

سازگاری میان فرهنگی؛ پدیده‌ای مطرح ولی دور از نظر

زینب کاوندی*

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مهدی صفورایی پاریزی**

چکیده

نیازهای جوامع بشری و تغییرات سریع مادی و معنوی زندگی در دنیای امروز افراد را وادار کرده است که مرزهای جغرافیایی را پشت سر گذاشته و محدوده دست‌یابی به نیازهایشان را تا جایی که امکان دارد، گسترش دهند.

امروزه افراد زیادی در سراسر دنیا به دلایل متفاوتی مانند جنگ، کار، تحصیل و... تن به مهاجرت‌های کوتاه و طولانی مدت و یا حتی دائم می‌دهند که آمار به دست آمده از رشد سریع مهاجرت، دلیلی بر درستی این موضوع است، ولی وجود فرهنگ‌ها، باورها، ارزش‌ها، اعتقادات و آداب و رسوم متفاوت در جوامع مختلف، تأثیر زیادی در ساختار شخصیت و تربیت افراد مهاجر و حتی جوامع مهاجرپذیر خواهد داشت که این تأثیرات می‌تواند منجر به تغییرات مثبت یا منفی رفتاری و یا حتی آسیب‌هایی در این افراد شود. بنابراین، سازگار شدن با فرهنگ، آداب و رسوم جدید برای افراد مهاجر، امری بسیار ضروری و درخور توجه است تا افراد با کمترین آسیب به اهداف خود دست‌یابند. سازگاری انسان و نیز سازگاری میان فرهنگی، یکی از مهم‌ترین نشانه‌های سلامت روان بوده و از جمله مباحثی است که توجه بسیاری از جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و به ویژه مربیان را به خود جلب کرده است.

کلیدواژه: سازگاری میان فرهنگی، مهاجرت، مشکلات سازگاری، فرهنگ.

* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی.

** دکتری روانشناسی بالینی، عضو هیئت علمی جامعه المصطفی ص العالمیه.

یکی از مفاهیم روان‌شناختی جدیدی که دانشمندان علوم تربیتی مطرح کرده‌اند، «سازگاری میان‌فرهنگی (Cross Cultural Adjustment)» است. اگرچه این مفهوم از دیرباز مورد توجه صاحب‌نظران علوم تربیتی و روان‌شناسان بوده، با توجه به شرایط سیاسی، اقتصادی و وجود انواع بحران‌ها و مسایلی همچون مهاجرت‌های تحصیلی، کاری، اشتغال و جنگ، به تازگی مورد توجه بیشتر قرار گرفته است.

انسان‌های نخستین به صورت دسته‌ها و گروه‌های کوچکی زندگی می‌کردند که دغدغه اصلی آنان، فقط یافتن آب و غذا و تأمین نیازهای ابتدایی و روزمره زندگیشان بود. از این رو، کمتر به فکر مهاجرت و نقل مکان از جایی به جای دیگر بوده‌اند. امروزه، شرایط زندگی به گونه‌ای تغییر یافته که پدیده مهاجرت از کشوری به کشور دیگر بسیار رایج شده است. این کار مشکلاتی را برای افراد مهاجر به همراه خواهد داشت که از مهم‌ترین آنها، سازگاری با فرهنگ و آداب و رسوم کشور میزبان است و چالش‌هایی را نیز برایشان به وجود می‌آورد.

سازگاری، از جمله موضوع‌های مهمی است که از ابتدای آفرینش بشر مورد توجه بوده است، ولی از دیدگاه علمی، سابقه چندانی ندارد. شروع کار علمی در مورد این مفهوم از سال ۱۹۸۴ آغاز شد که راتوس و نوید (Rattus & Nevaïd) مدلی برای آن ارائه کردند. در سال ۱۹۹۲ لازاروس و فولک من (Lasarus & Foulkman) کار آن دو را ادامه دادند، مدلی جدید به وجود آوردند. در سال‌های بعد نیز سایر پژوهشگران، رابطه بین سازگاری با متغیرهای دیگر را سنجیدند و نظریه‌پردازی‌هایی چون اسپیرمن (۱۹۹۰)، مندونکادر (۱۹۸۱)، کان‌در (۱۹۸۹) و بالادر (۱۹۹۲) روش‌های افزایش سازگاری از راه‌های رفتاری-شناختی را به شیوه‌های گروهی و کوتاه‌مدت بررسی نمودند. (مظاهری و همکاران، ۱۳۸۵)

سازگاری، مهم‌ترین نشانه سلامت روانی و از مباحث مهمی است که متخصصان به آن توجه دارند. با این وجود باید دانست که مفهوم سازگاری، مفهومی پیچیده است و همین پیچیدگی، باعث اختلاف نظر در این مورد شده است. وجود اصطلاح‌هایی مانند بهنجار، نابهنجار، آسیب‌شناسی روانی، رشد شخصیت، بیماری‌های روانی و... از جمله عواملی است که در تعریف مفاهیم سازگاری و ناسازگاری، پیچیدگی ایجاد می‌کند؛ به گونه‌ای که گاه برای



تعریف یکی از آنها، فقط از این اصطلاحات استفاده می‌شود. برای نمونه اگر در تعریف مفهوم بهنجار یا نابهنجار می‌گوییم: تفاوت رفتارهای فرد با رفتارهای فرهنگی؛ ممکن است برای مفهوم سازگاری یا ناسازگاری نیز همین تعریف را داشته باشیم، یا برعکس. (زهر کار، ۱۳۸۱).

سازگاری

در لغت‌نامه دهخدا، سازگاری، موافقت در کار و حسن سلوک و در مقابل آن، ناسازگاری، بدسلوکی و بدرفتاری معنی شده است. (دهخدا، ۱۳۸۵) در فرهنگ عمید نیز سازگاری را سازگار بودن، توافق، موافقت و هماهنگی معنی کرده است. (عمید، ۱۳۸۹)

به دلیل پیچیدگی اصطلاح سازگاری، متخصصان در تعریف آن، اشتراک نظر ندارند. از این رو، تعاریف مختلفی از آن نموده‌اند که در اینجا به چند مورد از آنها اشاره می‌شود. صاحب‌نظران، سازگاری شخصی را فرایند پیدا کردن جایگاه خود در ارتباط مؤثر با محیط و تسلط بر آن می‌دانند. پرلز معتقد است که ارگانیزم، در خلال بودنش (فعالیتش)، بارها با محیط، برخورد می‌کند و تغییر می‌یابد. در این فرایند، فرد درباره تفاوت‌ها، تناسب‌ها و وجوه تمایزش چیزهایی را فرامی‌گیرد. این فرایند تعامل و یادگیری، سازگاری نامیده می‌شود. (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۷)

ساترلند (۱۹۸۹) سازگاری را تغییر در رفتار یا فرایندهای اندیشه می‌داند که ارگانیزم را قادر می‌سازد که با راهکار انطباق، تغییرات محیط و یا دگرگونی در توانایی‌های خود را بپذیرد. شوهان (۱۹۹۱) سازگاری را ارتباط موزون و هماهنگ با محیط می‌داند که توانایی برآورده کردن بسیاری از نیازهای فرد و انطباق با مقتضیات محیط را دربرمی‌گیرد.

