



ناکامی، تعارض و سازگاری

ناکامی

زلزله، طوفان) می‌باشند. فردی که به دلیل کمبود امکانات یا وضعیت اقتصادی نامناسب، نمی‌تواند در رشته مورد علاقه خود تحصیل نماید، با یک مانع اجتماعی روبه‌رو شده است و فردی که در روستا زندگی می‌کند و در کنکور سراسری شرکت کرده است، روز برگزاری آزمون، به دلیل بارندگی شدید و تخریب جاده، نمی‌تواند به جلسه آزمون برسد، با مانع طبیعی روبه‌رو شده است.

تعارض

تعارض^۱، زمانی پیش می‌آید که فرد نتواند، از بین دو هدف، یکی را انتخاب کند. انتخاب هر کدام موجب محروم شدن از هدف دیگر می‌شود. ناتوانی در انتخاب بین دو هدف، زمانی تعارض ایجاد می‌کند که هر دو هدف برای فرد دارای ارزش یکسانی باشند و فرد نتواند، تصمیم بگیرد که کدام یک را انتخاب کند. بنابر این، تعارض عبارت است از کشمکش بین دو هدفی که ارزش یکسانی دارند. تعارض گاهی بین دو موقعیت بیرونی رخ می‌دهد. مانند رفتن به دانشگاه یا کارکردن. گاهی نیز بین یک انگیزه درونی و معیارهای درونی فرد، به وجود می‌آید. مثل تمایل به خوردن زیاد (انگیزه درونی) و تلاش برای پرهیز غذایی (معیار درونی فرد) و یا ابراز تکانه‌ها در مقابل معیارهای اخلاقی.

انسان در طول زندگی خود، برای دستیابی به اهداف و آرزوهایش، همواره تلاش می‌کند؛ اما گاهی تلاش‌های او قبل از این که او را به اهداف و آرزوهایش برساند، با موانعی برخورد می‌کند و به عبارتی، با ناکامی^۱ مواجه می‌شود؛ مثلاً وزن‌برداری که ماه‌ها تمرین می‌کند تا مقاوم اول را کسب کند، در زمان مسابقه بر اثر سانحه‌ای از شرکت در مسابقه محروم می‌شود، با ناکامی مواجه شده است. بنابر این، احساس ناکامی وقتی به فرد دست می‌دهد که از ابراز یک انگیزه جلوگیری به عمل آید؛ یعنی، اگر فرد برای دستیابی به هدفی برانگیخته نشده باشد، دچار ناکامی نخواهد شد. برانگیختگی برای فرد هر چه قدر بیشتر باشد، ناکامی نیز شدیدتر خواهد بود.

عواملی که باعث ناکامی افراد می‌شوند به دو دسته عوامل درونی و عوامل بیرونی تقسیم می‌شوند. عوامل درونی از خود فرد سرچشمه می‌گیرند؛ مثلاً، وقتی زنی به دلیل نقص‌های جسمی خود نمی‌تواند بچه‌دار شود یا دانش‌آموزی، به علت ناتوانی ذهنی نمی‌تواند، وارد دانشگاه شود، با مانع درونی روبه‌رو هستند. بنابر این، معلولیت، بیماری، ناتوانی هوش، وجدان و ارزش‌های اخلاقی، عوامل درونی ناکامی هستند.

عوامل بیرونی از محیط نشأت می‌گیرند و شامل عوامل اجتماعی، مانند مقررات و قوانین، مخالفت‌های دیگران، کمبود امکانات و عوامل محیطی، مانند حوادث طبیعی (سیل،

1- Frustration

2- Conflict



بر اساس نظریه فروید نیز، تعارضات حل نشده و ناکامی، به ناخودآگاه سرکوب می شوند و بعدها موجب اضطراب و سایر بیماری های روانی می گردند.

واکنش افراد در مقابل ناکامی و تعارض

قدرت تحمل افراد، در مقابل احساس ناکامی، یکسان نیست. بعضی افراد قدرت تحمل ناکامی بیشتری را دارند. در حالی که گروهی، قدرت تحمل کمتری در مقابل ناکامی دارند و به محض برخورد با کوچک ترین مانعی احساس سرخوردگی شدید می کنند و احساس می کنند که همه چیز برای آن ها تمام شده است. لذا، ممکن است، شدیداً عصبانی شوند، منزل یا محل کار خود را ترک کنند و حتی اقدام به خودکشی نمایند. اما، کسانی که قدرت تحمل بیشتری دارند، پس از برخورد با مانع، قادر هستند که با صبر و بردباری، عکس العمل مناسبی از خود نشان دهند؛ مثلاً، یا هدف خود را تغییر دهند و یا سعی نمایند، مانعی را که موجب جدایی آنان از هدف شده است، دور بزنند.

