

أساليب التوافق النفسي إزاء المواقف الضاغطة لدى المراهقين والمراهقات في المجتمع البحريني

جهان عيسى أبو راشد العمران*

الملخص

كان الهدف من الدراسة التعرف على أساليب التوافق النفسي الشائعة لدى المراهقين في المجتمع البحريني، ودراسة هذه الفروق وفقاً لاختلاف النوع والمرحلة النمائية. وتكونت العينة من (٢٩٢) من الطلبة في المراحل النمائية الثلاث للمراهقة: المبكرة والمتوسطة والمتأخرة. وتم تطبيق مقياس "أساليب التوافق للمراهقين" من إعداد Frydenberg and Lewis, 1993.

وقد بينت نتائج الدراسة أن أهم أساليب التوافق الشائعة لدى أفراد العينة هي اللجوء إلى الدعم الروحي، ثم السعي للانتماء، ثم التركيز في النشاط. وأقلها شيوعاً هي: اللجوء إلى مساعدة اختصاصي، ثم عدم التوافق (الاستسلام للحزن)، ثم تجاهل المشكلة. وباستخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات MANOVA بينت النتائج وجود أثر دال للنوع، والمرحلة النمائية، والتفاعل بينهما على أساليب التوافق وباستخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه بينت النتائج أن الدلالة تعود لصالح الإناث في استخدام اللجوء إلى المساندة الروحية الدينية، والتنفيس الانفعالي، ولصالح الذكور في أسلوب التركيز على العمل، والنشاط الجماعي المنظم، واللجوء إلى اختصاصي باستخدام اختبار شافيه بينت النتائج أن الدلالة تعود لمرحلة المراهقة المتأخرة في استخدام أسلوب التركيز على الإنجاز، ولمرحلة المراهقة المتوسطة في استخدام أسلوب تعزيز الصداقات. بالنسبة لأثر تفاعل النوع مع المرحلة النمائية بينت النتائج أن دلالة الفروق تعزى إلى أسلوب التركيز على العمل، وأسلوب النشاط الجماعي المنظم.

* أستاذة علم النفس التربوي المشارك - قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة البحرين.

المقدمة

يعتقد العديد من علماء النفس أن الضغوط النفسية جزء من ثقافة المراهقين (Elkind, 2001) تفرضها عليهم تغيرات تقتحم حياتهم فجأة، وتعصف بها من كل جانب. وفي مقدمتها التغيرات الجسمية والفسولوجية التي تمهد لسن البلوغ، حيث يقوم المراهقون والمراهقات بخوض رحلة وجودية مع هذه التغيرات، والتي يصاحبها ظهور التفكير المجرد، مما يجعلهم يدخلون كما ذكر عالم النفس (Levin, 1952) منطقة مجهولة محايدة على حدود عالمين: عالم الطفولة الذي غادروه دون رجعة، وعالم الكبار الذي لا يستطيعون الوصول إليه إلا عبر الاستقلال الذاتي. وفي هذه المنطقة المحايدة يعيش المراهق وضعا هامشيا يشعر فيه بالاغتراب النفسي واللا انتماء، مما يوقعه في العديد من الأزمات النفسية.

ومسألة البحث عن هوية، واللجوء إلى تحديدها هي أهم أزمة تعصف بحياة المراهق كما يذكر (Erikson, 1959) حيث يواجه المراهقون أزمة سماها بأزمة تحديد الهوية مقابل ضياع الهوية أو اضطرابها. ويعتقد Erikson أن مرحلة المراهقة تبدأ بثورة فسيولوجية، تتمثل في التغيرات الجسمية والفسولوجية التي تطرأ على جسم المراهق، وتكون على شكل قفزات سريعة، وثورة أخرى نفسية بسبب إحساسه باللا يقين والغموض المتعلق بتحديد هويته، والشكل الذي سوف يكون عليه مستقبلا. ويكون نجاح المراهق في هذه المرحلة مرهوناً بقدرته على اكتشاف هويته وتحديدها، والتي تتم عادة عندما يحدد تخصصه الأكاديمي، وينتهي تعليمه، ويجد مهنة يزاولها، ويغدو قادراً على تكوين أسرة، ليدخل عالم الراشدين، ويصل إلى مرحلة النضج. وإذا فشل في تحقيق ذلك فإنه سوف يعاني من ضياع الهوية.

مشكلة الدراسة

تزداد الضغوط النفسية على المراهقين بسبب ضغوط الأهل من جهة، وضغوط المدرسة أو المؤسسة التعليمية من جهة أخرى، حيث تفرض عليه العديد من القيود والتوقعات، ويحد حريته الكثير من الأوامر والنواهي، يشعر إزاءها بالرفض والتمرد أحياناً، والانسحاب والهروب أحياناً أخرى. ويذكر فؤاد هدية (٢٠٠٤) أن هناك أمرين يؤديان إلى حدوث مشكلات للمراهق مع الكبار عامة وأسرته خاصة: أولهما حدوث البلوغ، وما يتضمنه من تغيرات فسيولوجية وجسمية تسبب له القلق والاضطراب النفسي، وثانيهما سعي المراهق إلى الاستقلال الذاتي، ورغبته في تكوين هوية خاصة به، ومطالبته بحقه في أن يعبر عن مشاعره وأفكاره الخاصة به، وأن يخطط لمستقبله، ويكون له انتماءاته الخاصة به. ونزوع المراهق للاستقلالية، وميله للتفرد بقراراته يجعل والديه يشعرون بالقلق من احتمال فقدان العلاقة الحميمة معه منذ مرحلة الطفولة.

كما يبدو أن المراهق يعاني من سمعة سيئة مردها تسرب بعض الأفكار الخاطئة عن هذه المرحلة إلى الجمهور عبر وسائل الإعلام المختلفة التي تحاول إظهار المراهقين بصورة خاطئة، وأنهم يهتمون بأزياء غريبة، ويشكلون لأنفسهم ثقافة خاصة بهم. ولكن واقع المراهقين يخالف هذا الاعتقاد السائد، إذ أنهم يعتبرون أن هذه الأمور سطحية، ولا يعيرونها جل اهتمامهم (فؤاد هدية، ٢٠٠٤).

وفي عصر العولمة الذي تهاوت فيه الحدود، واختزلت فيه الأزمنة، يتعرض المراهقون لضغوط جديدة، ومؤثرات فريدة، وبات لزاماً عليهم أن يتسلحوا بمهارات جديدة، حتى يكونوا على مستوى المنافسة العصرية في عصر معلوماتي أصبح فيه الإنترنت اللغة السائدة، وجعل فيه الغلبة ليس للأقوى فقط كما هو شائع، بل للأسرع عبر الفضاء التخيلي "cyberspace" في عالم جديد أصبح يلعب دوراً هاماً في تشكيل شخصية المراهق، والتأثير على تشكيل هويته، ليعاني مزيداً من الغربة والضياح والتشتت.

إزاء هذه الضغوط المختلفة بات لزاماً على المراهقين أن يكتسبوا مهارات التوافق الإيجابية حتى يتمتعوا بحياة متوافقة سوية لا يكونون فيها متناغمين مع التغيرات والتحديات فقط، بل حتى يصبحوا قادرين على إحداث التغيرات وتوظيفها لصالحهم، لضمان السير نحو مستقبل أفضل، وإلا وجدوا أنفسهم بين مطرقة التحديات وسندان الأعراض المرضية النفسية، لأنه من الثابت علمياً أن الفشل في التوافق السليم مع الضغوط النفسية قد ينجم عنه الأمراض النفسية، كالإدمان والاكتئاب والقلق أو والمشكلات السلوكية كالتمرد والعصيان والانحرافات السلوكية (Liu, Tein, & Zhao, 2004).

ومن الأهمية بمكان التعرف على أساليب التوافق المختلفة التي يتبعها المراهقون والمراهقات باختلاف مراحلهم العمرية في المجتمع البحريني من أجل التركيز على الايجابي منها، وتجنب السلبي منها، لضمان حياة نفسية متوافقة للمراهقين، يستطيعون خلالها استثمار طاقاتهم، وتنمية إبداعاتهم لما فيه خير أمتهم وصلاحتها.

لذا تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما هي أهم أساليب التوافق المستخدمة لدى أفراد العينة من المراهقين؟ وما هي أساليب التوافق الأقل استخداماً لدى أفراد العينة؟

- ما هي الفروق في أساليب التوافق النفسي وفقاً للجنس، والمرحلة النمائية للمراهقة (مبكرة ومتوسطة ومتأخرة)، وتفاعل النوع مع المرحلة النمائية؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- الكشف عن أساليب التوافق الشائعة لدى المراهقين في المجتمع البحريني.
- الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في أساليب التوافق النفسي.
- الكشف عن الفروق في أساليب التوافق النفسي بين المراهقين في مراحل النمو المختلفة من المراهقة.

أهمية الدراسة

تأمل الباحثة أن تتم الاستفادة من نتائج الدراسة في النواحي التالية:

- توعية المربين والآباء بأهم أساليب التوافق النفسي الشائعة لدى المراهقين في المجتمع البحريني، من أجل فهم متعمق لسلوكيات المراهقين إزاء الأزمات والمشكلات التي يواجهونها في مراحل نموهم المختلفة.
- تشجيع المرشدين النفسيين على تصميم برامج إرشاد نفسي لإكساب المراهقين أساليب التوافق النفسي الإيجابية ومساعدتهم على التخلص من السلبية منها حتى الباحثين على متابعة السير في البحث في هذا المجال لدراسة العوامل المرتبطة بأساليب التوافق النفسي.
- اللجوء لتوفير حياة نفسية متوافقة للمراهقين عن طريق فهم سلوكهم وأساليب توافقهم المختلفة، ومن ثم تشجيعهم على استخدام أساليب التوافق الإيجابية منها.

مصطلحات الدراسة

أساليب التوافق النفسي

يعرف (Lazarus, 1993) التوافق بأنه عملية ديناميكية التي تتغير وفقاً لمتطلبات المواقف الضاغطة، وهي استجابات هادفة ترمي إلى إزالة مصادر الضغط النفسي، أو تخفيفه، أو ترمي إلى التعامل مع المشاعر السلبية التي تنجم عن الموقف الضاغطة.

ويمكن تقسيم أساليب التوافق إلى أساليب رئيسية، وأخرى ثانوية: الأولى تستهدف بصورة مباشرة الموقف الضاغط أو الاستجابات المتعلقة به، مثل حل المشكلات، أو إدارة الانفعالات، أما الثانية فترتبط بالسلوك التكيفي مع الموقف الضاغط مثل القبول، أو إعادة إدراك الموقف بشكل إيجابي (Conner-Smith et al. 2000).

كما يمكن تقسيمها إلى إرادية ولاإرادية: الأولى تقع تحت سيطرة الفرد ومستوى وعيه المباشر، وتعمل على توجيه سلوكه وإدراكاته وانفعالاته لمواجهة الموقف الضاغط، مثل أسلوب حل المشكلات، أو طلب المساعدة، أو الانخراط في نشاط اجتماعي، أو ترفيهي أو رياضي. أما الثانية فتكون خارجة عن سيطرته ووعيه، ولا يستطيع التحكم بها، مثل رد الفعل المنعكس، والاستثارة الفسيولوجية أو العاطفية، والأفكار الدخيلة، والتبدل الانفعالي (Conner-Smith et al. 2000).

فبالنسبة للدراسة الحالية تم تعريف أساليب التوافق بأنها الأساليب الخاصة بالفرد، والتي يستخدمها في مواجهة المواقف الضاغطة. وقد صنفتها (Frydenberg and Lewis, 1993) إلى ثمانية عشر أسلوباً مختلفاً بعضها إيجابي والآخر سلبي وهي:

- (١) اللجوء إلى المساندة الاجتماعية: Seek Social Support
- التوجه نحو الآخرين للحديث عن المشكلة، وأخذ مشورتهم ودعمهم ونصحهم.
- (٢) التركيز على حل المشكلة: Focus on Solving the Problem
- سعي المراهق أقصى جهده لحل المشكلة بصورة هادفة عن طريق التفكير بحلول متعددة لها، واللجوء لإزالة أسبابها.
- (٣) العمل الجاد والإنجاز: Work Hard and Achieve
- عدم تشتيت الانتباه، واللجوء لاستكمال الواجبات والإنجاز، والتطلع إلى معايير عالية المستوى.
- (٤) القلق: Worry
- الشعور بالقلق والخوف والتفكير بما سوف يحدث مستقبلاً مما يهدد سعادة الفرد وشعوره بالأطمئنان.
- (٥) اللجوء إلى الأصدقاء المقربين: Invest in Close Friends
- اللجوء لاستثمار الوقت مع الأصدقاء، أو تكوين صداقات جديدة.
- (٦) اللجوء إلى الانتماء: Seek to Belong

اللجوء لمعرفة آراء الآخرين حول نفس المشكلة، ومشاركتهم الرأي في اتخاذ قرار ما حولها.

