

روان درمانگری آدلری و تاثیر آن بر ارتقاء تاب‌آوری و عزت نفس دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری

بهاره السادات حیدریه زاده^۱

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی و مدرس دانشگاه جوادالائمه(ع) یزد

چکیده

درمان آدلری نوعی رویکرد روانی-آموزشی، حال-آینده محور و کوتاه مدت است که به طور نظری سازگار، یکپارچه و به نوعی ترکیبی است و آشکارا ادراک‌های شناختی و سیستمی را یکپارچه می‌کند. هم‌چنین ویژگی‌ها و مفروضه‌های روان‌شناختی آن با ارزش‌های فرهنگی بسیاری از گروه‌های قومی و نژادی هم‌خوان است و برای استفاده در جمعیت‌های گوناگون فرهنگی قابلیت‌های بالایی دارد. درمانگر آدلری مراجع را به عنوان فردی دلسرد، و نه به عنوان بیمار می‌بیند. به همین دلیل آدلرگرایان به دنبال "درمان" چیزی نیستند، بلکه به بیان دقیق‌تر، درمان را نوعی فرآیند "دلگرمی" می‌دانند. روان‌شناسی آدلری برای بیش از ۵۵ سال مبانی و اصول و شیوه‌های دلگرمی را تشریح و از آنها استفاده کرده‌اند. هدف از نگارش این مقاله بررسی روان‌درمانگری آدلری و تاثیر آن بر ارتقاء تاب‌آوری و عزت نفس دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری می‌باشد که با روش کتابخانه‌ای (تحلیلی-اسنادی) و با استفاده از کتاب‌ها و منابع الکترونیکی و بانک اطلاعاتی انجام شد. بسیاری از رویکردهای روان‌شناختی تلاش کرده‌اند تبیین‌های دقیقی درباره شخصیت ارائه دهند. دانش‌آموزان با اختلال خواندن مشکلاتی از قبیل بیش‌فعالی، مشکلات توجه، مشکلات حرکتی، مشکلات ادراک دیداری، مشکلات ادراک شنیداری، مشکلات زبانی، مشکلات رفتاری هیجانی-اجتماعی، مشکلات جهت‌یابی، مشکلات تحصیلی، کاستی شناختی را دارند. بسیاری از رویکردهای روان‌شناختی تلاش کرده‌اند تبیین‌های دقیقی درباره شخصیت ارائه دهند. یکی از این رویکردها روان‌شناسی فردی آلفرد آدلر است. روان‌شناسی فردی در اوایل قرن بیستم کار خود را شروع کرد و بر منحصر به فرد بودن افراد و رفتار کردن آن‌ها در جامعه به صورت منحصر به فرد تاکید می‌کند. در نظریه آدلر یک دانش‌آموز نسبت به مدرسه احساس تعلق می‌کند، بنابراین نمی‌تواند خارج از این رفتارها در مدرسه رفتار کند. او خودش را براساس این ارتباطات و احساس تعلق تنظیم می‌کند. به عبارت دیگر، احساس تعلق و ارتباط با دیگران باعث می‌شود که دانش‌آموز بطور پیوسته به تلاشش ادامه دهد. به مدارس توصیه می‌شود که به دانش‌آموزان احترام بگذارند و او را درک کنند. مدارس باید به دانش‌آموزان برای ایجاد سبک زندگی درست که موجب رشد علاقه اجتماعی می‌شود، کمک کنند.

واژه‌های کلیدی: درمان آدلری، تاب‌آوری، اختلال یادگیری، عزت نفس

مقدمه

آلفرد آدلر در سال ۱۸۷۰ میلادی در وین به دنیا آمد، تحصیلات خود را در دانشگاه وین به پایان رسانید و به عنوان متخصص بیماری‌های چشم مشغول بکار شد، بزودی حرفه پزشکی را رها ساخت و به کارهای روانی پرداخت، در سال ۱۹۰۲ میلادی دعوت فروید را پذیرفت و به گروه او پیوست، پس از چندی از روانکاو کناره گرفت و ضمن انتقاد از نظریه جنسی فروید مکتب روان شناسی فردی را بنا نهاد، به نظر ادلر هر انسان در حد خود واحدی است بی‌مثال که در کل با دیگر افراد بشر تفاوت دارد. او بر فردیست و یا منفرد بودن شخصیت انسان تأکید بسیار دارد و به همین جهت دیدگاه خود را "روان‌شناسی فردی" می‌نامد. آدلر در سال ۱۹۲۲ میلادی اولین مرکز راهنمایی کودک را در وین تأسیس کرد و پس از حمله نازیها به وین در سال ۱۹۳۵ به آمریکا رفت. او سالیان متمادی در توسعه و تبیین نظریه خویش کوشید تا اینکه در سن ۸۶ سالگی چشم از جهان فرو بست (هاشمی ملک، ۱۳۹۴).