بنابر این، واکنش های افراد در مقابل ناکامی و تعارض متفاوت است و به عوامل زیادی بستگی دارد؛ مانند: خصوصیات شخصیتی افراد و اهمیت و ارزش هدفی که از دست داده اند. این واکنش ها عبارتند از:

۱ - **پرخاشگری:** شایع ترین واکنش در مقابل ناکامی، پرخاشگری است. پرخاشگری ممکن است، به صورت مستقیم متوجه علت ناکامی باشد یا به طور غیرمستقیم متوجه شخص یا شیء دیگری شود؛ مثلاً، کودکی که از بازی کردن، منع می شود یا مستقیماً، مادرش را که مانع بازی او شده است، مورد خشم قرار می دهد یا غیرمستقیم، در اتاقش را محکم می کوبد. اگرچه، پرخاشگری، با تخلیه احساسات ناشی از ناکامی، به طور موقت موجب احساس آرامش می شود؛ اما، پیامد آن ناخوشایند است.

۲ - **بی تفاوتی:** گروهی در برابر ناکامی، با بی توجهی یا بی تفاوتی واکنش نشان می دهند. افراد ممکن است در اثر

همواره مقداری استرس، برای فرد وجود دارد و این مقدار برای او مفید است. زیرا، زمینه تغییر و رشد را برای فرد فراهم می نماید. این گونه استرس ها را استرس های مفید^۱ می نامند. استرس شدید و طولانی، ممکن است، منجر به اختلالات جسمی و روانی گردد. این نوع استرس ها به استرس های مضر^۲ یا ناخوشایند مشهور هستند. در روان شناسی تندرستی، واژه استرس، معمولاً به استرس های مضر، اطلاق می گردد. استرس موجب تغییرات فیزیولوژیکی در بدن می گردد. هانس سلیه^۳، یک سندرم سازگاری با استرس را شرح داد که به سندرم سازگاری عمومی^۴ مشهور است و منظور از آن، پاسخ فیزیولوژیکی تمام بدن به استرس است. این پاسخ نتیجه عملکرد سیستم های مختلف بدن، به خصوص، سیستم عصبی خودکار و سیستم غدد درون ریز می باشد. سندرم سازگاری عمومی از سه مرحله تشکیل شده است:

۱ - **مرحله احساس خطر:** این مرحله با فعال شدن سیستم سمپاتیک، مشخص می شود که نتیجه آن تجهیز شدن کلیه نیروهای جسمانی فرد برای مقابله با خطر یا به اصطلاح واکنش جنگ و گریز می باشد؛ مانند: افزایش ضربان قلب، افزایش تنفس، افزایش فشار خون، افزایش قند خون و نظایر آن ها.

۲ - **مرحله مقاومت:** با فاصله کوتاهی بعد از مرحله اول، بدن، هماهنگی، مقاومت و قدرت مقابله با خطر را به دست می آورد. اگر عامل استرس زا شدید باشد، بدن وارد مرحله سوم می شود.

۳ - **مرحله فرسودگی:** در این مرحله، بدن در مقابل استرس، به طور کلی یا نسبی، توانایی خود را از دست می دهد. این مرحله با آسیب جدی جسمی و روانی همراه است.

بنابر این، ناکامی و تعارض منجر به استرس می گردد و استرس از طریق تغییرات فیزیولوژیکی منجر به اختلالات متعدد جسمانی می گردد. این گروه از اختلالات را، اختلالات روان - تنی، می گویند. مثلاً، استرس با ضعیف کردن سیستم ایمنی، زمینه را برای ابتلا به بیماری های عفونی و سرطان ها فراهم می کند. هم چنین، اختلالات قلبی عروقی، زخم معده و اثنی عشر، بیماری های تنفسی، هورمونی و پوستی، نیز از پیامدهای استرس های شدید و طولانی می باشد.

