

بازکاوی مفاهیم سازگاری و سبک های مقابله و مرور آنها از دیدگاه های مختلف

الهام قیاسی^۱

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، مدرس دانشگاه (نویسنده مسئول)

چکیده

امروزه وجود یک کودک کم توان ذهنی، یک عامل نگران کننده برای سازگاری خانواده محسوب می شود. خانواده های دارای کودک مبتلا به ناتوانی از نظر اجتماعی منزوی هستند و در مقابل استرس آسیب پذیرتر می باشند. والدین این کودکان خصوصا مادران دارای حالات هیجانی ناپایدار، سوگ پایدار و ناسازگاری هستند. منظور از سازگاری، انطباق متوالی با تغییرات و ایجاد ارتباط بین خود و محیط به نحوی است که حداکثر خویشن سازی را همراه با رفاه اجتماعی، امکان پذیر می سازد. سازگاری یعنی شناخت این حقیقت که هر فرد باید هدف های خود را با توجه به چهارچوب های اجتماعی، فرهنگی تعقیب نماید. صرف نظر از اینکه در کنار آمدن با مشکلات تا چه اندازه توانا باشیم باز هم در زندگی مواقعی پیش می آید که به ناچار احساس فشار روانی می کنیم. انگیزه های ما همواره به آسانی ارضا نمی شود، بنابراین باید موانعی را از سر راه برداشت، دست به انتخاب زد و در برابر ناکامی ها صبر و شکیبایی نشان داد. در اثر برخورد افراد با موانعی که راه را بر کامیابی های آنان می بندد، در هر یک از آنان شیوه های پاسخ دهی ویژه ای رشد می کند. به عبارت دیگر، می توان گفت روش های بسیاری برای مقابله با استرس وجود دارد. بسیاری از این روش ها ماهیت روانشناختی دارند و افراد متفاوت با توجه به ویژگی های شخصیتی خود، هر یک، روشی را برای مقابله با استرس بر می گزینند. از این رو در تحقیق حاضر، به لحاظ اهمیت موضوع به بررسی و بازکاوی سازگاری و سبک های مقابله و مرور آنها از دیدگاه های مختلف پرداخته شده است.

واژه های کلیدی: سازگاری، سبک های مقابله، استرس، رفتار، هیجان.

۱- مقدمه

یکی از طبیعی ترین گروه هایی که می تواند نیازهای انسان را ارضا کند، خانواده است. وظیفه خانواده مراقبت از فرزندان و تربیت آن ها، برقراری ارتباطات سالم اعضا با هم و کمک به استقلال کودکان است، حتی اگر کودک کم توان ذهنی، نابینا، یا ناشنوا باشد. کم توانی ذهنی یک وضعیت و حالت خاص ذهنی است که در اثر شرایط مختلف قبل از تولد و یا پس از تولد کودک پدید می آید. وجود کودکی با کم توانی ذهنی در هر خانواده ای می تواند رویدادی نامطلوب و چالش زا تلقی شود که احتمالا تنیدگی، سرخوردگی، احساس غم و نومییدی را به دنبال خواهد داشت. والدین و دیگر اعضای خانواده باید تغییرات متعددی را جهت سازگاری با عضو جدید تحمل کنند.

مقابله را می توان «فرآیند فعال و هدفمند پاسخدهی به موقعیت هایی که دشوار یا تنیدگی زا ارزشیابی می شوند، تعریف کرد.» بر این اساس راهبردهای مقابله ای در برگرفته تلاش های رفتاری، هیجانی و شناختی هستند که برای مدیریت تنیدگی ها و ناراحتی ها ضروری اند. هیگیتز^۱ و اندلر^۲ (۱۹۹۵) براساس مدل لازاروس و فولکمن سبک های مقابله ای را به سه نوع مسئله محور، هیجان محور و اجتنابی تقسیم کرده اند. یافته های پژوهش فیدلر^۳ و هوداپ^۴ (۱۹۹۹) به نقل از میکائیلی منیع، (۱۳۸۷) نیز نشان دادند که مادران کودکان کم توان ذهنی که اختلالات رفتاری گسترده ای دارند، بیشتر از سبک مقابله ای هیجان محور استفاده می کنند. به طور کلی خانواده های کودکان معلول به لحاظ داشتن کودکی متفاوت با سایر کودکان با مشکلات فراوانی در زمینه نگهداری، آموزش و تربیت آنها روبه رو هستند. این مسائل همگی بر والدین فشارهایی وارد می کند که سبب برهم خوردن آرامش و یکپارچگی خانواده می شود. در چنین موقعیتی گرچه همه ی اعضای خانواده و کارکرد آن، آسیب می بینند (هرینگ و همکاران، ۲۰۰۶)، اما مادران به علت داشتن نقش سنتی "مراقب"، مسئولیت های بیشتری در قبال فرزند کم توان خود به عهده می گیرند که در نتیجه، با مشکلات روانی بیشتری مواجه می شوند.

وجود یک کودک کم توان ذهنی، یک عامل نگران کننده برای سازگاری خانواده محسوب می شود. خانواده های دارای کودک مبتلا به ناتوانی از نظر اجتماعی منزوی هستند و در مقابل استرس آسیب پذیرتر می باشند. والدین این کودکان خصوصا مادران دارای حالات هیجانی ناپایدار، سوگ پایدار و ناسازگاری هستند. منظور از سازگاری، انطباق متوالی با تغییرات و ایجاد ارتباط

3. Higgins

4. Endler

5. Fidler

6. Hodapp

1. Harring

بین خود و محیط به نحوی است که حداکثر خویشتن سازی را همراه با رفاه اجتماعی، امکانپذیر می سازد. سازگاری یعنی شناخت این حقیقت که هر فرد باید هدف های خود را با توجه به چهارچوب های اجتماعی، فرهنگی تعقیب نماید (فرید، ۱۳۷۵). جریانی که با به وجود آمدن احتیاجی شروع شده و انسان پس از انجام فعالیت هایی به برطرف کردن آن احتیاجات اقدام کند، سازگاری می نامند (پورمقدس، ۱۳۶۷).

سازگاری دارای مولفه هایی به شرح زیر است: سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی، سازگاری شغلی. همان طور که می دانیم انسان عادی برای حفظ و تطابق خود با محیط از انواع روش های خود آگاه و مکانیسم های دفاعی کمک می گیرد. ولی هر انسانی در برابر فشارها و عواملی که سبب ایجاد تنش و فشار روانی در او می شود، دارای آستانه تحمل است و چنانچه فشارهای محیطی او بیش از اندازه شود، در نقطه ای تعادل روانی او به مخاطره می افتد (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

هیگیتز و اندلر (۱۹۹۵) براساس مدل لازاروس و فولکمن سبک های مقابله ای را به سه نوع مسئله محور، هیجانی و اجتنابی تقسیم کرده اند: الف) سبک مقابله ای مسئله محور به رفتارها و شناخت هایی اطلاق می شود که هدف آنها تغییر موقعیت و یا متغیر تنیدگی زاست؛ ب) سبک مقابله هیجانی، رفتارها و شناخت هایی را شامل می شود که در آن هدف، تغییر پاسخ فرد به عامل تنش زاست؛ ج) سبک مقابله ای اجتنابی، فرد با فاصله گرفتن از مسئله تنیدگی آفرین از آن فرار می کند و به دنبال حمایت عاطفی و واگذار کردن مسئولیت مقابله به اطرافیان است.

سبک های مقابله مسئله مدار و هیجانی تلاش های موثری را شامل می شوند که به تغییر ویژگی تنیدگی زایی موقعیت می پردازند و به مثابه سبک های سازگارانه و سبک اجتنابی به عنوان سبک کمتر سازگارانه شناخته می شوند ولی سبک اخیر همچون راه حل فوری خصوصا در موقعیت ها به شدت تنش زا مفید است (کاریو و هاین، ۲۰۰۵). ضمن اینکه پژوهش ها نشان داده اند گرچه سبک هیجانی قادر به کاستن احساس تنیدگی است اما در طولانی مدت می تواند به افزایش فشار و پیامدهای آن از جمله اضطراب و افسردگی بینجامد؛ بنابراین، سبک اخیر نیز همانند سبک اجتنابی به صورت راه حل موقت و فوری مفید است ولی در بلند مدت سبک مسئله محور موثرتر است (آور و همکاران، ۲۰۰۳). نتایج پژوهش هایی که به رابطه انواع سبک های مقابله ای و رفتارهای بهنجار و سازگارانه پرداخته اند، حاکی از این بوده اند که سبک اجتنابی با رفتارهای ناسازگارانه (گومز^۹

5. Kariv

6. Heiman

7. Avro

1. Gomez

و مک لارن، ۲۰۰۶) و اضطراب و افسردگی (کاریو و هایمن، ۲۰۰۵)، سبک هیجانی با احساس فشار و ناراحتی، بیماری های مزمن، درد مزمن، سوء مصرف مواد مخدر، ناراحتی های جسمی، اضطراب و افسردگی و سبک مسئله محور با رفتارهایی که به ارتقای سلامت روانی و جسمی کمک می کنند، همبستگی مثبت دارند (ساکلوفسکه^۱ و همکاران، ۲۰۰۷).

لذا هدف این مقاله بررسی و بازکاوی مفاهیم سازگاری و سبک های مقابله و مرور آنها از دیدگاه های مختلف است، که در این مقاله به این موضوعات پرداخته شده است.

۲- مبانی نظری

۲-۱- سازگاری

سازگاری از لحاظ لغوی در لغت نامه دهخدا موفقیت در کار، حسن سلوک و... در مقابل بد سلوکی، بد رفتاری و سازگاری نکردن معنی شده است. تعریف مفهوم سازگاری دارای پیچیدگی های بسیاری است زیرا از ابعاد سازگاری - ناسازگاری، معانی متفاوتی درک می شود و همین موضوع سبب بحث و جدل هایی در روانشناسی شده است. به عنوان مثال ممکن است محقق سازگاری را توانایی فرد در تطبیق نیازهایش با نیازهای محیط بداند، درحالی که محقق دیگری بر روی میزان مطابقت رفتار فرد با دستورات جامعه بیشتر تاکید کند. هر کدام از این تعاریف، اغلب منجر به قضاوت های متفاوتی از رفتار و خصوصیات روانی که به سازگاری اطلاق می شود، خواهد شد (بیات، ۱۳۸۶).