فلدمن (۱۹۸۹) معتقد است سازگاری، کوششی است که افراد برای برآورده ساختن انتظارات و رفع مشکلاتی که در محیط با آنها روبه‌رو می‌شوند، به کار می‌برند.

آیکن (۱۹۸۵) توانایی انطباق با جامعه و برآورده ساختن نیازهای خود را سازگاری می‌نامد. آلن (۱۹۹۰) سازگاری را دستیابی به درک مناسبی از رفتارها، اندیشه‌ها و احساس‌های خود و دیگران می‌داند که از راه مطلوبی، امکان بروز و ظاهر شدن راهبردهای کنار آمدن را برای انتظارات جامعه و مشکلات فراهم می‌کند. (نقش‌بندی، ۱۳۷۸)



شولتز (۱۹۹۸) سازگاری را تغییر دادن پیوسته کوشش‌های شناختی و رفتاری برای مهار فشارهای درونی یا بیرونی خسته‌کننده یا فراتر از توانایی شخص، می‌داند. به زبانی ساده‌تر، سازگاری، تلاش برای مهار استرس به شیوه‌های مؤثر است. (شولتز، ۱۳۷۸)

همچنین گوداستاین و لانیون سازگاری را فرایند پیوسته‌ای تعریف کرده‌اند که در آن، تجارب یادگیری اجتماعی شخص، باعث ایجاد نیازهای روانی می‌گردد و نیز امکان کسب توانایی و مهارت‌هایی را فراهم می‌سازد که با آنها می‌توان به ارضای نیازها پرداخت. (خورانی، ۱۳۸۸) استفاده از این فرایند، به ویژه برای افرادی که از فرهنگی به فرهنگ دیگر وارد شده‌اند، بسیار ضروری است.

هرگاه تعادل جسمی و روانی فرد به گونه‌ای دچار اختلال شود که حالت ناخوشایندی به وی دست دهد، برای ایجاد توازن، نیازمند به کارگیری نیروهای درونی و حمایت‌های خارجی است. اگر موفق شود و مسئله را به نفع خود حل کند، می‌گویند فرایند سازگاری به وقوع پیوسته است. باید توجه داشت که امکان بر هم خوردن تعادل روانی در افرادی که از جامعه‌ای به جامعه دیگر مهاجرت می‌کنند، به علت وجود مسایل میان فرهنگی بیشتر است. ابعاد سازگاری شامل سازگاری جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی است. باید دانست برای افرادی که از فرهنگی به فرهنگ دیگر وارد می‌شوند، مهم‌ترین این موارد، سازگاری میان فرهنگی است و پیش‌درآمد رسیدن به سازگاری روانی، اخلاقی و جسمانی، سازگار شدن میان فرهنگی و اجتماعی است.

فرهنگ

واژه Culture مشتق از فعل لاتین culevel به معنای پرورش گیاهان و حیوانات است. همچنین به معنای کشت و کار و گاهی نیز به مفهوم پرورش به کار رفته است. در میان متکلمان یونان باستان، این اصطلاح کاربرد رایج امروزی را نداشته و از دوران رنسانس به بعد در زبان انگلیسی به معنای پیشرفت و تعالی جامعه و نشانه دستیابی آن به تمدن به کار می‌رفته است. (زهره‌ای، ۱۳۸۹)

بیش از ۱۶۰ تعریف گوناگون از فرهنگ شده است. در اینجا برخی از آنها بیان می‌شود. در



فرهنگ فارسی عمید، فرهنگ عبارت است از ادب، دانش، علم، معرفت و تعلیم و تربیت، آثار علمی و ادبی قوم یا ملتی. (عمید، ۱۳۸۹)

تایلور (Taylor)، یکی از اولین تعاریف اصطلاحی جامع فرهنگ را در سال ۱۸۷۱ نموده است. این مردم‌شناس انگلیسی بر این باور بود که فرهنگ عبارت است از مجموعه پیچیده‌ای از علوم، دانش‌ها، هنرها، افکار، باورها، آداب و رسوم و سنت‌ها و به طور خلاصه، کلیه آموخته‌ها و عاداتی که انسان در جامعه کسب می‌کند. (رجب‌زاده، ۱۳۸۷)

هافستده (Hafstede) فرهنگ را برنامه‌ریزی جمعی می‌داند که بین اعضای گروه یا منطقه‌ای، مشترک بوده، عامل تمایز با اعضای سایر ملل است. (رجب‌زاده، ۱۳۸۷)

ید (Yed)، جامعه‌شناس فرانسوی معتقد است واژه فرهنگ اکنون معنایی پهناتر و وسیع‌تر از هر زمان دارد. فرهنگ، تعریفی دارد که به اسارت کلمه در نمی‌آید. فرهنگ مانند واژه تعریف‌ناپذیر «عرفان»، ابعادی دارد که هر چه به آن ابعاد نزدیک‌تر شویم، دورتر می‌رویم. (همان، ۱۳۸۷)

هال (Hall) در تعریف فرهنگ می‌گوید: «فرهنگ در واقع مربوط به تولید و مبادله معناهاست و نیز به مفهوم معنا گرفتن و معنا بخشیدن بین اعضای گروه و جامعه است». (زهره‌ای، ۱۳۸۹)

بردل (Berdel) فرهنگ را مجموعه‌ای از معانی، ارزش‌ها و برداشتها می‌داند که در سطوح مختلف می‌توان آن را به کار برد. این سطوح عبارتند از: فروملی، ملی، فراملی. (زهره‌ای، ۱۳۸۹)

سازگاری میان فرهنگی

ورود به فرهنگ جدید، مانند شروع فرایندی جدید است و سبب بروز تغییرات زیادی در شیوه زندگی معمولی فرد مهاجر می‌شود. این تغییر ناگهانی، بروز احساس سردرگمی، درماندگی و ناتوانی را در پی دارد. بنابراین یادگیری روش زندگی کردن و کار کردن در فرهنگ جدید، تجربه‌ای چالش‌برانگیز است که سازگاری روان‌شناختی و اجتماعی را در هم می‌آمیزد. منظور از سازگاری میان فرهنگی، توانایی انطباق و کنار آمدن فرد با فرهنگی دیگر می‌باشد، نه به معنای پذیرفتن کامل آن فرهنگ. (مک‌کری، رابرت‌آر، ۲۰۰۲)



ابعاد سازگاری

سازگاری دو جنبه دارد؛ سازگاری انسان با خویشتن و محیط درون، سازگاری با دیگران و محیط پیرامون. این دو محیط (درونی و بیرونی) با هم روابط پیچیده و نزدیکی دارند که توضیح آن خواهد آمد.

