدوم الطفل الأول وشعور الأمهات بالأمان الذي يحققه الارتباط هما فقط العاملان اللذان ثبتت علاقتهما بالموضوع. عندما كان شعور الآباء بالشدة النفسية أقوى كان كلا الزوجين يلجأان إلى مزيد من طلب الدعم. هذه النتيجة تشير إلى أن الشدة النفسية عند الآباء تزيد من صعوبة التلاؤم مما يشجع الآباء والأمهات على طلب النصيحة والدعم من بعضهما.

كانت الزوجات الأقل انزعاجاً من العلاقات الحميمة أقل ميلاً إلى طلب الدعم من الآخرين. هذه النتيجة ليست مفاجئة، لأن الأشخاص الذين ينزعجون من وجود مستويات عالية من الحميمة

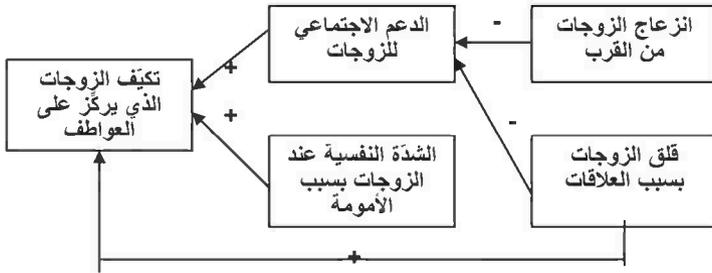
يفضلون أن يظلوا مستقلين وأن يتدبروا أمورهم بأنفسهم. على أي حال، كما لاحظنا سابقاً في هذا الفصل ذكرت الأمهات أن طلب الدعم كان طريقتهم المفضلة في التعامل مع متطلبات قدوم الطفل الجديد. إذا أخذنا بعين الاعتبار أهمية طلب الدعم بالنسبة إلى الأمهات الجديديات، سنجد أن الأمهات اللواتي يترددن في طلب المساعدة قد يجدن ضغوطاً الأمومة متعبة جداً.

بالمقابل عندما كانت الزوجات منزعات من العلاقة الحميمة فإن أزواجهن كانوا أكثر ميلاً إلى طلب الدعم من الآخرين. يبدو أن سلوك الزوجات المعتمد على الذات والابتعاد إلى حد ما يشجع أزواجهن على طلب الدعم والنصيحة من شبكاتهم الاجتماعية الأوسع. على العكس من ذلك، عندما كانت الزوجات قلقات من علاقاتهن مع أزواجهن فإن هؤلاء الأزواج كانوا أقل ميلاً إلى طلب الدعم من الآخرين. ربما يعود سبب ذلك إلى شعور هؤلاء الأزواج بالحاجة إلى التركيز على تطمين زوجاتهم وتهدئة مخاوفهن أكثر من التفاعل مع أشخاص من شبكاتهم الاجتماعية الأوسع. هذه الروابط بين عدم شعور الزوجات بالأمان وطريقة الأزواج في التكيف تُبين الأثر الذي تحدثه مخاوف أحد الشريكين والموضوعات التي تشغله على الشريك الآخر. (كما لاحظنا سابقاً، الأزواج يعتمدون على بعضهم).

هذه النتائج عن التكيف الذي يركّز على العواطف تدعم بقوة نموذج الشدة والتكيف. لقد كان من الممكن توقع تكيف الزوجات

الذي يركّز على العواطف من خلال مستوى شعورهن بالشدة الناجمة عن الأمومة والدعم المتوقّر وعدم الأمان (كُلُّ من الانزعاج من القرب والقلق بسبب العلاقة).

على أي حال، كان هناك على وجه التحديد رابطان قويان في النموذج: تأثيرات الشدة النفسية الناجمة عن قدوم الطفل الأول والقلق بسبب العلاقة. كانت الزوجات أكثر لجوءاً إلى التكيف الذي يركز على العواطف عندما كنّ يشعرن بشدة عالية أو بقلق شديد بسبب علاقاتهنّ مع أزواجهن. (انظر إلى الشكل 4-7 للحصول على ملخصٍ عن النتائج وإلى الملحق (ج) لمزيدٍ من التفاصيل عن اختبارات النموذج).



الشكل 4-7 العوامل التي يمكن التوقع من خلالها بالتكيف

الذي يركّز على العواطف

إن مستويات عالية من الشدة النفسية التي تسببها الأمومة ومن القلق بسبب العلاقة غالباً ما يجعل الأمهات هشّات تماماً.



بالتعريف، عندما يتمُّ النظر إلى الأمومة على أنها مسببةٌ للكثير من الشدة النفسية فإنَّ الأمهاتِ يواجهن مجموعة من المشكلات الصعبة ويجب عليهنَّ أن يُجرِّين تعديلات كبيرة على روتين حياتهنَّ اليومي كذلك عندما تشعر الزوجات بقلق كبير بسبب علاقاتهنَّ فإنَّ الأمومة ستثيرُ أسئلةً جادةً حول تأثير قدوم الطفل الجديد على العلاقة بين الزوجين.

