

تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الآخر
وأساليب التعلق لدى طلبة الجامعة

إعداد

د/ آمال زكريا النمر

مدرس بقسم علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعة القاهرة

تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الآخر وأساليب التعلق لدى طلبة الجامعة

د/ آمال زكريا النمر*

المقدمة:

المرحلة الجامعية من المراحل الهامة والفاصلة في حياة الطلاب والطالبات حيث اختبار حياة أكاديمية واجتماعية جديدة تشمل بعض الحرية في اتخاذ القرارات، واختيار الأصدقاء، والمسئولية عن مستقبل الفرد العلمي والأكاديمي والزواجي، فالحياة الجامعية لا تتضمن الشؤون الأكاديمية فقط كما يظن البعض، بل هي نموذج مصغر من الصورة الكبيرة لحياة الفرد. فالحياة الجامعية يولد فيها الفرد ليكمل نمو شخصيته، وذلك من خلال العلاقات المختلفة مع الزملاء ومع الهيئة التدريسية. ومن أهم المفاهيم الشخصية التي تؤثر وتتأثر بالنمو في الحياة الجامعية، هو مفهوم تقبل الذات ومفهوم تقبل الآخر.

فتقبل الذات من المفاهيم الهامة والمؤثرة في حياة الفرد، فهو رحلة اكتشاف عيوب ومميزات وإمكانات وقدرات الفرد، ويتكون مفهوم تقبل الذات من خلال تقبل الفرد لصفاته وسلوكياته التي يحبها والتي لا يحبها أيضاً. وبذلك يستطيع الفرد أن يضع خطة لتقل المميزات وتعديل العيوب واستغلال الإمكانيات. وتقبل الذات أحد الأبعاد الهامة المؤثرة في نمو الشخصية، وغياب قدرة الفرد على التقبل غير المشروط لنفسه يمكن أن يؤدي إلى مجموعة مختلفة من التشوهات في الشخصية. فاعتبر ماسلو أن تقبل الذات هو المثير المحرك لكل مجموعة العادات والسلوكيات التي تشكل تحقيق الفرد لذاته (Alexander, & Shelton, 2014). أما تقبل الآخر فهو اتجاه الفرد نحو الغيرية ونحو عدم إصدار الأحكام ونحو عدم التهديد، والسعي الدائم إلى الاعتبار الإيجابي غير المشروط للآخر، وذلك كله بصرف النظر عن الظروف المحيطة (Michael, E. Bernard, 2013). وهذا التوجه يختبره الطالب والطالبة في الحياة الجامعية من خلال العلاقات بعضهم مع البعض الآخر. فتؤدي هذه العلاقات دور الحكم على مستوى كل طالب في تقبله لذاته وتقبله للآخر، ولا يقف الدور عند مستوى الحكم فقط، بل يمتد الدور لمستوى

* د/ آمال زكريا النمر: مدرس بقسم علم النفس الإرشادي - كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة.

التأثير حيث تؤثر هذه العلاقات على مستوى تقبل الطالب لذاته أو للآخرين، بمعنى أن العلاقات الاجتماعية في الجامعة قد تعيد تشكيل مفهوم تقبل الفرد لذاته وتقبله للآخرين، وبالتالي قد تشكل شخصيته من جديد.

والعلاقة بين تقبل الذات وتقبل الآخر قد حظيت بدراسات عديدة منذ الخمسينيات إلى الآن فتوصل روجرز (Rogers, 1951) إلى أن تقبل الذات وتقبل الآخر يرتبطان إيجابياً، أي أن الشخص ذا التقبل الذاتي المرتفع يجب أن يكون أكثر تقبلاً للآخر. كما افترض أن نمو تقبل الذات وتقبل الآخر يؤدي إلى نظرة أكثر واقعية وأكثر إيجابية للذات وللآخر (Williams, & Lynn, 2010). ومن الدراسات السابقة التي درست العلاقة بين تقبل الذات وتقبل الآخر: دراسة (Rolston, 2002)، ودراسة (Rumsey)، ودراسة (Feintuch, B1995).

وكما يؤثر مفهوم تقبل الذات ومفهوم تقبل الآخر على نمو شخصية الفرد، فقد توصل علماء النفس العام وعلماء نفس النمو بأن العلاقات الأولى مع الطفل تؤثر على شخصيته وعلى طريقة تفاعله مع الآخرين حين يكبر. ودرس بولبي هذه العلاقات وأسماها نظرية التعلق، كما ذكر بولبي (1982، 1980، 1973) أن الرغبة في التعلق هي التي تحث الأفراد على السعي للاقتراب من الآخرين القائمين على رعايتهم في وقت الحاجة، وهدف هذا التعلق وفقاً لبولبي Bowlby 1982 هو الإبقاء على الحماية والدعم الكافي للفرد، المصحوب بشعور شخصي بالسعادة والأمان (Mikulincer, & Doron, 2016). ويؤثر نمط التعلق على تعامل الفرد مع من حوله، وبيعض من المنطق سيؤثر أيضاً على ملامح شخصيته بما تتضمنها من تقبل ذات وتقبل للآخر. وتوجد العديد من الدراسات التي درست العلاقة بين التعلق والعلاقات الاجتماعية، ولكن القليل من الدراسات والبحوث السابقة الذي اهتم بدراسة التعلق وعلاقته بتقبل الذات وتقبل الآخر (Rolston, 2002). وهذا ما دعي البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة: (تقبل الذات - تقبل الآخر - أساليب التعلق) مجتمعة في بحث واحد. وتتحدد مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ١- ما مدى وجود علاقات ارتباطية بين كل من تقبل الذات وأساليب التعلق وتقبل الآخر لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- ما مدى اختلاف كل من تقبل الذات وأساليب التعلق وتقبل الآخر باختلاف (نوع الجنس - مستوى التحصيل الدراسي - الفرقة الدراسية)؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ من تقبل الذات بتقبل الآخر لدى طلاب الجامعة؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ من أساليب التعلق بتقبل الآخر لدى طلاب الجامعة؟

٥- هل يمكن التنبؤ من تقبل الذات بأساليب التعلق لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

- ١- معرفة طبيعة العلاقة بين تقبل الذات وأساليب التعلق وتقبل الآخر لدى طلاب الجامعة.
- ٢- معرفة مدى الاختلاف بين كل من تقبل الذات وأساليب التعلق وتقبل الآخر باختلاف نوع الجنس، ومستوى التحصيل الدراسي، والفرقة الدراسية لدى طلاب الجامعة.
- ٣- معرفة مدى إمكانية التنبؤ بتقبل الآخر من تقبل الذات لدى طلاب الجامعة.
- ٤- معرفة مدى إمكانية التنبؤ بتقبل الآخر من أساليب التعلق لدى طلاب الجامعة.
- ٥- معرفة مدى إمكانية التنبؤ بأساليب التعلق من تقبل الذات لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

- ١- تكمن أهمية هذا البحث في دراسة تقبل الذات وعلاقته بتقبل الآخر، فعلى الرغم من وجود دراسات لدراسة التقبل في بيئتنا العربية إلا أنها تعد قليلة جداً مقارنة بالزخم الكبير من دراسات التقبل في البيئات الغربية، وكذلك يحتاج مفهوم التقبل إلى دراسات أكثر، نظراً لأهميته كمفهوم محوري وأساسي في الصحة النفسية والعلاج والإرشاد النفسي والأسري.
- ٢- القليل من الدراسات قامت بدراسة مفهوم التقبل وعلاقته بأساليب التعلق (وهذا في حدود علم الباحثة) فقد ذكرت كاترين كيانو (Ciano, 2013) وجود دراستين فقط لدراسة التعلق بالتقبل، ولا توجد أية دراسات في البيئات العربية قامت بدراسة علاقة التقبل بأساليب التعلق (وهذا أيضاً في حدود علم الباحثة).
- ٣- من أسباب أهمية هذا البحث أيضاً بناء مقياس لتقبل الذات ومقياس لتقبل الآخر، أما عن مقياس تقبل الذات فقد تم صياغة بنوده بحيث تبتعد تماماً عن بنود مقاييس تقدير الذات، وذلك لأن من أهم نقاط النقد التي تقدم لمقاييس تقبل الذات منذ الخمسينيات هي الصدق الضعيف لبنية المقاييس وذلك لتداخلها مع مقاييس تقدير الذات، وسبب التداخل بين المفهومين لأن تقبل الذات يعد عنصراً من عناصر تقدير الذات، وهذا السبب كان من أهم محكات التحدي لهذا البحث.

مصطلحات البحث:

مصطلحات البحث الخاصة لمتغير التقبل:

تعددت معاني كلمة التقبل بين مجالات العلوم المختلفة، ففي علوم اللغة والتي تُعنى بمعنى أصل الكلمة، جاء معنى مفهوم التقبل في اللغة العربية وفي المعجم الوجيز بأنه كلمة مشتقة من الفعل قبل، قبل الشيء قبولاً. أي رضيه. ويقال "قبل الله دعاء فلان" أي استجابة. ويقال قبل الخبر، أي صدقه، وتقبل الشيء، أي رضيه عن طيب خاطر. ويقال تقبل الله صالح الأعمال، أي رضيها وأثاب عليها. وفي القرآن الكريم قال تعالى "أولئك الذين نتقبل عنهم أحسن ما عملوا" (الأحقاف ١٦).

أما في اللغات الغربية كان الأصل الاشتقاقي لكلمة "acceptance" مأخوذة من الكلمة اللاتينية "acceptar" وهي تعني أن تستقبل الشيء بإرادة أو باستحسان. (Williams, & Lynn, 2010)، كما تشتق في الإنجليزية من الفعل "accept" بمعنى يقبل الشيء ويوافق عليه ويتقبل المواقف صعبة التغيير، وذلك كما ورد في قاموس أكسفورد.

أما عن معنى كلمة التقبل في فروع العلم المختلفة، فالمعنى يتحدد بمجال كل علم، فمثلاً يقال "تقبل التصميم الهندسي- تقبل استخدام التكنولوجيا - تقبل الوظيفة - تقبل القضية - تقبل الدواء". وفي علم الاجتماع قال "تقبل الفرد معايير الجماعة" بمعنى الخضوع والطاعة والتوحد والتطبع بها". (Williams, & Lynn, 2010).

كل المعاني والاستخدامات السابقة لكلمة التقبل تعتبر خارج حدود البنية التي سنناقشها في هذا البحث، فالتقبل المقصود في هذا البحث هو التقبل الذي يصف شكل العلاقة بين الإنسان وذاته، وبين الإنسان والآخرين. وهذا هو معنى التقبل في علم النفس والإرشاد النفسي.

فالتقبل في معجم جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (١٩٨٨)، هو "صفة تصف اتجاهات الفرد إزاء الآخرين بالإيجابية والتسامح. وهي صفة يعبر بها المعالجون النفسيون والمعلمون عن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو مرضاهم وتلاميذهم، حيث يبذلون نحوهم الاحترام والاعتبار والتقدير لهم كأفراد. والتقبل مفهوم موضوعي في طبيعته، ويستبعد الأحكام القيميّة والانغماس الانفعالي، حيث يمكن للفرد أن يعبر عن تقبله لأفراد، لا يعجبه سلوكهم، أو لا يوافق عليه. وفي معجم (Dictionary of psychology) يعرف التقبل بأنه "تمييز الفرد بالاتجاه الإيجابي نحو الآخرين" (James & Chaplin, 1985). وفي معجم مصطلحات

الطب النفسي، يُعرف التقبل بأنه "الموافقة والقبول"، ويستخدم في وصف نوع من أنواع العلاج النفسي وهو العلاج بالتقبل (acceptance therapy) (لطفى الشربيني، ب.ت).

ويتضح مما سبق أن التقبل في معاجم علم النفس العربية والأجنبية، يقصد به الاتجاه الإيجابي الذي يكونه الفرد نحو نفسه ونحو الآخرين. إلى جانب المعنى الخاص بالعلاج النفسي والذي يقصد به تقبل المريض لمرضه وللعلاج النفسي، وتقبل المعالج للمريض، والتقبل كأسلوب من أساليب العلاج النفسي.

وقد قسم بامبلا (Garcy, 2007) التقبل إلى ثلاثة أنواع وهي: تقبل الذات (self acceptance) وتقبل الآخر (acceptance of others) وتقبل الحياة أو تقبل شروط الحياة (Life or Condition Acceptance)، وقد أُطلق عليها اسم ثالوث التقبل Triad of Acceptance. ومن أكثر مفاهيم التقبل انتشاراً ودراسة في التراث النفسي هما: مفهوم تقبل الذات، ومفهوم تقبل الآخر. وهذان المفهومان هما المعنيان بالدراسة في هذا البحث. وكتب عنهما روزينبرج (Rosenberg, 1990) موضحاً أن تقبل الآخر مع تقبل الذات يُعتبران بُعدي الشخصية (Clark, 2007).

١ - تقبل الذات:

فقد عرف روجرز (Rogers, 1961) تقبل الذات بأنه الاعتبار الإيجابي غير المشروط لذات الفرد ككل (خبراته - أفكاره - انفعالاته)، وأضاف أن تقبل الذات يتضمن فهم الفرد لنفسه بدون إصدار نقد أو حكم أخلاقي على نفسه (Fung, 2011). كما عرفه الشرقاوي (١٩٧٧) بأنه مطابقة صورة الفرد عن ذاته كما هي في الواقع على صورته كما يود أن يكون عليها (عايز، ٢٠١٠).

ويرى عنبر (١٩٨١) أنه مدى ارتياح الفرد لما يتمتع به من الخصائص والصفات الشخصية الإيجابية والسلبية كما يدركها هو في الجوانب الاجتماعية والمزاجية الانفعالية والعقلية والجسمية (الجميل، ٢٠٠٨). كما عرف بأنه اتجاه الفرد نحو الشعور بالرضا نحو ذاته وقدراته واستعداداته، ومعرفته بحدود قدراته (Dictionary of Psychology, 1985). أما القيسي فيرى (١٩٨٨) أن تقبل الذات هو تمتع الفرد بالصحة النفسية والتوافق مع نفسه ومجتمعه وله القدرة على التعامل الناجح، ويشعر بالاحترام من الآخرين (عايز، ٢٠١٠).

وعرفه جولمان (Golman, 1995) بأنه القبول التام للذات بكل تقدير واستمتاع، حتى لو لم ينل هذا الفرد التقدير والحب من الآخرين. (Fung, 2011)

عرفه آبني (Abne, 2002) بأنه توكيد أو تأييد الفرد لذاته رغم نقاط ضعفه أو أوجه القصور لديه بدلاً من عجز الفرد عن قبول ضعفه. وذكر ماكارثي (Mc Carthy (2002) أن تقبل الذات هو المصدر الأساسي لتكيف الفرد وهو مجموعة من المعتقدات والسلوكيات التي تؤدي إلى تقبل الفرد لذاته وفيه يستطيع الفرد أن يتقبل نقاط ضعفه ونقاط قوته (Ullrich, & et al. (2009

وكذلك عرف بأنه إحساس موضوعي نسبياً ويتمثل في معرفة الفرد لقدراته وانجازاته مع الاعتراف والتقبل لحدوده. ويعد تقبل الذات في الغالب مؤشراً ومقياساً للصحة النفسية للفرد (APADictionary, 2009)، كما عرفه ميليرن وميسر (Milliren, & Messer, 2009) بأنه شعور الفرد بأنه جيد كما هو عليه. وعرفه فنج (Fung, 2011) بأنه التقدير الإيجابي المرتفع للذات. وكذلك عرف ماسلو تقبل الذات بأنه عملية أو رحلة لاستكشاف الذات (Hoffman et al., 2013).
يتضح من التعريفات السابقة أن:

تقبل الذات هو التقدير الإيجابي للذات وهذا ما اتفق عليه كل من، روجرز وجولمان وفنجفي تعريفاتهم.

- تقبل الذات هو معرفة الفرد بنقاط ضعفه ونقاط قوته وحدود قدراته واستعداداته، وهذا ما اتفق عليه كل من: قاموس علم النفس، وآبني، وماكارثي، وقاموس APA في تعريفاتهم.
- تقبل الذات هو الشعور بالرضا نحو الذات كما في تعريف قاموس علم النفس.
- تقبل الذات يكون بدون شروط أو أحكام أو انتقادات كما في تعريف روجرز.
- تقبل الذات هو شعور يستمتع به الفرد حتى لو لم يتم قبول هذا الفرد من قبل الآخرين كما ذكر جولمان في تعريفه.
- تقبل الذات هو أهم مؤشرات التكيف والصحة النفسية وهذا ما اتفق عليه كل من: ماكارثي، وقاموس APA.

ونستخلص من هذا التحليل للتعريفات السابقة لتقبل الذات التعريف الخاص

بالبحث الحالي:

تقبل الذات هو: شعور الفرد بالرضا عن نفسه، كما هي بدون (شروط- رفض- انتقاد - إصدار أحكام)، مع وعي الفرد بنقاط قوته ونقاط ضعفه وبحدود قدراته واستعداداته وبمميزاته وعيوبه، مع وجود رغبة لديه في تعديل هذه العيوب.

التعريف الإجرائي لتقبل الذات هو: ما يقيسه مقياس تقبل الذات (إعداد الباحثة).

٢ - تقبل الآخر:

ومعظم ما تم استخلاصه من تحليل تعريفات تقبل الذات يمكن أن ينطبق أيضاً" على تعريف تقبل الآخر وذلك لأن ملامح مفهوم التقبل تحت مظلة علم النفس لا يتغير سواء كان التقبل موجهاً نحو الذات أم موجهاً نحو الآخر. وفيما يلي سنستعرض بعض تعريفات تقبل الآخر:

فقد عرف (JENNINGS, 1967) تقبل الآخر بأنه اتجاه الفرد نحو الغيرية ونحو عدم إصدار الأحكام ونحو عدم التهديد، والسعي الدائم إلى الاعتبار الإيجابي غير المشروط للآخر، وذلك كله بصرف النظر عن الظروف المحيطة (Michael E. Bernard, 2013). وعرف بأنه الاتجاه نحو الآخرين بانفتاح ودون إصدار أحكام عليهم ويؤدي ذلك إلى الاهتمام الفعال بالآخرين (Rigby, 1986).

تم استخدام بعض المراجع القديمة نسبياً أثناء الكتابة عن تعريف المصطلحات، وأثناء الكتابة عن جذور المصطلحات عبر قرن من الكتابات النفسية، وذلك من أجل الفهم العميق لمفاهيم الدراسة.

كما عرف بأنه استعداد لدى الفرد من خلاله يسمح للناس بفعل، أو قول، أو اعتقاد ما يريدونه بدون معاقبتهم أو انتقادهم. (Michael E. Bernard, 2013)

كما عرف تقبل الآخر بأنه عملية ذاتية لا تعتمد على كون البيئة محببة أو بغیضة ولكن تعتمد على توجهات الفرد نحو ما حوله (Williams & Lynn, 2011).

كما توصل الباحثون من خلال الدراسات والأبحاث السابقة إلى قائمة تشمل السمات التي تميز الفرد الذي يتقبل الآخر عن غيره، وهي:

- احترام الآخر وعدم إصدار أحكام عليه.
- عدم انتهاك حقوق الآخر.
- احترام معتقدات الآخر وعدم التفرقة على أساس الاختلاف في هذه المعتقدات.
- مراعاة نوع القرارات لأن نتائجها تؤثر على الآخر.
- السعي لخدمة ومساعدة الآخر.
- التعبير عن الاهتمام بالآخر.
- عدم تحمل المسؤولية عن تصرفات الآخر.
- احترام الاختلاف مع الآخر وعدم إدانته بسبب اختلافه معنا.

- تقبل الآخر على ما هو عليه (Clark, 2007).
وبتحليل التعريفات السابقة لتقبل الآخر يتضح أن معظم التعريفات اتفقت على أن تقبل الآخر هو عدم إصدار أحكام تجاه الآخرين مثل (JAKES, Rigby) واتفقت معها قائمة سمات الفرد المتقبل للآخر.
وبالاستفادة من تحليل تعريفات تقبل الآخر وتحليل تعريفات تقبل الذات تم صياغة تعريف تقبل الآخر في البحث الحالي وهو:
احترام إنسانية الآخر بصرف النظر عن: (جنسه - دينه - عرقه - لونه - عمره - وظيفته - المستوى الاجتماعي والاقتصادي والتعليمي) والتعامل معه كما هو بدون: (شروط - رفض - انتقاد - إصدار أحكام).
مصطلحات البحث الخاصة بمتغير التعلق:

يتبنى البحث الحالي المصطلحات التي تم استخدامها في بحث أبو العلا، سوسن (٢٠٠٨) وذلك لأن الباحثين يستخدمان نفس النموذج المفسر لأساليب التعلق ويستخدمان نفس المقياس لقياس أساليب التعلق.

يعرف باولباي (1988) Bowlby **تعلق الراشد** بأنه "ميل ثابت لدى الراشدين لبذل الجهد والمكافحة من أجل (البحث) والحفاظ على الاقتراب والاتصال بفرد أو مجموعة من الأفراد من أجل تحقيق الأمان المادي والمعنوي. وهذا الميل ينظم بواسطة نماذج التعلق العاملة الداخلية، والتي تتكون معرفياً وعاطفياً لدى الفرد نتاج الخبرات التي مر بها في تواصله مع الآخرين.