به عقیده برنان^۲ (۲۰۰۱) به نقل از شارپ و کوران^۳ (۲۰۰۶) سازگاری می تواند به عنوان پاسخی به تغییر محیط تعریف شود که به ارگانیسم اجازه می دهد که هر چه مناسب تر با آن تغییر هماهنگ شود. این تعریف به نوعی از سازگاری اشاره می کند که همیشه جریان دارد. اگرچه در روانشناسی، سازگاری اغلب به یک حالت مطلوب اشاره می کند. بنا به تعریف راجرز از سازگاری، مشخص می شود که جریان سازگاری یک طرفه نیست، به این معنی که فرد تسلیم شرایط نیست بلکه می تواند شرایط را به سود خود تغییر داده تا سازگاری شکل گیرد (مظاهری، ۱۳۸۲). پورمقدس^۴ (۱۳۶۷) سازگاری را جریانی می داند که با به وجود آمدن احتیاجی شروع شده و انسان پس از انجام فعالیت هایی به برطرف کردن آن احتیاجات اقدام می نماید.

در واقع، سازگاری، مهارتی است که باید آموخته شود و کیفیت آن مانند سایر آموخته ها به علاقه کوشش فرد برای یادگیری آن بستگی دارد. محیط خانواده، مدرسه و وسایل ارتباط جمعی در فراهم ساختن امکانات یادگیری سازگاری با محیط، نقش و مسئولیت مهمی بر عهده دارند. می توان گفت که هرگاه تعادل جسمی و روانی فرد به گونه ای دچار اختلال شود

2. McLaren

3. Saklofske

1. Brennan

2. Sharpe & Curran

که حالت ناخوشایندی به وی دست دهد و برای ایجاد توازن، نیازمند به کارگیری نیروهای درونی و حمایت های خارجی باشد و در به کارگیری ساز و کارهای جدید موفق شود و مساله را به نفع خود حل کند، فرآیند سازگاری به وقوع پیوسته است (اسلامی نسب، ۱۳۷۳). افرادی که دچار تضاد می شوند یا در تامین احتیاجات خود به مانع برخورد می کنند، اگر برای از بین بردن مانع و رفع تضاد عاقلانه رفتار کنند و از طرق مختلف اقدام نمایند، در این صورت فعالیت های آنها مثبت و نتیجه بخش خواهد بود و اگر در مقابل موانع، به طور کافی اقدام نمایند به این گونه فعالیت ها سازگاری می گویند (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

۲-۲- تاریخچه سازگاری

مفهوم سازگاری از رشته زیست شناسی نشأت گرفته است. زیست شناسی معمولاً مفهوم سازگاری را برای انطباق به کار برده که این مفهوم شالوده ی نظریه تکامل داروین است. بر اساس این نظریه تنها گونه هایی که بیشترین تناسب را برای انطباق با جهان فیزیکی دارند، زنده خواهند ماند. رشته روانشناسی اصطلاح انطباق را به عاریت گرفته و آن را «سازگاری» نامیده است (لازاروس، ۱۹۹۲ به نقل از دیدری نل، ۲۰۰۵).

سازگاری از مسائل مهمی است که از همان ابتدای خلقت بشر مورد توجه بوده است اما از نظر علمی سابقه ی چندانی ندارد، شروع کار علمی بر روی سازگاری از سال ۱۹۸۴ توسط راتوس و نوید آغاز شد که مدلی برای سازگاری ارائه کردند و در سال ۱۹۹۲ لازاروس و فولکمن کار آنها را ادامه دادند و مدل جدیدی را برای سازگاری ارائه دادند. در سال های بعد رابطه ی بین سازگاری با متغیرهای دیگر توسط پژوهشگران دیگری مورد مطالعه قرار گرفت. از جمله اسپیرمن^{۱۵} (۱۹۹۰)، مندوک^{۱۶} (۱۹۸۱)، کان^{۱۷} (۱۹۸۹)، بالارد^{۱۸} (۱۹۹۲) که به بررسی افزایش سازگاری به روش های رفتاری، رفتاری - شناختی و به شکل گروهی و کوتاه مدت پرداختند (مظاهری، ۱۳۸۲).

۲-۳- عوامل موثر بر سازگاری

1. Diedre Nell

2. Spearman

3. Mendoc

4. Kan

5. Balard

بحث عوامل موثر بر سازگاری بسیار گسترده است و پرداختن به آن نیازمند دانش و نگرش مثبت و عمل و تجربه وسیع می باشد. به تعداد عواملی که در هر انسان موجود است، متغیرهای وابسته به آن نیز که بر سازگاری اثر می گذارند، وجود دارد که به شکل پیامدگونه ای ایجاد می شوند (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

با برداشت کلی که از همه ی مسائل سازگاری می توان داشت، به عوامل اساسی موثر زیر می توان اشاره کرد (اسلامی نسب، ۱۳۷۳) : ۱- عوامل جسمانی (ارگانیک) : نظیر نقص عضو، بیماری جسمی، معلولیت های فیزیکی، سرطان، برجستگی های ناپسند بدنی و غیره؛ ۲- عوامل روانی: نظیر احساس کهنتری و حقارت نسبت به دیگران، اختلالات اضطرابی، اختلال افسردگی، روان نژندی ها، روان پریشی ها و موارد مشابه؛ ۳- عوامل اجتماعی: نظیر انزوا، دوری گزینی مرضی از اجتماع، عدم توانایی حل مشکلات زندگی، ناسازگاری اجتماعی، شخصیت مرضی ضد اجتماعی و طرد شدن از اجتماع؛ ۴- عوامل اخلاقی: دیدگاه اخلاقی هر فرد می تواند نحوه و شکل و قالب پذیرفته شده ی سازگاری را مشخص سازد. انسان اخلاقی روش های سازگاری خاص خود را دارد که از خصوصیات آن قدرت عمل بالا، صبر، مقاومت و توکل به خداوند در هنگام مشکلات می باشد؛ ۵- عوامل درونی: هوش به عنوان عامل درونی می تواند بر سازگاری موثر باشد. هوش متوسط در صورت مساعد بودن سایر شرایط کودک را قادر می سازد که در سازگاری اجتماعی موفق شود. اما اگر هوش کودک بالاتر یا پایین تر باشد اگر چه همه شرایط مساعد فراهم شوند، سازگاری اجتماعی او با موانعی برخورد خواهد کرد (سکالز، ۲۰۰۵) ویندل (۲۰۰۵) معتقدند از جمله عوامل درونی موثر بر سازگاری می توان به ویژگی های شخصیتی اشاره کرد به طوری که ویژگی های شخصیتی با مشکلات روانشناختی مرتبط بوده و می تواند میزان سازگاری فرد را پیش بینی کند. چنانچه سازگاری را روش حل مشکل در جهت رشد، تعالی و پیشرفت کلی انسان معنی کنیم، افرادی که دارای شخصیت های متزلزل می باشند و در طی سال های پیشین زندگی خود الگوهای درخشان و پویایی را به کار نبسته اند، در آینده نیز قادر نخواهد بود که راه ترقی را در پیش گیرند. شخصیت های سالم و سازگار، فرآیندش (ارضای نیازهای والاتر) را اسلوب حیات دنیوی خود قرار داده اند. آنها مسائل زندگی روزمره را با کمترین توجه لازم پشت سر می گذارند و چشم به آینده و ابعاد والای انسانی دارند. از محدوده ی تنگ نظری توأم با خود بینی خارج می شوند و به عالم پر دامنه و وسیع قدم می گذارند. سازگاران واقعی در حقیقت انسان های والا مقامی هستند که در جهت رشد و تحقق خود و رشد و تعالی جامعه و یکسان شدن برترها و فروترها گام برمی دارند (اسلامی نسب، ۱۳۷۳)؛ ۶- عوامل محیطی: خانواده به عنوان اولین محیطی که کودک در آن

1. Sloboskaya

2. Safronova

3. Windle

رشد یافته و بزرگ می شود، می تواند از عوامل موثر بر سازگاری فرد باشد به طوری که پدر و مادر اولین الگوهای سازگاری برای فرد به شمار می آیند. در خانواده ای که الگوهای نامناسب ارتباطی به چشم می خورد و بین اعضا محبت و صمیمیت به چشم نمی خورد، سازگاری اشخاص به شکل کاملاً نامناسبی درمی آید و اگر چه ظاهراً افراد به زندگی ادامه می دهند، اما طلاق عاطفی بین افراد به وجود آمده است. این افراد وقتی وارد اجتماع بزرگتر یعنی مدرسه یا جامعه می شوند، دچار مشکل خواهند شد. در این میان نقش پدر و مادر فوق العاده چشمگیر است. آنها باید کودک را با محیط پیرامون به درستی آشنا کنند و روش های سازگاری صحیح را در محیط های مختلف به کودک آموزش دهند تا فرد دچار مشکل نشود (مظاهری، ۱۳۸۲).

تیلور و لوپز^۱ (۲۰۰۵) معتقدند تکنیک های مدیریتی خانواده ها با مشکلات رفتاری فرزندان در مدرسه رابطه منفی دارد. دشواری های اقتصادی، حوادث منفی زندگی، فلاکت خانوادگی و والدگری ناپایدار نیز شناخته شده ترین عوامل خطرناک برای سازگاری نوجوانان هستند (کانگر^۲ و همکاران، ۱۹۹۴). چنانچه والدین از تجربه های عاطفی و هیجانی مثبت فرزندان خود حمایت کنند، از ایجاد مشکلات روانشناختی در آنان جلوگیری شده و پیامدهای رشدی طولانی مدت و همزمان ایجاد می کنند به طوری که منجر به افزایش محبوبیت و خود پنداشت مثبت و رفتارهای اجتماعی مثبت در آنان می شود (برونستین^۳ و همکاران، ۱۹۹۳).

۴-۲- رویکردهای سازگاری

۴-۱- رویکرد تکاملی

براساس رویکرد تکاملی، سازگاری یک ساختار فیزیولوژیکی یا کالبد شناختی، یک فرآیند زیست شناختی یا یک الگوی رفتاری است که در طول تاریخ به توانایی بقا و تولید مثل کمک کرده است (ویلسون^۴، ۱۹۷۵). طبق تعریف بوس^۵ و همکاران (۱۹۹۸) سازگاری از راه انتخاب طبیعی به وجود می آید و باید قابل انتقال از راه وراثت باشد. بنابراین، یک تغییر خاص ژنتیکی در یک نوع مثلاً بینایی رنگ ممکن است در میان افرادی که از آن سازگاری برخوردارند به بقای بیشتر و مهمتر از آن، به توفیق تولید مثل بیشتر بینجامد.

