



العلاقة بين مستوى قلق فقدان الحب والرعاية وتحسين تقبل الذات لدى عينة من طالبات الصف الخامس الأساسي

انشرح محمد أبو خيزران* د. فاطمة محمد التلاهيين**

الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى قلق فقدان الحب والرعاية وتحسين تقبل الذات لدى عينة من طالبات الصف الخامس الأساسي. واتبعت الدراسة منهج البحث الوصفي الارتباطي. وتألفت العينة من (100) طالبة من طالبات مدارس الكلية العلمية الإسلامية في العاصمة عمان. وتم بناء مقياسين لأغراض هذه الدراسة، الأول: مقياس قلق فقدان الحب والرعاية، والثاني: مقياس تقبل الذات، والتحقق من صدقهما وثباتهما. وأظهرت النتائج أن مستوى قلق فقدان الحب والرعاية لدى طالبات الصف الخامس الأساسي كان مرتفعاً، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (51.70) وبانحراف معياري (2.60)، ومستوى تقبل الذات لدى طالبات الصف الخامس الأساسي كان متوسطاً، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (2.04) وبانحراف معياري (0.10). الكلمات المفتاحية: قلق فقدان الحب والرعاية، تقبل الذات، طالبات الصف الخامس الأساسي.

* طالبة دكتوراة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية. kh.insherah1@gmail.com

**أستاذ مشارك، قسم الإرشاد والصحة النفسية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

1-المقدمة:

تعتبر المؤسسات التعليمية بيئة حاضنة وداعمة للأفراد؛ لما لها من دور حيوي في حياتهم، من خلال تزويدهم بالمعرفة والمهارات التي تؤهلهم للنجاح في مختلف مجالات الحياة، وتُعد بيئة متكاملة تسهم في تنمية شخصية الفرد وتطوير قدراته الاجتماعية والنفسية، مما يمكن الأفراد من مواجهة تحديات الحياة وحل مشكلاتهم بطرق مبتكرة. كما تساهم في بناء جيل واعٍ ومتعلم قادر على التكيف مع المتغيرات التي تؤثر على استجاباتهم المختلفة في التعامل مع البيئة المحيطة، وخاصة عند المتعلمين في المرحلة الأساسية، التي تعتبر من أهم المراحل التعليمية في حياة الأفراد. ويُعتبر القلق من أبرز المشكلات التي تواجه الطالبات في هذه المرحلة، حيث يؤدي إلى خلل وظيفي وإلى تجنب مفرط للمهام اليومية والتفاعلات الاجتماعية. وتواجه الطالبات اللواتي يعانين من القلق عقبات تنموية كبيرة تشمل صعوبات في الأداء الأكاديمي، وجودة النوم، والتماسك العائلي، والرضا العام، وتقبل الذات، والتفاعلات الاجتماعية، مما يزيد من احتمالية إصابتهن بأمراض نفسية مستقبلية (Kendall et al, 2008).

وقلق فقدان الحب والرعاية حالة عاطفية تتمثل في مشاعر التوتر والقلق والانزعاج التي تنشأ لدى الفرد نتيجة شعوره بفقدان الحب والرعاية والاهتمام من مقدمي الرعاية أو الأشخاص ذوي الأهمية في حياته (عبد الحسين، 2016).

ويعود شعور الفرد بعدم الأمان والقلق لافتقاره للرعاية والعطف والحب من المحيطين به، مما يؤدي ذلك إلى اضطرابات نفسية تؤثر على تكيفه مع البيئة المحيطة، ونموه العقلي والجسمي والأكاديمي، فيصبح الفرد يجد صعوبة في المشاركة الوجدانية والتفاعل مع الآخرين (سليمان، 2007).

ويعتبر الحب والرعاية حاجات أساسية يحتاجها الفرد لينعم بحياة آمنة تتسم بالتوازن، حيث يتولد لدى الفرد إحساسًا بالطمأنينة والراحة في حال تم إشباع هذه الحاجات، وإن فقد الحب والرعاية يؤثر على الصحة النفسية، ويقلل من قدرة الفرد على التكيف والتعايش مع محيطه، وتشكل شخصيته بشكل يعكس الأثر الذي يسببه ذلك الفقدان، والوصول إلى حالة من عدم تقبل الذات (شامخ وعبد الحميد، 2018).

ويُعدّ مفهوم تقبل الذات والآخرين من المفاهيم الهامة المؤثرة في حياة الفرد وشخصيته فهي تؤدي إلى توافقه النفسي والاجتماعي، وشعوره بالرضا نحو ذاته ونحو الآخرين، وتقييمها بشكل غير مشروط؛ للتعرف على نقاط ضعفه وتحويلها إلى نقاط قوة (النمر، 2016).

وتقبل الذات من سمات الفرد الشخصية، وأحد أهم الأبعاد التي تحدد ملامحها فلا يستطيع الفرد فهم السلوك الإنساني دون فهم واضح للذات وتقديرها، فهو بمثابة تقييم يمكن من خلاله تحديد السلوك واتخاذ القرارات المناسبة بشأنه، فعند وصول الفرد إلى درجة عالية من تقبل الذات، يصبح قادرًا على تقدير نفسه، وممارسة الأنشطة التي تسهم في تحقيق أهدافه، وتستجيب لمتطلباته، وإشباع حاجاته، وتكوين استجابات إيجابية تجاه ذاته والآخرين (كامل، 2011).

وتكمن أهمية تقبل الذات في تحسين الصحة النفسية للأفراد، من خلال تقليل مستويات القلق والاكتئاب، وبالتالي مساعدتهم في التعامل مع التحديات والصعوبات التي يواجهونها بشكل أفضل، والشعور بالرضا في جميع جوانب الحياة، والتكيف مع الضغوط والتغيرات المختلفة، فالأفراد الذين يقبلون أنفسهم يكونون أكثر مرونة وقادرين على تجاوز الأوقات الصعبة بشكل أكثر فعالية (Neff, 2011).

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة التي تتمثل في العلاقة بين مستوى قلق فقدان الحب والرعاية وتحسين تقبل الذات لدى عينة من طالبات الصف الخامس الأساسي.

2- مشكلة الدراسة وأسئلتها:

من خلال عمل إحدى الباحثين إدارية للمرحلة الأساسية وتفاعلها المباشر مع الطالبات أثناء العملية التعليمية، لاحظت بعض المشكلات النفسية لدى عدد من الطالبات. من أبرز هذه المشكلات: الانسحاب الاجتماعي، والخجل، والتوتر، والقلق الناتج عن الخوف من التجربة أو الإخفاق عند القيام بمهمة أو المشاركة في الأنشطة. بالإضافة إلى ذلك، ظهر لديهن شعور بالوحدة، والتشاؤم، والنظرة السلبية للحياة. وقد تم رصد هذه المشكلات من خلال ملاحظات الباحثة أثناء ممارستهن للأنشطة المختلفة، إلى جانب اللقاءات الفردية التي تعكس شخصياتهن وأفكارهن وردود أفعالهن في مواجهة المواقف المختلفة.

أما القلق المرتبط بفقدان الحب والرعاية، فقد أثار اهتمام الباحثين بناءً على ملاحظات المعلمين وأولياء أمور الطالبات والسجلات الإرشادية. أظهرت هذه الملاحظات ضعف العلاقات الاجتماعية لدى الطالبات، سواء مع أقرانهن أو مع معلماتهن، إضافة إلى الابتعاد عن الدوائر الاجتماعية المعتادة مثل العائلة والأصدقاء والمحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه. كما ظهر لديهن شعور بالقلق من المستقبل، ونظرة سلبية تجاه قبولهن لدوائهن، وفقدان أهدافهن في الحياة، مما أثر بشكل ملحوظ على تفاعلاتهن اليومية.

وفقاً لما ذكره المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH, 2013)، تُعتبر أعلى نسبة قلق سجلت للطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين (6) إلى (12) عاماً، وهي الفئة العمرية التي تشمل عينة الدراسة، حيث تبلغ ما نسبته (12.3%).

وقد حاولت الباحثين التركيز على أهمية تقبل الذات في تعزيز شخصيات هذه الفئة العمرية، حيث يرى الرمضان (Al-Ramadan, 2013) بأن تقبل الذات له دور مهم في نمو الشخصية بجميع جوانبها (الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية)، حيث تدخل هذه الجوانب في تشكيل شخصية الفرد بحيث تزيد من ثقته بنفسه، ويصل إلى درجة مناسبة من الرضا عن الذات وتقبلها، فالطريقة التي ينظر فيها الفرد لنفسه تؤثر على الطريقة التي يتفاعل بها مع الآخرين وعلى بناء العلاقات مع أقرانه.

ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة التي تتضمن العلاقة بين مستوى قلق فقدان الحب والرعاية وتحسين تقبل الذات لدى عينة من طالبات الصف الخامس الأساسي.

-أسئلة الدراسة:

أجابت الدراسة عن الأسئلة الآتية:

- 1 - ما مستوى قلق فقدان الحب والرعاية لدى طالبات الصف الخامس الأساسي في مدارس الكلية العلمية الإسلامية؟
- 2 - ما مستوى تقبل الذات لدى طالبات الصف الخامس الأساسي في مدارس الكلية العلمية الإسلامية؟
- 3 - هل توجد علاقة ارتباطية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين كل من مستوى قلق فقدان الحب والرعاية وتقبل الذات لدى طالبات الصف الخامس الأساسي؟

3-أهأاف الءراسة:

-هءفء الءراسة إلى ءءقق الآءى:

- معرفة مسءوى قلق فقءان الحب والرعاة لءى طالباة الصفاء الخامس الأساسى فى مءارس الكلىة العلمىة الإسلامىة.
- الءعراف على مسءوى ءقبل الءاا لءى طالباة الصفاء الخامس الأساسى فى مءارس الكلىة العلمىة الإسلامىة.

4-أهمىة الءراسة:

ءنبءق أهمىة الءراسة فى جانبىن هما:

أولاً: الأهمىة النظرىة:

- ءكمىن أهمىة الءراسة من أهمىة العلاءة بىن مسءوى قلق فقءان الحب والرعاة وءءسىن ءقبل الءاا لءى عىنة من طالباة الصفاء الخامس الأساسى.
- ءسهم فى إءراء الأءب النظرى.
- ءعمل على إءراء المكءبة العربىة.

ءانىاً: الأهمىة الءطبقىة:

- زىاءة المعرفة ءول قلق فقءان الحب والرعاة، وءءسىن ءقبل الءاا لءى طالباة الصفاء الخامس.
- سءففء أفافاً ءءىة للباءءىن لإءراء مزىءاً من الءراساا.

5-ءءوء الءراسة:

- الءءوء الموءوءعىة: ءءء موءوء الءراسة فى العلاءة بىن مسءوى قلق فقءان الحب والرعاة وءءسىن ءقبل الءاا لءى عىنة من طالباة الصفاء الخامس الأساسى
- الءءوء الزمانىة: أءربء الءراسة ءلال العام الءراسى (2025-2026).
- الءءوء البشرىة: اقءصربء الءراسة على عىنة من طالباة الصفاء الخامس فى مءارس الكلىة العلمىة الإسلامىة.

6-مصطلحات الدراسة المفاهيمية والإجرائية:

-قلق فقدان الحب والرعاية (Anxiety to loss of love and Care):

قلق فقدان الحب والرعاية كما عرفه الزيود (2008: 105) هو "استجابة انفعالية لخطر موجه إلى شخصية الفرد مما ينتج عنه إحساس بالتوتر وقلة الحيلة والشعور بالعجز والانزعاج وفقدان الأمن. مما يستدعي الحاجة إلى تدخلات تربوية لتعزيز تقبل الذات". ويعرف إجرائيًا بأنه الدرجة التي ستحصل عليها الطالبة على مقياس قلق فقدان الحب والرعاية المستخدم في الدراسة.

-تقبل الذات (Self-acceptance):

تقبل الذات هو أحد الأبعاد الأساسية للشخصية، ويتضمن اكتشاف الفرد لنقاط القوة والضعف لديه، وتقبل صفاته وسلوكياته الإيجابية والسلبية. يُعدّ هذا التقبل محفزًا للسلوك، والمعتقدات، والعادات، كما يسهم في تعزيز الصحة النفسية (Alexander & Shelton, 2014). ويعرف إجرائيًا بأنه الدرجة التي ستحصل عليها الطالبة على مقياس تقبل الذات الذي سوف يعد لأغراض الدراسة الحالية.

-طالبات الصف الخامس الأساسي (Fifth-grade female students):

تعرف طالبات الصف الخامس الأساسي بأئهن الفئة التي تتراوح أعمارهن بين (10) إلى (11) عامًا، مع بعض الفروق البسيطة حسب تاريخ الميلاد أو السنة الدراسية، ويتمتعن ببعض الخصائص النفسية والجسمية بسبب تغيرات المرحلة العمرية، حيث تبدأ الطالبات بتطوير مهارات معرفية أكثر تعقيدًا (وزارة التربية والتعليم الأردنية، 2024).

وتعرف إجرائيًا بأئهن الطالبات اللواتي يتلقين التعليم في الصف الخامس الابتدائي، وهو مستوى دراسي ضمن المرحلة الابتدائية، ويمثلن العينة التي سيتم تطبيق الدراسة عليهن من خلال تقسيمهن إلى مجموعتين، تجريبية تخضع لبرنامج إرشادي ومجموعة أخرى ضابطة لا تخضع لبرنامج إرشادي، ويتم رصد النتائج من خلال الدرجات التي يحصلن عليها بعد تطبيق المقاييس المستخدمة في الدراسة.

-الإطار النظري:**قلق فقدان الحب والرعاية (Anxiety to loss of love and care):**

يُسهم الدفء العاطفي والعلاقات المستمرة مع مقدم الرعاية الأساسي في تحقيق التوافق النفسي للطفل، ويؤثر إيجابيًا على صحته العقلية والنفسية، وفي المقابل، يؤدي حرمان الطفل من الحب والرعاية أو إهماله عاطفيًا إلى مشاعر الضيق والقلق والاكتئاب، مما قد يؤدي إلى انحرافه عن السلوك السوي المرغوب فيه (زهران، 2003).

كما ويؤثر الإهمال بشكل سلبي على الأفراد، حيث تظهر لديهم حالات من الانزعاج وعدم الارتياح والضيق والتوتر نتيجة الشعور بفقدان الحب والاهتمام والرعاية، الذي يعتبر استجابة انفعالية مؤلمة تعود لاحتمال ضياع أو خسارة حنان واهتمام والديه، ولعوامل خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحساسه بالقلق وعدم ممارسة حياته بشكل طبيعي (إرميا، 2005).

ويُعتبر القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة، لذلك يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية، وموضوع القلق كان ولا زال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائمًا على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب المشكلات النفسية (المشيخي، 2009).

والقلق هو أحد المتغيرات النفسية التي لاقت اهتمامًا بالغًا في المجال السيكولوجي، والقلق في ذاته لا يعد مرضًا إلا إذا كان قلقًا غامرًا يغمر الأنا فيعوقها عن تأدية وظائفها، كالقلق الاجتماعي الذي تُستنفذ فيه طاقة الأنا (أي تصبح الأنا ضعيفة)؛ مما يؤدي إلى إعاقة الفرد عن أداء وظائفه بشكلٍ سويّ (رفاعي ومظلوم والطنطاوي، 2018).