رویکرد آدلری چنین فرض می‌کند که قسمت زیادی از بد رفتاری کودکان و نوجوانان، از محیط خانه و خانواده آغاز شده و به وسیله آن محیط تداوم پیدا می‌کند. بدین ترتیب، این نتیجه به دست می‌آید که مداخله در این بافت، روش ایده‌آلی برای پیشگیری و نیز درمان خواهد بود. افزون بر این، برای متخصصان گرایش‌های نظری معلوم شده است که واقعیت زیست شناختی پدر و مادر بودن به خودی خود مهارت‌های مؤثر پرورش کودک را به آن‌ها اعطا نمی‌کند. گسترش روزافزون خانه‌های تک‌والدی، خانواده‌های مخلوط و خانواده‌های دوشغله، وظیفهٔ ایجاد یک محیط خانوادگی استوار و تربیت کودکان بهره‌مند از بهداشت روانی را بسیار دشوار می‌کند (پروت و براون، ۱۳۸۲).

دلگرمی یکی از مفاهیم اساسی روانشناسی آدلری است و آدلر و پیروان او دلگرمی را به عنوان جنبهٔ مهمی از زندگی و نیز به عنوان بخش مهمی از فرآیند مشاوره در نظر داشته‌اند و برای ده‌های متمادی، اصول و شیوه‌های دلگرمی را تشریح و از آنها استفاده کرده‌اند (موساک و مونیچی، ۱۹۹۹). دلگرمی اعتماد شخص و احساس و ادراک فرد از خود را نیرو می‌بخشد و در نتیجه کلیدی برای رشد و پرورش شخصی است. دلگرمی مفهومی کلیدی در ارتقاء و فعال سازی "علاقه اجتماعی" در افراد است، بنابراین، دلگرمی نوعی احساس شخصی است که فرد تعلق‌ها و امیال شخصی را در خود متوقف می‌کند (فروم، ۱۹۴۷)، تا در راه رفاه و بهزیستی اجتماعی مؤثر باشد (ایوانز، ۲۰۰۵). هم‌چنین دلگرمی بازخورد مثبتی است که اصولاً به جای نتیجه بر تلاش یا بهبود و پیشرفت متمرکز است. دلگرمی شناخت، پذیرش و انتقال ایمان به فرد برای این حقیقت محض است که او وجود دارد. شخص برای اینکه انسانی کامل باشد، مجبور نیست بهترین باشد (موساک، ۱۹۹۵). با دلگرمی، فرد فارغ از نتایجی که به دست می‌آورد، احساس ارزشمندی می‌کند. دلگرمی فعل‌ها را از فاعل‌ها جدا می‌کند لذا چیزی به عنوان افراد "خوب" یا "بد" وجود ندارد (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۴).

نگرش و دید مثبت به خود یک حس تعلق داشتن و جرات ناکامل بودن از ابعاد بسیار مهم دلگرمی هستند. در دیدگاه آدلر، دلگرمی اظهار نظری است که پذیرش را نشان می‌دهد، بر همکاری‌ها ارج می‌نهد، فرد را به ارزیابی عملکرد خود و می‌دارد و ایمان و اعتماد را القاء می‌کند. مجموعه‌ای از مهارت‌های خاص مانند: دادن ایمان و اعتقاد به مراجعان، پذیرش آنها به همان صورت که هستند، معتبر سازی هدف و مقصود رفتار آنها، و باز شکل دهی رفتار آنها در یک چهارچوب مثبت است (کارنز و کارنز، ۱۹۹۸). به علاوه، احترام گذاشتن به دیگر انسان‌ها و کمک به آنها برای دستیابی به اهداف خود به معنی عمل به شیوه‌ای دلگرم کننده است (واتس و پیترزاک، ۲۰۰۰).

