

بعض التوجيهات الحديثة في الإرشاد النفسى لأمهات الأطفال ذوى القصور ذهنى

إعداد

الباحثة / أمنيه احمد ابراهيم احمد فتوح

إشراف

د/ الشيماء فتحي احمد

أ.د/ جمال عطيه فايد

مدرس الفئات الخاصة

استاذ الصحة النفسية (التربية الخاصة)

قسم العلوم النفسية

رئيس قسم العلوم النفسية

كلية التربية للطفولة المبكرة

كلية التربية للطفولة المبكرة

جامعه المنصورة

جامعه المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد التاسع - العدد الأول

يوليو ٢٠٢٢

بعض التوجيهات الحديثة في الإرشاد النفسى لأمهات الأطفال ذوى القصور الذهني

أ / أمنيه احمد ابراهيم احمد فتوح *

مقدمة

تعد الأسرة هي المؤسسة الإجتماعية الأولى التي تلعب الدور الأساسي في تربية وتعليم الطفل، ولا يمكن أن نفصل الخصائص والسمات التي تنتم بها الأمهات عن الإتجاهات والأساليب التي يمكن أن تمارسها الأمهات مع أطفالهن، فهي متكاملة مع بعضها البعض، فالحاجات النفسية للأمهات وتعرضهن للضغوط النفسية ومدى توافقهن للحياة بوجه عام وللحياة الزوجية بوجه خاص يؤثر في اتجاهات الأسرة نحو طفلها وتنشئته وما يتمتع به من سلوك تكيفي.

ومن ثم، فوجود طفل من ذوى القصور الذهني في الأسرة ربما يؤدي إلى تمزيق توازن الأسرة العادية، خاصة وإن الإعاقة العقلية تُعد من أشد مشكلات الطفولة خطورة لأنها مشكلة متعددة الجوانب، فهي مشكلة طبية، ونفسية، وتربوية، واجتماعية، وقانونية، وتتداخل تلك الجوانب مع بعضها البعض مما يجعل منها مشكلة مميزة في تكوينها، إلى جانب حاجه الطفل إلى الرعاية والمتابعة من جانب الآخرين المحيطين به، والمجتمع ممثلاً في بعض مؤسساته المختلفة، إضافة إلى ما تتركه الإعاقة من آثار نفسية عميقة لدى أسرة الطفل

* مدرس بقسم رياض الأطفال - كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

وبخاصة الأم التي تتحمل العبء الأكبر من تلك الضغوط (هالة عبدالسميع الغلبان، ٢٠١٣، ٤٠٥).

إن أم الطفل ذى القصور الذهني تعاني من العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية جميعها مرتبط بـ: تحطيم حلم الأبوين في أن يكون لهما طفل سوى، وحاجة هذا الطفل إلى الرعاية بصورة أكبر، وردود الفعل السلبية للأقارب والمعارف نحو الأسرة، والعزلة الاجتماعية التي يفرضها الطفل على والديه، والمشكلات الصحية غير المتوقعة، وبطء تعلمه (أشرف محمد عبدالغنى، ٢٠١١، ١٣١).

يلعب الإرشاد النفسى دوراً مهماً وذلك لحاجة الفرد الماسة إلى التخلص من متاعبة ومشاكله، وتنمية الهوية الذاتية له، وتحسين قدرته على اتخاذ القرار، والنمو بشكل إيجابي، وإيجاد حالة من التوافق النفسى والتوافق الاجتماعى فى كافة المجالات (حجاج سعد المطيرى، ٢٠٢٠، ١٢٢).

لذا تأتى الحاجة الماسة إلى تقديم الخدمات الإرشادية لأمهات الأطفال ذوى القصور الذهني لتحسين الصحة النفسية بجوانبها المختلفة لديهن، فالأم أكثر احتكاكاً بالطفل وتأثيراً فى سلوكه وتلبية احتياجاته ومتطلباته (عبدالرحمن محمد بدوى، ٢٠١٣، ٢٠).

مفهوم الارشاد النفسى

هو عبارة عن مجال من مجالات علم النفس المعاصرة ويشمل البحث والعمل التطبيقي في العديد من المجالات، مثل عملية الاستشارة ؛ والإشراف والتدريب؛ والتطوير الوظيفي والاستشارات والوقاية، والصحة، وبعض الموضوعات المشتركة بين علماء النفس تشمل التركيز على ونقاط القوة،

والتفاعلات بين الشخص والبيئة، والتطور التعليمي والمهني، والتفاعلات الفعالة (Gelso, Williams & Fretz, 2014, 7).

فالإرشاد النفسى هو العملية التفاعلية التى تنشأ عن علاقات مهنية بناءة تعتمد على مرشد متخصص ومسترشد، يقوم فيه المرشد من خلال تلك العملية بمساعدة الفرد على فهم ذاته ومعرفة قدراته وإمكاناته والتبصر بمشكلاته ومواجهتها وتنمية سلوكه الإيجابى (أحمد عبداللطيف أبوأسعد، ٢٠١٥، ١٩).

