

## بررسی اثربخشی مشاوره به شیوه آدلری بر تاب آوری تحصیلی و امیدواری در دانش آموزان

سعید چگنی<sup>۱</sup>، مهدی یوسف وند<sup>۲</sup>، محمدرضا وجدیان<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کاندیدای دکترای تخصصی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی بروجرد (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی، مدیر گروه روانشناسی و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد بروجرد

<sup>۳</sup> دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی، عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان

### چکیده

تاب آوری عبارتست از فرایند سازگاری با زندگی استرس آمیز و پرچالش به شیوه ای که فرد بتواند با مهارت های حمایتی و سازگاری از پس آن برآید. در واقع تاب آوری ظرفیت تحمل سختی ها و اصلاح خود می باشد. تاب آوری در مدرسه یکی از مهارت های مهم برای بهبود کارایی سیستم آموزشی و موفقیت دانش آموزان است. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی مشاوره به شیوه آدلری بر تاب آوری تحصیلی و امیدواری در دانش آموزان و به روش توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است. یافته ها حاکی از آن است با توجه به اینکه تئوری آدلری بر تکنیک هایی تاکید دارد که رشد و انعطاف پذیری را افزایش می دهند، لذا بکارگیری مشاوره آدلری نقش موثری بر افزایش تاب آوری تحصیلی و امیدواری دانش آموزان دارد.

**واژه های کلیدی:** مشاوره آدلری، تاب آوری، دانش آموزان

## مقدمه

امروزه تعلیم و تربیت و به طور کلی تحصیل، بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل میدهد. علاوه بر این کیفیت و کمیت تحصیل نیز نقش مهمی در آینده افراد ایفا میکند. دانش آموزان دارای ظرفیت های مهمی هستند که شکوفا ساختن آنها لازمه موفقیت و توسعه جوامع امروز است، اما بوجود آمدن مسائل و مشکلات متعدد در مسیر تحصیل آنها، منجر به ایجاد آسیب های کوتاه مدت و بلندمدت فردی و اجتماعی در دانش آموزان شود. بسیاری از دانش آموزان در حین تحصیل با مشکلات آموزشی و اجتماعی متعددی در خانه یا جامعه روبرو می شوند که می تواند باعث بروز شکست آنها در مدرسه شود. اما با این وجود بسیاری از دانش آموزان هستند که با وجود مواجه شدن با موقعیت و شرایط مشکل ساز، به موفقیت و پیشرفت تحصیلی دست می یابند. [۱] این فرآیند به نام تاب آوری تحصیلی شناخته می شود.

تاب آوری از جمله عواملی است که باعث سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی می گردد و جایگاه ویژه ای در حوزه روانشناسی رشد، خانواده و بهداشت روانی دارد. از تاب آوری به عنوان یک ایده خوب با ارزش عمل گرایی بالا برای کمک و تقویت افراد در مواجهه با ناملایمات و حفظ کردن آنان در برابر خطراتی که در طول زندگی شان بوجود می آید، یاد می کنند.

پژوهش های مختلف نشان می دهند که یادگیری تحصیلی، اجتماعی و هیجانی از یکدیگر جدا نیستند و تمامی دانش آموزان، صرف نظر از اینکه در محیط پرخطر قرار گرفته باشند یا نه، نیاز به ترکیبی از آموزش مهارت های تحصیلی، اجتماعی و هیجانی دارند تا بتوانند در دنیایی که قرار است در آن با چالش های زیادی روبرو باشند، موفقیت آمیز زندگی کنند.

به منظور مداخله موثر و افزایش تاب آوری دانش آموزان، رویکردهای مداخلاتی خاصی از طرف درمانگران ارائه شده است که بسیاری از آنها بر نحوه استفاده از تفکر، قضاوت، تصمیم گیری، عمل و احساس تأکید دارند. این رویکردها به گونه ای طراحی شده اند که می توانند امکان افزایش مؤلفه های مثبت را نیز در زندگی افراد فراهم آورند. مدل آدلری که جهت گیری رشدی و پیشگیرانه دارد توجه ویژه ای به جنبه های شناختی شخصیت دارد. مداخلات مبتنی بر نظریه آدلر به افراد کمک می کند تا بتوانند با مقاطع حساس دوران رشد بحرانهای زندگی و تغییرات بوجود آمده در زندگی شان سازگار شوند. [۱] نظریه آدلری رویکردی جامع در روانشناسی است که بر اهمیت غلبه بر احساس حقارت و به دست آوردن احساس تعلق به منظور دستیابی به موفقیت و خوشبختی تأکید دارد. این نظریه همچنین بر اهمیت تعاملات اجتماعی و مشارکت اجتماعی به منظور ارتقای رشد فردی تمرکز دارد.