همانند فروید، آدلر نیز معتقد است چند سال اول زندگی در شکل‌گیری شخصیت بزرگسالی بسیار پراهمیت است، اما او همچنین نقش بسیار زیادی برای والدین در این فرآیند قائل است؛ رویکردهای فرزندپروری والدین از دیدگاه آدلر بر مبنای دو اصل است؛ به عقیدهٔ آدلر اصولاً والدین از دو رویکرد اشتباه و متداول در تربیت فرزندان خود استفاده می‌کنند: نخست رویکرد ناز پرورده کردن است؛ یعنی انجام دادن همهٔ کارها برای کودک و تسلیم خواسته‌های او شدن. رویکرد دوم، خودکامگی است. یعنی مطیع کردن کودکان. رویکرد نازپروردگی مخرب بوده و نوآوری و اعتماد به نفس را از کودک و نوجوان می‌گیرد. چنین

افرادی حس اجتماعی پرورش یافته ای نداشته، انتظار دارند جامعه خود را با آن ها هماهنگ کنند، ولی در حالی که والدین نازپرور حمایت بی موردی به فرزند خود می دهند، والدین خودکامه فرزندان خود را طبق میل خود تربیت می کنند. (پروت و براون، ۱۳۸۲).

پژوهشگران نشان می دهند که برنامه های آموزش والدین تأثیر مثبتی بر تغییر رفتارهای والدین و کودکان و برداشت والدین از سازگاری کودکان داشته است. همچنین عنوان شده است والدینی که در برنامه های آموزش والدین شرکت کرده اند، سطح پرخاشگری کودکان آن ها بین ۲۰-۶ درصد کاهش یافته است. برنامه های آموزشی مختلفی با توجه به افزایش مهارت های فرزند پروری در زمینه کنترل رفتارهای کودک و تسهیل رشد اجتماعی کودک وجود دارد. این برنامه ها بر آموزش به والدین به منظور کمک به سرپرستی و تقویت مثبت و تکنیک های نظم دهی، اثربخشی روابط اجتماعی با کودک، حل مسأله، روش های گفتگو و غیره تمرکز می کند (داف، ۲۰۰۵).

فرایند روانی / آموزشی مشاوره آدلری دارای اهداف زیر است:

۱. پرورش علاقه اجتماعی
 ۲. کاهش احساس حقارت و غلبه بر یأس
 ۳. تغییر در ادراکات و اهداف فرد
 ۴. تغییر نگرش اشتباه که زیربنای رفتار یا ارزش های در حال تغییر است.
 ۵. تشویق فرد برای تشخیص برابری خود با همردیفان خود
 ۶. کمک به او برای آن که به فردی مشارکت کننده تبدیل شود.
- برنامه آموزشی والدین براساس رویکرد آدلری بر مبنای اصول روان شناسی بالینی و به منظور بهبود فرد طراحی می شود. آموزش نظام فرزندپروری کارآمد دینکمپیر و مک کی (۱۹۷۶) براساس تکنیک های نظری آدلر طراحی شده است. برخی از اصول اساسی که دینکمپیر و مک کی ارائه کردند، شامل موارد زیر است:

۱. اجتناب از تنبیه
۲. توجه به نتایج منطقی و طبیعی
۳. تمایز بین اضباط و تنبیه
۴. انتخاب روش های فرزند پروری ساده برای کودکان
۵. کاربرد تشویق (علت بد رفتاری کودکان این است که تشویق نمی شوند).
۶. ترتیب تولد (مک فترس و رابینسون، ۲۰۰۲).

روان درمانی

ارتباط درمانگر و مراجع

روان درمانی از دیدگاه ادلر، یک فرآیند آموزشی است و برای توفیق در آن، مشارکت کامل بین مراجع و درمانگر ضرورت دارد. درمانگر و مراجع با همکاری یکدیگر راه حل های مناسب را برای مشکل جستجو می کنند، در صورتی که مراجع در جلسه روان درمانی احساس پذیرش و آرامش کند، برای یافتن راه حل های مناسب با درمانگر همکاری لازم را معمول خواهد داشت، درمانگر با برقراری ارتباط کلامی و غیرکلامی، ایجاد رابطه ای پذیرا، و احتراز از برچسب زدن به مراجع، او را در نیل به اهدافی که در جلسه روان درمانی تعیین می شوند یاری می دهد (ایوانز، ۲۰۰۵).