وهو فن وعلم، فالإرشاد النفسى فن إلى حد بعيد، ونقصد بفن الإرشاد النفسى أنه عملية إبداعية، مرنة يكيف المرشد النفسى من خلالها المدخل وفقاً للإحتياجات التى تظهر على المسترشد، والإرشاد النفسى علم حيث يتم وفقاً لاستراتيجيات وأسس علمية محددة ، فعلم الإرشاد النفسى يوفر توازناً لفن الإرشاد النفسى من خلال ايجاد بعد موضوعى لعملية الإرشاد النفسى (ميشيل نيستول، ٢٠١٥، ٢٥).

كما أنه عملية مساعدة الأفراد الذين يعانون من اضطرابات انفعالية أو عاطفية، عن طريق الأنشطة الإرشادية التالية: تنمية القدرة على تقدير الذات وكيفية التغلب على الشعور بالنقص، ومواجه الصراع بين الواقعية والجوانب الروحية الخلقية، ومساعدة الأفراد فى التخلص من الشعور باليأس والكآبة، والاحتفاظ بحالة مزاجية ومتوازنة، ومواجهة فقدان القدرة على التركيز الناتج عن الضغوط الانفعالية والعاطفية (إيهاب عبدالعزيز الببلاوى، وأشرف محمد عبدالحميد، ٢٠١٨، ١٩).

فالإرشاد النفسى هو ذلك التخصص الذى يهدف إلى مساعدة الفرد والجماعة؛ حيث يولى اهتماماً للمخاوف العاطفية والاجتماعية والمهنية

والتعليمية، وغيرها، ويشمل مجموعة واسعة من الممارسات التي تساعد الناس على تحسين صحتهم النفسية وتخفيف حدة الضيق وسوء التكيف، وحل الأزمات، وزيادة قدرتهم على العمل بشكل أفضل في حياتهم مع الاهتمام بكل من القضايا النمائية الطبيعية والمشاكل المرتبطة بالاضطرابات الجسدية والعاطفية والعقلية، ويشمل الإرشاد النفسى جميع الأعمار والخلفيات الثقافية في أوضاع فردية وجماعية، كما ينتشور المرشدون النفسيون بانتظام مع المنظمات التي تسعى إلى تعزيز فعاليتها أو رفاة أعضائها، وقد تكون التدخلات التي يستخدمها إما قصيرة الأجل أو طويلة الأجل؛ وغالبًا ما تكون محددة للمشكلة وموجهة نحو الأهداف، وتسترشد بفلسفة نظرية تقدر الاختلافات والتنوع الفردي والتركيز على الوقاية والتنمية والتكيف عبر فترات الحياة (Society of Counseling Psychology, 2020, 1).

والأرشاد النفسى ذلك التخصص الواسع الذى يهتم بالجوانب العاطفية والاجتماعية والمهنية والتعليمية والصحية والتنموية والتنظيمية التي تؤثر عادة على حياتنا اليومية، عبر جميع مراحل النمو من الطفولة حتى الشيخوخة (Hosseini, Salahshour, Farsi, Esmaili & Fournier, 2022, 3).

ومن خلال ما سبق، تستخلص الباحثة تعريفاً للإرشاد النفسى بأنه علاقة دينامية ذات أهداف بين شخصين، تتعدد فيها الأساليب باختلاف حاجة المسترشد، ويكون فيها إسهام متبادل من طرفي العملية الإرشادية، المرشد والمسترشد، وذلك بهدف مساعدة المسترشد على فهم ذاته.

الحاجة إلى الإرشاد النفسي

أصبح مجال الإرشاد النفسي من التخصصات المهمة في العصر الحالي وذلك بسبب ازدياد حاجة الإنسان إلى المساعدة لحل مشكلاته، حيث تزايدت حدة الضغوط والمشكلات النفسية والصراعات الاجتماعية نظراً لتغير نمط الحياة وتباعد العلاقات بين الأفراد، وكذلك التغيرات الاقتصادية والتكنولوجية والتطورات التي تحدث في مجال التربية والتعليم، كل ذلك يؤكد على ضرورة توجيه الأفراد وإرشادهم نفسياً بهدف الوقاية من الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية، وتقوية ثقة الفرد بنفسه وشعوره بالأمن ومساعدته على التوافق النفسي وتحقيق الصحة النفسية (Savickas, 2011, 151).

نظراً للضغوط والصعوبات المتنوعة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، تزداد الحاجة إلى الإرشاد النفسي؛ حيث يواجه الفرد الكثير من التحديات، التي قد تؤدي به إلى الضيق والعزلة، ويكون بحاجة إلى الإرشاد النفسي في حالة الصدمة أو يحتاج فقط إلى الدعم. أضف إلى هذه القائمة الحاجة إلى الإرشاد بخصوص الإدمان والاكتئاب والصحة النفسية والمشكلات السلوكية، وعدد لا يحصى من الأسباب الأخرى (Von Känel, Barth,) (Princip, Meister-Langraf & Schnyder, 2018, 76).