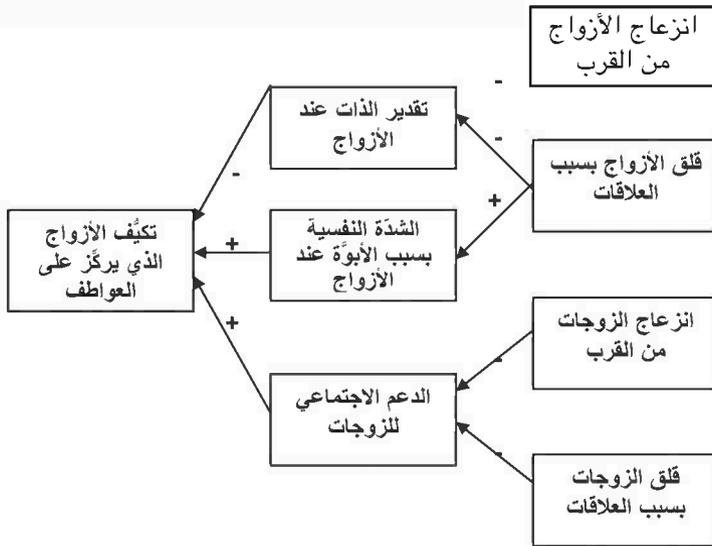
هذه الظروف غالباً ما تثير مشاعر الشدة النفسية والهشاشة، ويمتثلُ التكيف الذي يركِّز على العواطف محاولةً للتغلب على هذه المشاعر السلبية.

إنَّ تكيف الأزواج الذي يركِّز على العواطف يمكن توقعه من خلال شعورهم وشعور زوجاتهم بعدم الأمان (الانزعاج من القرب والقلق بسبب العلاقة)، كذلك يتأثر هذا التكيف بموارد التكيف عند الزوجين وبمستوى شعور الأزواج بالشدة النفسية بسبب الأبوة (كما هو ملخَّص في الشكل 7-5) على الرغم من أنَّ الصورة الكلية معقدة نسبياً إلا أنَّ نتيجتين واضحتين تبرزان هنا مرةً أخرى؛ إن شعور الأزواج بالقلق بسبب العلاقة مرتبطٌ بقوة وجود مستوى منخفض من تقدير الذات عندهم وبالتالي بلجوئهم إلى التكيف الذي يركِّز على العواطف.

ثانياً، إن شعور الأزواج بالشدة النفسية بسبب الأبوة يرتبط بقوة أيضاً بميلهم إلى استخدام التكيف الذي يركِّز على العواطف هذه التأثيرات لشعور الأزواج بالشدة النفسية بسبب الأبوة وللقلق الذي تسببه العلاقة تشابه ما يحدث عند الزوجات.

باختصار، إنَّ الأزواج الذين يتصفون بمستويات عالية من الشدَّة النفسية وعدم الشعور بالأمن يميلون أكثر إلى استخدام التكيُّف الذي يركِّز على العواطف وهي استجابة يُفترض أن تُثيرها حالتهم العاطفية السلبية.

لسوء الحظ، كما لاحظنا سابقاً، فإنَّ التكيُّف الذي يركِّز على العواطف لا يؤدي في الغالب دوراً كبيراً في تخفيض مستويات الشدَّة النفسية.



الشكل 5-7 العوامل التي تتوقع تكيف الأزواج الذي يركِّز على العواطف

وأخيراً فإن ظرفاً صعباً لا يتغيَّر عادةً باستراتيجيات محاولة نسيان الأمرِ برمَّته أو تأمُّلِ حدوثِ معجزة أو الانشغال بلوم الذات أو إخفاء حجم المشكلة عن الآخرين. في الفصل (11) سوف

تنطرق إلى موضوع عواقب استراتيجيات التكيف المختلفة (على الأشخاص والعلاقات).

### خلاصة

عندما كان الأطفال في الأسبوع السادس من العمر، أظهرت المقارنة التي أُجريت من خلال التقييم الأوّل قليلاً من الفروقات بين الوالدين الجديدين والزوجين اللذين ليس لديهما أطفال. كانت الاستثناءات في جانبين من الرضا عن العلاقة: أظهرت الأمهات الجدييدات انخفاضاً في الرضا عن الوقت الذي يمضيه مع أزواجهن، ولكن بالمقابل أظهرت الأمهات الجدييدات والآباء الجدد انخفاضاً في الشعور العام بالشدة النفسية (كانوا أقل شعوراً بعدم السعادة في علاقاتهم). هذه النتائج تتوافق مع الحكمة الشائعة التي تشير إلى قدوم الطفل الجديد على أنه مرحلة مليئة بالمسرّات والتحديات.

تنوّعت الاستجابات لهذه التحديات واختلف الآباء الجدد والأمهات الجدييدات بشكل كبير في شعورهم بالسعادة وفي العلاقات بين الزوجين وفي الشعور بالشدة النفسية وفي طرق التكيف. كان الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط عاملاً مفيداً في توقع هذه الجوانب من التلاؤم. كان الانزعاج من القرب مرتبطاً باستجابة أقل لحاجات الشريك وبمزيد من عدم الرضا عن التواصل الجنسي وبالنسبة إلى الأمهات الجدييدات كان مرتبطاً بالتردد في طلب الدعم من الآخرين. أمّا القلق بسبب العلاقة فقد أدى دوراً أقوى إذ ارتبط هذا الجانب من عدم الشعور

بالأمن باللجوء إلى طرق أقل فاعليّة في الاستجابة لحاجات الشريك ومشكلاته وبمزيدٍ من الاكتئاب والقلق والشدة النفسية وبمزيدٍ من التكيف الذي يركّز على العواطف، من الواضح أن بعض الأمّهات والآباء كانوا يعانون من المشكلات المتعلقة بالتلاؤم الشخصي ومن التغيرات في العلاقة الزوجية.

في الفصل القادم سوف ننظر عن قرب أكثر إلى مجموعة من الأمّهات اللواتي كنَّ يعانين من مشاعر الاكتئاب والعجز.