درمانگر بخش عمده ای از مسئولیت اداره جلسه را به مراجع واگذار می کند، بحث جلسه اول روان درمانی معمولاً بر اینکه آیا مراجع داوطلبانه برای روان درمانی مراجعه کرده است، چه مشکلی دارد، و نوع انتظارات و هدف های مراجع از حضور در جلسه روان درمانی چیست، متمرکز می باشد، درمانگر، احساسات و عقاید خود را در جلسه درمان، آزادانه با مراجع مطرح می سازد،

حتی الامکان از قضاوت و پیشداوری درباره مراجع و مشکل او اجتناب می‌ورزد، از کسب موفقیت در درمان مغرور نمی‌شود و از عدم پیروزی در آن احساس ناکامی نمی‌کند، و سعی بر تعامل در زمان حال دارد (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۲).

فرآیند روان درمانی

۱. برقراری و حفظ رابطه: برقراری رابطه و پذیرش مراجع رکن اساسی درمان محسوب می‌شود، بدین منظور درمانگر بحث جلسه روان درمانی را با مطالبی که مورد توجه و خواست مراجع است و یا تذکر اهداف روان درمانی و نقش‌های درمانگر و مراجع آغاز می‌کند. درمانگر و مراجع همچون دو دوست و با تکیه بر همکاری و احترام متقابل روبروی یکدیگر می‌نشینند و گفتگوی هدفداری را آغاز می‌کنند.
۲. بررسی هدف‌ها و شیوه زندگی و ارائه فرضیات روانی: آگاهاندن مراجع از اهداف و شیوه زندگی و آماده‌سازی او برای تغییر، بخش مهمی از روان درمانی به شیوه ادلر محسوب می‌شود. درمانگر با طرح فرضیاتی درباره اهداف و شیوه زندگی مراجع، آگاهی او را در زمینه‌های متعدد افزایش می‌دهد.
۳. تعبیر و تفسیر: در این مرحله درمانگر، مراجع را از علل رفتارش می‌آگاهاند و موجب می‌شود که وی از نقاط قوت و ضعف خود اطلاع یابد و به کسب بینشی که لازمه تغییر در انگیزه‌ها و اهداف است نایل آید. از طریق کسب بینش مراجع از اهداف، شیوه زندگی، علت و مدیریت اهیت مشکل، اشتباهات اساسی، و چگونگی تأثیر هر کدام در رفتار کنونی خودآگاه می‌شود.
۴. طرح برنامه‌های آموزشی و ارائه راه حل‌های پیشنهادی: مراجع پس از کسب بینش با بهره‌گیری از توانایی‌ها و امکانات خویش نسبت به تغییر انگیزه‌ها و هدف‌های خود اقدام می‌کند. مراجع باید تشویق به تلاش شود و جرأت فعالیت و عمل را پیدا کند تا بتواند رفتارش را تغییر دهد. در این مرحله، درمانگر باید هرگونه تغییر مطلوبی را در مراجع مورد توجه و تایید قرار دهد (بریگمن و همکاران، ۲۰۱۲).

تأثیر درمان آدلری بر اختلال یادگیری

اختلال یادگیری به اختلال یا تاخیر رشدی در یک یا بیش از یک فرآیند گفتار، زبان، خواندن، هجی کردن، نوشتن یا ریاضی اشاره دارد. این مشکلات منجر به اختلال یا کاستی در یک یا بیش از یک فرآیند روان شناختی پایه شامل: فهم یا استفاده از زبان شفاهی یا نوشتاری می‌شود. این اختلال، مشکلات یادگیری که در نتیجه مشکلات دیداری یا شنیداری، معلولیت حرکتی، کم‌توانی ذهنی و مشکلات هیجانی و یا عوامل محیطی به وجود می‌آیند را در برنمی‌گیرد (سادوک و سادوک، ۲۰۰۷). کودک هنگامی به عنوان کودک دارای اختلال یادگیری شناخته می‌شود که: ۱- مشکلاتی در فهم یا استفاده از زبان شفاهی، خواندن، نوشتن و ریاضیات در دوران رشد (قبل از سن ۱۶ سالگی) داشته باشد، ۲- امکانات کافی، علاقه و انگیزه برای یادگیری داشته باشد (بریگمن و همکاران، ۲۰۱۲).