١- **التعلق الآمن** Secure Attachment: وفيه يتكون لدى الراشد إدراك موجب تجاه ذاته وتجاه الآخرين، ولأن هؤلاء الأفراد يمتلكون إحساساً بالجدارة، ويتوقعون أن الأشخاص الآخرين سيتقبلونهم، ويتحملون مسؤوليتهم، فهؤلاء الراشدون يرتاحون للعلاقات العميقة أو الحميمة، وللاستقلالية كذلك.

٢- **التعلق المنشغل** Preoccupied Attachment: فحيث يمتلك الراشد إدراكاً إيجابياً تجاه الآخرين، كما أنهم ينظرون لذواتهم نظرة سلبية. فهؤلاء الأشخاص يكافحون من أجل تقبل أنفسهم، الأمر الذي يحرزونه من خلال حصولهم على تقبل الآخرين ذوي الأهمية لهم.

٣- **التعلق الخائف** Fearful Attachment: وفيه ينظر الراشد إلى ذاته وإلى الآخرين نظرة سلبية، فهؤلاء الراشدون يخشون من إقامة العلاقات العميقة أو الحميمة لأنهم يتوقعون الرفض لأنفسهم من قبل الآخرين، فهؤلاء الأشخاص يطمحون في حماية أنفسهم من هذا الرفض.

٤ - **التعلق الراض Dismissing Attachment**: قامت الباحثة في البحث الحالي بتغيير ترجمة Dismissing Attachment من التعلق المنعزل إلى التعلق الراض وفيه يمتلك الراشد صورة موجبة عن ذاته، وأخرى سالبة عن الآخرين. فهؤلاء الراشدون يحاولون حماية أنفسهم من خيبة الأمل من خلال رفض العلاقات الشخصية، والمحافظة على صورتهم كأشخاص مستقلين ذوى حصانة، لذا فهؤلاء الأشخاص يفصلون أنفسهم عن الآخرين ويرون أن الاعتماد المتبادل بين الأفراد نقطة ضعف في شخصية الفرد.

الإطار النظري والبحوث والدراسات السابقة:

سيتم عرض الإطار النظري للبحث الحالي في محورين كما يلي:

المحور الأول: التقبل في التراث النفسي (تقبل الذات وتقبل الآخر):

تعد مفاهيم التقبل (للذات - للآخر - للحياة) من المفاهيم القديمة التي تمتد جذورها إلى الثقافات القديمة الشرقية والغربية، حيث ذكرت العديد من الفلسفات القديمة أهمية الشعور بالتقبل، مثل الفلسفة (البوذية - الهندوسية - اليوجا...)، كما تم التحدث عن فوائد التقبل للإنسان في العديد من الكتابات الفلسفية مثل (أوريليوس - كيرجارد - كريشناموراتي - لاوتسو...)، وكذلك ظهر مفهوم التقبل في العديد من أعمال التراث الأدبي العالمي مثل: (أوستن - نابوكوف - شيكسبير - تولستوي...) (Williams, & Lynn, 2010). كما ظهر مفهوم التقبل في الديانات السماوية الثلاثة، وذلك من خلال العديد من المفاهيم والآيات والمواقف والقصص التي توضح أهمية شعور الفرد بالتقبل والرضا لذاته ولقضاء الله سبحانه وتعالى وقدره.

أما في التراث النفسي، فقد دأب مفهوم التقبل أذهان العديد من العلماء فيما يقرب من قرن من الزمان. فمن بداية القرن إلى ما يقرب من نهاية ثلاثينياته (١٩٠٠-١٩٣٠)، كان حديث العلماء عن التقبل للذات وللآخر كمن يتحدث عن "الرجل الخفي" حيث استشعر العديد من العلماء أهمية المفهوم وعمق تأثيره على الفرد، ولكن خلال هذه المدة لم يستطع أحد تحديد ملامح هذا المفهوم أو وضع تعريف محدد له. ففي هذه المدة تحدث العلماء عن مفهوم التقبل بشكل ضمني داخل أعمالهم وليس كمفهوم مستقل.

أما من الأربعينات إلى الثمانينيات (١٩٤٠-١٩٨٠)، فقد بدأ مفهوم التقبل في الظهور أكثر وذلك مع بداية الحرب العالمية الثانية، فقد أشار ويلسون (Wilson, 1942) وروجرز (Rogers, 1944) إلى أن اعتراف الأفراد بالخوف من

الغارات الجوية وتقبلهم لهذا الشعور كان عاملاً وقائياً من إصابة المدنيين بالضغوط والاكنتاب. إلى جانب توصيات روجرز بأهمية تقبل الجنود للمشاعر المروعة التي تولدها الحرب لكي يستطيعوا العودة إلى الحياة المدنية.

وفي هذه المرحلة أيضاً بدأ الاهتمام بدراسة التقبل الاجتماعي وعلاقته بعوامل تكيف الفرد في المجتمع مثل دراسة فرانكلين وفابيان (Franklin, D. & Fabian, J. 1949) ودراسة جرينلي (Greenlee, R. D. 1948) وتم الاهتمام أكثر بإعداد أدوات لقياس مفاهيم التقبل مثل مقياس (Phillips, 1951) ومقياس (Berger, 1952) ومقياس (Fey, 1954)، ونتيجة لذلك تم إجراء العديد من الأبحاث لدراسة تقبل الذات وتقبل الآخر وعلاقتها بالمرض النفسي. وفي أواخر الستينات بدأ عدد من الباحثين بالتشكيك في صدق بنية تقبل الذات وفي صدق الأدوات المستخدمة لقياس المفهوم (Williams, & Lynn, 2010). وبناء على هذا التشكيك قام شيبيرد (Shepard, 1979) بدراسة كبيرة كان هدفها اختبار العديد من طرق قياس تقبل الذات وتقبل الآخر محاولة منه للوصول إلى بنية صادقة للتقبل. وتوصلت الدراسة إلى أن تقبل الذات يمتلك صدق بنية متوسطاً، كما ارتبط إيجابياً بتقبل الآخر، كما اتضح أيضاً من الدراسة أن تقبل الذات مكون حساس من مكونات مفهوم الذات. واستمر الارتباط الموجب بين تقبل الذات وتقبل الآخر في حصد المزيد من التأييد التجريبي (Kawagishi, 1972; Jucha et al., 1979) كما استمر تقبل الذات المنخفض في الارتباط بالمرض النفسي. وكذلك قام الباحثون بدراسة تقبل الذات مع العديد من المفاهيم النفسية الأخرى (Guidano et al., 1971).

أما في العقد الثامن من القرن العشرين، فقد اتسع مجال دراسات صدق بنية تقبل الذات، مع المزيد من الدراسات لتقبل الذات مع الأبنية النفسية الأخرى مثل دراسات: (Long, 1986) (Epstein & Feist, 1988) والجنادي، مديحه (1984)، كما استمرت دراسات الارتباط بين تقبل الذات وتقبل الآخر مع المزيد من العمق والتحديد (كارم عنبر، ١٩٨١) وفي هذه الأثناء بدأ توسيع مفهوم التقبل وخاصة تقبل الذات كمفهوم أساسي في نظريات وأبحاث الصحة النفسية. كما ظهرت أساليب جديدة للعلاج النفسي قائمة على مفهوم التقبل مثل علاج موريتا Morita الذي تميز بالتركيز الأقل على تقبل الذات لدى المريض واستبداله بالتركيز الأكبر على تقبل بعض الخبرات الداخلية لديه (مثل القلق) وذلك لزيادة السلوك التكيفي لدى المريض (Williams, J. C., & Lynn, S. J., 2010).

أما في الفترة من ١٩٠٠ إلى الوقت الحالي فقد ظهر مفهوم تقبل الذات بشكل أكثر وضوحاً في مجال الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي، حيث ظهر

العديد من طرق الإرشاد والعلاج النفسي القائمة على مفهوم التقبل بداية من طريقة موريتا التي ظهرت في أمريكا في ثمانينات القرن العشرين كما ذكر سابقاً، وكانت بداية ظهور طريقة موريتا في اليابان منذ ١٩٢٠ على يد شوما موريتا (Shome Morita Ishiyama, 2003) F.Ish. ثم ظهر العلاج الإنساني - الخبراتي (Humanistic-experiential (Greenberg, 1994). والعلاج العقلاني الانفعالي (Rational Emotive (Ellis, & Robb, 1994).

ثم بدأ ظهور مفهوم جديد نسبياً نتيجة أبحاث التقبل غير المشروط وقد سمي التقبل القائم على الخبرة. Acceptance Experiential وتبعه ظهور بعض طرق الإرشاد والعلاج مثل العلاج بالالتزام والتقبل Acceptance and commitment (therapy Hayes, & Strosahl, 2004). وطريقة العلاج السلوكي التكاملي للأزواج Integrative behavioral couple therapy (Jacobson et al., 2000)، وطريقة العلاج المعرفي القائم على تنبيه الذهن Mindfulness-based cognitive therapy (Teasdale et al., 2000).

بعد هذا العرض التاريخي البسيط الذي أوضح تطور مفهوم التقبل عبر أكثر من قرن من الزمان حيث كان التقبل عبارة عن كلمة الكل يتحدث بها- وذلك لأهميتها في حياتنا- في الفلسفات المختلفة وفي التراث الأدبي الشرقي والغربي، وعلى لسان علماء النفس، ولكن لم ينتبه أحد لدراسة هذه الكلمة كمفهوم علمي له تعريف محدد وبنية ثابتة، ومع مرور الأيام وفي بداية القرن العشرين حث ذلك انتباه العلماء وأبحاثهم حول كلمة التقبل إلى أن أصبحت في النهاية مفهوماً نفسياً محدد التعريف وواضح البنية له العديد من التطبيقات في كتب التراث النفسي، وله العديد من المقاييس المرتفعة الثبات، والعديد من طرق العلاج والإرشاد النفسي القائمة أساساً على مفهوم التقبل. وفيما يلي سوف نقوم بعرض طبيعة مفهوم التقبل عبر المدارس والعلاجات الأساسية في علم النفس.

ففي نظرية التحليل النفسي ذكر فرويد في إحدى كتاباته أن تقبل الفرد للموت يعد من أهم انجازات الشخصية الإنسانية (Razinsky, 2013). وقد وصف فرويد الأعراض العصابية لدى الفرد بأنها عبارة عن انفعالات داخلية لا يستطيع الفرد تقبلها (Symington, 2012)، كما عرف فرويد (١٩١٤) العلاج بالتحليل النفسي بأنه عملية شفاء الفرد من ذكريات الطفولة المكبوتة، حيث يقوم المريض بتقبل الذكريات المكبوتة من العقل اللاواعي إلى العقل الواعي، حيث يعرفها الفرد ويقبلها ويتعايش معها (Erwin, 2002). بمعنى أن فرويد قد استخدم التقبل بمعناه

النفسي في تعريف ووصف مصطلحات أساسية في نظرية التحليل النفسي ولكنه لم يتعامل مع التقبل على أنه مفهوم نفسي أساسي في النظرية. وبالإضافة إلى ذلك فقد تم ذكر التقبل في بعض الكتابات التي كتبت عن طبيعة عملية العلاج بالتحليل النفسي، فذكر فرويد أن رفض المريض للتفسيرات التي يصل إليها التحليل النفسي لأحلامه يرجع إلى كبت المريض لأفكاره وذكرياته وعدم تقبل المريض لها (Cardwell, & Flanagan, 2003). وقد حذر فرويد من عمليات التحليل النفسي السريعة (Wild)، حيث يتعرف فيها المريض بسرعة على محتويات عقله الباطن المؤلمة بالنسبة له، قبل تأهيله الفكري والنفسي لمعرفة هذه الحقيقة، ويتم التأهيل بمساعدة المريض على تقبل فكرة وجود مواقف وخبرات سابقة قد مر بها في حياته، ورفضها فقام بكبتها في عقله الباطن.

وبالرغم من ذكر مفهوم التقبل في تعريف بعض مصطلحات نظرية التحليل النفسي (Erwin, 2002) وفي وصف بعض أبعاد عملية العلاج بالتحليل النفسي، إلا أن فرويد لم يربِّ التقبل كأحد قيم نظريته فقد ذكر أن من أهم قيم التحليل النفسي التي يسعى الفرد للوصول إليها هي تجنب الألم والسعي نحو تحقيق المتعة على عكس رأي ماکموراي (Macmurray, 1891-1976)، الذي رأى أن تقبل الفرد لنفسه وللآخرين هو من أهم القيم العلاجية. (Symington, 2012).

كما ذكر روجرز أن السبب الأساسي لتفسير نظرة فرويد الكئيبة للطبيعة الإنسانية هو رفض فرويد للخضوع إلى جلسات تحليل نفسي، ولذلك فهو لم يخبر أي نوع من أنواع التقبل والتفهم لذاته. حيث أن الخضوع لجلسات التحليل النفسي يضع المنطقة المظلمة "Dark Side" من الذات في بؤرة التفكير والاهتمام ثم التقبل والتفهم (Coope, 2006). وهذا يفسر موقف فرويد من مفهوم التقبل حيث استخدمه كمفهوم مفسر في نظرية التحليل النفسي، ولكن لم يعتبره أحد المصطلحات أو القيم الأساسية للنظرية.

ثم ظهر العلاج النفسي التحليلي السياقي (العلائقي) Relational psychoanalytic psychotherapy وهو أحد الفروع الجديدة لعلم النفس التحليلي Psychoanalysis وذكر أن الاستبصارات تعد عاملاً هاماً لحدوث التغيير العلاجي، كما ذكر التحليل النفسي، ولكنها ليست كافية للعلاج وتحقيق قدر من الصحة النفسية، بل العامل الأهم هو أن يصبح المرضى أقل رفضاً لذواتهم (Wachtel, 2008)، وبذلك يستطيعوا أن يصبحوا أكثر تقبلاً ووعياً بذواتهم، ومن ثم أكثر قدرة على التغيير والشفاء. وبالرغم من وجود مفهوم التقبل كمفهوم محوري في العلاج التحليلي النفسي السياقي. لم يتم تعريفه بتعريف مفاهيمي محدد، وظهر ذلك في

كتابات وانتستيل. أما في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي فقد تم تعريف تقبل الذات.

فظهر تيار العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) الذي تم وضعه عام 1955 عن طريق ألبرت إليز معالج عقلائي. وتم إعادة تسميته إلى العلاج العقلاني الانفعالي عام 1962، ثم أعيد تسميته مرة أخرى إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي عام 1993. وقد تم اعتباره واحداً من "أجداد" العلاج النفسي المعرفي، ويؤكد REBT على التقبل غير المشروط للذات، وللآخرين، وللحياة، والتقبل غير المشروط للذات يعني امتلاك قبول الذات بسقطاتها وعيوبها. وهو يركز على التعلم من الأخطاء، ويشجعنا على معرفة أن أحقيتنا في الاحترام، نابعة من كوننا بشر نعيش في هذه الحياة، وليس نتيجة تصرفنا بطريقة جيدة أو خالية من العيوب (Ellis, & Ellis, 2011). وهذا يعني أن نقبل ونحترم أنفسنا، سواء كنا نملك في الحياة بشكل جيد أو لا، وسواء كنا نحصل على استحسان من الآخرين أم لا. فاهتمام إليز بمفهوم تقبل الذات غير المشروط جعله العامل المميز لنظريته بين النظريات المعرفية السلوكية الأخرى، مثل بيك وميشينبوم وفريمان (Meichenbaum and FreemanBeck) الذين قدموا العديد من التدخلات العلاجية لتخفيف الأعراض المرضية وإعادة تنظيم الشخصية ولكن إليز تبني فكرة أن تقبل الذات غير المشروط يعتبر المرادف لعملية نمو وتغيير الشخصية، وذلك عن طريق تخلي المريض عن التقييم الذاتي المستمر لنفسه (ROBERTS, 2006). كما ذكر إليز أن تقبل الذات في العلاج والإرشاد النفسي يعتبر الطريق الملكي لاكتشاف وفتح الطاقات والقدرات الإنسانية في المريض (Carolsn, & Knaus, 2014). وذلك عن طريق تحقيق الأساسيات الثلاثة لنظرية REBT وهم التغيير على المستوى المعرفي والانفعالي والسلوكي (Ellis, & Ellis, 2011). وتحافظ نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على المعنى الذي يقول إن تقبل المرشد للعميل جزء حاسم في عملية العلاج وذلك لعدة أسباب وهي كما يلي:

أولاً: تقبل المرشد للعميل يوضح له أن العلاقة الإرشادية مبنية على تقبل العميل واحترامه كإنسان، وهذا الاحترام والتقبل غير مرتبط بالسلوكيات والانفعالات السلبية التي يقوم بها العميل.

ثانياً: يكون تقبل المرشد للعميل ضرورياً عندما يكشف العميل عن أسراره المخجلة وسلوكياته السلبية للمرشد.

ثالثاً: في الجلسات الإرشادية يشعر العميل براحة أكثر ويقوم بالإنصات للمرشد أكثر إذا شعر بتقبل المرشد له.

رابعاً: تقبل المرشد للعميل، يساعده على تدريب العميل على طرق جديدة إيجابية للتفكير والإحساس تجاه نفسه (Prout, & Brown, 2007).

ولم يقتصر اهتمام العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على المرضى الكبار فقط، بل اهتم بالأطفال أيضاً. فقد ذكر إليز أن من أساسيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي للأطفال تعليم الأطفال أهم المعتقدات العقلانية التي تساعدهم على أن يصيروا أكثر سعادة وحيوية مثل تقبل الذات و تقبل الآخر. وذلك من خلال التعليم الانفعالي العقلاني (Rational Emotive Education) الذي طبعه إليز في الحياة المدرسية ومن خلال برامج الصحة العقلية بالمدارس (Ellis, & Bernard, 2006).

وذكر إليز أن تعليم الأطفال تقبل الذات يتضمن تعليمهم ألا يقيموا أنفسهم بل يقيموا سلوكهم بمعنى أن يفصلوا بين حكمهم على سلوكياتهم وحكمهم على تقديرهم لذاتهم. كما يتضمن تعليمهم أن يتحملوا مسئولية تصرفاتهم سواء كانت سيئة أم جيدة وذلك دون تقييم لأنفسهم بكلمة جيد أو سيئ. كما أوصى بتعليم الأطفال تقبل الآخر وذلك عن طريق عدم إصدار أحكام على الآخرين والفصل بين تقييم سلوك الآخرين وتقييم ذواتهم بمعنى أنه من الممكن أن نصف سلوك الآخر أنه سلوك سيئ دون الحكم عليه أنه شخص سيء (Michael, E. Bernard, 2013).

أما في المدرسة السلوكية الكلاسيكية فقد تم ذكر تقبل الذات بشكل ضمني مثل المدرسة التحليلية، فقد اعتبر السلوكيون أن تعلم أي مهارة أو أي سلوك يحتاج في البداية إلى تكوين رابطة بين مثير واستجابة. وبعد ممارسة الفرد لهذه الرابطة السلوكية، قد يتم اكتشاف بعض الأخطاء فيها، ولكي يستطيع الفرد تعديل الرابطة لابد له أن يتقبل ويعترف بالأخطاء أولاً، ثم يقوم بتعديلها. (Ann j. Iast, 2007). وذلك يعني أن السلوكيين الأوائل قد أدركوا أهمية أن يتقبل الفرد أخطائه وعيوبه كخطوة أولى قبل التغيير والتعديل، ولكنهم لم يذكروا التقبل كمفهوم مستقل في نظريتهم.

كما اعتبرت السلوكية أن تقبل المدرس للطالب يعد من أهم أنواع التعزيز لسلوكه الذي يستخدم بعد ذلك كأحد دوافع الطالب للتعليم (Aggarwal, J. C., 2009). وذكر السلوكيون المعاصرون (الجدد) أن تقدير الذات يتضمن أربعة شروط أو عناصر وهي: التقبل Acceptance والتقييم Evaluation والمقارنة Comparison والفعالية Efficacy، بمعنى أن تقدير الفرد لذاته يعتمد اعتماداً كبيراً

على تقبله لذاته منذ الصغر، كما ذكروا أن التقبل يؤثر على شعور الفرد بالتعلق الآمن والثقة والحب غير المشروط من قبل الأفراد من حوله (Lopez, S., 2011).

أما بالنسبة لتأثير التقبل على أنواع العلاجات المختلفة فقد بدأ العلاج السلوكي الديالكتي (الجدلي) (Dialectical behaviour therapy (DBT) باعتباره أحد التطبيقات البسيطة للعلاج السلوكي الأصلي، وقد لعب التقبل دوراً هاماً في العلاج السلوكي الجدلي (DBT) حيث يعتمد هذا النوع من العلاج على تقبل العميل لأفكاره لكي يستطيع أن يغيرها (Miller, A. L. , Rathus, J. H. & Linehan, M., 2007).

كما توجد العديد من العلاجات الجديدة التي تعتمد بالدرجة الأولى على ممارسة العميل التقبل سواء تجاه نفسه أم تجاه الآخرين مثل العلاج بالالتزام (التعهد) والتقبل (Acceptance and commitment therapy (ACT)، والعلاج المعرفي القائم على تنبيه الذهن (MBCT Mindfulness-based cognitive therapy، والعلاج المبني على التقبل واليقظة الذهنية (MABT) acceptance therapy (Williams, J. C., & Lynn, S. J., 2010).