(٧) تفكير التمني: Wishful Thinking

تمني حدوث معجزة بأن المشكلة سوف تحل من تلقاء ذاتها.

(٨) عدم القدرة على التوافق: Not Coping

الشعور باليأس والقنوط وعدم القدرة على التوافق مع المشكلة.

(٩) التنفيس الانفعالي: Tension Reduction

خفض التوتر الانفعالي عن طريق اللجوء إلى البكاء أو النحيب.

(١٠) العمل الاجتماعي المنظم: Organized Social Action

تشكيل جماعة منظمة للمساهمة في حل المشكلة.

(١١) تجاهل المشكلة: Ignore the Problem

عدم الحديث عن المشكلة، والتظاهر وكأنها غير موجودة.

(١٢) لوم الذات: Self- Blame

اللجوء إلى جلد الذات، والشعور بالذنب إزاء المشكلة .

(١٣) الانكفاء على الذات: Keep to Self

كبت المشاعر الداخلية، والميل إلى العزلة، وتجنب الآخرين.

(١٤) اللجوء إلى الدعم الروحي: Seek Spiritual Support

اللجوء إلى الصلاة، أو الابتهاال إلى الله.

(١٥) التركيز على الإيجابي: Focus on the Positive

الاحتفاظ بنظرة تفاؤل إزاء حل المشكلة، والتركيز على الجانب الإيجابي منها.

(١٦) اللجوء إلى مساعدة اختصاصيين: Seek Professional Help

مناقشة المشكلة مع شخص اختصاصي سعياً لحلها بأسلوب علمي.

(١٧) اللجوء إلى نشاط ترفيهي: Seek Relaxing Diversion

ممارسة نشاط ترفيهي كالقراءة، أو الذهاب إلى السينما، أو مشاهدة التلفاز، أو الخروج للتنزه.

(١٨) نشاط بدني: Physical Recreation

ممارسة نشاط جسمي، كالرياضة، أو المشي، أو أي نشاط بدني آخر.

وتعتبر الأساليب الإيجابية في التوافق هي: أسلوب اللجوء إلى المساندة الاجتماعية، والتركيز على الإنجاز، وأسلوب حل المشكلات، وتعزيز الصداقات، وتعزيز الانتماء، والنشاط الجمعي المنظم، والنظرة الإيجابية، واللجوء إلى اختصاصي، وممارسة نشاط ترفيهي، وممارسة نشاط بدني، واللجوء للحصول على الدعم الروحي الديني. أما الأساليب السلبية في

التوافق فتمثل في عدم التوافق للحزن، وأسلوب القلق، وأسلوب التنفيس الانفعالي، والتجاهل، والانكفاء على الذات، وتجاهل المشكلة، ولوم الذات.
* حقوق المؤلف © ايركا فرايدنبرغ ورامون لويس (١٩٩٣).

* Copyright © 1993 Erica Frydenberg and Ramon Lewins.

المراهقة:

تعرف المراهقة بأنها المرحلة التي يتدرج بها الفرد نحو اكتمال النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والقيمي، وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، تبدأ بالبلوغ، وتنتهي بالحصول على الاستقلال الذاتي للفرد عن طريق استكمال التعليم أو الزواج أو الانخراط في العمل. على الرغم من أن بدايتها محددة إلا إن نهايتها غير محددة، وتختلف حسب الأفراد والمجتمعات، (أحمد أوزي، ١٩٩٣؛ محمد عماد الدين إسماعيل، ١٩٨٩).

المراحل النمائية للمراهقة:

لم يتفق علماء النفس على تحديد مراحل عمرية معينة للمراهقة، إذ تتفاوت بين عالم نفس وآخر، كما أنها تختلف باختلاف الثقافات والأطر النظرية للباحثين، ولكن لتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تبني المراحل النمائية للمراهقة، والتي وصفها فؤاد هدية (٢٠٠٤) كالتالي:

المرحلة الأولى:

المراهقة المبكرة: وتمتد من سن العاشرة، أو الحادية عشرة تقريبا إلى سن الرابعة عشر، وتترازم مع الحلقة الأخيرة من المرحلة الابتدائية، ويصل فيها المراهق عادة إلى سن البلوغ، وتبدأ فيها التغيرات الجسمية السريعة والتي تحدث على شكل طفرات.

المرحلة الثانية:

المراهقة المتوسطة: وتمتد من سن الخامسة عشر إلى سن السابعة عشر: وتتزامن مع المرحلة الإعدادية، والثانوية. وتتميز بانسحاب المراهق جزئياً من عالم والديه من أجل تكوين هوية خاصة به، وبلورة اهتماماته التعليمية والمهنية. مما يدفعه إلى التذبذب المزاجي، والنرجسية، والغضب، وأحيانا إلى الاكتئاب.

المرحلة الثالثة:

المراهقة المتأخرة: وتمتد من سن الثامنة عشر إلى مرحلة النضج. وتنتهي عادة بزواج المراهق، أو حصوله على وظيفة، أو إنهاء فترة تعليمه الجامعي. وتعتبر هذه المرحلة المعبر إلى الرشد، وتحقيق التوازن المزاجي والانفعالي، والتغلب على التقلبات المزاجية الشائعة في المراهقة الوسطى (فؤاد هدية، ٢٠٠٤).

الإطار النظري**مصادر الضغوط النفسية لدى المراهقين**

- يعاني المراهقون في المجتمع العربي من عدة مصادر للضغوط على الصعيد الشخصي، والأسري، والمدرسي، والمجتمعي. ففي دراسة أجريت على المجتمع الكويتي بينت أن أهم المشكلات التي يعاني منها المراهقون والمراهقات هي:
- (١) المشكلات المدرسية: وأهمها: الرسوب، وزيادة الواجبات المدرسية لدى الذكور، وسوء التكيف المدرسي لدى الإناث.
 - (٢) المشكلات الذاتية: وأهمها: نقص الثقة بالنفس، ومشكلات تتعلق بقصور النمو الفسيولوجي لدى الذكور، والمشكلات السلوكية لدى الإناث.
 - (٣) المشكلات الأسرية: وأهمها: النزاعات الأسرية لدى الذكور، وسوء التكيف الأسري لدى الإناث (قاسم الصراف، ١٩٩٢).

وبالنسبة للمراهقين في المجتمع البحريني بينت إحدى الدراسات أن أهم مشكلات التوافق النفسي لدى الشباب البحريني هي: ضعف الهزيمة، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، والقلق من المستقبل، وشرود الذهن، وعدم القدرة على التركيز، وضعف القدرة على الاتزان الانفعالي، وضعف الثقة بالنفس، والحساسية الزائدة، والخوف من الفشل، والخوف من ارتكاب الأخطاء.

كما بينت نتائج الدراسة أن الإناث البحرينيات أكثر معاناة من الذكور البحرينيين بالنسبة لمشكلات التوافق النفسي (أحمد عبادة، وجهان العمران، ١٩٩٣).

أما بالنسبة للمراهقين في المجتمع المصري فقد بينت بعض الدراسات أن أهم المشكلات لدى المراهقين هي:

- المشكلات النفسية الانفعالية: كالثورة، والغضب، والاكتئاب، وسرعة الاستئثار، التهور، وعدم الشعور بالأمن النفسي.

- المشكلات الاقتصادية: وازدحام السكن، وازدياد أعباء المعيشة، وغلاء الأسعار.
- المشكلات الأسرية: مثل المرض، وغياب أحد الوالدين، والطلاق، الضغوط الاجتماعية المتمثلة في سوء العلاقة مع الآخرين.
- المشكلات الصحية: المرتبطة بالصحة الجسمية والفسولوجية، كالصداع، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع ضربات القلب.
- المشكلات الشخصية: كالهروب، والمقاومة، وانخفاض تقدير الذات، وجمود الرأي، وصعوبة اتخاذ القرارات.
- المشكلات الدراسية: مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمدرسين، وصعوبة التحصيل الدراسي، والفتل في الامتحانات.
- عدم كفاية الخدمات العامة، والخدمات الطبية والصحية، والخدمات الاجتماعية، والخدمات الترفيهية والرياضية.
- صعوبة الزواج الذي أصبح مشكلة للشباب لعدم قدرته المادية على الوفاء بالتزاماته.
(عبد الرحمن الطريري، ١٩٩٤؛ سيد صبحي، ٢٠٠٢؛ زينب شقير، ٢٠٠٢)

متطلبات النمو والتوافق في المراهقة

حدد محمد عماد الدين إسماعيل (١٩٨٩) بعض متطلبات النمو للمراهقين التي توصل بهم إلى التوافق النفسي وهي:

الاستقلال الذاتي:

عندما يصل المراهق إلى مرحلة المراهقة يكون في حالة اعتماد على والديه طوال مدة طفولته، فبشعر بالرغبة في الاستقلال الذاتي من سيطرة الكبار عموماً، وسلطة الوالدين بشكل خاص، ويسبب له عدم اعتراف الكبار باستقلاله الذاتي حساسية زائدة، ورغبة في التمرد، وخاصة بعد وصوله إلى درجة من النضج الجسيمي والعقلي.

الانتماء لجماعة الرفاق:

يدخل في هذا الإطار علاقاته بأصدقائه وزملائه في المدرسة أو الجامعة، وترسخ هذه العلاقات لبعض عوامل الشد والجذب بين التعاون والتنافس والانقياد والزعامة التي تقف عائقاً إزاء رغبته في التفرّد. وتسبب له هذه العلاقات بعض الضغوط النفسية، وخاصة مع عدم امتلاكه بعض المهارات الاجتماعية التي لم يتدرب عليها بعد.

الاستقلال الاقتصادي:

إن معرفة المراهق أنه لا يستطيع أن يدخل عالم الرشد ما لم يكن قادراً على كسب عيشه، وإكمال تعليمه، تسبب له شعوراً بعدم الصبر والقلق. ومن الأمور الصعبة بالنسبة إليه تدخل أسرته في اختيار تخصصه الأكاديمي، وصعوبة انتقاء مهنة مناسبة له. وهناك بعض الضغوط المتعلقة بالأنثى في بعض البيئات المترتبة، على وجه الخصوص، مثل عدم السماح لها بمواصلة تعليمها، وعدم المساواة بينها وبين الذكر في التعليم والعمل.

تحديد الدور الجنسي:

تظهر تحولات في سلوك المراهق بالنسبة للدور الجنسي، فبعد أن كان يميل إلى نفس الجنس في مرحلة الطفولة، أصبح يميل للجنس الآخر في سن المراهقة، ويغزو النوع الآخر حياته العاطفية، تساعد في ذلك التغيرات الجسمية التي تصاحب المراهقة. وتساهم ثقافة المجتمع السائدة في تحديد الدور الجنسي لكل من الذكور والإناث في ضوء معايير محددة سلفاً، إذ يتوقع من الأنثى أن تكون أكثر عاطفية، أشد ضعفاً، وأميل للرضوخ، بينما يتوقع من الذكور أن يكونوا أكثر ميلاً للسيطرة، وأكثر عدوانية، وأشد اهتماماً بالتحصيل. ويبدو أن عدم اتباع المراهقين والمراهقات هذا الدور الجنسي المتوقع من المجتمع يسبب لهم مشكلات تختلف حسب تزمّت أو تسامح الثقافة المجتمعية التي ينتمون إليها.

تبني إطار خلقي:

على الرغم من نمو التفكير المجرد للمراهق، وقدراته العقلية الجديدة، نراه يصطدم بمعاملة المحيطين به على أنه ما زال طفلاً صغيراً، مما يجعله يثور على هذه المواقف، ويبدأ يطرح أسئلة، ويناقش الأمور التي كان يسلم بها، كالدين والنظم الاجتماعية، والمعايير الأخلاقية، والتقاليد، وقد يصل به الأمر إلى مناقشة قيمة الحياة، ويحتاج إزاء ذلك إلى فلسفة عامة في الحياة، وتبني إطار خلقي يساعده في مواجهة الأزمات والضغوط.