فيرتبط القلق Anxiety بالعديد من متغيرات الشخصية كانهخفاض تقدير الذات، والأفكار السلبية، واضطراب الأداء، وسلوك التجنب، وتشويه الجوانب المعرفية، وانخفاض التوكيدية، وانخفاض الثقة بالنفس، فهو يعبر عن استجابة معرفية، وانفعالية، وسلوكية، لموقف اجتماعي معين لدى الفرد، يتضمن مشاعر الضيق الاجتماعي، والتجنب الاجتماعي، والخوف من التقييم السلبي له من قبل الآخرين، وتجاهل مواطن القوة لديه، وظهور أعراض فسيولوجية مثل:

أحمرار الوجه، وسرعة ضربات القلب، والدوخة، والعرق الغزير، وارتجاف اليدين والقدمين، والشعور بالغثيان (Ahghar, 2014).

ومن وجهة نظر الباحثة، فإن قلق فقدان الحب والرعاية يعد بمثابة حالة من عدم الأمان العاطفي، التي تهدد حياة الأفراد وتسيطر على مشاعرهم، وبالتالي تؤثر على سير حياتهم الطبيعية وعلى ممارساتهم السلوكية التي تنعكس على شخصياتهم وتفقدتهم الثقة بالنفس والقدرة على التفاعل مع البيئة المحيطة، فيصل الفرد إلى مرحلة من عدم تقبل الذات وتكوين اتجاهات سلبية نحو ذاته ونحو الآخرين.

كما يعرف القلق بأنه: حالة توتر شاملة ومستمرة نتيجة توقع تهديد وخطر فعلي أو رمزي، قد يحدث ويصحها خوف غامض وأعراض نفسية وعضوية (الشؤون، 2011).

ويعرف القلق أيضاً بأنه: حالة انفعالية مؤقتة للكائن الإنساني التي يتسم بها داخلياً وذلك لمشاعر التوتر والخطر المدركة شعورياً، والتي تزيد من نشاط الجهاز العصبي الذاتي فتظهر علامات حالة القلق، وتختلف حالات القلق هذه في شدتها وتقلبها معظم الوقت (عبد الحميد، 2013).

والقلق خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون تحديده بشكل واضح، وغالباً ما تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفيزيولوجية كازدياد عدد ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والغثيان وفقدان الشهية وازدياد معدل التنفس والشعور بالاختناق وعدم القدرة على النوم العميق (حسن، 2013).

يعرف القلق بأنه شعور عام بالخشية والخوف، وهناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديداً غير معلوم المصدر مع شعوره بالتوتر والشدة، وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول (الزين، 2017).

وقد يصاحب القلق توتر عضلي وازدياد في النشاط الحركي وإحساس بتعب عضلي بجانب شعور عام بعدم القدرة على التفكير والتنظيم وفقدان القدرة على السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل (الأحمد، 2001).

-ومن أهم مظاهر اضطراب القلق تتضح فيما يأتي:

أولاً: المظهر المعرفي: Cognitive Manifestation:

يتضح في مجموعة من الأفكار والاعتقادات المغلوطة عن الذات، والتي قد تؤدي إلى زيادة الاضطراب لدى الفرد، وهذه الأفكار والاعتقادات المغلوطة من قبيل: التقييم السلبي الذي قد يتعرض له الفرد من الآخرين، وتوقع الإذلال والإهانة والسخرية من الآخرين في الموقف الاجتماعي، وعدم الثقة في النفس، وكذلك عدم الثقة في قدرته على ترك أثر إيجابي وانطباع جيد لدى الآخرين، أو انخفاض الكفاءة الاجتماعية لديه، وتقييم الذات المنخفض، فدائمًا ما يردد الفرد ذو القلق بعض العبارات باستمرار مثل: الكل سيسخر مني، الكل يراقبني، أدائي سيئ، أعتقد أنني غبي (Butler, 1999; Bandelow & Stein, 2005).

ثانيًا: المظهر الانفعالي Emotional Manifestation:

يتضح في مشاعر من الخوف الشديد، والتوتر، وعدم الشعور بالأمن، والاستثارة العصبية التي تعترى الفرد أثناء المواقف الاجتماعية؛ خشية أن ينظر إليه الآخرون نظرة دونية، أو أن يطلقوا عليه أحكامًا وتقييمات سلبية، مما يتمخض عن ذلك مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الناتجة لاستثارة الجهاز العصبي، وتبدي في احمرار الوجه واحتقانه، وزيادة سرعة نبضات القلب، واضطراب في التنفس، وارتعاش اليد، والعرق الغزير، ورعشة في الصوت، والشعور بالغثيان، والرغبة الشديدة في التبول، والخفقان، وآلام الصدر (Antony, 1997; Butler, 1999) ; (Ahghar, 2014)

ثالثًا: المظهر السلوكي Behavioral Manifestation:

يتبدى في الهروب من المواقف الاجتماعية المختلفة التي تستثير القلق لدى الفرد، كالامتناع عن الأكل في المطاعم، وكذلك الامتناع عن الخروج للتنزه أو ممارسة الرياضة، وعدم تلبية الدعوات الاجتماعية، والتقليل من الاتصالات الاجتماعية، وتجنب التواصل بالعين، وطأطأة الرأس، والعزلة والبعد عن الناس؛ حيث يبتعد الفرد عن الانخراط في الأنشطة الاجتماعية أو الاندماج مع الآخرين ومشاركتهم مهما كلفه ذلك (Bandelow & Stein, 2005).

لقد نال القلق اهتمام العديد من مدارس علم النفس، وتعددت الاجتهادات حول تقديم تفسيرات لهذا النمط من الاضطرابات النفسية، ومن أهم النظريات التي تناولته ما يأتي:

أولاً: النظرية السلوكية Behavioral Theory:

يرى أنصار المدرسة السلوكية أن الخوف مكتسب، فالانفعالات أنماط سلوكية مكتسبة يتعلمها الفرد كما يتعلم معظم أنماط سلوكه، حيث يتعلم الطفل بأن يستجيب لانفعالات معينة (كالفرح، والحزن، والغضب، والحب) اتجاه المثيرات المختلفة (الطبيعية)، ونتيجة لاقتران المثير الطبيعي (بطريقة متكررة) بمثير آخر (محايد) لديه بالفعل قوة استدعاء الاستجابة الانفعالية، فإن المثير المحايد يكتسب صفة وخاصية المثير الطبيعي، ويصبح قادراً على استدعاء نفس الاستجابة الانفعالية، وبالتالي فإن القلق الاجتماعي قد يتضح لدى الأفراد نتيجة لهذه الخبرات الصدمية المرتبطة بمواقف اجتماعية تعرض فيها الفرد للإيذاء والسخرية من الآخرين، فيتكون لديه ارتباط شرطي بين الخبرة الصدمية والمواقف الاجتماعية التي تعرض فيها للإيذاء، ومن ثم يعمم هذا الخوف على المواقف الاجتماعية اللاحقة والتي يواجهها، ويصبح الخوف صفة ملازمة له في هذه المواقف، فينسحب منها (Shannon, 2012).

ثانياً: نظرية باندورا للتعليم بالنمذجة (Modeling Learning):

تُعد امتداداً للنظرية السلوكية، وتطويراً لها؛ حيث توجه الأنظار إلى عملية الملاحظة والتقليد والمحاكاة، ودورها الفعال في تعلم السلوك، فالإنسان يتعلم الاستجابات الجديدة من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم ومحاكاتهم، وفي هذا الصدد يؤكد باندورا (Bandura, 1977) "أن السلوك ليس في حاجة إلى تعزيز ولا يلزم ممارسته لكي يحدث تعلمه، فنحن نتعلم كثيراً من سلوكياتنا من خلال تأثير القدوة أو المثل، فمن خلال ملاحظة الآخرين وتكرار أفعالهم يُكتسب السلوك - أي إننا نكتسب السلوك من خلال التعلم بالملاحظة ومحاكاة الآخرين وتقليدهم، وهذه المحاكاة لا تكون بشكل آلي وسريع، بل تتم من خلال أربع عمليات رئيسة تتضمن: الانتباه، والحفظ، والدافعية، وإعادة توليد السلوك (أداء السلوك).

ثالثاً: التيار الإنساني Humanistic Approach:

تؤكد نظرية التيار الإنساني على أن للذات دوراً مهماً في نشأة الاضطراب النفسي، وبخاصة القلق، حيث يؤكد ليري (Leary, 2001) أن ذات الإنسان تلعب دوراً محورياً في نشأة القلق؛ إذ إن

الإنسان تحركه قوى داخلية لتكوين انطباع إيجابي لدى الآخرين، لكنه في الوقت ذاته يعاني من انخفاض شديد في تقديره لذاته، ويشك في قدرته على تكوين هذا الانطباع، مما يجعله يتجنب معظم المواقف الاجتماعية – التي تفجر بداخله مشاعر الرفض الاجتماعي، وعدم الرضا عن الذات – كوسيلة لحماية الذات من النبذ الاجتماعي، وعدم الاستحسان من الآخرين".

رابعاً: النظرية المعرفية: Cognitive Theory

تنطلق النظرية المعرفية من فكرة مؤداها أن ثمة مجموعة من الأفكار والمعتقدات تكونت في البناء المعرفي للفرد، وقد أطلق عليها بيك (Beck) المخططات المعرفية، وأن العمليات المعرفية والوجدانية والدافعية تكون محكومة بهذه المخططات المعرفية لدى الفرد، والتي تشكل العناصر الرئيسة للشخصية، وهذه الأبنية المعرفية (المخططات) قد تتضمن اعتقادات وتحريفات معرفية مبالغ فيها، مما يدفع إلى مزيد من القلق والضيق يؤدي بالفرد إلى حدوث اضطراب في الشخصية (Beck, Freeman & Davis, 2004).

كما يؤكد أنصار النظرية المعرفية أن انفعالات وسلوكيات الأفراد تكون غالباً مرتبطة بطريقة تفكيرهم، فهناك مواقف كثيرة تستثير القلق والغضب لدى الفرد؛ نظراً للطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف في ضوء ما لديه من أفكار ومعتقدات في بنائه المعرفي، وهذه المعتقدات التي كونها الفرد في بنائه المعرفي قد تكون مختلة وظيفياً مما يساهم في حدوث القلق والاضطراب، وقد يظل الفرد معتبراً تلك المعارف والمعتقدات هي الحقيقة المطلقة، ويظل محافظاً عليها، مما يزيد من قلقه واضطرابه (Clark & Beck, 2010).

وفي هذا الصدد يشير ديتويلر وكومر وألبانو (Detweiler, Comer & Albano, 2010) إلى وجود علاقة تبادلية بين العمليات المعرفية والسلوك الاجتماعي، فتصورات الفرد واعتقاداته الخاطئة حول الموقف الاجتماعي تؤدي بالفرد إلى التجنب السلوكي والانسحاب الاجتماعي، وهذه المعتقدات المستوطنة في البناء المعرفي للفرد تعمل على زيادة تعزيز المعتقدات السلبية واستمرار التجنب والانسحاب.

والحاجة إلى الحب هي أولى الحاجات التي يحتاج المراهق إلى إشباعها وتلبيتها، فالفرد بحاجة إلى أن يشعر بالحب والعطف والحنان والدفع من قبل الوالدين، ويعتبر الحرمان من حنان الوالدين وعطفهم وحبهم من أشد العوامل خطورة على الجانب النفسي، وخاصة عند تعرض

الطفل لفقدان أحد الوالدين، حيث يشعر بعدم الأمان والكفاية والثقة مما يجعله يتعرض للضغوطات النفسية والقلق ويبدأ بتوقع الخطر والشر لنفسه مستقبلاً (شامخ وعبد الحميد، 2018).

ويرى أدلر أن القلق ينشأ بسبب انعدام الأمن النفسي الذي يحدث كنتيجة لشعور الفرد بالنقص أيًا كان نوعه جسميًا أو معنويًا، وأن هناك ثلاثة حالات تساهم بدورها في نشوء عقدي النقص عند الفرد هي، النقص العضوي، الدلال الزائد، الإهمال الزائد وهذه الحالات هي المسؤولة عن تكوين قلق فقدان الحب والرعاية (العبيدي، 2016).

ويرى أبو عمرة (2012) أن حرمان الفرد من الأمن النفسي يجعله عرضه للمخاوف، فينعكس ذلك سلباً على جميع جوانب حياته النفسية والاجتماعية، فالذي يفقد الشعور بالأمن النفسي لا يستطيع مواجهة المواقف التي تنطوي على التهديد والخطر، وبسبب عدم الشعور بالأمن النفسي حالة من القلق وزيادة الهموم والتفكير والشعور بعدم الارتياح، وقد يقود إلى الأفكار الانتحارية. وأن قلق فقدان الحب والرعاية ناتج أساساً من خبرات الطفولة في علاقة الطفل الاجتماعية بوالديه إذ يشير فرويد إلى أن حالة الخطر التي تسبب القلق هي شعور الإنسان بالتنبية الزائد، واعتقاده بعجزه عن القيام بالاستجابة المناسبة كما أن الشخص غير الناضج انفعالياً فإنه غالباً ما يشعر بالقلق إزاء فقدان الحب من قبل الآخرين المصحوب بالرعاية والاهتمام، وإن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع مراحل حياته وهما: خوف الحياة وخوف الموت، إن خوف الحياة هو قلق من التقدم والاستقلال الفردي الذي يهدد الفرد بانفصاله عن علاقاته وأوضاعه (العبيدي، 2016).

ويعرف قلق فقدان الحب والرعاية بأنه وجود مشاعر من التوتر والقلق والانزعاج تنتاب الفرد عندما يشعر بفقدان الحب والرعاية والاهتمام من قبل مقدمي الرعاية أو الأشخاص المهمين في حياته (العبيدي، 2016).

ويعرف قلق فقدان الحب والرعاية أيضاً بأنه استجابة انفعالية لخطر موجه إلى شخصية الفرد وينتج عنه إحساس بالتوتر والانزعاج والعجز وقلة الحيلة وفقدان الأمن والخضوع (شامخ وعبد الحميد، 2018). كما تعرفه إرميا (2005) بأنه: استجابة انفعالية مؤلمة ناتجة من شعور

الفرد بوجود احتمال ضياع أو خسارة حنان واهتمام والديه، أو أحدهما لأسباب، أو عوامل خارجية، أو داخلية تؤدي إلى إحساسه بالتهديد وعدم الارتياح. يعد قلق فقدان الحب والرعاية كجزء أساسي في فهم تطور الشخصية والاضطرابات النفسية، ويُعتبر هذا القلق محورياً في العديد من النظريات النفسية، حيث يرتبط بشعور الفرد بالخوف من فقدان الدعم العاطفي والرعاية من الأشخاص المهمين في حياته، خاصة خلال مراحل النمو المبكرة (علي، 1995)، كما أشار إليها من منظور التحليل النفسي التقليدي، وفي نظرية العلاقات الموضوعية، والاتجاهات الحديثة، كالآتي:

أولاً: من منظور التحليل النفسي التقليدي:

وفقاً لسيغموند فرويد، يرى أن القلق ينشأ نتيجة صراعات داخلية بين الرغبات الغريزية ومتطلبات الواقع، ويعتبر الحب والرعاية من الاحتياجات الأساسية التي تلعب دوراً حيوياً في تشكيل شخصية الفرد وتطورها، إذا شعر الشخص بعدم الحب أو فقدان الرعاية، فقد يواجه صراعاً داخلياً بين الرغبات والأهداف الشخصية، ما يؤدي إلى قلق دائم يتعلق بعدم التقدير أو التقبل، وفقاً لفرويد، وهذا القلق قد يتجسد في شكل أعراض نفسية مثل الاكتئاب أو القلق المفرط.