فقد أصبح التقبل واليقظة الذهنية من العناوين التي حظيت باهتمام كبير مؤخرًا وذلك من قبل المعالجين النفسيين من مختلف الخلفيات النظرية. حيث إن اليقظة الذهنية يمكن أن توصف بأنها حالة معرفية مرنة (Carson, & Langer, 2006) فيها يقوم الفرد بتركيز انتباهه على الخبرة الحادثة في وقت حدوثها بتقبل تام وبدون إصدار أحكام. واليقظة الذهنية للخبرات الذاتية تتضمن ملاحظة شاملة للمثيرات الداخلية للفرد مثل: (المثيرات المعرفية والوجدانية والجسمية) وكذلك ملاحظة المثيرات الخارجية مثل (المناظر والأصوات والروائح). والتقبل يوصف بأنه استعداد الفرد ليختبر عددا كبيرا من خبراته الداخلية غير المرغوبة وغير السارة مثل الخبرات (المعرفية والوجدانية والجسمية....) وذلك بدون أي محاولة تجنب أو هروب من هذه الخبرات (Lebow, 2008). مما يعني أن الفرد يظل يلاحظ مجرى الأحداث والمثيرات الداخلية والخارجية بيقظة ذهنية مما يؤدي إلى تقبله لخبراته المختلفة بدون إصدار أحكام أو شروط مع شعوره بالمسؤولية تجاه قراراته فيستطيع أن يعدل ويغير فيها.

نستطيع أن نقول إن مفهوم التقبل قد تم ذكره ضمناً في الكتابات الخاصة بالموجة الأولى من العلاج السلوكي، ولكنه ظهر بعد ذلك كمفهوم أساسي وهام في الموجة الثانية والثالثة من العلاج السلوكي. (Harris, 2009; Hayes et al., 2011). وكذلك اهتمت نظرية الجشطالت بمفهوم التقبل فقد اعتمدت في طريقة علاجها على زيادة وعي المريض بذاته وتقبله لها وتحمله مسئولية أفكاره ومشاعره (Sheilal.Vidbeck, 2014)، وذلك يساعده على إقامة علاقات جيدة مع نفسه ومع الآخرين من حوله. (Craighead, & Nemeroff, 2004). وفي العلاج باللعب في نظرية الجشطالت، يقوم المعالج بتدريب الطفل على مهارة دعم الذات self-support من أجل تنمية قدرة الطفل على حل المشكلات، ويتضمن التدريب على دعم الذات تنمية كل من تقبل الذات ومعرفة الذات self-knowledg لدى الطفل. (Blom, 2004).

أما التيار الإنساني في علم النفس، فيعد أول من أوضح أهمية وقيمة مفهوم تقبل الذات، كمفهوم نفسي مستقل له تعريفه وبنائه النفسي المؤثر في الصحة النفسية للفرد ويعتبر علماء التيار الإنساني أن جذور تقبل الذات تكمن في نظرتهم الطيبة لجوهر الطبيعة الإنسانية، فهم يعتبرون أن الأصل في الإنسان هو الفطرة الخيرة الطيبة. فاعتقد ماسلو وهو أحد رواد التيار الإنساني أن أصحاب نظرية التحليل النفسي وأصحاب النظرية السلوكية قد تجاهلوا الإمكانيات الإنسانية وطبيعة البشر وذلك أثناء دراستهم للإنسان (Hoffman et al., 2013). فقد سعت النظرية السلوكية إلى التحكم في السلوك عن طريق التحفيز الخارجي، وسعت النظرية التحليلية إلى سبر أغوار العقل الباطن للعميل (Crain, 2005). ثم جاء علم النفس الإنساني للاهتمام بتنمية قدرات الإنسان واستغلال إمكانياته، فوضع ماسلو تحقيق الإنسان لذاته في قمة هرمه لاحتياجات الإنسان، وتقبل الفرد لذاته جزء هام وأساسي ليستطيع أن يحقق ذاته.

فاعتبر ماسلو أن تقبل الذات هو المثير المحرك لكل مجموعة العادات والسلوكيات التي تشكل تحقيق الفرد لذاته (Alexander & Shelton, 2014). فتقبل الذات كان دائماً مفهوماً حاسماً في التيار الإنساني ويوصي أصحاب نظريات علم النفس الإنساني بالنظر إلى الإنسان باعتباره وحدة واحدة لا يمكن تقسيمها إلى مكونات أصغر من أجل تعديل سلوكها مثلما يحدث في المدرسة السلوكية، فيرى "ماسلو" أن تقبل الذات ينشأ من خلال تحقيق الذات، والذي ينتج بدوره من خلال اكتشاف وتنمية الذات، كما ذكر أن تحقيق الذات يشمل تنمية كل من تقبل الذات وتقدير الذات (Hoffman et al., 2013). واحتياج الإنسان إلى تحقيق الذات كأساس

فيعلم النفس الإنساني، هو ما أدى إلى ثقة المعالج في قدرة العميل على اتخاذ قراراته والاعتماد عليه في علاج نفسه (Cain,2002).

وبالرغم من تشارك علم النفس الإنساني وعلم النفس الوجودي في العديد من القيم الإنسانية الجوهرية، إلا أنهم اختلفوا فيما يختص بتقبل الذات. فعلى الرغم من اعتراض كل من النظريتين الإنسانية والوجودية على النظرة السلبية المسيطرة على علم النفس تجاه الطبيعة البشرية حيث الميل إلى معاملة الأشخاص على أنهم مرضى أو غير طبيعيين، فقد مال علم النفس الإنساني إلى اتخاذ رؤية أكثر تطرفاً لطبيعة البشر باعتبارها في الأصل أو في المجلد طبيعة جيدة وطيبة. أما الوجوديون، فعلى العكس تماماً، فقد اعتقدوا في وجود سلوكيات مدمرة و شريرة في الطبيعة البشرية ولم يتطرقوا لمفهوم التقبل

وبناء على ذلك قد أوصى الإنسانيون (Hoffman, & et al. 2011) بأهمية أن يتقبل الفرد ذاته بكل ما فيها من سلبيات وإيجابيات وذلك إيماناً منهم بجودة الطبيعة البشرية وقدرة الفرد على تعديل السلبيات لرغبته في الوصول إلى طبيعته البشرية الخيرة.

كما أشار سیتسر (Sittser, 2004) إلى أن تحقيق الذات عبارة عن عملية مستمرة تتضمن طريق من المعاناة، وعلى الفرد أن يتخلى في هذه الرحلة المهيبة عن أي مقدمات يمكن أن تؤدي إلى الاستسلام أو الخوف. وأن يتقبل بدون تشدد، إخفاقه في إتمام بعض المهام التي تقابله. وذكر هوفمان (Hoffman, 2009) أهمية امتلاك الفرد الشجاعة لأن يكون منفتح الواعي نحو سلبيات الحياة وسلبياتته الشخصية وذلك لكي يتمكن من أن يكون أكثر تفهماً لذاته لحياته وكذلك لحياة الآخرين.

فقام كارل روجرز (1957) بتعريف اعتبار الذات غير المشروط unconditional positive regard، على أنه " قدرة المعالج على الشعور بتقبل دافئ لكل مظهر من مظاهر خبرة العميل واعتبارها جزءاً من العميل نفسه". وفي مقالة له بعنوان "الشروط الضرورية والكافية لتغيير الشخصية العلاجي" (1957)، أشار روجرز إلى رسالة دكتوراه غير منشورة لستاندل Standal (1954) الذي ذكر فيها عدم وجود شروط لتقبل العميل، فالمعالج يظهر إحساس التقبل بغض النظر عما إذا كان العميل يعبر عن مشاعر "سيئة" مؤلمة، خائفة، دفاعية، شاذة أو مشاعر "جيدة" إيجابية، ناضجة، اجتماعية (Grøndahl, 2011). كما ذكر روجرز أن التقبل والتفهم Empathy للعميل يساعدان على زيادة وعيه بذاته التي

لم يعرفها من قبل، (Flanagan, & Flanagan, 2012). وتتاول جونزالز (Gonzalez, D. M., 2002) الموضوع من زاوية مختلفة، بادئاً بأبحاث تقترح أن العملاء الأقل تقبلاً للآخرين تميل نتائج علاجهم إلى أن تكون أقل إيجابية. وقد لاحظ أن تلك الصعوبة في تقبل الآخرين تكون مرتبطة برفض الذات العميق والنابع من جذور تكوينها. كما آمن "روجرز" كذلك بأن العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين من الممكن أن تتحسن عندما يصل الفرد إلى تقبله لذاته (Hoffman et al., 2013). الأمر الذي يلقي الضوء على الصلة بين تقبل الذات وتقبل الآخرين.

فقد ذكرنا سابقاً المغزى والأهمية وراء تقبل الفرد لذاته، أما تقبل الفرد للآخرين، فيتضمن فكرة أن الآخرين لهم قناعات وأخلاقيات وسلوكيات مختلفة عما لديك وهذا يزيد من صعوبة الشعور بتقبلهم، ولكن إن كنت تستطيع أن تتقبل الآخرين رغم اختلافهم عنك فذلك سوف يغلق عليك باب به العديد من المشكلات ويمنعك من أن تغمر نفسك بشعور الضيق الدائم من سلوكيات الآخرين كما يجنبك الوقوع في بئر كراهية الآخرين وسلوكهم.

إن تقبلك للآخرين لا يعني أنه من الواجب عليك تقبل سلوكياتهم الخاطئة (William J. Knaus, 2008). فأنت تتقبلهم كبشر لهم الحق في الحياة والاحترام بصرف النظر عن سلوكياتهم الإيجابية أو السلبية. والعلاقة بين تقبل الذات وتقبل الآخر قد حظيت بدراسات عديدة منذ الخمسينيات إلى الآن فتوصل روجرز (Rogers, 1951) إلى أن تقبل الذات وتقبل الآخر يرتبطان إيجابياً، أي أن الشخص ذا التقبل الذاتي المرتفع يجب أن يكون أكثر تقبلاً للآخر. كما افترض أن نمو تقبل الذات وتقبل الآخر يؤدي إلى نظرة أكثر واقعية وأكثر إيجابية للذات وللآخر (Williams, J. C., & Lynn, S. J., 2010). وقد ذكر جونز (Gonzalez, D. M., 2002) أن العميل الذي لديه تقبل منخفض للآخر يكون أدائه ضعيفاً ونتائجه منخفضة في جلسات العلاج، ويفسر جونز ذلك فيقول أن الصعوبة التي يواجهها العميل في تقبل الآخر ربما تكون نابعة من شعوره برفض عميق لذاته (Hoffman et al., 2013).

تقدير الذات وتقبل الذات:

توجد العديد من العلاقات والترابطات بين مفهوم تقبل الذات والعديد من المفاهيم المرتبطة بالذات مثل مفهوم الذات واعتبار الذات وتقدير الذات، ولكن يعد مفهوم تقدير الذات من أكثر المفاهيم التي نشأ حولها خلاف كبير وذلك فيشكل علاقتها بتقبل الذات هل هما مفهومان مترادفان أم مختلفان؟

فقام ماسينيس (MACINNES,2006) في هذا الشأن بدراسة لمعرفة العلاقة بين تقدير الذات وتقبل الذات ومدى تأثيرهما على الصحة النفسية للفرد. وجاءت نتائج الدراسة بوجود ارتباط دال بين تقبل الذات وتقدير الذات، وهذا ما توصلت إليه أيضا دراسة تشامبرلين وهاجا (Chamberlain, &Haaga, 2001) ودراسة طومبسون ووالترز (Thompson, et al, 2008). وقد أوضح سبيمه (CEBMH,2002) أن قوة الارتباط الإحصائي بين تقبل الذات وتقدير الذات يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بينهما ولكنه بالطبع لا يعني تطابق المفهومين. وعلى عكس ذلك أوصى إليز (Ellis, 1996) في إحدى كتاباته بفكرة استخدام تقبل الذات غير المشروط كبديل لمفهوم تقدير الذات (Thompson, et al., 2008) والبعض توصل إلى أن علاقة تقبل الذات بتقدير الذات هي علاقة الكل بالجزء، حيث ذكر ناتانيلبراندن (BRANDEN, 1995) أن تقبل الذات يعد أحد الأعمدة الستة لتقدير الذات. كما أشار روزنبرج (Rosenberg, 1965) إلى أن تقدير الذات يتضمن مستويات من تقبل الذات واحترام الذات.

وقد أثار التداخل المفاهيمي بين تقبل الذات وتقدير الذات (Hu et al, 2008) العديد من المشاكل أثناء تصميم المقاييس الخاصة بتقبل الذات، فقد أشار كل من تشمبرلين وهاجا (2001) في دراستهم إلى وجود بعض أوجه القصور في تصميم الاستبانة الخاصة بقياس تقبل الذات، فهما يعتقدان أن الاستبانة لم تكن بالوضوح الكافي لتميز بنية تقبل الذات عن بنية تقدير الذات (MACINNES,2006). وهذا بالتحديد ما حدث في الدراسة الحالية لذلك تم تعديل معظم بنود مقياس الذات للدراسة الحالية بعد التحكيم بناءً على ما ذكره المحكمون من وجود بعض التداخل في معاني العبارات بين كونها تقيس تقبل الذات أم تقيس تقدير الذات، وبناء على ذلك تم إعادة التحكيم من قبل الخبراء والمتخصصين مرة ثانية. فعندما تنظر لتعريفات تقدير الذات وتقبل الذات ربما تعتقد في الوهلة الأولى أن المفهومين متشابهان ولكن عندما تقرأها بطرق أكثر تحديدا ووضوحا، ستجدهما مختلفين تماما، فقد عرف كل من براندن (Branden,1964) ورائد (rand,1961,1964) تقدير الذات بأنه عبارة عن "التقدير الإيجابي للفرد عن ذاته وذلك لأنه يتصرف تصرفات صحيحة تتمتع بالذكاء والكفاءة". (Carolsn, &Knaus, 2014) كما عرفه روزنبرج (Rosenberg ,1965) بالدرجة التي يقدرها الفرد لنفسه وتشعره بقيمة ذاته (MACINNES, 2006). أما فورد (ford, 2006) فذكر أن تقدير الذات هو كيف يشعر الفرد تجاه نفسه. (Desai, 2010) بينما عرف روجرز

(Rogers, 1961) تقبل الذات بأنه عبارة عن "تقبل الفرد لذاته بشكل كامل (تسام) وغير مشروط سواء كان يتصرف تصرفات صحيحة تتمتع بالذكاء والكفاءة أم لا، وسواء كان يحبه ويحترمه الآخرون أم لا" (Carolsn, & Knaus, 2014). ويذكر إليز (Ellis, 1995) أن تقبل الذات هو أن يرى الفرد نفسه كإنسان غير معصوم من الخطأ، فأحياناً يمكنه أن يخطئ، وبالتالي فهو لا يشغل نفسه بردود أفعال الآخرين تجاه أخطائه (MACINNES, 2006). ومن التعريفات السابقة لتقبل الذات وتقدير الذات يتضح أن سلوك الفرد بطرق صحيحة وإيجابية وبدون أخطاء شرط من شروط تقدير الذات الإيجابي، بينما تقبل الذات لا يحتاج هذا الشرط، فالفرد يتقبل نفسه والآخرين بدون شروط، فالفرد يتقبل نفسه ويتقبل الآخرين بصرف النظر عن السلوكيات الصحيحة أو الخاطئة. أي أن الفرد يمكن أن يتقبل نفسه ويتم تقبله من قبل الآخرين بدون أي أدلة على حسن وجوده وكفاءة تصرفاته ومواهبه. فالفرد يتقبل نفسه لأنه إنسان يعيش في الدنيا، له الحق في التقبل والاحترام، وبنفس المعنى يتقبل الفرد الآخرين. بمعنى آخر أن الفرق بين تقبل الذات وتقدير الذات يتلخص في كون الفرد يمكن أن يتقبل ذاته كما هي بعيوبها ومميزاتها، ولكن الفرد لا يستطيع أن يقدر ذاته إيجابياً كما هي بعيوبها ومميزاتها فيجب أن يدرك الفرد نفسه خالية من العيوب لكي ينعم بتقديرها تقديراً إيجابياً.

المحور الثاني - أساليب التعلق:

يعد التعلق من المفاهيم التي اهتم بتفسيرها علماء النفس منذ القدم. ففسر علماء النفس التحليلي تعلق الطفل بأمه بناء على الرابطة البيولوجية التي من خلالها تقوم الأم بإشباع الحاجات البيولوجية للطفل. كما أرجع علماء النفس السلوكيين تعلق الطفل بالأم أو بالفرد القائم على الرعاية إلى أن سلوك التعلق يزداد ويقوى في حال أتبع بمجموعة متنوعة من المعززات، ويتناقض عندما يتبع بسلوك عقاب يمثل التوبيخ وسحب الامتيازات (أبوغزال، وقلوه، ٢٠١٤). ورغم الاختلاف الواضح في وجهتي نظر التحليليين والسلوكيين، إلا أنهما على صواب ومكملان لبعضهما وهذا ما أوضحه باولبي في نظريته التي أطلق عليها اسم نظرية التعلق. فتعد نظرية التعلق من أهم النظريات التي درست علاقة الطفل بأمه أو بالفرد القائم على رعايته وذلك من خلال دراسة طريقة رعاية الأم للطفل وأثرها على شكل العلاقة بينهما ومدى تعلق الطفل بأمه. فذكر باولبي Bowlby أن نظرية التعلق تعتبر طريقة لوصف الطبيعة البشرية في احتياجها لعمل روابط وجدانية قوية مع أشخاص آخرين تشعر معهم بالأمان، وأكد على أن العلاقة القوية بين الأم والطفل تعد سبباً أساسياً للتكيف الانفعالي والاجتماعي للطفل كما إنها سبب لتمتع

الطفل بالصحة النفسية (Barth, et al., 2005). كما ذكر بولبي (Bowlby، ١٩٨٠، ١٩٧٣، ١٩٨٢) أن أحد المبادئ الجوهرية لنظرية التعلق هو أن البشر يولدون بنظام سيكوبيولوجي psychobiological الذي يحثهم على السعي للاقتراب من الآخرين القائمين علي رعايتهم في وقت الحاجة، وهدف هذا المنهج وفقا لبولبي Bowlby ١٩٨٢ هو الإبقاء على الحماية والدعم الكافي للفرد، المصحوب بشعور شخصي بالسعادة والأمان، (Mikulincer, & Doron, 2016) وقد اقترح بولبي (Bowlby، 1969) أن التعلق هو تكوين رابطة وجدانية قوية بين الأطفال والقائمين برعايتهم (Ayenew, Eyob, 2016). وعرفه اينزو وثوبولبي (Ainsworth & Bowlby, 1991) بأنه رابطة انفعالية قوية يشكلها الطفل مع مقدم الرعاية الأساسي وتؤدي بالأطفال إلى الشعور بالسعادة والفرح والأمان عندما يكونون بالقرب من مقدم الرعاية الأساسي. ويشعرون بالتوتر والانزعاج عندما ينفصلون عنه مؤقتًا وتصبح هذه الرابطة فيما بعد أساس العلاقات الحب المستقبلية (Lafreniere, 2000). كما عرفه سيجل (Sigel, 1999) بأنه نظام في المخ يولد به الطفل وبطريقة ما يؤثر وينظم الدوافع والانفعالات وعمليات الذاكرة وعلاقتها بصورة الفرد القائم برعاية الطفل. (Drake, 2009) وطبقاً للتعريفات السابقة فالتعلق يمكن أن يكون رابطة وجدانية أو نظاماً في المخ، فسواء كان هذا أو ذلك فآلية التعلق تكون إطاراً عاماً لتوقعات الطفل الداخلية ومعتقداته حول نفسه وحول علاقاته الاجتماعية، وينتج عنه ما يسمى بال نماذج العاملة الداخلية Internal working models وتعرف بيرك (Berk, 1999) النماذج لبعلمبة الداخلية بأنها مجموعة من التوقعات المشتقة من الخبرات المبكرة، تتضمن مدى وجود مقدم الرعاية، واحتمالية تقديمه للدعم في أوقات الضيق والتوتر، بحيث تصبح هذه التوقعات موجّهات لعلاقات الطفل مستقبلاً (أبو غزالة، وعبد الكريم، ٢٠٠٩). والنماذج العاملة الداخلية تتضمن نماذج خاصة بنظرة وتوقعات الفرد عن نفسه ونماذج أخرى خاصة بنظرة وتوقعات الفرد عن الآخرين ومدى ثقة الفرد في استجاباتهم للعلاقات الاجتماعية معه. (Ayenew, Eyob, 2016) ويرى بولبي أن النماذج العاملة الداخلية تميل نحو الاستقرار والثبات رغم الخبرات الجديدة التي يمر بها الطفل، لأن الطفل سيخبر علاقاته الجديدة بطريقة تتسجم مع نموده العامل الداخلي الموجود لديه والمكون مسبقاً من خلال خبرة الطفل بردود فعل الأم أو الفرد القائم بالرعاية أثناء التفاعل المتكرر بينها (Fraleay, R., Roisman, G., 2015).

