مجلـــة العلـــوم التربـــوية والدراســـات الإنســـانيـــة
Humanities and Educational Sciences Journal
ISSN: 2709-0302 (online)
ISSN: 2617-5908 (print)

تمايز الذات لدى الأم وأثره على استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأساليب حلّ المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة في منطقة القصيم(*)

الباحثة/ لَطيفة عبد الله جارالله الدغيشم
ماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي
د/منى مصطفى فرغلي مرسي
أستاذ الصحة النفسية المشارك بقسم
علم النفس - كلية التربية - جامعة القصيم

*) تاريخ تسليم البحث 4/9/2023 تاريخ قبوله للنشر 8/10/2023
*) موقع المجلة: http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index

تمايز الذات لدى الأم وأثره على استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأساليب حلّ المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة في منطقة القصيم

الباحثة/ لَطيفة عبد الله جارالله الدغيشم
ماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي

د/منى مصطفى فرغلي مرسي
أستاذ الصحة النفسية المشارك بقسم
علم النفس - كلية التربية - جامعة القصيم

الملخص

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى تمايز الذات لدى الأمهات وأثره على استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وأساليب حل المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة، كما تهدف إلى معرفة الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات الاجتماعية لدى البنات المراهقات التي تعود إلى ارتفاع أو انخفاض مستوى تمايز الذات لدى الأم، من خلال الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن، وتكوّنت عينتها من طالبات المرحلة الثانوية البالغ عددهن (742) طالبة وأمهاتهن، ولتحقيق أهداف الدراسة تمَّ استخدام مقياس تمايز الذات المعد من قبل دريك (Drake, 2011)، ومقياس التنظيم الانفعالي (ERQ) المعد من قِبل كروس (Gross, 2003)، وقد قامت الباحثة بترجمتهما، ومقياس حل المشكلات الاجتماعية من إعداد دزويرلا وزملائه (D'Zurilla et al., 2002) وقام بترجمته للعربية خليل أبو رزق (Aburezeq & kasik, 2022)، وأظهرت نتائج الدراسة تمتع الأمهات بمستوى متوسط من تمايز الذات، كما سجلنَّ ارتفاعًا في بُعد موقف الأنا الذي يُعد أهم أبعاد تمايز الذات، وسجلنَّ انخفاضًا في بُعد الاستجابة العاطفية، كما سجلنَّ ارتفاعًا في مستوى القطع الانفعالي، ومستوى متوسط في بُعد الاندماج مع الآخرين ومحاولة كسب رضاهم الدائم.

كما أظهرت النتائج مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي لدى المراهقات، كما أنَّ تمايز الذات المرتفع لدى الأمهات ارتبط بمستوى التنظيم الانفعالي لدى البنات المراهقات، وبإعادة التقييم المعرفي، بينما المستوى المنخفض من تمايز الأمهات فارتبط بالقمع التعبيري الذي يُعد استراتيجية سلبية لتنظيم الانفعالات، في حين أشارت النتائج المتعلقة بالفروق في حل المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة إلى أنَّ مستوى تمايز الذات المرتفع لدى الأم كانَ مرتبطًا بالتوجه الإيجابي والتوجه السلبي تجاه المشكلات لدى المراهقات، بينما المستوى المنخفض من تمايز الذات لدى الأم فكانَ مرتبطًا بأساليب حل المشكلات والمتمثلة في الأسلوب العقلاني، والأسلوب التجنبي، والأسلوب الاندفاعي.

الكلمات المفتاحية: تمايز الذات، التنظيم الانفعالي، حل المشكلات الاجتماعية، الابنة المراهقة.

Mother's self-differentiation and its Effect on Emotional regulation strategies and styles of Solving Social problems among the Adolescence daughter in Al-Qassim region

Latifah Abdullah ALdughayshem.
Master of Education in Psychological Counseling

Dr. Mona Mustafa Farghaly Morsi
Associate Professor of Mental Health in Department
of Psychology, College of Education- Qassim University

Abstract

The study aims to identify the level of self-differentiation among mothers and its impact on emotional regulation strategies and solving social problems among adolescent girls, based on the descriptive approach. The sample consisted of (742) female secondary school students and their mothers. The study used the Self-Differentiation Scale prepared by Drake (Drake, 2011), and the Emotional Regulation Scale (ERQ) prepared by (Gross, 2003), and the researcher translated them, and Solving Social Problems prepared by (D'Zurilla et al., 2002) and translated by (Aburezeq & Kasik, 2022). The results showed that mothers enjoyed an average level of self-differentiation. They also recorded an increase in the ego attitude dimension, which is considered the most important dimension of self-differentiation. They also reported a decrease in emotional response. They also recorded a high level of emotional distress, and a moderate level in the dimension of merging with others and trying to gain their permanent satisfaction. The results also showed that the level of emotional regulation among adolescent girls to a moderate degree, as well as the high level of self-differentiation among mothers, are linked to the level of emotional regulation in adolescent girls and cognitive reappraisal, while the low level of self-differentiation was associated with expressive suppression among adolescent girls. While the results related to the differences in solving social problems among the teenage daughter, which are due to the level of self-differentiation, indicated that the mother's high level of self-differentiation is related to a positive and negative orientation towards problems. While the mother's low level of self-differentiation is linked to problem-solving styles represented by the rational style, the avoidant style, and the impulsive style.

Keywords: self-differentiation, Emotional regulation, social problems solving, Adolescence daughter**.**

مقدمة الدراسة:

تُعد الأسرة المؤسسة التربوية الأولى التي ينشأ فيها الفرد، وهي المصدر الأول والأساسي لاكتساب المفاهيم والمعارف والاتجاهات والقيم والمهارات، فتأثيرها في الأبناء يعدُّ عاملًا مهمًّا في بناء معتقداتهم ومهاراتهم وأساليب مواجهتهم لمشكلات الحياة اليومية؛ ولهذا اهتم الباحثون بدراسة العوامل التي تساعد الأفراد على النمو السليم داخل محيط الأسرة، ومن أبرز الأنماط السلوكية التي تتشكَّل لدى الأبناء وتؤدي الأسرة وأساليب التنشئة الاجتماعية فيها دورًا مهمًّا، قدرتهم على تنظيم الانفعالات والتعامل مع ما يعترضهم من مشكلات.

وهذا ما يؤكده مكطوف (2016) بإشارته إلى أنَّ الدور الذي تؤديه الأسرة بشكل عام والأم بشكل خاص يُعد المؤثر الأعظم في بلورة شخصية الأبناء وتنشئتهم؛ إذ يقضي الأبناء معظم وقتهم معها، ويتشرّبون أفكارها واتجاهاتها وقيمهما وسلوكياتها، كما أن الآباء والأمهات يمثّلون نماذج الحياة الحقيقية لأبنائهم، فهم يتأثرون بسلوك آبائهم وأمهاتهم أكثر من تأثرهم بأقوالهم ونصائحهم.

وانطلاقًا من هذا التوجه؛ فإن خصائص الوالدين الفردية – خاصة الأمهات – يمكنها أن تؤثر في وظائف الأسرة، ومن أهم هذه الخصائص ما يُعرف بتمايز الذات (Dehqan et al., 2019).

ويُشير مفهوم تمايز الذات (Differentiation of self) إلى قدرة الفرد على التمييز بين أدائه العقلي الخاص به ومشاعره، وتسمح قدرة التمييز الأكبر لدى الفرد بالتفكير الهادئ المنطقي عندما تقتضي الظروف، ويعمل الأداء الأكثر تمايزًا على التكيّف والتوافق مع المواقف المختلفة على المستويين الفكري والوجداني، كما أنه يمثّل الشعور الواضح بالذات واحتلال موقع الأنا في العلاقات، ويُطبّق هذا المفهوم على العمليات الأسرية، وعلى الطرائق التي يعكس ويسقط فيها الأفراد توتّرهم الخاص على أفراد الأسرة الآخرين (أبو عيطة، 2019).

وقد ذكر بوين (Bowen) عام (1979) أنَّ الأفراد منخفضي التمايز يُهيمن نظامهم العاطفي على مستوى تفكيرهم واتخاذهم للقرارات، وتتمحور حياتهم حول مشاعر الآخرين وأفكارهم، بينما الأفراد الذين لديهم درجات مرتفعة من تمايز الذات يعكسون نضجًا انفعاليًّا، كما أنهم قادرون على تحديد أفكارهم وآرائهم في المواقف العاطفية؛ ومن ثمّ يتمتّعون بقدرٍ من الاستقلالية عند اتخاذ القرارات الخاصة بهم، في حين يتفاوت الأفراد متوسطو التمايز بين تحقيق قدر من التمايز وقدرٍ من الاندماج (فرعون، 2020).

وأوضحَ أبو أسعد (2014) أنَّ الأشخاص مرتفعي التمايز يحترمون ذواتهم ويُقدّرونها، وبالتالي فإنَّ مستوى القلق لديهم يكون منخفضًا، بينما يكون لدى الأشخاص منخفضي التمايز مستوى قلق أعلى؛ نتيجة اندماجهم وعدم قدرتهم على الانفصال.

وتؤدي العلاقة الصحيّة بين الأمهات والأبناء دورًا مهمًّا في البناء النفسي والانفعالي، لذا اهتم عدد من الباحثين بدراسة تمايز الذات لدى الأم، وصِلته ببعض الجوانب عند الأبناء، فجاءت النتائج لتشير إلى ارتباطه بالكفاءة الذاتية (Dehqan et al., 2019)، والكفاءة الاجتماعية والأكاديمية (Skowron, 2005).

وفي هذا السياق، أوضحت نتائج دراسة يون هي (2006) أنَّ مستوى تمايز الأمهات كان ذَا تأثير دال على امتلاك أبنائهن لمهارات الذكاء العاطفي، فأبناء الأمهات الأعلى تمايزًا؛ كانوا أكثر قدرةً على فهم الانفعالات وإدارتها والتعبير عنها، وعليه؛ فقد يكون لتمايز الذات لدى الأم دور في تفضيل الأبناء لاستراتيجيات معينة دون غيرها من استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

ويُنظر إلى استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنّها: "مجموعة من الأساليب التي يستخدمها الأفراد ويوظّفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية، ويشمل ذلك الانفعالات الإيجابية والسلبية على حدٍّ سواء"(سلوم، 2014، ص15).

وأوضحت بسيوني (2018) أنَّ استراتيجيات تنظيم الانفعال تُشكّل أهمية كبيرة جدًّا في حياة الأفراد بصفة عامة، وفي حياة المراهقين بصفة خاصة؛ لارتباطها بصحتهم النفسية، كما أنَّ مرحلة المراهقة تتصف بالتغيرات الانفعالية التي تستدعي وجود استراتيجيات لتنظيمها.

كما تتسم هذه المرحلة بالتطورات المعرفية والاجتماعية وما يرافقها من الشعور بالاستقلالية؛ حيث يميل المراهقون إلى الاستقلال عن والديهم، مع حاجتهم لدعمهم وتوجيههم ويمكن تلبية ذلك عندما يكون لدى الوالدين قدر عالي من التفهم وإدارة المشاعر والانفعالات (Koo, 2019).

وتُشكِّل أساليب حَل المشكلات الاجتماعية إحدى المهارات الحياتية التي يجب تعلّمِها؛ نظرًا لأهميتها في جميع جوانب الحياة، كما تُعدُّ من أهم مؤشرات الكفاءة الاجتماعية التي تعكس فاعلية الفرد في التعامل مع مشاكل الحياة وتجاوز صعوباتها (Wahid et al., 2019).