ثانياً: في نظرية العلاقات الموضوعية:

في إطار نظريات العلاقات الموضوعية التي طورها ميلاني كلاين ودونالد وينيكوت، يتم التركيز على دور العلاقة المبكرة بين الطفل والأم أو الشخص الذي يوفر الرعاية، وركز على أهمية العلاقة بين الطفل والأم في المراحل المبكرة من الحياة، ويُنظر إلى هذه العلاقة كعامل أساسي في تشكيل طريقة الفرد في التعامل مع مشاعر الفقدان والرفض، وإذا كانت هذه العلاقة غير مستقرة أو إذا شعر الطفل بفقدان العطف والاهتمام، والخوف من فقدان حب الأم يمكن أن يؤدي إلى تطور مشاعر القلق والعدوانية، والتي قد تؤثر على تكوين الشخصية مما يؤدي إلى نشوء القلق من فقدان الحب والرعاية في مراحل لاحقة من الحياة.

ثالثاً: الاتجاهات الحديثة:

اتجه العديد من المعالجين النفسيين الحديثين إلى فهم القلق الناتج عن فقدان الحب والرعاية ضمن سياقات أوسع، مثل العلاقات العاطفية، والتفاعلات الاجتماعية، والشبكات الداعمة، وبناءً على ذلك، يتم التركيز على مساعدة الأفراد في فهم مصادر قلقهم والتعامل مع مشاعرهم بشكل صحي، حيث يشير جون بولبي في (نظرية التعلق) إلى أن الأطفال يطورون أنماط تعلق بناءً على استجابة مقدمي الرعاية لاحتياجاتهم، وإذا كانت الاستجابة غير متسقة أو غير متوفرة، قد يتطور لدى الطفل قلق الانفصال، مما يؤثر على قدرته على تكوين علاقات صحية في المستقبل. بناءً على ما سبق تُشير الباحثتان إلى أن الخوف المستمر من فقدان الحب والاهتمام من قبل الأشخاص المقربين، مثل الوالدين أو الشريك، ويُعتقد بأن هذا القلق ينشأ من تجارب الطفولة المبكرة، حيث يعتمد الطفل بشكل كامل على والديه لتلبية احتياجاته الأساسية والعاطفية، وعند تعرض الطفل لتجارب سلبية، مثل الإهمال أو الانفصال، قد يتطور لديه شعور دائم بالخوف من فقدان الحب والرعاية في علاقاته المستقبلية.

-تقبل الذات:

-ماهيته:

وقد بين جورج ميد أن الذات نظام ديناميكي يتضمن المفاهيم والقيم والأهداف والمثل العليا التي تحدد الطريقة التي يسلكها الفرد، مما يعني أن مفهوم الذات لا يقتصر على جسم الإنسان وإنما يتضمن جميع مجالات حياته المادية والمعنوية، وآراءه ومعتقداته وصولاً إلى قبول الذات وتقديرها، وقد اعتبر أبراهام ماسلو (Maslow, 1973) تقدير الفرد لذاته حاجة (Need) وقد اتفق مع ماكدوجل على أن تقدير الذات له أهمية كبيرة فهو يمثل أعلى مرتبة في هرم الحاجات، ويشير ماسلو أيضاً إلى أن جميع الأفراد يمتلكون الحاجة وصولاً إلى تقدير الذات الذي يستند على القدرة الواقعية للفرد وعلى إنجازاته واحترامه للآخرين، وأن عملية إشباع الفرد لحاجته تؤدي إلى زيادة ثقته بنفسه وعلو مكانته في المجتمع، ويرى سميث (Smith, 1967) بأن ظاهرة تقدير الذات معقدة جداً؛ لأنه يتضمن عدة اتجاهات لتقييم الذات بطريقة عاطفية، ويتضمن استجابات دفاعية، ويقصد بتقدير الذات جميع الطرق والأساليب التي يستخدمها الفرد لتقييم ذاته من حيث القدرة والأهمية، وقد أطلق على اتجاه الفرد نحو نفسه بالرفض أو الاستحسان،

وأف تقدير الذات يتطور من خلال مرور الفرد بمواقف وخبرات أثناء محاولته في التكيف مع البيئة التي تحيط به، ويترتب على هذه الخبرات زيادة النمو في التنظيمات السلوكية بناءً على عمليات التعلم، وأثر هذه الخبرات والمواقف لا يتوقف على نمو التنظيمات السلوكية الخاصة، أو الدوافع الفردية المنعزلة، ولكنه تعدى ذلك ليشتمل على تقييم خبرات الفرد الانفعالية الإدراكية، مما يؤدي إلى تطور المفهوم العام عن الذات ككل، والشكل (1) يبين ذلك (الزبيدي ومحمد ومحمد وجبار، 2021).



الشكل (1) (الموسوعة الحرة، 2024)

يُعدّ مفهوم تقبل الذات والآخرين من المفاهيم الهامة المؤثرة في حياة الفرد وشخصيته فيؤدي إلى توافقه النفسي والاجتماعي، وشعوره بالرضا نحو ذاته ونحو الآخرين، وتقييمها بشكل غير مشروط؛ للتعرف على نقاط ضعفه وتحويلها إلى نقاط قوة (النمر، 2016).

ويُعتبر تقبل الذات من سمات الفرد الشخصية، وأحد أهم الأبعاد التي تحدد ملامحها فلا يستطيع الفرد فهم السلوك الإنساني دون فهم واضح للذات وتقديرها، فهو بمثابة تقييم يمكن من خلاله تحديد السلوك واتخاذ القرارات المناسبة بشأنه، فعند وصول الفرد إلى درجة عالية من تقبل الذات، يصبح قادرًا على تقدير نفسه، وممارسة الأنشطة التي تسهم في تحقيق أهدافه، وتستجيب لمتطلباته، وإشباع حاجاته، وتكوين استجابات إيجابية تجاه ذاته والآخرين (كامل، 2011).

ويتشكل تقبل الذات لدى الفرد منذ الصغر، ويرتبط بعلاقاته مع مجتمعه والأفراد المحيطين به، ويستمد الفرد ثقته بنفسه غالبًا من بيئته الاجتماعية، ويكون صورة عن نفسه من خلال علاقاته بأسرته وأصدقائه وأقربائه، بالإضافة إلى الصفات التي يحددها لنفسه، سواء كانت

إيجابية أو سلبية، وتسهم هذه العوامل في تكوين مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستخدمها الفرد لمواجهة محيطه (اليحفوفي، 2006).

وتكمن أهمية تقبل الذات في تحسين الصحة النفسية للأفراد، من خلال تقليل مستويات القلق والاكتئاب، وبالتالي مساعدتهم في التعامل مع التحديات والصعوبات التي يواجهونها بشكل أفضل، والشعور بالرضا في جميع جوانب الحياة، والتكيف مع الضغوط والتغيرات المختلفة، فالأفراد الذين يقبلون أنفسهم يكونون أكثر مرونة وقادرين على تجاوز الأوقات الصعبة بشكل أكثر فعالية (Neff, 2011).

ونظراً لأهمية الذات فقد تعددت مفاهيم تقدير الذات، وقبول الذات من قبل الباحثين المهتمين في دراسة الشخصية، وعرضت الباحثة أهمها، وجاءت على النحو الآتي: يعرف تقدير الذات بأنه اتجاه ذاتي يشكله الفرد عن نفسه ويعتبره ذو أهمية بالنسبة له، وعادة ما يبنيه الفرد بعد أن يعرف قدراته وإمكانياته واستعداداته ومحدداته وتحديد جوانب القوة والضعف بالإضافة إلى تحديد محاسنه وعيوبه وأخطائه، ويعتبر هذا التقبل من المقومات الأساسية للشخصية السوية (محروس وعبد الرحيم، 2014).

وعرف جيرارد تقدير الذات بأنه نظرة الفرد لنفسه، بمعنى أن الفرد ينظر إلى ذاته بنظرة تتضمن ثقته بنفسه وبقدراته، وإحساسه بالكفؤ والتفوق بجدارة واستعداده التام لتقبل الخبرات الجديدة (العمرى، 2023).

وعرف أبني (Abney, 2002) قبول الذات بأنه تأييد الفرد لذاته بالرغم من نقاط ضعفه وأوجه القصور لديه، أي قبولها كما هي.

وعرفه مالمى وريزنر (2005) بأنه احترام الذات ومحبتها والاعتراف بجوانب القوة والضعف، أي قبول الفرد لنفسه من غير قيود وشروط، وقبول ما لا تستطيع تغييره.

وقد عرف (McCarthy) تقبل الذات بأنه مصدر أساسي يتكيف الفرد من خلاله مع البيئة التي يعيش فيها، ويعتمد على سلوكيات الأفراد ومعتقداتهم التي تساعد على تقبل ذاتهم (Ullrich, Lambert, & McCarthy, 2009).

وعرفه روجرز (Roger, 1961) وفنج (Fung, 2011) بأنه اعتبار إيجابي غير مشروط لذات الفرد (ككل) ويتضمن خبراته وأفكاره وانفعالاته، وتقبل الفرد لذاته دون إصدار حكم أو نقد على نفسه.

وقد أورد سليم والعزاليد ومطر (2013) بأن قبول الذات هو رضا الفرد عن نفسه وقدراته واستعداداته وإمكانياته ويعمل على إحساسه بالسعادة والراحة النفسية. ونظراً لأهمية قبول الذات لدى الأفراد فقد اهتم المؤرخين والباحثين في تفسير بعض النظريات التي تهتم بقبول الذات، وأهمها:

أولاً: نظرية روزنبرغ:

تعود هذه النظرية إلى العالم روزنبرغ، وقد اهتم العالم في دراسة طبيعة الفرد وسلوكه من جهة المعايير المجتمعية السائدة في محيطه، ودراسة تقييم الفرد لنفسه، واهتم روزنبرغ في دراسة تقييم المراهقين لذواتهم، وتطور صورة الذات الإيجابية لديهم في مرحلة المراهقة، ودور الأسرة في تقدير الفرد لذاته، كما يتضح بين تقدير الذات ضمن إطار الأسرة والسلوك الاجتماعي، وقد فسر العالم الفروق تقدير الذات بين الجماعات، مثل: المراهقين (الزنج- والبيض)، والمتغيرات التي قد تحدث في تقدير الذات، واعتبر العالم روزنبرغ بأن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاهات الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة بأن الفرد يكون اتجاهات إيجابية أو سلبية نحو الموضوعات والمواقف التي يمر بها، والذات هي إحدى الموضوعات التي يكون الفرد نحو اتجاهات إيجابية أو سلبية، فهي كباقي الموضوعات الأخرى، ولكنها تختلف من الناحية الكمية فقط (أبو جادو، 2004).

ثانياً: نظرية الذات لكارل روجرز:

تعود هذه النظرية إلى كارل روجرز، وتعتبر هذه النظرية أعم وأشمل النظريات التي درست الذات، فقد بنيت هذه النظرية على دراسات وخبرات روجرز في الإرشاد بشكل عام، والإرشاد النفسي بشكل خاص، وتتكون نظرية كارل روجرز من: الفرد، الخبرة، الذات، السلوك الظاهري، ومن ثم طور فيريونو النظرية، وحدد لها أربعة مستويات، وهي، أولاً: الذوات العامة: جميع ما يعرضه الفرد للأقرباء والغرباء والأصدقاء والأخصائيين النفسيين، ثانياً: الذات الشعورية الخاصة: جميع ما يدركه الفرد ويشعر به ويعبر عنه لفظياً، وعادةً هذا المستوى يكشفه الفرد

لأصدقائه المقربين فقط، ثالثاً: الذات البصيرة: يتحقق الفرد من هذا المستوى عندما يوضع في موقف تحليلي كما يحدث في عملية الإرشاد الذي يتمركز حول المسترشد، رابعاً: الذات العميقة (المكبوتة): يتم للتوصل إلى صورتها من خلال عملية التحليل النفسي (أغا، 2024).

وبين زهران (2005) بأن مستوى مفهوم الذات الخاص من أخطر مستويات مفهوم الذات فهو يختص بذات الفرد الخاصة أي الجزء السري جداً من خبرات الذات، فهو يقع في المنطقة الحدية بين (الشعور واللاشعور)، والمحتوى المتعلق بمفهوم الذات الخاص في الغالب يكون غير محبب اجتماعياً (خبرات محرمة) ولا يجوز كشفه أمام الناس، وهكذا قد يبدو المفهوم المتعلق بالذات الخاص وكأنه عورة الفرد النفسية.

ثالثاً: نظرية كوبر سميت:

ظهرت نظرية كوبر سميت عام (1976م)، وهي من أحدث نظريات الذات وأشملها؛ لارتباطها المباشر بطريقة الإرشاد الذي يتمركز حول العميل، فهي تتضمن دراسة الذات ومفهومها، وهو جوهر شخصية الفرد، ووظيفة المفهوم دفاعية، وينمو المفهوم المتعلق بالذات تكوينياً كنتاج لعملية التفاعل الاجتماعي بجانب الدافع الداخلي للذات، وعلى الرغم من أنه ثابت إلى حد ما، إلا أنه يمكن تعديله تحت ظروف معينة، وأن الخبرات المتفقة مع مفهوم الذات تؤدي إلى الراحة والتخلص من القلق والتوتر، وسوء التوافق النفسي، والخبرات غير المتفقة مع الذات وتعارض مع القيم المجتمعية، وقد يدركها الفرد بأنها تهديدات، وعندما يدرك الفرد الخبرة على ذلك النحو يؤدي لإحباط مركز الذات، وحدث القلق والتوتر، وأن قبول الذات وتقديرها يتضمن عمليات تقييم الذات، والاستجابات الدفاعية، وردود الأفعال، عكس "روزنبرج" لم يحاول "سميت" ربط أعماله في قبول الذات وتقديرها بنظرية أكثر شمولاً ولكنه ذهب إلى مفهوم تقدير الذات متعدد الجوانب، ويؤكد "سميت" على ضرورة تجنب اقتراح الفروض غير الضرورية (رجب، 2025).

رابعاً: نظرية زيلر (1969):

سميت بنظرية زيلر نسبة إلى العالم زيلر، وتفترض النظرية بأن تقدير الفرد لذاته ينشأ ويتطور داخل الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه، فقد نظر زيلر إلى تقدير الذات من جهة نظرية المجال للشخصية، ويؤكد بأن عملية تقييم الفرد لذاته لا يحدث إلا داخل الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف قبول الذات وتقديرها بأنه ما يقوم به الفرد لذاته، ويتخذ دور المتغير الوسيط، أو يشغل

المنطقة الواقعة بين الذات والعالم الحقيقي، وعندما يحدث تغييرات في بيئة الفرد الاجتماعية، فتقدير الذات هو العامل الرئيسي الذي يحدد من خلاله نوعية التغيرات التي قد تحدث عند تقييم الفرد لذاته، وقبول الذات وتقديرها مفهوم يربط بين شخصية الفرد وقدرته على الاستجابة لمختلف المثيرات التي تواجهه، لذلك فإن الشخصية التي تتمتع بالتكامل تحظى بقبول الذات وتقديرها مما يساعدها على أداء وظائفها بكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي تعيش فيه، وبهذا قد اهتم زيلر في بناء مفهوم قبول الذات وتقديرها (سيف، 2018).