سازگاری انسان با خویشتن و محیط درون

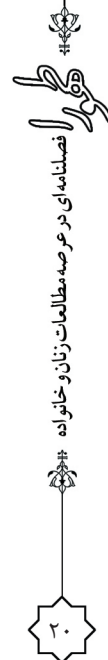
از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مسایلی که انسان‌ها با آن روبه‌رو می‌شوند، سازگاری با خویشتن است. سازگاری انسان با خویش و محیط درون را که می‌توان سازگاری درونی یا شخصی نامید، بدین معنی است که فرد بتواند کشمکش‌ها و تضادهای درونی خود را حل و رفع کند. انسان گاهی از تعارض‌های درونی خود نیز رنج می‌برد که آبشخور بسیاری از ناکامی‌ها و ناراحتی‌های او به شمار می‌رود. در این حالت، انگیزه‌های متعارض فرد، با هم به کشمکش می‌پردازند که این کشمکش درونی، نتیجه یادگیری و رشد اجتماعی اوست. (حبیبی، ۱۳۸۰)

آن دسته از انسان‌هایی که با ضمیر درونشان (خودشان) کنار می‌آیند و در خود احساس آرامش و کمال می‌نمایند، خواهند توانست قدم‌های مثبت و مهمی در راه سازگاری خود با جامعه و دیگران بردارند، ولی آنها که از خود درونی خویش ناراحت‌اند، در تنهایی، گویی از چیزی فرار می‌کنند و گاه نمی‌توانند ساعاتی را بدون اینکه آسیبی به خود برسانند، با خود در تنهایی بگذرانند؛ به عبارت بهتر، این افراد نمی‌توانند تنهایی خود را سازنده و مفید سپری کنند و به خود دلگرم باشند؛ چراکه توان درست‌اندیشیدن و تصمیم‌گیری ندارند و اگر تصمیمی می‌گیرند، اراده کافی برای انجام آن را ندارند. از این‌رو، این افراد، افرادی ناسازگارند.

انسان سازگار تلاش می‌کند تا برای رفع نیازهایش، روشی معتدل و مقرون به صحت و سلامت عقلانی را در پیش بگیرد. او نه یکسره خود را غرق نیازهایش می‌کند و نه آنها را ترک می‌کند. (شاهزاده، ۱۳۸۳)

سازگاری انسان با محیط پیرامون

سازگاری انسان با دیگران و محیط پیرامون را می‌توان سازگاری بیرونی، محیطی یا اجتماعی



نامید و بدین معنی است که فرد بتواند تعارض‌ها، کشمکش‌ها و تضادهایی را که بین او و دیگران یا محیط وجود دارد، حل و رفع کند. حیوانات با تکیه بر غریز و راهکارهای ذاتی، با محیط خود سازگاری پیدا می‌کنند، ولی در انسان، ویژگی‌هایی مانند انعطاف‌پذیری و قدرت اندیشه و یادگیری، بر واکنش‌های غریزی به صورت کامل، سایه افکنده است. (حبیبی، ۱۳۸۳) سازگاری اجتماعی بدین معنی است که نیازها و خواسته‌های فرد، باید با منافع و خواسته‌های گروهی که در آن زندگی می‌کند، متعادل و هماهنگ شود و تا آنجا که ممکن است، از برخورد مستقیم و شدید با منافع و ضوابط گروهی جلوگیری به عمل آید.

در مرحله اجتماعی شدن، مردم با یکدیگر ارتباط دارند؛ یعنی هر فردی «ناگزیر از زندگی اجتماعی است» و زندگی، نتیجه روابط و کنش‌های متقابل است. هیچ‌کس، پس از خو گرفتن به زندگی اجتماعی، نمی‌تواند به تنهایی زندگی کند و با وجود برخوردهایی که گاه بین افراد به وجود می‌آید، باز علاقمندند با یکدیگر روابط صمیمانه‌ای داشته باشند؛ زیرا انسان یاد گرفته و سپس خو کرده به اینکه در زندگی اجتماعی دارای روابط متقابل بوده، در برابر هر عمل، واکنش متناسبی از خود نشان دهد. (شاهزاده، ۱۳۸۳)

تمام اعمال و واکنش‌های اجتماعی افراد، خواه به صورت عادی و بهنجار یا غیر عادی و نابهنجار، به صورت رفتارهای ستیزه‌جویانه و پرخاشگرانه و یا در حالت پریشانی و اضطراب، در حالت عادی، چون زندگی روزمره و یا در حالت شادی و تفریح، بازتاب‌های واکنشی متناسب به شمار می‌آیند. به همین دلیل جامعه‌شناسان می‌گویند هر قدر زندگی اجتماعی آرام‌تر و طبیعی‌تر باشد و مردم از آرامش و امنیت اجتماعی بیشتری برخوردار گردند، رفتارهای اجتماعی آنها - سالم‌تر است و از سازگاری و سلامت جسمی و روحی بیشتری نیز برخوردار خواهند شد.

نابهنجاری رفتاری و ناسازگاری اجتماعی، نشانه اجتماعی نبودن افراد است؛ زیرا هر انسان متعادل باید خود را با شرایط طبیعی، معقول، منطقی و انسانی محیط پیرامون خویش، سازگار نماید؛ به گونه‌ای که رفتارش برای دیگران قابل قبول باشد. باید زمانی بگذرد تا کسانی که مدتی از عمر خود را در محیط‌های اجتماعی نامتعادل سپری کرده‌اند، بتوانند با محیط جدید سازگار شوند. چنین انسان‌هایی، در جوامعی با فرهنگی متفاوت از فرهنگ خود



زندگی کرده‌اند و باید با محیط جدید و فرهنگ آن سازگار شوند.

از سوی دیگر، جامعه از هر کس برای اجتماعی شدن انتظاراتی دارد. این انتظارات باید منطقی و مطلوب باشد، نه اتفاقی و نامنظم و نامطلوب و غیرمعقول. هر اجتماعی معیارهای ارزشی ویژه‌ای را به‌نجار می‌داند که افراد آن اجتماع، باید به آنها توجه داشته باشند و رفتار خود را با آنها سازگار و بدان‌ها عمل کنند. البته این‌گونه سازگاری‌های اجتماعی باید همراه با عقل و ادراک باشد و به افراد جامعه تحمیل نگردد؛ یعنی افراد باید با عقل خود بپذیرند که این رفتارهای منطقی و به‌نجار، برای اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند، ضروری است و اگر آن را درست دریابند، همواره بدان عمل خواهند کرد. (فرجاد، ۱۳۸۸)

فرایند سازگاری

مراحل سازگاری یا ناسازگاری عبارتند از وجود انگیزه، محرومیت یا تعارض، تنش عاطفی، پاسخ، کم شدن تنش و تأثیر آن. در ارضای نیازها، به طور معمول محرومیت یا تعارض وجود دارد. منظور از محرومیت، هر نوع ممانعت از برآوردن نیاز است. در تعارض، جلوگیری از تمایل وجود دارد. هر فرد در فرایند سازگاری، تا اندازه‌ای احساس تعارض خواهد نمود، ولی اگر مجبور شود بین دو عاملی که از لحاظ قدرت و کشمکش یکسان‌اند، یکی را انتخاب کند، ممکن است دچار تعارض شدید گردد. (خورانی، ۱۳۸۸)