ففي مرحلة الرشد يظهر التعلق بالأصدقاء والأزواج ولكن هذا لا يلغي رابطة التعلق التي تكونت في الطفولة وإن اختلف شكلها وطريقة التعبير عنها. وأكدت الدراسات والأبحاث افتراض بولبي بأن رابطة التعلق التي تكونت في الطفولة تمتد لتشكّل العلاقات الاجتماعية المختلفة للراشد وقد كتب رأي سيمونلي وبينكوس (Ray, Simonelli and Pincus, 2004) أن نظرية التعلق أصبحت النهج السائد لفهم العلاقات بين الأفراد (Berghaus, 2011). كما يستخدم مفهوم التعلق ليشير إلى القدرة الكلية على تكوين العلاقات الاجتماعية مع الآخر (Bruce, 2006). ويختلف شكل هذه العلاقات من فرد إلى آخر باختلاف أسلوب التعلق الخاص بكل فرد والذي ينبع من النماذج العاملة الداخلية له والتي تتفق مع الطريقة التي اعتادها الطفل أثناء تعلقه بأمه أو بالقائم على رعايته. وأوضح العبيدي، وضياء، (٢٠٠٦) هذا المعنى في دراسته "أنماط تعلق الراشدين السابقة في فترة طفولتهم وعلاقتها بتعلقهم بالجماعة الاجتماعية" حيث تم التطبيق على طلبة الجامعة لتعرف أنماط تعلق الراشدين السابقة في فترة طفولتهم (الأمن، المتذبذب/ القلق، المتجنب) والموازنة بينها وبين علاقتهم الاجتماعية في مرحلة الرشد. كما أوضحت يمينة، مدوري (٢٠١٥)، أن نمط تعلق الطفل في الصغر يعد نقطة انطلاق لعلاقاته الاجتماعية والعاطفية على مر حياته.

وأول من أطلق مصطلح أنماط أو أساليب التعلق كانت أينسورث (Ainsworth, 1967) وكانت تصف به طريقة استجابة الطفل في موقف الانفصال عن أمه. وقسمت أينسورث ردود أفعال الأطفال إلى ثلاث فئات: الأمن - secure - المتجنب Avoidant - الخائف Anxious. ثم أضاف كل من مان وسولومون (Main and Solomon, 1990) فئة رابعة وهي المشوش أو المضطرب Disorganized وهو طفل ردود أفعاله غير ملائمة وغير مناسبة لموقف الانفصال وتكون ردود أفعاله بين الخوف والتجنب.

في سنة ١٩٨٠ اهتم علماء النفس الإكلينيكي وعلماء النفس النمو بتطوير العديد من المقاييس لقياس أساليب التعلق للصغار والكبار. فقاموا بابتكار مقابلة شخصية كأسلوب لقياس أساليب التعلق للكبار AAI، وفيها يجيب المفحوص عن سؤال مفتوح يستوضح فيه عن شكل علاقة المفحوص بأمه في مرحلة الطفولة. وأسفرت النتائج عن ثلاث فئات مشابهة تماماً للفئات التي توصلت لها أينسورث وهي فئة الأمن مثل الأمن لدى أينسورث وهو: الشخص الذي يذكر علاقته الجيدة بوالديه بوضوح ويصفها بأنها علاقة متوفرة ومجيبه له وقت الحاجة، وفئة الرفض Dismissing مثل فئة المتجنب لدى أينسورث وهو: الشخص الذي يقلل

دائماً من أهمية علاقة التعلق ويتذكر القليل عن علاقته العاطفية بوالديه، وفئة المنشغل Preoccupied مثل فئة الخائف لدى اينسورث وهو: الشخص يعيش حبيس شعوره الدائم بالغضب والقلق من والديه، ويكون حساساً جداً تجاه خبرات التعلق وعندما يسترجعها يتحدث عنها وهو غاضب وخائف (Mikulincer, & Shaver, 2016) وقام هازان وشيفر (Hzan and Shaver, 1987) بتصميم مقياس بطريقة التقرير الذاتي لقياس أساليب التعلق للكبار وهي ثاني طريقة لقياس أساليب التعلق بعد المقابلة الشخصية، وتضمن المقياس بنود تقيس شعور المفحوص تجاه علاقته العاطفية وذلك في ثلاث فئات للتعلق (آمن-متجنب- خائف)، مثلما حددهم اينسورث مع الأطفال سابقاً.

وفي سنوات لاحقة تم القيام بالعديد من الدراسات لتطوير مقاييس تقرير الذات لقياس التعلق، ومن بينهم مقياس هازان و شيفر، وأظهرت النتائج أدلة قوية على أن أساليب التعلق الثلاثة (Hzan and Shaver, 1987) أصبحت بُعدين وهما: التجنب والخوف (Brennan, Clark, & Shaver, 1998)، حيث إن بعد التجنب يكون على متصل مابين (مرتفع-منخفض)، وبعد الخوف أيضاً يكون على متصل ما بين (مرتفع-منخفض)، شكل (١) (Mikulincer, & Shaver, 2016).

(الخوف)

	منخفض	مرتفع
منخفض	آمن	منشغل
مرتفع	رافض	خائف

(١) نموذج ثنائي البعد لأساليب التعلق للكبار (كرول وشيفر)

(Crowell, fraley & shaver 1999)

ويوضح هذا النموذج كيفية تحديد مكان الفرد في الأقسام الأربعة الناتجة عن تقاطع بُعدي التجنب والخوف، معتمداً في ذلك على مستوى أو درجة الفرد في كل من التجنب والخوف (Maltzman, 2016). وهذا يعني وجود مساحة كافية في كل قسم من الأقسام الأربعة تسمح بمراعاة الفروق الفردية بين الأفراد، فوجود فردين في قسم التعلق الخائف لا يعني أنهما كائنان في نفس الموضع وذلك لاختلاف درجاتهما على بعد الخوف ودرجاتهما على بعد التجنب.

ونتيجةً لجهد العديد من الدراسات التي تبحث طرق قياس التعلق للكبار سواء بمقاييس التقرير الذاتي أو المقابلة الشخصية والاستفادة أيضاً مما توصل إليه شيفر وآخرون، وكذلك الاهتمام بما توصل إليه بولبي (1982-1969) من أفكار حول النماذج العاملة الداخلية للذات والنماذج العاملة الداخلية للآخرين، توصلت بارثولومين (Bartholomen, 1990) وبارثولومين وهورويتز (Bartholomen and Horowitz, 1991) إلى نموذج من بعدين وأربع فئات، حيث اعتبرت الفئات الأربعة (الآمن - المنشغل (preoccupied) - والمتجنب الراض (dismissing-avoidant) - والمتجنب الخائف (fearful-avoidant) محصورين ما بين (سلبي- إيجابي)، ووضعته على البعدين (الذات - الآخرين)، شكل (٢) (Hunter, & Munder, 2016)

نموذج الذات (الانكالية أو الاعتمادية)

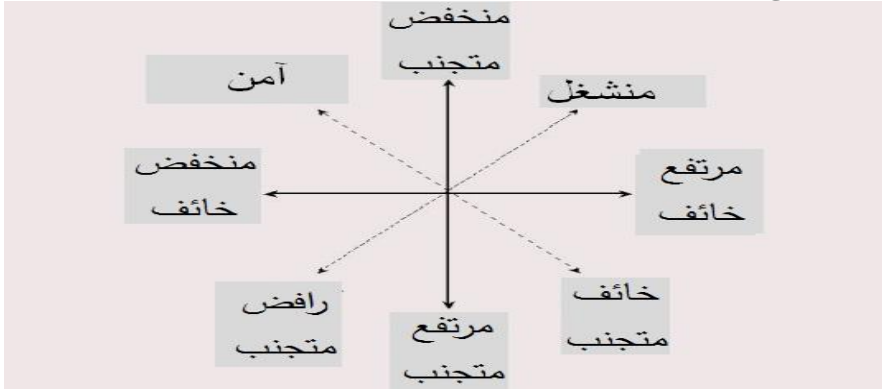
	منخفض	مرتفع
منخفض	آمن	منشغل
مرتفع	المتجنب راض	المتجنب الخائف

(٢) أبعاد نموذج التعلق (بارثولومين وهورويتز)

(Bartholomen and horowitz, 1991)

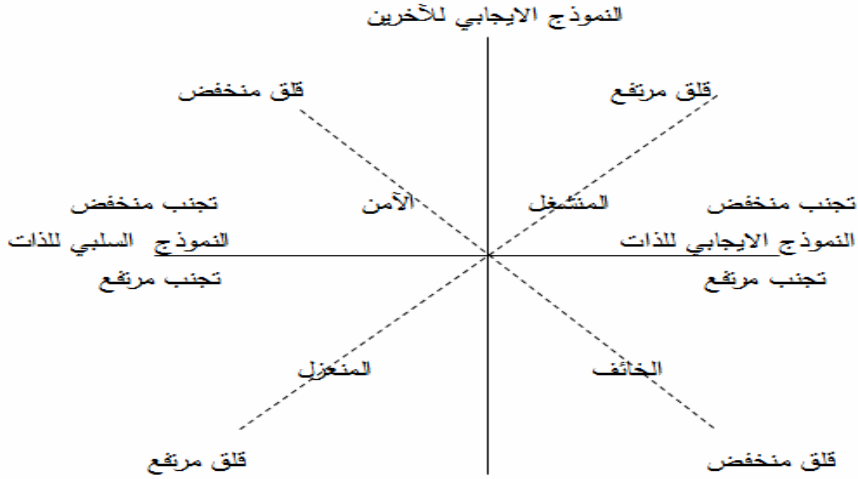
بمعني أنها اختزلت الفئات الأربعة في فكرة، أن هذه الفئات تتضمن المستويات المرتفعة والمستويات المنخفضة، بمعنى أن الفئات الأربعة متدرجة على متصل بين الموجب والسالب، فتم الاكتفاء بالموجب والسالب على البعدين: الذات والآخرين، فيتكون لدينا بُعد الذات (موجب - سالب) وبُعد الآخرين (موجب - سالب)، والتقاطع بينهما يُكون الأربعة فئات. ثم قامت بارثولومو وشيفر بدمج بعدي التعلق الخاصين بنموذج برنان وشيفر (Brennan, Clark, & Shaver, 1998) (التجنب - القلق) ضمن نموذجها للتعلق، ويعد هذا آخر تعديل للنموذج ثنائي البعد لبارثولومو (أبو العلا، سوسن). فأصبح نموذج بارثولومو، شيفر شكل (٣) يتكون من نموذجين للتعلق، الأول نموذج (التجنب - القلق) لبرنار وشيفر (١٩٩٨) والثاني نموذج الذات (سلبي - إيجابي) والآخرين (سلبي وإيجابي) لبارثولومو (١٩٩٠)، (١٩٩١) وباندماج النموذجين يتكون لدينا أربعة أساليب للتعلق، والأول هو الآمن: وهو الفرد الذي لديه مزيج من التوجه الإيجابي نحو الذات، والتوجه الإيجابي نحو الآخرين كما يتمتع بدرجة قلق منخفضة وتجنب

منخفض، ويستطيعون أن يثقوا بالآخرين. أما الفرد ذو التعلق المتجنب الرفض فلديه مزيج من الذات الموجب، والتوجه السلبي تجاه الآخرين وتجنب مرتفع، قلق منخفض. فهم يمتلكون درجات مرتفعة من الثقة في النفس، ولكنهم يمتلكون توقعات متدنية تجاه الآخرين. أما المتعلق المنشغل لديه توجه نحو الذات السلبي وتوجه إيجابي تجاه الآخرين كما يشعر بالتجنب المنخفض والقلق المرتفع. فهم يسعون للشعور بقبول الآخرين لهم ومن ثم فتوقعاتهم مرتفعة تجاه الآخرين، وهم في حالة قلق مستمرة خوفاً من أن يفقدوا قبول الآخرين لهم. ولكنهم في نفس الوقت لديهم تقدير متدنٍ لذاتهم، ونقص في ثقافتهم بأنفسهم أيضاً. أما بالنسبة للتعلق الخائف فهم الأفراد الذي لديهم توجه سلبي شديد نحو ذاتهم ونحو الآخرين أيضاً. ويشعرون بدرجات مرتفعة في القلق والتجنب، فهم لا يثقون لا في أنفسهم ولا في الآخرين. وهم دائماً قلقون تجاه نجاحهم في الحصول على القبول من الآخرين ولديهم رغبة في الاستقلال عن الآخرين، وذلك لحماية أنفسهم، من الشعور بالرفض من الآخرين (Young, 2011). وهذا هو النموذج الذي تبنته الباحثة في البحث الحالي.



شكل (٣) النموذج الثنائي الأبعاد (النموذج الرباعي) لبارثولومو، شيفر (١٩٩٨)

ولكن رأَت الباحثة أن شكل (٣) لم يوضح بشكل كافي فكرة دمج بعدي التعلق الخاصان بنموذج برنان وشيفر ضمن نموذج بارثولومو ليكونا نموذج بارثولومو، شيفر. لذلك قامت أبو العلا، سوسن (٢٠٠٨) بتعديل النموذج (بارثولومو، شيفر) إلى شكل (٤).



شكل (٤) النموذج الثنائي الأبعاد (النموذج الرباعي) لبارثولومو، شيفر (١٩٩٨) ورأت الباحثة إمكانية عمل تعديل آخر للشكل (٣) يكون أبسط، فقامت بمحاولة تصميم شكل جديد لنموذج بارثولومو، شيفر (نموذج برنان وشيفر + نموذج بارثولومو)، ومن أجل ذلك، تم القيام بتعديل لا يخل بالمعني الموضح في الشكل (٢) لنموذج (بارثولومين وهورويتز) وذلك بعكس اتجاه النموذج إلى الأسفل المعاكس (الجنوب الشرقي) كما في شكل (٥).

مرتفع	منشغل	آمن
منخفض	خائف	رافض
مرتفع	منخفض	مرتفع

بُعد الذات

شكل (٥) أبعاد نموذج التعلق (بارثولومين وهورويتز) (Bartholomen and horowitz, 1991) بعد تعديل الباحثة.

بعد ذلك تم دمج النموذجين (نموذج برنان وشيفر + نموذج بارثولومو) ليصبحا نموذج (بارثولومو، شيفر) كما في الشكل (٦).

الخوف

		منخفض	مرتفع	
مرتفع	منخفض	أمن	منشغل	مرتفع
منخفض	مرتفع	رافض	خائف	منخفض
		مرتفع	منخفض	
		الذات		

الآخرين

شكل (٦) نموذج بارثولومو، شيفر
(نموذج برنان وشيفر + نموذج بارثولومو) (تصميم الباحثة)

أساليب التعلق وتقبل الذات وتقبل الآخرين:

إن التفاعل المتكرر مع الأفراد (شخصيات التعلق) المتسمين بالحس المرهف والدعم للآخرين يؤدي إلى التصور الإيجابي للذات بمعنى أن يرى الفرد ذاته جديرة باهتمام وحب الآخرين، بالإضافة إلى أن هذا، يرى الفرد نفسه قوية ونشيطة وناجحة في الوصول لدعم وحب الآخرين. وبذلك يصبح التفاعل مع شخصيات التعلق التي تتسم بالتواجد والاستجابة من أجل الآخرين كأنه عملية بناء قوالب طبيعية، والتي أسماها روجرز (١٩٦١) الذات الحقيقية، فمثل هذه الذات تكون خالية من الحيل الدفاعية والصراعات، وتمثل تصورا إيجابيا مستمداً من إنجازاتها الشخصية ومن حب وتشجيع الآخرين. (Mikulincer, &Doron, 2016) وفي مرحلة الرشد يكون لدى الأفراد ذوي التعلق الآمن القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة (Mikulincer&Shaver,2015)، مما يدل على امتلاكهم لدرجة كبيرة من تقبل الذات. بمعنى أن الأفراد المتمتعين بالتعلق الآمن يشعرون بتقبل ذات جيد نتيجة تقبل وحب الآخرين لهم، ويترتب عليه طريقة تعاملهم مع من حولهم المتمسة بدرجة عالية من تقبل الآخر وذلك لأنهم يستدمجون داخلهم الطرق الإيجابية التي يعاملهم بها القائمون على رعايتهم أو أصحاب العلاقة القوية العاطفية بهم والمانحون لهم التعلق الآمن. وعلى هذا الأساس يذكر ميكولينسر وشيفر (Mikulincer& Shaver,2004) أن التعلق الآمن يسهل تكوين ما يطلق عليه كوهوت، (١٩٨٤) Kohut اسم "النرجسية الصحية" Healthy narcissism

التي تسمح للشخص بإنشاء هيكل متماسك ومستريح لشخصيته (Mikulincer, & Doron, 2016).

وبناء على ما سبق وعلى العكس تماماً فإن الفرد الذي يعاني من أي أسلوب من أساليب التعلق غير الأمن، يعاني من اضطرابات في تشكيل الذات حيث تقدير الذات الهش وغير المستقر. كما يعانون من نقد الذات الحاد ويصعب عليهم تقبل ذاتهم كما يصعب بناء مفهوم ذات إيجابي.

وأوضحت دراسة فيلتون وجوويت (Felton & Jowett, 2013) ودراسة لي وهانكين (Lee & Hankin, 2009) ودراسة ماكولييامز وهولمبيرج (McWilliams & Holmberg, 2010). أن كل أنواع التعلق غير الأمن ترتبط ارتباطاً إيجابياً دالاً إحصائياً بتكوين مفهوم ذات منخفض مما يشير إلى تقبل ذات منخفضة أيضاً. وأكدت ذلك دراسة شميت وآليك (Schmitt and Allik, 2005) التي أجريت في ٥٣ دولة، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط سلبي كبير دال إحصائياً بين التعلق غير الأمن وتقدير الذات وذلك في ٤٩ دولة من الـ ٥٣ دولة. كما اتضح وجود ارتباط بين التعلق غير الأمن والاكتئاب والقلق والعدوان والشعور بعدم الرضا والأداء الضعيف في العمل ويدل ذلك على مستوى تقبل ذات ضعيف (Mikulincer & Shaver, 2007). وكذلك أكدت دراسات التقبل وجود ارتباط بين ضعف تقبل الذات والشعور بعدم الرضا والأداء الوظيفي الضعيف والشكوى من آلام جسدية مختلفة (Hayes et al., 2006).

وكذلك اتضح من دراسة العبيدي، وضياء، (٢٠٠٦) بعنوان أنماط تعلق الراشدين السابقة في فترة طفولتهم وعلاقتها بتعلقهم بالجماعة الاجتماعية والتي سعت إلى تعرف أنماط تعلق الراشدين السابقة في فترة طفولتهم (الأمن، المتذبذب/القلق، المتجنب) وذلك لدى طلبة الجامعة من الصفوف المنتهية. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأساليب الثلاثة للتعلق ولكنها تختلف فيما بينها، حيث أن النمط الأمن لصالح الذكور، والنمط المتذبذب/القلق لصالح الإناث، والنمط المتجنب لصالح الإناث. كما أظهرت النتائج وجود علاقة بين أسلوب التعلق وشكل تعلق الفرد بالجماعة، الذي يتضمن داخله مستوى تقبل الفرد للآخر. ودراسة ديرليوكاركوس (Dereli & Karakus, 2011) بعنوان العلاقة بين أساليب التعلق والعلاقات الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة الارتباطية بين أسلوب التعلق وشكل العلاقة الاجتماعية. علاقة ارتباطية بين نمط التعلق الأمن وبين التعبير الإيجابي عن الانفعالات. وتقبل الذات من أهم الدعائم للنجاح في أي علاقة اجتماعية.

ودراسة صابر، سامية محمد (٢٠١٤) بعنوان أساليب التعلق وعلاقتها بالكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة واتضح من النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب التعلق. وفي دراسة قامت بها أبو نمر، منى (٢٠١١) هدفت إلى الكشف عن نمط وأسلوب التعلق السائد وأسلوب كشف الذات وفقاً لمتغيري الجنس والفئة العمرية، وتراوحت أعمار العينة بين (١٨-١١) سنة، أظهرت نتائج الدراسة أن نمط التعلق السائد هو نمط التعلق الآمن، بعده نمط التعلق التجنبي ثم نمط التعلق القلق، وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لجنس الطالب في نمط التعلق الآمن، وفي نمط التعلق التجنبي لصالح الإناث وفي نمط التعلق القلق لصالح الذكور، ووجود فروق تعزى للفئة العمرية في نمط التعلق التجنبي لصالح الفئة العمرية (١٨-١٥) مقابل الفئة (١٤-١١) العمرية.

وجسد لي التراث النظري والدراسات السابقة أهمية دراسة العلاقة بين تقبل الذات وتقبل الآخر وأساليب التعلق وذلك لندرة الدراسات والبحوث التي درست المتغيرات الثلاثة مجتمعة. كما ساعدتني مراجعة التراث النظري والدراسات السابقة في صياغة وتوجيه فروض البحث كما يلي:

فروض البحث:

- ١- توجد علاقات ارتباطية دالة بين كل من تقبل الذات وأساليب التعلق وتقبل الآخر لدى طلاب الجامعة (ذكور-إناث).
- ٢- توجد فروق ذات دلالة فيكل من تقبل الذات وأساليب التعلق وتقبل الآخر باختلاف (نوع الجنس - مستوى التحصيل الدراسي - السنة الدراسية).
- ٣- يمكن التنبؤ من تقبل الذات بتقبل الآخر لدى طلاب الجامعة.
- ٤- يمكن التنبؤ من أساليب التعلق بتقبل الآخر لدى طلاب الجامعة.
- ٥- يمكن التنبؤ من تقبل الذات بأساليب التعلق لدى طلاب الجامعة.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً- منهج البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه فقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمعرفة مدى وشكل العلاقة بين متغيرات البحث وكذلك معرفة مدى إمكانية التنبؤ من أحد المتغيرات بالمتغير الآخر.

