

العلاقة بين التراحم بالذات والقلق لدى معلمات رياض الأطفال

أ.د. رحاب محمود صديق - أستاذ الصحة النفسية كلية رياض الأطفال - جامعة الإسكندرية

مقدمة:

يعد القلق من الاضطرابات المنتشرة في الوقت الحالى بين الأفراد فى المجتمعات، ويوصف بأنه حالة انفعالية غير سارة ترتبط بالضغط والتوتر.

وقد أشار أحمد عبد الخالق (2015، 383) إلى القلق Anxiety بأنه إنفعال غير سار، وشعور مكرر بتوقع التهديد، والشعور بعدم الراحة، وعدم الاستقرار، مع إحساس بالتوتر، وغالباً ما يرتبط بالخوف الدائم بالمستقبل والمجهول، باستجابة مبالغ فيها لمواقف لا تتضمن خطراً حقيقياً، وللقلق مظاهر جسدية وسلوكية وانفعالية.

وتتناول الدراسة الحالى القلق لدى معلمات رياض الأطفال، وهن فئة مهمة فى تعليم الأطفال، حيث تعد معلمة رياض الأطفال بديل الأم، فهى أول معلمة يتفاعل معها الطفل فى بداية السلم التعليمى، وتسهم فى تشكيل وتأسيس شخصيته خلال مرحلة الطفولة المبكرة. وحينما يصيبها القلق بمظاهره المتعددة، يؤثر على أدائها مع الأطفال ويؤثر على جوانب شخصيتها أيضاً.

وفى بداية القرن الحادى والعشرين ظهر مفهوم التراحم بالذات ضمن مفاهيم علم النفس والصحة النفسية على يد عالمة النفس الأمريكية كريستين نيف (Neff, K., 2003) حيث أوضحت أنه يتضمن بُعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسى للفرد ليكون الفرد أكثر إيجابية، وليمتلك حاجزاً نفسياً ضد الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية فى حل مشكلاته. (Neff, K., et al, 2007, 154)

وإذا كان مفهوم التراحم بالذات من المفاهيم الحديثة بالصحة النفسية، فإنه يمكن أن يكون عاملاً مهماً فى خفض حدة القلق لدى معلمات رياض الأطفال اللاتى يواجهن خبرات مؤلمة.

فقد أشارت نتائج دراسة (Neff, K., et al. (2007) إلى وجود علاقة إرتباط بين التراحم بالذات وبعض المتغيرات كالانبساطية والسعادة، التفاؤل، والأمل. وهذا ما شجع الباحثة على دراسة العلاقة بين التراحم بالذات والقلق لدى معلمات رياض الأطفال.

أولاً: مشكلة الدراسة:

يعد القلق هو العامل المشترك في الاضطرابات النفسية، حيث يشعر خلاله الفرد بالتهديد والتعرض للخطر، وقد أشار Kyriacou, C. (2001, 27) إلى أن المعلمين بشكل عام يواجهون العديد من الضغوط ومنها الخبرات غير السارة، والتي تسبب ظهور الانفعالات السلبية والاضطرابات كتورثات الغضب والقلق، والإحباط وأحياناً الاكتئاب. وبالاكتئاب يكون المعلمون قد دخلوا في دائرة المرض النفسي، وهذا القلق يكون مرتبطاً ببعض توقعات المعلمين المهنية، مما يؤثر على أدائهم المهني فيما بعد بكل الاضطرابات المرتبطة بالقلق.

وينتشر القلق بنسب متفاوتة بين المعلمين، حيث أشار كل من Kyriacou, C. and Sutcliffe, J. (1978, 164) إلى أن 20% من المعلمين في إنجلترا يعانون من الضغوط بشكل كبير وهذا يسبب لهم الشعور بالقلق بشكل مستمر.

كما وجد كل من Borg, M. & Riding, R. (1991, 269) أن نسبة 34% من المعلمين يعانون من الضغوط النفسية بشكل كبير وهذا مؤثر واضح على الأداء المهني، ويعانون القلق في مواقفهم الحياتية اليومية.

بينما أشار كل من Manthei, R. & Gilmore, A. (1996, 15) في دراستهما على القلق لدى المعلمين في نيوزيلندا إلى أن أكثر من 26% من المعلمين يعانون القلق ويعملون تحت ضغط، ويعتبرون أن التدريس بمثابة ضغط نفسي عليهم.

وفي مقارنة عقدها McIntyre, F. (2006, 49) لدراسة القلق ونسبة انتشاره لدى المعلمين والموظفين في هيئات عامة بالدولة، اتضح أن نسبة 13% من المعلمين يعانون القلق في مقابل 7% من الموظفين، مما يشير إلى أن المعلمين يعانون القلق بنسبة أكبر من العاملين في المجالات الأخرى.