زمانی که شخصی دچار محرومیت یا تعارض می‌گردد، به او هیجان عاطفی دست می‌دهد و در نتیجه می‌کوشد از مقدار این هیجان بکاهد. احتیاج به کم کردن هیجان عاطفی، ما را به قدم بعدی در سازگاری که واکنش است، سوق می‌دهد. اگر در فرایند سازگاری، عاملی سبب ایجاد محرومیت و تعارض شود، ممکن است واکنش فرد در مقابل این عامل، سریع و قاطع باشد. در این موارد، شیوه رفتار ثابت است، ولی اگر محرومیت و تعارض شدید و پی‌درپی باشد، فرد می‌کوشد تا راه‌های متعددی را برگزیند و ممکن است به رفتارهای متفاوتی دست بزند. برای مثال ممکن است به توجیه، جبران، برون‌فکنی و خیال‌بافی بیش از حد بپردازد. هنگامی که شخصی راه حلی پیدا می‌کند، از هیجان او کاسته می‌شود. بنابراین، می‌توان گفت سازگاری، صورت گرفته است، هرچند ممکن است این سازگاری از نظر اجتماعی



پسندیده و قابل قبول نباشد. قدم آخر در سازگاری «تأثیر» است. اگر به رفتار شخص، پاداش داده شود، به احتمال قوی این رفتار در آینده نیز تکرار خواهد شد و اگر رفتاری باعث ناراحتی شده باشد، از تکرار آن خودداری خواهد نمود. (شاملو، ۱۳۷۷)

الگوها و روش‌های کسب سازگاری

سازگاری از راه‌های مختلف دیگری همچون ترس، دفاع، گریز، کناره‌گیری، اضطراب و استفاده از سازوکارهای سازگاری نیز قابل انجام است؛ به عبارت دیگر، الگوهایی که افراد برای رسیدن به سازگاری از آنها بهره می‌برند، متفاوت است. (پورمقدس، ۱۳۷۳)

پرستاس (Peristss) (خورانی، ۱۳۸۸) در بررسی سازگاری شغلی، سه الگوی مشخص هم‌سازی افراد برای سازگاری را شناسایی نموده است. این جامعه‌شناس، اختیارکنندگان این سه الگو را **فرازپوی (Persistence)**، **دمدمی مزاج (Moodiness)** و **بی‌تفاوت (Flatting)** می‌نامد. به نظر پرستاس، فرد فرازپوی، اهداف خود را به طور کامل با اهداف و سنت‌های مدرسه، نظام ارزش‌ها، نظام اقتداری، و روش انجام امور در مدرسه یکی می‌داند. وی، زیاد ابراز رضایت‌مندی شغلی می‌نماید و آینده خود را در مدرسه و آموزش‌های آن می‌بیند.

فرد بی‌تفاوت از محیط مدرسه و آموزش کناره‌گیری کرده، علائق و استعدادهای خود را در مسیرهای جدید هدایت می‌کند. این گروه، کار را چیزی جز منبع درآمد و امنیت نمی‌داند. فرد دمدمی مزاج نمی‌تواند قدرت و ارتقای را که سازمان متبوعش، پاداش به او می‌دهد، بپذیرد. همچنین برای دست یافتن به این پاداش‌ها، نمی‌تواند نقش‌های لازم را ایفا کند. فرد دمدمی مزاج را درون‌گرا با دیدگاه‌های آرمان‌گرایانه و تحمل زیاد توصیف کرده‌اند. چنین فردی به مدرسه معترض است و از دیگران و خودش توقع زیادی دارد. افزون بر الگوهای هم‌سازی، فرد در پاسخ به ناکامی‌ها، تنش و اضطراب دارد و به سازوکارهای سازگاری نیز متوسل می‌گردد و آنها را سلاحی برای حفظ تمامیت شخصیت، ارضای نیازها، ایجاد سازش بین تمایلات ناسازگار و کاهش اضطراب و فشار برمی‌گزیند.

سازوکارهای سازگاری نیز وسیله‌ای برای ارضای غیرمستقیم نیازها، کاستن اضطراب و به دست آوردن حس اعتماد به نفس است و چون هر فردی، گاهی احساس محرومیت



می‌نماید و باید از شکست غرور خود جلوگیری کند، می‌توان نتیجه گرفت که همه افراد از سازوکارهای سازگاری برای سازش با کار بهره می‌برند. این سازوکارها، فرد را در مقابل محیط نامساعد محافظت می‌نماید و برای رشد حرفه‌ای، تحصیلی و اجتماعی بسیار مفید است. (زهراکار، ۱۳۸۱)

سلیمی و شاه‌طالبی (۱۳۸۱) سازوکارهای سازگاری را در سه طبقه مورد بررسی قرار داده‌اند که عبارتند: از کناره‌گیری، جبران، همانندسازی، فرافکنی، سرکوب، دلیل تراشی، خیال بافی، واکنش وارونه و جابه‌جایی.

این راهکارهای دفاعی، شیوه‌هایی غیر ارادی و ناخودآگاه و غیر تعلق‌ی برای کاهش اضطراب و حفظ شخصیت‌اند که تحریف واقعیت و خودفریبی، کمابیش در آنها به چشم می‌خورد و گاه، افراد برای کسب سازگاری به آنها متوسل می‌شوند. (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۷)

۱. **والایش (Sublimation)**

والایش یا تصعید، تغییر کشش‌های غریزی به سمت رفتار اجتماعی قابل قبول و قابل ستایش و تمجید است. در تصعید، از بروز کشش‌های غریزی به صورت اصلی خود جلوگیری می‌شود و به آنها جهت مقبولی داده می‌شود.

۲. **سرکوبی (Repression)**

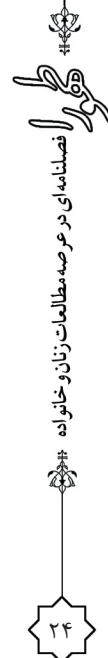
در فرایند سرکوبی، کشش نامطلوب به طور فعال و کامل از صحنه هوشیاری فرد بیرون رانده می‌شود.

۳. **واکنش‌سازی (Reaction)**

عبارت است از: سرکوب کشش غریزی در تعقیب سرسختانه و فعال که در نقطه مقابل و متضاد با آن کشش تجلی می‌کند.

۴. **باطل‌سازی (Invalidation)**

این راهکار واکنشی، شبیه نشانه‌های بالینی رفتار اضطرابی است. بنابراین، اگر فردی عملی را مرتکب شده و یا در صدد انجام عملی بوده که با اخلاقیات اجتماع مغایرت دارد، پیوسته



به رفتاری جبرانی دست خواهد زد تا دامن خود را از آلودگی بزدايد.

۵. فرافکنی (Projection)

این روش، نسبت دادن کشش‌ها و کوشش‌های مزاحم و نامطلوب درون خود، به کسی یا چیزی غیر از خود است.

۶. جابه‌جاسازی (Displacement)

این واکنش، تغییر جهت دادن کشش از شیء ترسناک و نامطلوب محیطی است به شیء مطلوب‌تری که دلهره کمتری دارد.

۷. بازگشت (Reversion)

یکی از روش‌های متداول برای رویارویی با ناکامی و اضطراب و حل آنها، این است که انسان از شیوه‌ای رفتاری فرار کرده و به رفتاری بگراید که رضایت‌بخش‌تر و مطلوب‌تر است. فرد در این حالت، به مراحل اولیه رشد که مخصوص سنین پایین‌تر است، برمی‌گردد.