وبناءً على ما سبق فقد أشارت عدد من الدراسات من خلال نتائجها إلى أهمية تمايز الذات لدى الأم وأثره على استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأساليب حل المشكلات الاجتماعية لدى الأبناء وعلى ضوء ذلك قامت الباحثة باستعراض العديد من الدراسات السابقة ذات الصلة بهذا المجال ومن هذه الدراسات دراسة تركمان وكاشاني (Torkaman & Kashani, 2022) والتي هدفت إلى التحقق من العلاقة بين تمايز الذات ومعتقدات التواصل في إدراك الإجهاد لدى المتزوجين ودور الوساطة لتنظيم العاطفة المعرفي، وتكونت عينتها من (200) من الأزواج الذين يترددون على مراكز الاستشارة النفسية والأسرية في طهران، وتم استخدام المقاييس التالية: مقياس التمايز الذاتي (Drake, 2011)، ومقياس الإجهاد المتصور (Cohen & Camarck & Marmelstein, 1983)، ومقياس معتقدات التواصل (Eidelsen & Epstein, 1982)، ومقياس تنظيم العاطفة المعرفي (Garnefski et al., 2001)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنَّ لتمايز الذات تأثير إيجابي مباشر على استراتيجيات التنظيم التكيفية كإعادة التقييم الإيجابي، كما كان له تأثير غير مباشر على الاعتماد.

في حين أجرت فيّاض (2022) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى تمايز الذات وعلاقته بأنماط التواصل الأسري لدى الأزواج المراجعين لمراكز الإصلاح الأسري في الأردن، وتكوّنت العينة من (307) زوجًا وزوجة، واستخدمت مقياس تمايز الذات (Isik & Bulduk, 2015)، ومقياس أنماط التواصل الأسري لشواشرة وآخرون (2020)، وأشارت النتائج إلى ارتفاع بُعد موقف الأنا، في حين جاء بُعدي القطع الانفعالي والاستجابة العاطفية بمستوى متوسط، أمّا بُعد الاندماج مع الآخرين فجاء بمستوى منخفض، مع وجود فروق دالة إحصائيًا في بُعد القطع العاطفي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فرق دال إحصائيًا في بُعد موقف الأنا تعزى لمستوى التعليم لصالح بكالوريوس فأعلى.

كما أجرت الكعبي (2012) دراسة هدفت إلى الكشف عن التشابه الزواجي في تمايز الذات لدى موظفي جامعة بغداد، وتكونت عينة الدراسة من (88) زوجًا وزوجة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس تمايز الذات (الكعبي، 2007)، وأظهرت النتائج أنَّ مستوى تمايز الذات كان متوسطًا لدى الزوجات، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى تمايز الذات تعزى لمتغير الجنس، كما أشارت النتائج إلى تحقق فرضية التشابه الزواجي في تمايز الذات لدى الأزواج.

في حين جاءت دراسة علاء الدين (2014) بهدف فحص تمايز الذات والأداء الوظيفي الأسري وعلاقتهما بالقلق الاجتماعي والاكتئاب في الأردن، وتكوّنت العينة من (305) طالب وطالبة جامعيين، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت مقياس تمايز الذات لسكورون وشميت (Skowron & Schmitt, 2003) ، ومقياس التماسك والتكيف الأسري (FACES-III)، ومقياس القلق الاجتماعي (SAS-A)، ومقياس الاكتئاب (CES-D)، وأشارت النتائج إلى أنَّ أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط من تمايز الذات، وكان متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث في مقياس التمايز، كما تنبأ بُعد موقف الأنا والاستجابة الانفعالية والاندماج مع الآخرين بالتماسك الأسري، في حين تنبأ بُعدي موقف الأنا والاستجابة الانفعالية بالتكيف الأسري، كما ارتبط تمايز الذات بالقلق الاجتماعي.

كما جاءت دراسة الأسعد (2020) بهدف معرفة مستوى التمايز النفسي وقلق المستقبل، وعلاقة التمايز النفسي بقلق المستقبل لدى اللاجئات السوريات في منطقة سهل حوران، حيث تكوّنت عينة الدراسة من (300) لاجئة سورية، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس التمايز النفسي لجبار (2014)، ومقياس قلق المستقبل للكيلاني (2008)، وأسفرت النتائج عن أنَّ مستوى التمايز النفسي جاء مرتفعًا لدى اللاجئات السوريات، كما كان قلق المستقبل مرتفعًا أيضًا.

وهدفت أطروحة يوسف Yusof (2011) إلى معرفة مستوى تمايز الذات لدى المجتمع الماليزي، والتأكد من عالمية نظرية بوين من خلال التحقق من الفرضيات الخاصة بالنظرية والمتصلة بتمايز الذات، وذلك على عينة مكوّنة من (748) اشتملت على (374) والد و(374) ابن في مرحلة المراهقة، تراوحت أعمار الآباء بين (31–71) سنة، والأبناء تراوحت أعمارهم بين (12–18) سنة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس تمايز الذات لسكورون وفريدلاندر (Skowron & Freidlander, 1998)، ومقياس المرونة لكونور ديفيدسون (CD-RISC)، ومقياس القلق والاكتئاب (DASS)، وقائمة الأسرة وأحداث الحياة (FILE) ، وتوصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى الاستجابة العاطفية والاندماج مع الآخرين، وانخفاض مستوى موقف الأنا والقطع الانفعالي، ولم يكن هناك اختلاف يُذكر في الدرجة الكلية بين العينة الماليزية والعينة الأمريكية التي تم التحقق فيها من فرضيات نظرية بوين بقيادة سكورون وفريدلاندر (1998).

بينما هدفت دراسة السلمي وأكرم (2020) إلى الكشف عن مستوى كل من التنظيم الانفعالي، والرضا عن الحياة وطبيعة العلاقة بين المتغيرين، وذلك على عينة تكوّنت (231) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية في مدينة جدة، واستخدمت الباحثتين لتحقيق أهداف دراستهما مقياس العاسمي (2018) للتنظيم الانفعالي، والنسخة المعدلة لمقياس الرضا عن الحياة للحربي (2015) من مقياس الدسوقي (1988)، وتوصلت الدراسة إلى أنَّ مستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة جاء متوسطًا في الدرجة الكلية، بينما سجلت المراهقات ارتفاعًا في بُعد التنظيم المعرفي الذي يُشبه في مظاهره بُعد إعادة التقييم المعرفي في الدراسة الحالية، في حين سجلت المراهقات في بُعد القمع التعبيري درجة متوسطة، أمّا ما يتعلق بمستوى المراهقات في الرضا عن الحياة فجاء مرتفعًا مما دلَّ على وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة.

في حين قامت سلوم (2014) بإجراء دراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية والطلبة الجامعيين، ومعرفة الفروق بينهما في استراتيجيات تنظيم الانفعال، وتكونت عينة الدراسة من (1282) طالبًا من طلاب الصف الأول الثانوي، وطلاب السنة الثانية من المرحلة الجامعية في سوريا، حيث بلغ عدد طلاب الصف الأول ثانوي (550) طالبًا وطالبة (301 إناث، و249 ذكور)، في حين كان عدد طلاب المرحلة الجامعية (732) طالبًا وطالبة (399 إناث، و333 ذكور)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال من إعداد الباحثة، ومقياس حل المشكلات من إعداد هبنر وبيترسين (Heppner & Petersen, 1982)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من تنظيم الانفعال وحل المشكلات، كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات تنظيم الانفعال تبعًا لمتغير المرحلة الدراسية باستثناء استراتيجيتي إعادة التقييم والقبول والتي كانت الفروق فيهما لصالح طلاب المرحلة الجامعية.

كما هدفت دراسة الكثيري وناضرين (2021) إلى التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وعلاقتهما بقلق المستقبل المهني، وتكونت عينتها من (314) طالب وطالبة في الصف الثالث ثانوي بمحافظة ينبع، واستخدم لذلك مقياس التنظيم الانفعالي لجارنفيسكي وكريج (Garnefski & Kraaij, 2007)، ومقياس قلق المستقبل المهني من إعداد مخيمر والوذيناني (2018)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد بير وزملائه (Bear et al., 2006) وترجمة (البحيري وآخرون، 2014)، وأسفرت النتائج عن تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي، كما كان هناك ارتفاع في بُعد إعادة التقييم الإيجابي، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال أبعاد التنظيم الانفعالي، واليقظة الذهنية.

في حين هدفت دراسة الجبيلي (2021) إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي والشعور بالتماسك في المدرسة، والتحقق من العلاقة بينهما، وتمثلت عينة الدراسة في طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الأحساء بالمملكة العربية السعودية، حيث تكوّنت من (280) طالبًا وطالبة (136 من الذكور، و144 من الإناث)، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس التنظيم الانفعالي لكروس وجون (Gross & John, 2003) الذي تمت ترجمته من قِبل (المري، 2017)، ومقياس الشعور بالتماسك في المدرسة من إعداد الضبع وعبادي (2017)، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي، والشعور بالتماسك، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين إعادة التقييم المعرفي كبُعد من أبعاد التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للتنظيم وبين الشعور بالتماسك في المدرسة (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية).

أمّا دراسة دوك وزملائه Duch et al. (2020) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تمايز الذات والتنظيم الانفعالي والقلق لدى عينة إسبانية، وقد تكونت العينة من (216) رجل وامرأه تتراوح أعمارهم ما بين (18-71) عام، وتم استخدام مقياس أوليفر (Oliver, 2019) لتمايز الذات، ومقياس التنظيم العاطفي لكروس وجون (Gross & John, 2003)، ومقياس القلق لسبيلبرجر وآخرون (Spielbrger et al., 1970)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين تمايز الذات المرتفع وبين إعادة التقييم المعرفي، وعلاقة بين القطع العاطفي (أحد أبعاد التمايز المنخفض) وبين القمع التعبيري، وكانت العلاقة بين تمايز الذات والقلق سلبية.

كما هدفت دراسة فرعون (2020) إلى التعرف على مستوى أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وتمايز الذات والوجود النفسي الممتلئ عند اللاجئين في الأردن، وتكوّنت العينة (320) لاجئ ولاجئة، ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الباحث مقياس تمايز الذات، ومقياس الوجود النفسي الممتلئ، ومقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، وأشارت نتائجه إلى أنَّ مستوى تمايز الذات بشكل عام جاء بصورة متوسطة، بينما كان بُعد موقف الأنا بمستوى مرتفع، أما بُعد القطع الانفعالي والاندماج مع الآخرين كان متوسطًا، في حين جاء بُعد الاستجابة الانفعالية منخفضًا.