ثانياً - عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الحالي بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب وطالبات كلية الهندسة والصيدلة والآداب، ولقد اشتملت عينة البحث على:
عينة التقنين: تتكون عينة الصدق والثبات من ١٢٠ طالبا وطالبة، منهم ٦٠ ذكور والباقي من الإناث بمتوسط عمر ١٩,٨ سنة وانحراف معياري ٢,١٢ سنة.
عينة البحث الأصلية: يبلغ حجم عينة الدراسة الحالية ٣٩٤ طالبا وطالبة، وبلغ متوسط أعمارهم (٢٠,٥٣) بانحراف معياري (٢,٠٣)، موزعين حسب متغيرات الدراسة الحالية على النحو التالي: جدول (١)، (٢)، (٣)، (٤).

جدول (١)

توزيع أفراد العينة حسب النوع

النسبة المئوية	العدد	النوع
٥٩,٤	٢٣٤	ذكور
٤٠,٦	١٦٠	إناث
١٠٠,٠	٣٩٤	المجموع

جدول (٢)

توزيع أفراد العينة حسب مستوى التحصيل الدراسي

النسبة المئوية	العدد	المستوى
٢٢,٦	٨٩	مقبول
٣٢,٧	١٢٩	جيد
٤٤,٧	١٧٦	جيد جدا
١٠٠,٠	٣٩٤	المجموع

ويلاحظ أن الباحثة لم تضمن تقدير "ممتاز" في مستوياتها، لأن عددهم كان قليلا (١٢) طالبا وطالبة، ولذا قامت الباحثة باستبعادهما.

جدول (٣)

توزيع أفراد العينة حسب الفرقة الدراسية

النسبة المئوية	العدد	السنة
٤٦,٧	١٨٤	الثانية
٢٢,٣	٨٨	الثالثة
٣١,٠	١٢٢	الرابعة
١٠٠,٠	٣٩٤	المجموع

ويلاحظ أن الباحثة لم تضمن في سنوات الدراسة طالبا وطالبات من السنة الأولى، لأنهم مازالوا حديثي عهد بالمرحلة الثانوية.

جدول (٤)

توزيع أفراد العينة حسب نوع الكلية

النسبة المئوية	العدد	الكلية
٤٢,٤	١٦٧	الصيدلة
٨,٤	٣٣	الأدب
٤٩,٢	١٩٤	الهندسة
١٠٠,٠	٣٩٤	المجموع

ثالثاً - أدوات البحث:

تم إعداد مقياسين في البحث الحالي وهما: مقياس تقبل الذات ومقياس تقبل الآخر ولذلك قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من مقاييس تقبل الذات وتقبل الآخر التي تم استخدامها في البحوث والدراسات السابقة منذ بداية الخمسينات وحتى الآن. وتنوعت المقاييس ما بين مقاييس مستقلة لقياس كل من: تقبل الذات وتقبل الآخر، ومقاييس فرعية لقياس كل من: تقبل الذات وتقبل الآخر، ضمن بطاريات وقوائم واستبانات تقيس متغيرات نفسية أخرى. وكان الهدف الأساسي للعديد من المقاييس منذ الخمسينيات هو دراسة العلاقة بين تقبل الذات وتقبل الآخر وكذلك العلاقة بين التقبل والمرض النفسي، وتباينت تعريفات التقبل، وبناءً عليه زاد عدد المقاييس، ومن المقاييس التي تم الاطلاع عليها:

مقياس "التقبل المعبر عنه للذات والآخرين" لبيرجر *Expressed Acceptance of Self and Others Scale* (Berger, 1952) و"مؤشر التوافق والقيم" *An Index of Adjustment and Values*. لنيل وآخرين (Bill et al., 1951)؛ ومقياس تقبل الذات والآخرين "Acceptance of self and others" لفي (Fey, 1954)؛ و"استبيان الاتجاه نحو الذات والآخرين" *Attitudes toward the self and others* لفيليبس (Phillips, 1951)، هذه المقاييس استخدمت في دراسات أيدت عدداً من الفروض حول التقبل، تتضمن التنبؤ بأن تقبل الذات وتقبل الآخرين يرتبطان طردياً، وأن التقبل يرتبط عكسياً بالمرض النفسي. كما تم الاطلاع على بنود تُعد تقبل الذات كأحد أبعاد مقياس السعادة النفسية (٢٠١٠، تعريب السيد أبو هاشم) ومن إعداد (Springer & Hauser, 2006). واستبيان تقبل الذات غير المشروط *Unconditional Self-Acceptance* (Questionnaire) (Chamberlain, &Haaga, 2001).

وبعد الاستعراض السابق لمقاييس التقبل اتضح أن من أهم المعوقات التي واجهت الباحثين عند وضع مقاييس للتقبل أن معظم المقاييس كان بها ضعف في

البنية التعريفية بسبب تشتت تعريفات المفهوم إلى جانب التباين الكبير بين أصحاب الأطر النظرية (Williams, & Lynn, 2010). وذلك إلى جانب النقد الذي قدم، لأن معظم مقاييس التقبل تم تطبيقها على عينات من داخل العيادات النفسية، وكذلك النقد الذي قدم للمقاييس بسبب التداخل في المعنى مع مفهوم الذات و مع تقدير الذات مما يضعف من صدق مقاييس التقبل. وهذا ما رأته الباحثة بعد مراجعة بنود المقاييس وتعريفات تقبل الذات وهذا ما دعى تشامبيرلان وهاجا (٢٠٠١) إلى تصميم مقياس مستقل لقياس تقبل الذات غير المشروط، ورغم حرصهما الشديد على وضع بنود تفرق بين مفهوم تقبل الذات ومفهوم تقدير الذات، إلا أن المقياس قد أظهر ارتباطاً كبيراً مع تقدير الذات. وبناء على ذلك تم إعداد مقياسين أحدهما لقياس تقبل الذات والآخر لقياس تقبل الآخر ولذلك تم وضع تعريف واضح وفاضل لتقبل الذات وتقبل الآخر محاولة من البحث الحالي لمنع التداخل بين مفهوم تقدير الذات ومفهوم تقبل الذات. والمقياسان كما يلي:

١ - مقياس تقبل الذات (إعداد الباحثة)

وكخطوة أولى لإعداد المقياس تم صياغة مجموعة من البنود التي بلغ عددها ٤٠ بنداً، والتي هدفت إلى قياس متغير تقبل الذات، وللإجابة عليها يجب علي المفحوص اختيار تدرج من الأربعة تدرجات أوفق بدرجة (كبيرة - متوسطة - قليلة - لا أوافق).

تقنين مقياس تقبل الذات:

الصدق: لقد تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقتين وهما:

- **صدق المحكمين (الصدق الظاهري) لمقياس تقبل الذات:**
تم عرض مقياس تقبل الذات في صورته الأولية - التي تتكون من ٤٠ بنداً - على عدد من الخبراء في مجال علم النفس، وذلك للحكم على مدى ملاءمة بنود المقياس من حيث المحتوى ومن حيث الصياغة اللغوية، وبناءً على آرائهم تم الإبقاء على ١٣ بنداً وإلغاء ١٦ بنداً، واتفق معظم المحكمين على وجوب إعادة صياغة ١١ بنداً لاختلاطها في المعنى مع بنود المقاييس التي تهدف إلى قياس تقدير الذات وذلك خوفاً منهم على صدق المقياس. وبعد عمل التعديلات المطلوبة أصبح المقياس في صورته الثانية التي بلغ عدد بنودها ٢٤ بنداً، وتم إعادة تحكيم المقياس مرة أخرى حيث بلغ عدد البنود بعد التحكيم ٢٢ بنداً.

• صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقبل الذات:

تم التحقق من صدق المفردات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد حذف درجة المفردة من

الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه بافترض أن بقية درجات المقياس تعد محكاً لدرجات تلك المفردة، فوجد أن جميع المفردات تحقق درجة جيدة من معاملات الارتباط انحصرت قيمها ما بين: (٠,٢٠٠، ٠,٦٣٤) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ما عدا بنداً واحداً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد صدقها. وهو ما يتضح بجدول (٥)

جدول (٥) معامل ارتباط المفردات مع الدرجة الكلية لمقياس تقبل الذات

رقم المفردة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
معامل الارتباط	**٠,٣٣٥	**٠,٤١٢	**٠,٣٩٥	**٠,٣٨٨	**٠,٥٧٧	**٠,٥٣٢	**٠,٣٩٨	*٠,٢٠٠
رقم المفردة	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
معامل الارتباط	**٠,٤٧٢	**٠,٤١٢	**٠,٣٦٣	**٠,٣١٩	**٠,٤٤٠	**٠,٦٣٤	**٠,٥٥٦	**٠,٤٦٠
رقم المفردة	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢		
معامل الارتباط	**٠,٥٤٣	**٠,٥٢٦	**٠,٤٥٨	**٠,٥٥٥	**٠,٤٨٧	**٠,٤١٢		

** دال، عند ٠.٠١ *دال عند ٠.٠٥

ثبات مقياس تقبل الذات:

تم حساب ثبات مقياس تقبل الذات باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات ٠,٦٠ كما تم حساب الثبات أيضاً بطريقة التجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط لبيرسون بين نصفي الاختبار (البنود الفردية في مقابل البنود الزوجية) حيث بلغ معامل الثبات ٠,٥٦ وتم تصحيح معامل الثبات من أثر الطول بمعادلة سبيرمان براون فكان معامل الثبات ٠,٧٢ وهو ما يشير إلى مستوى جيد من الثبات.

٢- مقياس تقبل الآخر (إعداد الباحثة)

وكخطوة لإعداد المقياس تم صياغة مجموعة من البنود التي بلغ عددها ٢٣ بنداً والتي هدفت إلى قياس متغير تقبل الآخر وللإجابة عليها يجب على المفحوص اختيار تدرج من الأربعة درجات أوفق بدرجة (كبيرة - متوسطة - قليلة - لا أوافق).

تقنين مقياس تقبل الآخر:

أولاً - الصدق: لقد تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقتين وهما:

• صدق المحكمين (الصدق الظاهري) لمقياس تقبل الآخر:

تم عرض مقياس تقبل الآخر في صورته الأولية -التي تتكون من ٢٣ بنداً- على عدد من الخبراء في مجال علم النفس، وذلك للحكم على مدى ملاءمة بنود المقياس من حيث المحتوى ومن حيث الصياغة اللغوية، وبناءً على آرائهم تم الإبقاء على ٢٠ بنداً مع بعض التعديلات اللغوية البسيطة وإلغاء ٣ بنود.

• **صدقة، الاتساق، الداخل، لمقياس، تقبل الآخر :**

تم التحقق، من صدقة، المفردات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل مفردة ودرجة الكلية لمقياس، تقبل الآخر، وذلك بعد حذف درجات المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، الذي تنتمي إليه بافتراض، أن بقية درجات المقياس، تعد محكاً لدرجات تلك المفردة، فوجد أن جمع المفردات تحققة، درجة حدة من معاملات الارتباط انحصرت قيمها ما بين (٠,٣٢٥، ٠,٥٧٧) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يؤكد صدقها. وهو ما يتضح بجدول (٦).

جدول (٦) معامل ارتباط المفردات مع الدرجة الكلية لمقياس تقبل الآخر

رقم المفردة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
معامل الارتباط	**٠,٥٥٩	**٠,٤٣٨	**٠,٤٦٣	**٠,٥٦٥	**٠,٥٥٧	**٠,٤١٩	**٠,٥٧٧	**٠,٥٣١
رقم المفردة	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
معامل الارتباط	**٠,٤٨٧	**٠,٥١٠	**٠,٤٥٧	**٠,٥٢٣	**٠,٣٩٧	**٠,٣٤٩	**٠,٤٣٧	**٠,٣٧٢
رقم المفردة	١٧	١٨	١٩	٢٠				
معامل الارتباط	**٠,٣٢٥	**٠,٤٣٣	**٠,٤٨٥	**٠,٥٦٥				

** دال، عند ٠,٠١ *دال عند ٠,٠٥

ثبات مقياس تقبل الآخر:

تم حساب ثبات مقياس تقبل الآخر باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات ٠,٦٢ كما تم حساب الثبات أيضاً بطريقة التجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط لبيرسون بين نصفي الاختبار (البنود الفردية في مقابل البنود الزوجية) حيث بلغ معامل الثبات ٠,٤٧ وتم تصحيح معامل الثبات من أثر الطول بمعادلة سبيرمان براون فكان معامل الثبات ٠,٦٤ وهو ما يشير إلى مستوى مرضي من الثبات.

٣ - مقياس أساليب التعلق (إعداد أبو العلا، سوسن ٢٠٠٨).

قامت سوسن شلبي أبو العلا ببناء مقياس لأساليب التعلق لدى طلاب الجامعة وفق النموذج رباعي الأبعاد لبارثولومو (١٩٩٤) وهذا النموذج الذي يتبناه البحث الحالي. تكون المقياس من ٢٢ مفردة موزعة على أبعاد التعلق الأربعة (الأمن، المنشغل، المنعزل، الخائف)، على أن تتم الإجابة عن العبارات بالاختيار من بين تدرج خماسي: تنطبق تماماً، تنطبق كثيراً، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق كثيراً، لا تنطبق تماماً. وتقابل هذه الاختيارات الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥). وتم حساب صدقة، المقياس، بطريقة صدقة، المحكمين، وطريقة حساب الاتساق، الداخل، للمقياس، فوجد أن جمع المفردات تحققة، درجة حدة من معاملات الارتباط انحصرت قيمها ما بين (٠,٢٦٠، ٠,٤٩٨) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يؤكد صدقها.

كما تم حساب ثبات الأبعاد الأربعة الفرعية المكونة لمقياس أساليب التعلية، عن طريقة حساب معامل ألفا، وطريقة التحزئة النصفية باستخدام معادلتين، سبب مايزه ومان، وحتمان، لكل بعد علمي، حدة فكانت قيم معاملات الثبات للأبعاد الأربعة الفرعية مقبولة حيث تراوح ثبات ألفا لأبعاد المقياس، سبب (٠,٥٣٤) - (٠,٧١٤)، و تراوح ثبات التحزئة النصفية لسبب مايزه لأبعاد المقياس، سبب (٠,٦٣١) - (٠,٦٦١)، و ثبات التحزئة النصفية لحتمان، لأبعد المقياس، بين (٠,٥٨٢) - (٠,٦٤٢).

صدق وثبات مقياس أساليب التعلق في البحث الحالي:

تم حساب صدق مقياس التعلق عن طريق صدق الاتساق الداخلي حيث حساب معاملات الارتباط لبيرسون بين الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية على العينة الاستطلاعية للبحث الحالي فتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥٩١) - (٠,٦٣١) وهذا صدق مرضي. كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية للأبعاد الفرعية وذلك بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين النصفين (البنود الفردية في مقابل البنود الزوجية) وذلك على العينة الاستطلاعية فتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥٨٢) - (٠,٦٢٣) ويدل ذلك على ثبات مرضي. ويدل ذلك على صلاحية المقياس للاستخدام.

رابعاً - نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد علاقات ارتباطية دالة بين كل من تقبل الذات وأساليب التعلق وتقبل الآخر لدى طلاب الجامعة (ذكور - إناث). وللتحقق من الفرض السابق استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient على النحو التالي: جدول (٧)

جدول (٧) معاملات الارتباط بين أساليب التعلق وتقبل الذات وتقبل الآخر

النوع	أساليب التعلق	تقبل الذات	تقبل الآخر
ذكور (ن=٢٣٤)	الرافض	٠,١٤٧*	-٠,١٧٢**
	الخائف	-٠,٣٥٣**	-٠,١٢٦*
	المنشغل	-٠,٢٦٠**	-٠,٢٣٢**
	الآمن	٠,٤٣١**	٠,٣٠٧**
	تقبل الذات	١,٠٠	٠,٤٠٣**
إناث (ن=١٦٠)	الرافض	٠,٠٤٦	-٠,١٩٣*
	الخائف	-٠,٣٥٧**	-٠,٣٨٣**
	المنشغل	-٠,٠٢٩	٠,٠٥٥
	الآمن	٠,٢٨٦**	٠,٣١٨**
	تقبل الذات	١,٠٠	٠,٤٦٠**

* دال عند مستوى ٠,٠٥

** دال عند مستوى ٠,٠١

ومن الجدول (٧) يتضح ما يلي:

- وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين جميع أساليب التعلق غير الآمن وكل من تقبل الذات وتقبل الآخر لدى الذكور ماعدا أسلوب التعلق الرفض وعلاقته بتقبل الذات جاءت بينهما الدلالة موجبة. كما يتضح وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين التعلق الآمن تقبل الذات وتقبل الآخر لدى الذكور. أما الارتباط بين تقبل الذات وتقبل الآخر لدى الذكور فجاءت دلالاته موجبة. وكل الارتباطات موزعة ما بين مستوى دلالة ٠,٠٥، ٠,٠١. وهذا يوضح قبول الفرض بشكل جزئي لدى الذكور، وذلك بتحقق بعض منع دون الآخر.

- أما عن الإناث فظهر وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين التعلق الآمن وبين تقبل الذات وتقبل الآخر لدى الإناث. كما يتضح أيضاً وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين تقبل الذات وتقبل الآخر لدى الإناث. أما أساليب التعلق غير الآمن فاختلفت دلالاتها ما بين (عدم وجود دلالة - دلالة موجبة - دلالة سالبة) فأسلوب التعلق الرفض لم يظهر ارتباطاً دالاً إحصائياً مع تقبل الذات، ولكنه ارتبط ارتباطاً سالباً بتقبل الآخر. أما أسلوب التعلق المنشغل فلم يظهر أيضاً ارتباطاً دالاً إحصائياً مع تقبل الذات ولا مع تقبل الآخر. أما التعلق الخائف فقد أظهر دلالة سالبة مع كل من تقبل الذات وتقبل الآخر. وكل الارتباطات موزعة ما بين مستويي دلالة ٠,٠٥، ٠,٠١. وهذا يوضح قبول الفرض بشكل جزئي لدى الإناث، وذلك لتحقق بعض منه دون الآخر.

وما توصل له البحث الحالي من ارتباط إيجابي بين تقبل الذات وتقبل الآخر وأسلوب التعلق الآمن لدى كل من الذكور والإناث، يتفق مع ما توصلت له العديد من البحوث والدراسات السابقة ولكن هذه الدراسات لا تجمع بين المتغيرات الثلاثة في دراسة واحدة ولكن درست المتغيرات في علاقات ثنائية. ما عدا دراسة (Rolston, 2002). التي توصلت إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين أسلوب التعلق ومفهوم ذات الفرد ومفهومه عن الآخر. وتقبل الذات وتقبل الآخر أحد مكونات مفهوم الذات وتقدير الذات. مما يدل على ارتباط نتيجة هذه الدراسة مع البحث الحالي. ودراسة (Rumsey, 2000) التي توصلت إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين تقدير الذات وتقبل الآخر، ولأن تقبل الذات أحد المكونات الرئيسية لتقدير الذات، كما توصلت دراسة (Daniel David, Carmen D. Cote, Aurora, 2013) التي أثبتت أن تقبل الذات غير المشروط يعكس مكوناً هاماً من مكونات تقدير الذات. مما يدل على ارتباط ما توصلت إليه هذه الدراسة بنتائج البحث الحالي. ودراسة (Ciano,

(2013)، التي توصلت إلى الارتباط الإيجابي بين التعلق الآمن ومستوى التقبل لدى الكبار. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة البحث الحالي.

ودراسة (Douglas K. Symons, and Sharon E. Clark (٢٠١٠). التي توصلت إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين أسلوب التعلق الآمن ونظرة الفرد لذاته واحترامها المستمدة من العلاقات الاجتماعية مع الأقران والآباء. ودراسة (Vanencia Jacquia Lynch.(2011) التي أثبتت العلاقة القوية بين أساليب التعلق بين الأم وأبنائها الكبار ومستوى تقدير الذات لديهم. رغم اختلاف عينة الدراسة عن عينة البحث الحالي لكن علاقة التعلق بين الأم وأبنائها يتحكم بها ويرسم خطواتها النماذج العاملة الداخلية كما ذكر بولبي سابقاً، ونفس هذه النماذج هي التي ترسم شكل وأسلوب التعلق بالأقران، الذي يرتبط بتقدير الذات لدى الفرد. وتقبل الذات هو أحد أهم مكونات تقدير الذات، بذلك يكون أسلوب التعلق مرتبطاً ارتباطاً إيجابياً بتقبل الذات ويتفق هذا مع البحث الحالي، ومع دراسة Erik T. Huntsinger and Linda J. LUECKEN.(2004) التي اتفقت نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية حيث الارتباط الإيجابي الدال بين التعلق الآمن والصحة النفسية للفرد وتقديره لذاته. ودراسة (Nicole M. L. Buck, PhD, Ellie P. E. (2012). M. Leenaarsr التي توصلت إلى أن التعلق غير الآمن يؤدي إلى الإساءة إلى شريك الحياة في المعاملة. وعملية الإساءة إلى فرد مقرب تتطلب درجة كبيرة من عدم التقبل له، بمعنى أن أساليب التعلق غير الآمنة مرتبطة إيجابياً بعدم تقبل الآخر من الأصحاب وبالتالي يسهل احتمال الإساءة إليه. ودراسة (Nancy L. Collins, Máire B. Ford, AnaMarie C. Guichard and Lisa M. Allard.(2006). تؤكد على أن النماذج العاملة الداخلية التي تحدد أسلوب التعلق لدى الفرد، تعتبر أيضاً من العمليات المؤثرة في العلاقات الحميمة. ولأن تقبل الآخر من المكونات الهامة في العلاقات الحميمة، فذلك يعني أن التعلق يرتبط بتقبل الآخر.

