## Тема 3. ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ А. АДЛЕРА

**План**

* 1. Біографічний екскурс.
  2. Неповноцінність органів і компенсація.
  3. Придуманий фіналізм. Стиль життя.
  4. Соціальний інтерес. Творче Я.
  5. Типологія установок.
  6. Порядок народження в сім’ї.

## Біографічний екскурс

Найскладніше для людей - це зрозуміти себе і змінити себе.

А. Adler



Альфред Адлер народився в передмісті Відня 7 лютого 1870 року другим з шести дітей. Сім’я була музичною, мати була чудовою піаністкою. Альфред насолоджувався материнською любов’ю 2 року, поки не народився його брат. Потім він був улюбленцем батька. У ранні роки його оточували хвороби і смерть. Коли йому було 3 року помер молодший брат. Сам часто хворів.

Коли він став дорослим, хороше знання літератури, Біблії, психології, німецькій класичній філософії принесло йому популярність у віденському суспільстві, а і пізніше і всесвітню популярність як лектор.

У 18 років поступив у Віденський університет на відділення медицини. Брав участь в політичних зборах, де і познайомився з майбутньою дружиною Раїсою – студенткою університету. Отримав медичну міру в 1895 році. Почав практику як офтальмолог, потім як лікаря загального напряму. З 1901 року став брати участь в дискусійній групі по психоаналізу. У 1911 році подав у відставку з поста президента Психоаналітичного суспільства і організував Асоціацію індивідуальної психології.

З 1921 по 1927 рік викладав в Європі і Сполучених Штатах. У 1935 році отримав посаду професора медичної психології в Лонг-Айленд.

А. Адлер помер в Шотландії в 1937 році під час лекційного туру по Європі.

Ідейні попередники: Ч. Дарвін, Ф. Ніцше, З. Фрейд, Х. Вайхінгер.

## Неповноцінність органів і компенсація

А. Адлер в 1907 році висловив припущення, що у кожного індивіда існують слабкі місця – органи, схильні до хвороб, але органічну слабкість можна здолати за допомогою тренувань і вправ. У психіці людини виникають особливі механізми компенсації, сприяючі заповненню того дефіциту, який відчувається їм на основі неповноцінності органів.

Приклади досягнень, зроблених для подолання органічної неповноцінності: Демосфен, Т. Рузвельт, Л. ван Бетховен.

Пізніше А. Адлер дійшов висновку, що ***відчуття*** власної ***недостатності*** виникає у усіх дітей, проте «жодна людська істота не може довго виносити почуття своєї недостатності: воно ввергає його в таку напругу, що вимагається хоч якась дія».

А. Адлер казав, що «почуття неповноцінності саме по собі не є ненормальним. Воно є причиною всіх поліпшень у становищі людства».

Помірне почуття недостатності може підштовхнути індивіда до конструктивних досягнень.

А окрім цього, «існують такі ситуації дитинства, з яких дитиною часто виводиться дуже помилкове уявлення про життя», – вважав А. Адлер. Несприятливі ситуації дитинства: недосконалість органів, розпещені діти, діти, якими нехтують.

Умови, при яких почуття недостатності перетворюється на комплекс недостатності:

* перед людиною встає проблема;
* він не підготовлений і не оснащений для вирішення цієї проблеми;
* він переконаний в тому, що не зможе вирішити її.

У індивіда у відповідь на несприятливі ситуації дитинства може з’явитися гіперкомпенсація і розвинутися комплекс переваги. Цей комплекс проявляється в перебільшенні своїх фізичних, інтелектуальних і соціальних здібностей.

## Придуманий фіналізм і стиль життя

Основні принципи індивідуальної психології базувалися на центральній ідеї А. Адлера, відповідно до якої людина є єдиним цілим, наділеним творчою життєвою силою, що проявляється в телеологічності, тобто, спрямуванні до мети, досягнень, переваги.

А. Адлер вважав, що індивід виробляє специфічну життєву мету, використовуючи її як орієнтир в житті. Формування життєвих цілей починається в дитинстві як компенсація почуття недостатності.

*Придуманий фіналізм* – уявна мета, що описує бажаний майбутній стан справ. Але, якщо здорова людина змінює мету, то невротик може мати настільки негнучкий придуманий фіналізм, що стає неадаптованим.

Поведінка визначається не минулим, а спадковістю і оточенням. Люди рухомі цілями, обраними ними самими, які, за їхнім відчуттям, принесуть їм щастя та успіх.