كما جاءت دراسة كاسيك وزملائه Kasik et al. (2016) بهدف معرفة العلاقة بين حل المشكلات الاجتماعية والقلق (كسمة وكحالة) والتعاطف، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين حل المشكلات الاجتماعية وبعض متغيرات الخلفية الأسرية (مثل بنية الأسرة والمستوى التعليمي للوالدين)، وذلك على عينة تكوّنت من (٤٤٥) مراهق ومراهقة تتراوح أعمارهم بين (12– 16) سنة، واستخدم الباحثون في هذه الدراسة النسخة المختصرة من مقياس دزوريلا وزملائه (D'Zurilla et al., 2002)، ومقياس القلق لسبيلبرجر (Spielberger, 1983)، وأشارت النتائج إلى أنَّ التوجه الإيجابي كان مرتفعًا لدى المراهقين بعمر (12) سنة، بينما كان التوجه السلبي والأسلوب العقلاني وقلق السمة مرتفعًا لدى المراهقين بعمر (16) سنة، كما أشارت النتائج إلى أنَّ بنية الأسرة والمستويات التعليمية للوالدين ذات تأثير على مستويات حل المشكلات الاجتماعية.

في حين جاءت دراسة ألين Allain (2009) بهدف بحث العلاقة بين تمايز الذات وتطوير الهوية وقدرتهما على التنبؤ بحل المشكلات الاجتماعية لدى الطلاب الجامعيين، وتكونت العينة من (500) طالب جامعي في هوستن، وتم استخدام مقياس تمايز الذات لسكورون وفريدلاندر (Skowron & Freidlander 1998)، ومقياس تحقيق الهوية لبرزونسي (Berzonsy, 1992)، ومقياس حل المشكلات الاجتماعية لدزوريلا وآخرون (D’zurilla et al., 2002)، وأشارت النتائج إلى أنَّ الطلاب الذين يعكسون تمايز الذات المرتفع سجلوا مستويات أعلى في حل المشكلات الاجتماعية، وبشكل أكثر تفصيلًا تنبأ بُعد موقف الأنا – وهو أحد أبعاد تمايز الذات المرتفع – بالتوجه الإيجابي تجاه المشكلات الاجتماعية، والأسلوب العقلاني في حل المشكلات الاجتماعية، بينما تنبأ التمايز المنخفض بالأبعاد غير البناءة والمتمثلة في: التوجه السلبي، والأسلوب التجنبي، والأسلوب الاندفاعي.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة، كما وساهمت الدراسات السابقة في إثراء الباحثة بأطرها النظرية.

مما سبق يتبيّن الدور المحوري الذي تؤديه الأم على صعيد أسرتها بشكل عام، وعلاقتها مع ابنتها بشكل خاص، وما تحتويه هذه العلاقة من تأثيرات على المستوى النفسي والمعرفي والاجتماعي، وعند الرجوع إلى الدراسات العربية والأجنبية –في حدود المسح المتاح للباحثة– تبيّن وجود ندرة في الدراسات التي تناولت تمايز الذات لدى الأم وأثره على التنظيم الانفعالي وحل المشكلات الاجتماعية لدى الأبناء، وهو ما تحاول الدراسة الحالية الكشف عنه، من خلال التّعرُّف على مستوى تمايز الذات لدى الأم، وأثره على استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحَل المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة.

مشكلة الدراسة:

بالاعتماد على نتائج المسح السعودي الوطني للصحة النفسية لعام (2019) تبيّن أن هناك (40%) من الفتيات يعانين من مشاكل انفعالية، وهذا يعني أن هناك ارتفاعًا في نسبة المشكلات النفسية التي تعاني منها الفتيات في مرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة مما يُشير إلى ضرورة التعرُّف على الاستراتيجيات التي تستخدمها المراهقات لتنظيم انفعالاتهن، والعوامل التي قد تؤثر على هذا الجانب، والذي يُعدّ تمايز الذات من أهمها، بناءً على الافتراض الذي أشارت إليه سكورون (Skowron, 2005).

وفي الوقت ذاته أشارت نتائج دراسة عرب (Arab, 2011) إلى أنَّ انخفاض مستوى حل المشكلات لدى المراهقات السعوديات؛ حيثُ كنَّ أكثر استخدامًا لأسلوب حَل المشكلات (التجنبي، والاندفاعي)، وكانت المشكلات الشخصية، والعلائقية (البين–شخصية) المرتبطة بالتفاعلات الأسرية خاصةً من أكثر المشكلات شيوعًا لدى هذه الفئة؛ ومن أبرز العوامل المؤثرة في ذلك هو تمايز الذات لدى الأمهات (Bowen, 1978).

وبناءً على ما سبق، فقد جاءت هذه الدراسة استجابةً إلى عدد من نتائج الدراسات السابقة وتوصياتها والتي أوصت بدراسة تمايز الذات لدى الآباء، والآثار التي يتركها في علاقتهم بأبنائهم، **وقد تبلورت مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:**

1- ما مستوى تمايز الذات لدى الأمهات في منطقة القصيم؟

2- ما مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الأبنة المراهقة في منطقة القصيم؟

3- ما أساليب حَل المشكلات الاجتماعية السائدة لدى الابنة المراهقة في منطقة القصيم؟

4- هل توجد فروق دالة إحصائيًا في استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم تبعًا لاختلاف تمايز الذات لدى الأم (مرتفع – منخفض)؟

5- هل توجد فروق دالة إحصائيًا في حَل المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم تبعًا لاختلاف تمايز الذات لدى الأم (مرتفع – منخفض)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1- التّعرُّف على مستوى تمايز الذات لدى الأمهات في منطقة القصيم.

2- التّعرُّف على مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الابنة المراهقة في منطقة القصيم.

3- التّعرُّف على أساليب حَل المشكلات الاجتماعية السائدة لدى الابنة المراهقة في منطقة القصيم.

4- الكشف عن الفروق في استراتيجيات تنظيم الانفعال لدى الابنة المراهقة تبعًا لاختلاف تمايز الذات لدى الأم (مرتفع – منخفض).

5- الكشف عن الفروق في أساليب حَل المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة تبعًا لاختلاف تمايز الذات لدى الأم (مرتفع – منخفض).

أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من الناحيتين النظرية والتطبيقية كما يأتي:

الأهمية النظرية:

1- أهمية تمايز الذات، حيث يُعدُّ متغيّرًا مهمًّا في البناء النفسي والأسري؛ فهو يُعزز القدرة على التمييز بين العمليات العقلية والعاطفية، وانعكاس ذلك على العلاقات الأسرية.

2- مواكبة توجّهات المملكة العربية السعودية في الاهتمام بالمراهقين، وتجويد العلاقات الأسرية.

3- تركيز الاهتمام على الجوانب الانفعالية والمعرفية لدى فئة المراهقات.

الأهمية التطبيقية:

1- قد تساعد نتائج الدراسة المتخصصين على تصميم برامج التدخُّل الإرشادية التي تستهدف المراهقين والوالدين، من خلال فِهم التبِعات الخاصة بتمايز الذات.

2- قد تُسهم النتائج بتقديم بيانات يُستفاد منها في مجال الاستشارات الزوجيّة والأسرية.

3- قد تساعد الباحثين في مجال المراهقة والعاملين مع هذه الفئة، بتقديم التدخّلات والبرامج المناسبة.

مصطلحات الدراسة:

تمايز الذات (Differentiation of self):

تُعرِّفه علاء الدين (2020) بأنّه: الدرجة التي يستطيع عندها الفرد الموازنة بين الوظيفية الوجدانية والفكرية، وبصورة خاصة القدرة على التفريق والتمييز بينهما، فعندما لا يتم التمييز بين الأفكار والمشاعر؛ يحدث الاندماج والانصهار (Fusion) بينهما، ويكون الشخص متمايزًا بصورة عالية عندما يكون مدركًا بصورة جيدة لآرائه (Opinions)، ولمشاعره (Feelings).

ويُعرّف **إجرائيًّا** بأنّه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الأم على قائمة تمايز الذات والدرجة على كل بُعد من أبعادها، التي قام بإعدادها (Drake, 2011) وترجمتها الباحثة.

استراتيجيات التنظيم الانفعالي (Strategies of emotional regulation):

تُعرّفها المري (2017) بأنها: "عمليات معرفية وسلوكية وفسيولوجية تساعد في السيطرة على الانفعالات" (ص 36).

وتُعرّفها الباحثة إجرائيًّا بأنها: الدرجة التي تحصل عليها المُراهقِة على مقياس تنظيم الانفعال وأبعاده، المُعدّ من قِبل كروس وجون (Gross & John, 2003) وترجمة الباحثة.

حَل المشكلات الاجتماعية (Social Problems Solving):

تُعرِفه إبراهيم (2021) بأنه: "الطرق التي قد يفكّر فيها الفرد، أو يشعر بها، أو يتصرّف من خلالها، عندما تواجهه مشكلات في حياته اليومية" (ص 371).

ويُعرّف **إجرائيًّا**: الدرجة التي تحصل عليها المراهقة على أبعاد مقياس حَل المشكلات الاجتماعية المُعد من قِبل (دزوريلا وآخرين D'zurilla et al., 2002) وترجمة خليل أبو رزق (Aburezeq & Kasik, 2022).

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود التالية:

- **الحدود الموضوعية:** تمايز الذات لدى الأم – استراتيجيات التنظيم الانفعالي – أساليب حَل المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة.
- **الحدود البشرية:** طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم التعليمية، وأمهاتهن.
- **الحدود المكانية:** منطقة القصيم التعليمية، والتي تشمل: مدينة بريدة، وقراها.
- **الحدود الزمانية:** الفصل الدراسي الثاني والثالث للعام (1444- 1445هـ).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أولًا: منهج الدراسة:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن؛ لمناسبته لأهداف البحث وتفسير نتائجه.

ثانيًا: مجتمع الدراسة:

شمِل مجتمع الدراسة جميع طالبات المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لإدارة التعليم بمنطقة القصيم المقيدات في العام الدراسي (1444هـ)، حيث بلغ إجمالي عدد الطالبات (21,172).

ثالثًا: أفراد عينة الدراسة:

بلغت عينة الدراسة (742) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وأمهاتهن.

رابعًا: خصائص أفراد العينة:

تم تحديد خصائص أفراد العينة بناءً على المرحلة الدراسية للطالبات، وعلى الفئة العمرية بالنسبة إلى الأمهات، كما يوضحه الجدول (1) التالي:

جدول (1) توزيع عينة الدراسة

المرحلة الدراسية	العدد	النسبة	الفئة العمرية	العدد	النسبة
الأول ثانوي	255	%34	38-41 سنة	103	%14
الثاني ثانوي	289	%39	32-45 سنة	224	%30
الثالث ثانوي	198	%27	46-50 سنة	315	%43
			51-54 سنة	76	%10
			55-58 سنة	24	%3

يتضح من جدول (1) أن هناك (255) من الصف الأول ثانوي يمثلن (34%)، و(289) من طالبات الصف الثاني ثانوي يمثلن (39%)، و(198) من الصف الثالث ثانوي يمثلن (27%)، كما أن هناك (103) يمثلن (14%) في الفئة العمرية (38-41)، و(224) في الفئة العمرية (42-45) يمثلن (30%)، و(315) يمثلن (43%) في الفئة العمرية (46-50) سنة، و(76) تراوحت أعمارهن بين (51-54) سنة مثّلن (10%)، و(24) يقعن في الفئة العمرية (55-58) سنة ويُمثلن (3%) من أفراد عينة الدراسة.