كما توصلت الدراسة الحالية إلى أن أسلوب التعلق الراض لدى الذكور يرتبط ارتباطاً موجباً بتقبل الذات، وارتباطاً سالباً بتقبل الآخر، والتعلق الراض لدى الإناث لم يظهر أي ارتباط بتقبل الذات وأظهر ارتباطاً سلبياً بتقبل الآخر. ويتفق هذا مع الأساس النظري لنماذج أساليب التعلق الذي أوضح أن الفرد ذا التعلق الراض لديه توجه ذات إيجابي نحو نفسه، وتوجه سلبي تجاه الآخرين كما لديه تجنب مرتفع وقلق منخفض. فهم يمتلكون درجات مرتفعة من الثقة في النفس، ولكنهم يمتلكون توقعات متدنية تجاه الآخرين (Young,2011). ويتماشى

ذلك مع الطبيعة البشرية للفرد، حيث إن الفرد يمكن أن يتمتع باحترامه وحبه وتقبله لذاته، ولكنه يرفض ويتعد عن الاندماج مع الآخرين لأنه لا يتفق فيهم ولا في صدقهم في تقدير الآخرين وربما رجع ذلك إلى التنشئة أو خبرات صادمة. أما وجود عدم ارتباط بين التعلق الراض وتقبل الذات لدى الإناث فهو من النتائج المحيرة بعض الشيء في البحث الحالي ولكن يمكن تفسيره على أساس الطبيعة الثقافية التي تعيش فيها الأنثى العربية والمصرية بالتحديد، حيث إن العديد من العلاقات بالآخرين تتبع من العادات والتقاليد الخاصة بثقافة المجتمع حتى لو كانت ضد ما يشعر به وما يريده الفرد ويظهر ذلك أكثر مع الأنثى لأن طبيعة الثقافة ما زالت تتحكم فيها أكثر من الذكر.

أما أسلوب التعلق الخائف فقد أظهر ارتباطاً سالباً دالاً بينه وبين تقبل الذات وتقبل الآخر لدى كل من الذكور والإناث ويتفق ذلك مع الأساس النظري لنماذج أساليب التعلق الذي أوضح أن التعلق الخائف يعاني الفرد فيه من التوجه السلبي الشديد نحو ذاته ونحو الآخرين أيضاً. كما يشعر بدرجات مرتفعة من القلق والتجنب. فهو لا يتفق لا في نفسه ولا في الآخرين. وهو دائماً قلق تجاه نجاحه في الحصول على القبول من الآخرين ولديه رغبة في الاستقلال عنهم (Young,2011). كما يتفق مع دراسة (Nicole M. L. Buck, PhD,1 (2012). Ellie P. E. M. Leenaarsr التي توصلت إلى أن التعلق غير الآمن يؤدي إلى الإساءة في معاملة شريك الحياة. والإساءة إلى فرد مقرب تقتضي درجة كبيرة من عدم التقبل له، بمعنى أن أساليب التعلق غير الآمنة يمكن أن تؤدي إلى عدم تقبل الآخر من الأصحاب وبالتالي يسهل احتمال الإساءة إليه.

أما التعلق المنشغل فقد أظهر ارتباطاً سلبياً دالاً مع تقبل الذات لدى الذكور والإناث وهذا أيضاً متفق مع الأساس النظري لنماذج أساليب التعلق حيث الفرد لديه توجه سلبي نحو الذات وتوجه إيجابي تجاه الآخرين كما يشعر بالتجنب المنخفض و القلق المرتفع. و في نفس الوقت لديهم تقدير متدن لذاتهم، ونقص في ثقتهم بأنفسهم أيضاً (Young,2011). كما اتفق ذلك مع دراسة (Lora (2004) E. Park Jennifer Crocker and Kristin D. Mickelson التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أسلوب التعلق المنشغل وقيمة الذات المنخفضة. وقيمة الذات تعتمد بالدرجة الأولى، على تقدير الفرد لذاته وتقبله لها. أما علاقة أسلوب التعلق المنشغل بتقبل الآخر فجاءت نتائجها من النتائج المحيرة فقد ارتبط التعلق المنشغل بتقبل الآخر ارتباطاً سالباً لدى الذكور، بينما لم يظهر أي ارتباط لدى الإناث. وهذا لا يتفق مع الأساس النظري لنماذج التعلق الذي يوضح أن التعلق المنشغل صاحبه

لديه توجه إيجابي، نحو الآخرين. وربما يرجع ذلك إلى، تأثر الفرد بتوجهه السلبي، نحو ذاته مما يؤثر على، توجهه نحو الآخر، وذلك لدى الذكور، فقد بهز الرجل تقبله السلبي، لذاته، فيجعله لا يتوق، في، الآخرين ممن حوله ولا يتقبلهم. أما عن عدم ارتباط التعلق المنشغل بتقبل الآخر لدى الإناث فرمما يرجع إلى، الطبيعة الثقافية التي تعيش فيها الأنثى، من تنشئة وعادات وتقاليدها كما ذكرنا سابقاً.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من تقبل الذات وأساليب التعلق وتقبل الآخر باختلاف (الجنس، مستوى التحصيل الدراسي، الفرقة الدراسية).

وللتحقق من الفرض السابق استخدمت الباحثة تحليل التباين $2 * 3 * 3$ على النحو التالي: جدول (٨)، (٩)

جدول (٨) متوسط درجات الطلاب في أساليب التعلق، وتقبل الذات،

وتقبل الآخر في ضوء النوع، الفرقة الدراسية، ومستوى التحصيل

المتغير	النوع		الفرقة الدراسية				مستوى التحصيل		
	ذكور	إناث	ثانية	ثالثة	رابعة	مقبول	جيد	جيد جدا	
الرافض	٢٠,٦٣	١٩,٥٤	١٩,٨٣	٢٠,٤٠	٢٠,٥٧	٢٠,٥٥	٢٠,٦٥	١٩,٦٦	
الخائف	١٠,١٧	١٠,٢٨	١٠,٦٠	١٠,٤٢	٩,٤٨	١٠,٣٣	١٠,١٣	١٠,٢٢	
المنشغل	٢٢,٦٥	٢١,٦٣	٢١,٩٦	٢٢,٦٣	٢٢,٣٣	٢٢,٩٢	٢١,٥١	٢٢,٤٢	
الأمّن	١٤,٦١	١٥,٩٦	١٥,٥٠	١٥,١٥	١٤,٦٤	١٥,٢٢	١٤,٧٦	١٥,٤٢	
تقبل الذات	٦٣,٦٤	٦٢,٤٤	٦٣,٦٧	٦٢,٣٦	٦٢,٩٥	٦٣,٤٤	٦٣,٠٥	٦٣,٠٨	
تقبل الآخر	٥٣,٦٦	٥٢,٧٦	٥٣,٦٤	٥٣,١٩	٥٢,٨٤	٥٣,٤٠	٥٣,٤٤	٥٣,١٣	

جدول (٩) تحليل التباين المتعدد المتغيرات لتأثير النوع، الفرقة الدراسية،

ومستوى التحصيل على أساليب التعلق، تقبل الذات، وتقبل الآخر

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفاتية
المنفزل	١- النوع	٥٧,٧٩٠	١	٥٧,٧٩٠	٣,٦٠٩
	٢- مستوى التحصيل	١٤,٩٧٩	٢	٧,٤٩٠	٠,٤٦٨
	٣- الفرقة الدراسية	١٠,٥٠٣	٢	٥,٢٥١	٠,٣٢٨
	٢×١	٢٦,١٣٧	٢	١٣,٠٦٩	٠,٨١٦
	٣×١	٦,٦٥٤	٢	٣,٣٢٧	٠,٢٠٨
	٣×٢	١٦٣,٢٩١	٤	٤٠,٨٢٣	٢,٥٤٩*
	٣×٢×١	٧٢,٨٠٣	٤	١٨,٢٠١	١,١٣٧
	الخطأ	٦٠٢٠,٦٣٣	٣٧٦	١٦,٠١٢	
	الكل	٦٥٤٢,٧٢٣	٣٩٣		
	١- النوع	٠,٣٢٦	١	٠,٣٢٦	٠,٠٤٢
٢- مستوى التحصيل	١٩,٣٩٩	٢	٩,٦٩٩	١,٢٤٠	
٣- الفرقة الدراسية	١٠٠,٠١٨	٢	٥٠,٠٠٩	٦,٣٩٣**	

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفاتية
الخائف	٢×١	١٢,٩٣٤	٢	٦,٤٦٧	٠,٨٢٨
	٣×١	٨,٩١٣	٢	٤,٤٥٧	٠,٥٧٠
	٣×٢	١٥,٣٥٣	٤	٣,٨٣٨	٠,٤٩١
	٣×٢×١	٦٢,٨٢٧	٤	١٥,٧٠٧	٢,٠٠٨
	الخطأ الكلي	٢٩٤١,٢٧٤	٣٧٦	٧,٨٢٣	
المنشغل	١- النوع	٩٤,٥٣٢	١	٩٤,٥٣٢	٣,٢٣٥
	٢- مستوى التحصيل	١٧٧,٦٥٥	٣	٥٨,٨٢٨	٢,٠١٣
	٣- الفرقة الدراسية	١٥,٠٣٧	٣	٥,٠١٩	٠,٢٥٧
	٢×١	١٤٧,٨٣٥	٣	٧٣,٩١٧	٢,٥٢٩
	٣×١	١١,٣٣٩	٣	٥,٦٦٩	٠,١٩٤
	٣×٢	١٤١,٦٩٠	٤	٣٥,٤٢٢	١,٢١٢
	٣×٢×١	١٠٥,٨٨٣	٤	٢٦,٤٧١	٠,٩٠٦
الآمن	الخطأ الكلي	١٠٩٨٨,٤١٦	٣٧٦	٢٩,٢٢٥	
	١- النوع	٢٠٣,٨٢٥	١	٢٠٣,٨٢٥	١٣,٦٠٣**
	٢- مستوى التحصيل	٢,٦٣٥	٣	٨٧٦,٣١٧	٠,٠٨٨
	٣- الفرقة الدراسية	٩٥,١٦٨	٣	٣١٧,٤٧٠	٣,١٧٦*
	٢×١	١,٢٦٠	٣	٤٣٠,٦٣٠	٠,٠٤٢
	٣×١	٩٤,٣١٤	٣	٣١٥,٤٧٠	٣,١٤٧*
	٣×٢	١٣,٢٦٢	٤	٣١٥,٣٣١	٠,٢٢١
	٣×٢×١	٤,٦٢٢	٤	١١٥٥,١٠٥	٠,٠٧٧
	الخطأ الكلي	٥٦٣٣,٨١٧	٣٧٦	١٤,٩٨٤	
	١- النوع	٥٩٧١,٦٠٤	٣٩٣		
تقبل الذات	٢- مستوى التحصيل	٤٥,٢٧٢	٢	٢٢,٦٣٦	٠,٣٨٣
	٣- الفرقة الدراسية	٣٣,٨٦٧	٢	١٦,٩٣٤	٠,٢٨٦
	٢×١	١٤٠,٦٧٩	٢	٧٠,٣٤٠	١,١٩٠
	٣×١	٤١٥,٠٨٦	٢	٢٠٧,٥٤٣	٣,٥١٠*
	٣×٢	٣٢٣,٠١٩	٤	٨٠,٧٥٥	١,٣٦٦
	٣×٢×١	٢٤٦,٣٤٢	٤	٦١,٥٨٦	١,٠٤٢
	الخطأ الكلي	٢٢٢٣١,٢٩٢	٣٧٦	٥٩,١٢٦	
تقبل الآخر	١- النوع	١١,٦٣٢	١	١١,٦٣٢	٠,٢٥٠
	٢- مستوى التحصيل	٤٨,٥٥٢	٢	٢٤,٢٧٦	٠,٥٢١
	٣- الفرقة الدراسية	٩٢,٦٦٤	٢	٤٦,٣٣٢	٠,٩٩٥
	٢×١	٢٠٤,٩٩١	٢	١٠٢,٤٩٦	٢,٢٠١
	٣×١	١١٧,١٢٦	٢	٥٨,٥٦٣	١,٢٥٨
	٣×٢	١٠١,٩٣٩	٤	٢٥,٤٨٥	٠,٥٤٧
	٣×٢×١	١٤٤,٥٥٨	٤	٣٦,١٤٠	٠,٧٧٦
	الخطأ الكلي	١٧٥٠٥,٨٨٠	٣٧٦	٤٦,٥٥٨	
١٨٢٤٢,٢٥٦	٣٩٣				

* دال عند مستوى ٠,٠٥

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٨)، (٩) مايلي:

أولاً- بالنسبة للتأثيرات الرئيسية للنوع (ذكور وإناث):

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي الذكور والإناث في أسلوب التعلق الآمن، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في باقي أساليب التعلق (الرافض - المنشغل - الخائف)، ومن جدول (٨) أن الفروق في أسلوب التعلق الآمن لصالح الإناث. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الذكور والإناث في تقبل الذات وتقبل الآخر.

ثانياً- بالنسبة للتأثيرات الرئيسية لمستوى التحصيل (مقبول- جيد- جيد جداً):

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مستوى التحصيل في كل من أساليب التعلق وتقبل الذات وتقبل الآخر.

ثالثاً- بالنسبة للتأثيرات الرئيسية لمستوى الفرقة الدراسية (الثانية- الثالثة- الرابعة):

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسط درجات الفرق الدراسية في أسلوب التعلق الخائف، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين مستوى درجات الفرق الدراسية في أسلوب التعلق الآمن، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الفرق الدراسية في باقي أساليب التعلق (الرافض- المنشغل) وفي تقبل الذات وفي تقبل الآخر. ومن جدول (٨) يتضح أن الفروق في كل من أسلوب التعلق الخائف والآمن لصالح الفرقة الدراسية الثانية.

رابعاً- بالنسبة للتأثيرات الرئيسية للتفاعل بين النوع ومستوى التحصيل:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين النوع ومستوى التحصيل على أساليب التعلق وتقبل الذات وتقبل الآخر.

خامساً- بالنسبة للتأثيرات الرئيسية للتفاعل بين النوع والفرقة الدراسية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين النوع والفرق الدراسية على كل من أسلوب التعلق الآمن ومتغير تقبل الذات، وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين النوع والفرق الدراسية في باقي متغيرات البحث وهي أساليب التعلق (المنشغل- الخائف- الرافض)، وفي متغير تقبل الآخر.

سادساً - بالنسبة للتأثيرات الرئيسية للتفاعل بين مستوى التحصيل والفرقة الدراسية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين مستوى التحصيل والفرق الدراسية على أسلوب التعلق الراض عن مستوى دلالة (٠,٠٥)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين مستوى التحصيل والفرق الدراسية على باقي متغيرات البحث وهي أساليب التعلق (الخائف- المنشغل - الآمن)، وفي متغير تقبل الذات ومتغير تقبل الآخر.

سابعاً - بالنسبة للتأثيرات الرئيسية للتفاعل بين النوع ومستوى التحصيل والفرق الدراسية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين النوع ومستوى التحصيل والفرقة الدراسية على أساليب التعلق وتقبل الذات وتقبل الآخر. ولحساب اتجاهات دلالات الفروق في التفاعلات بين (النوع ومستوى التحصيل والفرقة الدراسية) على متغيرات البحث (أساليب التعلق- تقبل الذات - تقبل الآخر). تم حساب المتوسطات التفاعلية لقيم "ف" ولأن التفاعلات التي أظهرت دلالة من خلال تحليل التباين المتعدد المتغيرات لتأثير (النوع، الفرقة الدراسية، ومستوى التحصيل) على (أساليب التعلق، تقبل الذات، وتقبل الآخر). هي أسلوب التعلق الراض في ضوء التفاعل بين متغيري (مستوى التحصيل والفرقة الدراسية). وأسلوب التعلق الآمن وتقبل الذات في ضوء التفاعل بين متغيري (النوع والفرقة الدراسية). لذلك تم حساب المتوسطات التفاعلية لقيم "ف" لهذه المتغيرات فقط. كما في الجداول التالية (١٠)، (١١).

جدول (١٠)

المتوسطات التفاعلية لقيم "ف" الدالة لأسلوب التعلق الراض في ضوء متغيري مستوى التحصيل والفرقة الدراسية

المتغير	الفرقة الدراسية		
	رابعة	ثالثة	ثانية
أسلوب التعلق الراض	١٨,٨٠	٢١,١٠	٢١,٣٣
	٢٠,٩٦	٢٠,٥٧	٢٠,٢٢
	٢١,١٣	١٩,٤٨	١٩,٢٢
			مستوى التحصيل
			مقبول
			جيد
			جيد جدا

جدول (١١)

المتوسطات التفاعلية لقيم "ف" الدالة لأسلوب التعلق الآمن
وتقبل الذات في ضوء متغيري النوع والفرقة الدراسية

المتغير	الفرقة الدراسية		النوع
	ثالثة	ثانية	
أسلوب التعلق الآمن	١٤,٢٩	١٤,٦٥	ذكور
	١٥,٣٠	١٩,١٠	إناث
تقبل الذات	٦٤,٢٩	٦١,٨٠	ذكور
	٦٠,٤٨	٦٦,٧٠	إناث

يتضح من الجدول (١٠) أن اتجاهات دلالة التفاعل بين التحصيل الدراسي والفرقة الدراسية على متغير أسلوب التعلق الراض عند مستوى دلالة ٠,٠٥ كانت لصالح طلاب السنة الثانية في مستوى مقبول حيث بلغ متوسط تفاعل قيمة "ف" ٢١,٣٣ ويليه طلاب السنة الرابعة في مستوى جيد جدا. حيث بلغ متوسط تفاعل قيمة "ف" ٢١,١٣.

كما يتضح من الجدول (١١) أن اتجاهات التفاعل بين الجنس والفرقة الدراسية على متغير أسلوب التعلق الآمن عند مستوى ٠,٠٥ كانت لصالح إناث الفرقة الثالثة، حيث بلغ متوسط تفاعل قيمة "ف" ١٩,١٠، يليها إناث الفرقة الثانية حيث بلغ متوسط تفاعل قيمة "ف" ١٥,٩٣.

ويتضح أيضاً من الجدول (١١) أن اتجاهات التفاعل بين الجنس والفرقة الدراسية على متغير تقبل الذات عند مستوى ٠,٠٥ كانت لصالح إناث الفرقة الثالثة، حيث بلغ متوسط تفاعل قيمة "ف" ٦٦,٧٠، ويليهما ذكور السنة الثانية، حيث بلغ متوسط تفاعل قيمة "ف" ٦٤,٨٤.

وفي تفسير نتائج هذا الفرض يمكن أن نرجع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الذكور والإناث في أسلوب التعلق الآمن لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في باقي أساليب التعلق (الراض - المنشغل - الخائف)، وهذه النتيجة عكس نتيجة دراسة العبيدي ٢٠١٥، بعنوان "التعلق الآمن وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية" حيث توصل البحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث من الأطفال في متغير التعلق الآمن، وأن أساليب التعلق تتكون من خلال عملية التنشئة الاجتماعية بالأمر أو القائم بالرعاية فإذا كانت عملية التنشئة، عملية خطأ في مناخ أسري غير سوي فستربي أطفالاً بأساليب تعلق غير آمنة ولن تفرق في ذلك بين الأبناء الذكور والإناث. أما إذا كانت عملية التنشئة جيدة والمناخ

الأسري سويًا فستربي أطفالًا بتعلق آمن. والفروق في التعلق الآمن كانت لصالح الإناث وذلك ربما يرجع إلى التنشئة الاجتماعية للأنثى في بيئتنا حيث الحماية من والديها وإخوانها الأكبر سنًا مما يشعر الإناث بأمان أكثر من الذكور.