ومن خلال ما سبق، تؤكد الباحثة على الحاجة الضرورية والمُلحة للإرشاد النفسي، ويعود ذلك لأسباب عديدة مثل فترات الانتقال في حياة الإنسان (حيث يمر جميع الأفراد خلال مراحل نموهم بفترات الانتقال يحتاجون فيها إلى التوجيه والإرشاد وأهم هذه الفترات: الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة ومن مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب والزواج)، والتغيرات الأسرية والاجتماعية (ومن أسباب ذلك التغيرات في بناء الأسرة الصغيرة حيث حلت

محل الأسرة الكبيرة الممتدة، وظهور مشكلات أسرية مثل مشكلات الزواج، والمسكن، ومشكلات الشيخوخة) والتقدم العلمى والتكنولوجى (زيادة المخترعات الحديثة، وسياسة الضبط الآلى فى الصناعة، وتطور وسائل التواصل الاجتماعى وغيرها، والتطور فى مجال التعليم (فازدياد أعداد التلاميذ فى المدارس وتطور التعليم ومفاهيمه، وزيادة التخصصات جعلت الحاجة إلى الإرشاد النفسى أمراً بالغ الأهمية.

- أهداف الإرشاد النفسى

إن ثمة أهداف عديدة يعمل المرشد النفسى على تحقيقها من خلال العملية الإرشادية وأهم هذه الأهداف:

١. تحقيق الذات:

ويعمل الإرشاد النفسى جاهداً على تنمية مفهوم الذات الموجب لدى الفرد. بمعنى أن يتطابق مفهوم الذات الواقعية لديه مع مفهوم الذات المثالية ومع صورته عن ذاته. وتتمثل مهمة المرشد النفسى فى مساعدة الفرد على تقبل ذاته وتحقيقها مهما كانت الإمكانيات الموجودة لديه، فالإرشاد النفسى يساعد الفرد على التعرف على قدراته وإمكاناته وحاجاته ويفهمها، وبعد ذلك يعمل على مساعدته على تحقيق أقصى درجة يمكن أن توصله إليها إمكانياته (فوقية محمد راضى، ٢٠١٢، ٣١).

٢. تحقيق التوافق النفسى

من أهم أهداف الإرشاد النفسى تحقيق التوافق النفسى، أى تناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة (عبدالعزیز محمد النغمشى، ٢٠١٩، ١٠٦).

٣. تحقيق الصحة النفسية:

يتمثل الهدف العام من الإرشاد النفسى فى تحقيق الصحة النفسى، بمعنى أن تكون شخصية الفرد متوازنة فى تحقيق احتياجاته ومطالب المجتمع، وذلك من خلال أن تكون علاقة الفرد بنفسه وبالعالم علاقة سوية قائمة على الفهم والتوافق على المستويين الشخصى والإجتماعى (محمود رامز يوسف، ٢٠٢٠، ٣٢٨).

٤. تحسين العملية التعليمية:

إن المدرسة من مؤسسات المجتمع التي يجب أن تهتم بالإرشاد النفسى، ولاشك أن تحقيق التوافق التربوى والنجاح فى المدرسة والتكيف مع الحياة فيها ومع العملية التربوية أمراً ضرورياً، لذلك فإن مساعدة الفرد على التوافق النفسى الدراسى بكافة جوانبه وتعريفه بطرق الدراسة الصحيحة وتجنبه للعوامل التى تعوق نجاحه، كل ذلك يثير دافعيته ويشجعه على الدراسة ويشعره بالرضا والسعادة فى المدرسة ويهيئ جواً سليماً للعملية التربوية ويعمل على تحسينها (سيهار صلاح مخيمر، ٢٠١٣، ٥٩٣).

٥. إكساب الفرد مهارة الضبط والتوجيه الذاتى:

من خلال الوصول بالفرد إلى درجة من الوعى بذاته وإمكانياته، وفهمه لظروفه ومحيطه، حيث يكون الفرد فى بداية حياته ممتعاً بمركز ضبط خارجى لسلوكياته، ثم ينتقل تدريجياً بتأثير التربية والتنشئة الاجتماعية والتوجيه والإرشاد النفسى إلى ضبط داخلى، وبالتالي يستطيع المسترشد مواجهة مشكلاته المستقبلية دون الاعتماد على الآخرين، وصولاً إلى الوقاية والحماية من الوقوع

في المشكلات، وهذا الجانب الوقائي من الاهتمامات الرئيسية للإرشاد النفسى (طه ربيع عدوى، ٢٠١١، ٣).