خامسًا: أدوات الدراسة: تمثلت أدوات الدراسة كالتالي:

– وصف مقياس تمايز الذات– النموذج القصير (DSI-SF) – ترجمة الباحثة: قامت الباحثة بترجمة مقياس تمايز الذات– النموذج القصير (DSI-SF) لمؤلفه (Drake, 2011)، إلى اللغة العربية، ثم إجراء ترجمة

عكسية (Back Translation) للنسخة العربية من المقياس، ويتكوّن المقياس من (20) مفردة موزّعة على أربعة أبعاد، وهي: موقف الأنا وفقراته (1، 3، 10، 12، 19، 20)، والاندماج مع الآخرين وفقراته (2، 5، 8، 13، 17)، والقطع الانفعالي وفقراته (4، 7، 15)، والاستجابة العاطفية وفقراته (6، 9، 11، 14، 16، 18)، وتم اعتماد تدرج ليكرت السداسي كما هو في المقياس الأصلي على النحو الآتي: تنطبق تمامًا، تنطبق غالبًا، تنطبق أحيانًا، تنطبق نادرًا، لا تنطبق، لا تنطبق أبدًا) وفق التدرج التالي (6-5-4-3-2-1).

صدق المقياس: تم التحقق من صدق مقياس تمايز الذات- النموذج القصير (DSI-SF) من خلال:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على (5) من أساتذة الصحة النفسية والإرشاد التربوي والقياس في جامعة القصيم، وقد تم التعديل بناءً على رأي المحكمين، مع إجماعهم على صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة الحالية، وملائمته للبيئة المحلية.

ب- صدق الاتساق الداخلي: تم تطبيق المقياس على (72) أمًا من خارج عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط كل بند من البنود بالدرجة الكلية للمقياس، وبالبُعد الذي تنتمي إليه كما في الجدول (2)، ومعاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية وذلك في الجدول (3).

جدول (2) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية، والبُعد الذي تنتمي إليه في مقياس تمايز الذات

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البُعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البُعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البُعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
1	0.454**	0.290*	8	0.629**	0.576**	15	0.788**	0.497**
2	0.651**	0.549**	9	0.525**	0.443**	16	0.830**	0.754**
3	0.419**	0.305**	10	0.767**	0.357**	17	0.789**	0.725**
4	0.862**	0.589**	11	0.871**	0.808**	18	0.878**	0.793**
5	0.740**	0.718**	12	0.646**	0.442**	19	0.682**	0.294*
6	0.633**	0.529**	13	0.687**	0.460**	20	0.509**	0.419**
7	0.817**	0.539**	14	0.800**	0.695**			

** دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) * دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05)

من الجدول (2) يتضح أن معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.290- 0.808)، ومع البُعد تراوح معامل الارتباط ما بين (0.419- 0.878)، مما يشير إلى أنَّ جميع معاملات الارتباط كانت جيدة وذات دلالة إحصائية.

جدول (3) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تمايز الذات

البُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	البُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
1-موقف الأنا	0.584**	2- الاستجابة	00.888**
2-الاندماج مع الآخرين	0.863**	4-القطع الانفعالي	0.659***

** دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات ارتباط الأبعاد الأربعة لتمايز الذات بالدرجة الكلية للمقياس موجبة وتتراوح بين (0.584- 0.888)، وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) مما يدل على صدق اتساق البنود مع البعد التابعة له.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس تمايز الذات على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (72) أمًا من خارج عينة الدراسة، وحساب قيمة معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وبلغت قيمته (0.883) وهي قيمة مرتفعة مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات.

-وصف مقياس التنظيم الانفعالي (Gross, 2003) – ترجمة الباحثة: تمت ترجمة المقياس إلى اللغة العربية، وبعد ذلك تم إجراء ترجمة عكسية (Back Translation) للنسخة العربية من المقياس؛ ويتكوّن المقياس من (10) بنود موزعة على بُعدين هما: إعادة التقييم المعرفي وفقراته (1، 3، 5، 7، 8، 9)، والبعد الثاني القمع التعبيري وفقراته (2، 4، 6، 10)، وقد تم استخدام التدرج لمقياس ليكرت الخماسي (تنطبق دائمًا، تنطبق غالبًا، تنطبق أحيانًا، تنطبق نادرًا، لا تنطبق أبدًا)، وفق التدرج التالي (5-4-3-2-1) بالترتيب.

صدق مقياس التنظيم الانفعالي: تم التحقق من صدق المقياس كالتالي:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على خمسة محكمين متخصصين في علم النفس في جامعة القصيم، وقد أجراء المحكمون بعض التعديلات على الصياغة اللغوية لعدد من البنود، مع إجماعهم على صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة الحالية، وملائمته للبيئة المحلية.

ب- صدق الاتساق الداخلي: طُبّق المقياس على (72) طالبة في المرحلة الثانوية كعينة استطلاعية، وحساب معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، كما في الجدول (4):

جدول (4) معاملات ارتباط بيرسون (درجة كل بند بالدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس)

معاملات ارتباط بيرسون لبنود بُعد إعادة التقييم المعرفي بالدرجة الكلية للبعد			
رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد
1	**0.906	7	**0.909
3	**0.851	8	**0.915
5	**0.842	9	**0.920
معاملات ارتباط بيرسون لبنود بُعد القمع التعبيري بالدرجة الكلية للبعد			
رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد
2	**0.813	6	**0.837
4	**0.846	10	**0.852
معاملات ارتباط بيرسون لبنود مقياس التنظيم الانفعالي بالدرجة الكلية للمقياس			
رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	**0.863	6	**0.734
2	**0.700	7	**0.799
3	**0.782	8	**0.802
4	**0.661	9	**0.782
5	**0.660	10	**0.715
معاملات ارتباط بيرسون لبُعدي مقياس التنظيم الانفعالي بالدرجة الكلية للمقياس			
البُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	البُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1-إعادة التقييم المعرفي	**0.879	2-القمع التعبيري	**0.840

** دال عند مستوى (0.01)

يتضـــح من الجدول (4) أنَّ قيم معاملات ارتباط بنود إعادة التقييم المعرفي بالدرجة الكلية للبعد موجبة وتتراوح بين (0.842- 0.920)، وكذلك قيم معاملات ارتباط بنود القمع التعبيري بالدرجة الكلية للبعد موجبة وتتراوح بين (0.813- 0.852)، وقيم معامل ارتباط كل بند من البنود مع الدرجة الكلية للمقياس موجبة كما يتضـح أن قيم معامل ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس موجبة وجميعها قيم دالة إحصـائيًا عند مسـتوى (0.01) مما يدل على صدق اتساق البنود مع البعد الذي التابعة له، وصدق المقياس بشكل عام.

ثبات مقياس التنظيم الانفعالي: طُبّق المقياس على (72) طالبة في المرحلة الثانوية كعينة اسـتطلاعية، وتم اسـتخدام طريقة ألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمته (0.917) وهي قيمة مرتفعة مما يشـير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

– وصـف مقياس حل المشـكلات الاجتماعية– النسـخة المختصـرة (SPSI-R): قام بإعداد هذا المقياس دزوريلا وزملائـه (D'zurilla et al., 2002)، وتمّـت ترجمتـه إلى العربيـة مِن قِبـل خليـل أبو رزق (Aburezeq & Kasik, 2022).

صدق المقياس: تم التحقق من صدق مقياس حل المشكلات الاجتماعية– النسخة المختصرة من خلال:

صـدق الاتسـاق الداخلي: طُبّق المقياس على (72) طالبة في المرحلة الثانوية كعينة استطلاعية، وتم استخدام معاملات ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية للمقياس، كما في الجدول (5):

جدول (5) معاملات ارتباط بيرسون لبنود مقياس حل المشكلات الاجتماعية وكل أبعاده

معاملات ارتباط بيرسون لبنود بُعد التوجه الإيجابي بالدرجة الكلية للبعد			
رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد
4	0.627**	13	0.572**
5	0.770**	15	0.707**
9	0.667**		
معاملات ارتباط بيرسون لبنود بُعد التوجه السلبي بالدرجة الكلية للبعد			
رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد
1	0.748**	8	0.661**
3	0.678**	11	0.589**
7	0.708**		
معاملات ارتباط بيرسون لبنود بُعد الأسلوب العقلاني بالدرجة الكلية للبعد			
رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد
12	0.779**	21	0.785**
16	0.661**	23	0.839**
19	0.705**		

معاملات ارتباط بيرسون لبنود بُعد الأسلوب الاندفاعي بالدرجة الكلية للبعد			
رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد
2	0.751**	24	0.728**
14	0.675**	25	0.713**
20	0.789**		
معاملات ارتباط بيرسون لبنود بُعد الأسلوب التجنبي بالدرجة الكلية للبعد			
رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد
6	0.769**	18	0.786**
10	0.775**	22	0.873**
17	0.861**		
معاملات ارتباط بيرسون لبنود مقياس حل المشكلات الاجتماعية – النسخة المختصرة بالدرجة الكلية للمقياس			
رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم البند	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	0.495**	14	0.467**
2	0.547**	15	0.326**
3	0.651**	16	0.385**
4	0.313**	17	0.636**
5	0.396**	18	0.605**
6	0.612**	19	0.414**
7	0.459**	20	0.643**
8	0.594**	21	0.237*
9	0.248*	22	0.729**
10	0.610**	23	0.352**
11	0.308**	24	0.491**
12	0.332**	25	0.507**
13	0.335**		
معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس حل المشكلات الاجتماعية – النسخة المختصرة بالدرجة الكلية للمقياس			
البُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	البُعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1-التوجه الإيجابي	0.486**	2-التوجه السلبي	0.750**
3-الأسلوب العقلاني	0.454**	4-الأسلوب الاندفاعي	0.727**
5-الأسلوب التجنبي	0.786**		

** دال عند مستوى (0.01)

يتضـــح من الجدول (5) أن قيم معاملات ارتباط بنود التوجه الإيجابي بالدرجة الكلية للبعد موجبة وتتراوح بين (0.572- 0.770)، وأن قيم معاملات ارتباط بنود التوجه السلبي بالدرجة الكلية للبعد موجبة وتتراوح بين (0.589- 0.748)، وكذلك قيم معاملات ارتباط بنود الأسلوب العقلاني بالدرجة الكلية للبعد موجبة وتتراوح بين (0.661- 0.839)، كما أن قيم معاملات ارتباط بنود الأســـلوب الاندفاعي بالدرجة الكلية للبعد موجبة وتتراوح بين (0.675- 0.789)، وأيضًـــا قيم معاملات ارتباط بنود الأســـلوب التجنبي بالدرجة الكلية للبعد موجبة وتتراوح بين (0.769- 0.873)، وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) مما يدل على صدق اتساق كل بند مع بُعده.

بالإضـــافة إلى أنَّ معاملات الارتباط دالة إحصـــائيًا عند مســـتوى (0.01) مما يدل على اتســـاق البنود مع المقياس، واتساق بُعدي المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

ثبات المقياس: تم اســـتخدام معامل ثبات المقياس باســـتخدام طريقة ألفا كرونباخ على عينة اســـتطلاعية عددها (72) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وقد بلغت قيمته (0.855) وهي قيمة مرتفعة مما يشـير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات.

سادسًا: إجراءات الدراسة:

قامت الباحثة بالآتي:

1- الحصول على خطاب تسهيل المهمة للباحثة من إدارة تعليم منطقة القصيم.

2- ترجمة مقياســـي تمايز الذات والتنظيم الانفعالي إلى اللغة العربية مِن قِبَل متخصـــصـــين، وحســـاب صـــدقهما وثباتهما.