1. Taylor & Lopez

2. Conger

3. Bronstein

4. Wilson

1. Buss

در نتیجه سازگاری در تعداد بیشتری از افراد نسل های بعدی ظاهر خواهد شد حتی اگر در زمان هایی درآینده، آن سازگاری دیگر به طور مستقیم به توفیق در بقا یا تولید مثل کمک نکند. در این دیدگاه، سازگاری و مناسب بودن تنها به مناسب بودن و شایستگی جسمانی فرد متکی نیست بلکه شایستگی تکاملی بر حسب تولید مثل موفقیت آمیز و تداوم ژنهای عضو می باشد. تکامل نگرهای جدید، نسبت به استفاده ی بیش از حد از تبیین های مبتنی بر سازگاری هشدار می دهند. استفاده های جاری از ساختار زیست شناختی برای یک هدف خاص، الزاما به این معنا نیست که ساختار مورد نظر برای آن هدف تکامل یافته است .

۲-۴-۲ رویکرد رفتاری

در دیدگاه رفتاری، آسیب شناسی رفتاری یک بیماری نیست، بلکه پاسخی است که براساس همان اصول رفتاری، یاد گرفته شده است که همه ی الگوهای پاسخ براساس آن یاد گرفته می شوند. در یادگیری، نگهداری و تغییر رفتار نابهنجار، درست مانند یادگیری رفتار عادی است و رفتار عادی را نیز می توان یک سازگاری به حساب آورد که از یک گذشته ی پر از تقویت ناشی شده است (المان و کرانسر، ۱۹۶۹؛ به نقل از پروین، ۱۳۷۴). رفتار انسان خواه سازگارانه یا ناسازگارانه به مقدار زیادی توسط پیامدهایش کنترل می شود. فراوانی رفتارهای ناسازگارانه در صورتی که مرتبا تقویت نشوند، کاهش می یابد، و اگر هیچ تقویتی وجود نداشته باشد، این گونه رفتارها خاموش خواهند شد. تقویت ها و تنبیه هایی که به پاسخ های خاصی وابسته هستند، نه تنها بر وقوع رفتار ناسازگارانه تاثیر می گذارند، بلکه پرورش پاسخ های جدید را نیز تحت تاثیر قرار می دهند. رفتار ناسازگارانه در خلاء روی نمی دهد بلکه شرایط محیطی با موقعیت محرک، زمینه را برای رفتار آماده می سازد (پروچسکا و نورکراس، ۱۳۸۲).

۲-۴-۳ رویکرد شناختی

گرچه دیدگاه شناختی مانند دیدگاه روان پویایی به انگیزه های درونی اعتقاد دارد، اما برخلاف آن، انگیزه ها، احساسات و تعارض ها را که به سادگی به آگاهی می آیند مورد تاکید قرار می دهد، نه پنهان بودن آنها را. به عبارت دیگر، جریان های شناختی و ذهنی که شخص از آنها آگاهی دارد رفتار محسوب می شوند، نه انگیزه های درونی که شخص از آنها بی اطلاع است. دلارد و میلر مفاهیم شناختی را برای توصیف رفتار ناسازگارانه به صورت ارتباط تجارب نامطلوب و افکار نادرست مورد توجه

3.Ullmann &Kranser

4.Pervin

3. Prochaska & Norcrass

1. Dollard

قرار می‌دهند. آنان رفتار فرد را به عنوان پاسخ‌های اکتسابی که شخص به آنها بینش و آگاهی دارد، می‌دانند. راتر اعتقاد دارد که ریشه‌ی ناراحتی‌های افراد ناسازگار را باید در رابطه‌ی آنان با سایر افراد جستجو کرد. او اظهار می‌دارد که نحوه‌ی فکر کردن افراد درباره‌ی وضعیتی که لازم است از عهده‌ی آنان برآیند، بر رفتارشان تاثیر می‌گذارد. آلیس معتقد است رفتارهای هر دو بستگی به نظام باور وی و راه‌های تغییر موقعیت‌ها دارد نه وضعیت عینی آن موقعیت. بنابراین بسیاری از رفتارهای ناسازگار و نادرست نتیجه‌ی باورهای غلط و تغییرهای نادرست از اوضاع و احوال هستند (آزاد، ۱۳۸۲).

۴-۴-۲ رویکرد انسان گرایی و اصالت وجود

یکی از فرضیه‌های اصلی دیدگاه انسان گرایی، خود شکوفایی یا کمال خویشتن است که به صورت نیرویی فعال در انسان وجود دارد، وقتی که شخصیت انسان در محیطی مساعد رشد نماید، نیروهای خلاق آزاد می‌شوند و وضعیت مثبت درون انسان را آشکار می‌سازند. راجرز بته عنوان یکی از پیشوایان روانشناسی انسان گرایی، معتقد است توانایی فهم خویشتن و خود شکوفایی به احساس فردی، احترام و پذیرش اجتماعی توسط دیگران مربوط می‌شود. کسی که در کودکی دارای خود پنداشت مثبت بوده است و دیگران نظر خوبی نسبت به وی داشته‌اند، در بزرگسالی احساس می‌کند که مورد علاقه دیگران و دارای ارزش و احترام است و بدین ترتیب، استعداد رسیدن به کمال را داراست. سازگاری مطلوب طبق نظر راجرز کمال فرد نامیده می‌شود (آزاد، ۱۳۸۲).

از نظر راجرز (۱۹۵۹) محور ناسازگاری عبارت است از ناهمخوانی بین تجربه‌ی کلی فرد و آنچه مظهر خودپنداشت است. ناسازگاری حاصل احساس بیگانگی انسان‌هاست. ما برای حفظ توجه مثبت دیگران، دیگر با کسی که واقعا هستیم صادق نمی‌مانیم. در این دیدگاه تنها راه سالم بودن یک زندگی مبتنی بر سازگاری، این است که فرد با جامعه‌ای که با آن سازگار می‌شود، اصولا صادق باشد. در جامعه‌ی امروزی تنها راه فراتر رفتن از منجلا ب دروغ‌ها و بی‌اصالتی‌ها، خارج کردن خود از کنترل نیروهای اجتماعی و تحت کنترل درآمدن خود است. به دنبال چنین آگاهی، باید مسئولیت برای خود بودن نه آلت دست دیگری بودن را بپذیریم. انتخاب، یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد انسان و مقدمات سازگاری اوست (پروچسکا و نورکروس، ۱۳۸۱). براساس نظریه‌ی اصالت وجودی، انسان در انتخاب راه‌های خود برای پیشرفت و فعالیت آزاد است. کسانی که ناراضی و ناخشنود هستند، یا رفتار ناسازگارانه دارند، انتخاب صحیح و عاقلانه را انجام ن داده‌اند (آزاد، ۱۳۸۲).

2. Rotter

3. Rogers

۵-۴-۲ رویکرد سیستمی (نظامدار)

نظریه های ساختاری و سیستمی بیشتر از آنکه ناسازگاری را حفظ کنند، به سازگاری و یا دلایل آن می پردازند. در این رویکرد، مرزهای زیر سیستم یا خرده نظام تعیین می شوند که مقولاتی هستند که مشخص می کنند چه کسی و چگونه در زیر سیستم شرکت می کند. مثلاً زیر سیستم زن و شوهر، زیر سیستم خواهر و برادر و... که هر کدام از آنها مرزهای خاص خودش را دارد و به صورت سلسله مراتبی تنظیم می شود، به طوری که هر عضو از زیر سیستم، مسئولیت ها و امتیازهایی که متناسب با سن و جنس و فرهنگ خانواده باشد قبول می کند. هر عضو نیز زیر سیستم فردی است که مرزهای خودش را داراست و باید به آن احترام گذاشت. در این دیدگاه، انسان سازگار کسی است که از یک طرف به تمایز خود دست یابد و این مستلزم توانایی فکر کردن واقع بینانه درباره موضوعات یا نوعی هشیاری افزایی در این مورد است و از طرف دیگر با انتخاب پاسخ دادن به صورت خودمختار، خود را از سیستم خانواده رها سازد. خود مختاری پاسخ دادن از موضع من به جای واکنش کردن از موضع ماست. درمانگران رویکرد سیستمی برای افزایش سازگاری مراجعان خود، بر دو موضوع فوق یعنی تمایز و خود مختاری تاکید دارند (پروچسکا و نورکراس، ۱۳۸۱).

۶-۴-۲ رویکرد روان تحلیلی

فروید یک الگوی ساختاری از شخصیت به وجود آورد. وی بر این باور بود که شخصیت دارای سه مولفه است. این مولفه ها بن، من و فرامن نامیده می شوند. بن، آکنده از نیروهای کشاننده است اما واجد هیچ گونه سازمان یافتگی و هیچ نوع اراده ای نیست و فقط متمایل به ارضای نیازها به تبعیت از اصل لذت است. من بخشی است که تدریجاً بر اثر برخورد با محیط و براساس تحول از بن جدا می شود. کنش اصلی من، سازمان بخشیدن به نیروهای آزاد و متحرک بن، با در نظر گرفتن ضرورت ها و محدودیت های تحصیل شده از راه واقعیت است تغییر بنیادی من سبب پیدایش فرامن می گردد و بیشتر در پی تکامل است تا در پی لذت (منصور و دادستان، ۱۳۸۱).

در دیدگاه روان تحلیلی به فردی سازگار گفته می شود که واجد من^۳ قوی و سالم باشد تا بتواند میان دو پایگاه دیگر شخصیت یعنی بن^۴ و فرامن^۵ تعادل و هماهنگی ایجاد کند. در این دیدگاه ناسازگاری به دلیل عدم وجود تعادل بین تکانه

1. Ego

2. Id

3. Superego

هایی که در جست وجوی تخلیه و رهایی هستند و نیروهایی که وظیفه‌ی کنترل آن تکانه‌ها را دارند، به وجود می‌آید که هدف رفتار ناسازگار کاهش تنش و تعارض است (نادری، ۱۳۸۸).

بر پایه‌ی کلی منش شناسی از راه روان تحلیلی، خصوصیات روان آزردگی (منش روان آزردگی) نتیجه سازگاری غیرکافی غرایز با واقعیت اجتماعی است. اگر کشاننده‌های لیبیدویی به کیفیت‌های سازگاری شده‌ی اجتماعی و نسبتاً پایدار تغییر حالت دهند، می‌توان از منش غیر روان‌آزرده سخن به میان آورد. در هر حالت تشخیص و تفاوت بین منش بهنجار (متعادل) و روان‌آزرده کاملاً متغیر است و در درجه اول بستگی به میزان کمبود سازگاری اجتماعی دارد (فروم^۴، ۱۳۶۸). براساس نظر وینی اسکات^۵ (۱۹۶۵) ناسازگاری ناشی از یک شکست در محیط دوران کودکی و در خلال دوران بحرانی وابستگی به مادر می‌باشد. و این محیط از کودک، مادر و روابطشان که توسط پدر حمایت و تقویت می‌گردد، تشکیل شده است.