1- Eustress

2- Distress

3- H.Selye

4- General Adaptation Syndrome (G.A.S)



در آن احساسات ناشی از ناکامی و تعارض به ناخودآگاه فرستاده می‌شود؛ مثلاً، فرد به جای این که پس از مواجه شدن با ناکامی، داد و فریاد راه بیندازد، سکوت می‌کند و به اصطلاح دندان روی جگر گذاشته و تحمل می‌کند. به نظر فروید، احساسات سرکوب شده در ناخودآگاه، مثل آتش زیر خاکستر هستند که حرارتش دائماً رفتار فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و ممکن است، به صورت نشانه‌های اختلالات روانی بروز کند. این احساسات، هر زمان فرصت به دست آورند، یعنی هر وقت قسمت سانسور بین خودآگاه و ناخودآگاه ضعیف شود، تجلی می‌کنند.

جابه‌جایی^۲: گاهی فرد به منظور حل تعارض، احساسات خود را از علت به وجود آورنده‌اش به افراد یا اشیایی که ارتباطی با عامل ناکامی یا تعارض ندارند، منتقل می‌کند. دانشجویی که از درسی نمره قبولی کسب نکرده است، به درو دیوار لگد می‌کوبد. کارمندی که در محیط کار، توبیخ شده است، در منزل با همسر و فرزندانش بدرفتاری می‌کند. در این موارد، احساسات ناخوشایند ناشی از عدم قبولی و توبیخ با جابه‌جایی، تخلیه می‌شوند.

جبران^۳: بعضی از افراد که در رسیدن به بعضی از آرزوها و اهدافشان با کمبودها و ناتوانی‌هایی روبه‌رو هستند؛ به طور افراطی، در رسیدن به اهداف دیگری که توانایی آن را دارند؛ تلاش می‌کنند؛ مانند، دانش‌آموزی که توانایی کسب نمره‌های خوب را ندارد، ورزشکار خوبی می‌شود. افرادی که معلولیت‌های جسمانی دارند و به خاطر آن احساس حقارت می‌کنند، از این روش زیاد استفاده می‌کنند؛ مثل فردی که فلج است با کسب شهرت در نویسندگی بر احساس حقارت خود فایق می‌آید. البته، گاهی رفتارهای جبرانی ممکن است، در جهت منفی باشد؛ مثلاً، متوسل شدن به جنایت و قتل برای کاهش احساس حقارت خود. می‌گویند که برخی افراد مشهور عالم هنر کسانی بوده‌اند که کوشیده‌اند، نقص‌های جسمانی خود را با آثار هنری جبران کنند و برخی افراد دیکتاتور نیز احتمالاً دوران کودکی پر از ناکامی داشته‌اند. آدلر اعتقاد داشت که احساس حقارت سر منشأ تمام ناکامی‌ها است و احساس برتری‌طلبی یک حالت جبرانی برای از بین بردن احساس

تجربه‌هایی یاد بگیرند که تلاش برای برطرف کردن منبع ناکامی، بیهوده است. بنابر این، به جای تلاش یا پرخاشگری، بی تفاوت باشند. نظریه درماندگی آموخته‌شده، تأیید کننده این مطلب است. این نظریه توضیح می‌دهد که چه طور تجربه وقایع ناراحت کننده و غیرقابل پیش‌بینی می‌تواند به بی تفاوتی یا بی‌احساسی و افسردگی منجر گردد.

۳ - ستیز با مشکل: گروهی اعتقاد دارند که اگر مشکلی وجود دارد، باید راهی هم برای حل آن وجود داشته باشد. ستیز با مشکل، استرس زیادی برای فرد دارد. ممکن است، باعث خشم و عصبانیت او شود. به خصوص، اگر احساس تضعیف حقوق فرد هم به آن افزوده شود. اما، این خشم، ممکن است، مؤثر باشد و شخص را وادار به تلاش پی‌گیر نماید.

۴ - عقب‌نشینی و انصراف: در بعضی مواقع، بهترین و مؤثرترین راه مقابله با مانع یا مشکل، عقب‌نشینی و منصرف شدن از هدف خواستنی است؛ مثلاً، فردی که توانایی قبول شدن در رشته پزشکی را ندارد، از انتخاب این رشته منصرف می‌شود.