خامساً: نظرية إيشتاين (1993):

تعود هذه النظرية إلى العالم "إيشتاين"، تعمل على توضيح مفهوم الذات وماهيته، ويتضح هذا من خلال قوله بأن كل فرد يضع صياغة للذات بناءً على قدرتها بشكل غير مقصود وفقاً لخبراته السابقة، وبشكل الجزء الأكبر للصياغة احتراماً للذات بمقدار خبرات الفرد المرتبطة بالإنجاز، وتزداد نظريته تعقيداً بتقدم الفرد، وبالرغم من ذلك يبقى متمسكاً في مبادئها الأساسية، بمعنى اعتقاد الفرد في قيمته قد لا يتغير بشكل جذري، وأن الاستنتاجات المستخلصة من الاعتقادات قد يعاد فحصها ويتم التحقق منها بتقدم عمر الفرد وزيادة خبراته، فاعتقاد الفرد بأنه ذو قيمة ليس من الضروري بأن يتخلص منه في جميع الحالات، ومن السهل بأن يحبني الآخرون، ويتطور المفهوم التقويبي وفقاً لذاته، وأن موضوع تقدير الذات مجرد وفقاً لرؤية الآخرين له، لذا فإن قبول الذات وتقديرها أمر مكتسب بالدرجة الأولى يعتمد على تنشئة الفرد الأولية، وهو على هذا النحو يكون أمراً مكتسباً يتوقف بالدرجة الأولى على خبرات التنشئة الأولى، ومدى الاستحسان الذي تلقاه الفرد من خبراته السابقة (رجب، 2025).

ذكر مالبي وريزير (2005) بأن لقبول الذات أهمية كبرى، وعرضت على النحو الآتي:

إن قبول الذات لدى الفرد هو أساس تقدير ذاته فينبع من القبول الداخلي والرضا، ولكي ينمو قبول الذات لدى الفرد وتقديرها لا بد من تقبلها بشكل غير مشروط، وكما يقول ماكسويل مالتز: أن أكثر الناس بؤساً في العالم هم الذين يجتهدون ويناضلون لإقناع أنفسهم وإقناع الآخرين بالذات الغير حقيقية.

إن قبول الذات يسهل على الفرد عملية التغيير والنمو والتطوير الذي يعزز من خلال تقدير الذات، فالفرد لا يغير صفات سلبية، وفي النهاية إن القبول خطوة مهمة لتحمل الفرد مسؤولية

حياته، وقبل أن يتولى الفرد مسؤولية حياته ويركز على أهدافه الشخصية فقط، فهو بحاجة لأن يكون في حالة سلام مع نفسه.
-وأضاف العمري (2023) بأن:

1 - انخفاض قبول الذات وتقديرها إحدى الأسباب الرئيسية في مشكلات الطفولة، فشعور الأفراد نحو أنفسهم هو المحدد الأساسي للسلوك، وشعور الفرد أيضاً بأنه دون قيمة يؤدي إلى انخفاض قبول ذاته وتقديرها وعدم احترام ذاته، وانخفاض دوافعه واتجاهاته فينظر إلى الأشياء بنظرة تشاؤمية.

2 - الأفراد الذين يفتقرون إلى الثقة بالذات يكونون غير متفائلين لنواتج جهودهم، فيشعرون بالنقص والعجز ويفتقدون حماسهم بسرعة، وتصبح الأشياء بالنسبة لهم تشير إلى السلبية واليأس، ويستسلموا بسهولة، ودائماً يشعرون بالخوف والفشل ويطلقون على أنفسهم صفات سلبية، مثل: فاشل - سيء - عاجز، ويتعاملون مع الغضب والإحباط بطرق غير سليمة فيتوجهون إلى أنفسهم وإلى الآخرين بسلوك انتقامي.

3 - تقدير الفرد لذاته يؤثر بشكل مباشر في طريقة تفكيره، وعمله، وأسلوب حياته، ومشاعره اتجاه الآخرين، ويؤثر على نجاحه وقدرته على إنجاز أهدافه، فهنا علاقة طردية، فكلما زاد قبول الذات وتقديرها زادت الإنتاجية وفعاليتها في الحياة الاجتماعية والعملية.

وترى الباحثان أن قبول الذات وتقديرها له أهمية كبيرة في حياة الأفراد، وأن قبول الذات غير وراثي ولا يولد مع الإنسان بل يكتسبه الأفراد من خلال تجاربهم في الحياة الواقعية، ونتيجة لرد فعله اتجاه المشكلات الواقعية التي يواجهها في بيئته الاجتماعية، وضعف الفرد في قبول ذاته وتقديرها يحدث نتيجة هروبه من حل المشكلات الواقعية التي يواجهها، وعدم رغبته في الاعتراف بأخطائه.

وقد أورد عبده (2024) بأن تقبل الذات يعتبر أمراً هاماً لصحة المعلمين، وأنها تساعد في التعامل مع الصعوبات والتحديات التي قد تواجههم في حياتهم بشكل أفضل، وقد يودي القبول الذاتي إلى شعور الفرد بالرضا في جميع جوانب حياته، وتظهر أهمية تقبل الذات في: أولاً: الصحة النفسية: إن تقبل الذات يساعد في تعزيز الصحة النفسية من خلال تقليل مستوى الاكتئاب والقلق، فالأفراد الذين يقبلون أنفسهم هم أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات

والتحديات التي تواجههم في حياتهم بشكل إيجابي يُعزز الصحة النفسية العامة من خلال تقليل مستويات القلق والاكتئاب.

ثانياً: العلاقات الاجتماعية: إن الأفراد الذين يتقبلون ذاتهم يتمتعون بعلاقات اجتماعية إيجابية، قائمة على الاحترام والتفاهم.

ثالثاً: تقدير الذات: إن تقبل الذات لدى الفرد يرتبط بشكل وثيق بتقدير الذات للأفراد اللذين يقبلون أنفسهم، ويكون لديهم أعلى تقدير لذاتهم، ويشعرون بالرضا النفسي عن حياتهم الشخصية والعملية والمهنية.

رابعاً: التكيف مع الضغوط: إن تقبل الذات يساعد الأفراد على التكيف مع الضغوط والتغيرات الحياتية، فالأفراد اللذين يقبلون أنفسهم كما هي يمتازون بالمرونة، ويكونون قادرين على تجاوز جميع المشكلات التي قد تواجههم بشكل فعال.

-العلاقة بين تقبل الذات وتقدير الذات :

بعد اطلاع الباحثين على العديد من الدراسات السابقة، كدراسة شامبرلين هاجا (2001 Chamberlain & Haaga)، ودراسة مايسين (Macinnes, 2006) التي توضح العلاقة بين قبول الذات وتقديرها ومدى ارتباط المفهومين ببعضهم البعض، فأظهرت نتائج تلك الدراسات بوجود علاقة ارتباطية قوية دالة إحصائياً بين كل من تقبل الذات وتقديرها، وأن تقبل الذات أحد الأعمدة الرئيسية لتقدير الذات.

وأشارت النمر (2016) بأن هناك تداخل مفاهيمي بين تقبل الذات وتقديرها، وعلى الرغم من التشابه الكبير بينهما، ووجود العلاقات المرتبطة بينهما، إلا أنهم مفهومين منفصلين وأن تقبل الذات هو جزء من تقدير الذات، فيقصد بقبول الذات: هو تقبل الفرد لذاته بشكل غير مشروط سواء أكانت تصرفاته إيجابية أم سلبية، ويقصد بتقدير الذات: تقدير الفرد لذاته بشكل إيجابي كأن يتصرف بذكاء وكفاءة عالية.

وقد بين سيف (2018) بأن لقبول الذات وتقديرها مستويات متعددة، وقد عرضها على النحو الآتي:

المستوى الأول: التقدير المرتفع: يرى برونزبرغ عام (1985) أن التقدير المرتفع دليل على التسامح والرضا، وتقبل الآخرين، واستثناء الإحساس بالتحالي والكمال، وأن تقدير الذات يتطلب احترام

النفس، وقد أشار روزنبرغ إلى أن تقدير الذات يتضمن نوعين، أولاً: احترام مطلق (غير مشروط)، ويحترم الفرد لكونه إنساناً بغض النظر عن ميزات وإنجازاته، ثانياً: احترام مشروط: يستوجب هذا النوع توافق بين المعايير الشخصية للكفاءة، والتميز، والإنجاز.

المستوى الثاني: التقدير المنخفض: إن الفرد الذي يمتلك مستوى تقدير منخفض، يكون في أغلب الأحيان غير مقنع، وأفكاره متناقضة، ويكون انهمازياً يميل إلى الانزواء والانطوائية والأفراد الذين يكون لديهم تقدير منخفض لا يكونوا دائماً مقنعين، ويصبح متناقضاً في أفكاره وكلامه ويكون انهمازياً، ويتأثر بأحكام الآخرين، فهذا النوع شكاك.

المستوى الثالث: التقدير المتوسط: يذكر كوبر سميت أن هذا المستوى يقع بين المستوى المرتفع والمنخفض بكل ما يتعلق بهما (سيف، 2018).

-ولقبول الذات أبعاد، ومن أهمها (الزبيدي ومحمد وحمد وجبار، 2021؛ عايز، 2010):

البعد الأول: الذات الواقعية: طريقة يصف بها الفرد ذاته الواقعية.

البعد الثاني: الذات المدركة: يتكون هذا البعد من أفكار الفرد الذاتية محددة الأبعاد، والمتكونة من العناصر المتنوعة لكيونة الفرد الداخلية والخارجية، وتتضمن عناصر المدركات التي تحدد خصائص الذات التي تظهر في وصف الفرد لنفسه كما يتصورها.

البعد الثالث: الذات الاجتماعية: وتتضمن تصورات ومدركات تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين يتصورونها، ويمثلها الفرد من خلال عملية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

البعد الرابع: الذات المثالية: وتتضمن مدركات لتصورات تحدد الصورة المثالية للفرد الذي يريد أن يكون عليها.

البعد الخامس: تقبل الذات: يصف الفرد في هذا البعد شعوره عن ذاته المدركة، ويعكس ذلك المقياس مستوى الرضا الذاتي.

البعد السادس: الذات الأخلاقية: وصف الفرد لذاته في ضوء الإطار المرجعي الأخلاقي، والقيم الأخلاقية، وإحساس الفرد بوجوده سواء أكان جيداً أم سيئاً.

البعد السابع: الذات الخاصة: يتضمن هذا البعد الجزء الشعوري السري للفرد ويتكون من خبرات الفرد الذاتية، ويتصف هذا البعد بأن معظمه لا يرغب فيه اجتماعياً، ولا يجوز كشفه أمام الناس.

وأف لقبول الذات خصائص تميزها عن غيرها، وتم ذكر أهمها على النحو الآتي، (عبده، 2024):

- + تعبر عن قيمة الفرد الذاتية.
 - + عدم اهتمام الفرد بنفسه.
 - + لا يعتبر الفرد نفسه غريباً.
 - + لا يعتبر الفرد نفسه غير طبيعي وليس لديهم أمل بأن يرفضهم المجتمع.
 - + الأفراد يتحملون مسؤولية سلوكهم.
 - + يمكن أن يتلقى الأفراد المديح والنقد بموضوعية.
 - + الأفراد لا يذكرون قوتهم أو يلومون أنفسهم.
- ومن أهم مظاهر تقبل الذات (الشناوي، 2001؛ عايز، 2010):
- أولاً: إن الشخص الذي يتقبل ذاته فإنه حتماً يقدرها تقديراً واقعياً، وأن المتقبل لذاته يكون لديه تقدير واقعي مصحوب بتقديره لمعاييره ومعتقداته.
- ثانياً: إن الفرد المتقبل ذاتياً لا يخضع تماماً لآراء الآخرين، وفي نفس الوقت يقدر نفسه تقديراً واقعياً لعدة نواحٍ دون تحقير غير مقبول للذات.
- ثالثاً: إن الأفراد الذين يتقبلون ذاتهم يدركون نواحي قصورهم دون الحاجة لتأنيب أنفسهم.
- رابعاً: إن الفرد الذي يتقبل ذاته يتمتع بالمسؤولية نحو ذاته.
- خامساً: إن الأفراد المتقبلين لذاتهم لا يرون أنفسهم فوق مستوى مشاعر الحزن والغضب، أو أنهم خاليين من الرغبات، أو اعتناق المبادرات والتطلعات الخاصة بهم، وقد حدد كل من روجرز وكومبس وماسلو وكيلى، سمات الفرد الذي يتقبل ذاته، وهي: بأن يكون له إدراك مناسب لذاته، وأن يتعامل مع الذات الحقيقية ويتقبلها، وأن يرغب بالتغير، وأن يكون منفتحاً على الخبرات، وأن يخضع تجاربه للتقويم الموضوعي.
- سادساً: إن الفرد المتقبل لذاته يتمتع بثقة زائدة في قدراته وبوجهة نظر إيجابية وله طموحات واقعية.
- سابعاً: إن الفرد المتقبل لذاته يكون منفتحاً على الخبرات، ويتمتع بمستوى عالٍ من التكامل الشخصي ويخضع تجاربه لعمليات التقويم الموضوعي.

ويعتبر نموذج قبول الذات وتقديرها دليلاً لتوجيه الفرد نحو تقدير ذاته خطوة ويتكون النموذج من خمس خطوات أساسية ويمثل المحور الأساسي لها هو "صنع صورة إيجابية للذات"، والخطوات الخمس هي، (مالهي وريزنر، 2005):

- اكتساب الوعي الذاتي.
- تعلم قبول الذات.
- تحمل الفرد مسؤولية حياته.
- إدارة نفسك بنجاح.
- تدريب الفرد على تجديد الذات.



الشكل (2) نموذج تقدير الذات (مالهي وريزنر، 2005)

ومن أهم خصائص الفرد المحقق لذاته (عبد الخالق، 2016):

- ❖ انفتاح الفرد على الخبرة: الذاتي والموضوعي
- ❖ أن يعيش الفرد كل لحظة في حياته بشكل مرن وتكيفي.
- ❖ يثق الفرد بخبراته الشخصية بوصفها قاعدة لسلوكه.
- ❖ أن يدرك الفرد حاجاته وميوله ومشاعره الداخلية.
- ❖ أن يمارس الفرد حرية الاختيار في أي لحظة.

❖ يعيش الفرد حياته بطريقة مبتكرة، من خلال إيجاد طرق جديدة للعيش. وقد افترضت العديد من النظريات بأن الذكور والإناث قد يختلفون في مصادرهم الرئيسية لتقدير ذاتهم، ومن أهم هذه الفروق (أغا، 2024):
الذكور:

- ❖ يتأثر الذكور بالعلاقات الاجتماعية بشكل أقل من الإناث.
- ❖ يتأثر الذكور بالنجاحات الموضوعية أكثر من الإناث.
- ❖ يمكن التنبؤ بارتفاع قبول الذات وتقديرها في مرحلة المراهقة لدى الذكور من خلال توجيههم للقوة.
- ❖ إن الذكور يحققون ذاتهم من خلال التقدم في العمل.

الاناث:

- + تأثر الفتيات في العلاقات الاجتماعية بشكل كبير جداً.
- + ارتفاع قبول الذات وتقديرها لدى الإناث من خلال عملية التوجه إلى الارتباط الاجتماعي.
- + تكتسب الإناث قبول الذات وتقديرها من خلال شعورهن بالتوافق الاجتماعي مع الآخرين.
- + شعور الإناث بعدم الرضا عن صورة الجسم مقارنة بالذكور.
- + ميل الإناث لإعطاء تقديرات سلبية للخصائص البدنية أكثر من الذكور.
- + حرص الإناث على خفض أوزانهم وقد يبدين قدراً قليلاً من القلق على عملية تقييم مظهرهن البدني، وهن أكثر اهتماماً بالعمليات التجميلية.
- + ينخفض الرضا عن صورة جسم الأنثى بإدراكها ذاتياً أنها مفرطة في الوزن.