۸. دلیل‌تراشی (Rationalization)

انسان پس از اندیشه‌ای وحشتناک یا انجام رفتاری نامطلوب، برای فرار از اضطراب و یا گناه ناشی از آن، با تراشیدن دلایل و عذرهای موجه، عمل خود را درست و منطقی جلوه می‌دهد.

۹. انکار (Denial)

روشی دیگر برای رویارویی با تجارب و افکار دردناک، انکار موجودیت آنها است.

۱۰. جبران (Compensation)

واکنش‌های جبرانی از احساس حقارت و بی‌کفایتی سرچشمه می‌گیرند و کوششی برای سرپوش گذاشتن بر نقاط ضعف و بی‌کفایتی به شمار می‌روند. این واکنش‌ها از نقایص حقیقی یا خیالی و یا شکست‌های شخصی ناشی می‌شوند. مانند رفتار دختری که ظاهر زیبا ندارد، می‌کوشد با کسب صفات پسندیده‌تر، نقص ظاهری خود را از نظرها پنهان دارد.

۱۱. همانندسازی (Identification)

در همانندسازی، فرد برای رشد شخصیت، ویژگی‌های مطلوب دیگران را با درون‌فکنی،



وارد شخصیت خویش می‌کند. سایر روش‌های کسب سازگاری عبارتند از: سازش، دفاع و مقاومت، حمله و هجوم، ترس‌های غیرمنطقی، فراموشی و عقب راندن مسایل، بیماری جسمی (مکانیسم دفاعی تبدیل)، اختلالات روانی و رفتاری، بروز تنش. (اسلامی‌نسب، ۱۳۶۵)

عوامل مؤثر بر سازگاری

سازگاری، جریانی پویا است. هر فرد به محیط و تغییراتی که در آن رخ می‌دهد، پاسخ‌هایی می‌دهد. تعیین اینکه شخص تا چه اندازه با محیط و تغییرات آن سازگار می‌شود، به دو عامل بستگی دارد؛ ویژگی‌های شخص (مهارت‌ها، نگرش‌ها و حالت‌های بدنی)، موقعیت‌هایی که با آن روبه‌رو می‌شود (کشمکش‌های خانوادگی، تعارض در محیط کار و...). این دو عامل با هم در تعیین سازگاری، خشنودی، کامیابی و یا شکست و کناره‌گیری فرد مؤثرند. چون شخص و محیط در حال تحول‌اند، سازگاری نیز باید با توجه به این دو عامل صورت می‌پذیرد. (زهراکار، ۱۳۸۱)

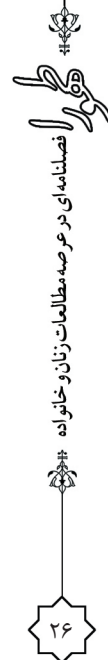
سایر عوامل مؤثر بر سازگاری را می‌توان به صورت زیر برشمرد:

شخصیت فرد، ادراک فرد از مشکل، شدت مشکل و مسئله، حمایت‌های اجتماعی، راه‌های ممکن برای رسیدن به هدف، توانایی و استعداد مراقبت از سلامت خود، ادراک فرد از موقعیت خود، درک خانواده از موقعیت فرد، توانایی و استعداد فرد برای جذب حمایت‌های اجتماعی، روش زندگی، نگرش و فعالیت‌های محیطی مؤثر. (اسلامی‌نسب، ۱۳۶۵)

دسته‌بندی دیگری نیز از عوامل مؤثر بر سازگاری شده است:

۱. عوامل جسمی مانند نقص عضو، بیماری، معلولیت؛
۲. عوامل روانی مانند احساس حقارت، اختلالات اضطرابی، افسردگی، روان‌نژندی و روان‌پریشی؛
۳. عوامل اجتماعی همچون ناسازگاری اجتماعی، شخصیت ضداجتماعی، طرد شدن و انزوا؛
۴. عوامل اخلاقی چون قدرت تاب‌آوری بالا، صبر، مقاومت، توکل و رفتارهای غیر اخلاقی.

(حبیبی، ۱۳۸۳)



دیدگاه‌های مختلف در زمینه سازگاری

برای دستیابی به درک مناسبی از مفهوم روان‌شناختی سازگاری، ضروری است که دیدگاه کمابیش، یک پارچه‌ای را اختیار کنیم که به ماهیت بنیادی انسان مربوط شود. در این قسمت به اختصار، سه دیدگاه کلی در مورد سازگاری؛ یعنی دیدگاه اخلاقی، دیدگاه پدیدارشناختی و دیدگاه یادگیری اجتماعی را توضیح می‌دهیم. (نقش‌بندی، ۱۳۷۸)

۱. دیدگاه اخلاقی

هر جامعه در مسیر رشد خود، ارزش‌های اخلاقی معینی را می‌پروراند که به نسل‌های بعدی انتقال می‌یابد. این ارزش‌های اخلاقی، رهنمودهایی را برای رفتار انسان و معیارهایی را برای ارزشیابی چگونگی سازگاری فرد در جامعه به دست می‌دهند.

ابتدا دیدگاه فلاسفه غربی در این زمینه بررسی می‌شود. اندیشمندان مسیحی بر این باورند که انسان‌ها، ذاتی پلیدند. چنین تصور می‌شود که هدف از زندگی انسان، بازگشت به همان موهبت الهی است که آدم و حوا از آن محروم شدند. البته این امر به پیروی از مجموعه اصول اخلاقی از پیش تعیین شده‌ای صورت می‌گیرد که به صورت جامع، رفتار، اندیشه و احساس افراد را در برمی‌گیرد. تخطی انسان از این اصول اخلاقی، به خداوند یا نماینده وی در روی زمین گزارش می‌شود. با وجود این، پروتستان (فرقه‌ای از مسیحیت) بر قابلیت انسان در تغییر، تأکید می‌ورزد؛ به این معنی که بخش زیادی از توانایی انطباق با نیازهای زندگی در کنترل انسان قرار دارد.

زیگموند فروید، واضع دیدگاه روان‌کاوی، در مطالعه ساختار انسان می‌گوید که انسان را نیروهای غریزی یا زیست‌شناختی که ماهیتی منفی دارند، اداره می‌کنند.