٦. تحسين مهارة اتخاذ القرار:

يمر الفرد في حياته بسلسلة من المواقف والخبرات يحتاج فيها إلى اتخاذ القرار، كما يمر الفرد بفترات حرجة في الحياة مثل المراحل النمائية المتباينة في متطلباتها، ويحتاج ذلك إلى اتخاذ القرار المناسب، وهذه مهارة يجب أن يتدرب عليها الفرد منذ صغره، كالقرار الزواجي، والقرار التعليمي، أو القرار المهني، وقد يحتاج بعض الأفراد إلى مساعدة عملية في توضيح وتسهيل الخطوات التي تمكنهم من الوصول إلى القرارات المناسبة ليتخذونها بأنفسهم ويرضون عنها ويتحملون مسئوليتها وهذا لا يتأتى إلا بالإرشاد النفسى، فالإرشاد النفسى يساعد الفرد في الوصول على معلومات تساعد على اتخاذ القرار المناسب كما يساعده على فهم قدراته واهتماماته بالإضافة إلى معرفة اتجاهاته التي تؤثر على خياراته وقراراته (سليمان عبدالواحد يوسف، ٢٠١٧، ٤٧٣).

٧. تحقيق التوافق الإجتماعي:

يُساعد الإرشاد النفسى المسترشد على معرفة الآخرين وتقبلهم والثقة فيهم والتفاعل معهم بإيجابية وأن يحسن الظن بهم من أجل تحقيق توافقه الاجتماعى والذى نستدل عليه من الشعور بالأمان والاطمئنان عند التفاعل مع الآخرين وتجنب رفضهم الاجتماعى (Campbell, Hansen & Nangle, 2010, 61) ومن خلال ما سبق، تشير الباحثة أن من أهم أهداف الإرشاد النفسى:

- (١) تغيير السلوك: من خلال تمكين العملاء من العيش حياة أكثر راحة وهدوء واستقرار، واستخدام اهداف محددة بدلا من الأهداف العامة.
- (٢) تعزيز مهارات المواجهة: من خلال مساعدة الأفراد على مواجهة المواقف والتحديات الجديدة.
- (٣) تعزيز صنع القرار: من خلال مساعدة الفرد على اتخاذ قرارات جيدة، ومساعدته على ادراك عواقب قراراتهم، واستكشاف مجموعة من الخيارات التي تمكن العملاء من معرفة كيف تؤثر عواطفهم ومواقفهم وقيمهم على قراراتهم وخياراتهم.
- (٤) تحسين العلاقات: من خلال تحسين العلاقات فى جميع المجالات، بحيث تصبح أكثر فاعلية فى العلاقات الشخصية، وتحسين الفعالية الشخصية.

- نظريات الإرشاد النفسى

١. النظرية المعرفية

تركز هذه النظرية على تقديم المعلومات والمبادئ الأساسية التى تساعد الأفراد جميعاً على فهم وتقبل مشاعرهم ، ويندرج تحتها اتجاهات مختلفة من حيث حجم الجماعة موضع الإرشاد ونوعية الجماعة والتجانس بين أعضائها وكذلك من حيث بعض الطرق المستخدمة. وتركز على فهم خصائص وحاجات الطفل فى المراحل المختلفة من النمو، وتركز كذلك على المشاعر والانفعالات داخل التفاعل بين الوالدين والطفل (ميشيل نيستول، ٢٠١٥، ٢٧٢).

ومن الفنيات المعرفية

• إعادة البناء المعرفى (Cognitive Restructuring)

تُركز على التغيير المعرفى من خلال تعليم الأفراد السلوكيات التكيفية، والاستجابات المعرفية أو مهارات المواجهة التى تتضمن التعلم الذاتى والتدريب، كما يمكن لهذه الفنية مساعدتهم على تغيير معتقداتهم المختلفة وظيفياً من خلال تعبير افتراضاتهم وتفسيراتهم حول تجاربهم (Weitlauf, 2014,) (195).

• تحدى ومواجهة الأفكار السلبية (Challenging Negative Thoughts)

إعادة استخدام العمليات العقلية الإيجابية بدلاً من العمليات العقلية السلبية عند مواجهة الأحداث والأفكار المحيطة، وعند التفكير بشكل مستقبلى، حيث تظهر الأفكار تلقائياً وتحمل عدداً من التشوهات.

• التخيل (Imagination).

قدرة الفرد على أن يجسم وقائع أو أشياء فى ذهنه دون أن يكون ذلك الشئ أو تلك الوقائع لها وجود فعلى خارج خياله (محمد أحمد المشاقبة، ٢٠١٨، ٢٢١).

• الحوار والمناقشة (Dialogue and discussion)

وهى عبارة عن حوار شفوى يتم بين المرشد والمسترشد من الآباء والأمهات لتوضيح الممارسات السلبية وآثارها ومميزات ممارسة الممارسات الإيجابية مع الأبناء (أحلام عبد المؤمن على، ٢٠١٦، ١٨٩).

٢. النظرية السلوكية

تركز على أهمية مبادئ التعلم في فهم سلوك الوالدين والأطفال وعلى تطبيق مبادئ وقوانينم التعلم في بناء وتعديل السلوك، وتتم العملية الإرشادية للوالدين وفقاً لهذه النظرية في خطوتين: تدريب الوالدين على الملاحظة الجيدة لسلوك أطفالهما وعلى التسجيل الدقيق لتلك الملاحظات، وتدريب الوالدين على طرق التعزيز المناسب لسلوك أطفالهما (جمانة حسام العطل، ٢٠١٢، ١٢٤).

