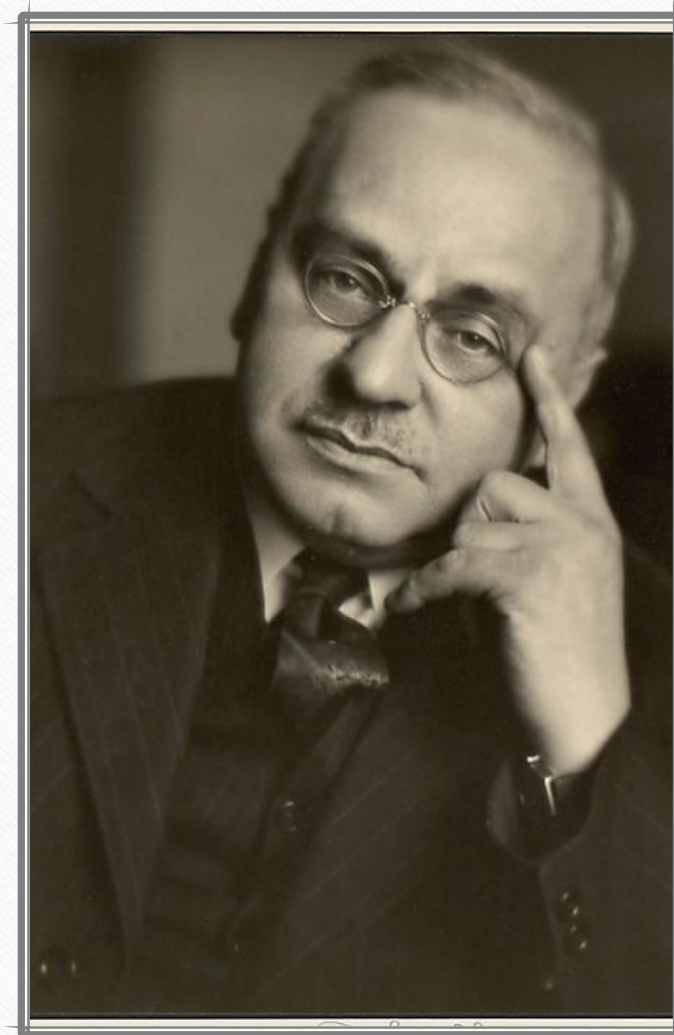


Индивидуальная ПСИХОЛОГИЯ

Альфред Адлер

Выполнила: Магистрант 1 курса
очно-заочной формы обучения

Катамадзе Элина



КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ

- ✓ в детстве часто и тяжело болел, поэтому, сделав выбор в пользу профессии врача
- ✓ практиковал как врач-офтальмолог
- ✓ 1902 году Альфред Адлер стал одним из первых четырёх членов кружка, образовавшегося вокруг создателя нового психологического направления Зигмунда Фрейда
- ✓ в 1910 году, по предложению Фрейда, Альфред возглавил Венское психоаналитическое общество

- ✓ вскоре он начал развивать свои идеи, противоречившие основным положениям психоанализа Фрейда, зарождалась психология Альфреда Адлера. (отрицал доминирование бессознательных влечений, которые, как настаивал Фрейд, и определяют поведение человека.)
- ✓ в 1911 году, Адлер отказался от поста президента.
- ✓ основал первую воспитательную клинику в рамках венской системы школьного образования, а затем и экспериментальную школу
- ✓ Для помощи родителям в воспитании детей им были организованы консультативные центры для детей при школах
- ✓ В 1935 г. он переехал в США, где продолжал работать в качестве врача-психиатра, одновременно занимая пост профессора медицинской психологии.

Сущность индивидуальной психологии

Индивидуальная психология - теория личности Адлера, в которой подчеркивается уникальность каждого индивидуума и тех процессов, с помощью которых люди преодолевают свои недостатки в процессе движения к своим жизненным целям

Главная идея Адлера заключалась

он отрицал положения Фрейда и Юнга о доминировании бессознательных влечений в личности и поведении человека, влечений, которые противопоставляют человека обществу.