انواع مختلفی از اختلال‌های یادگیری وجود دارد که اغلب آنها را به سه دسته ناتوانی خواندن، ناتوانی در زبان نوشتاری و ناتوانی در ریاضی تقسیم می‌کنند. ناتوانی در خواندن، یک مشکل عصب شناختی است که توسط مشکلاتی در شناسایی دقیق و روان کلمات، هجی کردن ضعیف و توانایی رمز گشایی ضعیف مشخص می‌شود (سیلور و دیگران، ۲۰۰۸؛ کورسینی، ۲۰۰۳؛ هالان و کافمن، ۲۰۰۳). ناتوانی در خواندن، همچنین با مشکلاتی در فرآیندهای شناختی و ادراکی مانند حافظه کوتاه مدت کلامی، نامیدن سریع و آگاهی واج شناختی همراه است (ازرنوی پالچیک و همکاران، ۲۰۱۷). دانش آموزان با اختلال خواندن مشکلاتی از قبیل بیش‌فعالی، مشکلات توجه، مشکلات حرکتی، مشکلات ادراک دیداری، مشکلات ادراک شنیداری، مشکلات زبانی، مشکلات رفتاری هیجانی-اجتماعی، مشکلات جهت‌یابی، مشکلات تحصیلی، کاستی شناختی را دارند (رافی، ۱۹۸۴).

بسیاری از رویکردهای روان شناختی تلاش کرده‌اند تبیین‌های دقیقی درباره شخصیت ارائه دهند. یکی از این رویکردها روان شناسی فردی آلفرد آدلر است. روان شناسی فردی در اوایل قرن بیستم کار خود را شروع کرد و بر منحصر به فرد بودن افراد و رفتار کردن آن‌ها در جامعه به صورت منحصر به فرد تاکید می‌کند (بریگمن و همکاران، ۲۰۱۲).

روان شناسی فردی تاریخچه‌ی گسترده‌ای در رشد و پیشرفت افراد سن مدرسه دارد (درایکورس و همکاران، ۱۹۱۴). درایکورس بیان می‌کند که ما نگران کودکانی هستیم که به اشتباه بر حسب ناتوانی یادگیری خورده‌اند. این کودکان به گونه‌ای رفتار می‌کنند که انگار اختلال در یادگیری دارند؛ اما همین کودکان وقتی به وسیله معلم و هم سالان دلگرم می‌شوند و مورد احترام و دوست داشتن قرار می‌گیرند؛ اعتماد به نفس خود را باز می‌یابند و از یادگیری لذت می‌برند. بنابراین در مورد اختلال‌های یادگیری به جای تمرکز بر جنبه‌های فیزیکی شکست کودک در یادگیری به ناتوانی آموزش و تدریس معلم نیز باید نگاهی انداخته شود (مارش و برکلی، ۲۰۰۳). ما معتقدیم که این کودکان می‌توانند موفق شوند و این موفقیت به معلم بستگی دارد که بتواند روش‌ها و فنون مناسب را به کار گیرد. وقتی به نارسایی‌ها به عنوان ناتوانی آموزش نگریسته شود تا ناتوانی یادگیری، آن وقت نظام آموزشی مسئول موفقیت یا شکست دانش آموز خواهد بود. بنابراین معلمان و دانش‌آموزان باید مهارت‌هایی مانند هم‌دلی، خودتنظیمی، تاکید بر رفتارهای معطوف به هدف و مدیریت خلق و خو را در یادگیری بدانند (غلامی و همکاران، ۱۳۹۶).

مشکلات خواندن دانش آموزان براساس روان شناسی فردی: در روان شناسی فردی نمی‌توان افراد را به صورت قسمت‌های جدا از یکدیگر در نظر گرفت؛ بلکه افراد ارگانیزم‌های غیرقابل تقسیم هستند. در نظریه آدلر یک دانش‌آموز نسبت به مدرسه احساس تعلق می‌کند، بنابراین نمی‌تواند خارج از این رفتارها در مدرسه رفتار کند. او خودش را براساس این ارتباطات و احساس تعلق تنظیم می‌کند. به عبارت دیگر، احساس تعلق و ارتباط با دیگران باعث می‌شود که دانش آموز بطور پیوسته به تلاشش ادامه دهد (ریچمن، ۲۰۰۱). به مدارس توصیه می‌شود که به دانش‌آموزان احترام بگذارند و او را درک کنند. مدارس باید به دانش‌آموزان برای ایجاد سبک زندگی درست که موجب رشد علاقه اجتماعی می‌شود، کمک کنند. کسی منکر این نیست که این کودکان ممکن است آسیب مغزی داشته باشند. کودکانی که به عنوان ناتوانی خواندن هستند، همانند کودکانی که دارای آسیب مغزی هستند رفتار نمی‌کنند، بیش‌فعالی آن‌ها در اثر آسیب مغزی نیست؛ بلکه نوعی مشکل رفتاری است و می‌تواند از طریق محدودیت‌های قاطع اما محبت آمیز متوقف شود یا کاهش یابد. ما باید قبل از پذیرفتن دلایل آسیب‌شناختی در ارتباط با عدم یادگیری کودک، هشیار و مراقب باشیم. تصورات عضوی یا فیزیولوژیکی به نادیده گرفتن عوامل روان شناختی مشکلات خواندن منجر می‌شود و معیارهای اصلاحی نیاز به درک تصور کودک و منطق شخصی او دارد (لمبرگو کراس، ۲۰۱۳).