نماذج أساليب التوافق النفسي:

قام (Lazarus, 1993) بالتمييز بين نوعين من التوافق هما:

- التوافق المتمركز حول المشكلة: Problem- Focused Coping ويبرز عندما يشعر الفرد بأنه من الممكن القيام بعمل بناء، ويهدف إلى حل المشكلة أو إزالتها، أو إزالة مصدر الضغوط. ويستخدم عندما يشعر الفرد أنه يستطيع أن يسيطر على الموقف، كأن يشعر بازدياد ضغوط العمل فيلجأ إلى الاستقالة، أو يقوم بتغيير عمله.
- التوافق المتمركز حول الانفعالات: Emotion- Focused Coping، ويهدف إلى التخفيف من الضغط الانفعالي المصاحب للمشكلة، أو الموقف الضاغط. ويستخدم عندما

يشعر الفرد أنه مضطر لتحمل المشكلة التي يصعب التحكم بها، كالإصابة بمرض عضال، أو وفاة أحد المقربين.

وقام (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) بوصف أساليب التوافق

التالية :

التوافق النشط: Active Coping

وهو يشبه التمرکز حول المشكلة. والمقصود به اتخاذ الخطوات العملية لإزالة الموقف الضاغط، أو تعديله لإضعاف تأثيره، ويشمل المبادرة بالقيام بعمل مباشر، وزيادة الجهد، ومحاولة التدرج في عملية التوافق مع الموقف الضاغط. ويشتمل على التخطيط، والتخلص من النشاطات المشوشة للفرد التي قد تحول بينه وبين التركيز على حل المشكلة.

اللجوء إلى مساعدة الآخرين: Seeking Others

والمقصود به سعي الفرد إلى مساعدة الآخرين من أجل الحصول على معلومات تفيده، أو نصيحة توجه سلوكه، أو مجرد الحصول على دعم عاطفي، كالتفهم والتعاطف.

عدم الانشغال السلوكي: Behavior Disengagement Coping

والمقصود به إظهار سلوك اللامبالاة نحو حل المشكلة، وعدم القيام بأي جهد للتعامل مع الضغوط النفسية، وعدم التوافق للمشكلة، وينجم عن الإحساس بالفشل والعجز. ومن أمثله اللجوء إلى الإدمان على الكحول.

عدم الانشغال العقلي: Mental Disengagement Coping

ويلجأ إليه الفرد عندما يشعر أن الموقف يحول دون استخدام أي سلوك من أجل التخلص من مصادر الضغط، فيلجأ إلى بعض النشاطات التي تشغله عن التفكير بالمشكلة، مثل اللجوء إلى أحلام اليقظة، أو النوم، أو مشاهدة التلفاز.

إعادة إدراك الموقف بإيجابية: Positive Reappraisal

والمقصود به استحداث رؤية جديدة للموقف الضاغط بشكل إيجابي، عندما يشعر الفرد أنه عاجز عن تغييره، و يحاول أن ينظر إلى الزاوية الإيجابية من المشكلة، كأن ترى المرأة في الطلاق فرصة لتنمية قدراتها، واستكمال تعليمها، بدلا من أن تندب حظها العاثر.

التجاهل: Denial

والمقصود به رفض قبول فكرة أن الموقف الضاغط موجود أصلاً. ومحاولة التصرف وكأن المشكلة غير موجودة. وهذا النوع من التوافق مفيد على المدى القصير في بعض الأحيان لمساعدة الفرد على استعادة توازنه النفسي. إلا أن هذا التجاهل يزيد من حدة المشكلة، وصعوبة حلها، والتوافق معها على المدى البعيد.

الدعم الروحي أو الديني: Moral or Religious Support

تشير ملاحظات الباحثين إلى لجوء عدد كبير من الأفراد إلى اللجوء إلى الدين للحصول على الدعم الروحي، واختلفوا فيما بينهم في اعتباره ضمن أساليب التوافق. وقد يجعل هذا الأسلوب الفرد يعيد صياغة الموقف الضاغط بشكل إيجابي، وكنقطة انطلاق للنمو الشخصي، لأنه يعطي فرصة للفرد للتأمل، ومراجعة الذات، والراحة النفسية.

القبول: Acceptance

وهو عكس التجاهل، ويعبر عن الأداء الوظيفي العملي إزاء الأزمة، ويلجأ الأشخاص عادة إلى هذا الأسلوب في الحالات التي يعتقدون فيها أن الموقف الضاغط لا يمكن إزالته أو تعديله، كأن يكون لدى الوالدين طفل معاق، فيلجأ إلى قبوله، بعد فترة من الشعور باليأس والإحباط.

الدراسات السابقة

قامت بعض الدراسات العربية وفي مقدمتها دراسة قاسم الصراف (١٩٩٢) بالتعرف على أساليب التوافق لدى عينة من المراهقين الكويتيين ومقارنتها مع أساليب التوافق لدى عينة أخرى من المراهقين الأتراك. وتكونت العينة الكويتية من (١٧٧) فرداً من المراهقين والمراهقات في المجتمع الكويتي، وكان متوسط أعمارهم ١٦،١ سنة. أما العينة التركية فتكونت من (٢٢٨) فرداً من المراهقين والمراهقات في المجتمع التركي، وكان متوسط أعمارهم ١٥،٢ سنة.

وطبقت على العينتين استبانة خاصة لقياس المشكلات واستراتيجيات التوافق. بينت نتائج الدراسة أن أهم ثلاث استراتيجيات للتوافق لدى العينة الكويتية هي: حل المشكلات بالطرق الفردية، ثم مساعدة النفس والآخرين، ثم عدم التوافق للقضاء والقدرة. بالنسبة لاستراتيجية حل المشكلات بالطرق الفردية كان أهمها: بذل جهد مضمّن، ثم التخطيط للحل، ثم الانشغال الذهني. وبالنسبة لاستراتيجية التوافق المتعلقة بمساعدة النفس والآخرين كان

أهمها: البحث عن دعم، وعرض المساعدة. وأما بالنسبة لاستراتيجية عدم التوافق للقضاء والقدر فكان أهمها: الاعتقاد بالمحتوم، وأخذ الموقف السلبي، وعدم التوافق للحزن. وبالنسبة للعيونة التركيبية كانت أهم ثلاث استراتيجيات للتوافق هي: حل المشكلات بالطرق الفردية، ثم التفاعل مع الآخرين، ثم عدم التوافق للقضاء والقدر. وبالنسبة لاستراتيجية حل المشكلات بالطرق الفردية كان أهمها: بذل جهد مضمّن، والتخطيط للحل، ثم الانشغال الذهني. بالنسبة لاستراتيجية التفاعل مع الآخرين فكان أهمها: إجبار الآخرين على حل المشكلة، واستخدام العنف، والاندماج مع الآخرين. وأما بالنسبة لاستراتيجية عدم التوافق للقضاء والقدر، فكان أهمها: أخذ موقف سلبي من المشكلة، ثم عدم التوافق للأمر الواقع، ثم الاعتقاد بالأمر المحتوم.

كما بينت الدراسة أنه بمقارنة أداء العينتين الكويتية والتركية كانت أكثر ثلاث استراتيجيات للتوافق تواتراً لدى العينتين هي استراتيجيات حل المشكلات بالطرق الفردية، ومساعدة النفس والآخرين، وعدم التوافق للقضاء والقدر. وأن أكثر استراتيجيات التوافق تواتراً لدى العينة الكويتية مقارنة بالتركية هي: استراتيجية مساعدة النفس والآخرين، وعدم التوافق للقضاء والقدر، والبكاء، والتعامل مع الضغوط النفسية، واللجوء إلى الدين. وبالنسبة للعيونة التركيبية كانت أكثر استراتيجيات التوافق تواتراً مقارنة بالعينة الكويتية هي استراتيجيات حل المشكلات بالطرق الفردية، والتهرب من مواجهة المشكلة، وأسلوب التفاعل مع الآخرين.

وبينت نتائج الدراسة أن أكثر استراتيجيات التوافق تواتراً لدى العينتين هي: استراتيجية حل المشكلات بالطرق الفردية، بينما أقلها تواتراً هي استراتيجية القصاص من المجتمع.

وقامت بعض الدراسات الأخرى بالكشف عن بعض أساليب التوافق الفعالة، مثل أسلوب حل المشكلات؛ إذ قامت نسيمه داوود (٢٠٠٠) بدراسة تجريبية هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارة حل المشكلات في خفض حدة المشكلات التي تعاني منها عينة من الطالبات الأردنيات. وتكونت عينة الدراسة من (٥٢) من الطالبات اللواتي تم توزيعهن على الصفوف الخامس والسابع والثامن في التعليم الأساسي.

بينت نتائج الدراسة أن أسلوب حل المشكلات كان له أثر دال في خفض حدة المشكلات النفسية للطالبات، وأن الطالبات الأصغر سناً كن أكثر استفادة من البرنامج من

الطالبات الأكبر سناً. كما بينت النتائج أن الطالبات اللواتي ينتمين إلى الطبقة الوسطى من المجتمع كن أكثر استفادة من البرنامج من باقي الفئات.

وقد قامت دراسات أخرى بدراسة أثر بعض أساليب التوافق الإيجابية، مثل أسلوب المساندة الاجتماعية، أو المساندة الاجتماعية على تخفيض أثر الضغوط النفسية على المراهقين، مثل الدراسة التي أجراها علي عبد السلام (٢٠٠٠)، والتي هدفت إلى التعرف على أثر المساندة الاجتماعية والعاطفية، وخاصة من الأسرة وجماعة الرفاق في تخفيض تأثير الضغوط النفسية، وفي التوافق مع الحياة الجامعية. وتكونت العينة من مجموعتين: الأولى تجريبية تفتقد المساندة الاجتماعية، والثانية ضابطة تتمتع بهذه المساندة، وتكونت العينة من (٥٠) طالباً جامعياً في كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. وطبق على العينة مقياس المساندة الاجتماعية، واستبيان مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ويشمل التوافق الإيجابي، والتوافق السلبي لمواجهة الأحداث الضاغطة.

بينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين المجموعتين في التوافق الأكاديمي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الشخصي - الانفعالي، والالتزام بتحقيق الأهداف لصالح المجموعة التي تتمتع بالمساندة الاجتماعية.

وفي محاولة لمعرفة أثر اللجوء إلى النشاط الترفيهي، كأسلوب للتوافق مع الضغوط النفسية اليومية قام (Iwsaski, 2001) بدراسة طبقها على عينة من المراهقين والمراهقات قوامها (٨٥) من الطلبة الجامعيين في إحدى الجامعات الكندية. وعرف الباحث الضغوط النفسية اليومية بالمطلبات التي تسبب ضغوطاً نفسية، مثل الخلاف مع أفراد الأسرة، أو الأصدقاء، أو الضغوط الناجمة عن الاضطرار بالالتزام بوقت محدد لإنهاء بعض المهام، والصعوبات المالية، والضغوط الناجمة عن الطقس والمواصلات، ومسببات الأرق. وطبق الباحث مقياس الأعراض المرضية، كالاكتئاب، وفقدان السيطرة، ومقياس الصحة النفسية، مثل قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والسيطرة على البيئة، والنمو الشخصي. كما طبق مقياس أساليب التوافق، والذي تضمن ١٤ أسلوباً من أساليب التوافق، مثل التخطيط، والتوافق النشط، واللجوء إلى الدعم العاطفي، والقبول، والدعم الديني، والتجاهل.

بينت نتائج الدراسة أن النشاطات الترفيهية لها قدرة دالة على التنبؤ بقدرة أكبر من الصحة النفسية، و قدر أقل من الأعراض المرضية، لأنها تتسم بالمرونة، وتعطي المراهق شعوراً بالراحة النفسية، و القدرة على السيطرة.