3- تطبيق أدوات الدراســـة وجمعها من أفراد العينة والقيام بإدخال البيانات وتحليلها بواســـطة البرامج الإحصـــائية المناسبة.

4- تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها وتقديم التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج الدراسة.

ثامنًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

معامل ارتباط بيرســـون، ومعامل ثبات ألفا كرونباخ، كذلك التكرارات والنســـب المئوية، والمتوســـطات، والانحرافات المعيارية، واختبار "ت" للمجموعة الواحدة، واختبار "ت" للمجموعات المستقلة.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

أولًا: نتائج إجابة السؤال الأول، ومناقشتها:

ينص الســـؤال الأول للدراســـة الحالية على "ما مســـتوى تمايز الذات لدى الأمهات في منطقة القصـــيم؟" وللإجابة عن هذا السـؤال تم اختبار الفرضـية التالية: "لا توجد فروق دالة إحصـائيًا بين المتوسـط الفرضـي لتمايز الذات والمتوســـط الفعلي لدى الأمهات بمنطقة القصـــيم" باســـتخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة، حيث أن المتوسط الفرضي يساوي (4.332) كما في الجدول (6):

جدول (6) محكات الحكم على مستوى تمايز الذات لدى الأمهات

الاستجابة	متوسط درجات العبارات	المتوسط الوزني لدرجات البعد	نسبة التوافر	مستوى تمايز الذات
لا تنطبق أبدًا	أقل من 1.833	متوسط درجات البعد ÷ عدد العبارات	أقل من 30.55%	منعدم
لا تنطبق	2.666-1.833		44.38%-30.55%	ضعيف جدًا
تنطبق نادرًا	3.499-2.666		58.32%-44.38%	ضعيف
تنطبق أحيانًا	4.332-3.499		72.20%-58.32%	متوسط
تنطبق غالبًا	5.665-4.332		94.42%-72.20%	مرتفع
تنطبق تمامًا	5.665 فأعلى		من 94.42% فأعلى	مرتفع جدًا

جدول (6) دلالة الفروق بين المتوسطين الفرضي والفعلي لدرجات تمايز الذات لدى الأمهات (المتوسط الفرضي = 4.332، درجات الحرية = 741)

تمايز الذات	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	نسبة التوافر	مستوى تمايز الذات
موقف الأنا	5.064	0.669	29.796**	84.400%	مرتفع
الاستجابة العاطفية	3.413	1.187	21.081-**	56.883%	ضعيف
الاندماج مع الأخرين	3.876	1.091	11.399-**	64.600%	متوسط
القطع الانفعالي	4.557	1.117	5.478**	75.950%	مرتفع
الدرجة الكلية	**4.196**	**0.786**	**4.729-****	**69.933%**	**متوسط**

****نسبة التوافر هي نسبة المتوسط للدرجة النهائية**

يتضح من الجدول السابق أنه:

- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات الأمهات في تمايز الذات (الدرجة الكلية) لصالح المتوسط الفرضي، وكانت نسبة توافر تمايز الذات لدى الأمهات تساوي (69.933%) أي بمستوى متوسط.
- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات الأمهات في تمايز الذات فيما يتعلق ببعد (موقف الأنا- القطع الانفعالي) ولصالح المتوسط الفعلي، وكانت نسبة التوافر بالترتيب تساوي (84.400% - 75.950%)، وهو ما يؤكد أن مستواهما مرتفع.
- كما توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات الأمهات في تمايز الذات فيما يتعلق ببعد (الاستجابة العاطفية- الاندماج مع الأخرين) لصالح المتوسط الفرضي، وكانت نسبة التوافر بالترتيب تساوي (56.883% -64.600%) وهو ما يؤكد أن مستوى الاستجابة العاطفية ضعيف، بينما مستوى الاندماج مع الأخرين متوسط.

وللوصول لصورة أكثر عمقًا عن مستوى تمايز الذات لدى الأمهات تم حساب التكرارات والنسب المئوية لكل عبارات المقياس، كذلك تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة كما في الجداول التالية:

جدول (7) التكرارات والنسب المئوية لبُعد "موقف الأنا" ودلالة الفروق بين متوسط درجات العبارات والمتوسط الفرضي (المتوسط الفرضي = 4.332، درجات الحرية = 741)

م	العبارات		تنطبق تمامًا	تنطبق غالبًا	تنطبق أحيانًا	تنطبق نادرًا	لا تنطبق	لا تنطبق أبدًا	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	المستوى	الترتيب
1	.1	ك	197	234	230	44	24	13	4.670	1.130	**8.144	مرتفع	6
		%	26.5	31.5	31.0	5.9	3.2	1.88					
3	.3	ك	575	101	41	17	4	4	5.636	0.808	**43.96	مرتفع	1
		%	77.5	13.6	5.5	2.3	0.5	0.5					
10	10	ك	281	180	141	82	35	23	4.702	1.358	**7.42	مرتفع	5
		%	37.9	24.3	19.0	11.1	4.7	3.1					
12	12	ك	545	101	57	11	7	20	5.493	1.071	**29.54	مرتفع	2
		%	73.6	13.6	7.7	1.5	0.9	2.7					
19	19	ك	332	208	77	61	31	33	4.876	1.39	**10.59	مرتفع	4
		%	44.7	28.0	10.4	8.2	4.2	4.4					
20	20	ك	331	223	112	35	21	20	5.01	1.21	**15.17	مرتفع	3
		%	44.6	30.1	15.1	4.7	2.8	2.7					
موقف الأنا ككل									**5.06**	**0.66**	**29.79**	مرتفع	

يتضح من الجدول (7) أن مستوى بُعد موقف الأنا لدى الأمهات مرتفع بمتوسط (5.064 من 6) وانحراف معياري (0.669)، وجاءت جميع عبارات هذه البعد بمستوى مرتفع، حيث تراوحت متوسطات العبارات بين (5.636، و4.670)، وجاء في الترتيب الأول عبارة "أيًّا كان ما سيحدث في حياتي، أعرف أنّي لن أفقد إحساسي بذاتي" بمتوسط (5.636)، وفي الترتيب السادس والأخير جاءت عبارة "أميل للبقاء هادئة حتى في المواقف الضاغطة" بمتوسط (4.670).

جدول (8) التكرارات والنسب المئوية لبُعد "الاستجابة العاطفية" ودلالة الفروق بين متوسط درجات العبارات والمتوسط الفرضي (المتوسط الفرضي = 4.332، درجات الحرية = 741)

م	العبارات		تنطبق تمامًا	تنطبق غالبًا	تنطبق أحيانًا	تنطبق نادرًا	لا تنطبق	لا تنطبق أبدًا	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	المستوى	الترتيب
6		ك	62	111	141	217	114	97	3.325	1.454	**18.87	ضعيف	4
		%	8.4	15.0	19.0	29.2	15.4	13.1					
9		ك	77	119	173	169	113	91	3.468	1.495	**15.75	ضعيف	3
		%	10.4	16.0	23.3	22.8	15.2	12.3					
11		ك	120	144	130	145	89	114	3.621	1.661	**11.66	متوسط	2
		%	16.2	19.4	17.5	19.5	12.0	15.4					
14		ك	67	107	130	135	124	179	3.085	1.641	**20.76	ضعيف	6
		%	9.0	14.4	17.5	18.2	16.7	24.1					
16		ك	85	124	135	140	111	147	3.314	1.652	**16.79	ضعيف	5
		%	11.5	16.7	18.2	18.9	15.0	19.8					
18		ك	157	128	133	100	82	142	3.666	1.792	**10.13	متوسط	1
		%	21.2	17.3	17.9	13.5	11.1	19.1					
الاستجابات العاطفية ككل									**3.413**	**1.187**	–	ضعيف	

يتضح من الجدول (8) أن مستوى بُعد الاستجابة العاطفية لدى الأمهات مستوى ضعيف بمتوسط (3.413 من 6) وانحراف معياري (1.187)، وجاءت اثنتين من عبارات هذا البعد بمستوى متوسط وباقي العبارات بمستوى ضعيف، حيث تراوحت متوسطات العبارات بين (3.085) و(3.666)، وجاء في الترتيب الأول عبارة "أنا شديدة الحساسية مِن أن يجرحني الآخرون" بمتوسط (3.666)، وفي الترتيب السادس والأخير جاءت عبارة "إذا حدث خلاف بيني وبين زوجي، فإني أفكر في الأمر طوال اليوم" بمتوسط (3.085).

جدول (9) التكرارات والنسب المئوية لبُعد "الاندماج مع الأخرين" ودلالة الفروق بين متوسط درجات العبارات والمتوسط الفرضي (المتوسط الفرضي = 4.332، درجات الحرية = 741)

م	العبارات		تنطبق تمامًا	تنطبق غالبًا	تنطبق أحيانًا	تنطبق نادرًا	لا تنطبق	لا تنطبق أبدًا	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	المستوى	الترتيب
2		ك	123	188	126	131	89	85	3.825	1.605	-8.607**	متوسط	3
		%	16.6	25.3	17.0	17.7	12.0	11.5					
5		ك	107	130	138	174	97	96	3.580	1.851	-12.963**	متوسط	5
		%	14.4	17.5	18.6	23.5	13.1	12.9					
8		ك	135	182	147	126	83	69	3.937	1.558	-6.913**	متوسط	2
		%	18.2	24.5	19.8	17.0	11.2	9.3					
13		ك	151	159	109	134	92	97	3.801	1.687	-8.582**	متوسط	4
		%	20.4	21.4	14.7	18.1	12.4	13.1					
17		ك	209	180	117	108	69	59	4.236	1.597	-1.640	متوسط	1
		%	28.2	24.3	15.8	14.6	9.3	8.0					
الاندماج مع الأخرين ككل									**3.876**	**1.091**	**11.399**	متوسط	

يتضح من الجدول (9) أن مستوى بُعد الاندماج مع الأخرين لدى الأمهات مستوى متوسط بمتوسط (3.876 من 6) وانحراف معياري 1.091، وجاءت جميع عبارات هذا البعد بمستوى متوسط، حيث تراوحت متوسطات العبارات بين (3.580) و(4.236)، وجاء في الترتيب الأول عبارة "غالبًا ما أشعر بعدم الثقة عندما لا يكون بجانبي من يدعمني في اتخاذ القرار" بمتوسط (4.236)، وفي الترتيب الخامس والأخير جاءت عبارة "عندما ينتقدني زوجي فإن ذلك يجعلني منزعجًا لأيام عدة" بمتوسط (3.580).

جدول (10) التكرارات والنسب المئوية لبُعد "القطع الانفعالي" ودلالة الفروق بين متوسط درجات العبارات والمتوسط الفرضي (المتوسط الفرضي = 4.332، درجات الحرية = 741)

م	العبارات		تنطبق تمامًا	تنطبق غالبًا	تنطبق أحيانًا	تنطبق نادرًا	لا تنطبق	لا تنطبق أبدًا	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	المستوى	الترتيب
4		ك	170	254	100	121	47	50	4.309	1.480	0.430	متوسط	3
		%	22.9	34.2	13.5	16.3	6.3	6.7					
7		ك	261	232	94	78	44	33	4.659	1.425	6.251**	مرتفع	2
		%	35.2	31.3	12.7	10.5	5.9	4.4					
15		ك	262	232	111	71	34	32	4.702	1.379	7.312**	مرتفع	1
		%	35.3	31.3	15.0	9.6	4.6	4.3					
القطع الانفعالي ككل									**4.557**	**1.117**	**5.478**	مرتفع	

يتضح من الجدول (10) أن مستوى بُعد القطع الانفعالي لدى الأمهات مستوى مرتفع بمتوسط (4.557 من 6) وانحراف معياري (1.117)، وجاءت اثنين من عبارات هذا البعد بمستوى مرتفع، وعبارة واحدة بمستوى متوسط، حيث تراوحت متوسطات العبارات بين (4.309) و(4.702)، وجاء في الترتيب الأول عبارة "عندما تصبح إحدى علاقاتي قوية، أشعر بالحاجة إلى الهرب منها" بمتوسط (4.702)، وفي الترتيب الثالث والأخير جاءت عبارة "أميل إلى الابتعاد عندما تزداد علاقاتي قربًا" بمتوسط (4.309).