فالنظرية السلوكية هي مصطلح واسع لمجموعة من الأفكار أو التنبؤات المحددة مسبقاً التي تهدف إلى شرح السلوك، وترى هذه النظرية أن المشكلات السلوكية ما هي إلا سلوك متعلم يتعلمه الفرد من البيئة التي يعيش فيها حيث يعتبر هذا الاتجاه بأن الإنسان ابن البيئة بما تشمل عليه من مثيرات واستجابات مختلفة لها علاقة بمختلف مجالات حياته الإجتماعية والنفسية وغيرها وتتشكل لدى الفرد حتى تصبح جزءاً من كيانه النفسى، والفرد عندما يتعلم السلوكيات الخاطئة إنما يتعلمها من محيطة الإجتماعى عن طريق التعزيز والنمذجة وتشكيل وتسلسل السلوكيات غير المناسبة (Hagger & Weed, 2019, 2).

ويستخدم الإرشاد السلوكى للوالدين بشكل فردى أو جماعى، وللإرشاد السلوكى العديد من الفنيات مثل المحاضرة والمناقشة، والنمذجة، والواجبات المنزلية، والتعزيز، وغيرها.

ومن فنيات النظرية السلوكية:

• إعادة المعالجة لإزالة الحساسية بحركة العين

وتعنى أن المواقف وأحداث الحياة الراهنة لأى شخص تظل تستثير مشاعره السلبية المرتبطة بذكرياته الماضية ومن ثم يتأثر سلوكه بهذه المشاعر والأفكار (Benson, 2010, 205).

• المراقبة الذاتية

يقصد بها الانتباه لبعض مظاهر السلوك من حيث الشدة والتكرار للوالدين فى أنفسهم تجاه أبنائهم (Boulot & Digangl, 2015, 98).

٣. نظرية التعلم الإجتماعى

قدم هذه النظرية ألبرت باندور (Albert Bandura)، ويطلق عليها أيضاً نظرية التعلم من خلال المراقبة، وهى طريقة تعلم مستندة على مراقبة وملاحظة الأنماط السلوكية للآخرين واعتبارها نموذجاً يحتذى به من أجل تقليد السلوك (Ata, 2018, 56).

أهم نمط لنظرية التعلم الاجتماعي هو النموذج المأخوذ كمثال. لكي يتعلم الأطفال سلوكاً ما ، يجب أن يعرضه الآخرون. يمكن اكتساب مهارات وسلوكيات تكوينية جديدة من خلال مراقبة النموذج. من خلال مراقبة السلوكيات التي يوضحها النموذج، يتعلم الأطفال ما يجب عليهم فعله وما لا يفعلونه، وكيفية التحفيز، وكيفية استخدام البيئة وكذلك كيفية استخدام الأشياء. بالإضافة إلى ذلك، فإن المكانة العالية للنماذج والسلوكيات النموذجية للمعلمين والقادة في المدارس تزيد من التفاعل بين النموذج والمراقب (Korkmaz, 2011, 248).

ومن فنيات نظرية التعلم الإجتماعى:

• النمذجة

تعلم سلوك معين من خلال ملاحظة شخص يؤدي هذا السلوك، ويتم التأكيد على أهمية العوامل الإجتماعية فى التعلم بما فيها القدوة، وملاحظة الآخرين، وملاحظة النماذج السلوكية فى البيئة، وتتمثل فى ثلاث صور كبرى: النمذجة المباشرة، والنمذجة غير المباشرة، والنمذجة بالمشاركة (عبير حمدى حسنين، ٢٠٢٠، ٩٩).

٤. النظرية المعرفية السلوكية

شكل من أشكال التدخل للحد من السلوكيات غير القادرة على التأقلم عن طريق تحديد الأنماط المشوهة فى التفكير وتعديلها (فراس جورج طنوس، ٢٠١٤، ١٧٨).

- الإرشاد النفسى لأمهات الأطفال ذوى القصور الذهنى

تلعب الأمهات دوراً رئيسياً فى تربية الأطفال، بغض النظر عن وجود أو عدم وجود إعاقة. تظل مشاركة الأب فى تربية الأطفال إلى حد ضئيل، ونادراً ما يساعد الآباء بالأعمال المنزلية ومهام تربية الأطفال، لذلك، قد تتعرض الأمهات لمزيد من التأثير السلبي على صحتهن النفسية (Yamaoka, Tamiya, Izumida, Kawamura & Kawamura, 2016, 542).

فتربية طفل معاق هي تجربة غير متوقعة للوالدين. يمكن أن تؤدي رعاية طفل معاق، اعتماداً على نوع الإعاقة، إلى مشاكل صحية جسدية، ومشاكل نفسية، ووقت أو أعباء مالية على الأمهات (Estes et al., 2013, Lee, 2013, Nes et al., 2014, Parish et al., 2012).