- طالبات الصف الخامس الأساسي (Fifth-grade female students):

تتصف مرحلة ما قبل البلوغ بأنها المرحلة التي تنتمي إليها طالبات الصف الخامس، بالرغبة في إثبات الذات والبحث عن الهوية الشخصية، بالإضافة للحساسية الزائدة والخجل عند التعامل مع المواقف، حيث تتعرض الطالبات في هذه المرحلة للكثير من التحديات خلال مواجهة المجتمع

المحيط، مما يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات النفسية لديهن مثل القلق والتوتر الذي يؤثر على استجاباتهن للمواقف وعلى علاقاتهن مع الآخرين (كامل، 2010).

ويؤثر القلق على تصرفات الطالبات، حيث يصبحن أكثر اهتمامًا بأراء الآخرين، مما يدفعهن إلى تجنب السلوكيات التي قد تعرضهن للانتقاد، ونتيجة لذلك، يحرصن على مراعاة كل التفاصيل المحيطة بهن قبل القيام بأي تصرف قد يكون له تأثير إيجابي أو سلبى عليهن (مرتضى والعبادي، 2018).

ويؤدي القلق الزائد لديهن إلى تجنب العلاقات الاجتماعية، والانسحاب من التعامل مع الأقران والبيئة المحيطة، ويصبح سمة من سمات الشخصية، لما يسببه من خجل أو انزعاج أو انعدام الأمن والشعور بالانطوائية (عبد العال، 2019)، حيث يؤثر القلق على إظهار نشاط عصبي أكثر كثافة وتفاعل ضد المحفزات البيئية، فيصبحن أكثر حساسية للتدفق الكامل للمعلومات الحسية والاجتماعية التي يتلقونها، فيزيد لديهن التوتر والانسداد العاطفي (عبد المحسن، 2022).

كما يؤثر القلق على وعي الطالبات بأنفسهن وعلى الوصول لدرجة من تقبل الذات وخاصة عندما يكون القلق ناتجًا عن الإهمال وفقدان الحب والرعاية، والذي بدوره يؤثر على احترام الذات والتفاعل مع الآخرين وعدم التعبير السليم عن المشاعر والاحتياجات وعدم تنظيم السلوك والوعي بالمعايير الاجتماعية، وفي هذه الحالات يصبح له تداعيات خطيرة على الحياة، ويشكل مصدرًا للمعاناة الشديدة التي قد تؤدي إلى الاكتئاب أو الرهاب الاجتماعي في مرحلة المراهقة والبلوغ (الشافعي وعبد الرزاق، 2021).

7- الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت قلق فقدان الحب والرعاية:

أجرى سعد وأبو زيد وخليل (2025) دراسة هدفت إلى تحسين المناعة النفسية لحالة الدراسة باستخدام العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية، والكشف عن الديناميات الإكلينيكية المميزة لضعف المناعة النفسية، واتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة، والاعتماد على دراسة الحالة التي تمنح الاهتمام بالفرد، وتكونت العينة من (100) طالبة من الصف الأول والثاني، وتم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس المناعة النفسية، العلاج التحليلي

العقلي بالحرية النفسية) على حالة الدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة التحليلية إلى أن ضعف المناعة النفسية يرجع إلى مصادر متعددة أهمها فقدان الحب، عدم القدرة على تحمل المسؤولية، والتشاؤم، والشعور بالوحدة، والتناقض الوجداني، والميول للعدوانية، والخوف من المستقبل، وعدم القدرة على التخطيط، وعدم الثقة في الآخرين، والشعور بالحزن والضيق، وعليه تم تحسين المناعة النفسية بدرجة كبيرة جدًا لدى حالة الدراسة بعد تطبيق العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية.

وأجرى المصاروة (2021) دراسة حول قلق فقدان الحب والرعاية وعلاقته بالأمن النفسي لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (180) طالبًا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، ولغايات تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطوير مقياسين أحدهما لقياس قلق فقدان الحب والرعاية، والآخر لقياس الأمن النفسي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى قلق فقدان الحب والرعاية لدى الطلبة المراهقين جاء بمستوى مرتفع، في حين جاء مستوى الأمن النفسي لديهم متوسطًا، كما وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين قلق فقدان الحب والرعاية والأمن النفسي، وكانت النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق فقدان الحب والرعاية، والأمن النفسي تبعًا لاختلاف الجنس ولصالح الإناث.

هدفت دراسة شامخ وعبد الحميد (2018) في التعرف على رهاب الساح لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي الذكور ودلالة الفروق في رهاب الساح لدى التلاميذ الذكور فاقدي الوالدين مع أقرانهم غير فاقدي الوالدين، والتعرف على قلق فقدان الحب والرعاية الوالدية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي الذكور ودلالة الفروق في قلق فقدان الحب والرعاية الوالدية بين التلاميذ فاقدين للوالدين مع أقرانهم غير فاقدي الوالدين، والتعرف على طبيعة العلاقة بين رهاب الساح وقلق فقدان الحب والرعاية الوالدية لدى التلاميذ، واتبعت الدراسة منهج البحث الوصفي المسحي، وتكونت العينة من (200) طالب من الذكور فقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ذات الاختيار المتساوي من طلاب المرحلة الابتدائية، وتم بناء مقياس رهاب الساح، ومقياس قلق فقدان الحب والرعاية الوالدية، وتوصلت النتائج إلى أن عينة الدراسة تعاني من رهاب الساح، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الفاقدين للوالدين والأطفال غير

الفاقدين للوالدين في رهاب الساح، وأن أفراد العينة يعانون من قلق فقدان الحب والرعاية الوالدية.

وهدفّت دراسة العبيدي (2016) إلى التعرف على مستوى قلق فقدان الحب والرعاية لدى ذوي صعوبات التعلم، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى ذوي صعوبات التعلم، ومستوى العلاقة بين قلق فقدان الحب والرعاية والثقة بالنفس لدى ذوي صعوبات التعلم، واتبعت الدراسة منهج البحث الوصفي المسحي، وتألّفت عينة الدراسة من (140) طالباً وطالبة من ذوي صعوبات التعلم في المدارس الابتدائية الاعتيادية (الصفوف الدراسية كافة) ولكلا الجنسين (ذكور – إناث) في محافظة بغداد، ولتحقيق أهداف الدراسة فقد أعدت الباحثة مقياس قلق فقدان الحب والرعاية ومقياس الثقة بالنفس، وتم التحقق من صدقهما وثباتهما، وأظهرت النتائج بأن الطلبة ذوي صعوبات التعلم لديهم قلق فقدان الحب والرعاية، وأن الطلبة ذوي صعوبات التعلم لديهم انخفاض في مستوى الثقة بالنفس، وأظهرت أيضاً بأن هناك علاقة سلبية بين قلق فقدان الحب والرعاية والثقة بالنفس.

ثانياً: الدراسات التي تناولت تقبل الذات:

أجرت الرمضان (2024) دراسة حول التنمر المدرسي وعلاقته بتقبل الذات لدى تلاميذ الصف السادس في مدينة حماة، حيث هدفت في دراستها إلى تعرف الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في التنمر المدرسي وتقبل الذات، تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، واستخدمت الدراسة المنهج المقارن، وتكونت العينة من (389) طالباً وطالبة في مدينة حماة، (186) من الذكور و(203) من الإناث، وأعدت الباحثة مقياس التنمر المدرسي ومقياس تقبل الذات وتم استخدامهم في الدراسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من التنمر ومستوى متوسط من تقبل الذات لدى أفراد العينة، وعلاقة ارتباطية سالبة ما بين التنمر وتقبل الذات لدى أفراد العينة، ووجود فروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في التنمر المدرسي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور وعدم وجود فروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في تقبل الذات تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.

وهدفّت دراسة عبده (2024) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وتقبل الذات والرضا الوظيفي للمعلمين، وكذلك الكشف عن دور الوساطة والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة

للبيقظة العقلية في كلا من تقبل الذات والرضا الوظيفي والفروق بين المعلمين في البيقظة العقلية وتقبل الذات والرضا الوظيفي وفقاً للنوع (ذكر- أنثى) والتخصص (مواد ثقافية – مواد أدبية)، واتبعت الدراسة المنهج الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (115) معلماً ومعلمة من مديرية التربية والتعليم بالجيزة إدارتي بولاق الدكرور وجنوب الجيزة التعليمية، وأعد الباحث مقاييس البيقظة العقلية، تقبل الذات، الرضا الوظيفي، وتم التحقق من صدقهما وثباتهما، وتوصلت الدراسة الى النتائج الآتية: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات الدراسة، وجود تأثير دالة إحصائية للبيقظة العقلية كمتغير وسيط في تقبل الذات والرضا الوظيفي، وعدم وجود أثر دالة للنوع والتخصص في متغيرات الدراسة.

وهدفـت دراسة النمر (2016) إلى الكشف عن تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الآخر وأساليب التعلق لدي طلبة الجامعة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت مجموعة الدراسة من (394) طالباً وطالبة من طلاب وطالبات كلية الهندسة والصيدلة والآداب، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس تقبل الذات ومقياس تقبل الآخر، مقياس أساليب التعلق، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودالة إحصائية بين جميع أساليب التعلق غير الآمن وكل من تقبل الذات وتقبل الآخر لدى الذكور ماعدا أسلوب التعلق الراض وعلاقته بتقبل الذات جاءت بينهما الدلالة موجبة كما يتضح وجود ارتباط موجب ودالة إحصائية بين التعلق الآمن تقبل الذات وتقبل الآخر لدى الذكور فجاءت دلالاته موجبة وكل الارتباطات موزعة ما بين مستوى الدلالة (0.05، 0.01)، وهذا يوضح قبول الفرض بشكل جزئي لدى الذكور، وذلك بتحقيق بعض منع دون الآخر، وتوصلنا أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.01) بين متوسطي الذكور والإناث في أسلوب التعلق الآمن، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في باقي أساليب التعلق.

-التعقيب على الدراسات السابقة:

يتناول هذا الجانب التعقيب على الدراسات السابقة من حيث:

أولاً: من حيث المنهج:

اتبعت دراسة كل من: (الرمضان، 2024)، ودراسة (عبده، 2024)، ودراسة (المصاروة، 2021)، ودراسة (شامخ وعبد الحميد، 2018)، ودراسة (العبيدي، 2016)، ودراسة (النمر، 2016) منهج البحث الوصفي المسحي والارتباطي.

ثانياً: من حيث الأهداف:

اختلفت الدراسات السابقة من حيث: طبيعة الهدف الذي تسعى إليه الدراسة، وبناءً عليه تقدم الباحثان عرضاً تفصيلياً لتلك الأهداف:

(ب) الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع قلق فقدان الحب والرعاية:

هدفت دراسة المصاروة (2021) للكشف عن قلق فقدان الحب والرعاية وعلاقته بالأمن النفسي لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك، وهدفت دراسة (شامخ وعبد الحميد، 2018) في التعرف على رهاب السأح لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي الذكور ودلالة الفروق في رهاب السأح لدى التلاميذ الذكور فاقي الوالدين مع أقرانهم غير فاقي الوالدين، والتعرف على قلق فقدان الحب والرعاية الوالدية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي الذكور ودلالة الفروق في قلق فقدان الحب والرعاية الوالدية بين التلاميذ فاقي الوالدين مع أقرانهم غير فاقي الوالدين، والتعرف على طبيعة العلاقة بين رهاب السأح وقلق فقدان الحب والرعاية الوالدية لدي التلاميذ، وهدفت دراسة (العبيدي، 2016) إلى التعرف على مستوى قلق فقدان الحب والرعاية لدى ذوي صعوبات التعلم، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى ذوي صعوبات التعلم، ومستوى العلاقة بين قلق فقدان الحب والرعاية والثقة بالنفس لدى ذوي صعوبات التعلم.

(ج) دراسات سابقة ذات علاقة بموضوع تقبل الذات:

هدفت دراسة الرمضان (2024) إلى الكشف عن التنمر المدرسي وعلاقته بتقبل الذات لدى تلاميذ الصف السادس في مدينة حماة، حيث هدفت في دراستها إلى تعرف الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في التنمر المدرسي وتقبل الذات، تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، وهدفت دراسة

(عبده، 2024) إلى إلتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وتقبل الذات والرضا الوظيفي للمعلمين، وكذلك الكشف عن دور الوساطة والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في كلا من تقبل الذات والرضا الوظيفي والفروق بين المعلمين في اليقظة العقلية وتقبل الذات والرضا الوظيفي وفقاً للنوع (ذكر- أنثى) والتخصص (مواد ثقافية – مواد أدبية)، وهدفت دراسة النمر (2016) إلى الكشف عن تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الآخر وأساليب التعلق لدي طلبة الجامعة، وهدفت دراسة (حنفي والعيد، 2015) إلى التعرف على الفروق في تقبل الذات وأبعاده الأربعة (تقبل الذات الانفعالية، تقبل الذات الاجتماعية، تقبل الذات الأسرية، تقبل الذات المدرسية) بين الطلاب والطالبات الصم الملتحقين بمعاهد الأمل وبرامج الدمج وفقاً لبعض المتغيرات منها ما هو مرتبط بالطالب الأصم ومنها ما هو مرتبط بأسرة الطالب الأصم.

ثالثاً: مجالات استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

أفيدت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة ما يلي:

- تم الاطلاع على توصيات الدراسات السابقة للتوصل إلى عنوان الدراسة الحالية.

- اختيار برنامج مناسب ومتغيرات تستحق الدراسة.

- تحديد المنهجية المناسبة للدراسة الحالية.

- صياغة الأسئلة وأهدافها بما يتناسب ويتلاءم مع متغيرات الدراسة.

رابعاً: تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها:

جمعت بين عدة متغيرات: قلق فقدان الحب والرعاية، وتقبل الذات؛ للكشف عن العلاقة بين مستوى قلق فقدان الحب والرعاية وتحسين تقبل الذات لدى عينة من طالبات الصف الخامس الأساسي، وفي حدود معرفة الباحثين واطلاعهما لا توجد دراسات سابقة تناولت جميع المتغيرات معاً.

8- الطريقة والإجراءات:

-منهجية الدراسة:

أُستخدم المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة الحالية، بهدف تحقيق الهدف الرئيس والمتمثل في الكشف عن العلاقة بين مستوى قلق فقدان الحب والرعاية وتحسين تقبل الذات لدى عينة من طالبات الصف الخامس الأساسي. هذا المنهج يقوم على دراسة المشكلة المدروسة كما هي في

الواقع دون أي تدخل من قبل الباحث، وتحليل العلاقة بين متغيرات الدراسة (عبيدات وآخرون، 2012).

-مجتمع الدراسة:

ضمّ مجتمع الدراسة الحالية طالبات الصف الخامس الأساسي في المدارس الخاصة في العاصمة الأردنية عمان.

-عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة القصدية، حيث تم اختيار (100) طالبة من طالبات مدارس الكلية العلمية الإسلامية في العاصمة عمان.