با توجه به تأکید متخصصان بر آموختنی بودن مهارتهای گوناگون تاب آوری، می توان با آموزش این مهارتها به دانش آموزان، سطح سلامت روانی و هیجانی آنان را افزایش داد و از این رو احساس رضایت مندی از زندگی را در آنها بالا برد. به باور استرنبرگ و بری (۱۹۹۴) با آموزش مهارتهایی همانند مهارتهای ارتباطی مقابله جرات بخشی و ابراز خود می توان تاب آوری و به دنبال آن سطح سلامت دانش آموزان را افزایش داد. [۲]

### پیشینه تحقیق

با توجه به اهمیت تاب آوری و امیدواری در دانش آموزان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی آنها، در این گفتار به اختصار به بیان مطالعات و تحقیق هایی که در این زمینه انجام گرفته است، می پردازیم:

سلیمی و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیق خود به مقایسه اثربخشی مشاوره به شیوه آدلری و بازسازی شناختی مبتنی بر تمثیل بر تاب آوری دانشجویان پرداخته و نشان دادند مداخلات گروهی مشاوره آدلری در تاب آوری افزایش معنا داری ایجاد نموده اما اثر مداخلات بازسازی شناختی مبتنی بر تمثیل در تاب آوری معنی دار نشد. مقایسه مشاوره آدلری با بازسازی شناختی مبتنی بر تمثیل در افزایش تاب آوری تفاوت معنا داری به دنبال نداشت. نتایج پیگیری نمرات دو گروه پس از دو ماه حاکی از ماندگاری اثر مداخلات بود. می توان اینگونه نتیجه گیری کرد که مداخلات به شیوه به شیوه آدلری به دلیل تأکید بر شناخت و پویای های شخصیتی افراد اثر گذاری عمیقتری در تغییر افراد دارد.

کمساری و همکاران (۱۴۰۰) در مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد آدلری و واقعیت درمانی بر خودکارآمدی دانش آموزان دوره اول متوسطه نشان دادند بین گروه آزمایش اول مشاوره گروهی آدلری، گروه آزمایش دوم واقعیت درمانی و گروه گواه در خودکارآمدی تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که مشاوره گروهی آدلری نسبت به واقعیت درمانی تاثیر بیشتری بر خودکارآمدی دارد. بنابراین میتوان گفت که مشاوره گروهی آدلری روشی موثر در افزایش خودکارآمدی دانش آموزان است.

نتایج پژوهش تیمورخانی و همکاران (۱۴۰۱) در مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی آدلری و رفتار درمانی دیالکتیکی گروهی در سرزندگی تحصیلی، کفایت اجتماعی و امید به زندگی دانش آموزان ناموفق کنکور نشان داد اثرگذاری روش رفتاردرمانی دیالکتیکی بر سرزندگی تحصیلی، کفایت اجتماعی و امید به زندگی دانش آموزان بیشتر از روش مشاوره گروهی آدلری بوده است. لذا برای ایجاد مجدد سرزندگی تحصیلی، کفایت اجتماعی و امید به زندگی در دانش آموزانی دارای تجربه شکست تحصیلی هستند، می توان از رفتاردرمانی دیالکتیکی استفاده نمود.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مشاوره به شیوه آدلری بر تاب آوری تحصیلی و امیدواری در دانش آموزان به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می باشد.

### یافته های تحقیق

امروزه انسان در یک دوره پیچیده زندگی می کند، یکی از مشخصات این دوره تخصصی شدن مسائل و وابستگی افراد به یکدیگر جهت استفاده از تخصص آنها برای تداوم یک زندگی متعادل است. با توجه به سرعت تغییر و پیشرفت در تمام ابعاد زندگی بشر امروز، توجه به کیفیت زندگی تحصیلی دانش آموزان نیز یک امر مهم است. وظیفه نهاد آموزش و پرورش به عنوان

مهمترین نهاد اجتماعی در آماده کردن دانش آموزانی که عامل توسعه کشور تلقی می شوند، برای مواجهه و سازگاری با مقتضیات قرن بیست و یکم که از حساسیت ویژه ای برخوردار است،

نقش نظام آموزشی امروزه فقط یادگیری و انتقال دانش رسمی نیست، بلکه به همه ابعاد غیر تحصیلی نیز مربوط می شود و یکی از بزرگترین چالشهایی که سر راه معلمان امروز قدعلم کرده این است که چگونه دانش آموزان را به موفقیت تحصیلی برسانند. شناسایی عواملی که هم موجب بهبود عملکرد تحصیلی شود و هم سلامت روانشناختی دانش آموزان را ارتقاء دهد از اهمیت خاص برخوردار است. از جمله این عوامل افزایش تاب آوری دانش آموزان است. تاب آوری عبارتست از فرایند سازگاری با زندگی استرس آمیز و پرچالش به شیوه ای که فرد بتواند با مهارت های حمایتی و سازگاری از پس آن برآید. در واقع تاب آوری ظرفیت تحمل سختی ها و اصلاح خود می باشد. [۳] تمرکز بر تاب آوری به معنای این است که به جای داشتن یک دیدگاه معیوب و تمرکز بر عوامل خطرزا و اینکه مشکلات و خطرات چطور می توانند به رشد ناسالم و عدم موفقیت در زندگی تحصیلی و اجتماعی منجر شوند، دیدگاه تاب آورانه و قوت مداری را در پیش گیریم و بر عوامل پیشگیری کننده تمرکز کنیم. تاب آوری در محیط آموزشی تاب آوری تحصیلی نام دارد و آن را به عنوان ظرفیت دانش آموزان در غلبه بر خطرات حاد و مزمن که به عنوان تهدید های بزرگ در فرایند تحصیلی به شمار می آیند تعریف می کنند و آن را در دانش آموزانی که با چالش ها، شکست ها و فشارها رو به هستند، به عنوان بخشی از زندگی تحصیلی شان می دانند. از سوی دیگر تاب آوری تحصیلی تنها محدود به دانش آموزان دارای پیشینه و شرایط نامطلوب نیست، بلکه همه دانش آموزان در فرایند تحصیلی خود، سطوحی از عملکرد ضعیف، ناملایمات، چالش ها و شکست ها را تجربه می کنند. تحقیقات نشان داده اند دانش آموزانی که در برنامه تاب آوری شرکت می کنند: در حاضر شدن در کلاس و در نمرات خود پیشرفت دارند، عزت نفس آنها افزایش یافته و احساس استرس کمتری دارند، معنویت آنها افزایش یافته و حافظه آنها نیز عملکرد بهتری دارد و بیشتر خود راهبر می شوند.