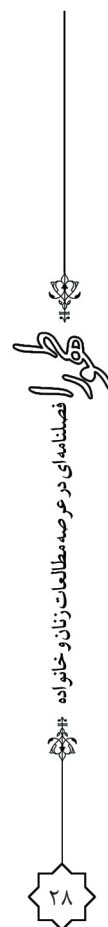
در فرایند اجتماعی شدن، فرد برای تخلیه نیروهای خود، شیوه‌های قابل قبول اجتماع را می‌آموزد. فرویدی‌های جدید، بر مؤلفه‌های زیست‌شناختی یا فطری نیازهای اساسی انسان، تأکید اندکی دارند. آنها بیشتر به نیازهایی توجه نشان می‌دهند که از خواست‌های محیط بین فردی و اجتماعی پدید می‌آیند. گروه دیگری از روان‌شناسان که «روان‌شناسان خود» نامیده می‌شوند، این اندیشه فروید را مورد تردید قرار دادند که فطرت انسان، بد و پلید است. آنان در مقابل، بر اهمیت قابلیت‌های انطباقی و منطقی تأکید ورزیدند. پژوهش‌گران معاصر،



جایگزین دیگری را برای دیدگاه فروید درباره ماهیت اخلاقی انسان معرفی کرده‌اند. در دیدگاه انسان‌گرایی، فطرت انسان‌ها نه پلید و بد، بلکه خیر و خوب است. به اعتقاد آبراهام مزلو انسان‌هایی از سازگاری بالایی برخوردارند که در طی مراحل شکل‌گیری خود، رشد موفقیت‌آمیزی داشته، به بالاترین مرحله رشد؛ یعنی خودشکوفایی رسیده‌اند و توانایی‌های بالقوه آنها، تمام عیار و کامل، ابراز شده است.

۲. دیدگاه پدیدارشناختی

پدیدارشناسان اعتقاد دارند که رفتار انسان‌ها را فقط می‌توان در چارچوب درونی مرجع (مرجع مقیاس درونی) رفتار آنها شناخت. طبق نظر آنها، اینکه بتوان تصمیم گرفت کدام رفتار برای دیگری انطباقی است و کدام رفتار انطباقی نیست، غیر ممکن است و فقط خود فرد می‌تواند با استفاده از چارچوب بی‌همتای خود، درستی رفتارهای خویش را ارزیابی کند. بنابراین برای پیش‌بینی رفتار فرد، ضروری است که از میدان پدیداری او آگاهی داشته باشیم. میدان پدیداری هر شخص، پیوسته بر اساس نیازهای متغیر وی بازسازی می‌شود. با این وجود، بخشی از میدان پدیداری، ادراک‌های باثباتی است که خودپنداره را شکل می‌دهند. نیروی بنیادین و انگیزشی کل رفتار، حفظ و گسترش خویشتن‌پنداری است؛ به عبارت دیگر، چنانچه رفتار فرد با نیازهایش، طبق ادراک خودش بوده، هماهنگی لازم را داشته باشد، انطباقی یا سازگارانه است. دیدگاه پدیدارشناختی ویژه‌ای که به سازگاری مربوط می‌شود، توسط روان‌شناسان وجودگرا بیان شده است. آنها بر این باورند که هر کس به طور فردی، مسئول سرنوشت خود است. انسان، ارباب سرنوشت خود است و درباره نوع رفتار خود تصمیم می‌گیرد. زندگی، مجموعه مستمری از تصمیم‌ها است که گاه، بعضی از آنها بیهوده به نظر می‌رسد. الگوی این تصمیم‌ها و پیامدهای آنها، چگونگی سازگاری افراد را نسبت به محیط تعیین می‌کند. در اتخاذ این تصمیم‌ها، فراتر از عوامل محیطی، بر اراده آزاد فرد تأکید می‌شود. همچنین تجربه‌های گذشته یا حالت‌های روان‌شناختی یا زیست‌شناختی درونی نیز نقش مهمی را ایفا می‌کنند. هر شخص در مورد سرنوشت خود تصمیم می‌گیرد و پیامد این تصمیم‌ها بر عهده دارد.



۳. دیدگاه یادگیری اجتماعی

رویکردهای یادگیری اجتماعی، سازگاری انسان را مانند حل مسئله یا رفتار کنار آمدن، در نظر می‌گیرند. منظور از کنار آمدن، میزان و درجه‌ای است که افراد می‌توانند سه چالش مهم موجودیت آنها را برطرف کنند و یا - دست‌کم - مهار نمایند. این چالش‌ها عبارتند از:

الف. چالش‌های مستقیم حاصل از محیط فیزیکی؛

ب. چالش‌های ناشی از محدودیت‌ها؛

ج. چالش‌های بین فردی و مربوط به محیط.

چالش‌های مستقیم، کفایت یا مهارت‌هایی است که به کمک آن، افراد با واقعیت‌های فیزیکی کنار می‌آیند. نوع دوم چالش‌ها، پاسخ‌هایی به محدودیت‌های فیزیکی و عقلی مانند ضعف جسمانی، بینایی و شنوایی و داشتن ظرفیت لازم برای حل مسئله است.

دسته سوم چالش‌ها، مواردی است که از محیط و موقعیت بین فردی ناشی می‌شوند؛ افراد چگونه می‌توانند با دیگران تعامل مناسبی داشته باشند تا نیازهای شخصی خود را برآورده سازند و چگونه با خواست‌های روانی تحمیل شده دیگران، کنار می‌آیند. (خورانی، ۱۳۸۸)

شوک فرهنگی (Cultural Shock)

افرادی که وارد فرهنگ جدیدی می‌شوند، از سردرگمی اجتناب‌ناپذیری رنج می‌برند که این سردرگمی در محیط اجتماعی و فیزیکی بیشتر است؛ چراکه این محیط، جدید و برای درک کردن، سخت است و زمان زیادی باید صرف سازگاری و هماهنگ شدن با این تغییرات شود. تفاوت‌های فرهنگی و ناتوانی در درک آنها، ممکن است احساس ناامنی را به وجود بیاورد. شخص هنگام ورود به فرهنگ جدید، از مردم و مقتضیاتی که نقش فرد و تجربه را در درجه‌های گوناگون مشخص می‌کرده، جدا می‌شود. اثر این جدایی و سردرگمی را «شوک فرهنگی» می‌نامند. شوک فرهنگی به روش‌های زیادی آشکار می‌شود. از جمله: سردرد، عصبی شدن معده، عصبانیت و پرخاشگری، غربت‌زدگی، افسردگی و انزوا. شوک فرهنگی، مگر در مواردی نادر، پس از مدتی از بین می‌رود. شوک فرهنگی تجربه‌ای طبیعی و واقعی است که به طور معمول، مهاجران با آن روبه‌رو می‌شوند. سازگاری با فرهنگ جدید و شوک



فرهنگی برای مهاجران، بسیار ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین سازگاری و هماهنگ شدن با خود و محیط پیرامون خود، برای هر موجود زنده، ضرورتی حیاتی است. تلاش روزمره آدمیان، گرد محور همین سازگاری دور می‌زند و هر کسی، هوشیارانه یا ناهوشیار، می‌کوشد نیازهای گوناگون و گاه متعارض خود را در محیط زندگی، برآورده سازد.

مهاجرت و انتقال از فرهنگ آشنا و مانوس به فرهنگی ناآشنا و بیگانه و انطباق با اصول و ارزش‌های فرهنگ میزبان، هم زمان بر است و هم چالش‌های زیادی برای فرد به همراه دارد. از جمله این چالش‌ها می‌توان این موارد را برشمرد: مشکلات زبان و تکلم، اختلالات غذایی، تفاوت‌های فرهنگی در آداب و رسوم و استفاده از نهادها و معانی کلمات.