وینی کات در این محیط برای مادر نقش مهمتری قائل است. به گفته‌ی ملانی کلاین^۶، کودک در رابطه با مادر خود دچار ناامیدی و پریشانی می‌شود که این پریشانی با در آغوش گرفتن مادر و سپس شیر دادن تبدیل به احساس راحتی خاطر می‌گردد. در یک رابطه دوستانه و رضایت بخش با مادر، کودک احساس رضایت کرده و هنگام ناامیدی قادر به تحمل احساسات بد بوده و خود را مانند مادر، خوب می‌داند و چون در رابطه با مادر پذیرش احساسات را تجربه کرده، می‌تواند احساسات خود و دیگران را قبول کرده و کنترل نماید. بالبی^۷ (۱۹۵۳) نیز معتقد است که ناسازگاری نتیجه‌ی محرومیت‌های مادرانه است. به عقیده او این کودکان احتیاج زیادی به علاقه و توجه دارند و واکنش آنها به فشارهای محیطی به صورت رفتارهای ضد اجتماعی بروز کرده و دچار رشد نامناسب فیزیکی، فکری و اجتماعی می‌گردند (نادری، ۱۳۸۸).

اغلب پیروان جدید فروید بیشتر به روانشناسی خود (من) گرایش دارند. روانشناسی «خود» فرض می‌کند که «خود» جایگاهی مانع از تعارض دارد و سازگاری فرد با واقعیت و تسلط با محیط، از جمله آن هستند. تلاش «خود» برای سازگار شدن با واقعیت عینی و تسلط یافتن بر آن، انگیزش اصلی رشد شخصیت است (پروچسکا و نورکراس، ۱۳۸۱).

4.Fromm

5.Winiscott

۶.Melanie Klein

2.Bowlby

در نظریه اریکسون (از نو فرویدگرایان) مراحل منظمی وجود دارد که فرد ضمن عبور از آنها و در جریان تعامل با اطرافیان، ساختارهای شخصیتی خود را استحکام می بخشد و یا در ساختارهای شخصیتی نامتناسب و ناسازگارانه با بن و موقعیت درجا می زند. اریکسون معتقد است که در همه ی سطوح از صدر تا ذیل و در همه ی موارد، فرد ضمن برخورد با دیگران و متناسب با نحوه ی تعامل، روش های سازگارانه و ناسازگارانه برای زندگی خود کسب می کند تا متناسب با سن افراد مقابل شامل: والدین، هم بازی ها، مقامات رسمی و سایر افراد اجتماع با آنها برخورد کند. صرف نظر از شکل ظاهری هر مرحله و سن و سال، این فرآیند کسب رفتار سازگارانه یا ناسازگارانه تا آخرین لحظات زندگی با فرد است و در همه ی این مراحل با اشکال مختلف نمود می یابد، مثلاً می تواند فرد را به شکل انسان خلاق و مفید برای اجتماع درآورده یا او را در حالت انزوا و بریدن از اجتماع درآورد (ریچمن، ۱۹۹۴؛ به نقل از مظاهری، ۱۳۸۲). در دیدگاه آدلر، زندگانی در اجتماع از یک سو مستلزم محدودیت های متقابل و هدف های فردی برتر، بلافاصله و فوری است و انسان را مجبور به همیاری و همکاری می نماید، از سوی دیگر، این چنین زندگانی تنها شکل موجودیتی است که بتواند ایمنی وی را فراهم سازد. به این ترتیب، در کنار رنج ها یعنی احساسات ناتوانی و کهنتری مرهمی نیز نهاده شده است و آن توحید کامل با گروه اجتماعی است. به نظر آدلر این یکپارچگی یا توحید با گروه در هر فرد سالم بر اثر تمایل عمیقی که ناشی از انگیزه ی اجتماعی زیستن است و انسان را به دوست داشتن و پذیرفتن دیگری و همکاری و تعاون می کشاند، تسهیل می گردد (منصور، ۱۳۷۴؛ به نقل از صفری، ۱۳۸۴).

نظریه آدلر با طرح شیوه ی زندگی به روش های ویژه ی فرد برای دستیابی به اهدافش اشاره می کند. شیوه ی زندگی یک کودک مطرود با ویژگی هایی چون بد بینی، کینه توزی، رفتار مقابله ای، روی گرداندن از دیگر افراد و گریز از اجتماع خواهد بود. از این رو شیوه ی زندگی می تواند مولد استعدادها و رفتارهای موثر و مفید باشد یا به جبران های ناسالم افراطی منجر شود، کودکی که از سوی همسالان مطرود شده است، اگر امکان فعالیت در سلک همسالان را نیابد، به شیوه ای نابهنجار و خلاف رویه به رفتارهای ناسازگارانه دست می زند. آدلر با تاکید برعلاقه ی اجتماعی، افراد بشر را موجوداتی اجتماعی می داند و معتقد است که علاقه با تمایل به همکاری با دیگران با اصلاح عمومی و آگاهی از مناسبات مشترک جهانی همه ی افراد بشر مرتبط می باشد (ریچمن، ۱۹۹۷؛ به نقل از مظاهری، ۱۳۸۲).

از دید آدلر فرد سالم یا بهنجار از نظر روانی، کسی است که علاقه ی اجتماعی او رشد یافته و مشتاق است و خود را به زندگی و وظایف زندگی بدون هر نوع بهانه و طفره رفتن متعهد می نماید (شیلینگ، ۱۹۹۴؛ به نقل از صفری، ۱۳۸۴). انسان در مقام موجودی انتخاب گر می تواند هم محیط درونی و هم محیط بیرونش را شکل دهد. گرچه او کاملاً به سرنوشت خویش مسلط

1. Richman

2. Shiling

نیست و نمی‌تواند به طور صد در صد رویدادها را کنترل کند، در عین حال می‌تواند با توجه به وضعیت موجود، موقعیتی را انتخاب کند که با وضع سازگارتر است (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۳).

۵-۲- سبک های مقابله

صرف نظر از اینکه در کنار آمدن با مشکلات تا چه اندازه توانا باشیم باز هم در زندگی واقعی پیش می‌آید که به ناچار احساس فشار روانی می‌کنیم. انگیزه‌های ما همواره به آسانی ارضا نمی‌شود، بنابراین باید موانعی را از سر راه برداشت، دست به انتخاب زد و در برابر ناکامی‌ها صبر و شکیبایی نشان داد. در اثر برخورد افراد با موانعی که راه را بر کامیابی‌های آنان می‌بندد، در هر یک از آنان شیوه‌های پاسخ دهی ویژه‌ای رشد می‌کند. به عبارت دیگر، می‌توان گفت روش‌های بسیاری برای مقابله با استرس وجود دارد. بسیاری از این روش‌ها ماهیت روانشناختی دارند و افراد متفاوت با توجه به ویژگی‌های شخصیتی خود، هر یک، روشی را برای مقابله با استرس بر می‌گزینند. برخی سعی می‌کنند به مشکلات زندگی با دید مثبت بنگرند، بعضی به دنبال حمایت‌های اجتماعی می‌گردند و عده‌ای دیگر از آن می‌گریزند. شیوه پاسخدهی هر فرد به موقعیت ناکام کننده و استرس‌زا، بیانگر میزان سازگاری فرد در زندگی بوده و شیوه‌های مقابله با استرس نامیده می‌شود (رضایی، ۱۳۸۶).

۶-۲- مرور مفاهیم مقابله با استرس از دیدگاه های مختلف

اصطلاح مقابله بیانگر آن است که برای کنار آمدن با محرک‌های تنش‌زای زندگی روش‌های متفاوتی وجود دارد. به عبارت دیگر، انسان‌ها کاملاً تحت اختیار وقایع نیستند (آقایی و آتش پور، ۱۳۸۰). به طور کلی، سبک مقابله، به تلاش‌های شناختی و رفتاری برای جلوگیری، مدیریت و کاهش استرس اشاره می‌کند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). وایت (۱۹۸۹)، به نقل از رضایی (۱۳۸۶) مقابله را تلاش‌های فعال برای حل تنیدگی و آفرینش راه حل‌های موثر برای چالش‌ها و خواسته‌های هر مرحله از تحول دانسته و شامل سه مولفه‌ی: فهم معنای موقعیت مشکل، انجام عمل مناسب (حل مساله) و داشتن هیجانات قدرتمند می‌داند. به نظر اتیکنسون^۴ و همکاران (۱۹۸۷) رفتار مقابله‌ای، روش مشخصی است که در آن فرد با محیط اجتماعی و فیزیکی خود مواجه شده و به ویژه منابع خود را در جهت مهار تنیدگی به حرکت در می‌آورد. ربر (۱۹۸۵) در تعریف خود از مقابله بر هوشیار و منطقی بودن آن تاکید کرده و می‌نویسد: "راهبردهای مقابله‌ای، راه‌های هوشیار و منطقی برای مواجه شدن با

1. Lazarus & Folkman

3. White

2. Atkinson

اضطراب‌های زندگی هستند،" بنابراین به نظر می‌رسد که اغلب مؤلفین مقابله را تلاش فرد برای کاهش استرس می‌دانند. برخی، تلاش‌ها را هشیار و منطقی، برخی در جهت تسلط و برخی در جهت اداره و مهار استرس می‌دانند، اما در هر صورت نقش فرد را در این میان نمی‌توان نادیده گرفت. درحالی که در پژوهش‌های رایج درباره استرس، عوامل استرس را نتیجه اختلال در تنش ورزی می‌دانند. پژوهش‌های مبتنی بر "مقاومت در برابر استرس" بر ظرفیت فرد در جهت حفظ سلامتی به هنگام قرار گرفتن در برابر عوامل استرس زا تاکید می‌کنند. همچنین این پژوهش‌ها بر ارزش سازگاران و ویژگی‌های معین شخصیتی، حمایت اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای موثر در جریان دوره‌های استرس تاکید کرده‌اند (آقایوسفی، ۱۳۷۸).