فرایند تاب آوری صرفاً یک واقعیت زیست شناختی یا روانشناختی نیست بلکه همزمان، ابعاد و ماهیت اجتماعی نیز دارد. علاوه بر امتداد تاب آوری در بستر زمان، باید به گسترش آن در بستر موقعیت و فضای اجتماعی نیز اشاره کرد. به عبارت دیگر، تاب آوری موقعیتی است و افرادی که در یک موقعیت، تاب آورند، ممکن است در موقعیت دیگر با مشکلاتی مواجه شوند.

## ویژگی های افراد تاب آور

با توجه به مباحث مرتبط با تاب آوری، می توان گفت که تاب آور فردی است که خوب کار می کند، خوب بازی می کند، خوب دوست می دارد و خوب انتظار دارد. گارمزی (۱۹۸۲) (ویژگی های افراد تاب آور را چنین بر می شمارد: [۴]

### ۱. شایستگی اجتماعی

فرد تاب آور به صورتی قابل ملاحظه، واکنش دهی، فعالیت، انعطاف و تطابق بیشتری نشان می دهد. این ویژگی معمولاً شامل همدلی، مراقبت، مهارت های ارتباطی، و شوخ طبعی نیز می شود.

## ۲. مهارت های مشکل گشایی

این مهارت ها عبارت اند از: توانایی فکر کردن به شیوه های انتزاعی، تأملی و منعطف و توانایی ایجاد راه حل های معادل برای مشکلات شناختی و اجتماعی.

## ۳. حس هدفمندی

درباره حس هدفمندی، چندین ویژگی شناسایی شده در ادبیات عوامل حفاظتی، مطرح است. انتظارات سالم، جهت گیری هدفمند، جهت گیری موفق، انگیزش پیشرفت، میل به تحصیل، پشتکار، امیدواری، سرسختی، باور به آینده روشن، و حس پیش بینی پذیری از این دسته اند.

## ۴. اعتماد به نفس

اعتماد به نفس از حس فرد نسبت به ارزشمندی و شایستگی اش ناشی می شود. دو گروه از تجارب بیشترین تأثیر را بر اعتماد به نفس دارند:

الف) روابط عاشقانه، دوستانه، و ایمن

ب) موفقیت در کارهایی که فرد به آنها علاقه مند است و انجام دادن آنها را در نظر دارد. حتی یک رابطه مثبت در کودکی و بزرگسالی می تواند آسیب ناشی از تجربه ها یا روابط منفی را کاهش دهد. همچنین، موفقیت در یک کوشش می تواند موجب تخفیف حس شکست در سایر حوزه های زندگی فرد شود. در اینجا موفقیت به معنی رقابت نیست بلکه دستیابی فرد به استانداردهای خود است.

## ۵. احساس کفایت

عوامل ارتقا دهنده خود جهت مندی یا خودکارآمدی عبارت اند از: باور والدین به حس کنترل در کودک، پاسخگویی (چون والدین پاسخگو به کودک نشان می دهند که رفتارشان اثری دارد)، پایداری، گرمی و تمجید، حمایت و ترغیب کودک به درگیر شدن در محیط خود.

## ۶. احساس داشتن یک پایگاه ایمن

داستان زندگی افراد تاب آور نشان می دهد که شایستگی و اعتماد حتی در شرایط دشوار می تواند وجود داشته باشد؛ به شرط آنکه کودکان در زندگی با افرادی مواجه باشند که پایگاه امنی برای ایجاد اعتماد، استقلال و ابتکار عمل فراهم کرده باشند. اکثر افراد می توانند این فرصت را پیدا کنند که با یک والد یا از هر دوی آنها و یا با خواهران و برادران و سایر اعضای خانواده رابطه ایمنی داشته باشند.

مورالس (۲۰۰۷) نیز عوامل مختلفی را که در ظرفیت تاب آوری مشارکت می کنند به شرح زیر خلاصه کرده است:

### ۱. عوامل شخصیتی

از قبیل: خودسازماندهی، عزت نفس، اثربخشی شخصی، مرجع کنترل درونی بیرونی، پایداری روانشناختی و ترسیم هیجانات مثبت.

### ۲. عوامل شناختی

با تأکید بر راهبردهای کنار آمدن، از قبیل: جست و جوی حمایت هیجانی و بیان آن و بازسازی شناختی عوامل خانوادگی از قبیل دلبستگی هیجانی و امنیت هیجانی و پیوستگی خانوادگی.

### ۳. عوامل جامعه شناختی

از قبیل هویت اجتماعی مثل، عضویت در میکروسیستم، عضویت در ماکروسیستم، تأثیر اجتماعی، روابط همسال.

### ۴. عوامل جمعیت شناختی اجتماعی

مثل، سن، جنسیت، پایگاه اقتصادی اجتماعی، باورهای معنوی / مذهبی.

### ۵. عوامل زیست شناختی

از قبیل انعطاف پذیری مغزی.