مناقشة نتائج السؤال الأول:

تتفق نتائج الدراسة الحالية في المستوى المتوسط لتمايز الذات مع دراسة كل من الكعبي (2012)، وعلاء الدين (2014)، وفرعون (2020)، وتختلف مع دراسة الأسعد (2020)، ويُمكن تفسير المستوى المتوسط لدى الأمهات بالرجوع إلى الدرجات الخاصة بكل بُعد من أبعاد التمايز، حيث كانَ هناك ارتفاع في القدرات الشخصيّة لتمايز الذات التي تتضمّن القدرة على اتخاذ موقف الأنا، وانخفاض الاستجابة العاطفية، وذلك يُشير إلى قدرة الأمهات على التمييز بين أفكارهن ومشاعرهن، والتعبير عنها بأساليب مقبولة لدى الأشخاص المهمين، بالإضافة إلى قدرتهن على التعامل مع المواقف ذات الشدة الانفعالية دون المبالغة في إظهار استجابات انفعالية غير مُجدية كالبكاء أو التركيز على الأعراض الجسدية أثناء الموقف لجلب الاهتمام والتعاطف.

في حين سجلت الأمهات انخفاضًا في القدرات البين شخصية لتمايز الذات والتي تتضمّن بُعدي القطع الانفعالي، والاندماج مع الآخرين، حيث كان مستوى الأمهات في الأخير متوسطًا، ومرتفعًا في القطع الانفعالي، وهذه النتيجة تشير إلى أنَّ الأمهات غير قادرات على توظيف مستوى التمايز الذي يتمتعن به في محيط العلاقات الاجتماعية؛ حيث أنَّ الفرد في المجتمعات ذات الطبيعة الجَمعية يكون مدركًا لذاته وقادرًا على تمييز أفكاره ومشاعره وتحديد رغباته داخليًا، لكنّه يواجه صعوبة في دمج هذه القدرة في علاقاته الاجتماعية، وبالتالي هذه الصورة التفصيلية للتمايز تُفسر المستوى المتوسط لتمايز الذات بشكل عام لدى الأمهات.

وتعزو الباحثة المستوى المرتفع الذي تتمتع به الأمهات على بُعد موقف الأنا إلى المرحلة العمرية حيث أشار بوين (Bwoen, 1989) إلى تأثير العمر على مستوى تمايز الذات، فالفرد مع تقدم العمر من المحتمل أن يعرف نفسه أكثر ويكون مستبصرًا بها، ويستطيع إعطاء تقدير واقعي للأحداث من حوله، والحكم عليها والتفاعل معها، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة فرعون (2020)، وفيّاض (2022)، في حين اختلفت مع دراسة يوسف (2011).

كما تعزو الباحثة المستوى المرتفع في بُعد القطع العاطفي إلى أسلوب التواصل غير الفعّال وانخفاض مستوى الحوار والتعبير عن المشاعر والانفعالات داخل الأنظمة الأسرية، حيث أشارت أبو عيطة (2019) إلى أنّ القطع العاطفي يرتبط بجملة من المظاهر السلوكية والمعرفية كالفشل في الإصغاء الذي يُعد بوابة للتواصل الصحي بين الأزواج، فيسود على تواصلهما النقد واللوم مما قد يُنشئ أفكار سلبية حول أهمية العلاقة، وتزداد التوترات فيلجأ أحد الطرفين إلى الابتعاد والانسحاب للتقليل من التوتر الناجم عن التقارب السلبي، بدلاً من التعامل مع الخلافات، بالإضافة إلى أن هناك عوامل اقتصادية واجتماعية تجعل اختيار أسلوب التجنب العاطفي أو الجسدي أفضل الخيارات المتاحة؛ نتيجة وجود ضغوط اجتماعية، أو ظروف اقتصادية كغياب الاستقلال المادي الذي يجعل الزوجة المعتمدة ماديًا على الزوج تلجأ إلى الانسحاب، وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة كل من فرعون (2020)، وفيّاض (2022)، ويوسف (2011).

كما تعزو الباحثة حصول الأمهات على مستوى متوسط في بُعد الاندماج مع الآخرين إلى طبيعة التوقعات والأهداف الاجتماعية التي تحتل مكانةً في المجتمع السعودي المترابط بصفته مجتمعًا ذا طبيعة جَمعِية يُعزز أفراده من قيمة الآخر وأهميته؛ فيحدث نتيجةً لذلك تقارب في أهداف هذا المجتمع وتوقعاته، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة فرعون (2020)، بينما اختلفت مع دراسة يوسف (2011)، وفيّاض (2022).

كما تعزو الباحثة حصول بُعد الاستجابة الانفعالية على مستوى منخفض إلى تمتُّع الأمهات بالقدرة على ضبط انفعالاتهن وإدارتها وتنظيمها، فلا تطغى الانفعالات على الموقف ولا يتم تجاهلها، وارتفاع هذه القدرة لدى الأم بصفتها العضو الأساس في الأسرة يُساعدها على توجيه العمليات العاطفية داخل أسرتها وإدارتها، وخفض حدة الانفعالات والتوترات الناشئة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة فرعون (2020)، بينما اختلفت مع دراسة فيّاض (2022)، ويوسف (2011).

ثانيًا: نتائج إجابة السؤال الثاني، ومناقشتها:

ينص السؤال الثاني للدراسة الحالية على "ما مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الابنة المراهقة في منطقة القصيم؟ "وللإجابة عنه تم اختبار الفرضية التالية: "لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسطات الفرضية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمتوسطات الفعلية لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم" باستخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة ، وتم تحديد المتوسط الفرضي على أنه يساوي (3.4) حيث أن (3.4) هي بداية فئة الاستجابة الرابعة في حالة التدريج الخماسي، والتي تقابل الحد الأدنى للمستوى المرتفع، مع ملاحظة أن البُعد (إعادة التقييم المعرفي) عباراته إيجابية وبالتالي فالدرجات المرتفعة تعني ارتفاع التنظيم الانفعالي، بعكس بُعد (القمع التعبيري) فإن عباراته سلبية فالدرجات المرتفعة تعني انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي، وبناءً على ما سبق كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (11):

جدول (11) دلالة الفروق بين المتوسطين الفرضي والفعلي لدرجات التنظيم الانفعالي لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم (المتوسط الفرضي = 3.4، درجات الحرية = 741)

التنظيم الانفعالي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	نسبة التوافر	مستوى التنظيم الانفعالي
إعادة التقييم المعرفي	2.878	1.164	12.217-**	%57.56	متوسط
القمع التعبيري	2.761	1.100	15.823-**	%55.22	متوسط
الدرجة الكلية	3.022	0.999	10.311-**	%60.44	متوسط

****نسبة التوافر هي نسبة المتوسط للدرجة النهائية**

يتضح من الجدول (11) أنه:

- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات الابنة المراهقة بمنطقة القصيم في التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية) لصالح المتوسط الفرضي، وكانت نسبة توافر التنظيم الانفعالي لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم تساوي (60.44%) (بعد عكس ترتيب درجات عبارات البعد الثاني والخاصة بالقمع التعبيري) وهو ما يؤكد أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم مستوى متوسط، أما بشأن الأبعاد الفرعية للتنظيم الانفعال فهي كالتالي:

- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات الابنة المراهقة في التنظيم الانفعالي فيما يتعلق ببعد (إعادة التقييم المعرفي- القمع التعبيري) لصالح المتوسط الفرضي، وكانت نسبة التوافر بالترتيب تساوي (57.56% - 55.22%)، والنتائج السابقة تؤكد في مجملها على أنَّ مستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم جاء مستوى متوسط.

وتعزو الباحثة النتائج السابقة إلى طبيعة الانفعالات في مرحلة المراهقة والتي تتميز بالتذبذب والشدة، فخلال هذه المرحلة تتعرض المراهقة لعدد من التغيرات الانفعالية التي تفرض عليها تجريب أساليب واستراتيجيات متعددة لتنظيمها.

كما تعزو الباحثة المستوى المتوسط لإعادة التقييم المعرفي لدى المراهقات إلى أنَّ استراتيجيات التنظيم الانفعالي تتطلب قدرًا من الممارسة والتدريب للوصول إلى مستوى جيّد، خاصةً وأنَّ استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تتضمن التركيز على النواحي الإيجابية من الموقف، من خلال إعادة تفسير معنى الموقف/ الحدث، بينما تعزو الباحثة حصول المراهقات في بُعد القمع التعبيري على مستوى متوسط أيضًا إلى أنَّ المراهقات في هذه المرحلة يسعينَ إلى تجريب عدد من الاستراتيجيات والأساليب التي تساعدهن على التعامل مع الحالة الانفعالية الحالية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية في المستوى المتوسط للتنظيم الانفعالي مع دراسة كل من الجبيلي (2021)، وسلوم (2014)، والسلمي وأكرم (2020)، وتختلف مع دراسة الكثيري وناضرين (2021)،

ثالثًا: نتائج إجابة السؤال الثالث، ومناقشتها:

ينص السؤال الثالث على: "ما أساليب حل المشكلات الاجتماعية السائدة لدى الابنة المراهقة في منطقة القصيم؟ وللإجابة عنه تم اختبار الفرضية التالية: "لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسطات الفرضية لأساليب حل المشكلات الاجتماعية والمتوسطات الفعلية لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم" وذلك باستخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة وبمتوسط فرضي (3.4) حيث أن (3.4) هي بداية فئة الاستجابة الرابعة في حالة التدريج الخماسي، والتي تقابل الحد الأدنى للمستوى المرتفع، كما في الجدول (12):

جدول (12) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم"ت" لأساليب حل المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم (المتوسط الفرضي = 3.4، درجات الحرية = 741)

أساليب حل المشكلات الاجتماعية	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	نسبة شيوع الأسلوب	مستوى الشيوع
التوجه الإيجابي	2.491	0.846	-29.259**	%49.82	ضعيف
الأسلوب العقلاني	2.425	1.007	-26.377**	%48.50	ضعيف
التوجه السلبي	2.549	0.821	-28.228**	%50.98	ضعيف
الأسلوب الاندفاعي	2.419	0.888	-30.092**	%48.38	ضعيف
الأسلوب التجنبي	2.434	1.030	-25.551**	%48.68	ضعيف

**نسبة التوافر هي نسبة المتوسط للدرجة النهائية

يتضح من الجدول (12) أنه:

توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات الابنة المراهقة في كل من الأسلوب (التوجه الإيجابي- الأسلوب العقلاني- التوجه السلبي - الأسلوب الاندفاعي - الأسلوب التجنبي) لصالح المتوسط الفرضي، وكانت نسبة شيوعهم كالتالي وبالترتيب (49.82%-48.50%- 50.98%- 48.38% - 48.68%) وهو ما يؤكد أن جميع الأساليب سائدة بدرجة ضعيفة، بمعنى لا يوجد أسلوب أكثر سيادة في حل الابنة المراهقة بمنطقة القصيم للمشكلات الاجتماعية، حيث أن جميع الأساليب جاءت متحققة بدرجة ضعيفة.