كما أوضحت دانيا الشبؤون (2011، 760) في دراستها التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق والاكتئاب لدى المراهقين من الذكور والإناث، وجود فروق دالة إحصائية في القلق كسمة بين الذكور والإناث لصالح الإناث. مما يشير إلى أن الإناث لديهن قلق أكبر من الذكور.

وهذه النتائج تتفق وما لاحظته الباحثة خلال إشرافها على التربية العملية بالروضات من معاناة معلمات رياض الأطفال من القلق.

واتفق كل من Leary, M., et al (2007) على أن التراحم بالذات Self-compassion شكل من ارتباط الذات بالذات، أي يُعد اتجاهها إيجابياً نحو الذات في المواقف المؤلمة يتمثل في اللطف

بالذات، عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الأفراد، ومعالجة المشاعر المؤلمة التي يدركها الفرد بعقل منفتح.

وقد أشارت نتائج دراسة Hoisington, D. (2009) أن الأفراد الذين لديهم تراحم بالذات يمكنهم الحفاظ على الاتزان الانفعالي عندما يتفهمون ردود أفعالهم في المواقف المختلفة، مما يؤدي إلى الشعور بالقبول والاتزان.

أما (Germer, C. & Neff, K. (2015) فقد أشار إلى التراحم بالذات على أنه مهارة تساعد الفرد على الوعي بحاجاته خلال المواقف الضاغطة ومعاملة الذات بلطف مما يقلل من شدة أو تهديد الأفكار السلبية ويساعد الفرد على مقاومة المشاعر السلبية.

وقد أوضح كل من (Neff, K. & Dahm, K. (2015, 122) إلى أن التراحم بالذات يتكون من ثلاث أبعاد وهي اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية.

وتحددت مشكلة الدراسة الحالية في السؤال التالي:

- ما العلاقة بين التراحم بالذات والقلق لدى معلمات رياض الأطفال؟

وتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

- ما العلاقة بين اللطف بالذات والأعراض النفسية - الجسمية - السلوكية - المعرفية للقلق لدى معلمات رياض الأطفال؟

- ما العلاقة بين الإنسانية المشتركة والأعراض النفسية - الجسمية - السلوكية - المعرفية للقلق لدى معلمات رياض الأطفال؟

- ما العلاقة بين اليقظة العقلية والأعراض النفسية - الجسمية - السلوكية - المعرفية للقلق لدى معلمات رياض الأطفال؟

ثانياً: أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

-الكشف عن العلاقة بين التراحم بالذات بأبعاده (اللطف بالذات - الإنسانية المشتركة - اليقظة العقلية) والقلق بأعراضه (النفسية - الجسمية - السلوكية - المعرفية) لدى معلمات رياض الأطفال.

-تعرف الفروق بين معلمات رياض الأطفال في القلق وفقاً للمتغيرات التالية (السن - المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية - سنوات الخبرة).

-تعرف الفروق بين معلمات رياض الأطفال في التراحم بالذات وفق متغيرات (السن - المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية - سنوات الخبرة).

ثالثاً: أهمية الدراسة:

اتضح أهمية الدراسة من حداثة موضوعها خاصة متغير التراحم بالذات في مجال الصحة

النفسية، - ففي حدود علم الباحثة - توجد ندرة في دراسة هذا المتغير مع عينة الدراسة (معلمات رياض

(الأطفال). ووجدت الباحثة عدداً محدوداً من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت التراحم بالذات مع متغيرات أخرى مثل دراسة رياض نايل العاسمي (2014)، دراسة سحر فاروق علام (2016)، دراسة كل من (Neff, K. et al, 2007)، دراسة (Thompson, B. & Waltz, J., 2007)، دراسة (Walker, H. & Colosino, K., 2011)

كما اتضحت أهمية الدراسة من التالي:

- أهمية الفئة التي تناولها البحث وهي معلمات رياض الأطفال، ودورهن لا يقتصر على التعليم وتلقين المعلومات للأطفال، وإنما تعد المعلمات ممثلات للمجتمع وهن أيضاً بدائل للأمهات للأطفال خلال هذه المرحلة العمرية، مما يتطلب أن يكن جميعاً على درجة مرتفعة من السواء النفسي للقيام بأدوارهن المتعددة داخل الروضات مع الأطفال. وبالتالي فأى اضطراب فى شخصياتهن سيؤثر على مستوى أدائهن.

- أهمية متغير القلق، والقلق إما يكون عرضاً لاضطراب، حيث يعد القلق العرض المشترك بين العديد من الاضطرابات النفسية أو يكون مرضاً، وفى جميع الحالات له عدة أعراض نفسية، سلوكية، جسدية، انفعالية تظهر بوضوح وتؤثر سلباً على جميع جوانب الشخصية وهنا تكمن خطورته.