أما عن نتيجة عدم وجود فروق بين متوسط درجات مستويات التحصيل في كل من أساليب التعلق وتقبل الذات وتقبل الآخر. فهذه النتيجة جاءت غير متفقة مع دراسة (Valeria Negovan a, ElpidaBagana b, Sabina Dinca. 2011) التي توصلت إلى وجود ارتباط بين نوع الجنس والسن والمستوى التحصيلي. مع تقبل الذات. كما توصلت إلى أن الأفراد ذوي تقبل الذات المرتفع، يكونون مرتفعي التحصيل ولديهم قدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة. وكذلك جاءت النتيجة مختلفة مع نتائج دراسة Jill Carlivati (2001) التي من أبرز نتائجها ارتباط التعلق الإيجابي بالعلاقات الجيدة مع الأقران والنجاح في التعليم، ومتغير النجاح في التعليم يوازي متغير المستوى التحصيلي كما في الدراسة الحالية، وربما يرجع ذلك الاختلاف إلى طبيعة ثقافة العملية التعليمية في مصر بالتحديد، فالتعليم في مصر هو الهدف الأساسي لكل فرد وكل أسرة، فهو الأساس فلا يمكن الإخفاق فيه قدر الإمكان، مهما كان مستوى تقبل الطالب لنفسه أو للآخرين، ومهما كانت الطريقة التي تعلق بها الطالب بأمه وهو صغير أو كبير أو مع أصدقائه، فلا يقبل أن تؤثر تلك المتغيرات أو غيرها في نجاحه في التعليم، وإن أثرت فلن يكون التأثير بدرجة كبيرة ليستطيع أن يحدث دلالة إحصائية.

أما بالنسبة لتفسير وجود فروق بين متوسط درجات الفرقة الدراسية في أسلوب التعلق الخائف، وأسلوب التعلق الآمن، لصالح الفرقة الدراسية الثانية. وعدم وجود فروق بين متوسط درجات الفرق الدراسية في باقي أساليب التعلق (الرافض-المنشغل) وفي تقبل الذات وفي تقبل الآخر. وقد اتفقت هذه النتيجة بشكل جزئي مع بحث سوسن أبو العلا، (٢٠٠٨) حيث توصلت إلى عدم وجود فروق بين متوسط درجات الفرقة الدراسية في أساليب التعلق. والاختلاف هنا هو أن الدراسة الحالية قد توصلت إلى وجود فروق بين متوسط درجات الفرقة الدراسية في التعلق الخائف والآمن لصالح الفرقة الدراسية الثانية، وربما سبب ذلك اختلاف الطلاب في القدرة على تحمل ضغوط متطلبات الحياة الجامعية من مذاكرة وعلاقات اجتماعية من نوع جديد حيث الحرية ومسئولية الاختيار، إلى جانب ارتباط الحياة الجامعية في بلدنا بسن الخطوبة والزواج وما يحمله ذلك من قلق الاختيار الصحيح للزوج. فربما هذا كله يؤثر على الطالب وعلى علاقاته الاجتماعية مع الأقران لدرجة أن تؤثر وتغير في شكل النماذج العاملة الداخلية

للطالب التي تشكل أسلوب التعلق الخاص به، وذلك حسب قدرة كل طالب على تحمل مثل هذه المواقف الجديدة. واتفق هذا المعني مع دراسة أرسلان وآخرون (Arslan et al., 2012) التي جاء في نتائجها ارتباط أساليب التعلق بالقدرة على حل المشكلات بين الأفراد، وهذا قد يفسر تأثير الفرقة الدراسية على أساليب التعلق الآمن والخائف في البحث الحالي، وكانت النتيجة لصالح الفرقة الدراسية الثانية ربما لأنها من السنوات الأولى للطالب في غموض الحياة الجامعية التي ستزيد بعض الطلاب أماناً لثقتهم في قدراتهم العلمية والشخصية وثقتهم في من حوله، النابعة من خبراتهم الإيجابية الأولى معهم. وستزيد البعض خوفاً من نفسه ومن قدراته ومن حوله من الطلاب. وبناء عليه تكون التعلق الآمن والتعلق الخائف.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث: لاختبار صحة الفرض الثالث الذي ينص على "يمكن التنبؤ من تقبل الذات بتقبل الآخر لدى طلاب الجامعة". تم حساب معامل الانحدار للتنبؤ بتقبل الآخر كمتغير تابع (متنبأ به) عن طريق معرفة تقبل الذات كمتغير مستقل (متغير منبئ محكي) وتم عمل تحليل الانحدار باستخدام أسلوب الانحدار البسيط Simple Regression Analysis على النحو الآتي جدول (١٢).

جدول (١٢)

التنبؤ بتقبل الآخر من تقبل الذات

المتغير المستقل	معامل الارتباط R	قيمة المشاركة R2	٢ ر النموذج	قيمة "ف" المعياري	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	قيمة "ت" مستوى الدلالة
ثابت الانحدار						٢٩,٦٣٣	١١,٦٦٤
تقبل الذات	٠,٤٢٨	٠,١٨٣	٠,١٨١	٨٨,٠٨٠	٠,٠٤٠	٠,٣٧٥	٠,٠١

وبالنظر في قيم معاملات الانحدار في الجدول (١٢) يتضح أن تقبل الذات متغير منبئ بتقبل الآخر حيث بلغ معامل انحداره (٠,٣٧٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، بمعنى أن الزيادة في تقبل الذات بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة في مستوى تقبل الآخر بمقدار (٠,٣٧٥).

كما يتضح أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ بتقبل الآخر بمعلومية تقبل الذات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، مما يشير إلى فاعلية تقبل الذات في التنبؤ بتقبل الآخر. كما بلغ معامل الارتباط R2 (معامل التحديد) (نسبة المشاركة) = (0.183)، أي أن تقبل الذات يسهم في تفسير نسبة ١٨,٣% من التباين الكلي لتقبل الآخر، وأن نسبة ٨١,٧% من تباين متغير تقبل الآخر يفسر من قبل متغيرات

أخرى لم تدخل في الدراسة، وتدل هذه النتيجة على فاعلية تقبل الذات في التنبؤ بتقبل الآخر. وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة المعادلة التنبؤية لتقبل الآخر بمعلومية متغير تقبل الذات على النحو التالي:

تقبل الآخر = ثابت الانحدار + تقبل الذات X معامل الانحدار.
على سبيل المثال لو لدينا فرد درجة تقبله لذاته ٢٠ درجة على المقياس الحالي للدراسة، يمكن التنبؤ بمستوى تقبله للآخر كالتالي:

تقبل الآخر = ٢٩,٦٣٣ + ٢٠ X ٠,٣٧٥ = ٣٧,١٣٣ درجة تقبل للآخر
فتقبل الذات هو احترام الفرد لذاته ووعيه بعيوبه ومميزاته وإيمانه بقدرته على محاولة تعديل ما يستطيع من عيوبه، وتقبل الذات هو حب الفرد ذاته دون شروط. والفرد الذي يستطيع أن يري نفسه بهذا الشكل، يستطيع أن يتقبل الآخر باعتباره إنساناً له الحق في العيوب كما له الحق في المميزات. وهذا ما اتفقت عليه دراسة (Rolston, 2002). ودراسة (DURM, M. W. & GLAZE, 2001). وفيهما تم دراسة العلاقة بين تقبل الذات وتقبل الآخر ومدى قدرة كل منهما على التنبؤ بالآخر.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع: "لاختبار صحة الفرض الرابع الذي ينص على "يمكن التنبؤ من أساليب التعلق بتقبل الآخر لدى طلاب الجامعة" تم حساب معامل الانحدار للتنبؤ بتقبل الآخر كمتغير تابع (متنبأ به) عن طريق معرفة أساليب التعلق (الرافض-الخائف-المنشغل-الآمن) كمتغير مستقل (متغير منبئ محكي) وتم عمل تحليل الانحدار بأسلوب الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis على النحو الآتي جدول (١٣):

جدول (١٣) التنبؤ بتقبل الآخر من أساليب التعلق

المتغير المستقل	معامل الارتباط R	قيمة المشاركة R2	٢ ر النموذج	قيمة "ف"	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار					٤٥,٤٩٩	١,٣٢١	٣٤,٤٥٠	٠,٠١
التعلق الآمن	٠,٢٩٤	٠,٠٨٧	٠,٠٨٤	٣٧,١٥٤	٠,٥١٤	٠,٠٨٤	٦,٠٩٥	٠,٠١
ثابت الانحدار					٣٦,٢٧٠	٢,٢١٧	٣٦٣,١٦	٠,٠١
التعلق الرافض	٠,٣٧٩	٠,١٤٤	٠,١٣٩	٣٢,٧٧٦	٠,٤٠٤	٠,٠٧٩	٥,١٠٢	٠,٠١
ثابت الانحدار					٣٣,٢٢٥	٢,٥٦٢	١٢,٩٦٩	٠,٠١
التعلق المنشغل	٠,٣٩٤	٠,١٥٥	٠,١٤٩	٢٣,٩١٠	٠,١٥١	٠,٦٥	٢,٣٣١	٠,٠١

وبالنظر في قيم معاملات الانحدار في الجدول (١٣) يتضح أن أساليب التعلق تعتبر متغيراً منبئاً بتقبل الآخر حيث بلغ معامل انحدار كل أسلوب من أساليب التعلق على حدة كما يلي المنشغل (٠,١٥١)، الراض (٠,٤٠٤)، اللامن (٠,٥١٤) وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، بمعنى أن الزيادة في التعلق (المنشغل-الراض-الامن) بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة في مستوى تقبل الآخر بمقدار (٠,١٥١)، (٠,٤٠٤)، (٠,٥١٤) بالترتيب. كما يتضح أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ بتقبل الآخر بمعلومية أساليب التعلق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى فاعلية أساليب التعلق في التنبؤ بتقبل الآخر، وهذا يشير إلى أن أساليب التعلق لها علاقة بتقبل الآخر. كما بلغ معامل الارتباط R^2 (معامل التحديد) (نسبة المشاركة) لكل أسلوب من أساليب التعلق (المنشغل-الراض-الامن) = (٠,١٥٥)، (٠,١٤٤)، (٠,٠٨٧)، أي أن التعلق المنشغل يسهم في تفسير ١٥,٥% من التباين الكلي لتقبل الآخر، وأن نسبة ٨٤,٥% من تباين متغير تقبل الآخر يفسر من قبل متغيرات أخرى لم تدخل في الدراسة، يليه التعلق الراض لأنه يسهم في تفسير نسبة ١٤,٤% من التباين الكلي لتقبل الآخر وأن نسبة ٨٥,٦% من تباين متغير تقبل الآخر يفسر من قبل متغيرات أخرى لم تدخل في الدراسة، ويأتي التعلق الامن في المرتبة الثالثة لأنه يسهم في تفسير نسبة ٨,٧% من التباين الكلي لتقبل الآخر، وأن نسبة ٩١,٣% من تباين متغير تقبل الآخر يفسر من قبل متغيرات أخرى لم تدخل في الدراسة، وتدل هذه النتيجة على فاعلية أساليب التعلق (المنشغل-الراض-الامن) في التنبؤ بتقبل الآخر. ومن جهة أخرى لم تظهر معامل التعلق الخائف أي ارتباط دال مما يفسر عدم وجود أي تأثير له على متغير تقبل الآخر. ولذلك تم استبعاده من المتغيرات المتنبئة بتقبل الآخر.

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة المعادلة التنبؤية لتقبل الآخر بمعلومية متغير أساليب التعلق (الامن-الراض-المنشغل) على النحو التالي:

بما أن مقياس أساليب التعلق ليس له درجة كلية، لذلك نتعامل مع كل أسلوب من أساليب التعلق باعتباره متغيراً منفصلاً يمكن أن يتنبأ بتقبل الآخر

$$\text{تقبل الآخر} = \text{ثابت الانحدار} + \text{الامن} \times \text{معامل الانحدار}$$

$$= ٤٥,٤٩٩ + \text{الامن} \times ٠,٥١٤$$

$$\text{تقبل الآخر} = \text{ثابت الانحدار} + \text{الراض} \times \text{معامل الانحدار}$$

$$= ٣٦,٢٧٠ + \text{الراض} \times ٠,٤٠٤$$

تقبل الآخر = ثابت الانحدار + المنشغل x معامل الانحدار

$$= 33,225 + \text{المنشغل} \times 0,151$$

فكل أسلوب من أساليب التعلق الذي أظهر تحليل الانحدار أنها تصلح أن تكون منبئات لمتغير تقبل الآخر وهم (الآمن - الراض - المنشغل) يمكن من كل أسلوب منهم التنبؤ بتقبل الآخر، فأسلوب التعلق الآمن يعيش فيه الفرد بتوجه إيجابي نحو نفسه ونحو الآخرين، ويكون لديه درجات منخفضة في التجنب والقلق. فالفرد الذي يعيش بمثل هذه الصفات التي تعود إلى الاستقرار النفسي، يسهل عليه أن يتقبل الآخر خصوصاً وأن لديه توجهها إيجابياً نحو الآخرين.

أما أسلوب التعلق الراض فيكون لدى الفرد توجه ذات إيجابي نحو نفسه، وتوجه سلبي تجاه الآخرين كما لديه تجنب مرتفع وقلق منخفض. فهم يمتلكون درجات مرتفعة من الثقة في النفس، ولكنهم يمتلكون توقعات متدنية تجاه الآخرين. فهذا الفرد يتقبل نفسه ويحترمها وربما من هذا التوجه يحترم إنسانية الآخر، رغم إنه لا يثق فيكونه مصدراً للعلاقات الاجتماعية المستجيبة والمشبعة بالنسبة له، وكأنه ينظر للأمر من قطبين متباعدين، فتقبلي للآخر واحترامي له أمر، وعدم ثقتي في الأمان بعلاقة اجتماعية معه أمر آخر.

أما التعلق المنشغل فيه الفرد لديه توجه سلبي نحو الذات وتوجه إيجابي تجاه الآخرين كما يشعر بالتجنب المنخفض والقلق المرتفع. وفي نفس الوقت لديه تقدير متدن لذاته، ونقص في ثقته بنفسه أيضاً. ومن هذه الصفات قد يتنبأ هذا الفرد بتقبل الآخر باعتباره لديه توجه إيجابي نحو الآخرين وثقة في وجودهم إلى جانبه. وتتفق مع هذه النتيجة دراسة (Saferstein, et al (2005). واتفقت مع هذه النتيجة وبشكل جزئي دراسة Dereli & Karakus (2011). ودراسة (Simon & Bouchey 1999) ودراسة Truesdale & Carolyn (2002).

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس: لاختبار صحة الفرض الرابع الذي ينص على "يمكن التنبؤ من تقبل الذات بأساليب التعلق لدى طلاب الجامعة " تم حساب معامل الانحدار للتنبؤ بأساليب التعلق (الراض - الخائف - المنشغل - الآمن) كمتغير تابع (متنبأ به) عن طريق معرفة تقبل الذات كمتغير مستقل (متغير منبئ محكي) وتم عمل تحليل الانحدار بأسلوب الانحدار البسيط على النحو التالي: جدول (١٤):

جدول (١٤) التنبؤ بأساليب التعلق من تقبل الذات

المتغير المستقل	أساليب التعلق	معامل الارتباط R	قيمة المشاركة R2	ر ٢ النموذج	قيمة "ف"	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
تقبل الذات	ثابت الانحدار					١٦,٢٩٨	١,٦٧٢	٩,٧٤٧	٠,٠١
	الرافض	٠,١١٨	٠,٠١٤	٠,٠١١	٥,٥٠١	٠,٠٦٢	٠,٠٢٦	٢,٣٤٥	٠,٠٥
	ثابت الانحدار					٢,١٦٦	١,٠٩٠	١,٩٨٧	٠,٠١
	الخائف	٠,٣٥٢	٠,١٢٤	٠,١٢٢	٥٥,٣٦٤	٠,١٢٧	٠,٠١٧	٧,٤٤١	٠,٠١
	ثابت الانحدار					١٥,٢٧٦	٢,٢٣٧	٦,٨٢٧	٠,٠١
	المنشغل	٠,١٥٦	٠,٠٢٤	٠,٠٢٢	٩,٨٣٠	٠,١١٠	٠,٠٣٥	٣,١٣٥	٠,٠١
	ثابت الانحدار					٣,٨٩٨	١,٥٠٣	٢,٥٩٤	٠,٠١
	الآمن	٠,٣٥٦	٠,١٢٧	٠,١٢٥	٥٧,٠٢١	٠,١٧٨	٠,٠٢٤	٧,٥٥١	٠,٠١

ومن الجدول (١٤) يتضح ما يلي:

وبالنظر في قيم معاملات الانحدار في الجدول السابق يتضح أن تقبل الذات متغير منبئ بأساليب التعلق (الآمن- المنشغل- الخائف - الرافض) حيث بلغ معامل انحدار كل أسلوب على حدة وبالترتيب (٠,١٧٨)، (٠,١١٠)، (٠,١٢٧)، (٠,٠٦٢)، (٠,٠٥) وكل المستويات عند مستوى دلالة (٠,٠١) ما عدا أسلوب التعلق الرافض عند (٠,٠٥) بمعنى أن الزيادة في تقبل الذات بمقدار درجة واحدة يؤدي إلى زيادة في أساليب التعلق (الآمن- المنشغل- الخائف - الرافض) بمقدار (٠,١٧٨)، (٠,١١٠)، (٠,١٢٧)، (٠,٠٦٢) بالترتيب. كما يتضح أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ بأساليب التعلق (الآمن- المنشغل- الخائف - الرافض) بمعلومية تقبل الذات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لكل الأساليب ما عدا أسلوب التعلق الرافض دالا عند (٠,٠٥)، مما يشير إلى فاعلية تقبل الذات في التنبؤ بأساليب التعلق.

وفي التعلق الرافض بلغ معامل الارتباط R2 (معامل التحديد) (نسبة المشاركة) = (٠,٠١٤)، أي أن تقبل الذات يسهم في تفسير ١,٤% من التباين الكلي للتعلق الرافض، وأن نسبة ٩٨,٦% من تباين متغير أسلوب التعلق الرافض يفسر من قبل متغيرات أخرى لم تدخل في الدراسة، وتدل هذه النتيجة على فاعلية تقبل الذات في التنبؤ بالتعلق الرافض.

أما في التعلق الخائف فقد بلغ معامل الارتباط R2 (معامل التحديد) (نسبة المشاركة) = (٠,١٢٤)، أي أن تقبل الذات يسهم في تفسير ١٢,٤% من التباين الكلي للتعلق الخائف، وأن نسبة ٨٩,٦% من تباين متغير أسلوب التعلق الخائف

يفسر من قبل متغيرات أخرى لم تدخل في الدراسة، وتدل هذه النتيجة على فاعلية تقبل الذات في التنبؤ بالتعلق الخائف.

أما في التعلق المنشغل فقد بلغ معامل الارتباط R^2 (معامل التحديد) (نسبة المشاركة) = ٠,٠٢٤، أي أن تقبل الذات يسهم في تفسير نسبة ٢,٤% من التباين الكلي للتعلق المنشغل، وأن نسبة ٩٧,٦% من تباين متغير أسلوب التعلق المنشغل يفسر من قبل متغيرات أخرى لم تدخل في الدراسة، وتدل هذه النتيجة على فاعلية تقبل الذات في التنبؤ بالتعلق المنشغل.

أما في التعلق الآمن فقد بلغ معامل الارتباط R^2 (معامل التحديد) (نسبة المشاركة) = (٠,١٢٧)، أي أن تقبل الذات يسهم في تفسير نسبة ١٢,٧% من التباين الكلي للتعلق الآمن، وأن نسبة ٨٧,٣% من تباين متغير أسلوب التعلق المنشغل يفسر من قبل متغيرات أخرى لم تدخل في الدراسة، وتدل هذه النتيجة على فاعلية تقبل الذات في التنبؤ بالتعلق الآمن. وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة المعادلة التنبؤية بأساليب التعلق (الرافض - الخائف - المنشغل - الآمن) بمعلومية متغير تقبل الذات على النحو التالي:

لأن مقياس أساليب التعلق ليس له درجة كلية، لذلك نتعامل مع كل أسلوب من أساليب التعلق باعتباره متغيراً منفصلاً يمكن أن يُتنبأ به عن طريق متغير تقبل الذات.

$$\text{أسلوب التعلق الرافض} = \text{ثابت الانحدار} + \text{تقبل الذات} \times \text{معامل الانحدار}$$

$$= ١٦,٢٩٨ + \text{تقبل الذات} \times ٠,٠٦٢$$

$$\text{أسلوب التعلق الخائف} = \text{ثابت الانحدار} + \text{تقبل الذات} \times \text{معامل الانحدار}$$

$$= ٢,١٦٦ + \text{تقبل الذات} \times ٠,١٢٧$$

$$\text{أسلوب التعلق المنشغل} = \text{ثابت الانحدار} + \text{تقبل الذات} \times \text{معامل الانحدار}$$

$$= ١٥,٢٧٦ + \text{تقبل الذات} \times ٠,١١٠$$

$$\text{أسلوب التعلق الآمن} = \text{ثابت الانحدار} + \text{تقبل الذات} \times \text{معامل الانحدار}$$

$$= ٣,٨٩٨ + \text{تقبل الذات} \times ٠,١٧٨$$

وبذلك يكون تحقق الفرض الخامس.