وتعزو الباحثة المستوى المنخفض في بُعد التوجه الإيجابي إلى طبيعة المرحلة العمرية التي تتميز بالضغوطات والمطالب الاجتماعية والأكاديمية المختلفة جذريًا عن المراحل السابقة، فتُشكّل هذه المطالب ضغطًا على المراهقات، مما يشعرهن بالإحباط السريع؛ فينشأ لديهن تصور ذهني سلبي بقدرتهن على مواجهة المشكلات، أما حصول بُعد الأسلوب العقلاني على مستوى منخفض فتعزو الباحثة ذلك إلى أنَّ هذا الأسلوب يتطلب قدرات معرفية أعلى، وربما يعود الانخفاض إلى تدني وإهمال التواصل ومناقشة الحلول بين أفراد الأسرة عند تعرضهم للمشكلات، مما يجعل المراهقين غير قادرين على ممارسة خطوات الأسلوب العقلاني في حل مشكلاتهم، فيلجأون إلى الأساليب الغير مُجدية كالتجنب أو الاندفاع.

كما تعزو الباحثة انخفاض بُعد التوجه السلبي لدى المراهقات إلى رغبتهن في تكوين صورة جيّدة عن ذواتهن أو ما يُعرف بالمرغوبية الاجتماعية، وقد يعود إلى ضعف إدراك الفتاة المراهقة لمستوى قدرتها على التعامل مع الصعوبات التي تواجهها، واعتقادها بأنَّ هذه الصعوبات تتطلب جهدًا أعلى مما تمتلكه بالفترة الحالية، وكل هذه المظاهر تدل على وجود مستوى مرتفع من التوجه السلبي، وليس العكس كما في النتيجة الحالية.

كما قد يعود هذا التناقض في نتيجتي الدراسة الحالية إلى اختلاف السنوات العمرية، كأن يكون التوجه السلبي مرتفعًا لدى الصفين الأول والثاني، بينما الصف الثالث سجلوا انخفاضًا فيه، فجاءت النتيجة غير متسقة لما في الأطر النظرية بسبب اختلاف السنوات العمرية للعينة.

وتعزو الباحثة حصول بُعد الأسلوب التجنبي في حل المشكلات لدى المراهقات بمستوى منخفض إلى كون المراهقات في هذه المرحلة أكثر رغبةً في إثبات كفاءتهن، كما أنَّ قدرة المراهقة على تجاوز المواقف المثيرة للقلق بنجاح يجعلها أكثر ثقة بقدراتها.

أما بالنسبة للمستوى المنخفض من الأسلوب الاندفاعي في حل المشكلات لدى المرهقات فقد يعود إلى أنَّ المراهقات في عينة الدراسة الحالية أصبحنَّ أكثر قدرة على التخطيط الجيّد، وأكثر تنظيمًا، وتزداد قدرتهن على تقييم البدائل والنتائج المتعلقة بها بصورة أفضل مما كنَّ عليه في المراحل السابقة.

رابعًا: نتائج السؤال الرابع وتفسيراتها:

ينص السؤال الرابع على "هل توجد فروق دالة إحصائيًا في استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم تبعًا لاختلاف تمايز الذات لدى الأم (مرتفع-منخفض)؟"، وللإجابة عنه تم اختبار الفرض التالي "توجد فروق دالة إحصائيًا في استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم تبعًا لاختلاف تمايز الذات لدى الأم (مرتفع- منخفض)" باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة، وحساب حجم التأثير d لكوهين كما هي موضحة بجدول (13):

جدول (13) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة"ت" لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم تبعًا لاختلاف تمايز الذات لدى الأم (مرتفع– منخفض) (درجات الحرية = 740)

التنظيم الانفعالي	مستوى تمايز الذات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	حجم التأثير
إعادة التقييم المعرفي	منخفض	409	1.973	0.619	46.339**	3.420
	مرتفع	333	3.989	0.552		
القمع التعبيري	منخفض	409	3.465	0.917	27.416**	2.024
	مرتفع	333	1.896	0.553		
الدرجة الكلية	منخفض	409	2.198	0.409	61.571**	4.545
	مرتفع	333	4.034	0.397		

يتضح من الجدول (13) أنه:

- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) في التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية) لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم، والفروق لصالح البنات التي تتمتع أمهاتهن بمستوى مرتفع من تمايز الذات، وكان تأثير تمايز الذات لدى الأمهات على التنظيم الانفعالي تأثيرًا مرتفعًا حيث بلغت قيمة حجم التأثير d (4.545) وهي قيمة أكبر من (0.8).
- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) في إعادة التقييم المعرفي لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم لصالح البنات التي تتمتع أمهاتهن بمستوى مرتفع من تمايز الذات، وكان تأثير تمايز الذات لدى الأمهات على إعادة التقييم المعرفي تأثيرًا مرتفعًا حيث بلغت قيمة حجم التأثير d (3.420) وهي قيمة أكبر من (0.8).
- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) في القمع التعبيري لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم لصالح البنات التي تمتلك أمهاتهن مستوى منخفض من تمايز الذات، وكان تأثير تمايز الذات لدى الأمهات على القمع التعبيري تأثيرًا مرتفعًا حيث بلغت قيمة حجم التأثير d (2.024) وهي قيمة أكبر من (0.8).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنَّ الأساليب التي يمارسها الآباء للتعامل مع العواطف الإيجابية والسلبية تؤثر على الكيفية التي يُنظَّم بها المراهقون انفعالاتهم وعواطفهم، فدفء الأم وقدرتها على إدارة العاطفة وتوجيهها والتعامل مع المواقف العاطفية بصورة أكثر منطقية، دون أن تفقد شعورها برغباتها واحتياجاتها، يساعدها على التعامل بفعالية مع المواقف المؤثرة، وتجاوز الصعوبات وإدراك وتوجيه العملية الفكرية، وبالتالي اتصاف الأم بهذه المظاهر يعزز من قدرة المراهقة على تنظيم انفعالاتها والتعامل مع المواقف المثيرة للقلق والتوتر بفاعلية أكبر، من خلال إعادة تقييم هذه المواقف وإعطائها معنى أكثر إيجابية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دوك وزملائه Duch and et al. (2020) التي أشارت إلى وجود علاقة بين تمايز الذات المرتفع وإعادة التقييم المعرفي، ودراسة تركمان وكاشاني (Torkaman & Kashani, 2022) التي توصلت إلى وجود علاقة بين تمايز الذات المرتفع وبين الاستراتيجيات التكيفية المعرفية لتنظيم العاطفة، ويُعد إعادة التقييم الإيجابي أحد هذه الاستراتيجيات.

أمّا ما يتعلق بالفروق في بُعد القمع التعبيري فتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى ما أشار إليه عراقي (2012) في أنَّ النماذج التعبيرية للوالدين والمتضمنة قمع أو عدم البوح بالانفعالات المختلفة تُشجع الأبناء على الاعتماد على الأساليب التي يتجنبون بها التعبير عن انفعالاتهم، مما يؤدي إلى قصور في تنظيم انفعالاتهم، فيصبحون عُرضة

للمشـــكلات النفســـية اللاحقة، حيث أنَّ الأم التي تعاني من تمايز ذات منخفض تكون غير قادرة على إدارة عملياتها العاطفية والفكرية وتواجه صعوبة في فصلهما، مما يؤدي إلى استخدامها لأساليب غير فعالة على الجانب العاطفي كالقطع العاطفي أو الاستجابة الانفعالية المبالغ بها، ونتيجةً لذلك قد تعاني الابنة من ضعف في مستوى التنظيم الانفعالي كاستخدامها للقمع التعبيري كوسيلة لتنظيم انفعالاتها كما ظهرَ في نتيجة الدراسة الحالية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دوك وزملائه (Duch & et al., 2020) التي أشارت إلى وجود علاقة بين تمايز الذات المنخفض والقمع التعبيري.

خامسًا: نتائج السؤال الخامس وتفسيراتها:

ينص السؤال الخامس للدراسة الحالية على "هل توجد فروق دالة إحصائيًا في أساليب حل المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم تبعًا لاختلاف تمايز الذات لدى الأم (مرتفع-منخفض)؟"، وللإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من صحة الفرض الخامس للدراسة والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائيًا في أساليب حل المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم تبعًا لاختلاف تمايز الذات لدى الأم (مرتفع- منخفض)"، وذلك باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة ، كذلك تم استخدام حجم التأثير d لكوهين كما في الجدول (14):

جدول (14) دلالة الفروق في أساليب حل المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم تبعًا لاختلاف تمايز الذات لدى الأم (مرتفع- منخفض) (درجات الحرية = 740).

أساليب حل المشكلات الاجتماعية	مستوى تمايز الذات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	حجم التأثير
التوجه الإيجابي	منخفض	409	1.858	0.508	40.503**	2.990
	مرتفع	333	3.269	0.424		
الأسلوب العقلاني	منخفض	409	3.236	0.503	53.972**	3.984
	مرتفع	333	1.428	0.384		
التوجه السلبي	منخفض	409	1.938	0.464	39.774**	2.936
	مرتفع	333	3.300	0.464		
الأسلوب الاندفاعي	منخفض	409	3.046	0.581	34.235**	2.527
	مرتفع	333	1.649	0.516		
الأسلوب التجنبي	منخفض	409	3.228	0.584	44.939**	3.317
	مرتفع	333	1.458	0.464		

يتضح من الجدول (14) أنه:

- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) في أسلوب (التوجه الإيجابي- التوجه السلبي) نحو حل المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم لصالح البنات التي تتمتع أمهاتهن بمستوى مرتفع من تمايز الذات، كما بلغت قيمة حجم التأثير بالترتيب (d= (2.990) - d= (2.936) وهي قيم أكبر من (0.8).
- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) في الأسلوب (العقلاني- الاندفاعي - التجنبي) كأسلوب لحل المشكلات الاجتماعية لدى الابنة المراهقة بمنطقة القصيم لصالح البنات التي تمتلك أمهاتهن مستوى منخفض من تمايز الذات، وبلغت قيمة حجم التأثير بالترتيب (d 3.984 - d 2.527 = d (3.317) وهي قيم أكبر من (0.8).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنَّ الأمهات ذوات التمايز المرتفع يتمتعن بقدرة أعلى في مواجهة الضغوط والتقليل من آثارها والقدرة على تجاوزها؛ مما يساعدهن على التعامل مع المواقف والمشكلات بثقة وكفاءة أعلى، وهذه المظاهر تساعد الابنة المراهقة على تكوين توجه إيجابي نحو المشكلة يساعدها على توجيه قدرتها على التعامل مع مشكلاتها اليومية.