-أدوات الدراسة:

تم إعداد مقياسين لجمع البيانات من عينة الدراسة:

أولاً: مقياس قلق فقدان الحب والرعاية:

تم إعداد مقياس قلق فقدان الحب والرعاية بالاعتماد على الأدب النظري الدراسات السابقة ذات الصلة، تكون المقياس بصورته النهائية من (22) فقرة لقياس مستوى قلق الطالبات من فقدان الاهتمام والقبول من الآخرين. تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي لتتمكن الطالبات لتقدير استجاباتهم بدقة نحو فقرات المقياس، كانت بدائل الاستجابة على النحو الآتي: (غالباً، أحياناً، نادراً). تراوحت درجات استجابات الطالبات على مقياس قلق فقدان الحب والرعاية ما بين (22-66)، تم تصنيف درجات قلق فقدان الحب والرعاية لثلاثة مستويات وفقاً لمقياس زونغ للقلق (Zung, 1971)، على النحو الآتي:

الجدول (1): تصنيف قلق فقدان الحب والرعاية

المستوى	درجات القلق
قلق بسيط	37-22
قلق متوسط	51-38
قلق شديد	66-52

ثانياً: مقياس تقبل الذات:

تم إعداد مقياس تقبل الذات لقياس الإحساس بالذات وتقبل الواقع سواء أكان إيجابياً أم سلبياً، تضمن المقياس (53) فقرة موزعة على ستة أبعاد على النحو الآتي:

- البعد الاجتماعي: للتعرف على وجهة نظر الطالبات وعلاقتها وسلوكياتها مع الآخرين، تم قياسها من خلال (8) فقرات.
- البعد الشخصي: لتحديد وجهة نظر الطالبات في سماتها وقدراتها ومشاعرها الشخصية، تم قياسها من خلال (8) فقرات.
- البعد النفسي الانفعالي: للتعرف على ردود الأفعال التي يتزامن حدوثها عند تعرض الطالبات لمواقف إيجابية أو ضاغطة. تم قياسها من خلال (11) فقرة.
- البعد المدرسي: للتعرف على إحساس الطالبات بمكانتهن في مدارسهن وتقبل الآخرين لها، تم قياسها من خلال (10) فقرات.
- البعد المعرفي (العقلي): للتعرف على أسلوب الطالبات في طريقة تفكيرهن إيجاباً أو سلباً، تم قياسها من خلال (11) فقرة.
- البعد الأسري: للتعرف على شعور الطالبات بالثقة والراحة في أسرتهن، تم قياسها من خلال (5) فقرات.

تضمن المقياس عدداً من الفقرات ذات الاتجاه السلبي، وهي: (3، 7، 8، 14، 17، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 25، 28، 30، 32، 35، 39، 47، 51، 52)، وعدداً من الفقرات ذات الاتجاه الإيجابي، وهي: (1، 2، 4، 5، 6، 9، 10، 11، 12، 13، 15، 16، 21، 26، 27، 29، 31، 33، 34، 36، 37، 38، 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 48، 49، 50، 53). تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي لتتمكن الطالبات لتقدير استجاباتهم بدقة نحو فقرات المقياس، كانت بدائل الاستجابة على النحو الآتي: (غالباً، أحياناً، نادراً).

لغايات تصنيف المتوسطات الحسابية لاستجابات الطالبات حول فقرات وأبعاد ومتغيرات مقياس تقبل الذات، تم اعتماد معادلة طول الفئة:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى في المقياس} - \text{الحد الأدنى في المقياس}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{3 - 1}{3} = 0.67$$

بناءً على ذلك، تم تصنيف المتوسطات الحسابية على النحو الآتي:

الجدول (2): تصنيف المتوسطات الحسابية لمقياس تقبل الذات

المتوسط الحسابي	مستوى تقبل الذات
1.00 – أقل من 1.68	منخفض
1.68 – أقل من 2.34	متوسط
2.34 – 3.00	مرتفع

-صدق مقياسي الدراسة:

تم التحقق من صدق أداة الدراسة من خلال:

-صدق المحتوى:

تم التحقق من صدق المحتوى من خلال عرض أدوات الدراسة على مجموعة من المتخصصين والخبراء في مجال علم النفس والإرشاد والصحة النفسية من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأردنية، بهدف تقييم ملاءمة مقياسي الدراسة للأهداف المخطط له، والتحقق من السلامة اللغوية والعلمية لفقرات المقياسين، وتقديم اقتراحاتهم وتعديلاتهم لتطوير مقياسي الدراسة. التزمت الباحثة بإجراء جميع التعديلات المقترحة المتمثلة في التعديل أو الإضافة، إلى جانب حذف الفقرات التي اتفق 80% من المحكمين على حذفها.

-صدق البناء:

تم تطبيق مقياسي الدراسة على عينة استطلاعية تكونت من (25) طالبة من طالبات الصف الخامس الأساسي من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الفعلية، وحساب معامل ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس. الجدول الآتي يعرض قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس قلق فقدان الحب والرعاية مع الدرجة الكلية للمقياس.

الجدول (3): معاملات ارتباط فقرات مقياس مع الدرجة الكلية لمقياس قلق فقدان الحب والرعاية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	.345**	7	.440**	13	.557**	19	.473**
2	.496**	8	.335**	14	.388**	20	.439**
3	.454**	9	.486**	15	.455**	21	.505**
4	.315**	10	.305**	16	.461**	22	.399**
5	.319**	11	.324**	17	.325**		
6	.475**	12	.326**	18	.319**		

** دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

* دالة إحصائياً عند مستوى 0.05

يتبين من نتائج الجدول (3) أن قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس قلق فقدان الحب والرعاية مع الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (0.305-0.557)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يدل على أن مقياس قلق فقدان الحب والرعاية يحقق اشتراطات صدق البناء، بالتالي تم الاحتفاظ بجميع الفقرات ولم تُحذف أي منها. الجدول الآتي يعرض قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس تقبل الذات والبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس.

الجدول (4): معاملات ارتباط فقرات مقياس تقبل الذات مع الأبعاد الذي تنتهي إليها
والدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط مع		الفقرة	معامل الارتباط مع		الفقرة	معامل الارتباط مع	
	المقياس	البعد		المقياس	البعد		المقياس	البعد
	البعد الاجتماعي			البعد الشخصي			البعد النفسي الإنفعالي	
1	.462**	.311**	9	.458**	.371**	17	.365**	.393**
2	.419**	.313**	10	.505**	.394**	18	.405**	.300**
3	.495**	.352**	11	.411**	.390**	19	.428**	.303**
4	.537**	.386**	12	.441**	.422**	20	.510**	.315*
5	.578**	.352**	13	.560**	.487**	21	.348**	.322**
6	.577**	.365**	14	.437**	.372**	22	.448**	.362**
7	.373**	.305**	15	.477**	.316**	23	.535**	.378**
8	.413**	.355**	16	.519**	.408**	24	.397**	.373**
						25	.320**	.318**
						26	.447**	.327**
						27	.506**	.392**
	البعد المدرسي			البعد المعرفي			البعد الأسري	
28	.486**	.371**	38	.549**	.463**	49	.476**	.354**
29	.340**	.309**	39	.499**	.358**	50	.437**	.316**
30	.429**	.323**	40	.527**	.463**	51	.525**	.406**
31	.492**	.359**	41	.404**	.341**	52	.396**	.313**
32	.517**	.471**	42	.464**	.302**	53	.426**	.320**
33	.407**	.358**	43	.548**	.429**			
34	.435**	.364**	44	.455**	.464**			
35	.503**	.367**	45	.451**	.352**			
36	.491**	.377**	46	.389**	.324**			
37	.533**	.462**	47	.384**	.312**			
			48	.629**	.507**			

**** دال إحصائياً عند مستوى 0.01***** دال إحصائياً عند مستوى 0.05**

يتبين من نتائج الجدول (4) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الأبعاد التي تنتمي إليها قد تراوحت ما بين (0.340-0.629)، في حين تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (0.302-0.507)، هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يعني أن فقرات مقياس تقبل الذات تحقق اشتراطات الصدق البنائي، بالتالي تم الاحتفاظ بجميع الفقرات ولم تُحذف أي منها. كما تم حساب معاملات ارتباط أبعاد مقياس تقبل الذات مع الدرجة الكلية وللمقياس والجدول الآتي يعرض ذلك.

الجدول (5): مصفوفة ارتباط أبعاد مقياس تقبل الذات والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	البعد الاجتماعي	البعد الشخصي	البعد النفسي الانفعالي	البعد المدرسي	البعد المعرفي	البعد الأسري	الدرجة الكلية
البعد الاجتماعي	1						
البعد الشخصي	.474**	1					
البعد النفسي الانفعالي	.472**	.519**	1				
البعد المدرسي	.606**	.332**	.475**	1			
البعد المعرفي	.417**	.580**	.371**	.460**	1		
البعد الأسري	.432**	.520**	.452**	.421**	.488**	1	
الدرجة الكلية	.586**	.809**	.728**	.519**	.743**	.626**	1

**** دالة إحصائياً عند مستوى 0.01***** دالة إحصائياً عند مستوى 0.05**

يتبين من نتائج الجدول (5) أن قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس تقبل الذات مع الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (0.586-0.809)، هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يعني أن أبعاد مقياس تقبل الذات تحقق اشتراطات الصدق البنائي.

-ثبات مقياسي الدراسة:

تم التحقق من ثبات مقياس الدراسة من خلال:

-ثبات الإعادة (test-retest):

تم تطبيق مقياسي الدراسة على عينة استطلاعية تكونت من (25) طالبة من طالبات الصف الخامس الأساسي من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الفعلية، وإعادة تطبيقها بعد مرور (14) يوماً، حساب معامل الارتباط بين مرتبي التطبيق.

-ثبات الاتساق الداخلي:

تم تطبيق مقياسي الدراسة على عينة استطلاعية تكونت من (25) طالبة من طالبات الصف الخامس الأساسي من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الفعلية، وحساب معامل الاتساق الداخلي كرومباخ ألفا. يتحقق الثبات عندما تكون قيم معاملات الثبات أعلى من (0.60) للدراسات والبحوث النفسية والاجتماعية (عدس وقطامي، 2010). الجدول الآتي يعرض قيم معاملات الثبات لمقياسي الدراسة.

الجدول (6): معاملات ثبات مقياسي الدراسة

المقياس	معامل ثبات الإعادة	معامل كرونباخ ألفا
مقياس قلق فقدان الحب والرعاية	0.686	0.674
البعد الاجتماعي	0.652	0.649
البعد الشخصي	0.719	0.713
البعد النفسي الانفعالي	0.669	0.667
البعد المدرسي	0.755	0.745
البعد المعرفي	0.643	0.634
البعد الأسري	0.633	0.629
مقياس تقبل الذات	0.791	0.786

يتبين من الجدول (6) أن قيم معامل ثبات الإعادة لمقياس قلق فقدان الحب والرعاية (0.686)، و(0.791) لمقياس تقبل الذات، كما بلغت قيمة مقياس معامل ثبات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا لمقياس قلق فقدان الحب والرعاية (0.674)، ولمقياس تقبل الذات (0.786). هذه

القيمة مقبولة إحصائيًا وتحقق اشتراطات الثبات. كما تراوحت قيم معامل ثبات الإعادة لأبعاد مقياس تقبل الذات ما بين (0.633-0.755)، كما تراوحت قيم معاملات كرونباخ ألفا لأبعاد المقياس ما بين (0.629-0.745)، بالتالي يحقق مقياسي الدراسة اشتراطات الثبات.

-المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة، تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، تم إجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

1. حساب معامل ثبات كرونباخ ألفا للتحقق من ثبات مقياسي الدراسة.
2. حساب معامل ارتباط بيرسون للتحقق من الصدق البنائي وثبات الإعادة لمقياسي الدراسة.
3. حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات وأبعاد ومتغيرات الدراسة للإجابة عن السؤال الأول والثاني.
4. حساب معامل ارتباط بيرسون لاختبار العلاقة بين متغيرات الدراسة والإجابة عن السؤال الثالث.

-إجراءات الدراسة:

1. اتبعت الباحثتان الخطوات الآتية في إجراء الدراسة الحالية.
2. تحديد المشكلة البحثية والمجتمع والعينة.
3. مطالعة الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة.
4. تطوير مقياسي الدراسة وعرضها على لجنة المحكمين للتحقق من صدق البناء.
5. تطبيق مقياسي الدراسة على العينة الاستطلاعية التي تكونت من (25) طالبة للتحقق من صدق البناء والثبات.
6. تطبيق مقياسي الدراسة على العينة الفعلية وجمع البيانات.
7. تحليل بيانات الدراسة واستخلاص النتائج ومناقشتها.
8. تقديم التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج المستخلصة.

9- عرض النتائج ومناقشتها:

نتائج الإجابة عن السؤال الأول: "ما مستوى قلق فقدان الحب والرعاية لدى طالبات الصف الخامس الأساسي في الأردن؟".

للتعرف على مستوى قلق فقدان الحب والرعاية لدى طالبات الصف الخامس الأساسي في الأردن، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات حول فقرات المقياس والدرجة الكلية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية، الجدول (8) يعرض تلك النتائج.

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات حول فقرات

مقياس قلق فقدان الحب والرعاية والدرجة الكلية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	12	أشعر بالتوتر عندما تراودني أفكار حول احتمال فقدان من أحب.	2.70	0.46
2	2	أخشى من فقدان الأعزاء في المستقبل.	2.62	0.49
3	5	تقلقني فكرة أن أكون غير محبوب من الآخرين.	2.60	0.57
4	4	أخاف من فكرة الابتعاد عن الأهل ورعايتهم لي.	2.58	0.50
5	13	أشعر أن الحياة بلا معنى عند فقدان (غياب) من أحب.	2.56	0.50
6	14	أشعر بالحزن إن ابتعد عني من أحبهم ولو فترة قصيرة.	2.54	0.50
7	11	عندما أسمع عن حالة وفاة أو فقدان، أشعر بالضيق.	2.52	0.50
8	18	أشعر بالانزعاج عندما لا أحظى بالرعاية اللازمة.	2.51	0.50
9	9	يجب أن أتصرف كما يريد الآخر لأكسب ودّهم وحبهم.	2.50	0.50
10	1	يتشوّت انتباهي عندما أفكر باحتمال فقدان من أحب.	2.48	0.50
11	3	أخاف من فكرة فقدان من أحبهم.	2.46	0.50
12	7	أشعر بالخوف من التعرّض لمشكلة كبيرة دون وجود من يساندني.	2.43	0.50
13	6	أشعر بالخوف من فكرة عدم وجود من يرعاني ويهتم بأمرى.	2.39	0.49
14	16	أشعر بالضيق عندما أكون لوحدي.	2.38	0.49
15	10	أتخيل أنني فقدت الأشخاص الذين أحبهم.	2.37	0.63
16	22	أشعر بأنني أزعج الأشخاص الذين أهتم لأمرهم بكثرة السؤال عنهم.	2.28	0.49

17	21	أَتَجَنَّبُ التعبير عن مشاعر الحب والاهتمام للآخرين.	2.15	0.82
18	19	أشعر بالوحدة حتى وإن كنتُ مع الآخرين.	2.07	0.66
19	20	أبكي خوفاً من فقدان من أحبّ.	2.06	0.95
20	17	أشعر بالضيق إذا فضَّلَ (والدي ووالدتي وأخي وصديقتي) شخصاً آخر عنيّ.	1.89	0.31
21	8	أشعر بأن الآخرين لا يحبّونني.	1.85	0.36
22	15	تراودني العديد من الأفكار إذا لم يُجب (أحد أفراد الأسرة، أصدقائي أو غيرهم) على اتصالي.	1.76	0.43
--	--	الدرجة الكلية	51.70	2.60
			مرتفع	

يتضح من نتائج الجدول (7) أن مستوى قلق فقدان الحب والرعاية لدى طالبات الصف الخامس الأساسي كان مرتفعاً، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (51.70) وبانحراف معياري (2.60). تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالبات في هذه المرحلة العمرية قد يكون لديهن حاجة قوية للشعور بالأمان العاطفي والاهتمام من قبل المعلمين والأسرة، وقد يواجهن العديد من المخاوف المرتبطة بفقدان الدعم العاطفي ونقص التواصل والحنان مما يزيد من مستوى قلق فقدان الحب والرعاية لديهن.