وقام (Plancherel, et. al, 1998) بدراسة هدفت إلى التعرف على أساليب التوافق لدى المراهقين في المراهقة المبكرة والمتوسطة، والتعرف على الفروق في أساليب التوافق في ضوء النوع والعمر. تكونت العينة من (١٤٠) فرداً من المراهقين والمراهقات تراوحت أعمارهم بين ١١ و ١٥ عاماً من مدارس التعليم العام بسويسرا. ووزعت العينة إلى فئتين عمريتين: وكان متوسط أعمار الفئة الأولى ١٢ عاماً، ومتوسط أعمار الفئة الثانية ١٣,٧ عاماً. طبقت على العينة أداة لقياس أسلوب التوافق للخبرات المشكلة للمراهقين إزاء المواقف الضاغطة بشكل عام، وليس إزاء موقف ضاغط بعينه. وتضمن المقياس بعض أساليب التوافق، مثل اللجوء إلى العلاقات الاجتماعية، واللجوء إلى الأسرة، والتعبير الانفعالي، والاعتماد على النفس، والاتصاف بروح الفكاهة، والانخراط في نشاط ترفيهي، والانخراط في العمل المدرسي، وأخذ قسط من الراحة.

بينت نتائج الدراسة أثراً للجنس والعمر في أساليب التوافق، إذ بينت أن الإناث كن أكثر استخداماً لأسلوب اللجوء إلى العلاقات الاجتماعية، والتنفيس الانفعالي، والاعتماد على النفس. بينما كان الذكور أكثر ميلاً إلى الانخراط في النشاط الترفيهي. وبالنسبة لأثر العمر بينت النتائج أنه في مرحلة المراهقة المبكرة كان أفراد العينة أكثر ميلاً للجوء إلى الأسرة، وفي مرحلة المراهقة المتوسطة كان أفراد العينة أكثر ميلاً إلى النشاط الترفيهي كأسلوب للتوافق مع المشكلات. ولم يكن هناك أثر لتفاعل النوع مع العمر.

وقام (Conner-Smith, et al. 2000) بدراسة استهدفت التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في عدد من أساليب التوافق النفسي لدى المراهقين. وطبق المقياس على عينة قوامها (٤٣٧) من المراهقين والمراهقات في السنة الأولى والثانية من المرحلة الجامعية في جامعة New England بالولايات المتحدة الأمريكية، وكان متوسط أعمارهم ١٨,٢ عاماً. واستطاعت الدراسة تحديد العوامل الرئيسية لأساليب التوافق وهي: أساليب التوافق الرئيسية مقابل الثانوية، والمبينة على بعد الانشغال بالمشكلة مقابل عدم الانشغال بها، وأساليب التوافق الإرادية مقابل اللاإرادية.

بينت نتائج الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب التوافق، حيث أبدت الإناث مستوى أعلى من الاستجابات الإرادية واللاإرادية، كما بينت النتائج وجود فروق دالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث على تسعة مقاييس فرعية وهي: أسلوب حل المشكلات،

والإدراك الإيجابي للموقف الضاغط، وتفكير التمني، وإدارة الانفعالات، والتعبير الانفعالي، والتجاهل، والأفكار الدخيلة، والاستئثار الانفعالية، والاستئثار الفسيولوجية، بينما لم يتفوق الذكور على الإناث في أية أسلوب من أساليب التوافق سواء كان سلبياً أم إيجابياً. وباستخدام التحليل الإحصائي المعتمد على المقارنة النسبية تبين أن استجابات الإناث كانت أعلى من الذكور في أسلوب التوافق المعتمد على حل المشكلات، والتفيس الانفعالي، والاستئثار الفسيولوجية. أما نسبة الذكور فكانت أعلى في الإدراك الإيجابي للموقف، وإدارة الانفعالات، والقبول، والتشتت، وتبذل الشعور، والهروب.

كما قام (Conner-Smith, et al.2000) بدراسة أخرى موازية للأولى للتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في أساليب التوافق النفسي إزاء الضغوط المختلفة. وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٤) مراهقاً ومراهقة من الطلبة في المرحلة الإعدادية والثانوية من التعليم العام بالولايات المتحدة الأمريكية، وكان متوسط أعمارهم ١٤,٧ عاماً. وكانت البيئة المحيطة بالعينة تعاني من الضغوط بسبب الأوضاع الاقتصادية المتدنية، وارتفاع نسبة البطالة، والخلافات الأسرية.

بينت نتائج الدراسة أنه إزاء الضغوط الاقتصادية أظهرت الإناث فروقاً دالة على عشرة من أساليب التوافق الإرادي، وعلى أسلوب واحد من أساليب التوافق اللاإرادية، وهو الاستئثار الانفعالية. وإزاء الضغوط المتعلقة بالخلافات الأسرية كانت متوسطات درجات الإناث أعلى من متوسطات درجات الذكور على جميع المقاييس الفرعية لأساليب التوافق الإرادي ما عدا أسلوب القبول، وعلى جميع مقاييس أساليب التوافق اللاإرادي. وباستخدام المقارنة النسبية بينت النتائج أنه إزاء الضغوط الاقتصادية كانت نسبة الإناث أعلى في التفكير الإيجابي والتفيس الانفعالي، بينما كانت نسبة درجات الذكور أعلى في السلوك التأملي، والسلوك الاندفاعي، والهروب، والجمود.

وكذلك قام (Williams and De-Lisi, 1999) بدراسة للتعرف على أساليب التوافق لدى المراهقين واختلافها تبعاً للنوع والمرحلة النمائية للمراهقة. وطبق على أفراد عينة الدراسة مقياس أساليب التوافق لقياس الضغوط اليومية وأحداث الحياة الضاغطة الرئيسية.

بينت نتائج الدراسة أن المراهقين في مرحلة المراهقة المتأخرة يستخدمون أساليب توافق أكثر تنوعاً، وأساليب التوافق التي تعمل على تخفيض الضغوط، والتي تركز على الجانب المعرفي، مثل أسلوب حل المشكلات، وأسلوب التركيز على الإدراك الإيجابي للموقف

الضاغط..، وأن المراهقين في المراحل العمرية الأدنى كانوا أكثر ميلاً إلى استخدام الأساليب التي تركز على تنفيس الانفعالات والتعبير عنها. كما بينت أن المراهقين في جميع المراحل العمرية يغيرون أساليب توافقهم حسب المواقف الضاغطة. كما بينت عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في أساليب التوافق النفسي.

كما قام (Krenk, et. al, 2001) بدراسة سعت إلى دراسة أساليب التوافق النفسي لدى المراهقين وعلاقتها بالضغوط الأسرية والمدرسية، وتأثر المراهقين بتلك الضغوط تبعاً للنوع والمرحلة العمرية. وتكونت العينة من (٧٧) طالباً وطالبة في مرحلة المراهقة المبكرة والمتأخرة. وتم استخدام أسلوب المقابلات المنظمة، ومقياس أساليب التوافق.

بينت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسية كانت أكثر تأثيراً على الفئة الأكبر عمراً من المراهقين، كما بينت الدراسة أن المراهقين الذين يعانون من أعراض مرضية كانوا أكثر ميلاً إلى استخدام أساليب التوافق السلبي، مثل الانسحاب وأقل استخداماً لأسلوب التوافق الإيجابي، مثل التوافق النشط، واللجوء إلى مساعدة الآخرين، وذلك لكل من الضغوط الأسرية والمدرسية. كما بينت الدراسة أن الإناث والمراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة كانوا أكثر استخداماً لأسلوب التوافق السلبي كالانسحاب.

وفي دراسة أخرى هدفت أيضاً للمقارنة بين الذكور والإناث في أساليب توافق متعددة ومتنوعة تتضمن أبعاداً اجتماعية، ونفسية، وروحية، وجسمية، وجدانية، وذاتية قام (Brett, et. al, 2003) بدراسة أجريت على عينة قوامها (٣٧٨) طالباً وطالبة. وطبق عليهم مقياساً يتضمن ثلاثة عشر أسلوباً من أساليب التوافق.

بينت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث، وتفوق الذكور في التفكير البناء وتقدير الذات الجسمي، والتفكير الإيجابي، والمرونة العقلية، والثبات، بينما تفوقت الإناث في التنفيس الانفعالي، والأعراض السيكوسوماتية، واستخدام أسلوب التوافق الروحي الديني.

وفي دراسة حديثة أجراها (Matud, 2004) واستهدفت التعرف على أساليب التوافق المستخدمة لدى المراهقين واختلافها باختلاف النوع. وتكونت العينة من (٢٨١٦)

فرداً من الذكور والإناث، حيث طبق عليهم مقياساً للتعرف على أساليب التوافق يقيس أربعة أنواع من أساليب التوافق وهي: التوافق العقلاني، والتوافق الانفعالي، والتوافق التجنبي، والتوافق السلبي، بالإضافة بعض المقاييس الأخرى المتعلقة بالصحة العامة، والسيطرة على المشاعر.

بينت نتائج الدراسة أن متوسطات درجات الإناث كانت أعلى من متوسطات درجات الذكور على مقياس الضغوط الشديدة والضغوط الثانوية اليومية. كما بينت النتائج أن الإناث أدركن أن أحداث حياتهن كانت سلبية، وأنها أقل قابلية للسيطرة. وكذلك بينت النتائج أن الأحداث الضاغطة للإناث كانت ترتبط بالأسرة والصحة، بينما تلك المتعلقة بالذكور كانت مرتبطة بالعمل والمال والعلاقات. وفيما يتعلق بأساليب التوافق بينت نتائج الدراسة أن الإناث كن أكثر استخداماً لأسلوب التوافق الانفعالي، والتجنبي، وأقل استخداماً لأسلوب التوافق العقلاني. وعلى وجه العموم بينت الدراسة أن النساء أكثر إحساساً بالضغوط النفسية، وأنهن أكثر ميلاً إلى استخدام أساليب التوافق المتمركزة حول الانفعالات.

تعقيب على الدراسات السابقة

باستقراء الدراسات السابقة يتضح أن المراهقين يلجأون إلى العديد من أساليب التوافق النفسي عند مواجهة مواقف ضاغطة سواء كانت هذه الضغوط عامة أو محددة، كالمشكلات المدرسية، أو الصحية، أو الأسرية.

وعلى الرغم من أن معظم الدراسات السابقة بينت أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في أساليب التوافق إلا إنها كانت غير متسقة فيما يتعلق أي أساليب التوافق الإيجابية أو السلبية أكثر ارتباطاً بأحد النوعين. فبعض الدراسات بينت أن الإناث كن أكثر ميلاً إلى استخدام أساليب التوافق الانفعالية، كالتنفيس الانفعالي، واللجوء إلى العلاقات الاجتماعية، والسلوك الإنسحابي، واللجوء إلى الدعم الروحي الديني، وأن الذكور كانوا أكثر ميلاً إلى أساليب التوافق المتمركزة حول حل المشكلات، و التفكير الإيجابي، والمرونة العقلية، والثبات، واللجوء إلى النشاط الترفيهي، بينما بينت دراسات أخرى تفوق الإناث على الذكور باستخدام بعض الأساليب العقلانية، مثل حل المشكلات، والإدراك الإيجابي للمشكلة، وإدارة الانفعالات وميل الذكور إلى التشتت والهروب والتأمل.

كما أن بعض الدراسات حددت أساليب توافق إيجابية وسلبية في آن واحد لكل من الذكور والإناث. والتي تجمع بين تفكير التمني والأفكار الدخيلة وبين الاستئثار الانفعالية

والفسيولوجية للإناث، وتجميع بين النظرة الإيجابية وإدارة الانفعالات وبين التشتت والهروب بالنسبة للذكور.

كما بينت الدراسات السابقة وجود فروق في أساليب التوافق بين المراهقة وفقاً للمراحل العمرية المختلفة، فعلى سبيل المثال يلجأ المراهقون والمراهقات في مرحلة المراهقة المبكرة إلى الآخرين، كالأسرة والأصدقاء بينما يلجأ المراهقون والمراهقات الأكبر سناً إلى النشاطات الخارجية، كالنشاط الترفيهي. وبينت دراسات أخرى أن المراهقين الأكبر سناً أميل إلى استخدام الأساليب المعرفية، كأسلوب حل المشكلات، وأنهم يظهرون تنوعاً في الاستجابات بينما يميل المراهقون الأصغر إلى أسلوب التنفيس الانفعالي والانسحاب.