كما تعزو الباحثة ارتباط المستوى المرتفع من تمايز الذات لدى الأم بالتوجه السلبي لدى الابنة المراهقة إلى وجود عوامل إضافية أثرّت على هذه العلاقة كعمر المراهِقات في عينة الدراسة، حيث أشار كاسيك وزملائه (Kasik et al., 2016) إلى تأثير العمر على التوجه السلبي الذي جاء بصورة مرتفعة لدى المراهقين بعمر (16) سنة؛ مما يدل على أنَّ المراهقين في هذه المرحلة يرتفع لديهم التوجه السلبي.

كما تعزو الباحثة الفروق في مستوى الأسلوب التجنبي إلى أنَّ الأمهات ذوات التمايز المنخفض في عينة الدراسة الحالية سجلنَّ ارتفاعًا في مستوى القطع الانفعالي الذي تلجأ فيه الأم إلى استخدام التجنب والإنكار بدلًا من المواجهة عند تعرضها لمواقف ذات تأثير انفعالي، وبالتالي سيتكوَّن لدى الابنة ميلاً نحو التأجيل والتسويف والاستسلام وتجنب مواجهة المواقف المثيرة، كما قد توجّه المسؤولية نحو الآخرين للتعامل مع مشكلاتها؛ وذلك نتيجةً لتأثُّر الابنة بوالدتها كنموذج عند حل المشكلات والتعامل معها.

كما تعزو الباحثة وجود فروق في مستوى الأسلوب الاندفاعي لصالح البنات المراهقات التي تعكس أمهاتهن مستوى منخفض من تمايز الذات إلى أنَّ الأمهات ذوات التمايز المنخفض في عينة الدراسة الحالية سجلنَّ مستوى متوسط في الاندماج مع الآخرين وذلك يشير إلى أنهن يتأثرن عاطفيًا بالآخرين فقد يلجأن إلى اتخاذ القرار الذي يتخذه الغالبية دون النظر في نتائج هذا الاختيار وعواقبه؛ كسبًا لرضا وموافقة الآخرين، وهذه المظاهر نفسها يعكسها الأسلوب الاندفاعي التي تلجأ له الابنة عند تعاملها مع مشكلاتها اليومية، مما يشير إلى تأثر الابنة بالسلوك الذي تمارسه والدتها تجاه المواقف الحياتية.

وتتفق هذه النتائج جزئيًا مع دراسة ألين Allain, (2009) التي أشارت نتائجها إلى ارتباط التوجه الإيجابي بالمستوى المرتفع من تمايز الذات والمتمثل بارتفاع بُعد موقف الأنا، كما توصلت إلى ارتباط الأسلوب التجنبي كأحد أساليب حل المشكلات غير البناءة بالتمايز المنخفض.

توصيات الدراسة:

توصي الباحثة بناءً على ما توصلت إليه من نتائج، بما يلي:

1- تصميم برامج تنمويّة تهدف إلى رفع كفاءة المراهقات في حل المشكلات والتعامل مع الصعوبات التي تواجههن.

2- العمل على تعزيز جانب المسؤولية لدى المراهقات من خلال المشاركة والاختيار بالقرارات الخاصة بهن.

3- تعزيز الاهتمام بالجانب المعرفي لدى المراهقات من خلال تقديم برامج موجهة للأسرة، وأخرى للمدارس لتعزيز المهارات المعرفية كاستخدام الأسلوب العقلاني في الممارسات اليومية.

4- توجيه الأسر إلى زيادة الاهتمام بالجانب العاطفي في هذه المرحلة من خلال تكثيف الجهود التوعوية عن طبيعة النمو النفسي ونوع العمليات والاستراتيجيات المستخدمة في هذه المرحلة تحديدًا.

5- تصميم تطبيق إلكتروني تحت إشراف متخصصين في علم النفس يحمل مسمى (عاطفتي) يهدف إلى مساعدة المراهقات على تمييز مشاعرهن وتحديد الأساليب الأكثر تكرارًا لديها من خلال عمل استبيانات تتضمن مواقف يومية تُجيب عليها المراهِقة، ثمّ يظهر لها ملف بالنتائج التي تتعلق بها.

مقترحات الدراسة:

بناءً على نتائج الدراسة تقترح الباحثة ما يلي:

1- مستوى تمايز الذات لدى الزوجات في المجتمع السعودي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية كالعمر، والمستوى التعليمي، والحالة الوظيفية.

2- تمايز الذات وعلاقته بأساليب التعامل مع المشكلات لدى المتزوجين السعوديين.

3- قياس مستوى حل المشكلات الاجتماعية لدى كل صف دراسي على حدة، واستخراج ما إذا كانَ هناك اختلافات في مستوى حل المشكلات الاجتماعية تعود إلى الفوارق العمرية البسيطة.

4- تصورات التمايز الأسري وعلاقته بفاعلية الأنا لدى طلاب المرحلة الجامعية.

5- التنظيم الانفعالي لدى طالبات المرحلة الجامعية في منطقة القصيم وعلاقته بالمرونة النفسية لديهن.

6- حل المشكلات الاجتماعية وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية، والجامعية.

7- بناء وتطوير مقياس موقفي لحل المشكلات الاجتماعية لدى المراهقات يتناسب مع الأساليب التي تلجأ إليها المراهقة، كما يتناسب مع طبيعة المرحلة العمرية.

المراجع:

إبراهيم، سحر حسن. (2021). دراسة لبعض العوامل المنبئة بحل المشكلات الاجتماعية لدى مرضى الفصام والفصام الوجداني. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 110(31)، 367-414.

أبو عيطة، سهام درويش. (2019). *الإرشاد الزوجي والأسري: مفاهيم ونظريات ومهارات*. دار الفكر.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2014). *الإرشاد الزواجي والأسري*. دار الشروق.

الأسعد، كفى حسن. (2020). *التمايز النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من اللاجئات السوريات في منطقة سهل حوران* [رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد] قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.

بسيوني، سوزان صدقة عبد العزيز. (2018). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالقدرة على حَلّ المشكلات لدى الطالبات الموهوبات في مدينة جدة. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز، الآداب والعلوم الإنسانية*، 27(4)، 51- 98.

الجبيلي، محمد. (2021). تنظيم الانفعال وعلاقته بالشعور بالتماسك في المدرسة لدى طلبة المرحلة الثانوية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*،5، (19)، 50-21.

السلمي، صفية؛ أكرم، هديل. (2020). مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة وعلاقته بالرضا عن الحياة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 4(36)، 120-144.

سلوم، هناء. (2014). *استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات: دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة دمشق.

علاء الدين، جهاد. (2014). تَمايز النَفسِ والأداء الوَظيفي الأسري وعلاقتهما بالقلقِ الاجتماعي والاكتئابِ عندَ الطلبةِ الجامعيين. *مجلة دراسات: العلوم التربوية*،43(1)، 524-497.

علاء الدين، جهاد. (2020). *نظريات وفنيات الإرشاد الأسري*. الدار الأهلية للنشر والتوزيع.

عراقي، صلاح الدين. (2012). التنشئة الاجتماعية الانفعالية الوالدية واضطراب القلق لدى الأطفال. *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، 47 (3)، 242 - 277.

فيّاض، لينا. (2022). *تمايز الذات وعلاقته بأنماط التواصل الأسري لدى الأزواج المراجعين مركز الإصلاح الأسري* [رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك بالأردن].

فرعون، مهند موسى خليل. (2020). *مساهمة تمايز الذات والوجود النفسي الممتلئ في التنبؤ بأعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة عند اللاجئين في الأردن* [أطروحة دكتوراه، جامعة مؤتة].

الكثيري، علي؛ ناضرين، حاتم. (2021). التنظيم الانفعالي واليقظة الذهنية وعلاقتهما بقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ينبع. *مجلة البحوث التربوية والنوعية*،4(4)، 280-245.

الكعبي، سهام. (2012). التشابه الزواجي في تمايز الذات لدى موظفي الجامعة. *مجلة كلية التربية للبنات*، جامعة بغداد،23(2)،419-406.

المري، سلوى. (2017). *الدور الوسيط للتنظيم الانفعالي ونوع المرض في العلاقة بين اليقظة والرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة* [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الملك سعود.

مكطوف، صبيحة ياسر. (2016). قياس مستوي تمايز الذات لدي طالبات الصف الخامس الإعدادي. *الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية*، (121)،355-384.

Allain, A. (2009). *Identity development and differentiation of self: Implications for social problem solving* [Doctoral dissertation, Faculty of the College of Education University of Houston]. ProQuest Dissertations and Theses global. https://www.proquest.com/openview.

Aburezeq, Khalil, & Kasik, Laszlo. (2022). The characteristics of social problem-solving among Palestinian adolescents. *Hungarian Educational Research Journal*, 1-14. DOI: https://doi.org/10.1556/063.2022.00130.

Arab, A. (2011). *The role of social-problem solving and social support and their relation to well-being in young Saudi women.* [Doctoral dissertation Unpublished] University of Southampton. https://eprints.soton.ac.uk/192727/1/Arab_PhD_thesis.

Bowen, M. (1978). Toward the differentiation of self in one's family of origin. In M. Bowen (Ed.), *Family therapy in clinical practice* (529–547). Jason Aronson.

Dehqan, F., Faraji, H., & Hosseinian, S. (2019). The role of family flexibility and maternal differentiation in adolescent self-efficacy. *The Women and Family Cultural- Educational Journal, 13*(45), 55-73.

Drake, Joseph. (2011). *Differntiation of self-inventory- short form: creation and initial evidence of construct validity* [Doctoral dissertation, Faculty of the University of Missouri-Kansas City]. 1-88. oai: mospace.umsystem.edu:10355/11137.

D'Zurilla, T., Nezu, A. & Maydeu – Olivares, A. (2002). *Social Problem – Solving Inventory-Revised (SPSIR): Technical Manual.* Multi Health Systems.

Duch, C., Oliver, J. & Skowron, E. (2020). Differentiation of Self and Its Relationship with Emotional Self-Regulation and Anxiety in a Spanish Sample. *The American Journal of Family Therapy ,49*(5), 1-17.

Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348- 362.

Garnefski, N., &Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141-149.

Kasik, L., Gáspár, C., Guti, K. & Zsolnai, A. (2016). Relationship between Social Problem Solving, Anxiety and Empathy among Adolescents in Hungarian Context. In K. Newton (Ed.), *Problem-Solving: Strategies, Challenges and Outcomes*. 177–196. NOVA Science Publishers, Inc.

Koo, H. (2019). Experiences of the development of parent-adolescent relationships among korean mothers. *Child Health Nurs Res, 25*(3), 355- 366. https://doi.org/10.4094/chnr.2019.25.3.355.

Skowron, E. (2005). Parent differentiation of self and child competence in low- Income urban families. *Journal of counseling psychology*, *52*(3), 337- 346.

Torkaman, S. & Kashani, F. (2022). The Relationship between Self-Differentiation and Communication Beliefs in Couples' Stress Perception and the Mediating Role of Emotional Cognitive Regulation. *Journal of psychology new ideas, 12* (16). https://sid.ir/paper/984665/en

Wahid, N., Abu Sini, M., & Abu Sini, A. (2019). Methods of Solving Social Problems Among Secondary School Students in Irbid Povince, Jordan: Theory and Practice. *International Journal of Education, Psychology and Counseling, 4*(26), 57-65.

Yusof, R. (2011). The application of Bowen's family system theory (BFST) to the Malay population in Malaysia [PhD thesis Unpublished [. Queensland University of Technology. https://eprints.qut.edu.au/48344