خودپنداره و اختلال یادگیری: خود پنداره و تاثیر آن بر رفتار یکی از نگرانی‌های همیشگی معلمان و روان شناسان بوده است. بسیاری از نظریه‌ها بر رشد دوران کودکی و تاثیرات والدین بر شکل‌گیری خود پنداره کودک تاکید می‌کنند. نظریه‌های دیگر بر روابط برادر و خواهری در خانواده تاکید می‌کنند که ترتیب تولد خواهرها و برادرها بر خود پنداره تاثیر می‌گذارد. خودپنداره یک عامل تعیین‌کننده درباره درک کودک از جهان است. کودکان بطور عمده براساس درکشان از یک موقعیت خاص عمل می‌کنند حتی اگر درکشان اشتباه باشد. والدین و معلمان شکایت می‌کنند که کودکان آن‌گونه که ما در کودکی رفتار می‌کردیم رفتار نمی‌کنند. امروزه مدارس در برخورد با مشکلات رفتاری و تحصیلی تخصص یافته‌اند.

مشکلات کودکان ناشی از درک اشتباه آن‌ها از جهان است. والدین و معلمان از رفتارهای مخرب کودکان پریشان می‌شوند و پدر و مادر در برخورد با مشکلات کودک دلسرد می‌شوند. برای این که بر کودک تاثیر مثبتی داشته باشید، باید بدانید که وقتی کودک رفتار نامناسبی دارد از لحاظ آسیب شناسی بیمار نیست. بلکه فقدان آموزش، بینش و جهت‌گیری درست سبب می‌شود.

شود که نتواند راه‌های درست سودمندی را شناسایی کند. به عبارت دیگر کودکی که از عدم کفایت به سوی کسب کفایت تلاش می‌کند. خودپنداره تحت تاثیر منطق خصوصی کودک است. به گفته درایکورس و همکاران شما نمی‌توانید به فرزندتان کمک کنید مگر او را بشناسید و درک کنید (علیزاده و همکاران، ۱۳۸۹).

تاکید بر توانایی کودک برای مشارکت و مفید بودن یکی از روش‌های رشد دادن کودک است، معلم باید سعی کند که کودک در کلاسش موفقیت و تعلق را احساس کند، این به این معنا نیست که به آن‌ها نباید آموزش ویژه داد بلکه باید کودک در هر کلاسی احساس تعلق به آن کلاس داشته‌باشد، هم معلم آموزش ویژه و هم معلم کلاس عادی باید بایکدیگر همکاری کنند تا بهترین و مؤثرترین برنامه آموزشی را برای این کودکان فراهم کنند. در نتیجه زمانی که معلم کودکان را دلگرم می‌کند و احساس تعلق می‌کند، خودپنداره و منطق شخصی فرد تحت تاثیر قرار می‌گیرد و مشکلات یادگیری آن‌ها کاهش پیدا می‌کند (غلامی و همکاران، ۱۳۹۶).

سبک زندگی در دانش آموزان توانا در تحصیل: خوانندگان خوب دارای سبک زندگی مثبت هستند و این نوع سبک زندگی نشان دهنده یک فرد موفق است. این افراد دارای احساس کفایت و شایستگی هستند و باثبات عمل می‌کنند. انگیزه این افراد به سمت به دست آوردن موفقیت است. یکی دیگر از ویژگی‌های این افراد این است که آن‌ها تمایل به دوستی با دیگران دارند، بدین معنی که این افراد علاقه بسیاری به بودن با دیگران به جای فاصله گرفتن از آن‌ها دارند، آن‌ها به راحتی ارتباط اجتماعی محترمانه را براساس درک متقابل و تعهد، تقسیم وظایف و وابستگی نزدیک و هویت بدون مالکیت رشد می‌دهند. بسیاری از این افراد می‌دانند که چطور کارکنند و موفق شوند. خوانندگان خوب خودفرما هستند، به این معنی که آن‌ها خوش بین هستند، انسانی عمل می‌کنند، بالغ هستند، اعتماد به نفس دارند و مستقل هستند. آن‌ها تمایل دارند خطرهای واقعی را تجربه کنند و علاقه کمی به کنترل دیگران دارند.