чувство общности с другими людьми, стимулирующее социальные контакты и ориентация на других людей - вот та главная сила, которая определяет поведение и жизнь человека,

Теория Адлера основана на семи основных понятиях и принципах.

- 1) чувство неполноценности и компенсация;
- 2) стремление к превосходству;
- 3) стиль жизни;
- 4) социальный интерес
- 5) творческое Я;
- 6) порядок рождения;
- 7) фикционный финализм.

Чувство неполноценности и компенсация

- предположил, что у каждого человека какие-то органы слабее, чем другие, болеет именно тот орган, который был менее развит и в целом был «неполноценным» от рождения
- увидел, что люди стараются компенсировать неполноценность органа, т.е. его физическую ограниченность, слабость или дефект путем тренировок. Таким образом, неполноценность органа может приводить к большим достижениям в жизни человека
- если усилия не приводят к желаемому результату, то это может привести и к сильно выраженному чувству собственной неполноценности
- Адлер считал, что чувство неполноценности зарождается в детстве

Чувство неполноценности и компенсация

- если чувство неполноценности становится чрезмерным, то появляется комплекс неполноценности, который развивается вследствие трех видов страданий, которые человек испытывает в детстве:
 1. неполноценность органов,
 2. чрезмерная опека
 3. отвержение со стороны родителей.
- в ответ на обстоятельства, вследствие которых появляется чувство неполноценности, может появиться гиперкомпенсация. Адлер назвал это комплексом превосходства.

Стремление к превосходству

- ❖ стремление к превосходству - это то, без чего человек не может жить.
- ❖ считал, что стремление к превосходству развито у всех людей, что оно врожденное.
- ❖ В детстве эта цель неясная и неосознанная, но в дальнейшем это мотив, который придает смысл жизни.
- ❖ считал основным главным мотивом, который выражается в осознании ребенком своего бессилия и малой ценности по сравнению со своим окружением.
- ❖ Также Адлер установил, что это стремление по своей природе универсально для всех.
- ❖ Превосходство как цель может быть деструктивным и конструктивным.
- ❖ люди должны жить не только в согласии с внешним миром, но и постоянно стремиться улучшить его.

Стиль жизни

Чувство неполноценности в жизни заставляет нас компенсироваться, т.е. вырабатывать определенное поведение.

- это уникальное соединение черт характера, манеры поведения, привычек

Это поведение, усилия, направленные на преодоление чувства неполноценности становится стилем жизни.



Стиль жизни формирует и направляет все то, что мы делаем. Очень прочно укрепляется в возрасте четырех пяти лет и в дальнейшем становится основой поведения в будущем и почти не поддается каким-либо серьезным изменениям.

Стиль жизни проявляется в решении трех проблем:

1. Профессиональные проблемы (работа)
2. Проблемы дружбы и сотрудничества
3. Проблемы любви и супружества

Социальный интерес

- Адлер пришел к выводу, что люди в значительной степени мотивированы социальными побуждениями.
- людей побуждает к тем или иным действиям врожденный социальный инстинкт, который заставляет их отказываться от эгоистичных целей ради целей сообщества.
- предпосылки социального интереса врожденные.
- Социальный интерес развивается в социальном окружении
- Задача матери состоит в том, чтобы воспитать в ребенке чувство сотрудничества, стремление к установлению взаимосвязей и товарищеских отношений.
- Согласно Адлеру критерием оценки психического здоровья человека является выраженность социального интереса.

Концепция творческого «Я» является самой главной в теории Адлера.