رابعاً: محددات الدراسة:

- المنهج:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لدراسة العلاقة بين متغيري الدراسة (التراحم بالذات والقلق لدى معلمات رياض الأطفال).

- العينة:

تحددت العينة فى مجموعة من معلمات رياض الأطفال من الروضات التجريبية التابعة لوزارة التربية والتعليم بمحافظة الإسكندرية.

- أدوات البحث:

- مقياس القلق لدى معلمات رياض الأطفال (إعداد: الباحثة)
- مقياس التراحم بالذات (إعداد: الباحثة)

خامساً: مصطلحات الدراسة:

• التراحم بالذات: Self-Compassion

تبنت الباحثة تعريف Neff, K. (2003) للتراحم بالذات بأنه اتجاه إيجابي نحو الذات فى المواقف المؤلمة أو الخيبة أو الفشل، ينطوى على البعاد التالية:

• اللطف بالذات: Self-kindness

وهو حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية والخبرات المؤلمة بدلاً من لوم الذات أو إصدار أحكام قاسية عليها أو انتقادها بشدة، مما يساعد في التعامل مع الخبرات السلبية بموضوعية وعقل منفتح.

• الإنسانية المشتركة: **Common Humanity**

أشار هذا البعد إلى رؤية الخبرات الشخصية كجزء من التجربة الإنسانية بدلاً من إدراكها على أنها تجربة فردية. فالكثير قد تعرض لما تعرضنا له، يمكننا أن نخطئ ونتعلم من أخطائنا بدلاً من الشعور بالوحدة والعزلة مما يزيد من المعاناة.

• اليقظة العقلية: **Mindfulness**

وهي الوعي بالخبرات في اللحظة الراهنة، وإدراك الأفكار والمشاعر المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من الإفراط في التوحد معها، دون التركيز على وجهة نظر خاصة قاصرة، مما يسمح لنا برؤية جيدة ومنفتحة على الخبرات المتعددة دون إصدار أحكام قاسية على الذات.

وإجرائياً في هذه الدراسة يعبر عن التراحم بالذات: بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس التراحم بالذات في أبعاده الثلاثة (اللطف بالذات - الإنسانية المشتركة - اليقظة العقلية).

• القلق: **Anxiety**

هو إنفعال غير سار، وشعور مكرر بتوقع تهديد، وعدم راحة أو عدم استقرار، مع إحساس بالتوتر، وخوف دائم لا مسوغ له، وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول، مع استجابة مسرعة مبالغ فيها لمواقف لا تتضمن خطراً حقيقياً، ولقلق مظاهر جسمية ومعرفية وسلوكية. (أحمد عبد الخالق، 2015، 383)

وقد عُرف إجرائياً بأنه: انفعال غير سار وشعور بتوقع التهديد والتوتر الدائم له مظاهر نفسية، وانفعالية، وجسمية، وسلوكية ومعرفية، ويتمثل في حصول معلمة رياض الأطفال على درجة مرتفعة في أبعاد مقياس القلق المستخدم في هذا البحث.

• معلمات رياض الأطفال: **Kindergarten Teachers**

هن المعلمات المؤهلات تأهيلاً عملياً وتربوياً في كليات رياض الأطفال للعمل بالروضات مع الأطفال من سن (4-6) سنوات، لهن أدوار متعددة منها التخطيط، التنظيم، التنفيذ، التقويم بصفتهن يوجهن الأطفال خلال العملية التعليمية بالروضات وإكسابهم العديد من الخبرات لتحقيق التنمية الشاملة للأطفال خلال هذه المرحلة العمرية، وتأهيلهم للمرحلة الابتدائية. (هدى الناشف، 2003، 331)

وتم تعريف هذا المصطلح إجرائياً في الدراسة: هن المعلمات المؤهلات تربوياً في كلية رياض الأطفال جامعة الإسكندرية ويعملن بروضات رسمية لغات تابعة لوزارة التربية والتعليم بإدارة المنتزه

بمحافظة الإسكندرية، وهن اللاتى حصلن على درجات مرتفعة على أبعاد مقياس القلق المستخدم بالدراسة.

سادساً: فروض الدراسة:

نصت فروض الدراسة على ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية بين التراحم بالذات والقلق لدى معلمات رياض الأطفال.
- توجد فروق دالة إحصائياً فى التراحم بالذات لدى معلمات رياض الأطفال وفقاً لـ (السن - المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية - سنوات الخبرة).
- توجد فروق دالة إحصائياً فى القلق لدى معلمات رياض الأطفال وفقاً لـ (السن - المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية - سنوات الخبرة).

