

تقييم فعالية برنامج Circle of Security في تعزيز الصحة النفسية للأمهات وعلاقاتهن بأطفالهن

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 12, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تقييم فعالية برنامج Circle of Security في تعزيز الصحة النفسية للأمهات وعلاقاتهن بأطفالهن. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120600>

هل يمكن أن تكون مجموعات دعم الأبوة والأمومة حلاً لتعزيز الصحة النفسية للأمهات وعلاقاتهن بأطفالهن؟

"أشعر أنني كنت أسبح في محيط مظلم، أصارع الأمواج وحدي. لم أكن أعرف كيف أطلب المساعدة، أو حتى كيف أصف ما أشعر به. ثم وجدت نفسي في دائرة الأمان، حيث التقيت بأمهات أخريات يفهمن معاناتي، وشعرتُ فجأة أنني لستُ وحيدة." هذه الكلمات، التي عبرت عنها إحدى الأمهات المشاركات في الدراسة، تلخص جوهر التجربة التي يسعى الباحثون لفهمها: كيف يمكن لمجموعات دعم الأبوة والأمومة أن تكون بمثابة منارة أمل للأمهات اللاتي يعانين من تحديات الصحة النفسية في فترة ما بعد الولادة، وأن تعزز علاقتهن بأطفالهن؟

الإطار النظري

تستند هذه الدراسة إلى نظرية التعلق (Attachment Theory)، التي طورها جون بولبي وماري مينسينغث. تفترض هذه النظرية أن العلاقة بين الأم والطفل في السنوات الأولى من حياة الطفل هي الأساس الذي تبنى عليه العلاقات الاجتماعية والعاطفية اللاحقة. التعلق الآمن، الذي يتسم بالاستجابة الحساسة لاحتياجات الطفل، يعزز شعور الطفل بالأمان والثقة بالنفس، ويساعده على تطوير قدرته على تنظيم عواطفه. في المقابل، يمكن أن يؤدي التعلق غير الآمن إلى مشاكل سلوكية وعاطفية في المستقبل. برنامج "دائرة الأمان - الأبوة والأمومة" (Circle of Security-Parenting - COS-P) هو تدخل قائم على نظرية التعلق، يهدف إلى مساعدة الآباء على فهم احتياجات أطفالهم العاطفية، والاستجابة لها بطريقة تعزز التعلق الآمن. يعتمد البرنامج على فكرة أن الأمهات، مثل طفلهن، لديهن "دائرة أمان" خاصة بهن، وأن فهم هذه الدائرة يساعدن على التعامل مع التحديات التي تواجههن في الأبوة والأمومة. كما يستفيد البرنامج من مبادئ العلاج السلوكي المعرفي (CBT) من خلال التركيز على تغيير الأنماط السلبية في التفكير والسلوك التي قد تعيق قدرة الأم على الاستجابة لاحتياجات طفلها.

التعلق والأمومة في سياق الصحة النفسية

غالبًا ما ترتبط صعوبات الصحة النفسية لدى الأمهات، مثل الاكتئاب والقلق، بصعوبات في علاقة الأم بطفلها. يمكن أن تؤثر هذه الصعوبات على قدرة الأم على توفير الرعاية الحساسة التي يحتاجها الطفل، مما قد يؤدي إلى مشاكل في التعلق. يهدف برنامج COS-P إلى معالجة كل من صحة الأم النفسية وجودة علاقة الأم بطفلها في وقت واحد، مما يجعله تدخلًا شاملاً وفعالاً.

المنهجية

أجرى الباحثون، بقيادة داروين ز، دراسة نوعية استكشفت آراء الأمهات ومقدمي الرعاية الصحية حول مدى تقبل برنامج COS-P في خدمات الصحة النفسية للأمومة في إنجلترا. شملت الدراسة مقابلات متعمقة مع 58 أمًا شاركن في البرنامج، ومجموعات تركيز مع 7 من مقدمي الرعاية الصحية. تم جمع البيانات من خلال مقابلات فردية ومجموعات نقاش، بهدف فهم تجارب المشاركين بشكل كامل. استخدم الباحثون أسلوب التحليل الموضوعي الانعكاسي (Reflexive Thematic Analysis)، وهو أسلوب يركز على تحديد الأنماط والموضوعات الرئيسية في البيانات، مع الأخذ في الاعتبار السياق الاجتماعي والثقافي الذي تم فيه جمع البيانات. تضمن فريق البحث باحثين أكاديميين ومتخصصين في الصحة النفسية، بالإضافة إلى باحثين لديهم خبرة شخصية في تحديات الأبوة والأمومة، مما أضاف بعدًا إضافيًا من العمق والفهم للتحليل.