- В этой концепции воплощено все то, что придает смысл человеческой жизни.
- Адлер утверждал, что творческие способности личности влияют на формирование стиля жизни, т.е. каждый человек может сам формировать свой стиль жизни.
- Человек сам ответственен за то кто он и как себя ведет.
- Творческое «Я» способствует развитию социального интереса, от него зависит цель жизни человека и то, как он будет достигать этой цели.
- Это значит, что ответственность и установки по отношению к миру несет только сам человек. Адлер твердо считал, что не кто иной, как сам человек является хозяином своей судьбы.

Порядок рождения

- По Адлеру порядок рождения ребенка в семье имеет решающее значение, т.к. влияет на развитие личности и на ее установки сопутствующие стилю жизни.
- От того, какое значение придает ребенок сложившейся ситуации, зависит, как повлияет порядок его рождения на стиль жизни.
- Такое восприятие субъективно, поэтому у детей, находящихся в любой позиции, могут вырабатываться любые стили жизни.
- В целом, определенные психологические особенности соответствуют конкретной позиции ребенка в семье.
- .Адлер считал, что позиция каждого ребенка в семье соответствует определенным проблемам.

Фикционный финализм

Фикционный финализм - это идея Адлера о том, что индивид сам намечает свои цели, и все дальнейшее его поведение будет подчинено этим целям.

Адлер считал, что эти цели являются фиктивными.

- Люди намечают себе цели не в соответствии с тем, что на самом деле происходит в реальности, а с тем, что они себе думают о реальности.
- человек выбирает себе фиктивную цель, и она управляет его стремлением к превосходству.
- Превосходство и фиктивная цель являются результатом самостоятельно принятого решения.
- Несмотря на то, что фиктивных целей объективно не существует, они оказывают огромное влияние на наше стремление к превосходству и совершенству.

1. Индивид с детства чувствует себя неполноценным и старается компенсировать это чувство стремлением к превосходству. Для этого он вырабатывает свой уникальный стиль жизни.
2. Человеку для нормальной жизни необходимо развивать социальный интерес; социальный интерес является показателем психического здоровья.
3. Творческое «Я» придает значимость человеческой жизни, стиль жизни формируется под влиянием творческих способностей личности.
4. Порядок рождения ребенка в семье влияет на развитие личности и на ее установки сопутствующие стилю жизни.
5. Индивид формирует фиктивную цель, и все его дальнейшее поведение будет подчинено этой фиктивной цели. Фиктивные цели могут быть как полезными, так и пагубными для человека.

Основные методы индивидуальной
психологии Адлера

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

1. Необходимо выявить ошибочные суждения о себе и других;
2. Устранить ложные цели и сформировать новые жизненные цели, которые помогут реализовать личностный потенциал.
3. Терапевт должен понимать фиктивные цели пациента и его стиль жизни для того, чтобы помочь пациенту глубже понять себя.
4. По Адлеру, лучшее понимание пациента достигается при обсуждении с ним воспоминаний раннего детства, порядка рождения в семье, заболевания, перенесенные в детстве, содержание сновидений и экзогенный фактор, (идущие от внешней среды, от причин, находящихся вне самого человека)
5. Для лучшего понимания личности пациента Адлер также использовал эмпатию, интуицию и предположения.

“

«Каждое воспоминание, каким бы тривиальным оно ни казалось человеку, представляет для него что-то достопамятное. Оно говорит ему: "Вот чего ты должен ожидать", или: "Вот чего ты должен избегать", или: "Вот что такое жизнь".

”

А.Адлер

«Не бывает случайных воспоминаний: из бесчисленного множества впечатлений, которые выпадают на долю человека, он выбирает для запоминания только те, которые хотя и смутно, но ощущаются им как связанные с его нынешним положением. Эти воспоминания представляют собой "Историю моей жизни"

Техника раннего воспоминания

А.Адлер исходил из мысли, что, если какое-либо содержание удерживается в памяти, значит оно важно и значимо.