سبک زندگی در دانش آموزان ناتوان در تحصیل: خوانندگان ضعیف، خود را به عنوان افراد کم پیشرفت پذیرفته‌اند. سبک زندگی خوانندگان ضعیف شکست خورده، قربانی و طغیانگر است. سبک زندگی شکست خورده، نشان دهنده افرادی است که نقش افراد نامناسب را بازی می‌کنند، افرادی که نمی‌توانند هیچ کاری را به درستی انجام دهند. افراد دارای سبک زندگی طغیانگر به خواسته‌های دیگران اهمیت نمی‌دهند و مثل افراد ناشنوا رفتار می‌کنند. سبک زندگی قربانی بدین معنی است که این افراد موقعیت‌هایی تنظیم می‌کنند که آن‌ها را آزار می‌دهد و آن‌ها در این موقعیت‌ها احساس ناامنی می‌کنند. آن‌ها احساس بدبختی، خودترحمی، سرافکنندگی می‌کنند و به دنبال جستجوی دلسوزی از طرف دیگران هستند (غلامی و همکاران، ۱۹۶).

بحث و نتیجه گیری

از دیدگاه روان شناسی فردی همه انسان‌ها با توانایی و علاقه به ارتباط با دیگران متولد می‌شوند اما آن‌ها باید روش‌های مثبت نه منفی را برای ارتباط برقرار کردن یاد بگیرند. هم چنین سبک زندگی که منحصر به فرد است، از طریق مشاهده دیگران و واکنش آن‌ها به افراد دیگر و موقعیت‌های مختلف زندگی شکل می‌گیرد. در نتیجه درک کودک از خودش، دیگران و جهان‌ش شکل می‌گیرد. رفتار کودک از طریق این ادراک‌ها را درست و واقعی می‌داند. برخی از این نتیجه‌گیری‌ها و ادراک‌ها درباره زندگی و روابط اشتباه است. براساس نظریه آدلر، نیازهای مهم شامل: احساس ارتباط با دیگران، احساس به حساب آمدن، احساس شایستگی و دلگرمی است که کودک برای رسیدن به آن‌ها تلاش و "حرکت روان شناختی" می‌کند (فروم، ۱۹۴۱).

کودکانی که احساس تعلق دارند، احساس امنیت و همکاری می‌کنند. وقتی کودک احساس تعلق نمی‌کند، احساس جدادگی می‌کند و رفتارهای توجهی منفی نشان می‌دهد زیرا احساس می‌کند بخشی از گروه نیست و در نتیجه از مسئولیت پذیری فاصله می‌گیرد. یکی دیگر از نیازهای مهم احساس قابلیت است. کودکی که احساس قابلیت می‌کند می‌تواند خودکنترلی نشان دهد. کودکی که احساس قابلیت دارد مسئولیت پذیر است و قادر است مسئولیت رفتارش را قبول کند. کودکان هم چنین نیاز به حساب آمدن دارند. کودکانی که احساس می‌کنند به حساب می‌آیند معتقدند که می‌توانند تغییر ایجاد کنند. کودکان اگر به حساب نیایند، احساس کهنتری و آزار و اذیت می‌کنند و در واکنش به این احساس به دیگران آسیب می‌زنند. آخرین نیاز دلگرمی است. کودکی که دلگرمی دارد برای مواجهه با زندگی و مشکلات زندگی مشتاق است. کودکی که دلگرم است تلاش می‌کند، حتی اگر مطمئن نباشد که موفق می‌شود. کودکانی که دلگرمی دارند مشتاق هستند که موقعیت‌های چالش برانگیز را حل کنند. کودکی که دلگرمی ندارد احساس عدم توانمندی می‌کند. معلمان و والدین برای ایجاد احساس توانمندی، دلگرمی، به حساب آمدن و تعلق باید به دانش آموزان و فرزندان خود احترام بگذارند و فضایی ایجاد کنند که کودکان احساس امنیت کنند (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۴). در چنین فضایی کودکان می‌توانند گشوده باشد و معلمان می‌توانند درک بهتری از مراجع و نظرشان درباره جهان داشته باشند. دلگرمی به افراد برای داشتن اعتقادی راسخ الهام می‌بخشد و کمک می‌کند تا آن‌ها بتوانند برای یافتن راه حل‌ها کار کنند و در چالش‌های پیش رو تلاش کنند و در واقع به نوعی دلگرمی دستیابی به شجاعت برسند.