۱-۶-۲- نظریه موس^{۴۵}

به نظر موس برای طبقه بندی فرایند مقابله دو رویکرد عمده وجود دارد: یکی از این رویکردها بر جایگاه تمرکز مقابله، جهت‌گیری و فعال بودن شخص در پاسخ‌گویی به عامل تنش زا تاکید دارد. این رویکرد درصدد پاسخ دهی به این سوال است که آیا شخص می‌تواند به مساله نزدیک شود و به طور فعال کوشش کند تا آن را حل کند یا از آن اجتناب می‌کند و عمدتاً بر مهار هیجانات مرتبط با آن متمرکز است. در رویکرد دوم، بر سبک مقابله تاکید می‌شود. در این رویکرد، به این مساله پرداخته می‌شود که آیا فرد با استفاده از روش‌های شناختی با رویدادهای تنش زا مواجه می‌شود یا از روش‌های رفتاری استفاده می‌کند. با ترکیب این دو رویکرد به مفهوم منسجم‌تری دست خواهیم یافت، یعنی می‌توان جهت‌گیری فرد نسبت به عامل تنش‌زا را در نظر گرفت و مقابله را به دو حیطه اجتنابی و گرایشی تقسیم کرد (خدایاری فرد، ۱۳۸۵). هر کدام از این دو حیطه شامل طبقاتی است که منعکس کننده مقابله رفتاری یا شناختی است که بر مبنای آن به مهارت در چهار نوع اساسی فرایند مقابله دسترسی خواهیم داشت. این موارد عبارتند از: مقابله شناختی- گرایشی^{۴۶}، مقابله رفتاری- گرایشی^{۴۷}، مقابله شناختی- اجتنابی^{۴۸} و مقابله رفتاری-اجتنابی^{۴۹}.

الف) مقابله شناختی - گرایشی: عبارت است از تجزیه و تحلیل شناختی و ارزیابی مجدد موقعیت تنش‌زا، پذیرش مسئولیت و خویشتن‌داری. فرآیندهای شناختی مواردی نظیر توجه به جنبه‌ای از موقعیت در هنگام رویارویی با مشکل، بهره‌گیری از

4. Moos

1.Cognitive-Approach coping

2.Behavioral –Approach coping

3.Cognitive- Avoidance coping

4.Behavioral –Avoidance coping

تجربیات گذشته، پذیرش واقعی بودن موقعیت و در عین حال بازسازی و سازماندهی مجدد آن برای یافتن پاسخی مطلوب را شامل می شود؛ ب) مقابله رفتاری-گرایشی: شامل جست و جوی راهنمایی و حمایت و به کارگیری روش های مناسب از قبیل مقابله مبتنی بر حل مساله در رویارویی مستقیم با یک رویداد و پیامدهای آن است؛ ج) مقابله شناختی-اجتنابی: پاسخ هایی را در بر می گیرد که هدف آن انکار یا به حداقل رساندن آسیب های یک بحران یا پیامدهای آن است با اینکه شخص موقعیت را همان گونه که وجود دارد می پذیرد، اما آن را تغییرناپذیر فرض می کند؛ د) مقابله رفتاری-اجتنابی: شامل رفتارهای جایگزینی است، به این نحو که شخص سعی می کند در فعالیتهای جدید درگیر شود و آن فعالیت را به عنوان جایگزین فقدان های ناشی از بحران ها کند و منابع ارضای جدید را ابداع کرده و جایگزین منابع قبلی گرداند. این روش مواردی از قبیل برون ریزی کامل احساس یاس و خشم، انجام رفتاری که ممکن است به طور موقت تنش را کاهش دهد، از قبیل مصرف داروهای آرام بخش یا دیگر داروها، روی آوردن به الکل و مواد مخدر را نیز شامل می شود (موس و اسکافر، ۱۹۹۴).

در نظریه لازاروس و فولکمن که یکی از مهمترین نظریه های مقابله با استرس است، مقابله یک راهبرد منفرد به کار گرفته در تمام زمان ها و موقعیت ها نیست، بلکه افراد در موقعیت ها، زمان ها و در برابر عوامل استرس زای متفاوت به گونه ای مجزا مقابله می کنند. لازاروس و فولکمن در تبیین با الگوهایی که مقابله را عقل رگه های شخصیتی یا ویژگی های موقعیت می دانند، مقابله را چنان که اشاره شد منعطف می دانند.

۲-۶-۲- نظریه لازاروس و فولکمن

لازاروس (۱۹۸۴)، به طور سیستماتیک رویکرد خصیصه فردی را در مطالعه جنبه های متفاوت استرس رشد داد. وی بر واژه های استرس و مقابله تاکید کرده است و استرس را این گونه تعریف می کند: استرس رابطه بین شخص و محیط است که به وسیله مشخص به عنوان عوامل فشارزا یا فراتر از آن عامل خطرزا، برای سلامتی برآورد می شود. اگرچه نظریه سلیه (۱۹۷۴)، به نقل از برانون^۱ و فیست^۲ (۱۹۹۷) تاثیر زیادی بر مفهوم استرس داشته، ولی به نظر می رسد دیدگاه لازاروس و فولکمن تاثیر عمیق تری بر روانشناسان داشته است.

به نظر لازاروس و فولکمن تفسیر و برآوردها از رویدادها اهمیت بیشتری از خود رویدادها دارد. آنها معتقدند نه رویداد محیطی و نه پاسخ فرد هیچ یک نمی توانند استرس را تبیین کنند، بلکه ادراک فرد از موقعیت هاست که استرس و شدت آن را

5.Schaefer

1. Brannon

2. Feist

تعیین می‌کند. این ادراک شامل آسیب‌ها و تدبیرها، تهدیدها و چالش‌های بالقوه و توانایی ادراک شده فرد برای مقابله با آن- هاست. الگوی شناختی لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) شامل سه مرحله است. این مراحل عبارتند از: برآورد، مقابله و پیامد. تاکید لازاروس و فولکمن بر عوامل شناختی به جای عوامل محیطی آنان را از سلیه دور می‌کند و تاکید آنها بر ارزیابی شناختی به جای خصوصیات شخصیتی نیز آنان را از اسپیلبر^۳ جدا می‌سازد. لازاروس و فولکمن پیشگام سنجش استرس و مقابله بودند و مقیاس‌هایی را برای اندازه‌گیری استرس روزانه تهیه کردند. آنها بر خلاف سلیه و همکاران بیشترین پژوهش‌ها را روی انسان‌ها انجام دادند. چرا که انسان به دلیل توانایی اندیشه ورزی و ارزیابی دوباره رویدادهای آینده و برخورداری از توانایی‌های شناختی سطح بالاتر، منابع استرس بیشتری دارد. امروزه پیروان دیدگاه لازاروس و فولکمن در پژوهش‌های مربوط به استرس به دنبال معنای رویداد برای شخص هستند. آیا فرد استرس را درک می‌کند یا نه؟ آیا رویداد معینی برای او تهدید کننده، چالش‌گر و آسیب‌رسان است یا خوشایند و مطلوب؟ به نظر لازاروس و فولکمن استرس پیامد برآورد است نه موقعیت استرس‌زا (آقایوسفی، ۱۳۷۸).

لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) به سه نوع برآورد توسط فرد در سنجش یک رویداد اشاره می‌کنند: الف) برآورد اولیه: عبارت است از اینکه فرد به این نتیجه می‌رسد که رویداد، استرس‌زا است یا خیر؟ و درجه خطرناک بودن آن چقدر است؟ اما به این معنا نیست که برآورد اولیه مهمترین نوع برآورد است. ب) برآورد ثانویه: عبارت است از سنجش در دسترس بودن تمهیدات مقابله- ای کافی وقتی که فرد در برآورد اولیه، موقعیتی را استرس‌زا درک کرده است. در برآورد ثانویه فرد می‌کوشد به سه سوال پاسخ دهد: ۱- چه راه‌هایی در برابر من گشوده است؟ ۲- چه قدر احتمال دارد که من بتوانم راهبردهای لازم را برای کاهش این استرس به طور موفقیت آمیز به کار گیرم؟ ۳- آیا این روش موثر است و از استرس من کاسته خواهد شد؟ ج) برآورد مجدد: فرد مکرراً می‌کوشد برآوردهای خود را از موقعیت تغییر داده و اصلاح کند و به محض آنکه اطلاعات جدیدتری دریافت می‌کند، برآورد دیگری به عمل می‌آورد. با این حال برآورد مجدد همیشه منجر به کاهش استرس نشده و گاهی اثرات افزایشی نیز دارد. رویدادی که قبلاً بی‌خطر تلقی می‌شد ممکن است پس از یک برآورد آسیب‌زا، تهدیدکننده و یا چالش‌گر تلقی شود.

لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) مقابله را بیشتر به گونه‌ای رسمی و به عنوان فرآیند پیچیده مقابله با استرس که اکتسابی می‌باشد، در نظر می‌گیرند. آنها معتقدند: ۱- مقابله در طول زمان ساخته و پرداخته می‌شود، به این معنی که مقابله ممکن است بار اول با شکست روبرو شود، اما اگر فرد مجدداً به گونه‌ای نسبتاً متفاوت تلاش کند، ممکن است موفق شود؛ ۲- مقابله یاد گرفته می‌شود و خودکار نیست، به این معنی که افراد غالباً با موقعیت‌های استرس‌زا (امتحان کنکور) برای بار اول خیلی خوب مقابله

نمی‌کند؛ ۳- مقابله مستلزم تلاش است و خیلی آسان و سریع انجام نمی‌پذیرد؛ ۴- مقابله مستلزم این است که فرد بخواهد موقعیتی را اداره کند نه غلبه بر کنترل کامل آن.

لازاروس و فولکمن (۱۹۸۲) دو راهبرد را برای مقابله با استرس پیشنهاد کردند: مقابله متمرکز بر مساله و مقابله متمرکز بر هیجان. در رفتار مقابله‌ای متمرکز بر مساله، برای تغییر مستقیم عوامل تنش‌زا وارد عمل می‌شویم، در حالی که در رفتار مقابله‌ای متمرکز بر هیجان، توجه ما بیشتر بر تغییر احساسات معطوف است. در مقابله‌ی متمرکز بر هیجان فرد بیشتر از راهبردهای زیر برای کنترل احساسات خود استفاده می‌کند :

➤ به خود اجازه می‌دهد که احساساتش بیرون ریخته شود.

➤ برای کاهش تنش خود سعی می‌کند، بیشتر بخورد، بیشتر سیگار بکشد، یا اعمال دیگری نظیر این‌ها انجام دهد .

در مقابله‌ی متمرکز بر مساله فرد ترجیح می‌دهد که بیشتر از راهبردهای زیر برای تغییر موقعیت بهره گیرد:

➤ ابتدا برنامه‌ای به منظور تغییر مشکل طرح ریزی کرده و سپس براساس آن عمل می‌کند.