وتعاني أمهات الأطفال ذوى القصور الذهني من العديد من المشكلات والصعوبات النفسية والاجتماعية، كقلق المستقبل (مريم طايبي، ٢٠١٦)، والاكنتاب (وحيد مصطفى كامل، ٢٠١٧) وانخفاض جودة الحياة (مغنية محمد قوعيش، ٢٠١٨)، والشعور بالوصمة الاجتماعية (هدى جمال السيد، ٢٠٢٠)، ضعف الصمود النفسى (السيد الشبراوى حسانين، ٢٠٢١)، وارتفاع مستويات الإجهاد الوالدى (هدى أمين عبدالعزيز، ٢٠٢١)، وغيرها.

وقد أثبتت البرامج الإرشادية لأمهات الأطفال ذوى القصور الذهني فعاليتها فى خفض حدة العديد من المشكلات النفسية لديهم، كخفض القلق (أسامة عبدالمنعم عيد، ٢٠٢٠)، وخفض الضغوط النفسية (سها عبدالوهاب بكر، ٢٠٢٠)، وخفض الضغوط الاجتماعية (أمال أحمد الأقمم، ٢٠٢١)، كما أثبتت البرامج الإرشادية فعاليتها فى تحسين العديد من الجوانب الإيجابية لدى أمهات الأطفال ذوى القصور الذهني، كتحسين الصمود النفسى (إيمان محمد مصطفى، ٢٠١٧)، وتحسين المرونة النفسية (الشيمااء عبدالستار حامد، ٢٠٢٠)، وتحسين جودة الحياة الأسرية (أسامة محمد العنتبلى، ٢٠٢١).

الخاتمة

تعتبر الإعاقة العقلية من أكثر الإعاقات تأثيرا على حياة الطفل وأسرته، وذلك لما تتضمنه من العديد من مظاهر الاضطراب السلوكى والاجتماعى، وعدم قدرة هؤلاء الأطفال على رعاية أنفسهم والإعتناء بذواتهم، وعدم قدرتهم على تحمل المسؤولية، مما يستوجب رعايتهم لفترة طويلة، قد تمتد إلى نهاية العمر.

وتلعب الأسرة دوراً هاماً في حياة ابنائها، وفي تنشئتهم التنشئة الإجتماعية السليمة، وخاصة الأم، إلا أنه يستوجب عليها بذلك مجهود مضاعف مع طفلها ذوى الإعاقة العقلية حتى يتسنى له القيام بدوره الإجتماعى المكافىء للأطفال العاديين الذين هم فى مثل عمره، وحتى يتسنى ذلك لابد من توفر العديد من السمات الإيجابية فى شخصية الأم، ومن هذه السمات القدرة على تحمل الأعباء والضغط النفسى والإجتماعى الناتجين عن نظرة المجتمع للطفل (إيمان نبيل حنفى، ٢٠١٩، ١٤٨).

وهنا يأتى دور الإرشاد النفسى فى حياة أسر ذوى الإعاقة الذهنية وبخاصة الأم فى:

١. مساعدة الأم للنظر إلى الطفل من ذوى القصور ذهنى بموضوعية بقدر الإمكان.
٢. مساعدة الأم على فهم ما هو محتمل أن يكون سلوك الطفل من ذوى القصور ذهنى فى المستقبل.
٣. مساعدة الأم فى التعلم والتعرف على الأساليب على التأقلم مع الطفل من ذوى القصور ذهنى.
٤. مساعدة الأم على مواجهة الضغوط النفسية والإجتماعية الناتجة عن وجود طفل من ذوى القصور ذهنى.
٥. مساعدة الأم على الفهم أن الطفل من ذوى القصور ذهنى لديه نفس الاحتياجات التي لدى أشقاؤه من العاديين مثل: الاحتياجات الجسمية والترفيهية والتربوية.

٦. مساعدة الأم على التعلم والتعرف على كافة المصادر المتوفرة في المجتمع.
٧. مساعدة الأم على الاستمرارية في التعقب أو اقتفاء أثر التحسن لدى الطفل من ذوي القصور الذهني.

المراجع

١. أحمد محمد العنتبلى (٢٠٢١). تعديل اتجاهات الأمهات نحو إعاقة أطفالهن المعاقين عقلياً وتأثيره على جودة الحياة الأسرية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس.
٢. أحلام عبد المؤمن على (٢٠١٦). الضغوط الوالدية لأمهات الأطفال التوحيديين ودور الخدمة الاجتماعية في التخفيف منها. مجلة الخدمة الاجتماعية بالفيوم، ٥٦(٢)، ٢٣٥-٢٨٠.
٣. أحمد عبداللطيف أبوسعدي (٢٠١٥). إرشاد ذوي الحاجات الخاصة وأسرهم. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
٤. أسامة عبدالمنعم عيد (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتنمية المرونة النفسية وخفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة. المجلة التربوية جامعة سوهاج، ١٣٧٥-١٤١٣.
٥. السيد الشبراوي حسنانين (٢٠٢١). جودة الحياة الأسرية والمساندة الاجتماعية والصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وذوي اضطراب طيف التوحد في مصر: دراسة تنبؤية فارقة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٢٩، ٥١٩-٥٥٧.