منابع:

- آقاییوسفی، علیرضا؛ ازغندی، علی؛ احمدی حسینی، علی؛ اورکی، محمد؛ نوفرستی، اعظم (۱۳۹۲). سبک زندگی در سوی مصرف کنندگان مواد و افراد بهنجار. یک مقایسه مبتنی بر آدلری نگری. فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی سلامت دوره ۲۰، شماره ۵.
- ابراهیمی، مرتضی؛ کرمی، جهانگیر؛ برازنده حقایی، سمیه؛ بیگیان کوله مرز، محمد جواد (۱۳۹۴). مداخله ای در سازگاری اجتماعی و کاهش رفتارهای تکانشی دانش آموزان پسر مبتلا به ناتوانایی‌های یادگیری ریاضی - اثربخشی و کارآمدی آموزش والدین با رویکرد آدلری. مجله ناتوانایی‌های یادگیری. دوره ۵، شماره ۱.
- علیزاده، حمید؛ نصیری فرد، نفیسه؛ کرمی، ابوالفضل (۱۳۸۹). تاثیر آموزش دلگرمی مبتنی بر رویکرد آدلر بر روی خودکارآمدی عزت نفس دختران نوجوان. مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان. دوره ۸ شماره ۴.
- غلامی، مرضیه، نجفی فرد، طاهره؛ عباسی، سعید؛ یوسفی، صاحب (۱۳۹۶). رویکرد آدلر - درایکوس به اختلال خواندن. تعلیم و تربیت استثنایی. دوره ۱۷، شماره ۵.
- هاشمی ملک، شهناز (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش والدین با رویکرد آدلری نگری بر شیوه‌های فرزند پروری والدین دارای کودکان بیش فعال. فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی دوره هفتم. شماره ۲۷.

-Brigman G, Lemberger ME, Moore MM. Striving to Evince Educational Excellence: Measures for Adlerian Counselors to Demonstrate an Impact on School-Age Youth. *Journal of Individual Psychology*. 268;2012. 5.

- Carns, M. R & Carns, W, (1998). "A Review of the Profession Literature Concerning the Consistency of the Definition and Application of Adlerian Encouragement," *The Journal of Individual Psychology*, 54, 72-89.

- Dreikurs R, Bronia Grunwald B, Pepper FC. *Maintaining Sanity In the Classroom: Classroom Management Techniques*. Danjeh publication 1914.
- Duff, J. (2005). *Disruptive behavioral disorders*. Available from www.adhd.com, behavioral neuropsychotherapy clinic, 7-20.
- Evans, T, (2005). "The Tools of Encouragement," *The International Child and Youth Care Network* 73.
- Fromm, E., (1941), *Escape from Freedom*, New York: Rinehart.
- Fromm, E., (1947), *Man for Himself; An Inquiry into the Psychology of Ethics*, New York: Rinehart.
- Lemberger ME, Krauss S. (2013). Individual Psychology and Factors Associated with the Development of Elementary and Secondary School Students. *Journal of Individual Psychology*. 1(69). 452.
- Mosak, H. H. (1995). *Drugless psychotherapy of schizophrenia*. *Journal of Individual Psychology*, 51, 61-66. ---Mosak, H. H., & Maniaci, M. (1999). *A primer of Adlerian psychology*. Braun - Brumfield, Ann Arbor, MI.
- Mash, E., & Barkley, R. A. (2003). *Child psychopathology*. New York: Guilford Press.
- Ozernov-Palchik O, Norton ES, Sideridis G, Beach SD, Wolf M, Gabrieli JD, et al. (2017). pre-reading skill profiles of kindergarten children: implications for early screening and theories of reading. *Developmental science*. 5(20); (2).
- Richman, J. (2001). *Humor and creative life styles*. *American Journal of Psychotherapy*, 55(3), 420-428.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2007). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/ Clinical psychiatry* (10th ed.). New York: Lippincott Williams & Wilkins.
- Silver, C. H., Ruff, R. M., Iverson, G. L., Barth, J. T., Broshek, D. K., Bush, S. S., Koffler, S. P., Reynolds, C. R., committee. (2008).
- Watts, R. E, (2008). "Adlerian Therapy as a Relational Constructivist Approach," *Journal: Counseling And Therapy for Couples And Families*, 139-147.