در فرایند درمان تاب آوری کامپفر و بلوث (۲۰۰۴) بیان کرده اند که والدین و مربیان میتوانند از فرایندهای سرمشق دهی مربی، گری، آموزش نصیحت، گویی حمایت تشویق و تقویت تدارک دیدن فرصت پرورش دادن و تشویق به تلاش در جهت چالشهای معقول و هدفمند برای تسهیل رشد کودک استفاده کنند.

مطابق چارچوب تاب آوری والدین یا سرپرستها باید از فرایندهای اجتماعی شدن برای ارتقا ویژگیهای تاب آورانه فرزندان در ۵ حوزه تاب آوری استفاده کنند: [۱]

### ۱. انگیزشی / معنوی؛

حمایت از رشد استعدادها، منحصر به فرد بودن هدف گرایی ثبات قدم و پشتکار منبع کنترل درونی و داشتن معنی و هدف در زندگی

## ۲. شناختی؛

مهیا نمودن فرصت های آموختن دانش و مهارت های تحصیلی حمایت از رشد عزت نفس

## ۳. رفتاری؛

سرمشق دهی مربی گری و - تقویت صلاحیت های رفتاری

## ۴. هیجانی؛

انعکاس احساسات، سرمشق دهی، تقویت مدیریت هیجانها

## ۵. فیزیکی؛

آموزش و تقویت بهداشت جسمی خوب و گزینه های سالم

تاب آوری با خصوصیات شخصیتی متفاوتی در ارتباط است که در هفت ویژگی طبقه بندی شده اند شادی خردمندی و بینش شوخ طبعی، همدلی کفایت های عقلانی هدفمندی زندگی و ثبات قدم. پژوهشها حاکی است که مهمترین مشخصه ارتقاء دهنده تاب آوری معنای وجودی یا هدفمندی زندگی است.

## نظریه آدلر

نظریه آدلری رویکردی جامع به روانشناسی است که بر اهمیت غلبه بر احساس حقارت و به دست آوردن احساس تعلق به منظور دستیابی به موفقیت و خوشبختی تاکید دارد. روان شناسی آدلر، نظریه شخصیت و نظام درمانی او یک دیدگاه اجتماعی و غایت نگر است که انسان را کلا و در مجموع موجودی خلاق، مسئول و در حال شدن می داند که در جهت هدف های خیالی، در محدوده زمینه تجربی اش در حال حرکت است. عقیده زیربنایی این نظام آن است که رفتار، معمولا به وسیله تلاش هایی هدایت و کنترل می شود که درصدد جبران احساس حقارت است. در این نظریه، اعتقاد بر آن است که ادراک فرد از خودش و زندگی (یعنی شیوه زندگی اش)، به علت وجود احساس حقارت، گاهگاهی برایش ناکام کننده است. همچنین قدرت طلبی، تعیین کننده چگونگی اعمال انسان و مسیر رشد اوست. بنابراین، رشد، فرایند رهایی از احساس ناچیزی و حقارت است. [۵]

در نظریه آدلر انسان موجودی است بی همتا، مسئول، خلاق و انتخاب کننده که هم خوانی همه جانبه ای در ابعاد شخصیت او وجود دارد. آدلر انسان را ذاتا موجودی اجتماعی، خلاق و هدف دار می داند که احساس حقارت زیر بنای رشد روانی او را فراهم می آورد و همواره وی را در جهت تفوق و برتری سوق می دهد به عبارت دیگر هرانسانی با توجه به این هدف به جلو رانده می شود و به فعالیت هایی می پردازد که در نهایت این فعالیت ها شیوه زندگی او را مشخص می سازد. از این رورفتار فرد را در

درون زندگی اش قابل بررسی می داند. به عقیده آدلر انسان سازنده سرنوشت خویش است و به تجارب خویش معنی و مفهوم می بخشد. به نظر آدلر افراد غیرعادی مریض نیستند، بلکه انسان های مایوسی هستند که نیازه امید و شهامت دارند. [۶]

آلفرد آدلر در سال ۱۸۷۰ در شهر وین ( اطریش ) چشم به جهان گشود. آدلر قبل از ورود به دنیای روانپزشکی در اوایل دهه ۱۹۰۰ زندگی حرفه ای خود را به عنوان چشم پزشک در سال ۱۸۹۵ آغاز کرد. او مجذوب نظریه های زیگموند فروید در مورد رفتار انسانی شد و شجاعانه از مفاهیم روانکاوی فروید که بسیار مورد انتقاد قرار گرفته بود، دفاع کرد. در سال ۱۹۰۷، فروید قدردان از آدلر دعوت کرد تا به حلقه درونی دوست های خودبپیوندد، یک گروه بحث و گفتگو در عصر چهارشنبه که به نظر می رسد پایه و اساس جنبش روانکاوی باشد. در نهایت، آدلر و فروید به دلیل تفاوت های نظری راه خود را از هم جدا کردند و آدلر خود را در خط مقدم رویکرد نوظهور خود در درمان قرار داد و به زودی مدرسه روانشناسی فردی را تأسیس کرد. در این سیستم جدید، اهمیت مطالعه کل فرد مورد تاکید قرار گرفت و نظریه آدلر در انجمن تفکر آزاد روانشناختی نهادینه شد.