➤ در برابر عوامل تنش‌زا مقاومت کرده یا به مبارزه برای تغییر آنها می‌پردازد .

➤ سعی می‌کند اطلاعات خود را درباره مشکل افزایش دهد .

➤ درباره مشکل به نحوه حل آن با همسر، دوستان، مشاور و یا افراد دیگری صحبت می‌کند.

اگرچه افراد معمولاً از سبک خاصی برای موقعیت‌های معینی استفاده می‌کنند، اما رفتار مقابله‌ای متمرکز بر مساله، در مورد حوادثی که فراتر از توانایی و کنترل ما نیستند، بهتر عمل می‌کند. گاهی می‌توان با اتخاذ چند فعالیت، مشکل را بهبود بخشید و آن را برطرف کرد. به عبارت دیگر، وقتی انسان‌ها حادثه‌ای را به عنوان حادثه‌ای قابل کنترل ارزیابی می‌کنند، تمایل به استفاده از رفتارهای مقابله‌ای متمرکز بر مساله دارند. اما در موقعیت‌های دیگری که می‌دانند عملکرد، اثر مفیدی را به وجود نخواهد آورد یا حتی ممکن است موقعیت و مشکل را بدتر سازد، ترجیح می‌دهند از رفتار مقابله‌ای متمرکز بر هیجان استفاده کنند. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) براساس این دو نوع مقابله هشت روش جداگانه برای مقابله با استرس ذکر کرده‌اند : رویارویی (ایستادگی و جنگیدن برای آنچه خواهان آنند)، عقب نشینی (نادیده گرفتن مساله، گویی اتفاقی نیفتاده است)، خودکنترلی (ممانعت از اینکه دیگران در جریان آنچه اتفاق افتاده قرار بگیرند)، جست‌وجوی حمایت اجتماعی (پذیرش همدردی دیگران در مورد آنچه اتفاق افتاده است)، پذیرش مسئولیت (سرزنش خود و خود را مقصر دانستن)، فرار یا اجتناب (آرزوی اینکه زودتر این موقعیت تمام شود)، طرح‌ریزی برای حل مسئله، ارزیابی مثبت .

۳-۶-۲ - نظریه فیلیپس و یارویس^{۵۴}

فیلیپس و یارویس (۱۹۹۴)، به چهار عامل مقابله اشاره کردند. این چهار عامل عبارتند از: مقابله فعال، مقابله اجتنابی، مقابله هیجان مدار و مقابله پذیرش. مقابله فعال شامل رفتارهایی مانند استفاده از موقعیت های استراتژیک و حمایت های اجتماعی ابزاری می باشد. مقابله اجتنابی شامل انکار رویداد است که رخ داده یا تاثیر گذارده، دور شدن فیزیکی از موقعیت و فرار از موقعیت با استفاده از دارو، الکل و... . مقابله هیجان مدار شامل آزادسازی هیجان هایی مانند گریه کردن و... استفاده از حمایت های اجتماعی برای کاهش هیجان ها می باشد. مقابله پذیرش شامل دور شدن روانشناختی فرار از موقعیت می باشد، یعنی از نظر شناختی، موقعیت یا رویداد دوباره تعریف می گردد و رویداد و موقعیت همان طور که هست پذیرش می شود (غضنفری و قدم پور، ۱۳۸۷).

۴-۶-۲ - نظریه اندلر و پارکر^{۵۵}

به نظر اندلر و پارکر (۱۹۹۰) نیز سبک های مقابله را می توان به سه دسته تقسیم کرد:

۱-۶-۲ - مقابله مساله مدار^{۵۶}

شیوه مقابله مساله مدار، شیوه یا مجموعه شیوه هایی است که طی آن فرد به منظور کاهش یا حذف پیامدهای ناخوشایند استرس، سعی می کند بر استرس تسلط یابد. مات نی و همکاران (۱۹۸۶، به نقل از شرایدن و رادماچر، ۱۹۹۲) چند شیوه مساله مدار را مشخص کردند که شامل مهار استرس^{۵۷}، ساختار بندی^{۵۸} و مهارت اجتماعی^{۵۹} می شود. مهار استرس شامل آگاه شدن از افزایش استرس و عوامل ایجاد کننده آن می باشد. ساختار بندی، شامل جمع آوری داده ها درباره عامل استرس زا، پرس و جو در زمینه منابع حمایتی موجود و طراحی شیوه های استفاده از آن هاست. مهارت های اجتماعی نیز شامل خودابرازی و صمیمیت ورزی می باشد.

1. Filipec & Yarvic

2. Endler & parker

3. problem - Focused

4. Stress - Monitoing

5. Structuring

6. Social Skills

شرایدن و رادماچر (۱۹۹۲)، معتقدند شیوه مقابله مساله مدار موفق، مستلزم استفاده بهینه از مولفه های شناختی عقلانی بودن، انعطاف پذیری و دوراندیشی است. مقابله موثر مستلزم ارزیابی واقع بینانه و درست از عامل استرسزا و منابع موجود می باشد. البته شیوه مقابله مساله مدار، صرفا متوجه عامل استرسزا نیست. غالبا این شیوه مستلزم عملی است که فرد بتواند آن را به خوبی به انجام برساند. برای مثال ارزیابی واقع بینانه ممکن است یک دانش آموز را به کسب عادات مطالعه بهتر وادار نماید به جای این که یک معلم خصوصی بگیرد.

۲-۴-۶-۲ - مقابله هیجان مدار^{۶۰}

شیوه مقابله هیجان مدار، شیوه یا مجموعه شیوه هایی است که برای مهار واکنش های هیجانی مرتبط با عامل استرسزا به کار گرفته می شود. برای مثال دانشجویی که در امتحان نمره پایین گرفته است، ممکن است برای کاهش استرس ناشی از آن به بازی بپردازد. شیوه مقابله هیجان مدار، غالبا شامل باز ارزیابی است. اگر مشکل حل نشود یک راه مهار استرس این است که آن را مجدد ارزیابی کنیم، برای این کار، فرد موقعیت خود را با سایر افراد مقایسه می کند و ممکن است به این نتیجه برسد که شرایط او خیلی هم بد نبوده است. براساس نظر شرایدن و رادماچر (۱۹۹۲) شیوه های مقابله هیجان مدار و مساله مدار اغلب با هم استفاده می شوند. آنچه در انتخاب یکی از آن دو مهم است موقعیت و چگونگی ارزیابی آن است. اگر فرد فکر کند استرس قابل کنترل است احتمال بیشتری دارد که از شیوه های مساله مدار استفاده کند. به عقیده شرایدن و رادماچر (۱۹۹۲)، مقابله هیجان-مدار، ناسالم به نظر می رسد، چرا که بعضی اوقات شامل خود فریبی و تحریف واقعیت است.

۳-۴-۶-۲ - مقابله اجتنابی^{۶۱}

اجتناب (دوری عینی) عامل استرسزا، جزء شیوه های مقابله هیجان مدار می باشد، اما از آنجا که شیوه مقابله اجتنابی مستقیما به مهار، حذف یا کاهش هیجانات ناخوشایند ناشی از استرس نمی پردازد و خود این شیوه اشکالات مختلف و متعددی دارد، شاید بهتر این که به عنوان یک شیوه مقابله جداگانه محسوب شود. به هر حال شیوه ها و روش های اجتنابی از عامل استرسزا، زیاد است، مانند تلفن زدن به یک دوست (روی آوردن به اجتناب)، خرید و تفریحات ورزشی (روی آوردن به فعالیت ها) (شرایدن و رادماچر، ۱۹۹۲).

1. Emotion-Focused

1. Avoidance- Focused

۷-۲- عوامل موثر برانتخاب سبک های مقابله

منابع شخصی مقابله، مجموعه پیچیده ای از عوامل شناختی، شخصیتی و بازخوردی است که بخشی از توانایی روانی فرد را برای مقابله مهیا می سازد. منابع شخصی عبارتند از ویژگی های زمینه ای نسبتاً پایداری که انتخاب روش های ارزیابی و مقابله را تحت تاثیر قرار می دهند. برخی از این ویژگی ها عبارتند از تحول من، احساس کارآمدی شخصی، خوش بینی، احساس یکپارچگی، سبک های شناختی، سبک های دفاعی و مقابله و توانایی های حل مساله (موس و

اسکافر(۱۹۹۳) - تحول من

لوئه وینگر^۱ (۱۹۶۷) از تحول من با عنوان «صفت مسلط» یاد کرده است. تحول من شامل فرآیندی است که طی آن تجارب جدید شخص، در یک کل مرتبط با هم یکپارچه سازی می شوند. «من» طی مراحل رشد خود به ادراک متفاوتی از خود و دنیای اجتماعی می رسد. هر مرحله از نظر سازماندهی ساختاری با مراحل دیگر تفاوت کیفی دارد. اگر چه مراحل تحول از ثبات برخوردارند، ولی در آخرین مرحله از رشد، تفاوت های میان افراد آشکار می شود. تحول من با الگوی پیچیده رفتار از قبیل کمک به دیگران، همدلی و تحول اخلاقی مرتبط است (خدایاری فرد، ۱۳۸۵).

۷-۲-۲ - کارآمدی

افرادی که احساس کارآمدی شخصی بیشتری دارند، اغلب در مواجهه با موقعیت هایی که مستلزم چالش گری است، برخوردی فعال و پیگیر دارند. درحالی که افرادی که از کارآمدی کمتری برخوردارند، یا از این موقعیت ها اجتناب می ورزند و یا واکنشی انفعالی دارند (خدایاری فرد، ۱۳۸۵).

۷-۲-۳ - خوش بینی

شی یر و کارور^۲ (۱۹۹۸) گرایش به خوش بینی را این گونه معنا کرده اند: "انتظار کلی شخص در زمینه پیامدهای خوب، بویژه در موقعیت های مشکل یا مبهم". خوش بینی، با افزایش سازش یافتگی جسمانی و روانی با وقایع تنش زای زندگی رابطه دارد. شاید علت این مساله آن باشد که افراد به کاربرد مقابله متمرکز بر مساله تمایل بیشتری دارند و از فرآیندهای اجتنابی کمتر استفاده می کنند. افراد خوش بین در مقایسه با افراد بدبین، از روش هایی استفاده می کنند که احتمال پیامدهای مطلوب را افزایش می دهند.