همان‌گونه که پیش‌تر بدان اشاره شد، فردی که بتواند بیشترین انطباق و سازگاری را با فرهنگ جدید داشته باشد، خواهد توانست کمترین میزان فشار روانی را تحمل کرده، با چالش‌های ناشی از مهاجرت کنار آید. البته نباید این واقعیت را نادیده گرفت که انطباق با فرهنگ بیگانه، به سادگی امکان‌پذیر نیست و بسیاری از مهاجران، مدت‌ها با مسایل و مشکلات آن، دست به گریبان‌اند و در مسیر سازگاری با فرهنگ میزبان، چالش‌های زیادی را تجربه می‌کنند و فشار روانی زیادی را متحمل خواهند شد. (شعاری‌نژاد، ۱۳۷۱)

در بررسی‌های میان‌فرهنگی، مشخص شده که افراد مهاجری که با شوک فرهنگی روبه‌رو می‌شوند و چالش‌هایی برای آنها به وجود می‌آید، با گذشت زمان و با اتکا به ویژگی‌های شخصیتی و نیز راهکارهایی مانند مهاجرت‌های سازگاری (روش‌هایی که افراد به حل مشکل می‌پردازند) به حل مسایل خواهند پرداخت که البته این مهارت‌ها، اختصاصی است و بستگی به شخصیت هر فرد دارد. (اسلامی‌نسب، ۱۳۶۵)

راهکارهای ایجاد و افزایش سازگاری میان فرهنگی

اگی‌لرا، میسک و فارل (Aguibre & Messick & Farrel) (عزیزی و صالحی، ۱۳۸۵) بر این باورند در زمان وقوع رویدادی تنش‌زا، عوامل هماهنگ‌کننده‌ای در بازگشت دادن سازگاری فرد مؤثر است. این عوامل عبارتند از: درک واقع‌بینانه از حادثه، حمایت‌های موقعیتی موجود، راهکارهای مناسب مقابله. با توجه به این مطالب، افراد مهاجر می‌توانند خود را با



فرهنگ جدید سازگار نمایند و از تحمل بار سنگین فشار روحی و روانی مهاجرت و شوک میان فرهنگی رها شوند و روند عادی زندگی را برای نیل به اهداف خود پیش گیرند.

۱. درک واقع بینانه از حادثه

منظور از درک واقع بینانه، شناخت درست از وقایع و رویدادهایی است که همواره در زندگی وی رخ می دهد. از روزگاران قدیم، به تأثیر شناخت آدمی بر حالات عاطفی او توجه شده است. در قرن اول میلادی، اپیکتوس گفت که انسان با اشیا آشفته نمی شود. بلکه در اثر تعبیر و تفسیری که از اشیا می کند، آشفته می گردد. (خورانی، ۱۳۸۸)

آرنولد (Arnold) (۱۹۶۰) به نقش مهم شناخت در عواطف توجه کرد و احساس را فرایندی دانست که با درک اشیا و حوادث و ارزیابی آنها شروع می شود. انسان درباره خوب یا بد بودن رویدادها تصمیم می گیرد؛ اگر آنها را سودمند بداند، واکنش مثبت و در غیر این صورت، واکنش منفی نشان می دهد. هر چه به سود انسان باشد، باعث خوشحالی و رضایت او می شود و هر چه به زیان او باشد، باعث اندوه، خشم و اضطراب او می گردد. تجربه های بالینی، تأثیر عوامل شناختی را بر عواطف آدمی نشان می دهد.

درک واقع بینانه از رویدادها و شناخت و آگاهی فرد، باعث دستیابی وی به عوامل و توانمندی هایی خواهد شد؛ این آگاهی، شیوه کنار آمدن با انتظارات متفاوت خود، اطرافیان و جامعه را مشخص می کند، ایجادکننده روابط لذت بخش و رشددهنده با امکانات و محیط زندگی خواهد بود، منجر به دفع فشارهای روانی در محیط های متفاوت و سازگاری با مسایل می شود، توان مدیریت را بالا برده، باعث تقویت اعتماد به نفس در فرد می شود، رشد و تقویت عواطف و احساسات انسانی را در پی دارد و باعث شناخت و مهار هیجان و احساس خود و دیگران است، ضامن تقویت مهارت های ارتباطی است و تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی را در پی خواهد داشت، درگیری ها و تنش های درونی را کاهش می دهد و همچنین تأمین آرامش، لذت زندگی، رشد شخصی، خودشکوفایی، بالندگی، خوشبختی و شادابی فرد را به ارمغان خواهد آورد. (شریفی، ۱۳۸۹)

در رابطه با افرادی که درک و شناخت واقع بینانه ای از حوادث ندارند، درمانی روان شناختی با عنوان «شناخت درمانی» پیشنهاد می شود؛ درمانی که بر پایه این اصل بنیادی است:



بسیاری از رفتارهای فرد، به چگونگی تفسیر او از جهان بستگی دارد. (کلایتون و بارت، ۱۳۷۲) شناخت درمانی، در پی کمک به مراجع است تا با شناختن و تغییر تفکر، رفتار و پاسخ هیجانی ناکارآمد، بر مشکلاتش چیره شود. این روش، در رشد مهارت تغییر باورها، شناسایی تفکرات تحریف شده، روش‌های متفاوت ارتباط با دیگران و تغییر رفتار، به مراجعان کمک می‌کند. (کارآمد، ۱۳۸۶) هدف درمان شناختی، شناسایی و اصلاح اندیشه‌های تحریف شده، خاطره‌ها، باورها و فرض‌های کژکار و منفی زیربنایی ناهنجاری است که باعث تداوم آنها و ناسازگاری فرد می‌شوند و فرد را برای زمان‌های آینده، آسیب پذیر می‌سازند. (رم، ۱۹۷۷؛ بک، راش، شاو و امر، ۱۹۷۹؛ روزنهام و سلیگمن، ۱۳۸۴)

۲. حمایت‌های موقعیتی موجود

مطابق نظر کاپلان (Kaplan) (کاپلان و سادوک، ۱۳۷۰) فرد به گروه‌های حمایتی متعددی در جامعه، محل کار و... نیازمند است. سیستم‌های حمایت اجتماعی مانند سپر بلا عمل می‌کنند و کمک شایانی به سازگاری میان فرهنگی افراد مهاجر می‌کنند. افراد مهاجر، به ویژه جوانان، نیاز به راهنمایی دارند تا علایق و توانمندی‌های خود را بشناسند، مهارت‌های اجتماعی کسب کنند، مهارت‌های ارتباطی را فراگیرند، نیازهای دیگران را بدانند، روش زندگی با دیگران را یاد بگیرند و در امور اجتماعی شرکت فعال داشته باشند. یکی از شیوه‌های برآورده کردن این نیاز، گروه است.