۵ - استفاده از مکانیسم‌های دفاعی: گاهی افرادی که دچار ناکامی و تعارض شده‌اند، به جای استفاده از روش‌های آگاهانه، از روش‌های ناآگاهانه استفاده می‌کنند که به مکانیسم‌های دفاعی معروف هستند. مکانیسم‌های دفاعی، فرآیندهای ناخودآگاه هستند که به عنوان راهی، برای کنار آمدن با اضطراب ناشی از ناکامی و تعارض، روی می‌دهند و با تغییر دادن ادراک فرد از واقعیت، عمل می‌کنند. مکانیسم‌های دفاعی، با بیرون نگه داشتن احساسات ناراحت‌کننده از خودآگاه موجب حمایت روانی فرد می‌شوند.

مکانیسم‌های دفاعی، زمانی به کار گرفته می‌شوند که فرد نمی‌تواند، تعارض‌های خود را با شیوه‌های دیگر، رفع نماید. لذا، شخصیت او به طور جدی مورد تهدید قرار می‌گیرد و با توسل به این مکانیسم‌ها، موجودیت خود را حفظ می‌کند. مکانیسم‌های دفاعی، یکی دیگر از ابتکارهای فروید است. فروید این مکانیسم‌ها را معرفی نمود و آن‌ها را برای سلامت روانی ضروری می‌دانست. البته، استفاده از آن‌ها به مدت طولانی، مفید نیست. نمونه‌هایی از این مکانیسم‌ها عبارتند از:

سرکوبی^۱: سرکوبی رایج‌ترین مکانیسم دفاعی است که



حقارت می‌باشد.

برون فکنی^۱:

برون فکنی، یعنی، نسبت دادن خصوصیات یا تمایلات نامقبول و ناپسند خود، به دیگران. به عبارت دیگر، فرد احساس‌ها و امیال دردناک درونی و نقاط ضعف خود را به دیگران نسبت می‌دهد و خود را عاری از عیب و نقص می‌داند؛ مثلاً، فرد دروغگویی که از داشتن این ویژگی ناراحت می‌باشد و ترک آن نیز برایش غیرممکن است، با نسبت دادن آن به دیگران (مثلاً یک فرد دروغگو می‌گوید: به هیچ کس نمی‌توان اعتماد کرد، همه دروغ می‌گویند)، احساس آرامش می‌کند. ضرب‌المثل "کافر همه را به کیش خود پندارد" نمونه خوبی برای این مکانیسم است. افرادی که دائماً از دیگران عیب‌جویی می‌کنند، در واقع کمبود و قصورهای خود را به آن‌ها نسبت می‌دهند. برون فکنی در نوع بسیار شدید به صورت هذیان‌های گزند و آسیب در می‌آید.

دلیل‌تراشی^۲: گاهی فرد برای این که ناراحتی ناشی از نرسیدن به هدف را کاهش دهد، از این مکانیسم استفاده می‌کند؛ مانند، فردی که به یک مهمانی دعوت نشده است، می‌گوید: "اگر دعوت می‌شدم، هم نمی‌رفتم". هم چنین، برای توجیه رفتارهای ناپسند و یا ضعف‌های خود نیز، ممکن است، از این مکانیسم استفاده نماییم؛ مثلاً، فردی که دیر سر کلاس می‌آید، می‌گوید: "که چه قدر خیابان‌ها شلوغ است" یا در کنکور دانشگاه قبول نشده است، می‌گوید: "دانشگاه رفتن، وقت تلف کردن است". در واقع توسط دلیل‌تراشی، فرد وقتی به آن چه که می‌خواهد، نمی‌تواند برسد، مدعی می‌شود که تمایلی برای به دست آوردن آن ندارد. ضرب‌المثل، "گربه دستش به گوشت نمی‌رسد، می‌گوید بو می‌دهد"، مثالی برای این مکانیسم است.

واکنش وارونه^۳: واکنش وارونه، رفتاری افراطی است که فرد برخلاف احساس باطنی و واقعی خود آن را آشکار می‌سازد. به عبارت دیگر، فرد میل یا آرزویی را که از ابراز آن شرم دارد، سرکوب می‌کند و رفتاری در خلاف جهت آن انجام می‌دهد؛ مانند، فردی که از کسی کینه یا نفرت دارد، وقتی او را می‌بیند، بیش از حد به او محبت نشان می‌دهد. به این ترتیب، فرد از نگرانی و دلوپسی خود می‌کاهد و از ترس ناخودآگاه، راحت شده و احساس آرامش می‌کند.