٦. الشيماء عبدالستار حامد (٢٠٢٠). فعالية برنامج معرفى سلوكى لتنمية المرونة النفسية لدى امهات الاطفال ذوى الاعاقة العقلية واثره على التواصل الاجتماعى لابنائهن. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة طنطا.
٧. أمال أحمد الأقم (٢٠٢١). أثر الإرشاد الاسرى فى مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى أمهات أطفال ذوى الإعاقة العقلية بمحافظة الاحساء. مجلة القراءة والمعرفة، ٢٤١، ٦٥-١١٦.
٨. إيمان محمد مصطفى (٢٠١٧). تنمية الصمود النفسى لدى عينة من أمهات الأطفال المتأخرين عقليا. مجلة البحث العلمى فى التربية جامعة عين شمس، ١٨ (٥)، ١٠٣-١٢٢.
٩. إيمان نبيل حنفى (٢٠١٩). تأثير برنامج لتحسين المناعة النفسية لدى الأمهات علي الكفاءة الاجتماعية لأبنائهن ذوي الإعاقة العقلية البسيطة. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ١١٧، ١٤٧-١٦٤.
١٠. إيهاب عبدالعزيز الببلاوى، وأشرف محمد عبدالحميد (٢٠١٨). التوجيه والإرشاد النفسى المدرسى. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
١١. أشرف محمد عبدالغنى (٢٠١١). برنامج إرشادي قائم على العلاج بالواقع لخفض حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة، المجلة التربوية جامعة الكويت، ٢٥ (٩٩)، ١٢٩-١٩٦.
١٢. جمانة حسام العضل (٢٠١٢). العلاقة بين الضغوط الأسرية والمساندة الاجتماعية لدى آباء وأمهات الأطفال التوحيديين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة دمشق، سوريا.

١٣. حجاج سعد المطيرى (٢٠٢٠). أهمية الإرشاد النفسي على التحصيل الدراسي: دراسة مع تلاميذ الثانوية الرياضية. مجلة الإبداع الرياضي، ١١، ١١٤-١٣٣.
١٤. سليمان عبدالواحد يوسف (٢٠١٧). الإرشاد النفسي وصعوبات التعلم: دور المرشد النفسي المدرسي في الكشف عن ذوي صعوبات التعلم من المنظور النيوروسيكولوجي. مجلة الأرشاد النفسي، ٥٠، ٤٧١-٤٨٧.
١٥. سهيا عبدالوهاب بكر (٢٠٢٠). فعالية جلسات إرشادية قائمة على أساليب المواجهة في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا. مجلة كلية رياض الأطفال ببورسعيد، ١٦، ٦١٧-٦٩٣.
١٦. سيهار صلاح مخيمر (٢٠١٣). الإرشاد النفسي عبر الإنترنت: ماهيته، أبعاده، و وسائل تطبيقاته في مصر و العالم العربي. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٥، ٥٩١-٦٠٧.
١٧. طه ربيع عدوى (٢٠١١). اتجاهات الإرشاد النفسي التكاملية. المؤتمر السنوى السادس عشر للإرشاد النفسى: الإرشاد النفسى وإرادة التغيير. مصر بعد ثورة ٢٥ يناير.
١٨. فراس جورج طنوس (٢٠١٤). أثر برنامج معرفى سلوكى فى تنمية الذكاء الانفعالى ودافعية التعلم لدى عينة من الطلبة ذوى السلوكيات التخريبية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٢(٧)، ١٧٣-٢١٠.

١٩. عبدالرحمن محمد بدوى (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية لأمهات الأطفال متعددي الإعاقة. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١٥٦، ١٣-٨٦.
٢٠. عبدالعزيز محمد النغيمشى (٢٠١٩). الإرشاد النفسي: خطواته وكيفية: نموذج إسلامي. المجلة التربوية للعلوم التربوية، ٤٢، ١٠٣-١٣٣.
٢١. عيبر حمدى حسنين (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي قائم على النمذجة لتحسين الحصيلة اللغوية التعبيرية لدى الأطفال ذوي الأجاراماتيزم. مجلة كلية تربية بنها، ٣١(١٢٢)، ٨٩-١٣٢.
٢٢. محمد أحمد المشاقبة (٢٠١٨). الصحة النفسية للفرد والمجتمع. الأردن: دار المسيرة.
٢٣. محمود رامز يوسف (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٨)، ٣٢٧-٣٨٤.
٢٤. مريم طايبي (٢٠١٦). قلق المستقبل لدى والدي الطفل المعاق ذهنيا. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ٨، ١٧٨-١٨٦.
٢٥. مغنية محمد قوعيش (٢٠١٨). جودة الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيا في ضوء بعض المتغيرات: دراسة وصفية لأمهات الطفل المعاق ذهنيا بولاية مستغانم. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ١١، ١٢٥-١٣٩.
٢٦. ميشيل نيستول (٢٠١٥). المدخل إلى الإرشاد النفسي. ترجمة (مراد على سعد، وأحمد عبدالله الشريفيين). القاهرة: دار الفكر.
٢٧. هالة عبدالسميع الغلبان (٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريبي قائم على الإرشاد الاسري لأمهات الاطفال ذوي الإعاقة العقلية في تنمية بعض