فتقبل الذات يتضمن داخله واعي الفرد بعيوبه ومميزاته وتقبله لعيوبه وعدم إنكارها وتبريرها، فالفرد المتقبل لذاته مؤمن بفكرة أن الكمال لله، وإن كون الفرد به عيوب هذا لا ينقص من شأنه كإنسان له الحق في الحياة الكريمة المحترمة، كما له الحق في الفرصة الكاملة لتعديل عيوبه وتغييرها بقدر ما تستطيع قدراته وإمكاناته، وله نفس الفرصة في تنمية وتطوير مميزاته. فتقبل الذات هو الاعتبار

الإيجابي غير المشروط لذات الفرد ككل (خبراته- أفكاره -انفعالاته) وفهم الفرد لنفسه بدون إصدار نقد او حكم أخلاقي على نفسه (Fung, 2011). وبذلك يساعد تقبل الذات الفرد على إقامة علاقات جيدة مع نفسه ومع الآخرين من حوله (Craighead, & Nemeroff, 2004). والنتيجة التي توصل لها البحث الحالي من كون تقبل الذات منبئاً بأساليب التعلق، ربما ترجع إلى أن عملية تعلق الفرد طبقاً لنموذج نموذج بارثولومو، شيفر تعتمد على مدى جودة علاقة الفرد بذاته وبالآخرين وثقته في نفسه وفي الآخرين. وعلاقة الفرد بذاته تعتمد بالدرجة الأولى على تقبل الفرد لذاته. وهذه نقطة مشتركة بين تقبل الذات والتعلق مما أدى إلى إمكانية تنبؤ تقبل الذات بتعلق الفرد. وتعددت الدراسات والبحوث ومعهم البحث الحالي في التوصل إلى نتيجة وجود علاقة دالة بين تقبل الذات وتقبل الآخر، مما يترتب عليه حقيقة أن الفرد المتمتع بتقبل ذات مرتفع يتمتع أيضاً بتقبل للآخرين مرتفع، مما يحقق بعداً آخر من نموذج بارثولومو، شيفر للتعلق وهو ثقة الفرد في علاقته بالآخرين وفي أنهم مصدر استجابة له وقت احتياجه إليهم. وهذا أيضاً ما ساعد ليكون تقبل الذات منبئاً بأساليب التعلق. واتفقت نتيجة البحث الحالي مع دراسة ميتشل ودوماس (Mitchel, & Doumas, 2004) ودراسة Wilkinson, & Parry, (2004) ودراسة سافيرستين وآخرين (Saferstein, J.A., Neimeyer, G.J., & Hagens, C.L. (2005).

خامساً- التوصيات والبحوث المقترحة:

من توصيات البحث الحالي ما يلي:

- الاهتمام بتوعية الأمهات بمفهوم التعلق وإرشادهن إلى كيفية بناء أسلوب تعلق آمن مع طفلها، لما لذلك من تأثير كبير على الفرد في مرحلة الرشد، حيث علاقته بزملائه وأصدقائه، بالإضافة إلى علاقة الفرد بشريك حياته.
- لا تتوقف التوعية بمفهوم التعلق عند حدود الأمهات فقط، بل تمتد إلى المباني المدرسية، باعتبارها البيوت الثانية للأطفال ومدرسوهم هم الأمهات والآباء، وربما علاقة تعلق آمنة بأحد المدرسين أو إحدى المدرسات تكون ذات تأثير كبير وأعمق بكثير من علاقة التعلق الموجودة في البيت. لذلك يجب عمل دورات تدريبية من أجل توعية المدرسات والمدرسين بمفهوم التعلق وأهميته.
- عمل دورات تدريبية وورش عمل وندوات لتوعية جميع أفراد الأسرة بمفهوم تقبل الذات وتقبل الآخر وكيفية الوصول لمستوى جيد من تقبل الذات، الذي

بالتبعية سيحسن مستوى تقبل الآخر، الذي قد يعدل أسلوب التعلق ليصبح تعلقاً آمناً.

- زيادة اهتمام المسؤولين في الجامعة بالطلاب والطالبات في الفرق الدراسية الأولى، لأن الحياة الجامعية تكون جديدة عليهم ويحتاجون إلى مساعدة للتأقلم عليها. وذلك لما للحياة الجامعية من تأثير قد يشارك في تغيير النماذج العاملة الداخلية لهم مما يغير أساليب التعلق الخاصة بهم.

البحوث المقترحة:

- برنامج إرشادي لتنمية تقبل الذات وتقبل الآخر لدى الأطفال.
- برنامج إرشادي أسري لتعديل أساليب التعلق غير الأمانة لدى الأبناء.
- تقبل الذات وأساليب التعلق وعلاقتها بالإدمان على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- أساليب التعلق وتقبل الذات والآخر دراسة مقارنة بين الدول العربية المختلفة.
- عمل المرأة وعلاقته بأساليب التعلق لدى الأبناء.
- برنامج إرشادي إلكتروني لتنمية تقبل الذات وتقبل الآخر لدى طلاب الجامعة.
- أساليب التعلق وتقبل الذات وتقبل الآخر لدى أبناء المطلقات وأبناء الأسر العادية.
- برنامج إرشادي أسري لتنمية تقبل الذات لدى المعاقين.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أبو العلا، سوسن(٢٠٠٨): أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.
- أبو غزال، معاوية وعبد الكريم، جرادات (٢٠٠٩). أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ٥، عدد ١، ٢٠٠٩، ٤٥-٥٧.
- أبو غزال، معاوية وفلوه، عايـدة (٢٠١٤): أنماط التعلق وحل المشكلات الإجتماعية لدى الطلبة المراهقين وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي والفئة العمرية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ١٠، عدد ٣، ٣٥١ - ٣٦٨.
- أبو نمر، منى (٢٠١١): أنماط التعلق وعلاقتها بكشف الذات لدى الطلبة المراهقين في الجليل الأعلى.
- رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي (١٩٨٨): معجم علم النفس والطب النفسى، الجزء الأول، دار النهضة العربية
- الجميل، نادية جودت حسن(٢٠٠٨): جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة، دكتوراه علم النفس التربوي، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.
- الجنادي، مديحه(١٩٨٤): دراسة تحليلية لبعض الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بتقبل الذات وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أسيوط، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- صابر، سامية محمد (٢٠١٤): أنماط التعلق وعلاقتها بالكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة مجلة كلية التربية بالزقازيق، دراسات تربوية ونفسية، 2014.
- عايز، أمل.(٢٠١٠): قياس القيم الاجتماعية وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة الفتح. العدد ٤٥. كانون الأول.
- العبيدي، هيثم ضياء (٢٠٠٦): أنماط تعلق الراشدين السابقة في فترة طفولتهم وعلاقتها بتعلقهم بالجماعة الاجتماعية حاضر. رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب.

المالكي، حنان عيد الرحيم (٢٠١٠): أنماط التعلق لدى الراشدين وعلاقتها بفاعلية الذات والمهارات الاجتماعية. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ٣(٤)، ١١١ - ١٢٩.

يمينة، مدوري (٢٠١٥): إشكالية التعلق لدى الطفل. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية- جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادي العدد ٣١/٣١ ديسمبر ٢٠١٥ ص ص (٦٦-٨٠).

الشربيني، لطفي (بدون): معجم مصطلحات الطب النفسي، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.

العبيدي، مظهر عبد الكريم (٢٠١٥): التعلق الآمن وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، بحث مستل من رسالة ماجستير، مجلة ديالي، العدد ٦٦، ص ص ٥٣٢-٥٥٩.

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

Aggarwal, J. C. (2009): Essentials Of Educational Psychology, 2E. Vikas Publishing House Pvt. Ltd. Copyright.

Alexander, B. K. & Shelton, C. P.(2014): A History of Psychology in Western Civilization. University of Cambridge: Cambridge University Press.

APA Concies Dictionaty of Psychology (2009): American Pstchology Association, Washington, DC, P454.

Arslan, E., Arslan, C., & Ari, R (2012): An Investigation of Interpersonal problem solving Approaches with respect to attachment styles .Educational Sciences: Theory & Practice, 12(1), 15-23.

Barth, R. P., Crea, T.M., John, k., Thoburn, J., & Quinton, D.(2005): Beyond attachment theory and therapy: Towards sensitive and evidence-based interventions with foster and adoptive families in distress, Child and Family Social Work, 10, pp 257-268.

- Berger, E. M. (1952): The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *Journal of Abnormal & Social Psychology*, 47, 778-782.
- Berghaus, B. J. (2011): A new look at attachment theory & adult “attachment” behavior. *Behavior Today*, 14(2), 3-10.
- Bernard, M. E. (2008) Paper presented as part of the symposium “Albert Ellis: A tribute to the grandfather of cognitive behaviour therapy” presented at the 43rd Annual Conference of the Australian Psychological Society, Hobart, Tasmania.
- Blom, R. (2004): *The Handbook of Gestalt Play Therapy: Practical Guidelines for Child Therapists*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bruce, D.P (2006): *Bonding and Attachment in Maltreated children*, Ph.D, Texas University.
- Cain, D. J. (2002): Defining characteristics, history, an devolution of humanistic psychotherapies. In D. J. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 3–54). Washington, DC: American Psychological Association.
- Cardwell, M. & Flanagan, C., (2003), *Psychology A2: The Complete Companion* Nelson Thornes, Sep 1, - Psychology.
- Carolsn, J. & Knaus, W. (2014): *Albert Ellis Revisited*. New York: Routledge.
- Carson, S. H. & Langer, E.J. (2006). MINDFULNESS AND SELF ACCEPTANCE. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 24, No. 1, Spring.
- CEBMH, (2002) *Centre for Evidence Based Mental Health Workshop Manual on Evidence Based Mental Health*. Centre for Evidence Based Mental Health, Oxford.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 19(3), 163-176.

- Coope, T. D. (2006), *Paul Tillich and Psychology: Historic and Contemporary Explorations in theology, psychotherapy, and ethics.*, Mercer University Press.
- Craighead, W. E. & Nemeroff, C. B. (2004). *The Concise Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science.*(3rd ed.). Hoboken. Newjersey: John Wiley and Sons Inc.
- Crain, W. (2005). *Theories of development: Concepts and applications* . Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Dereli, E., & Karakus, O. (2011). An examination of attachment styles and social skills of university students. *Electronic Journal Of Research In Educational Psychology*, 9(2), 731-744.
- Desai, M. (2010). *A Rights-Based Preventative Approach for Psychosocial Well-being in Childhood: Springer Science & Business Media.*
- Chaplin, JAMESP.,(1985).*Dictionary of psychology*, second Revised Edition.
- Drake, D. B. (2009). Using attachment theory in coaching leaders: The search for a coherent narrative *International Coaching Psychology Review*,
- Ellis, A., & Bernard, M.E. (Eds.). (2006). *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders.* New York: Springer.
- Ellis, A., & Ellis, D. J. (2011). *Rational emotive therapy.* Washington, DC: American Psychological Association; US.
- Ellis, A., & Robb, H. (1994). Acceptance in rational-emotive therapy. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 13-32). Reno, NV: Context Press.
- Epstein, S., & Feist, G. J. (1988). Relation between self- and other-acceptance and its moderation by identification. *Journal of Personality and Social Psychology*,54(2),309-315.
- Erwin , E. (2002), *The Freud Encyclopedia: Theory, Therapy, and Culture.* Taylor & Francis group.

- Feintuch, B. ,(1995). Personal attachment and acceptance of self and others. Michigan State University, MAI 33/06, p. 1988, Dec , ProQuest, UMI Dissertations Publishing.,
- Fey, W. F. (1954). Acceptance of self and others, and its relation to therapy-readiness. *Journal of Clinical Psychology*, 10, 269-271.
- Flanagan, J. S. & Flanagan, R. S. ,(2012). Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills , Strategies, and Techniques.(second ed). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Franklin, D. & Fabian, J.(1949),SOCIAL ACCEPTANCE AND INDIVIDUAL FACTORS IN RELATION TO ADJUSTMENT AFTER TRAINING AT A RESIDENTIAL SCHOOL FOR GIRLS, University of Michigan.
- Fung, C. (2011). *Exploring individual self-awareness as it relates to self-acceptance and the quality of interpersonal relationships. Unpublished Doctorla dissertation.* Pepperdine University
- Garcy, P. D.(2007),The Power of Inner Guidance seven steps to Tune In and Turn On ,PhD.
- Gonzalez, D. M. (2002). Client variables and psychotherapy outcomes. In D. J. Cain & J. Seeman(Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 559–578).Washington, DC: American Psychological Association. Guildford Press.
- Greenberg, L. (1994). Acceptance and change: Acceptance in experiential therapy. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance andchange: Content and context in psychotherapy* (pp. 13-32). Reno, NV: Context Press.
- Greenlee, R. D.(1948), Group Therapy and Social Acceptance in a First-Second Grade. *The Elementary School Journal* Vol. 49, No. 4 pp. 219-223,The University of Chicago Press.
- Grøndahl, A. B.(2011), *The Impact of Positive Self-Constructs - exploring and reviewing some positive self-constructs of*

- relevance to psychotherapy*, The Department of Psychology, The University of Oslo, Spring.
- Guidano, V. F., Liotti, G., & Pancheri, P. (1971). Semantic differential analysis of self-concept, self-acceptance and parental figures in neurotic and normal subjects. *Archivio di Psicologia, Neurologiae Psichiatria*, 32(4), 298-311.
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple: An Easy-to-read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New York.: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (Eds.). (2004). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hoffman, L. & Lopez, A. J. & Moats, M.(2013).*Humanistic Psychology and Self-Acceptance*. In Michael E. Bernard.(eds.). *The Strength of Self-Acceptance: Theory Practice and Research*. New York: Springer Science+Business Media, LLC.
- Hoffman, L. (2009). Introduction to existential psychology in a cross-cultural context: An east-west dialogue. In L. Hoffman, M. Yang, F. Kaklauskas, & A. Chan (Eds.), *Existential psychology east-west* (pp.1-67). Colorado Springs, CO: University of the Rockies Press.
- Hoffman, L., Warner, H. J., Gregory, C., & Fehl, S. (2011). Existential-integrative perspectives on the psychology of evil. In J. H. Ellens (Ed.), *Explaining evil: Approaches, responses, solutions* (Vol. 3, pp. 263-286). Santa Barbara, CA: Praeger.
- Ishiyama, F. Ishu.(2003),*A Bending Willow Tree: A Japanese (Morita Therapy) Model of Human Nature and Client Change* ,*Canadian Journal of Counselling*, v37 n3 p216-31.
- Jacobson, N. S., Christensen, A., Prince, S. E., Cordova, J., & Eldridge, K. (2000). *Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple*

- discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(2),351-355.
- JENNINGS, J. P. (1967),A STUDY OF TWO GROUP DISCUSSION PROCEDURES FOR CHANGING ATTITUDES TOWARD ACCEPTANCE OF SELF AND OTHERS,Doctor of Philosophy degreein the Graduate School, Indiana University, August.
- Jucha, Z., Rendecka, A., & Zuraw, J. (1979). Self-acceptance and its relation to acceptance of others. *Psychologia Wychowawcza*, 22(1), 14-38.
- Kawagishi, H. (1972). A study of self-acceptance and acceptance of others with accent on measures of acceptance. *Japanese Journal of Educational Psychology*,20(3),170-178.
- Knaus, W. J. (2008). *The Cognitive Behavioral Workbook for Anxiety: A Step-by-Step Program*. USA: New Harbinger Publications.
- LaFreniere,P., J. .(2000)Emotional development: A biosocial perspective. London: Belmont, CA, US: Wadsworth.
- LeBeau, L., & Buckingham, J. (2008). Relationship social comparison tendencies, insecurity, and perceived relationship quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 71–86.
- Lebow, J. L. (2008),*Twenty-First Century Psychotherapies: Contemporary Approaches to Theory and practice*. John Wiley & Sons Inc.Hoboken, New Jersey.
- Long, V. O. (1986). Relationship of masculinity to self-esteem and self-acceptance in female professionals, college students, clients, and victims of domestic violence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(3), 323-327.
- Lopez, S. J. (2011)*The Encyclopedia of Positive Psychology*. John Wiley & Sons.
- Maltzman, S. (2016). *The Oxford Handbook of Treatment Processes and Outcomes in Psychology: A* .Oxford University Press.

- Michael, E. Bernard(2013). *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. Springer.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY US: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 503-531). New York, NY:
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2015). An attachment perspective on prosocial attitudes and behavior. In David A. Schroeder, William G. Graziano (Eds). *The Oxford Handbook of Prosocial Behavior*. New York: Oxford University Press.
- Miller, A. L. , Rathus, J. H. & Linehan, M. M. (2007).** *Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents*. New York: Guilford Press.
- Milliren, A., & Messer, M. H. (2009). Invitations to character. *Journal of Invitational Theory & Practice*, 15, 19-31.
- Mitchel, S. & Dumas, D. (2004). The relationship between adult attachment style and depression , anxiety , and self – esteem .Poster Presented at the Annual Meeting of the Rocky Mountain Psychological Association , Reno. N V.
- Natalie, A. Clark, (2007). **AN EXPLORATORY STUDY OF THE MILLENNIAL GENERATION'S ACCEPTANCE OF OTHERS: A CASE STUDY OF BUSINESS STUDENTS AT A PRIVATE UNIVERSITY.** A dissertation submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree Doctor of Education in Organizational Leadership. Pepperdine University Graduate School of Education and Psychology.
- Phillips, E. L. (1951). Attitudes toward the self and others: A brief questionnaire report. *Journal of Consulting Psychology*, 15, 79-81.

- Prout, H. T. & Brown D. T.(2007).**Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for School and Clinical Settings.**Hoboken.Newjersey: John Wiley and Sons Inc.
- Razinsky, L. (2013), Freud, Psychoanalysis and Death.Cambridge University Press.
- Rigby, K. (1986). Acceptance of authority, self, and others. *Journal of Social Psychology*, 126(4), 493-501.
- ROBERTS, C.(2006).Albert Ellis on evaluating selves, *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*Vol VI, No. 1, Pages: 11-18.
- Rogers, C. R. (1944). Psychological adjustments of discharged service personnel. *Psychological Bulletin*, 41, 689-696.
- Wilkinson, R. B., & Parry, M. M. (2004). Attachment styles, quality of attachment relationships, and components of self-esteem in adolescence. *Proceedings of the 39th Australian Psychological Society Annual Conference*, 301-305. Melbourne, Australia: The Australian Psychological Society.
- Saferstein,J.A.,Neimeyer,G.J.,& Hagens,C.L.(2005).Attachment as a predictor of friendship qualities in college youth. *Social Behavior and Personality*, 33, 767–776.
- Shepard, L. A. (1979). Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct. *American Educational Research Journal*, 16(2), 139-160.
- Sittser, J. (2004). *A graced disguised: How the soul grows through loss* . Grand Rapids, MI:Zondervan.
- Symington, N. (2012),*The Psychology of the Person*. Karnac BooksLtd.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*,68(4), 615-623.
- Thompson, B. L.& Waltz, J. A.(2008). **MINDFULNESS, SELF-ESTEEM, AND UNCONDITIONAL SELF-**

- ACCEPTANCE. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 26, No. 2, June.
- Truesdale, & Carolyn, (2002): Attachment Style and Attributions as Predict between Adolescent, *Dissertation Abstracts International*, Vol .67, N. 8, P.265.
- Ullrich, A. , Lambert, R. G. & McCarthy, C. 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.
- Wachtel, P. L. (2008). *Relational theory and the practice of psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2010). Acceptance: An historical and conceptual review. *Imagination, Cognition and Personality*, 30, 5–56.
- Wilson, H. (1942). Mental reaction to air-raids. *Lancet*, 242, 284-287.
- DURM, M. W. & GLAZE, P. (2001) RELATION OF SELF-ACCEPTANCE AND ACCEPTANCE OF OTHERS. *Psychological Reports: Volume 88, Issue , pp. 410-410*.
- Hu, J . , Yang, Y. , Wang, D. & Liu, Y.(2008). Contingency as a Moderator of the Effect of Domain Self-esteem on Global Self-esteem. *SOCIAL BEHAVIOR AND PERSONALITY*, 2008, 36(6), 851-864
- Simon, & Bouchey, (1999): Attachment Styles and Friendship Characteristics in College , Students University of Connecticut , *Dissertation Abstracts International*, Vol . 18, N. 9, PP. 67- 78.
- Feltham, C. & Horton, I.(2012), *The SAGE Handbook of Counselling and Psychotherapy*. P 289, third edition, SAGE Publications Ltd.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Publications.

- Hunter, J. & Maunder, R. (2016). *Improving Patient Treatment with Attachment Theory: A Guide for Primary Care*. Springer.
- Mikulincer, M & Doron, G. (2016). Adult attachment and self related processes. In Michael Kyrios ED. *The Self in Understanding and Treating Psychological Disorders*. (pp19-29). United Kingdom: Cambridge University Press.
- Young, G. (2011) *Development and Causality: Neo-Piagetian Perspectives*. Springer.
- MACINNES, D. L. (2006), Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, 483–489.
- Branden, N, (1995). *The Six Pillars of Self-esteem.*: BANTAM.
- Rolston, C. D., (2002). *Attachment Styles and The qwer pts of Self and of Others*. Doctor of Philosophy. 1+
...
=qthe College of Arts and Sciences of Ohio University.
- Rumsey, M. D. (2000). *THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND ACCEPTANCE OF OTHERS: TOWARD AN UNDERSTANDING OF PREJUDICE*. Degree of Master of Arts. TRUMAN STATE UNIVERSITY Kirksville, Missouri.
- Ciano, C. R. (2013). *Relationships between Acceptance and Attachment in Adults*. DOCTOR OF PHILOSOPHY IN CLINICAL PSYCHOLOGY. California School of Professional Psychology. Alliant International University.