درون فکنی^۴: فرد سعی می‌کند، تمایلات ناپسند دیگران

را به خود نسبت دهد و خود را مسؤول بدبختی دیگران بداند. این مکانیسم در بیماران افسرده به شدت خود می‌رسد و بیمار احساس گناه و تقصیر شدید می‌کند؛ به عنوان مثال، می‌گوید: "من باعث بدبختی و عقب‌ماندگی خانواده‌ام شده‌ام". درون فکنی در رشد شخصیت کودکان، اهمیت اساسی دارد. کودک، خصوصیات والدین را درونی نموده و با آن همانندسازی می‌کند.

خیال‌پردازی^۵: بعضی از افراد، وقتی در عالم واقعیت، توانایی رسیدن به آرزوهای خود را ندارند؛ در عالم خیال دنیا را آن طور که دوست دارند، بنا می‌کنند و در آن دنیا، به طور خیالی به آرزوهای خود می‌رسند. بنابر این، برای کسی که با شکست‌های زیادی روبه رو می‌شود، خیال‌پردازی، به او یک حالت ارضاء شدن را می‌دهد که اضطراب و ناراحتی او را کاهش می‌دهد؛ مثلاً، در کنکور دانشگاه قبول نشده است و در خیال خود به کلاس‌های دانشگاه می‌رود، به درس استاد گوش می‌دهد و ... این افراد به جای این که با مشکلات و موانع روبه رو شوند و راه‌حلی برای آن‌ها، پیدا کنند، به عالم خیال پناه می‌برند. اگر زیاد مورد استفاده قرار گیرد، فرد به تدریج، توانایی برخورد با واقعیت‌ها را از دست می‌دهد. خیال‌پردازی، یک نوع حالت رؤیای بیداری است و تا اندازه‌ای همه افراد از آن استفاده می‌کنند.

بازگشت^۶: بازگشت یا پسرفت، یعنی، عقب‌نشینی از مشکلات زندگی به وسیله، بازگشت به مراحل اولیه و ساده‌تر رفتار و یا متوسل شدن به رفتارهایی که فرد در گذشته (مثل دوران کودکی) انجام داده است؛ مثلاً، فردی که با ناکامی روبه رو شده است، به جای حل مشکل، گریه می‌کند یا قهر می‌کند. گریه رفتاری است که کودکان وقتی با ناکامی روبه رو می‌شوند، از آن استفاده می‌کنند. تقریباً همه ما در زمان بیماری، با رفتارهای کودکانه که به خود می‌گیریم، توقع محبت و توجه دیگران را داریم.

تثبیت^۷: تثبیت، یعنی حفظ کردن رفتارهای کودکانه. در واقع، رفتارهای دوران کودکی غیرقابل تغییر باقی می‌ماند. به

1- Projection

2- Rationalization

3- Reaction Formation

4- Introjection

5- Fantasy

6- Regression

7- Fixation



فرآیندی است که به ما امکان مواجهه با استرس‌زاهایی مختلف را می‌دهد. بر اساس تعریف دیگری، سازگاری رفتارها، واکنش‌های عاطفی و شناخت‌هایی است که مطلوب انطباقی، مؤثر و یا سالم تلقی می‌شوند. فرآیند سازگاری می‌تواند، بر تأثیر هیجانی محرک استرس‌زا یا بر حل کردن مسأله‌ای که موجب استرس شده است، متمرکز باشد که منجر به دو نوع سازگاری هیجان مدار^۴ و مسأله مدار^۵ می‌گردد.

۱- هیجان مدار: سازگاری هیجان مدار، راهبردهای هیجانی یا شناختی هستند که دیدگاه ما را نسبت به موقعیت استرس‌زا، تغییر می‌دهند؛ به عنوان مثال، فردی برای شغلی که علاقه زیادی به آن داشت، پذیرفته نشده است (ناکامی) او به ارزیابی مجدد شغل مورد نظر می‌پردازد و نتیجه می‌گیرد که اصلاً این شغل از ابتدا، برای او مناسب نبوده است. سازگاری هیجان مدار، به نظم عاطفی، پذیرش مجدد و تخلیه هیجانی منجر می‌شود. شوخ طبعی یکی از راهبردهای هیجان مدار است که در تغییر دادن خلق منفی، برطرف کردن افسردگی و کاستن از خشم و تنش بسیار مؤثر است. گاهی می‌توان با روش هیجان مدار، اضطراب قبل از امتحان را کاهش داد، به این صورت که فرد به خودش بگوید آرام باش و نفس عمیق بکش؛ این امتحان آن قدرها هم که تصور می‌کنم، سخت نیست.