آلفرد آدلر در کارهای علمی خود غالباً تجدید نظر می کرد و به تغییر یا اصلاح آنها می پرداخت و آنها را به صورتی مناسبتر درمی آورد و به اصول اصلی نظریه ی خود استحکام می بخشید و نمونه ی این تغییر و تحول فکری این است که او نخست محرک رفتار آدمی را جنبه ی شهوی ( شهوت جنسی ) او، که نتیجه اش پرخاشگری است، می پنداشت؛ ولی چیزی نگذشت که معتقد شد به اینکه انگیزه ی اصلی « قدرت طلبی » است و سرانجام انگیزه ی واقعی رفتار آدمی را « برتری جوئی » اعلام داشت. انگیزه ی دیگر آدمی که برتری جوئی از آن ریشه می گیرد، به اعتقاد آدلر، « احساس حقارت » و کوشش در رفع موجبات این احساس، یعنی از بین بردن نقص و کمبود است. او خود در واقع نمونه ی عالی نظریه ی خود بوده است، زیرا، چنانکه اشاره شد، پیوسته می کوشید به رفع نقص بپردازد، تحقیق را کاملتر و کار خود را بهتر کند. [۷]

آدلر درست برخلاف فروید که غریزه ها را انگیزه ی اصلی رفتار می دانست، برخلاف یونگ که « مفاهیم کهن » را رهبر رفتار می پنداشت، جنبه ی اجتماعی بودن آدمی را دارای این خاصیت اعلام می دارند و بسنده نمی کند به اینکه مانند ارسطو انسان را مدنی الطبع بداند، بلکه مصلحت اجتماع را بالاتر از مصلحت و منفعت او قرار می دهد. بنابراین می توان گفت که آدلر، به یک اعتبار، مانند فروید و یونگ است: به این اعتبار که نظریه اش مبنای زیستی دارد. این هر سه معتقدند به اینکه آدمی دارای طبیعت اولیه یا فطری است که در تشکیل شخصیت او نقش مهم ایفا می کند، با این فرق که فروید غریزه ی جنسی را، یونگ مفاهیم کهن را و آدلر مصلحت اجتماعی را ذاتی آدمی می پندارند و در تشکیل و تحول شخصیت او مؤثر می دانند.

آلفرد آدلر برداشتی را از ماهیت انسان ارایه داد که افراد را قربانی غرایز و تعارض ها و محکوم به نیروهای زیستی و تجربیات کودکی به تصویر نمی کشد. او رویکرد خود را « روانشناسی فردنگر » نامید؛ زیرا بر بی همتا بودن هر فرد تأکید دارد و عمومیت انگیزه های زیستی و هدف هایی را که فروید به ما نسبت داد، قبول ندارد. به نظر آدلر، هر کسی در درجه اول موجودی اجتماعی است. شخصیت ما به وسیله محیط اجتماعی و تعامل های منحصر به فرد ما (نه توسط تلاش های ما برای ارضا کردن نیازهای زیستی) شکل می گیرد. گرچه میل جنسی به عنوان عامل تعیین کننده در شخصیت، اهمیت زیادی برای فروید داشت، آدلر نقش مسائل جنسی را در سیستم خود به حداقل رساند. از نظر آدلر، هشیار نه ناهشیار، محور شخصیت است؛ به جای اینکه فرد توسط نیروهایی برانگیخته شود که نمی تواند آنها را ببیند یا کنترل کند، فعالانه درگیر آفریدن خود و هدایت کردن آینده خویش می باشد.



## ویژگی های اصلی نظریه آدلر

### ۱. احساس حقارت :

روش روانشناسی با مسئله حقارت شروع و پایان می یابد. احساس خود کم بینی یا حقارت در افراد ناشی از نقص و ضعف جسمانی است. به نظر آدلر، وجود ناتوانی و ضعف در همه افراد عقده حقارت ایجاد می کند و کوششهای بعدی آنان نیز در زندگی، مصروف جبران یا پوشاندن آن می شود. پس حقارت اساس تلاش و موفقیت انسان است. از طرف دیگر، احساس حقارت پایه و اساس تمام مشکلات ناشی از ناسازگاری روانی آدمی است. عقده حقارت منجر به تمایل فرد برای فرار می شود و این تمایل در عقده برتری بیان می گردد.

### ۲. احساس برتری :

آدلر عقیده داشت که همه افراد آدمی دارای احساس حقارت هستند و همین احساس حقارت باعث می شود که مردم در جهت از بین بردن آن و یا در جهت بهتر و برتر شدن، تلاش زیادی را از خود نشان دهند. این تقلا و تلاش رقابت آمیز شخص در جهت برتر و بهتر شدن از دیگران نیست بلکه تمایل مثبتی است برای غلبه کردن بر نقص ها و کمبودهای خود تا با کمک گرفتن از این منابع، به تکامل فردی دست یابد.

### ۳. روش زندگی :

بسته به منبع و سرچشمه احساس حقارت، فرد تلاش جبران کننده را برای بهتر و برتر شدن از خود نشان می دهد. این تلاش شکل فردی و انحصاری خواهد داشت و در واقع نشان دهنده روش زندگی فرد است. به عقیده آدلر جبران احساس حقارت عادی است و ما غالباً ضعف در یک توانایی را با برتری در توانایی دیگر جبران می کنیم. جبران مفراطی مفهومی است که نشان دهنده انکار فرد به جای قبول موقعیت یا تلاش افراطی کردن برای پنهان داشتن یک ضعف می باشد. آدلر دو الگوی جبران مفراطی را توضیح داده است. آدلر عقده حقارت را برای توصیف شخصی به کار برد که احساسات ناشی از نابسندگی را اغراق آمیز می کند عقده برتری باعث می شود شخص در خودستایی مبالغه کند تا بر احساسات ناشی از حقارت، نقاب زند.