تصميم الدراسة وعينة المشاركين

تم إجراء الدراسة كجزء من تجربة سريرية عشوائية أوسع نطاقاً، حيث تم تخصيص الأمهات عشوائياً إما لتلقي برنامج COS-P أو رعاية قياسية. ركزت هذه الدراسة النوعية على الأمهات اللاتي تلقين برنامج COS-P، بالإضافة إلى مقدمي الرعاية الصحية الذين قدموا البرنامج. تم اختيار المشاركات بناءً على معايير محددة، بما في ذلك معاناتهن من صعوبات في الصحة النفسية في فترة ما بعد الولادة، ورغبتهم في المشاركة في الدراسة. تم التأكيد على أهمية السرية والخصوصية لجميع المشاركين.

النتائج

كشف التحليل الموضوعي عن أربعة موضوعات رئيسية: "البشون" (Flamingos)، و"الدمى التدريبية" (Practise Babies)، و"الأشياء المظلمة" (the Dark Things)، و"التموجات" (the Ripples). يمثل موضوع "البشون" القوة التي يمنحها البرنامج للمشاركات من خلال تطبيع وتأكيد التحديات المتعلقة بالأمومة والصحة النفسية. وصف المشاركون شعورهم بالراحة والقبول في المجموعة، حيث أدركوا أنهم لسن وحدهن اللاتي يعانين من هذه التحديات. أما موضوع "الدمى التدريبية" فيسلط الضوء على الحاجة العالمية إلى ممارسة مهارات العلاقة، دون توقعات مثالية، مع فرص للإصلاح. أكد المشاركون على أهمية وجود مساحة آمنة لممارسة مهارات الأبوة والأمومة، وتعلم كيفية التعامل مع الأخطاء والمواقف الصعبة. في المقابل، يصف موضوع "الأشياء المظلمة" الشدة العاطفية التي واجهها كل من الأمهات ومقدمي الرعاية الصحية، بسبب العلاقات الحالية والسابقة، مما يتطلب في بعض الأحيان دعماً إضافياً. أشار المشاركون إلى أن البرنامج يمكن أن يثير مشاعر قوية، مثل الحزن والغضب والخوف، وأن مقدمي الرعاية الصحية بحاجة إلى أن يكونوا مستعدين للتعامل مع هذه المشاعر. أخيراً، يوضح موضوع "التموجات" التحولات في الفهم والتعاطف التي قد تمتد إلى ما وراء علاقة الأم بطفلها، وتتفاعل مع التدخلات الأخرى. أفاد المشاركون بأن البرنامج ساعدهم على تطوير فهم أعمق لأنفسهم ولعلاقاتهم، وأن هذا الفهم قد أثر بشكل إيجابي على جوانب أخرى من حياتهم.

الآثار

تشير هذه النتائج إلى أن برنامج COS-P هو تدخل مقبول وفعال للأمهات اللاتي يعانين من صعوبات في الصحة النفسية في فترة ما بعد الولادة. يوفر البرنامج مساحة آمنة وداعمة للأمهات للتواصل مع بعضهن البعض، وتعلم مهارات الأبوة والأمومة، ومعالجة المشاعر الصعبة. بالنسبة لمقدمي الرعاية الصحية، يوفر البرنامج إطاراً مفيداً لفهم احتياجات الأمهات وأطفالهن، وتقديم الدعم المناسب. ومع ذلك، يؤكد الباحثون على أهمية مراعاة العوامل الفردية والخاصة بالخدمة عند تنفيذ البرنامج. يجب أن يكون مقدمو الرعاية الصحية مدربين تدريباً جيداً على التعامل مع الصدمات النفسية، وأن يكونوا قادرين على توفير الدعم العاطفي للأمهات اللاتي قد يواجهن صعوبات في المشاركة في البرنامج. كما يجب أن يكون هناك تخصيص كافٍ للموارد، بما في ذلك الوقت والموظفين، لضمان تنفيذ البرنامج بشكل فعال.

الآثار في السياق العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، تظهر بعض الاعتبارات الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، لا تزال هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، مما قد يجعل الأمهات مترددات في طلب المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك توقعات ثقافية قوية حول دور الأم، مما قد يزيد من الضغط على الأمهات ويجعلهن يشعرن بالذنب أو العار إذا كن يعانين من صعوبات في الأبوة والأمومة. لذلك، من المهم أن يتم تكييف برنامج COS-P ليناسب السياق الثقافي العربي،

وأن يتم تقديمه بطريقة حساسة ومحترمة. قد يكون من المفيد إشراك قادة المجتمع المحلي والديني في الترويج للبرنامج، وتوفير الدعم للأمهات اللاتي قد يواجهن صعوبات في المشاركة. كما يجب أن يكون مقدمو الرعاية الصحية على دراية بالقيم والمعتقدات الثقافية المحلية، وأن يكونوا قادرين على التعامل مع هذه القضايا بطريقة مناسبة. على سبيل المثال، قد يكون من الضروري توفير مجموعات منفصلة للأمهات والآ

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Darwin Z. (2026). *Acceptability of Circle of Security-Parenting groups in NHS community perinatal mental health services in England: parent and practitioner perspectives*. BMC Psychology, 14(1).

DOI: [10.1186/s40359-026-04068-6](https://doi.org/10.1186/s40359-026-04068-6)