تصور می‌شود فرایندهای گروهی، اعضا را به تجربه احساس‌ها و پاسخ‌هایی که از خانواده‌های اصلی خودشان ریشه می‌گیرد، تحریک می‌کند. این تجارب بر حسب روابط با والدین و همیشه در مراحل قبلی زندگی تعبیر می‌شود. بررسی انتقال‌ها در گروه، به مخاطب کمک می‌کند تا دریابد که چگونه در خارج از گروه، با توجه به تجارب پیشین ناراحت کننده، رابطه‌ای داشته باشد. (گیلدر و همکاران، ۱۳۷۶)

قرار گرفتن در موقعیت‌های گروهی، از سویی فرصت یادگیری را افزایش می‌دهد و از دیگریسو، باعث افزایش مشارکت و کسب تجربیات بیشتر می‌شود. (شفیع آبادی، ۱۳۸۶)



۳. راهکارهای مناسب مقابله

در پایان باید گفت که همه در زندگی با چالش و مشکل روبه‌رو می‌شوند. در این دشواری‌ها و گرفتاری‌ها، داشتن منابع و مهارت‌هایی که کمک کند تا به بهترین شکل ممکن، مشکل حل شود، تسلی‌بخش و یاری‌کننده خواهد بود. (عزیزی و صالحی، ۱۳۸۵)

از جمله این مهارت‌ها، آموزش مهارت‌های سازگاران است و مقصود، مجموعه رفتارهایی است که به سازگار شدن فرد با موقعیت و شرایط زندگی کمک می‌کند. کسی که از برخورد با محیط و فرهنگ جدید، دچار اضطراب و ناراحتی می‌شود، اگر مهارت‌های ارتباطی را فراگیرد، بدون اینکه احساس تنش داشته باشد، خواهد توانست در موقعیت، حاضر شود.

آموزش راهکارهای مناسب مقابله، در قالب آموزش مهارت‌هایی است که یاری‌کننده و راهگشا است. روان‌شناسی انسان‌گرا، انسان را در مقابل شرایط محیطی و تربیتی که به او تحمیل شده، با تکیه بر اراده و دیگرگونی‌ها شخصی، عاملی منفعل و بدون اراده نمی‌داند و به تلاش انسان برای رسیدن به خوش‌بختی و دستیابی به خودشکوفایی اشاره دارد و راه حصول به آن را در گرو رفع نیازهای زیستی انسان دانسته، آموزش مهارت‌های لازم برای رسیدن به سازگاری را ضروری می‌شمرد و انسان را به تلاش در تأمین این نیازها، تشویق و ترغیب می‌کند و کوتاهی در رسیدن به خودشکوفایی را ناپسند می‌شمارد.



فهرست منابع

۱. اسلامی نسب، علی. (۱۳۶۵). روان‌شناسی سازگاری. تهران: انتشارات بنیاد.
۲. پورمقدس، علی. (۱۳۷۳). روان‌شناسی سازگاری. اصفهان: انتشارات مشعل.
۳. حبیبی، نسرین. (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و سازگاری فردی-اجتماعی در دختران دانش‌آموز دبیرستان‌های شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران: واحد علوم و تحقیقات.
۴. خورانی، جواد. (۱۳۸۸ش). بررسی رابطه بین عزت‌نفس و متغیرهای دموگرافیک با سازگاری میان‌فرهنگی دانش‌جویان مهاجر عراقی در شهرستان گیلان غرب در سال تحصیلی ۸۸-۸۷. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اراک: دانشگاه آزاد.
۵. رجب‌زاده، محمدصادق. (۱۳۸۱). بررسی فرهنگ و فرهنگ‌پذیری در جوامع سنتی و مدرن. فصل‌نامه سیاست قرن. ش ۲۱.
۶. دهخدا، علی‌اکبر. (۱۳۸۵ش). لغت‌نامه دهخدا. انتشارات خوارزمی.
۷. زهراکار، کیانوش. (۱۳۸۱ش). بررسی رابطه بین سازگاری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهرستان خرم‌آباد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
۸. زهره‌ای، محمدعلی. (۱۳۸۹). بررسی مفهوم فرهنگ. تهران: انتشارات سوده.
۹. سلیمین، مارتین‌ای؛ پی، روزن‌هان؛ دیدیدال. (۱۳۸۴). آسیب‌شناسی روانی. تهران: انتشارات ارسباران.
۱۰. سلیمی، قربانعلی؛ شاه‌طالبی، بدری. (۱۳۸۱). بررسی سازوکارهای سازگاری دبیران دبیرستان‌های شهر اصفهان با محیط‌های آموزشی. فصل‌نامه دانش و پژوهش. اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان. ش ۱۳ و ۱۴.
۱۱. شاملو، سعید. (۱۳۷۷). بهداشت روانی. تهران: انتشارات رشد.
۱۲. شاهزاده، مهران. (۱۳۸۳). ناسازگاری در پسران و دختران جوان. مجله پیام زن. ش ۱۵۴.
۱۳. شریفی، احمد. (۱۳۸۹). تأثیر شناخت‌درمانی گروهی در سلامت روان همسران جانباز شهر آباد. فصل‌نامه روانیار. ش ۸۳.
۱۴. شفیع‌آبادی، عبدالله. (۱۳۷۷). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: نشر دانشگاهی.
۱۵. شعاری‌نژاد، علی‌اکبر. (۱۳۷۱). درآمدی بر روان‌شناسی انسان. تهران: نشر آزاده.
۱۶. شولتز، دوان. (۱۳۷۸). نظریه‌های شخصیت. ترجمه یوسف کریمی و همکاران. تهران: نشر ارسباران.
۱۷. عزیزی، سمیه؛ صالحی، فاطمه. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر اشتغال مادران بر سازگاری اجتماعی دختران ۱۱ تا ۱۵ سال در سال ۸۵-۸۴ شهرستان اراک. ماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه اراک. ش ۲۱.
۱۸. عمید، حسن. (۱۳۸۹). فرهنگ لغت عمید. تهران: انتشارات شهرزاد.
۱۹. فرجاد، محمدحسین. (۱۳۸۸ش). اصول و مبانی جامعه‌شناسی. تهران: انتشارات فدک.
۲۰. کاپلان، سادوک. (۱۳۷۰ش). خلاصه روان‌پزشکی. ترجمه نصرت‌الله پورافکاری. تبریز: انتشارات ذوقی.
۲۱. کارآمد، شهره. (۱۳۸۶). بررسی شناخت‌درمانی و تأثیر آن بر کیفیت زندگی سالمندان شهر اهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مشهد: دانشگاه آزاد اسلامی.
۲۲. کلارک، کریستوفر؛ فربون، ج. (۱۳۸۶ش). دانش و روش‌های کاربردی رفتار‌درمانی شناختی، ترجمه حسین کاویانی. تهران: انتشارات سنا.
۲۳. کلایتون، پلاجی، بارت. جیمزای. (۱۳۷۲ش). درمان افسردگی (اختلاف نظرهای گذشته و نگرش جدید). ترجمه حسن سلطانی‌فر. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
۲۴. گیلدر، مایکل و همکاران. (۱۳۷۶ش). درسنامه روان‌پزشکی آکسفورد. ترجمه نصرت‌الله پورافکاری. تبریز: انتشارات دانشگاه تبریز.
۲۵. مظاهری، اکرم و همکاران. (۱۳۸۵ش). تأثیر آموزش گروهی عزت‌نفس بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان. دو ماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد. ش ۱۶.
۲۶. نقش‌بندی، سیامک. (۱۳۷۸ش). هنجاریابی آزمون سازگاری بل در دانشجویان مستقر در تهران. پایان‌نامه دکتری. تهران: واحد علوم و تحقیقات.