فيما يتعلق بترتيب فقرات المقياس، فقد جاءت على النحو الآتي:

في المرتبة الأولى جاءت الفقرة "أشعر بالتوتر عندما تراودني أفكار حول احتمال فقدان من أحبّ" بمتوسط حسابي بلغ (2.70) وبانحراف معياري (0.46)، هذه النتيجة قد تعزى إلى النتيجة إلى أن الطالبات قد سمعن عن قصص من زميلاتهن أو خبرات سابقة مما يجعلهن يتخيلن فقدان الأشخاص المحبين وبالتالي قد يشعن بالقلق والتوتر والخوف، أو قد يرتبط ذلك باعتمادهن بشكل كبير على مقدمي الرعاية وبالتالي قد لا يكون لهن القدرة على الاعتماد على أنفسهن بشكل كامل.

أما الفقرة "أخشى من فقدان الأعزاء في المستقبل" فقد حازت على المرتبة الثانية، بمتوسط حسابي (2.62) وانحراف معياري (0.49)، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الخوف المستقبلي من المجهول حيث تمتلك الطالبات في هذه المرحلة العمرية قدره على التخيل إلا أنهن قد يعانين من

ضعف في إدارة الوقت وفهم المفاهيم المتعلقة بالمستقبل لذلك تجدهن غير قادرات على التمييز بين الاحتمال الواقعي والخوف والتفكير التخويفي.

في حين جاءت الفقرة "تراودني العديد من الأفكار إذا لم يُجب (أحد أفراد الأسرة، أصدقائي أو غيرهم) على اتصالي" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (1.76) وانحراف معياري (0.43)، هذه النتيجة قد تعزى إلى أن الطالبات لديهن معرفة وإدراك لسبب الحقيقي وراء عدم الإجابة، فقد يكون السبب انشغال أحد أفراد الأسرة أو وجوده في مكان أو عمل لا يستطيع الإجابة على الاتصال، وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن الطالبات قد مررن بالعديد من هذه المواقف وتبين لاحقاً أن السبب في عدم الإجابة الانشغال أو عدم القدرة على إجراء مكالمة مما يجعلهن أكثر إدراكاً لأسباب عدم الإجابة.

نتائج الإجابة عن السؤال الثاني: "ما مستوى تقبل الذات لدى طالبات الصف الخامس الأساسي في الأردن؟".

للتعرف على مستوى تقبل الذات لدى طالبات الصف الخامس الأساسي في الأردن، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات حول أبعاد مقياس تقبل الذات والدرجة الكلية، الجدول الآتي يعرض تلك النتائج.

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات حول أبعاد

مقياس تقبل الذات والدرجة الكلية

الرتبة	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	6	البعد الأسري	2.20	0.27	متوسط
2	4	البعد المدرسي	2.17	0.20	متوسط
3	5	البعد المعرفي العقلي	2.08	0.25	متوسط
4	2	البعد الشخصي	2.07	0.25	متوسط
5	1	البعد الاجتماعي	2.01	0.27	متوسط
6	3	البعد النفسي الانفعالي	1.80	0.26	متوسط
--	--	الدرجة الكلية	2.04	0.17	متوسط

يتضح من نتائج الجدول (8) أن مستوى تقبل الذات لدى طالبات الصف الخامس الأساسي كان متوسطاً، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (2.04) وبانحراف معياري (0.10). تعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أن الطالبات في هذه المرحلة العمرية ما زلن في طور تكوين هويتهم الاجتماعية والشخصية وبالتالي قد يمررن بالعديد من التحديات والمشاعر التي قد تؤثر على تقبلهن لذواتهن. وقد تعزى هذه النتيجة إلى تباين الدعم الأسري والاجتماعي الذي يحظين به الطالبات مما يجعل مستوى تقبل الذات لديهن متباين.

فيما يتعلق بترتيب أبعاد المقياس، فقد جاءت على النحو الآتي:

في المرتبة الأولى جاء البعد "البعد الأسري" بمتوسط حسابي بلغ (2.20) وبانحراف معياري (0.27)، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن أسر الطالبات يحرصن على تقديم الدعم العاطفي والاستقرار الأسري حيث يعتبر من أهم العوامل لتعزيز شعور الطالبات بثقتهم بأنفسهن وبتقبل ذواتهن.

أما البعد "البعد المدرسي" فقد حاز على المرتبة الثانية، بمتوسط حسابي (2.17) وانحراف معياري (0.20)، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المدرسة تسعى لتوفير بيئة تعليمية داعمة وأمنة تعزز من ثقة الطالبات بأنفسهن وزيادة شعورهن بالكفاءة.

في حين جاء البعد "البعد النفسي الانفعالي" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (1.80) وانحراف معياري (0.26)، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالبات قد يواجهن صعوبات في التحكم بمشاعرهن ولا يملكن قدرة كافية للتحكم بمشاعرهن تجاه الضغوطات الانفعالية والنفسية.

الجدول (9) يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات كل بعد من أبعاد مقياس تقبل الذات مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسطات الحسابية.

الجدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات كل بعد من أبعاد مقياس تقبل الذات مرتبة تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	أراعي مشاعر الآخرين.	2.39	0.76	مرتفع
2	2	أستطيع إقامة علاقة صداقة مع الآخرين بسهولة.	2.34	0.78	مرتفع
3	3	أصمتُ في المناسبات الاجتماعية لأنني أخاف أن أتعرض للسخرية.	2.26	0.73	متوسط
4	7	أشعر بالارتباك عندما أتحدث مع الآخرين.	2.23	0.68	متوسط
5	8	أشعر بالخجل عند التعرّض للمواقف الاجتماعية.	2.18	0.66	متوسط
6	4	أرى أن أفكاري نحو الآخرين سليمة وإيجابية.	2.16	0.75	متوسط
7	6	أعتقد أنني شخص ذو قيمة اجتماعية.	1.97	0.59	متوسط
8	5	لدي القدرة على الإقناع والتأثير في الآخرين.	1.87	0.69	متوسط
--	--	البعد الاجتماعي	2.01	70.2	متوسط
1	10	أهتم بمظهري لأنه يعبر عن شخصيتي.	2.31	0.71	متوسط
2	16	أرى نفسي جميلة.	2.24	0.65	متوسط
3	9	أشعر بالرضا عن نفسي.	2.14	0.74	متوسط
4	14	أشعر بعدم الرضا عن نفسي حتى لو قمتُ بعمل جيد.	2.11	0.68	متوسط
5	13	أعتقد أنني قوية.	2.06	0.80	متوسط
6	15	أمتلك إرادة قوية.	1.97	0.64	متوسط
7	11	أشعر بأن لدي شخصية مميزة.	1.97	0.73	متوسط
8	12	أعرف ما هي عناصر القوة والضعف في شخصيتي.	1.95	0.72	متوسط
--	--	البعد الشخصي	2.07	0.25	متوسط

1	20	إهمال الآخرين لي يشعرني بالقلق.	2.46	0.76	مرتفع
2	17	يتقلب مزاجي من حالة إلى حالة.	2.42	0.70	مرتفع
3	22	يسيطر عليّ الخوف من الفشل.	2.34	0.74	مرتفع
4	21	أشعر بأني متعبة.	2.33	0.73	متوسط
5	19	أشعر بالخمول والكسل في حياتي.	2.30	0.69	متوسط
6	23	أشعر بأني حزينة.	2.29	0.77	متوسط
7	26	أشعر بالأمان والارتياح.	2.26	0.84	متوسط
8	24	يلازمني الشعور بالتوتر.	2.25	0.72	متوسط
9	18	أشعر باليأس من الحياة.	2.16	0.81	متوسط
10	27	أستطيع التعبير عن مشاعري.	2.14	0.78	متوسط
11	25	ألوم نفسي باستمرار.	2.09	0.74	متوسط
--	--	البعد النفسي الانفعالي	1.80	0.26	متوسط
1	37	أشعر مع زميلاتي	2.51	0.52	مرتفع
2	34	أشعر بالراحة عند المشاركة في الاحتفالات المدرسية.	2.46	0.70	مرتفع
3	33	أشعر بمكانتي العالية بين صديقاتي في المدرسة.	2.40	0.65	مرتفع
4	28	أشعر بالخجل عند التحدث مع المعلمات.	2.36	0.58	مرتفع
5	29	أشعر بأني ناجحة في مدرستي.	2.34	0.57	مرتفع
6	36	أشعرُ بأمانةٍ مهما كانت المغريات	2.32	0.62	متوسط
7	31	أتقبل النقد من المعلمة برحابة صدر	2.21	0.66	متوسط
8	30	أشعر أن زميلاتي في الصفّ يهملن رأيي.	2.19	0.56	متوسط
9	35	أشعر بأني شخص غير مرغوب فيه.	2.05	0.63	متوسط
10	32	أشعر بالغرور عندما أحصل على علامة مرتفعة.	1.99	0.75	متوسط
--	--	البعد المدرسي	2.17	0.20	متوسط
1	46	أستطيع بذلُ جهدي في حلّ مشكلاتي.	2.28	0.70	متوسط
2	39	أشعر بأن زميلاتي أذكى مني.	2.24	0.74	متوسط
3	44	أشعر بأنّ مستوى ذكائي مرتفع.	2.21	0.70	متوسط

4	45	أستطيع تغيير أفكارى بما يلائم مع ظرفى.	2.18	0.77	متوسط
5	38	لدى القدرة على حل مشاكلى بنفسى.	2.14	0.78	متوسط
6	43	تساعدنى قدراتى العقلية على القيام بالمهام الموكلة لى.	2.13	0.60	متوسط
7	48	أفكارى هى ما تُحدّد أفعالى.	2.11	0.71	متوسط
8	47	أفكرُ بتسرّع فى مواجهة مواقف الحياة.	2.09	0.73	متوسط
9	40	أعتمد على قدراتى العقلية فى مواجهة مشاكل الحياة.	2.08	0.69	متوسط
10	42	أغبر من أفكارى بما يتناسب مع المواقف.	2.06	0.62	متوسط
11	41	أصرف بحكمة فى مواجهة المواقف الحرجة.	2.00	0.83	متوسط
--	--	البعد المعرفى العقلى	2.08	0.25	متوسط
1	49	أشعر بالارتياح بين أفراد أسرتى.	2.66	0.54	مرتفع
2	50	أعتقد أنى محبوبة فى أسرتى.	2.57	0.52	مرتفع
3	51	أعتقد أن أختى أفضل منى.	2.29	0.70	متوسط
4	53	أشعر بأن أفراد أسرتى راضون عن حجم جسمى.	2.26	0.52	متوسط
5	52	أشعر بأن أسرتى لا تثق بى.	2.18	0.66	متوسط
--	--	البعد الأسرى	2.20	0.27	متوسط

فىما يتعلّق بترتيب فقرات أبعاد مقياس تقبل الذات، فقد جاءت على النحو الآتى:

فىما يتعلّق بالبعد "البعد الاجتماعى"، تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات هذا البعد ما بين (1.87-2.39)، فى المرتبة الأولى جاءت الفقرة "أراعى مشاعر الآخرين" بمتوسط حسابى بلغ (2.39) وبانحراف معيارى (0.76)، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالبات فى هذه المرحلة العمرية لديهن وعياً كبيراً بمشاعر الآخرين، مما يعكس حساً عاطفياً قوياً وقدرة على التعاطف والاهتمام بالآخرين. فى حين جاءت الفقرة "لدى القدرة على الإقناع والتأثير فى الآخرين" فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى بلغ (1.87) وانحراف معيارى (0.69)، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن طالبات هذه المرحلة العمرية قد لا يملكن المهارات اللازمة للإقناع والتأثير لنقص الخبرات والمواقف، حيث تتطلب هذه المهارات خبرات اجتماعية مكتسبة وثقة عالية بالنفس.

بالنسبة للبعد "البعد الشخصي"، تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات هذا البعد ما بين (1.95-2.31)، في المرتبة الأولى جاءت الفقرة "أهتم بمظهري لأنه يعبر عن شخصيتي" بمتوسط حسابي بلغ (2.31)، وبانحراف معياري (0.71)، تعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أن الطالبات يبدن سلوكاً واضحاً في الاهتمام بمظهرهن، حيث يقومن بتكوين هوية متميزة عن الأخريات من خلال مظهرهن الخارجي وملابسهن، كما أن الثناء والإطراء من قبل الأسرة والصديقات حول المظهر يجعلهن أكثر رغبة في الاهتمام بمظهرهن. في حين جاءت الفقرة "أعرف ما هي عناصر القوة والضعف في شخصيتي" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (1.95) وانحراف معياري (0.72)، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالبات في هذه المرحلة لم يمتلكن الوعي الكافي بنقاط قوتهن وضعفهن حيث يتطلب ذلك مستوى عالياً من النضج المعرفي والانفعالي.

في حين تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات البعد "البعد النفسي الانفعالي" ما بين (2.09-2.47)، في المرتبة الأولى جاءت الفقرة "إهمال الآخرين لي يشعرني بالقلق" بمتوسط حسابي بلغ (2.46) وبانحراف معياري (0.76)، تعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أن الطالبات في هذه المرحلة لديهن حساسية عاطفية عالية تجاه الإهمال أو عدم الاهتمام الكافي من قبل الآخرين مما يولد لهن شعوراً بالإزعاج والقلق. في حين جاءت الفقرة "ألوم نفسي باستمرار" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.09) وانحراف معياري (0.74)، تعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أن الطالبات قد يشعرن بأنهن يفعلن ما بوسعهن ويقدمن كل ما يتطلب منهن مع شعورهن ببعض القصور عن تقديم كل ما يلزم.

أما البعد "البعد المدرسي"، فقد تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات هذا البعد ما بين (1.99-2.51)، في المرتبة الأولى جاءت الفقرة "أشعر مع زميلاتي" بمتوسط حسابي بلغ (2.51) وبانحراف معياري (0.52)، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن البيئة المدرسية توفر بيئة اجتماعية تنمي العلاقات العاطفية والوجدانية بين الطالبات مما يعزز من شعورهن في التعاطف مع صديقاتهن وبناء علاقات اجتماعية ومشاركة المشاعر. في حين جاءت الفقرة "أشعر بالغرور عندما أحصل على علامة مرتفعة" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (1.99) وانحراف معياري (0.75)، تعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أن الطالبات لديهن الوعي الكافي بأن العلامات المرتفعة نتيجة للاجتهاد والمثابرة وأن ما يحققه من تحصيل أكاديمي سيعود بالنفع عليهن.

في حين تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات البعد "البعد المعرفي العقلي" ما بين (2.00-2.28)، في المرتبة الأولى جاءت الفقرة "أستطيع بذل جُهدِي في حلّ مشكلاتي" بمتوسط حسابي بلغ (2.28) وبانحراف معياري (0.70)، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالبات يمتلكن مهارات حل المشكلات نتيجة الأنشطة المدرسية وتعليمات المعلمات وتوجيههن مما يعزز من قدرة الطالبات على حل المشكلات وتعزيز الكفاءة الذاتية لديهن. في حين جاءت الفقرة "أتصرف بحكمة في مواجهة المواقف الحرجة" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.00) وانحراف معياري (0.83)، هذه النتيجة قد تعزى إلى أن الطالبات قد لا يمتلكن الخبرة والحكمة الكافية للتحكم الانفعالي والتفكير التأملي مما يجعلهن أقل قدرة على مواجهة المواقف الحرجة.