### ۴. خود آگاهی :

آدلر با فروید در مورد وجود «ضمیر نا هشیار» و «ضمیر ناخودآگاه» مخالف است و همه اهمیت را به «خودآگاه» می دهد و عقیده دارد انسان از اعمال خودآگاهی دارد و می تواند با خود نگری بفهمد که چرا رفتار وی آنگونه است که هست.

### ۵. علاقه اجتماعی :

آدلر معتقد است که آدمی اجتماعی به دنیا می آید و به اجتماعی بودن خود علاقمند است. این علاقه اجتماعی در نوع آدمی فطری و ذاتی است. تلاش برای برتری در فرد سالم به صورت حس اجتماعی و همکاری و همچنین جرات و رقابت بیان می شود.

## ۶. غایت و هدف زندگی :

آدلر نیز مانند یونگ نظریه خود را بر مبنای «علت غایی» بنا کرده است. یعنی بر خلاف فروید، شکل دهی رفتارها را ناشی از هدف های انسان می داند. البته او نیز مانند فروید از اهمیت گذشته آدمی غافل نیست، اما معتقد است که گذشته، محدوده صحنه عمل را نشان می دهد و این آینده است که چگونگی عمل بازیگران را در این صحنه، معین می کند.

## ۷. خود خلاق :

بر خلاف فروید که رفتار را نتیجه نیروی ناهشیار مبهم می دانست و یا بر خلاف یونگ که می گفت «تجارب اولیه زندگی کنترل کننده و تعیین کننده ی چگونگی رفتار ما هستند» آدلر خاطر نشان کرده است که ما قادر هستیم هشیارانه اعمال و اهدافمان را انتخاب کنیم. آدلر چنین توانایی انتخاب را «خود خلاق» نامیده که هشیارانه است و در مرکز شخصیت قرار دارد. [۶]

آلفرد آدلر در نظریه خود سه مشکل همگانی را بیان کرد :

- مشکلات مربوط به رفتار ما در قبال دیگران
- مشکلات شغلی
- مشکلات عشق و محبت

و در راستای حل این مشکلات، چهار سبک اساسی زندگی را مطرح کرد:

### ۱. تیپ سلطه جو

آگاهی اجتماعی کمی دارد، بدون توجه به دیگران رفتار می کند. نوع افراطی این تیپ به دیگران حمله می کند و آزارگر، بزهکار، یا جامعه ستیز می شود. نوع کم خطرناک این تیپ، الکلی، معتاد یا خود کشی می کند. آنها معتقدند با حمله کردن به خودشان به دیگران صدمه می زنند.

### ۲. تیپ گیرنده

(رایج ترین تیپ انسان)، توقع دارد که دیگران اسباب رضایت او باشند و بنابراین به دیگران وابسته است.

### ۳. تیپ دوری جو

برای روبرو شدن با مشکلات زندگی هیچ تلاشی نمی کند. با اجتناب کردن از مشکلات، از هرگونه احتمال شکست دوری می کند. این سه تیپ برای مقابله کردن با مشکلات زندگی روزمره، آمادگی ندارند. تضاد بین سبک زندگی آنها و دنیای عملی،

به رفتار نابهنجار منجر می شود که به صورت روان رنجوری ها و روان پریشی ها جلوه گر می شود. آنها فاقد چیزی هستند که آدلر علاقه اجتماعی نامید.

#### ۴. تیپ مفید به حال جامعه

با دیگران همکاری کرده و مطابق با نیازهای آنها عمل می کند. این افراد در چارچوب کاملاً رشد یافته علاقه اجتماعی، با مشکلات مقابله می کنند. آدلر با طبقه بندی افراد به این صورت مخالف بود و اظهار داشت که این چهار سبک زندگی را فقط برای مقاصد آموزشی مطرح کرده است.

#### مشاوره آدلری

مشاوره آدلری بر همکاری مشترک بین درمانجو و مشاور استوار است. به طور کلی؛ فرایند درمانی؛ این موارد را شامل می شود: برقرار کردن رابطه بر اساس احترام متقابل؛ تحلیل روانشناختی کل نگرانه یا ارزیابی سبک زندگی؛ آشکار کردن هدفهای اشتباه و فرضهای غلط در سبک زندگی فرد که بازآموزی درمانجو به سمت جنبه سودمند زندگی را به دنبال دارد. هدف اصلی درمان؛ ایجاد کردن احساس تعلق پذیری در درمانجو و کمک به پذیرفتن رفتارها و فرایندهایی است که با احساس اشتراک و علاقه اجتماعی مشخص می شوند. این بوسیله بالا بردن خودآگاهی درمانجو و به چالش طلبیدن و تغییر دادن فرضهای اساسی، هدفهای زندگی و مفاهیم بنیادی وی انجام می گیرد.

