

استراتيجيات التكيف وتأثيرها على الصراعات النفسية والصحة العقلية لدى الشباب الأمريكي الآسيوي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). استراتيجيات التكيف وتأثيرها على الصراعات النفسية والصحة العقلية لدى الشباب الأمريكي الآسيوي. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119412>

تخيل مراهقاً من أصل آسيوي، ولدًا أو فتاة، يحاول التوفيق بين عالمين: تقاليد عائلته وثقافته الأصلية، وبين الضغوط والتوقعات التي يفرضها المجتمع الجديد الذي يعيش فيه. هذا التوازن الدقيق غالباً ما يكون مصدرًا للتوتر والصراع، ليس فقط مع الأقران، بل والأهم مع الوالدين. هل يمكن أن يكون لدى هؤلاء الشباب أدوات معينة تساعدهم على تجاوز هذه الصعوبات؟ وهل هناك طرق للتكيف أكثر فعالية من غيرها؟

منهجية البحث

للإجابة على هذه الأسئلة، قام الباحث يو جي (Yu J.) وفريقه بدراسة شملت 127 شابًا وشابة من أصول آسيوية تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 عامًا، يعانون من أعراض الاكتئاب والقلق. اعتمدت الدراسة على استبيانات إلكترونية تم توزيعها عبر الإنترنت باستخدام نماذج جوجل (Google Forms). تضمنت الاستبيانات أسئلة حول الخلفية الديموغرافية (مثل العمر والجنس والتعليم) بالإضافة إلى مقاييس متخصصة لتقييم ثلاثة جوانب رئيسية: الصراع القائم على التكيف الثقافي بين الوالدين والأبناء، وأعراض الاكتئاب والقلق، واستراتيجيات التأقلم التي يستخدمها الشباب.

تم استخدام مقياس الصراع الأسري الآسيوي الأمريكي (AAFCs) لتقييم مدى حدة الصراعات المرتبطة بالاختلافات الثقافية بين الوالدين والأبناء. أما أعراض الاكتئاب والقلق فقد تم قياسها باستخدام مقياس الضيق النفسي (DASS-21)، وهو أداة شائعة الاستخدام لتقييم هذه المشاعر. ولتقييم استراتيجيات التأقلم، استخدم الباحثون مقياس استراتيجيات التأقلم الموجهة نحو الضغط (CISS)، والذي يصنف الاستراتيجيات إلى ثلاثة أنواع رئيسية: استراتيجيات موجهة نحو المهمة (task-oriented coping) - أي محاولة حل المشكلة بشكل مباشر، واستراتيجيات موجهة نحو العاطفة (emotion-oriented coping) - أي محاولة تنظيم المشاعر السلبية، واستراتيجيات التجنب (avoidance-oriented coping) - أي محاولة الابتعاد عن المشكلة أو تجاهلها.

النتائج

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود علاقة قوية وإيجابية بين الصراعات القائمة على التكيف الثقافي وأعراض الاكتئاب والقلق لدى الشباب المشاركين في الدراسة. بمعنى آخر، كلما زاد الصراع بين الأبناء والوالدين بسبب الاختلافات الثقافية، زادت احتمالية ظهور أعراض الاكتئاب والقلق لدى هؤلاء الأبناء.

ولكن الأهم من ذلك، كشفت الدراسة عن اختلافات مهمة في فعالية استراتيجيات التأقلم المختلفة. تبين أن الشباب الذين يعتمدون بشكل أكبر على استراتيجيات موجهة نحو العاطفة كانوا أكثر عرضة للانخراط في صراعات مع والديهم مقارنة بأولئك الذين يعتمدون على استراتيجيات موجهة نحو المهمة. ومع ذلك، كانت الاستراتيجيات الموجهة نحو المهمة أفضل في التنبؤ بحدوث الصراعات مقارنة باستراتيجيات التجنب. وهذا يشير إلى أن محاولة حل المشكلات بشكل مباشر، حتى لو لم تكن ناجحة دائمًا، أفضل من محاولة تجاهلها أو الابتعاد عنها.

دلالات البحث

تحمل هذه الدراسة دلالات مهمة لفهم التحديات التي يواجهها الشباب من أصول آسيوية في سياق التكيف الثقافي. فهي تؤكد على أهمية معالجة الصراعات الأسرية المرتبطة بالاختلافات الثقافية، وتوضح أن الاستراتيجيات الموجهة نحو المهمة قد تكون أكثر فعالية في تقليل هذه الصراعات وتحسين الصحة النفسية للشباب.

تشير النتائج إلى أن مساعدة هؤلاء الشباب على تطوير مهارات حل المشكلات والتواصل الفعال مع والديهم قد يكون له

تأثير إيجابي كبير على صحتهم النفسية. يمكن أن يشمل ذلك توفير برامج تدريبية للآباء والأبناء لتعزيز التفاهم المتبادل وتقليل سوء الفهم. كما يمكن أن يساعد توفير الدعم النفسي للشباب الذين يعانون من أعراض الاكتئاب والقلق على تطوير استراتيجيات تأقلم صحية وفعالة.

من المهم الإشارة إلى أن هذه الدراسة هي دراسة ارتباطية (correlational study)، مما يعني أنها لا تثبت وجود علاقة سببية بين المتغيرات المختلفة. ومع ذلك، فإن النتائج تشير إلى أن استراتيجيات التأقلم تلعب دوراً مهماً في تحديد كيفية تعامل الشباب من أصول آسيوية مع التحديات المرتبطة بالتكيف الثقافي، وتؤكد على الحاجة إلى مزيد من البحث في هذا المجال.

Reference

Yu J. (2026). *Effects of coping strategies on acculturation-based conflict and mental health symptoms (among Asian American youths*. Humanities and Social Sciences Communications, 13(1)

DOI: [10.1057/s41599-025-06462-8](https://doi.org/10.1057/s41599-025-06462-8)