وبينت بعض الدراسات السابقة أن الاستجابة تختلف حسب نوع الموقف الضاغط، ففي الضغوط الاقتصادية تستخدم الإناث أساليب توافق أكثر إيجابية من الذكور، مثل التفكير الإيجابي، والتعبير الانفعالي، بينما يبدي الذكور أساليب توافق سلبية، مثل الهروب، والجمود، والاندفاع. وعلى خلاف ذلك تبدي الإناث أساليب توافق أكثر سلبية من الذكور إزاء الضغوط الأسرية، و أن الأحداث الضاغطة للإناث ترتبط بالصحة والأسرة وللذكور بالمال والعمل مما يؤثر سلباً أو إيجاباً على أساليب التوافق.

والدراسات السابقة استخدمت نماذج مختلفة لأساليب التوافق، فبعض هذه الدراسات ركزت على جانب واحد كالنشاط الترفيهي، أو أسلوب حل المشكلات، أو أسلوب المساندة الروحية أو العاطفية، وبعضها ركز على عدد أكبر من الأبعاد يتفاوت بين دراسة وأخرى. وقليل من الدراسات السابقة حاول أن يبحث في أساليب متعددة ومتنوعة في التوافق النفسي بصورة أكثر للتعرف على هذه الأساليب بصورة أكثر تحديداً وتفصيلاً.

علاوة على ذلك جميع الدراسات السابقة تمت في بيئات أجنبية مثل الولايات المتحدة، وسويسرا، وكندا، والتي تتسم بالبعد الشاسع عن البيئة الخليجية والبحرينية، وقليل من الدراسات أجريت في مجتمعات عربية، كما أن الدراسات التي أجريت في بيئة عربية معظمها ركز على بعد واحد فقط من أساليب التوافق النفسي، كأسلوب حل المشكلات، أو المساندة الاجتماعية، أو أنها لم تستهدف دراسة الفروق بين الذكور والإناث أو المراحل العمرية المختلفة في فترة المراهقة.

إجراءات الدراسة

العينة الاستطلاعية

تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (٣٠) طالباً وطالبة للتحقق من توافر الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

العينة الأساسية

تألفت العينة من (٢٩٢) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين ١٢- ٢٥ عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٨,٩) عاماً. وتم اختيار العينة بصورة عشوائية من المجتمع العام الذي يتألف من جميع الطلبة في المرحلة الإعدادية والثانوية في التعليم العام بمملكة البحرين بالإضافة إلى طلبة جامعة البحرين. وكان أفراد العينة (٢٩٢) طالباً وطالبة، (١٣١) منهم ذكور بنسبة ٤٤,٩ %، و(١٦١) من الإناث بنسبة ٥٥%. وتوزع أفراد العينة إلى ثلاث فئات عمرية: الفئة الأولى في مرحلة المراهقة المبكرة وبلغ عدد أفرادها (٥٧) بنسبة ١٩,٥ %، والفئة الثانية (٧٣) فرداً بنسبة ٢٥%، والفئة الثالثة (١٦٢) بنسبة ٥٥,٥ % كما هو مبين في الجدول (١).

جدول (١)

وصف العينة

الرقم	عينة الدراسة	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
١	النوع	ذكور	١٣١	٤٤,٩
		إناث	١٦١	٥٥,١
٢	المرحلة العمرية	المراهقة المبكرة (أقل من ١٥)	٥٧	١٩,٥
		المراهقة المتوسطة (١٥-١٨)	٧٣	٢٥,٠
		المراهقة المتأخرة (أكثر من ١٨)	١٦٢	٥٥,٥
	المجموع		٢٩٢	١٠٠

أدوات الدراسة

مقياس التوافق للمراهقين:

(Frydenberg & Lewis, 1993) Adolescent Coping Scale

قامت الباحثة بأخذ موافقة رسمية من المجلس الاسترالي للبحث التربوي لترجمة المقياس من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية واستخدامه في هذه الدراسة، حيث تم إعداد المقياس من قبل (Frydenberg and Lewis, 1993) ويتكون المقياس من ١٨ عبارة، تتم

الإجابة عليه على مقياس ليكرت خماسي يتألف من الأبعاد التالية: إطلاقاً، نادراً، أحياناً، غالباً، ودائماً . والتي وضعت لها الأوزان التالية: ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ على التوالي. وتمثل كل عبارة أسلوبياً مختلفاً من أساليب التوافق. وهي: اللجوء إلى المساندة الاجتماعية، حل المشكلات، العمل الجاد والمنجز، القلق، الاستثمار في الصداقات، اللجوء إلى الانتماء، تفكير التمني، عدم التوافق للمشكلة، أسلوب التنفيس الانفعالي ، النشاط الجماعي المنظم، تجاهل المشكلة، لوم الذات، الانكفاء الذاتي، طلب الدعم الروحي، التركيز على الجانب الإيجابي، اللجوء إلى مساعدة اختصاصيين، الانخراط في نشاط تروحي، النشاط البدني المريح.

ولفحص الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (٦٧٣) طالباً وطالبة تم اختيارهم من مراحل وبيئات متنوعة ومن كلا النوعين. كان معامل الثبات للاختبار وإعادة الاختبار بعد أسبوعين من تطبيق الاختبار الأول دالاً عند مستوى $P \leq 0.01$ لجميع عبارات المقياس. كما تم احتساب ثبات المقياس باحتساب معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، وكان مقداره بالنسبة للمقياس الكلي (٠,٧٨) وبالنسبة للمقاييس الفرعية فقد بلغ متوسطه (٠,٧١) .

أما بالنسبة للدراسة الحالية فقد تم حساب معامل كرونباخ ألفا للمقياس الذي بلغ (٠,٨٢) ، وبحساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار بعد أسبوعين من تطبيق الاختبار الأول بلغ معامل بيرسون (٠,٩٢) وكان دالاً عند مستوى $P \leq 0.01$.

أما صدق المقياس فقد تم عرض المقياس على بعض المختصين، وتم أخذ آرائهم في مدى ملاءمة العبارات من حيث الصياغة ودقة الترجمة، وانتمائها للمقاييس التي تمثلها. وتم تعديل بعض العبارات في ضوء آرائهم، وتم حذف العبارات التي نالت أقل من ٩٠ بالمائة من نسبة الاتفاق.

النتائج والمناقشة

السؤال الأول

ماهي أساليب التوافق الأكثر استخداماً بالنسبة لأفراد العينة من المراهقين؟ وما هي أساليب التوافق الأقل استخداماً بينها؟

للإجابة عن السؤال الأول تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة كما هو مبين في الجدول (٢). و يبين هذا الجدول أن أهم ثلاثة أساليب توافق استخداماً لدى أفراد العينة هي: اللجوء إلى الدعم الروحي الديني ، ثم تعزيز الإحساس بالانتماء، ثم التركيز على الإنجاز. أما اقل ثلاثة أساليب التوافق استخداماً فهي: اللجوء إلى مساعدة اختصاصي، وعدم التوافق ، وتجاهل المشكلة.

جدول (٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وترتيب المتوسطات
لأفراد العينة على مقياس أساليب التوافق

الرقم	أسلوب التوافق	العينة بكاملها (٢٩٢)		
		م	ع	الترتيب
١	المساندة الاجتماعية	٢,٨٩	١,١٢	١٣
٢	التركيز على حل المشكلة	٣,٧٢	١,٠٧	٥
٣	العمل الجاد والإنجاز	٣,٨٠	١,٠٥	٣
٤	القلق	٣,٧٧	١,٢٨	٤
٥	اللجوء إلى الأصدقاء	٣,٣٠	١,١٧	٨
٦	اللجوء إلى الانتماء	٣,٨٦	١,٠٧	٢
٧	تفكير التمني	٣,٠٧	١,٥١	٩
٨	عدم التوافق	٢,٤٥	١,١٥	١٦
٩	التفيس الانفعالي	٣,٠٠	١,٤١	١٠
١٠	العمل الاجتماعي المنظم	٢,٩٧	١,١٥	١١
١١	تجاهل المشكلة	٢,٥٧	١,١٥	١٥
١٢	لوم الذات	٢,٩٢	١,٢٦	١٢
١٣	الانكفاء على الذات	٣,٤٧	١,٢١	٧
١٤	الدعم الروحي	٤,٠٥	١,٢٣	١
١٥	التركيز على الجانب الإيجابي	٣,٧١	١,١١	٦
١٦	اللجوء إلى مساعدة اختصاصيين	١,٩٤	١,١٥	١٧
١٧	نشاط ترفيهي	٢,٨٢	١,٣٦	١٤
١٨	نشاط بدني	٣,٠٠	١,٢٢	١٠

وتتفق هذه النتيجة في كون اللجوء إلى الدين من أهم إستراتيجيات التوافق لدى المراهقين مع نتائج دراسة قاسم الصراف (١٩٩٢) التي أجريت على عينة من المراهقين في المجتمع الكويتي وأخرى في المجتمع التركي، وقارن بين العينتين في المشكلات وأساليب التوافق، حيث بينت نتائج الدراسة أن أكثر إستراتيجيات التوافق تواتراً لدى العينة الكويتية مقارنة بالتركية هي مساعدة النفس والآخرين، وعدم التوافق للقضاء والقدر، والبكاء، واللجوء إلى الدين، إلا أنه في الدراسة الحالية كان اللجوء إلى الدين كأسلوب توافق روعي هو الأسلوب الأكثر شيوعاً مقارنة بدراسة الصراف.

وليس من المستغرب أن يلجأ معظم أفراد العينة إلى أسلوب اللجوء إلى الدعم الروحي الديني، بسبب طبيعة المجتمع البحريني كونه مجتمعاً مسلماً محافظاً، حيث يعتبر اللجوء إلى الدين والابتهاال إلى الله تعالى الأسلوب الأول الذي يستخدمه الأفراد عند مواجهة الأزمات أو الصعوبات. وكذلك بالنسبة إلى استخدام أسلوب تعزيز الإحساس بالانتماء، لكون أفراد العينة ينتمون إلى أسر ممتدة في الغالب، تربطهم صلة قرابة ونسب وعلاقات حميمة، يكون الإحساس بالانتماء مصدر قوة للفرد تساعده في مجابهة الأزمات. كما يمكن تفسير استخدام أسلوب التركيز على الإنجاز والعمل كأحد أهم الأساليب الشائعة لدى أفراد العينة، بأن عينة الدراسة من الأشخاص العاديين من الطلبة في المدارس والجامعات الذين يقضون جل وقتهم في المذاكرة والتحصيل العلمي.

وبالنسبة لأقل أساليب التوافق شيوعاً لدى أفراد العينة وهو اللجوء إلى مساعدة اختصاصي نفسي فيمكن تفسير عزوف أفراد العينة عن استخدام هذا الأسلوب بالوصمة النفسية المرتبطة بالأمراض النفسية في مجتمعنا العربي، مما يؤدي إلى خوف وتردد أفراد المجتمع من التردد على العيادات النفسية، وهم بحاجة إلى مزيد من التوعية بأهمية دور الإرشاد النفسي والطب النفسي في معالجة التوتر النفسي إزاء الصدمات والأزمات. وبالنسبة لقلّة أهمية اللجوء إلى عدم التوافق للحزن، والتجاهل، كأساليب توافق نفسي قد يكون سببه عامل التحبيذ الاجتماعي، وهو أن يميل أفراد العينة إلى إعطاء استجابات تعطي انطباعاً جيداً لدى الآخرين، وخاصة أن أداة الدراسة تعتمد على التقرير الذاتي للمفحوصين، وهذه مشكلة تتعلق باستخدام وسائل التقرير الذاتي عن المفحوصين، كذلك التي استخدمت الدراسة الحالية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً بأن أفراد العينة من المراهقين كانوا من الفئات السوية والعادية، ومن الطبيعي أن تحتوي على قلة من الأفراد الذين يعانون من أعراض مرضية. وقد تختلف النتيجة لو كانت عينة الدراسة من فئة المراهقين الذين يعانون من أعراض مرضية. ويتفق هذا مع نتائج دراسة (Seiffge Krenk, et. al, 2001) التي بينت أن المراهقين والمراهقات الذين يعانون من أعراض مرضية يكونون أكثر ميلاً إلى استخدام أساليب التوافق السلبي، مثل الانسحاب، وأقل ميلاً إلى استخدام أساليب التوافق الإيجابي، مثل التوافق النشط، واللجوء إلى مساعدة الآخرين.