درمانگران آدلری درمانجویان را به صورت افراد «بیمار»؛ که نیاز به «مداوا شدن» دارند؛ در نظر نمی گیرند. آنها بجای مدل پزشکی؛ طرفدار مدل رشد شخصیت هستند. درمانگر آدلری به مداوا کردن افراد بیمار یا جامعه بیمار علاقه ندارد؛ بلکه به بازآموزی افراد و شکل دادن دوباره جامعه علاقه دارد. درمانگران آدلری به جای اینکه خود را گرفتار نوعی آسیب کنند؛ معتقدند که درمانجویان اغلب دلسرد و مأیوس هستند. فرایند مشاوره بر تأمین کردن اطلاعات، آموزش، راهنمایی و ترغیب کردن درمانجویان دلسرد تمرکز دارند. ترغیب؛ قویترین روش موجود برای تغییر دادن عقاید فرد است؛ زیرا به درمانجویان کمک می کنند تا اعتماد به نفس پیدا کنند و جرأت و جسارت را تحریک می کند. جرأت عبارتست از تمایل به عمل کردن به شیوه هماهنگ با علاقه اجتماعی؛ حتی زمانی که فرد بیمناک است. ترس و جرأت دست در دست یکدیگر دارند؛ بدون ترس نیازی به جرأت نیست. جرأت نداشتن یا دلسردی؛ به رفتار اشتباه یا کژکار منجر می شود. افراد دلسرد و مأیوس هماهنگ با علاقه اجتماعی عمل نمی کنند.

مشاوران آدلری فرصت در نظر گرفتن اوضاع و احوال از دیدگاه متفاوت را برای درمانجویان تأمین می کنند؛ اما این به درمانجویان بستگی دارد که دیدگاه دیگر را قبول کنند یا نکنند. درمانگران آدلری به طور مشترک با درمانجویان کار می کنند تا به آنها کمک کنند به هدفهایی که خودشان تعیین کرده اند برسند. آنها روشهای تازه در نظر گرفتن خودشان؛ دیگران؛ و زندگی را به درمانجویان یاد می دهند. مشاوران از طریق فرایند تأمین کردن «نقشه شناختی» جدید؛ آگاهی اساسی از هدف رفتارشان؛ به آنها کمک می کنند تا برداشتهای خود را تغییر دهند.

موزاک اهداف زیر را برای فرآیند آموزشی درمان فهرست می کنند:

- ۱- پرورش دادن علاقه اجتماعی
- ۲- کمک کردن به درمانجویان که بر احساسهای دلسردی و حقارت غلبه کنند.
- ۳- تغییر دادن دیدگاهها و هدفهای درمانجویان\_ یعنی، تغییر دادن سبک زندگی آنها.
- ۴- تغییر دادن انگیزش معیوب.
- ۵- ترغیب کردن فرد برای به رسمیت شناختن برابری بین افراد
- ۶- کمک کردن به افراد برای اینکه اعضای یاریگر جامعه باشند.

### وظیفه و نقش درمانگر

وظیفه اساسی درمانگر این است که عملکرد درمانجو را به صورت جامع ارزیابی کند. درمانگر همچنین از خاطرات قدیمی به عنوان وسیله ی تشخیص استفاده می کند. درمانگر آدلری دیدگاه غیربیمارگون اختیار می کند و با تشخیص خود به درمانجو برچسب نمی زند.

### فنون و روش های درمان آدلری

مشاوره آدلری بر اساس چهار هدف اصلی سازمان یافته است که با چهار مرحله فرایند درمان مطابقت دارند.

#### ۱- برقراری رابطه درمانی مناسب:

مشاوران آدلری، رابطه خود را با مراجع یک نوع همکاری و دوستی می دانند. رابطه گاهی اوقات در یک قرارداد نوشته می شود. این قرارداد، اهداف فرایند مشاوره و مسئولیتهای هر یک (مشاور و مراجع) را مشخص می کند. بنابراین، مشاور از رابطه به عنوان یک شیوه حمایت کننده ای که بر روی نقاط قوت به جای نقاط ضعف و تشویق به جای تجزیه و تحلیل تأکید می ورزد، استفاده می کند.

#### ۲- کاوش کردن پویای روانشناختی درمانجو :

مرحله دوم مشاوره آدلر با دو نوع مصاحبه پیش می رود : ۱- مصاحبه ذهنی ۲- مصاحبه عینی.

### ۳- مجموعه خانواده :

آدلر معتقد بود که خانواده اصلی تاثیر مهمی بر شخصیت فرد دارد.

### ۴- خاطرات قدیمی :

خاطرات گذشته، اطلاعاتی در مورد سبک زندگی مراجعان در اختیارمان می گذارند. پیروان آدلر، در جمع -آوری خاطرات گذشته سعی می -کنند حداکثر جزئیات را بگیرند و به همین منظور سوالات مختلفی مطرح می -کنند. به نظر آدلر، خاطرات به طور اتفاقی به یاد نمی -آیند؛ مردم همواره خاطراتی را به یاد می -آورند که در زندگی آنها موثر بوده -اند. معمولا درمانگران پیرو آدلر در طول درمان از خاطرات قدیمی مراجعان می -پرسند و آن را به شروع درمان محدود نمی -کنند. به نظر آدلر اگرچه خاطرات جدید نیز مفیدند ولی خاطرات قدیمی مثل خاطرات ۴ یا ۵ سالگی از همه مفیدترند، چون به زمان تثبیت سبک زندگی نزدیک ترند. در تحلیل خاطرات باید ببینیم چه موضوعاتی مضمون اصلی خاطره را می سازند. وضعیت مراجع در خاطره نیز مهم است. باید ببینیم آیا وی در آن وضعیت مشارکت دارد یا فقط ناظر است. توجه به احساسات مطرح شده در خاطره و هماهنگی آنها نیز مهم است.