۷-۲-۴ - احساس یکپارچگی

1. Lowe Vinger

2. Shiyr & Karor

احساس یکپارچگی نوعی تعیین جهت نسبتاً مداوم و باثبات و بامعنا است که دارای سه مولفه می‌باشد:

- قابلیت درک: اینکه شخص چقدر دنیا را واجد ساختار و قابل پیش بینی می‌بیند.
 - قابلیت مهار: شخص باور دارد که صاحب منافع فردی و اجتماعی کافی برای مواجهه با خواسته‌های محیط است.
 - هدفمند بودن: برخورداری از این احساس که مقابله فعال با حوادث تنش‌زا، امری ارزشمند است.
- اشخاصی که از احساس یکپارچگی زیادی برخوردارند، گرایش دارند که برای موقعیت‌ها ساختار قائل شوند؛ چالش‌گری را بپذیرند و برای تسهیل فرآیند مقابله به شناسایی منابع شخصی و اجتماعی بپردازند (موس و اسکافر، ۱۹۹۳).

۵-۷-۲- شناخت

چگونگی تفکر و تفسیر فرد از رویدادهای محیطی، در انتخاب سبک‌های مقابله‌ای نقش دارد. پیروان رویکردهای شناختی، انسان را موجودی مختار فرض می‌کنند که با استفاده از ارزیابی خویش در مورد پیامدهای مساله، از بین پیامدهای ویژه‌ای که در مسیرش قرار دارند، دست به انتخاب می‌زند. ارزیابی و سبک‌های مقابله، بر عوامل تنش‌زایی که شخص در معرض آن‌ها قرار دارد، واکنش نسبت به تهدیدها و چالش‌هایی که این عوامل تنش‌زا با خود همراه می‌آورند و چگونگی سازش یافتگی طولانی مدت و کوتاه مدت تاثیر می‌گذارند. به این ترتیب، این چهارچوب بیانگر آن است که انسان همان‌طور که می‌تواند از عوامل تنش‌زا تاثیر پذیرد، توانایی آن را هم دارد که به پیامدهای عوامل تنش‌زای موجود در زندگی خود نیز شکل و جهت ببخشد (موس و اسکافر، ۱۹۹۳).

۶-۷-۲- مکانیسم‌های دفاعی

برخی از پژوهشگران معتقدند افراد در زمینه مکانیسم‌های دفاعی و مقابله برای مهار موقعیت‌های مختلف زندگی، ترجیحات نسبتاً پایداری دارند. در زمینه دفاع‌های «من» سلسله‌مراتبی پیشنهاد شده که شامل سه تراز است: ۱- دفاع‌های ناپخته مانند فرافکنی و خیال‌پردازی غیر واقع‌بینانه ۲- دفاع‌های روان رنجورانه مانند واکنش‌سازی و سرکوبی ۳- دفاع‌های پخته مانند بازداری و انتظار واقع‌گرایانه. کسانی که از مکانیسم‌های دفاعی پخته استفاده می‌کنند، به آسیب روانی کمتری دچار می‌شوند و از سازش یافتگی بیشتری برخوردارند.

۷-۷-۲- توانایی حل مساله

رویکردهای یادگیری اجتماعی بر اهمیت رفتار موثر در حل مساله برای سازش‌یافتگی موثر تاکید کرده‌اند. توانایی حل مساله، شامل حل شناختی و رفتاری مساله در موقعیت‌هایی که افراد در زندگی روزمره با آن مواجه می‌شوند. این موقعیت‌ها می‌تواند مربوط به منزل، محل کار، دوستان و خانواده باشد. افرادی که تمایل به حل مساله دارند، باثبات‌تر، مقاوم‌تر و با جرات

ترند و انتظار موفقیت دارند. همچنین اشخاصی که خود را در حل مشکلات کارآمدتر می بینند، در مواجهه با میزان بالای عوامل تنش زا کمتر به افسردگی دچار می شوند (کوباسا و میدی^۶، ۱۹۹۴)

۸-۲- روش های مقابله و تفاوت جنسی

در بیشتر پژوهش های انجام شده در زمینه روش های مقابله گزارش شده است که مردان از روش های مقابله ای مساله مدار و زنان از روش های مقابله هیجان مدار استفاده می کنند (بارون و بیرن^۵، ۱۹۹۷). در همین زمینه دو دیدگاه وجود دارد (برانون، ۱۹۹۹).

۱-۸-۲ - دیدگاه اجتماعی شدن

در این دیدگاه عقیده بر آن است که جامعه از مردان و زنان انتظارات جداگانه ای دارد. از زنان انتظار این است که با استرس، به گونه ای هیجانی و مردان به گونه ای فعال و با استفاده از روش های حل مساله برخورد نمایند. این دیدگاه پیش بینی می کند که مردان و زنان به گونه ای متفاوت در شرایط مشابه واکنش نشان می دهند.

۲-۸-۲ - دیدگاه ساختاری

این دیدگاه ادعا می کند که عمده تفاوت های بین زنان و مردان ناشی از موقعیت استرس زای متفاوتی است که با آنها روبرو می شوند. شواهد زیادی دال بر تفاوت های جنسیتی در تجربه استرس وجود دارد تا شواهدی دال بر تفاوت در روش های مقابله. به عنوان مثال، در بررسی یک نمونه آماری از بزرگسالان، لازاروس و فولکمن (۱۹۸۰) نشان دادند که زنان بیشتر نگران استرس های مربوط به سلامتی خود هستند. در حالی که مردان بیشتر استرس های مربوط به کار را گزارش می دهند. در این مطالعه، عملاً مردان از روش های مساله مدار مانند حل مساله استفاده کردند، اما هیچ تفاوتی در فراوانی روش های هیجان مدار دیده نشد و این پیش داوری که زنان بیشتر از مردان از روش های مقابله ای هیجان مدار استفاده می کنند، مورد تایید قرار نگرفت. ابتدا اکثر مردان شرکت کننده در این مطالعه شاغل بودند. بنابراین تفاوت های جنسی ممکن است تفاوت در روش های مقابله را نشان ندهد، بلکه تفاوت در موقعیت ها را نشان دهد (برانون، ۱۹۹۹).

در یک مطالعه دیگر هامیلتون و فاگوت^۶ (۱۹۸۸) با استفاده از روش مصاحبه با دانشجویان زن و مرد به مدت دو ماه ثابت کردند که زنان استرس های بیشتری را گزارش می دهند ولی در موقعیت مشابه هر دو از روش های مقابله ای یکسانی استفاده

1. Kobasa & Maddi

3. Baron & Byrne

می کنند (برانون، ۱۹۹۹). فونته نات^۷ و برانون (۱۹۹۹) نشان دادند که مردان و زنان در موقعیت های بین شخصی و تعارض، هر دو از روش مقابله ای هیجان مدار استفاده می کنند و در موقعیت های شغلی، هر دو از روش مساله مدار استفاده می کنند. نتیجه اینکه موقعیت بیشترین عامل تفاوت در استفاده از روش های مقابله است تا جنسیت (برانون، ۱۹۹۹).

در مطالعه دیگری پتاک^۸ و دیگران (۱۹۹۲ به نقل از نجاریان خوراسگانی، ۱۳۹۱) نشان دادند که زنان بیشتر از مردان از حمایت های اجتماعی استفاده می کنند. زنان از این روش صرفا به عنوان اولین روش مقابله ای برای استرس های ارتباطی (بین شخصی) استفاده می کردند. به هر حال این مطالعه نیز روشن ساخت که مردان و زنان هر دو از روش های مقابله ای گوناگون استفاده می کنند و هر دو تمایل دارند از روش مساله مدار بیشتر از سایر روش ها استفاده کنند. هر دو (زن و مرد) مدعی اند که روش مساله مدار موثرترین و هیجان مدار کم اثرترین روش هاست (برانون، ۱۹۹۹). نتیجه نهایی اینکه سبک زندگی و شرایط اجتماعی بیشتر از جنسیت، تفاوت در استفاده از روش های مقابله را در زنان و مردان منعکس می سازد (برانون، ۱۹۹۹؛ شرو لارنس؛ ۲۰۰۴). و بیشتر این تفاوت ها به محتوای مشکلات خاص زنان و مردان بر می گردد (بارون و بیرن، ۱۹۹۷).

۳- نتیجه گیری

این مقاله با هدف بررسی و بازکاوی مفاهیم سازگاری و سبک های مقابله و مرور آنها از دیدگاه های مختلف انجام شده است. وجود یک جامعه سالم از نظر بهداشت روان، وابسته به سلامت اجزا کوچکتر آن جامعه مانند مجامع، گروه ها و خانواده های موجود در آن جامعه است. وجود خانواده های سالم و دارای سلامت روان می تواند تاثیر به سزایی در ایجاد بهداشت روانی جامعه داشته باشد، زیرا نهاد خانواده به خودی خود یک جامعه کوچک است و هر گونه تغییر مثبت یا منفی در آن، در جامعه بزرگ انسان ها تاثیر مستقیم و موثر دارد و ثبات و بی ثباتی خانواده به طور مستقیم بر ثبات یا بی ثباتی جامعه تاثیر دارد.

کودک عامل گسترش نسل است و حضور کودکی با کم توانی ذهنی در هر خانواده ای می تواند رویدادی نامطلوب و چالش زا تلقی شود که احتمالا تنیدگی، سرخوردگی، احساس غم و نومیدی را به دنبال خواهد داشت. شواهد متعددی وجود دارد که نشان می دهند والدین کودکان دارای کم توانی ذهنی، به احتمال بیشتری با مشکلات اجتماعی، اقتصادی و هیجانی که غالبا

1. Hamilton & Fagot

2. Fontenot

3. Ptacek

1. Sherr & Lawrence

ماهیت محدودکننده، مخرب و فراگیر دارند، مواجهه می‌شوند (خمیس، ۲۰۰۷). در چنین موقعیتی گرچه همه اعضای خانواده و کارکرد آن، آسیب می‌بیند (هرینگ و همکاران، ۲۰۰۶)، اما مادران به علت داشتن نقش سنتی "مراقب"، مسئولیت‌های بیشتری در قبال فرزند کم توان خود به عهده می‌گیرند که در نتیجه با مشکلات روانی بیشتری مواجه می‌شوند. فرض بر این است که مشکلات مربوط به مراقبت از فرزند مشکل دار، والدین، به ویژه مادر را در معرض خطر ابتلا به مشکلات مربوط به سلامت روان قرار می‌دهد. با وجود کودک معلول و ناتوان، واکنش‌های عاطفی شدید از جمله احساس بی‌کفایتی و ترس از مرگ فرزند در مادران بروز می‌کند (لویس و آبدتو، ۲۰۰۶).