سابعاً: توصيات الدراسة:

- تنظيم دورات تدريبية لمعلمات رياض الأطفال بشكل مستمر للتعرف على أحدث طرق التعامل مع أطفال مرحلة الطفولة المبكرة ودورات عن مهارات التعايش مع الضغوط وكيفية مواجهتها بشكل سوى.
- الاهتمام بتوفير برامج للإرشاد النفسي للمعلمات بشكل دائم كوقاية من القلق الناتج عن ضغوط العمل.
- إمداد الروضات بعدد كاف من الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين لمساعدة المعلمات فى تعديل سلوك الأطفال، لتخفيف العبء عنهن.
- تنظيم دورات إرشادية لأولياء أمور الأطفال لمساعدة المعلمات فى تحقيق التنمية الشاملة لجميع الأطفال كل حسب قدراته.
- توفير المناخ المدرسى المشجع لتدعيم الخبرات الإيجابية لدى المعلمات ومحاولة حل مشكلات المعلمات أولاً بأول، مما يساعد على خفض حدة القلق لديهن.
- الاهتمام بتأكيد معنى رسالة معلمات رياض الأطفال للمجتمع، لتقدير مجهوداتهن المبذولة فى العمل مع الأطفال خلال هذه المرحلة العمرية المبكرة.
- إجراء بعض الدراسات المرتبطة بمتغير التراحم بالذات.
- العلاقة بين التراحم بالذات والتوافق الشخصي والكفاءة الذاتية.
- العلاقة بين التراحم بالذات والاكنتاب لدى طلاب الجامعة.
- العلاقة بين التراحم بالذات وصورة الجسم لدى طلاب وطالبات الجامعة.
- فعالية برنامج إرشادي قائم على التراحم بالذات فى خفض حدة القلق لدى معلمى التربية الخاصة.

المراجع:

١. أحمد عبد الخالق (2015). أصول الصحة النفسية. ط. 3. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
٢. دانيا الشبؤون (2011). القلق وعلاقته بالإكتئاب عند المراهقين. دراسة ميدانية إرتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي فى مدارس مدينة دمشق الرسمية. مجلة جامعة دمشق. مجلد (27). عدد (34). 799-759.
٣. رياض نايل العاسمي (2014). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق. مجلد (30). العدد (1). ص ص 56-17.
٤. سحر فاروق علام (2016). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمعن والتنظيم الإنفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية. مجلد (26). العدد (1). ص ص 85-158.
٥. هدى الناشف (2003). معلمة الروضة خصائصها الشخصية ومهامها. القاهرة: دار الفكر العربى.
6. Borg, M. G., & Riding, R. J. (1991). Occupational stress and satisfaction in teaching. *British Educational Research Journal*. Vol. (17). No. (3). Pp: 263-281.
7. Germer, C., Neff, K. (2015). Cultivating self-compassion in Trauma Survivors. Inv. Follette, M. & et. Al., Rome (Eds.) *Mindfulness-Oriented interventions for Trauma: Integration Contemplative Practices*. (Pp. 42-58). New York, NY, US: Guilford Press.
8. Hoisington, D. (2009). A Theory of Compassion Development First draft posted. In November, 2007, last updated Nov Posted on (www.CompassionSpace.com).
9. Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*. Vol. (53). No. (1). Pp: 27-35.
10. Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*. Vol. (48). Pp: 159-167.
11. Leary, R., Tate, B., Adams, E., & Allen, B. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self Relevant Events: The Implication of Treating Oneself Kindly. Unpublished Manuscript.

12. Manthei, R., & Gilmore, A. (1996). Teacher stress in intermediate schools. **Educational Research. Vol. (28). No (1). Pp: 3-19.**
13. Neff, K. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self. **Self and Identity. (2). Pp. 85 – 101.**
14. Neff, K., Dahm, K. (2015). Self-compassion: What it does, and how it relates to mindfulness. **Handbook of mindfulness and self-regulation. (10). Pp. 121 – 137.**
15. Neff, K., Kirkpatrick, B., Stephanie, R. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning, **Journal of Research in Personality. Vol. (41). Pp. 139-154.**
16. Thompson, B., & Waltz, J. (2007). Everyday Mindfulness and Mindfulness Meditation: overlapping Constructs or not?. **Personality and Individual Differences, Vol. (43). No. (7). Pp. 1875-1885.**
17. Walker, H., & Colosimob, K. (2010). Mindfulness, Self-Compassion, and Happiness in Non-meditators: A Theoretical and Empirical Examination. **Personality and Individual Differences. Vol. (50). No/ (2). Pp. 222-227.**