المهارات اللغوية لديهم. دراسات تربوية ونفسية كلية تربية الزقازيق،
٧٩، ٤٠٣-٤٦٢.

٢٨. هدى أمين عبدالعزيز (٢٠٢١). مستويات الإجهاد الوالدي واستراتيجيات التكيف لدى أمهات الأطفال والمراقبين من ذوي الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة مقارنة. *مجلة قطاع الدراسات الإنسانية*، ٢٧، ١٩٩٩-٢٠٩٤.

٢٩. هدى جمال السيد (٢٠٢٠). العلاقة بين المناعة النفسية والشعور بالوصمة لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، *مجلة البحث العلمي في الآداب*، ٢١(٤)، ٢٢٩-٢٧٠.

٣٠. وحيد مصطفى كامل (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة كلية التربية جامعة المنوفية*، ٣٢(٤)، ٤١-٢.

31. Ata, E. (2018). Evaluation of Adult Environmental Awareness Behaviours in terms of Social Learning Theory according to Perceptions of Primary and Secondary School Students. **International Journal of Higher Education**, 7(6), 54-62.

32. Benson, P. (2012) Coping, stress, and well- being in mothers of children with autism. **Research in autism spectrum disorders**, 4(2), 217-228.

33. Boulot, E. & Digangi, S. (2015). **Play-Based Applied behavior analysis: teaching young children with autism to and through play**. Phoenix: authers.

34. Campbell, C., Hansen, D. & Nangle, D. (2010). **Practitioner's Guide to Empirically Based Measures of Social Skills**. USA: Springer.

35. Estes, E., Olson, K., Sullivan, J., Greenson, J., Winter, G. & Dawson, A. (2013). Parenting-related stress and psychological distress in mothers of toddlers with autism spectrum disorders. **Brain Development**, 35 (2), 133-138.
36. Hagger, M. & Weed, M. (2019). Do interventions based on behavioral theory work in the real world?. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 4, 1-10.
37. Hosseini, S., Salahshour, N., Farsi, Z., Esmaili, M. & Fournier, A. (2022). The effect of spirituality-oriented psychological counseling on the fear of death among patients undergoing chronic hemodialysis: A randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 49, 1-13.
38. Gelso, C., Williams, E. & Fretz, B. (2014). **Counseling Psychology** (3rd ed.). Washington: American Psychological Association.
39. Korkmaz, I. (2011). Sosyal Ögrenme Kuramı. In Egitim psikolojisi, Ed. Yesilyaprak, B. 246-269). Ankara: Pegem.
40. Lee, J. (2013). Maternal stress, well-being, and impaired sleep in mothers of children with developmental disabilities: a literature review. **Research in Developmental Disabilities**, 34 (11), 4255-4273.
41. Nes, R., Hauge, L., Kornstad, T., Kristensen, P., Landolt, M. & Eskedal, L. (2014). The impact of child behaviour problems on maternal employment: a longitudinal cohort study. **Journal of Family and Economic Issues**, 35, 351-361.

42. Parish, S., Rose, R., Dababnah, S., Yoo, J. & Cassiman, S. (2012). State-level income inequality and family burden of U.S. families raising children with special health care needs. **Social Science Medicine**, 74 (3), 399-407.
43. Savickas, M. (2011). **Career Counseling**. Washington: American Psychological Association.
44. Society of Counseling Psychology (2020). **What is Counseling Psychology**. Retrieved 12/2/2020 from <https://www.div17.org/about-cp/what-is-counseling-psychology/>
45. Von Känel, R., Barth, J., Princip, M., Meister-Langraf, R. & Schnyder, U. (2018). Early psychological counseling for the prevention of posttraumatic stress induced by acute coronary syndrome: the MI-SPRINT randomized controlled trial. **Psychotherapy and Psychosomatics**, 87(2), 75-84.
46. Weitlauf, A., Vehron, A., Taylor, J. & Warren, Z. (2014). Relationship Satisfaction, Parenting Stress and Depression in Mothers of Children with autism. **Autism**, 18 (2), 194-198.
47. Yamaoka, Y., Tamiya, N., Izumida, N., Kawamura, A. & Kawamura, A. (2016). The relationship between raising a child with a disability and the mental health of mothers compared to raising a child without disability in Japan. **SSM - Population Health**, 2, 542-548.