خانواده‌های دارای کودک کم توان ذهنی تحت فشار روانی قرار می‌گیرند و در این بین بیشترین فشار روانی (تنیدگی) گریبان‌گیر مادران است (روترا^۱ و همکاران، ۱۹۹۴). جهت کاهش فشار روانی و ایجاد سازگاری باید از شیوه‌ی مقابله‌ای مسئله مدار استفاده شود (اوتونگ، ۱۹۹۵). اگر والدین نتوانند با استفاده از شیوه‌های مقابله‌ای مناسب تنیدگی را برطرف کنند دچار فشار روانی مزمن می‌شوند و این مساله روی بهداشت جسمانی و روانی آنان تاثیر می‌گذارد. از جمله این اثرات می‌توان به اضطراب، پایین آمدن اعتماد به نفس و بروز علائم افسردگی اشاره کرد و کلا فشار روانی مشکلات عدیده‌ای برای خانواده ایجاد می‌کند (چاتی، ۱۹۹۷). تحقیقات نشان می‌دهد شیوه‌های متمرکز به مسئله یا مسئله مدار از سازگارترین شیوه‌های مقابله‌ای شناخته شده‌اند و افرادی که از این شیوه‌ها استفاده می‌کنند، افسردگی و اضطراب کمتری دارند و از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (کلینکی، ۱۹۹۸).

زمینه، گوون^۲ (۱۹۸۹) اظهار می‌دارد که این خانواده‌ها نیازمند وقت و انرژی بیشتری هستند و هزینه‌های مالی بیشتری را طلب می‌کنند؛ این مسائل همگی بر والدین فشارهایی وارد می‌کنند که سبب برهم خوردن آرامش و یکپارچگی خانواده می‌شوند. در چنین موقعیتی گرچه همه‌ی اعضای خانواده و کارکرد آن، آسیب می‌بیند (هرینگ و همکاران، ۲۰۰۶) اما مادران به علت داشتن نقش سنتی "مراقب"، مسئولیت‌های بیشتری در قبال فرزند کم توان خود به عهده می‌گیرند که در نتیجه، با مشکلات روانی بیشتری مواجه می‌شوند همچنین وجود مشکلات زیاد ناشی از مراقبت از کودک کم توان موجب بروز فشار

1. Lewis, Abbeduto

1. Rutter

2. Otong

3. Chitty

5. Gowen

روانی و تنیدگی در مادران می شود که هیجانات منفی را به دنبال خود دارند. این امر اساسا به ماهیت ثابت و تغییر ناپذیر کم توانی ذهنی باز می گردد و موجب می شود فرد نتواند به اصل مشکل بپردازد و آن را حل کند. از این رو ناچار می شود بر ابعاد هیجانی آن متمرکز شود و واکنشهای هیجانی از خود بروز دهد (هاملین رایت^۵ و همکاران، ۲۰۰۷).

منابع و مراجع

- آقا یوسفی، علیرضا (۱۳۷۸). معرفی جدیدترین رویدادهای روان درمانگری، قم، انتشارات شهریار.
- آقایی، اصغر؛ آتش پور، حمید (۱۳۸۰). استرس و بهداشت روانی، اصفهان، انتشارات پردژ.
- آزاد، حسین (۱۳۸۲). آسیب شناسی روانی ۱، تهران، انتشارات بعثت.
- آرگایل، مایکل (۱۳۸۳). روانشناسی شادی، ترجمه، مسعود گوهرکی انارکی و همکاران، اصفهان، انتشارات جهاد دانشگاهی.
- انتشار اثر به زبان اصلی، (۱۹۹۸).
- ایلالی، احترام السادات؛ اسماعیلی، روابخش (۱۳۷۹). بررسی عوامل تنش زا و مکانیسم های سازگاری با آنها در والدین کودکان، مجله علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، سال دهم، شماره بیست و نه، صص ۳۵-۴۰.
- ادیب سرشکی، نرگس (۱۳۸۰). کودکان استثنایی خانواده و مشاوره، انتشارات آبان.
- اسلامی نسب، علی (۱۳۷۳). روانشناسی سازگاری، نشر بنیاد.
- افشار نیاکان، صفورا (۱۳۸۱). بررسی و مقایسه ی سازگاری عاطفی، اجتماعی و آموزشی در دانش آموزان دختر و پسر رشته های ریاضی، تجربی و انسانی، پایانامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهرا.
- بحرینیان، سید عبدالمجید؛ حاجی علیزاده، کبری؛ ابراهیمی، لیلا؛ ام البنین، هاشمی گرجی (۱۳۹۱). مقایسه ویژگی های شخصیتی و میزان سازگاری مادران دانش آموزان عقب مانده ذهنی وعادی شهر تهران، فصلنامه افراد استثنایی، سال دوم، شماره هفت، صص ۱۶۷-۱۵۳.
- بیات، مرجان (۱۳۸۶). بررسی رابطه ی سلامت روان و سازگاری اجتماعی نوجوانان با توجه به نوع محل سکونت در شهر کرج، پایانامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه الزهرا.
- پورمقدس، علی (۱۳۶۷). روانشناسی سازگاری، انتشارات مشعل.
- پروچسکا، جیمز. او؛ نورکراس، جان سی (۱۳۸۱). نظریه های روان درمانی، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، انتشارات رشد.
- پروین، لارنس (۱۳۷۲). روانشناسی شخصیت: نظریه ها و تحقیق، ترجمه ی جواد جعفری و پروین کدیور. تهران، انتشارات رسا.
- خدایاری فرد، محمد؛ پرند، اکرم (۱۳۸۵). استرس و روش های مقابله با آن، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
- ریحانی، رضا (۱۳۷۴). بررسی میزان استرس و شیوه های مقابله خانواده های دارای کودک عقب مانده ذهنی در مقایسه با خانواده های دارای کودک عادی شهرستان زاهدان، پایانامه کارشناسی ارشد، انیسیتو روانپزشکی تهران.

- رقیبی، مهوش؛ بخشایی، نورمحمد؛ حسین آبادی، فاطمه (۱۳۸۳). سازگاری روانی مادران کودکان مرزی و مادران کودکان عادی، فصلنامه تازه های روان درمانی، سال نهم، شماره سی یک و سی دو، صص ۱۳۷-۱۲۰.
- زارع، الهه (۱۳۸۸). مقایسه نشانه های استرس پس از سانحه، سبک های مقابله با استرس و حمایت اجتماعی در مادران دارای کودک مبتلا به سرطان و مادران کودکان سالم، پایانامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- سالاری، محسن؛ کاشانی نیا، زهرا؛ دواچی، اقدس؛ ذوالعدل، محمد؛ بابایی، غلامرضا (۱۳۸۰). میزان تاثیر آموزش بر شیوه های مقابله ای مادران دارای کودک عقب مانده ذهنی آموزش پذیر، مجله دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، سال ششم، شماره بیست و سه، صص ۹-۱.
- ساروخانی، باقر (۱۳۷۰). مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده، تهران، انتشارات سروش.
- سلامت، محمد کاظم (۱۳۸۰). بررسی مقایسه ای منبع کنترل و شیوه های مقابله با استرس در سالمندان ساکن خانه سالمندان و سالمندان ساکن منزل در جنوب شهر تهران، پایانامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- شفیع آبادی، عبدالله؛ ناصری، غلامرضا (۱۳۸۳). نظریه های مشاوره و روان درمانی، تهران، انتشارات نشر دانشگاهی.
- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۷۲). روانشناسی رشد، انتشارات اطلاعات.
- صفری، لیلا (۱۳۸۴). بررسی رابطه ی بین دلبستگی به والدین و سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان شهرستان همدان، پایانامه ی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه الزهرا.
- علاقه بند، مریم؛ آقاییوسفی، علیرضا؛ کمالی، محمود؛ دهستانی، مهدی؛ حقیرالسادات، بی بی فاطمه؛ نظری، طاهره؛ شیخها، محمد حسن (۱۳۹۰). تاثیرمقابله درمانگری برسلامت عمومی مادران دارای فرزند عقب مانده ذهنی ژنتیکی و غیرژنتیکی، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، سال نوزدهم، شماره یک، صص ۱۱۳-۱۰۴.
- غضنفری، فیروزه؛ قدم پور، عزت ا... (۱۳۸۷). بررسی رابطه راهبردهای مقابله ای و سلامت روانی در ساکنین شهر خرم آباد، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال دهم، شماره سی هفت، صص ۵۴-۴۷.
- فتحی آشتیانی، علی (۱۳۸۸). آزمونهای روانشناختی: ارزشیابی شخصیت و سلامت روان، تهران انتشارات بعثت.
- فرید، ابوالفضل (۱۳۷۵). بررسی و مقایسه میزان سازگاری اجتماعی یک زبانه ها و دو زبانه ها درمدراس ابتدایی شهرستان های تهران و تبریز، پایانامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- فرقدانی، آزاده (۱۳۸۳). بررسی رابطه ی بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر دوره کارشناسی، پایانامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- کوهسالی، معصومه؛ میرزمانی، محمود؛ کریملو، مسعود؛ میرزمانی، منیره سادات (۱۳۸۷). مقایسه سازگاری اجتماعی مادران با فرزند دختر عقب مانده ذهنی آموزش پذیر، مجله علوم رفتاری، سال دوم، شماره دو، صص ۱۷۲-۱۶۵.
- گروویچ، ژورژ (۱۳۷۴) طرح مسائل جامعه شناسی امروز، ترجمه عبدالحسین نیک گهر، تهران، انتشارات پیام.
- مرادپور، جاماسب؛ میری، محمدرضا؛ علی آبادی، سمانه؛ پورصادق، عباس (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت های خودآگاهی و ابراز وجود، برسازگاری و عزت نفس مادران کودکان کم توان ذهنی، مراقبت های نوین، فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، سال دهم، شماره یک، صص ۵۲-۴۳.
- مفیدی، فرخنده (۱۳۷۶). آموزش خانواده، راهنمای عملی والدین و مربیان کودکان استثنایی، تهران، انتشارات پیام آزادی.

- منصف زاده تبریزی، مهدی (۱۳۷۷). بررسی و مقایسه واکنش مادران عقب مانده ذهنی و مادران کودکان عادی در پذیرش یا عدم پذیرش فرزند پسر خود در مدارس ابتدایی شهر تهران، پایانامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی
- مظاهری، اکرم (۱۳۸۲). بررسی تاثیر آموزش گروهی عزت نفس به شیوه ی رفتاری و رفتاری- شناختی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه اصفهان، پایانامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه اصفهان.
- منصور، محمود؛ دادستان، پریخ (۱۳۸۱). روانشناسی ژنتیک ۲: از روان تحلیل گری تا رفتارشناسی، تهران، انتشارات رشد.