### ۵- ترغیب کردن خودشناسی و بینش

خودشناسی فقط در صورتی امکان پذیر است که مقاصد و هدف های پنهان رفتار هشیار شوند. مشاور پیرو آدلر، همراه با احساس همدلی و پذیرش، مواجهه نیز می کند. او مراجع را با اشتباهات اساسی، اهداف اشتباه، رفتارهای مبتنی بر شکست خود و باورهای محدودکننده -اش مواجهه می -کند. این مواجهه به مراجعان کمک می -کند تا تضادهای ظاهری خود را حل کرده و اهداف اشتباه خود را تصحیح نمایند.

بینش به آگاه شدن از انگیزه هایی اشاره دارند که در زندگی درمانجو عمل می کنند. بینش، عبارت -از شناختی است که به عمل سازنده منجر می -شود؛ بصیرت موید شناخت ماهیت هدف، ادراک های اشتباهی و پی بردن به شیوه زندگی توسط مراجع است. افشاگری و تعبیرهای به موقع، فنونی هستند که به فرایند کسب بینش کمک می کنند.

### ۶- بازآموزی و جهت دادن مجدد

آخرین مرحله درمان، مرحله عمل گراست : به عمل در آوردن بینش ها. در این مرحله هیچ مداخله ای مهمتر از ترغیب نیست.

الف) فرایند ترغیب

ب) تغییر و جستجو امکانات تازه

ج) ایجاد تفاوت

## نتیجه گیری

تاب آوری تحصیلی را ظرفیت دانش آموزان در غلبه بر خطرات حاد و مزمنی تعریف می کنند که تهدیدهای بزرگی در فرایند تحصیلی به شمار می آیند. تاب آوری صلاحیت و توانایی فردی است که به جای تأکید بر نقاط ضعف و آسیب شناسی، بر توانمندیها و اسنادهای مثبت تأکید می کند. دانش آموزان تاب آور به لحاظ اجتماعی توانمند بوده و دارای مهارت های زندگی مانند حل مسئله، تفکر انتقادی و توانایی برای اقدام هستند. به علاوه بچه های تاب آور حس هدفمندی داشته و آینده مثبتی را برای خودشان پیش بینی می کنند. آنها در مدرسه و زندگی شان علائقی خاص و حس هدفمندی و انگیزه برای رسیدن دارند. در راستای افزایش تاب آوری دانش آموزان، رویکردهای مداخلاتی خاصی از طرف درمانگران ارائه شده است که بسیاری از آنها می توانند امکان افزایش مؤلفه های مثبت را در زندگی افراد فراهم آورند. مدل آدلری نمونه ای از آنهاست که جهت گیری رشدی و پیشگیرانه داشته و توجه ویژه ای به جنبه های شناختی شخصیت دارد.

مشاوره آدلری رویکردی مثبت نگر است که باعث تشویق دانش آموزان می شود. این رویکرد، رویکردی نظری است که مشاوران را قادر می سازد، مداخلات خود را در کار با دانش آموزان با پیشینه های متنوعی از موضوع های متفاوت رفتاری، تحصیلی، اجتماعی و عاطفی، هماهنگ سازند. مشاوران با استفاده از نظریه آدلر قادر به توانمندسازی دانش آموزان برای کنترل سرنوشت خود و ارزیابی علل خاص رفتارهایشان هستند. این رویکرد نظری به مشاور اجازه می دهد روی سلامت کلی دانش آموزان در مقاطع متفاوت سنی و رشدی تمرکز کند. سرانجام اینکه روان شناسی فردنگر به مشاور در ارزیابی و تحلیل سبک زندگی، سوابق خانوادگی، و منطق خصوصی دانش آموز کمک می کند تا حوزه های رشدی، هدف ها و نقاط قوت دانش آموز مشخص شوند و همچنین، به دانش آموزان در حال رشد کمک می کند تا در آینده افرادی موفق باشند.

## منابع

۱. سلیمی بجستانی، حسین؛ اعتمادی، احمد؛ دلاور، علی؛ مقایسه اثربخشی مشاوره به شیوه آدلری و بازسازی شناختی مبتنی بر تمثیل بر تاب آوری دانشجویان، فصلنامه فرهنگ مشاوره، ۱ (۱)، پاییز ۱۳۸۹
۲. سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام؛ صحراگرد، نرگس؛ تاب آوری سلامت روانی و رضایت مندی از زندگی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال ۱۳، شماره ۲۹۵، ۱۳۸۶
۳. افضل، لیلا؛ ۱۳۹۷، مدرسه تاب آور، <https://www.resiliency.ir/>
۴. اعتمادی، نامدار؛ شهامتی، فاطمه؛ بررسی نقش و تأثیر تاب آوری تحصیلی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان، مجله رشد آموزش مشاور مدرسه، ۱۵ (۲)، زمستان ۱۳۹۸
۵. درمان آدلری/چه موقع از آن استفاده می شود؟ ۱۴۰۱، <https://www.migna.ir/article/60954/>
۶. هاشملو، جعفر؛ ۱۳۹۶، نظریه شخصیت آلفرد آدلر (روانشناسی فرد نگر)، <http://jafarhashemlou.blogfa.com/post/172>
۷. نظریه روانشناسی فردی آلفرد آدلر (روانشناسی فرد نگر)؛ ۱۳۹۷، <https://ravanrahnama.ir/adler>

۱. Khalaf, M. A. (2014). Validity and reliability of the academic resilience scale in Egyptian context. *US-China Education Review*, 4 (3), 202-210