در سازگاری هیجان مدار، از چیزی اجتناب می‌ورزیم، اتفاقات رخ داده را توجیه یا انکار می‌کنیم، آن‌ها را به شوخی می‌گیریم یا در برابر آن‌ها به اعتقادات دینی خود متکی می‌شویم. وقتی از روش هیجان مدار استفاده می‌کنید، از رفتن به کلاس مشکل ساز پرهیز خواهید کرد و احتمالاً خواهید گفت، کلاس مهمی نیست. هم چنین، منکر مشکل داشتن با آن کلاس می‌شوید. گاهی نیز ممکن است، با دوستان‌تان به آن بخندید و یا دعا می‌کنید که مشکل‌تان در آن کلاس رفع شود. این نوع پاسخ‌دهی‌ها، لزوماً راه خوبی برای روبه‌رو شدن با مشکلات نیست. اما، گاهی اوقات به سازگاری ما و کنار آمدن ما با مشکلات کمک می‌کند؛ مثلاً، انکار، ما را در برابر موج احساساتی که مرگ و احتضار در ما

عبارتی، فرد در یکی از مراحل رشد کودکی، باقی می‌ماند و عادت‌ها و رفتارهای آن دوره را تکرار می‌کند؛ مانند، کودکی که مرتباً انگشت شست خود را می‌مکد. فرق آن با بازگشت، این است که در بازگشت، فرد رفتار گذشته را ترک کرده است و فقط زمانی که استرس دارد آن رفتار را از خود بروز می‌دهد؛ ولی در تثبیت، آن رفتار را به همراه دارد. تثبیت در دوره دهانی، یعنی، حفظ عادت‌های دهانی، مثل مکیدن، خوردن افراطی، فحاشی و وابستگی بیش از حد به دیگران.

انکار^۱: فرد با به کار بردن این مکانیسم، واقعیت‌ها و حقایق را که برایش ناخوشایند یا دردناک است، نادیده می‌گیرد و به گونه‌ای رفتار می‌کند که انگار مشکلی وجود ندارد. مادری که فرزندش را از دست داده است، چون قبول واقعیت برای او دردناک است، می‌گوید که بچه‌ام زنده است و الآن در مدرسه درس می‌خواند.

تصعید^۲: تصعید یا والایش، یعنی، ارتقای سالم و بدون تعارض یک تمایل کودکان به یک هدف پخته و اجتماع‌پسند. به عبارت ساده‌تر، زمانی که فرد به دلیل قوانین اجتماعی، نمی‌تواند به خواسته‌اش برسد، خواسته‌اش را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که از نظر اجتماعی مورد قبول باشد؛ مثلاً، بروز پرخاشگری از نظر اجتماع نامقبول است. لذا، فردی که چنین تمایلی دارد، به جای این که آن را سرکوب نماید، به صورت یک رفتار اجتماع‌پسند، مثل ورزش، بروز می‌دهد. بنابر این، تصعید یک مکانیسم مفید است.

سازگاری

هر انسانی در زندگی اجتماعی می‌بایستی با محیط خود سازگاری داشته باشد و بتواند خود را با محیط تطبیق دهد. سازگاری، سبب احساس ایمنی می‌شود. در صورت به هم خوردن سازگاری و در نتیجه احساس نا ایمنی، فرد دچار استرس و اضطراب می‌گردد.

لازاروس و فولکمن^۳ (۱۹۸۴) سازگاری را، تغییر دادن پیوسته کوشش‌های شناختی و رفتاری برای کنترل فشارهای خاص درونی یا بیرونی که خسته کننده یا فراتر از توانایی شخص ارزیابی می‌شوند، تعریف کرده‌اند. به عبارت ساده‌تر، سازگاری، تلاشی است برای کنترل کردن استرس به شیوه‌های مؤثر. سازگاری یک اقدام یا عمل تنها نیست، بلکه

2- Sublimation
4- Emotion-Focused

1- Denial
3- Lazarus and Folkman
5- Problem-Focused