*Стиль життя* включає унікальне з’єднання рис, способів поведінки і звичок, які, узяті в сукупності, визначають неповторну картину існування індивідуума.

Життєвий стиль формується в перші роки життя і залишається стабільним, організуючим початком, під впливом якого людина діє.

Для життєвого стилю характерно: дуже раннє формування, помилковість, стійкість.

Щоб зрозуміти людину, треба зрозуміти її або її стиль життя, або когнітивну організацію. Це лінза, за допомогою якої люди бачать себе і своє життя.

Життєвий стиль пізнається за допомогою способів, які ми використовуємо для вирішення життєвих проблем. Кожна людина в житті зустрічається з трьома глобальними проблемами: робота, співпраця, любов і шлюб.

## Соціальний інтерес. Творче Я

Соціальний інтерес – це більше, ніж турбота про безпосередньо соціальне оточення чи конкретне суспільство. У найширшому сенсі соціальне почуття є турботою про інтереси «ідеальної спільноти всього людства, яка є основною метою еволюції», за думкою А. Адлера.

Соціальний інтерес або громадське почуття – це здатність цікавитися іншими людьми і брати в них участь.

Чим сильніше у людини розвинене соціальне почуття, тим у меншій мірі проявляється прагнення до переваги. Оскільки індивід перебуває в соціальному контексті, соціальний інтерес є вирішальним чинником його адаптації.

Соціальний інтерес – ключовий чинник психічного здоров’я.

Здатність логічно мислити, любити, відчувати співчуття, воля до життя

– все виникає на тлі соціального способу життя. Невротична ізоляція та прагнення до влади спрямовані проти цих якостей.

Ядром моделі людської природи є творчість – здатність формулювати (свідомо чи несвідомо) цілі та способи їх досягнення. Творчість досягає найвищого розвитку у створенні життєвого плану, який організовує життя людини у послідовному життєвому стилі.

Творча сила відповідає за мету життя, вибирає метод досягнення цієї мети і сприяє розвитку соціального інтересу. Вона робить кожну людину вільним (що самовизначається) індивідом.

А. Адлер завжди наголошував на позитивних, творчих, здорових здібностях особистості.

## Типологія установок

Класифікація типів побудована за принципом двомірної схеми, де один вимір представлений соціальним інтересом, а інший – мірою активності.

Тип, що управляє – люди самовпевнені, для них характерна установка переваги над зовнішнім світом.

Тип, що бере – паразитична установка до зовнішнього світу, мета їх існування полягає в тому, щоб отримати від інших якомога більше.

Уникаючий тип – їх життя характеризується соціально-даремною поведінкою і втечею від рішення життєвих завдань.

Соціально-корисний тип – втілення зрілості, в ньому сполучені висока міра соціального інтересу і високого рівня активності.

Корінь неадаптивних та невротичних стилів життя – невміння співпрацювати і, в результаті, відчуття невдалого життя та власної неспроможності. Здорова особистість взаємодіє з іншими, для неї характерні сильний соціальний інтерес та конструктивне прагнення переваги.

## Порядок народження в сім’ї

А. Адлер вважав, що порядок народження дитини в сім’ї має вирішальне значення.

Первісток (старша дитина) – отримує безмежну любов і турботу від батьків. При народженні другої дитини, його положення можна порівняти з

«монархом, позбавленого трону». Старша дитина в сім’ї швидше за все консервативна, прагне до влади і схильний до влади.

Єдина дитина – упродовж усього дитинства є осереддям життя сім’ї. В результаті у нього можуть бути труднощі у взаєминах з однолітками.

Друга (середній) дитина – йому темп заданий старшим братом або сестрою, для нього характерна орієнтація на досягнення.

Остання (самий молодший) дитина – може бути оточений турботою не лише батьків, але і старших дітей. У нього висока мотивація перевершити старших сіблінгов.

Від того, яке значення надає дитина ситуації, що склалася в сім’ї, залежить, як вплине порядок його народження на стиль життя.

## Питання до самостійного опрацювання:

* чи властиво усім людям почуття недостатності?
* за яких умов почуття недостатності переходить в комплекс недостатності?
* як формуються життєві цілі?
* в чому виражається невротична спрямованість?
* як може дізнатися життєвий стиль?
* на що впливає порядок народження в сім'ї?
* чи властивий невротикові соціальний інтерес?
* як міра соціального інтересу виражена в типах людей?
* яким чином батьки можуть сприяти розвитку нездорового стилю життя?