السؤال الثاني

ماهي أساليب التوافق النفسي المستخدمة لدى أفراد العينة من المراهقين وفقاً للنوع (ذكوراً وإناثاً)، والمرحلة العمرية (مبكرة ومتوسطة ومتأخرة)، وتفاعل النوع مع المرحلة العمرية ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إجراء تحليل التباين متعدد المتغيرات MANOVA للتعرف على الفروق الدالة بين المجموعات. وبمعينة الجدول (٣) يتبين أن هناك فروقاً دالة تعود لأثر النوع، حيث كانت قيمة $F = 4,1$ ، وهي دالة عند مستوى $P \leq 0.001$. وكذلك وجود فروق دالة تعود لأثر المرحلة العمرية، حيث كانت قيمة $F = 1,2$ ، وهي دالة عند مستوى $P \leq 0.05$ ، وأن هناك فروقاً دالة تعود لأثر تفاعل النوع مع المرحلة العمرية، حيث كانت قيمة $F = 1,2$ ، وهي دالة عند مستوى $P \leq 0.05$.

جدول (٣)

نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات
لأثر النوع والفئة العمرية وتفاعل النوع مع الفئة العمرية على أساليب التوافق

متغيرات الدراسة	قيمة الأثر	قيمة ف	درجات الحرية	الخطأ
اثر النوع	٠,٢١	٤,١ ***	١٨	٢٦٩
اثر الفئة العمرية	٠,٢٨	١,٢ *	٣٦	٥٤٠
أثر تفاعل النوع x الفئة العمرية	٠,١٥	١,٣ *	٣٦	٥٤٠

* مستوى الدلالة $P \leq 0.05$

** مستوى الدلالة $P \leq 0.01$

*** دالة عند مستوى $P \leq 0.001$

وللتعرف على مدى الفروق و دلالاتها لكل أسلوب من أساليب التوافق النفسي تم إجراء تحليل التباين الأحادي، حيث يتضح من خلال الجدول (٤) أن هناك فروقاً دالة لأثر النوع في أسلوب توافق التركيز على العمل والإنجاز، حيث اتضح أن قيمة $F = 3,7$ وهي دالة عند مستوى $P \leq 0.05$ ، وفي أسلوب التنفيس الانفعالي، حيث اتضح أن قيمة $F = 0.42$ ، وهي دالة عند مستوى $P \leq 0.001$ ، وفي أسلوب اللجوء إلى الدعم الروحي، حيث اتضح أن قيمة $F = 9,6$ ، وهي دالة عند مستوى $P \leq 0.01$ وفي أسلوب النشاط الجمعي المنظم، حيث اتضح أن قيمة $F = 4,9$ ، وهي دالة عند مستوى $P \leq 0.05$ ، في أسلوب اللجوء إلى اختصاصي، حيث اتضح أن قيمة $F = 7,2$ ، وهي دالة عند مستوى $P \leq 0.01$.

أما بالنسبة لأساليب التوافق الأخرى الإيجابية وهي: أسلوب المساندة الاجتماعية، وأسلوب التركيز على حل المشكلات، وأسلوب اللجوء إلى الأصدقاء، والتركيز على الجوانب الإيجابية للمشكلة، واللجوء إلى نشاط ترفيهي أو نشاط بدني، فقد كانت قيم (ف) غير دالة، أي أنه لم تكن الفروق بين الذكور والإناث جوهرية في مدى استخدامها.

أما بالنسبة لأساليب التوافق الأخرى السلبية، وهي أساليب: القلق، وتفكير التمني، والتجاهل، ولوم الذات، والانكفاء على الذات، فقيم ف لم تكن دالة أيضاً، ولم يكن هناك فروقاً جوهرية بين الذكور والإناث في استخدامها.

وبمعاينة متوسطات الذكور والإناث في الجدول (٥) يتبين أن الفروق تعود لصالح الذكور في استخدام أسلوب التركيز على الإنجاز و العمل، وأسلوب اللجوء إلى اختصاصي، وأسلوب النشاط الجمعي المنظم، وأن الفروق تعود لصالح الإناث بالنسبة لاستخدام أسلوب التنفيس الانفعالي، وأسلوب اللجوء إلى الدعم الروحي الديني.

جدول (٤)
تحليل التباين الأحادي
أثر النوع على أساليب التوافق

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
أساليب التوافق				
الدعم الاجتماعي	٠,٣	١	٠,٣	٠,٢
حل المشكلة	١,٦	١	١,٦	١,٥
التركيز على الإنجاز	٣,٩	١	٣,٩	*٣,٧
القلق	٤,٦	١	٤,٦	٢,٩
اللجوء إلى الأصدقاء	٢,٣	١	٢,٣	١,٧
الانتماء	١,٨	١	١,٨	١,٦
تفكير التمني	١,٢	١	١,٢	٠,٥
عدم التوافق	٢,٣	١	٢,٣	١,٧
التنفيس الانفعالي	٦٨,٨	١	٦٨,٨	*** ٤٢,٣
النشاط الجمعي المنظم	٦,٣	١	٦,٣	* ٤,٩
التجاهل	٠,٥	١	٠,٥	٠,٣
لوم الذات	١,٠	١	٠,٦	٠,٦
الانكفاء	٠,٤	١	٠,٣	٠,٣
الدعم الروحي	١٤,٠	١	٩,٦	** ٩,٦
التركيز على الإيجابي	٩,٠	١	٠,٠	٠,٠
مساعدة اختصاصي	٩,٣	١	٧,٢	** ٧,٢
نشاط ترفيهي	٢,١	١	١,١	١,١
نشاط بدني	٠,٢	١	٠,١	٠,١

* مستوى الدلالة $P \leq 0.05$ ** مستوى الدلالة $P \leq 0.01$ ** دالة عند مستوى $P \leq 0.001$

جدول (٥)

المتوسطات والاحترافات المعيارية وترتيب المتوسطات
للذكور والإناث على مقياس أساليب التوافق

الرقم	أسلوب التوافق	الذكور		الإناث	
		ع	م	ع	م
١	المساندة الاجتماعية	١,٠١	٢,٨٤	٢,٩٣	١,١١
٢	حل المشكلات	١,٠٧	٣,٦٠	٣,٨٣	١,٠٦
٣	العمل الجاد والانجاز	١,١٢	٣,٦٦	٣,٩١	٠,٩٧
٤	القلق	١,٢٧	٣,٥٤	٣,٩٦	١,٢٥
٥	اللجوء إلى الأصدقاء	١,١٠	٣,٣٩	٣,٢٣	١,٢٢
٦	تعزيز الشعور بالانتماء	١,١١	٣,٨٠	٣,٩٢	١,٠٤
٧	تمني حدوث معجزة	١,٥٦	٣,٠٠	٣,١٢	١,٤٦
٨	عدم التوافق	١,٢٠	٢,٣٥	٢,٥٤	١,١١
٩	البكاء والنحيب	١,٢٨	٢,٣٢	٣,٥٥	١,٢٦
١٠	النشاط الجماعي المنظم	١,١٥	٣,٠٩	٢,٨٨	١,١٤
١١	إنكار المشكلة بتجنب التفكير فيها	١,٢٠	٢,٥٣	٢,٦١	١,١١
١٢	لوم الذات	١,٢٣	٢,٨٢	٣,٠٠	١,٢٩
١٣	الانكفاء على الذات	١,١٧	٣,٤٨	٣,٤٦	١,٢٤
١٤	اللجوء إلى الدين	١,٣٥	٣,٧٢	٤,٣٢	١,٠٥
١٥	التركيز على الجانب الإيجابي من المشكلة	١,٠٣	٣,٦٧	٣,٧٤	١,١٨
١٦	طلب المساعدة من ذوي الاختصاص	١,٢٢	٢,١٦	١,٧٦	١,٠٥
١٧	نشاط ترفيهي	١,٣٧	٢,٩١	٢,٧٥	١,٣٦
١٨	نشاط بدني	١,١٧	٢,٩٥	٣,٠٤	١,٢٦

وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات السابقة التي تبين أن هناك فروقاً دالة بين الذكور والإناث في أساليب التوافق النفسي، مثل دراسة (Plancherel, et. al, 1998)،

ودراسة (Conner-Smith et. al, 2000)، ودراسة (Seiffge-Krenk, 2001)، ودراسة (Brett et al. 2003)، ودراسة (Matud, 2004) التي بينت ميل الإناث إلى استخدام أساليب التوافق المتمركزة حول الانفعالات، مثل التنفيس الانفعالي، واللجوء إلى الدعم الروحي الديني أكثر من الذكور، وأن الذكور أكثر ميلاً إلى الأساليب الجادة والواقعية مثل النظرة الإيجابية، وإدارة الانفعالات، والثبات. ولكنها تختلف عن دراسة (Williams, et. al, 2000) التي بينت عدم وجود فروق بين النوعين. كما يمكن تفسير هذه النتيجة بكون الإناث أكثر معاناة من مشكلات التوافق النفسي، كما بينت دراسة أحمد عبادة وجهان العمران (1993)، وكذلك دراسة (Matud, 2004) أن الإناث أكثر إحساساً بالضعف النفسي، وأن حياتهن أقل قابلية للسيطرة.

وجدير بالذكر أن نفس الدراسات السابقة بينت من ناحية أخرى استخدام الإناث لأساليب عقلانية، وتفوقهن على الذكور في الاعتماد على النفس (Plancherel et al.1998)، ودراسة (Conner-Smith et al, 2000) التي بينت تفوق الإناث في أسلوب حل المشكلات، والتفكير الإيجابي، وأن الذكور أميل إلى استخدام أسلوب الهروب والجمود وتبدل الشعور. إذاً يبدو أن الإناث والذكور يستخدمون أساليب مختلفة سلبية وإيجابية بآن واحد، وليس نمطاً إيجابياً أو سلبياً بعينه بشكل ثابت ودائم. وعلاوة على ذلك فإن الدراسة الحالية لم تستهدف اكتشاف أساليب التوافق لدى المراهقين إزاء مشكلات محددة، كالمشكلات الأسرية، أو المشكلات المدرسية، وإنما استهدفت التعرف على أساليب التوافق لدى المراهقين إزاء المشكلات بشكل عام. وربما اختلفت النتائج فيما لو حددت الدراسة موقفاً ضاغطاً معيناً، وكما بينت دراسة (Conner-Smith et. al, 2000) أن أساليب التوافق تختلف بين الذكور والإناث حسب الموقف الضاغط، فالإناث يتأثرن أكثر بالضعف الأسرية والصحية، والذكور يتأثرون أكثر بالضعف الاقتصادية والمالية.

ولابد من الإشارة هنا إلى تأثير الموروث الثقافي في المجتمع الخليجي عامة، والمجتمع البحريني خاصة، والذي يساهم في تشكيل إدراك وسلوك المراهقين، حيث يتعلم المراهقون الدور الاجتماعي المتوقع منهم من خلال وسائل التنشئة الأسرية، ووسائل الإعلام المسموعة والمطبوعة والمرئية. وهذا الدور يرتبط بالنظرة النمطية السائدة في المجتمع الخليجي، والتي تعزز دور الذكر بأنه الأقوى والأكثر عقلانية، والأقدر على السيطرة على مشاعره إزاء الأزمات، أما الأنثى فهي الحلقة الأضعف في المجتمع بسبب طبيعتها الأنثوية التي تتسم بشدة الحساسية والعاطفية والأقل قدرة على حل الأزمات. لذا فإن ملاذها اللجوء إلى الدعم الروحي أو عدم التوافق للبقاء والنحيب.

وبالنسبة للجزء الثاني من السؤال المتعلق بأساليب التوافق حسب اختلاف المرحلة العمرية يمكن الرجوع إلى الجدول (٦) حيث يبين تحليل التباين الأحادي أن هناك فروقاً دالة تعود لاستخدام أسلوب التركيز على الإنجاز والعمل، حيث يتبين أن قيمة $F = 3,7$ ، وهي دالة عند مستوى $P \leq 0.05$ ، وكذلك استخدام أسلوب تعزيز الصداقات، حيث يتبين أن قيمة $F = 3,7$ ، وهي دالة عند مستوى $P \leq 0.05$.