فيما يتعلق بالبعد "البعد الأسري"، تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات هذا البعد ما بين (2.18-2.66)، في المرتبة الأولى جاءت الفقرة "أشعر بالارتياح بين أفراد أسرتي" بمتوسط حسابي بلغ (2.66) وبانحراف معياري (0.54)، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الأسرة تقدم الدعم العاطفي والأمان الذي تحتاجه الطالبات كما تحرص على التواصل الفعال مع أبنائهن وإشعارهن بالمحبة والألفة. في حين جاءت الفقرة "أشعر بأن أسرتي لا تثق بي" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.18) وانحراف معياري (0.66)، هذه النتيجة قد تعزى إلى أن الأسر قد تبدي اهتماماً زائداً وخوفاً تجاه الطالبات خلال هذه المرحلة لحساسيتها وما تتطلبه من عناية ومتابعة مستمرة مما ينعكس على شعور الطالبات بعدم ثقة الأهل.

نتائج الإجابة عن السؤال الثالث: "هل توجد علاقة ارتباطية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين كل من مستوى قلق فقدان الحب والرعاية وتقبل الذات لدى طالبات الصف الخامس الأساسي؟".

للتعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين مستوى قلق فقدان الحب والرعاية وتحسين تقبل الذات لدى طالبات الصف الخامس الأساسي تم حساب معامل ارتباط بيرسون، الجدول الآتي يبين تلك النتائج.

الجدول (10): معامل ارتباط بيرسون بين مقياس قلق فقدان الحب والرعاية وأبعاد مقياس تقبل الذات والدرجة الكلية للمقياس

	الإحصائي	البعد الاجتماعي	البعد الشخصي	البعد النفسي الانفعالي	البعد المدرسي	البعد المعرفي العقلي	البعد الأسري	تقبل الذات
قلق فقدان الحب والرعاية	معامل الارتباط	0.032	-0.324**	-0.244*	-0.170	-0.571**	-0.532**	-0.440**
	مستوى الدلالة	0.753	0.001	0.015	0.092	0.000	0.000	0.000

** دالة إحصائية عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (10) أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين كل من مستوى قلق فقدان الحب والرعاية وتقبل الذات لدى طالبات الصف الخامس الأساسي، وفقاً لقيمة معامل ارتباط بيرسون البالغة (-0.440) وعند مستوى دلالة (0.000)، وتعتبر هذه القيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يعني أن انخفاض قلق فقدان الحب والرعاية يقابله زيادة في مستوى تقبل الذات لدى طالبات الصف الخامس، تعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى الطالبات اللواتي يشعرن بضعف الأمان العاطفي وعدم الاستقرار في العلاقات الأسرية والاجتماعية سيؤثر على نظرتهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهن، فعندما تشعر الطالبات بأنهن غير مقدرات وغير محبوبات سينعكس ذلك على تقبلهن لذواتهن.

كما بينت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين كل من البعد الشخصي، البعد النفسي الانفعالي، والبعد المعرفي العقلي وتقبل الذات لدى طالبات الصف الخامس الأساسي، وفقاً لقيم معامل ارتباط بيرسون التي كانت عند مستوى دلالة أقل من (0.05)، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن ارتفاع القلق النفسي والشخصي يتسبب بشعور الطالبات بفقدان الثقة بأنفسهن وعدم القدرة على التعامل مع مشاعرهن والتحديات التي تواجههن، مما يجعلهن أكثر توتراً أو انطواءً مما يقلل من شعور الطالبات بعدم الكفاءة والقدرة على اتخاذ القرارات مما ينعكس سلباً على تقبلهن لذواتهن.

في المقابل كشفت النتائج عن عدم وجود علاقة ارتباطية عكسية بين كل من البعد الاجتماعي، والبعد المدرسي وتقبل الذات لدى طالبات الصف الخامس الأساسي، وفقاً لقيم معامل ارتباط بيرسون التي كانت عند مستوى دلالة أكبر من (0.05)، تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالبات يتعاملن مع الضغوطات الاجتماعية والمدرسية بطرق وإستراتيجيات مختلفة كالاعتماد على المعلمين والأصدقاء أو تطوير إستراتيجيات تكيفية مما يقلل من تأثير مشاعر القلق على تقبلهن لذواتهن.

9-التوصيات:

- بناءً على النتائج المستخلصة في الدراسة الحالية توصي الباحثتان بما يلي:
- عقد دورات وبرامج إرشادية للأسر لتوعية الأهالي بأهمية الدعم الأسري والعاطفي في تعزيز ثقة الأبناء بأنفسهم.
- دمج أنشطة منهجية في المنهاج المدرسي لتعزيز قدرة الطلبة على التحكم بالانفعالات وتطوير مهارات حل المشكلات.
- توفير جلسات إرشادية للطلبة لإدارة القلق والتوعية بأهمية التفكير الإيجابي لتعزيز تقبل الذات.
- استخدام ألعاب وبرامج تعليمية تفاعلية تمكن الطالبات من تحديد نقاط قوتهن وضعفهن.
- توفير بيئة مدرسية داعمة وآمنة تمكن الطالبات من التعبير عن آرائهن دون خوف، وتدريب المعلمات على تحديد علامات القلق الانفعالي والنفسي لدى الطالبات وأهمية تقديم الدعم النفسي.

-المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو جادو، صالح (2004). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو عمرة، عبد المجيد (2012). الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة: دراسة مقارنة بين أبناء الشهداء وأقرانهم العاديين في محافظة غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة.
- الأحمد، أمل (2001). حالة القلق وسمة القلق وعلاقتهما بمتغيري الجنس والتخصص العلمي. مجلة جامعة دمشق، 1(17)، 107-140.

- إرميا، ريموندا (2005). قلق فقدان الحب والرعاية وعلاقته بالتنشئة الأسرية لدى الأطفال. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
- أغا، إسماء (2024). التعافي من صدمة الطلاق. مصر: مؤسسة الكاتب العربي.
- حسن، طه (2013). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات التفكير الإحصائي وخفض قلق الإحصاء لدى الباحثين بكلية التربية. مجلة كلية التربية، 10(65)، 217-247.
- رجب، أحمد (2025). مهارات إدارة الذات والمرونة النفسية. مصر: دار أزي.
- رفاعي، ناريمان ومظلوم، مصطفى والطنطاوي، شوقي (2018). اضطراب القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية ببنها، 116(6)، 234-281.
- الرمضان، دارين (2024). التنمر المدرسي وعلاقته بتقبل الذات لدى تلامذة الصف السادس في مدينة حماة. الزبيدي، عبد الودود ومحمد، نبراس وحمد، لؤي وجبار، ريام (2021). المتغيرات النفسية في المجال الرياضي. شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- زهران، حامد (2005). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. السعودية: دار عالم الكتب.
- زهران، حامد (2003). علم نفس النمو. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الزين، ممدوح (2017). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الوجودي في خفض القلق والإحساس بفقدان المعنى لدى الخريجين العاطلين عن العمل في عمان. أطروحة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الزيود، نادر. (2008). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان، الأردن، دار النشر ناشرون وموزعون.
- سليم، إبراهيم والعزاليد، سعيد ومطر، عبد الفتاح (2013). فعالية برنامج لتنمية المهارات الحركية الأساسية في تقبل الذات والحد من السلوك الانسحابي لدى المعاقين سمعياً. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة حلوان، العدد (67)، 1-32.
- سليمان، عبد الرحمن. (2007). معجم الاضطرابات السلوكية والانفعالية. عمان: مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع.
- سعد، ماري وأبو زيد، خضر وخليل، صمويل. (2025). العلاج التحليلي العقلي بالحرية النفسية لصمويل بشرى لتحسين المناعة النفسية "دراسة حالة". الدرويات المصرية. 41 (2)، 207-236.
- سيف، عبد الرحمن (2018). تطوير الذات. عمان: دار المعزز للنشر والتوزيع.

الشافعي، محمد، وعبد الرأزق، وفاء. (2021). فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية، جامعة الملك سعود. مؤتمر كلية الدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر، القاهرة، 2-6 سبتمبر 2021.

شامخ، بسمة وعبد الحميد، ميس (2018). رهاب السأح وعلاقته بقلق فقدان الحب والرعاية الوالدية. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية/ جامعة بغداد، 1(227)، 293-310.

الشناوي، محمد (2001). التنشئة الاجتماعية للطفل. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

الشؤون، دانيا (2011). القلق وعلاقته بالاكئاب عند المراهقين: دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية. مجلة جامعة دمشق، 27(4)، 759-797.

عايز، أمل (2010). قياس القيم الاجتماعية وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة الفتح، العدد (45)، 1-50.

عبد الحسين، هبة. (2016). قلق فقدان الحب والرعاية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى ذوي صعوبات التعلم من وجهة نظر معلماتهم. مجلة آداب المستنصرية/ الجامعة المستنصرية. العدد (75)، 1-75.

عبد الخالق، أحمد. (2016). علم نفس الشخصية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد المحسن، مصطفى. (2022). فاعلية الإرشاد النفسي في خفض قلق المستقبل المبني لدى طلاب كلية التربية بأسبوط. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسبوط.

عبد الحميد، دينا (2013). مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض حدة القلق والاكتئاب لدى عينة من مرضى الكبد. مجلة رعاية وتنمية الطفولة، 11(1)، 376-399.

عبد العال، السيد محمد (2019). تطوير اختبار لمهارات المستقبل الذي يمكن تقدير خصائصه السيكومترية لدى من لديه القدرة على التفكير في المرحلة الثانوية بسلطنة عمان. مجلة كلية التربية، 19(3).

عبد، إبراهيم (2024). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين تقبل الذات والرضا الوظيفي للمعلمين. مجلة الإرشاد النفسي، 80(2)، 137-198.

العبيدي، هبة (2016). قلق فقدان الحب والرعاية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى ذوي صعوبات التعلم من وجهة نظر معلماتهم. مجلة آداب المستنصرية، 5(1)، 78-102.

علي، علي إسماعيل (1995). نظرية التحليل النفسي واتجاهاتها الحديثة في خدمة الفرد. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- العمري، محمد (2023). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية. إندونيسيا: شركة ناشأ إكسباندنغ مناجمنت.
- كامل، سهير (2010). علم نفس المراحل العمرية. الرياض: دار الزهراء.
- مالهي، رانجيت وريزنر، روبرت (2005). تعزيز تقدير الذات. الرياض: مكتبة جرير.
- محروس، محروس عبد الرحيم، أشرف (2014). الاتجاهات الحديثة في تكنولوجيا تعليم التربية الرياضية (للمعاقين حركياً). بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة.
- مرتضى، إبراهيم والعبادي، سعد (2018). الوعي الثقافي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المرشدين التربويين. مجلة كلية الآداب. المجلد (46)، 212-228.
- المشيخي، غالب (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة أم القرى، كلية التربية، السعودية.
- المصاروة، عدي (2021). قلق فقدان الحب والرعاية وعلاقته بالأمن النفسي لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك. مجلة دراسات تربوية ونفسية/ جامعة قاصدي مرباح، 14(1)، 321-341.
- الموسوعة الحرة (2024). هرم ماسلو للاحتياجات الإنسانية. تم الرجوع للموقع: <https://arz.wikipedia.org/wiki/>
- النمر، آمال (2016). تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الآخر وأساليب التعلق لدى طلبة الجامعة. العلوم التربوية/ جامعة القاهرة، 24(2)، 1-65.
- اليحفوفي، نجوى. (2006). السعادة والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين. مجلة دراسات عربية في علم النفس، العدد (4)، مصر.
- وزارة التربية والتعليم الأردنية (2024). نظام التعليم في الأردن. <https://moe.gov.jo/ar/> نظام-التعليم-في-الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abney, Paul C. (2002). A Study of the Relationship Between the levels of self-Awareness within students enrolled in counseling practicum and the measurements of their counseling effectiveness. Unpublished doctoral dissertation, university of north Texas.
- Ahghar, G. (2014). Effects of Teaching Problem Solving Skills on Students' Social Anxiety. International Journal of Education and Applied Sciences, 1(2), 108-112.

- Alexander, B., & Shelton, C. (2014). **A history of psychology in Western civilization**. Cambridge University Press.
- Al-Ramadan, D. (2013). **Self-acceptance and its relationship with emotional development: A field study on a sample of adolescents in the city of Hama**. [Unpublished master's thesis]. Damascus University, Syria.
- Antony, M. (1997). Assessment and Treatment of Social Phobia. **Journal of Psychiatry**, 42, (8), 826-834.
- Bandelow, B., & Stein, D. (2005). **Social Anxiety Disorder**. New York: Taylor & Francis E- Library.
- Bandura, A. (1977). **Social Learning Theory**. United States of America: A Paramount Communications Company.
- Beck, A., Freeman, A. & Davis, D. (2004). **Cognitive Therapy of Personality Disorders (Second Edition)**. New York: Guilford Press.
- Butler, G. (1999). **Overcoming Social Anxiety and Shyness: A Self – Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques**. London: British Library.
- Chamberlain, M., & Haaga, F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. **Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy**, 19(3), 163-176.
- Clark, D., & Beck, A. (2010). **Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice**. New York: Guilford Press.
- Detweiler, M., Comer, J., & Albano, A. (2010). **Social Anxiety in Children and Adolescents: Biological, Developmental, and Social Consideration**. In Hofmann, S., & Dibartolo, P (Eds.), **Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives (Second Edition)**, (223-270). New York: Academic Press.
- Fung, C. (2011). **Expoloring individual self-awareness as it relates to self-acceptance and the quality of interpersonal relationships**. Unpublished doctoral dissertation, pepperdine University.
- Kendall, P., Hudson, J., Gosch, E., & Flannery-Schroeder, E. (2008). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disordered youth: A randomized clinical trial evaluating child and family modalities.

Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76(2), 282–297. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.2.282>

Leary, M. (2001). **Shyness and the Self: Attentional, Motivational, and Cognitive Self – Processes in Social Anxiety and Inhibition**. In Crozier, International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness, (217 – 234), New York: John Wiley & Sons, Inc.

MacInnes, D. (2006). Self- esteem and Self- acceptance: an examination in to their effect on psychological health. **Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing**, 13(5), 483-489.

National Institute of Mental Health (NIMH). (2013).

Neff, K. (2011). **Self-compassion: The proven power of being kind to yourself**. William Morrow Paperbacks.

Rogers, R. (1961). **On becoming a person**. Houghton Mifflin.

Shannon, J. (2012). **The Shyness & Social Anxiety Workbook for Teens: CBT and ACT Skills to help You build Social Confidence**. Canada: New Harbinger Publications, Inc.

Ulrich, A., Lambert, G. & McCarthy, J. (2009). **The relationship of elementary teachers' years of teaching experience, perceptions of occupational stress, self- acceptance, and challenging student behavior to burnout symptoms in the United States and Germany**, A dissertation submitted to the faculty of The University of North Carolina, Charlotte.

The Relationship between the Level of Anxiety over Loss of Love and Care and the Enhancement of Self-Acceptance among a Sample of Fifth-Grade Female Students

Abstract

This study aimed to reveal the relationship between the level of anxiety over the loss of love and care and the enhancement of self-acceptance among a sample of fifth-grade female students. The study employed the descriptive correlational research approach. The sample consisted of (100) female students from the Scientific Islamic Schools in the capital, Amman. Two scales were developed for the purposes of this study: the first was the Anxiety over Loss of Love and Care Scale, and the second was the Self-Acceptance Scale. Their validity and reliability were verified. The results showed that the level of anxiety over the loss of love and care among fifth-grade female students was high, with a mean score of (51.70) and a standard deviation of (2.60). Meanwhile, the level of self-acceptance among fifth-grade female students was moderate, with a mean score of (2.04) and a standard deviation of (0.10).

Keywords: Anxiety over Loss of Love and Care, Self-Acceptance, Fifth-Grade Female Students.