Он предполагал, что первое воспоминание непосредственно связано со стилем жизни, в нем кристаллизуется конечная цель и сформированные в детстве апперцептивные схемы. Раннее воспоминание является стимульным материалом, который позволяет разглядеть влияние значимого события на формирование жизненного стиля.

Работая с ним, человек может осознать движущие силы своего поведения, узнать ту исходную матрицу, с которой копируются все его проблемы. Раннее воспоминание оставляет наиболее рельефный след в памяти.

Например, клиент О., часто испытывающий беспомощность в сложных жизненных ситуациях, вспомнил о том, как он потерялся на пляже. В первом воспоминании терапевт отыскивает ключи к дальнейшей работе.

Техники:

История жизни

написание "Истории жизни". Для выполнения этого задания человек должен выбрать наиболее значительные и существенные части своей биографии, поворотные пункты в его движении к жизненной цели. Эта продукция приоткрывает занавес над жизненной драмой клиента, дает возможность понять его жизненный сценарий и личную мифологию.

Опросник семейного созвездия содержит вопросы типа: "Как ваш отец относится к детям?"; "Кто был любимым ребенком в семье?"; "В каких отношениях вы были с отцом и матерью?"; "Каким ребенком вы были?" Смысл подобных вопросов – получить картину восприятия и раннего эмоционального опыта клиента, повлиявших на дальнейшее личностное развитие.

Анализ сновидения. Отсутствует фиксированная символика. Большое значение уделяется детским снам. Кроме того, сновидения рассматриваются как репетиция будущих действий.

Техники:

Действие "Если бы...". Клиенту предлагается действовать так, словно пожелание "если бы" осуществилось. По сути, данная техника есть ролевая игра, в которой клиент изыскивает возможности компенсации неадекватных или неполноценных чувств, установок, действий, причем не только в ситуации общения с психологом с глазу на глаз, но и на протяжении определенного временного периода

Постановка целей и принятие обязательств. цель должна быть достижима, реалистична, а время – ограничено. "Делай только то, что приятно" – так сформулировал Адлер смысл этого приема. Если все же цель не осуществляется, ее можно пересмотреть.

Техники:

Поймай себя. Клиенту предлагается отслеживать свое деструктивное поведение, не впадая в самообвинение, скорее с юмором в отношении себя. Прием продуктивен, если клиент уже осознал свои цели и мотивирован к переориентации

"Нажатие кнопки". Клиенту предлагается расслабиться и обратить внимание на то, какие образы и мысли вызывают неприятные чувства, а какие – приятные. После этого его обучают произвольно регулировать свое эмоциональное состояние "нажатием кнопки", т.е. принимая решение о том, на каких образах или мыслях стоит сосредоточиться.

основными методами индивидуальной психологии Адлера являются: интервью и анализ ранних воспоминаний. Для исследования трудностей детства и прояснения событий, предшествовавших обращению к психологу,

Адлер составил две схемы интервью

Для детских случаев

Для взрослых случаев

- может помочь в определении жизненного стиля ребенка, в установлении тех влияний, которые действовали на него в процессе его формирования, и в обнаружении внешних проявлений жизненного стиля в решении задач жизни

- терапевт в течение получаса составит широкое представление о стиле жизни индивидуума. Для индивидуального психолога, благодаря системе его работы, ответы дадут много таких штрихов, какие в иной системе остались бы незамеченными.

Все методы адлеровской терапии направлены в первую очередь на то, чтобы у человека, даже если это пятилетний ребенок, было ощущение, что его ценят и что значимо все, что он говорит или делает, что он - ценность, несмотря на свои недостатки, проблемы и «неправильное» поведение. Истинная, полная ценность, несмотря на все свои несовершенства.

Адлер выделяет три основных аспекта терапии:

1. понимание специфического стиля жизни клиента
2. помощь ему в понимании самого себя
3. усиление его социального интереса.

Применение положений Адлера в психотерапии способствовало пониманию природы неврозов и путей их лечения.