جدول (٦)

تحليل التباين الأحادي
أثر المرحلة العمرية على أساليب التوافق

قيمة ف	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين أساليب التوافق
١,٣	١,٦	٢	٣,٢	المساندة الاجتماعية
٠,٥	٠,٥	٢	١,١	حل المشكلة
* ٣,٧	٣,٦	٢	٧,٢	التركيز على الإنجاز
١,٤	٢,٢	٢	٤,٤	القلق
* ٣,٧	٥,٠	٢	١٠,١	اللجوء إلى الأصدقاء
٠,٦	٠,٧	٢	١,٥	اللجوء للانتماء
٠,١	٩,٤	٢	٠,٢	تفكير التمني
٠,١	٠,٢	٢	٠,٤	عدم التوافق
٠,٦	١,٠	٢	٢,٠	التفيس الانفعالي
٠,٢	٠,٢	٢	٠,٤	النشاط الجماعي
٠,٧	٠,٩	٢	١,٩	التجاهل
١,٣	٢,١	٢	٤,٣	لوم الذات
٠,١	٠,١	٢	٠,٢	الانكفاء
٠,١	٠,١	٢	٠,٣	اللجوء إلى الدين
٠,٢	٠,٢	٢	٠,٦	النظرة الإيجابية
١,٩	٢,٥	٢	٥,٠	مساعدة اختصاصي
١,٠	١,٨	٢	٣,٧	نشاط ترفيهي
١,٥	٢,٢	٢	٤,٥	نشاط بدني

* مستوى الدلالة $P \leq 0.05$

وباستخدام اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة للفروق بين المتوسطات يتضح في الجدول (٧) أن الدلالة في أسلوب التركيز على الإنجاز تعود لصالح المراهقين في مرحلة المراهقة المتأخرة التي تختلف متوسطات درجاتهم بشكل جوهري عن متوسطات درجات المراهقين في مرحلتها المبكرة والمتوسطة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه في مرحلة المراهقة المتأخرة يكون المراهقون والمراهقات قد وصلوا إلى المرحلة الجامعية، حيث يغدو الإنجاز والتحصيل الأكاديمي شغلهم الشاغل، لأن مستقبلهم المهني مرهون بهذا الإنجاز. لذا فهم يحاولون إبعاد المشتتات وتأثير الضغوط لتحقيق أهدافهم الأكاديمية، كما أنهم يكونون قد انتهوا من مشكلات التوتر الانفعالي المصاحبة للأزمة النفسية الناجمة عن مسألة تحديد الهوية، والتي سادت حياتهم في المرحلة السابقة (فؤاد هدية، ٢٠٠٤).

ويمكن تفسير ذلك بأن المراهقين في المجتمع الخليجي عامة، والبحريني خاصة لا يلجأون إلى أسلوب الإنجاز بسبب تشجيع الاعتمادية من قبل الأسرة والمدرسة، فالمراهق لا يعامل كشخص ناضج يتحمل المسؤولية، بل يعامل كطفل صغير، لا يشارك في اتخاذ القرارات الأسرية، ولا يؤخذ برأيه في أمور تتعلق باهتماماته وميوله. أما عندما يدخل الحياة الجامعية فيبدأ يتعرف على عالم جديد، يضطر فيه إلى تحمل المسؤولية، والمشاركة في الحياة الجامعية، وخاصة أن جامعة البحرين والتي تنتهج نظام الساعات المعتمدة تسعى من خلاله إلى بناء شخصية متوازنة مستقلة للشباب الجامعي، لذا تعتبر مرحلة الانتقال إلى الجامعة نقطة تحول في حياة المراهق البحريني، والتي تختلف الحياة فيها نوعاً ما عن الجو السائد في المرحلة الدراسية السابقة.

أما بالنسبة لأسلوب اللجوء إلى الأصدقاء فيبين الجدول (٧) أيضاً أن الدلالة تعود إلى الفروق بين متوسطات درجات المراهقين في مرحلة المراهقة المتوسطة ومتوسطات درجات المراهقين في المرحلة المبكرة والمتأخرة، ولصالح المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة والجامعية.

وتختلف هذه النتيجة نوعاً ما مع نتائج دراسة (Plancherel et al.1998) التي بينت أن المراهقين في مرحلة المراهقة المتوسطة أكثر استخداماً للنشاط الترفيهي، وأن المراهقين الأصغر عمراً يلجأون إلى مساندة الأسرة. كما تختلف مع نتائج دراسة (Williams, et. al.2000) التي بينت أن المراهقين الأصغر يميلون إلى أسلوب التنفيس الانفعالي والانسحاب. ويمكن تفسير الاختلاف كون البيئة البحرينية تختلف عن البيئات

الأجنبية من حيث الثقافة والتربية وأساليب التنشئة الأسرية والقيود التي يضعها المجتمع على سلوك المراهق، كما يمكن تفسيره بأن الدراسة الحالية لم تهدف إلى التعرف على أساليب التوافق لدى المراهقين إزاء مشكلات محددة بعينها، كالمشكلات الأسرية، أو العاطفية، أو العلاقة مع الأصدقاء، بل استهدفت أساليب التوافق لدى أفراد العينة إزاء المشكلات التي يواجهونها عموماً .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المراحل العمرية
على أساليب التوافق النفسي باستخدام اختبار شيفيه

المرحلة النمائية أساليب التوافق	المبكرة مع المتوسطة	المبكرة مع المتأخرة	المتوسطة مع المتأخرة
التركيز على العمل والإنجاز	٠,٤	٠,٣	* ٠,١
	المتوسطة	المتوسطة	المتأخرة
	٤,٠	٣,٦	٣,٧
اللجوء إلى الأصدقاء	٠,٤	* ٠,١	٠,٣
	المتوسطة	المتوسطة	المتأخرة
	٣,٤	٣,٠	٣,٣

* مستوى الدلالة $P \leq 0.05$

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن تكوين الصداقات يلعب دوراً أكبر أهمية لفئة المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة، وفي هذه المرحلة يلاحظ على المراهقين والمراهقات اللجوء إلى الشللية، حيث يكون ضغط جماعة الرفاق من أهم المؤثرات في سلوك المراهقين في هذه المرحلة بالذات (محمد عماد الدين إسماعيل، ١٩٨٩)، وكذلك في المرحلة الجامعية، حيث تعتبر الجامعة مكاناً مناسباً لعقد الصداقات، وخاصة عبر الأنشطة الطلابية في الجامعة، أو المشاريع الصيفية واللاصفية في المقررات الدراسية.

وجدير بالذكر أن الدراسة الحالية أجريت على عينة مستعرضة من المراهقين، إذ طبقت المقياس على المراهقين في المراحل النمائية الثلاث بأن واحد. وترى الباحثة أنه لو تم إجراء دراسة تتبعيه على المراهقين عبر المراحل النمائية المختلفة، لربما أتت النتائج مغايرة لتلك التي أتت بها الدراسة الحالية.

وبالنسبة للجزء الثالث من السؤال المتعلق بأثر تفاعل النوع مع المرحلة العمرية يمكن الرجوع إلى الجدول (٨) الذي يبين نتائج تحليل التباين الأحادي فروفًا دالة تعود لأسلوب تعزيز التركيز على العمل، حيث يتبين أن قيمة $F = 7,4$ ، وهي دالة عند مستوى الدلالة $P \leq 0,05$ ، وفروفًا دالة تعود لأسلوب النشاط الجماعي حيث يتضح أن قيمة $F = 3,0$ ، وهي دالة عند مستوى $P \leq 0,05$.

الجدول (٨)
تحليل التباين الأحادي
أثر تفاعل النوع مع المرحلة العمرية على أساليب التعلم

أساليب التوافق	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
المساندة الاجتماعية	٠,٨	٢	٠,٤	٠,٣	
أسلوب حل المشكلة	٣,٣	٢	١,٧	١,٥	
التركيز على العمل والانجاز	١٥,١	٢	٧,٥	٧,٤*	
القلق	٧,٢	٢	٣,٦	٢,٢	
اللجوء إلى الاصدقاء	٥,٨	٢	٢,٩	٢,١	
الشعور بالانتماء	٢,٢	٢	١,١	٠,٩	
تمنى حدوث معجزة	٠,٣	٢	٠,١	٠,١	
عدم التوافق	١,٩	٢	٠,٩	٠,٧	
التنقيس الانفعالي	٤,٠	٢	٢,٠	١,٢	
النشاط الجماعي	٧,٨	٢	٣,٩	٣,٠*	
التجاهل	٠,٤	٢	٠,٢	٠,١	
لوم الذات	٠,٩	٢	٠,٤	٠,٢	
الانكفاء على الذات	٤,٩	٢	٢,٤	١,٦	
اللجوء إلى الدين	٠,٨	٢	٠,٤	٠,٣	
التركيز على الإيجابي	٣,٢	٢	١,٦	١,٢	
مساعدة اختصاصي	٠,١	٢	٨,٨	٠,١	
نشاط ترفيهي	١,١	٢	٠,٥	٠,٣	
نشاط بدني	٣,٧	٢	١,٨	١,٢	

* مستوى الدلالة $P \leq 0,05$

ولتوضيح طبيعة التفاعل بين النوع والعمر في هذين الأسلوبين يمكن الرجوع إلى الشكل (١)، حيث يتبين أنه على الرغم من التفوق البسيط للذكور على الإناث في أسلوب التركيز على الإنجاز في مرحلة المراهقة المبكرة، إلا أن الإناث في مرحلة المراهقة المتوسطة يظهرن تفوقاً في هذا الأسلوب، ثم يعود الذكور والإناث ليتشابهوا في الأداء في مرحلة المراهقة المتأخرة.

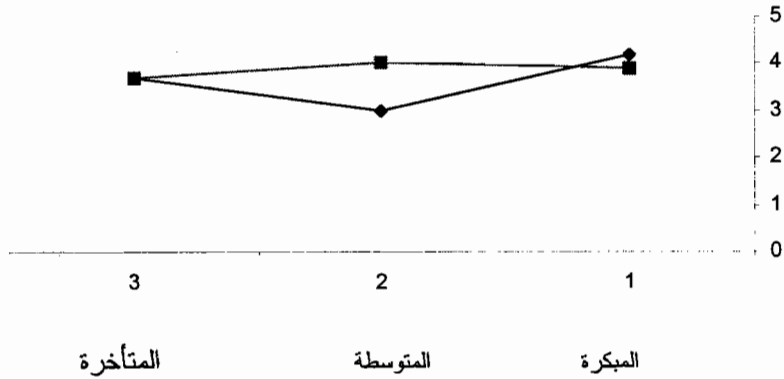
ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور في مرحلة المراهقة المبكرة يكونون أميل إلى التركيز على المهمة من الإناث، لكون هذه الفترة أكثر صعوبة على الإناث منها لدى الذكور. ففي هذه المرحلة تبدأ فيها التغيرات الجسمية المصاحبة لسن البلوغ، وما ينجم عنها من فرض قيود أسرية واجتماعية على الإناث في مجتمع محافظ كالمجتمع البحريني، فتكون مصدر إزعاج وقلق للمراهقة الأنثى. بينما العكس صحيح بالنسبة للذكور حيث تكون مظاهر الرجولة مصدر فخر واعتزاز له في هذه المرحلة، وقد تعني مزيداً من القوة والسلطة والحرية. وفي مرحلة المراهقة المتوسطة تعود الأنثى للتركيز على العمل والإنجاز، ليصبح أدائها أفضل نوعاً ما من الذكور. وينسجم هذا التفسير جزئياً مع نتائج دراسة لجهان العمران (١٩٩٥) التي بينت أن دافعية الإنجاز لدى الإناث في المرحلة الإعدادية أعلى لدى الإناث منها لدى الذكور. أما في مرحلة المراهقة المتأخرة فيبدو أن الميل للعمل والإنجاز، ومحاربة المشتتات عند مواجهة المشكلات أو الصعاب يغدو متشابهاً لدى كلا الذكور والإناث لأن الهموم الأكاديمية ربما تصبح متشابهة في نهاية المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية لديهما.

أما بالنسبة لأسلوب العمل الاجتماعي المنظم فنلاحظ في الشكل (٢) تفوق الذكور على الإناث في استخدام هذا الأسلوب في مرحلة المراهقة المبكرة، ثم يتشابه الذكور والإناث في استخدامه في مرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة.

الشكل (1)

اثر تفاعل النوع والمرحلة الدراسية بالنسبة لأسلوب التركيز على الإنجاز

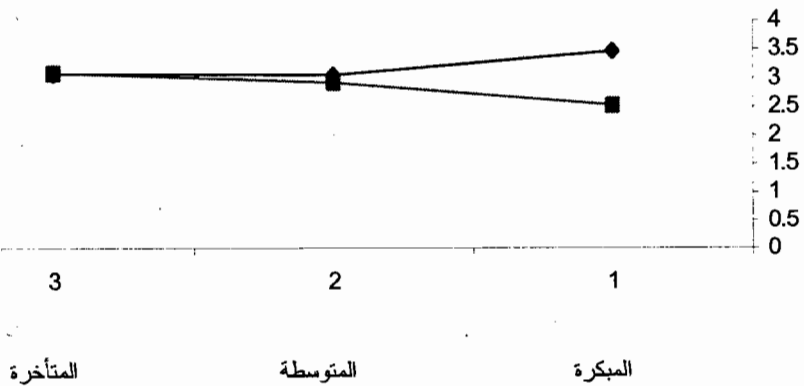
إناث / ذكور



الشكل (2)

اثر تفاعل النوع والمرحلة العمرية بالنسبة لأسلوب العمل الاجتماعي المنظم

ذكور / إناث



ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن تفوق الذكور في مرحلة المراهقة المبكرة، كما ذكرنا سابقاً، أن هذه المرحلة تعتبر صعبة للإناث بشكل خاص لانشغالهن بالتغيرات الجسمية، التي تشعرهن بالخلج والضييق، وخاصة في المجتمع العربي عموماً، حيث تحاط هذه التغيرات بشيء من السرية والكتمان بالنسبة للأنثى، وتعتبر بمثابة ناقوس خطر ينذر الأهل بضرورة فرض مزيد من التشدد والخنق على الفتاة الأنثى، ومنعها من الخروج مع الصديقات خارج المنزل خوفاً عليها من الانحراف أو التعرض للتحرش من الآخرين.

أما بالنسبة للذكور بالقصة تختلف تماماً، لأن التغيرات الجسمية يعتبر تأثيرها إيجابياً عليهم، ففي مجتمعاتنا التقليدية يشعر الأهل بالفخر عندما تظهر علامات الرجولة على الفتى، ويعطى صلاحيات أوسع، وحرية أكبر. ويرى أن الذكور يلجأون إلى ممارسة بعض النشاطات الرياضية والكشافية، ويكونون أكثر ميلاً إلى العمل الجماعي المنظم في هذه المرحلة.

وتختلف هذه النتيجة عموماً عن بعض الدراسات السابقة التي بينت عدم وجود أثر دال لتفاعل النوع مع المرحلة العمرية (Plancherel, et. al.1998)، وربما يعود ذلك لكون تلك الدراسات أجريت في بيئات أجنبية تختلف في عاداتها وتقاليدها عن المجتمع البحريني الخليجي، واختلاف الضغوط وأساليب التوافق يختلف من مجتمع إلى آخر، ومن ثقافة إلى أخرى.

الخاتمة:

وختاماً .. فإنه تجدر الإشارة هنا إلى أن نتائج الدراسة الحالية بينت لجوء أفراد العينة من المراهقين إلى أساليب توافق وأهمها اللجوء إلى الدين، والعمل الجماعي المنظم، والتي تتسجم مع الثقافة السائدة في المجتمع البحريني، الذي يتسم بالمحافظة، وخاصة بالنسبة لأفراد عينة الدراسة التي تم اختيارها من المدارس في نظام التعليم العام وجامعة البحرين، وهذه العينة تمثل النمط السائد في المجتمع البحريني بشكل عام

كما بينت النتائج أن الفروق في أساليب التوافق تختلف تبعاً للنوع والمرحلة النمائية، وقد جاءت هذه النتائج عموماً منسجمة مع خصائص النمو في مرحلة المراهقة، ومع طبيعة

المجتمع البحريني. يبقى النقد الذي يمكن أن يوجه للبحث الحالي هو أن الأداة المستخدمة تعتمد على التقرير الذاتي للمفحوص، حيث تتسم استجابة المراهقين بعامل التحيز الاجتماعي. لذا من المهم استخدام وسائل أخرى مستقبلاً تكون غير مباشرة، كوسائل التشخيص الإسقاطية، أو أكثر عمقاً، كالمقابلات المنظمة، لتعبر بصدق أكثر عن أسلوب التوافق المستخدم من قبل المراهقين. علاوة على ذلك ترى الباحثة أنه من المهم أن تتناول الدراسات المستقبلية الأزمات التي يمر بها المراهقون والمراهقات في مرحلة المراهقة بشكل خاص، مثل العلاقات مع الأصدقاء، أو أفراد الأسرة، أو الأمور المتعلقة بالمستقبل المهني للمراهقين، والتي قد ينجم عنها أساليب توافق خاصة بها تختلف عن نتائج الدراسة الحالية. تبقى الميزة الرئيسة لهذه الدراسة هو التحول من مجرد دراسة مشكلات الشباب والمراهقة التي يزرخ بها التراث السيكولوجي والبحث العلمي في البيئة العربية والخليجية، إلى دراسة كيفية توافق الشباب مع مشكلاتهم وأزماتهم، وكذلك محاولتها المتواضعة في التعرف على أساليب التوافق المستخدمة لدى المراهقين البحرينيين بأسلوب علمي رصين، واستخدام أداة علمية معترف بها في المجتمع الأكاديمي، وليس اعتماداً على الحدس والانطباعات، أو الخطابات الإنشائية المتعلقة بمشكلات الشباب وتوافقهم.

مقترحات لدراسات مستقبلية:

تقترح الباحثة إجراء البحوث التالية مستقبلاً:

- (١) دراسة العلاقة بين أساليب التوافق وأنماط شخصية المراهقين.
- (٢) دراسة العلاقة بين أساليب التوافق والمشكلات السلوكية لدى المراهقين.
- (٣) دراسة الفروق في أساليب التوافق لدى الفئات الخاصة.
- (٤) دراسة العلاقة بين أساليب التوافق والصحة النفسية للمراهقين.
- (٥) إجراء دراسات طولية للكشف عن أساليب التوافق لدى المراهقين عبر المراحل النمائية المختلفة

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- (١) ضرورة اهتمام المرشدين النفسيين بالكشف عن أساليب التوافق لدى المراهقين، ومساعدتهم في استخدام أساليب التوافق الإيجابية، وأهمها أسلوب حل المشكلات، والعمل الاجتماعي المنظم، والابتعاد عن أساليب التوافق السلبية، مثل التجاهل، وكبت المشاعر، وعدم التوافق لليأس والحزن، ولوم الذات، وتمني حدوث المعجزات.

- (٢) توعية الجيل الجديد من المراهقين والمراهقات بأهمية اللجوء إلى مساعدة اختصاصي نفسي لمساعدتهم في حل مشكلاتهم كأسلوب علمي عقلاني في حل المشكلات.
- (٣) اهتمام المسؤولين بتوفير المناخ الملائم الذي يساعد المراهقين على التوافق السليم، كالاهتمام بنوادي الشباب والفتيات للمشاركة في نشاطات ترفيهية ورياضية وفنية تساعد استثمار طاقاتهم في نشاطات مفيدة.
- (٤) الاهتمام بالمراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة، وخاصة الإناث وتشجيعهن على المشاركة في نشاطات رياضية وثقافية وترفيهية لمساعدتهن على عبور مرحلة المراهقة بسلام واطمئنان.

المراجع

المراجع العربية

- أحمد أوزي (١٩٩٣)، المراهق والعلاقات المدرسية. الشركة المغربية للطباعة والنشر: المملكة المغربية.
- أحمد عبادة، وجهان العمران (١٩٩٣)، المشكلات الانفعالية لدى عينة من الشباب الجامعي- دراسة تحليلية عملية - مجلة دراسات تربوية، ٧ (٣٧)، ١٥٢-٢٠٥.
- جهان العمران (١٩٩٥)، دافعية الإنجاز وعلاقتها بالتحصيل الدراسي وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من الطلبة في المرحلتين الابتدائية والإعدادية بدولة البحرين، دراسات (العلوم الإنسانية)، ٢٢ أ، (٦)، ٢٥٤٥-٢٥٧١، الجامعة الأردنية.
- زينب محمود شقير (٢٠٠٢)، مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية، الطبعة الثانية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- سيد صبحي (٢٠٠٢)، الشباب وأزمة التغيير، الدار المصرية اللبنانية: القاهرة.
- محمد عماد الدين إسماعيل (١٩٨٩)، الطفل من الحمل إلى الرشد، الجزء الثاني، الصبي والمراهق. دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- عبد الرحمن الطرييري (١٩٩٤)، الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، ط١.

- علي عبد السلام (٢٠٠٠)، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٥٣، ٦-٢.
- فؤاد هدية (٢٠٠٤)، المراهقة- نظرية نقدية، مجلة الطفولة والتنمية، ٤(١٣)، ١٥١-١٥٠.
- فيصل محمد الزراد (١٩٩٧)، مشكلات المراهقة والشباب، دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان.
- قاسم علي الصراف (١٩٩٢). مشكلات المراهقين واستراتيجياتهم في التوافق معها. رسالة الخليج العربي، ٤٤، السنة الثالثة عشرة، ٩١-١٢٧.
- نسيمة داوود (٢٠٠٠)، أثر التدريب في مهارة حل المشكلات على خفض حدة المشكلات لدى طالبات الصفوف الخامس والسابع والثامن الأساسي في المدرسة الأردنية، مجلة جامعة دمشق، ١٦ (٤)، ٩٧-١١٨.

المراجع الأجنبية

- Brett, R., Doret, K. & Marie, W. (2003). Gender differences in aspects of well-being. South African Journal of Psychology, 33(4), 212-235.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), 267-283.
- Conner-Smith, J. Compas, B., Wadsworth, A. Thomsen, A.H. & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary responses. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68 (6), 976-992.
- Elkind, D.(2001). The hurried child, 3rd ed. Cambridge, Mass: Perseus Publishing.
- Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle: Pathological issues. New York: International University press.
- Frydenberg, E. Lewis, R.(1993). Adolescents Coping Scale. Australian Council for Educational Research: Melbourne.

- Iwasaki, Y.(2001). Contributions of leisure to coping with daily hassles in university students lives. *Canadian Journal of Behavioral Sciences*, 33(2), 128-141.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 2324-2347.
- Levin, K.(1952). *Field theory in social science*. New York.
- Liu, X., Tien, J. & Zhao, Z. (2004). Coping strategies and behavioral/emotional problems among Chinese adolescents. *Psychiatry Research*, 126(3), 275-285.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401-1415.
- Plancherel, B., Bolognini, M. & Halfon, O. (1998). Coping strategies in early and mi- adolescence: Differences according to age and gender in a community sample. *European Psychologist*, 3(3) September, 192-201.
- Seiffge-Krenk, I., Weidmann, S. , Fentner, S. , Aegenheister, N. and Poeb lau, M. (2001). *Health Psychology*, 10, 102-111.
- Williams, K. & McGillicuddy-De Lis, A. (1999). Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Psychology*, 20(4), 537-549.

تاريخ ورود البحث : ٢٤ / ٣ / ٢٠٠٥م

تاريخ ورود التعديلات : ١٠ / ١١ / ٢٠٠٥م

تاريخ القبول للنشر : ١٤ / ١١ / ٢٠٠٥م

Coping Styles to Stressful Situations among Adolescents in Bahraini Society

Jihan I. A. Alumran*

Abstract

The purpose of the study was to investigate the prevalent coping styles among Bahraini adolescents. It also aimed to study the differences in coping styles according to gender and developmental stage. The Adolescents Coping Scale (ACS) developed by Frydenberg and Lewis(1993) was administered to a randomly selected sample of (292) Bahraini students. The results of the study showed that the most prevalent coping styles among Bahraini adolescents were: Seeking Spiritual Support, Seeking to Belong, and Focusing on Work.

The least prevalent coping styles were: Seeking Professional Help, Not Coping, and Ignoring. Using MANOVA, results showed that there was a significant effect for gender, developmental level, and gender x developmental level interaction. Further analysis showed that females used seeking Spiritual Support and Tension Reduction, whereas males used Seeking Belonging, Focusing on Work, and Joining Group Activities. Using Scheffe test, results showed that adolescents at the stage of late adolescence used Focusing on Work, whereas adolescents at the stage of middle adolescence used Seeking Support from Others.

* Associate Professor of Educational Psychology - Psychology Department - University of Bahrain.